

Борис и Елена  
Васильевы

太  
极  
拳

ОСОЗНАННОЕ  
ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ



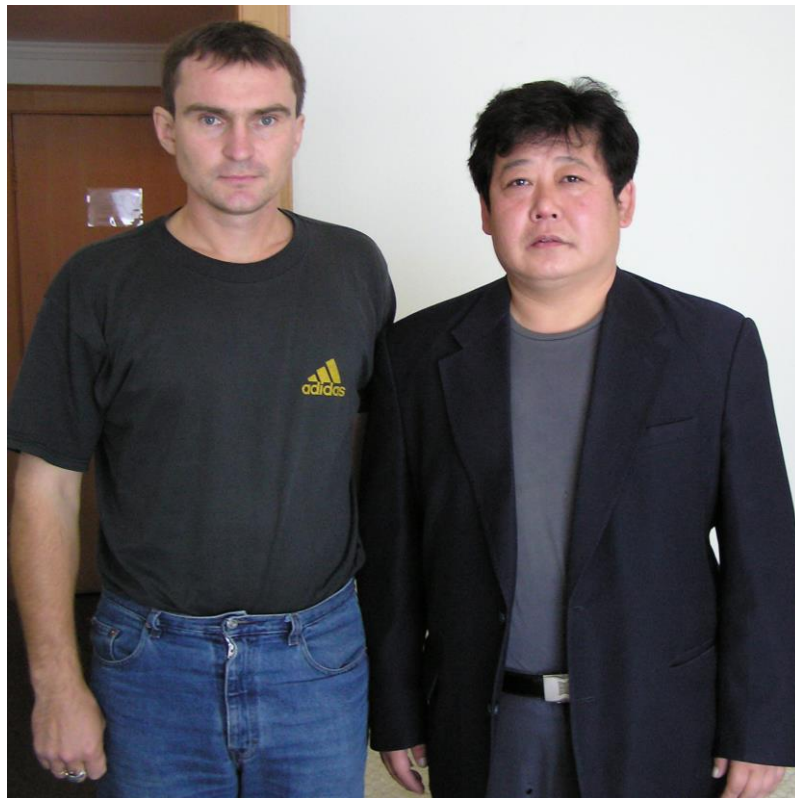
практический опыт

Книга содержит систематическое изложение базовых принципов искусства Тайцзи-цюань. Она включает в себя практические советы, основанные на многолетнем опыте тренировок и преподавания, описание влияния практики Тайцзи-цюань на человека, интересные притчи, и цитаты великих даосских мудрецов. Книга ориентирована на широкий круг читателей и будет полезна как, новичкам так и более опытным практикующим. Эта книга является первой и обзорной из серии книг о Тайцзи-цюань.

Дата окончания написания книги 1 мая 2017

# Благодарность

Эта книга посвящается Великому учителю Чэнь Ю, который является одним из последних реальных мастеров Тайцзи-цюань стиля Чэнь. Мы выражаем ему глубокую благодарность за то, что он передал нам Великое искусство Тайцзи-цюань в самом полном объеме.



Первая встреча с мастером Чэнь Ю в Пекине 2004 год  
Справа налево Чэнь Ю, Борис Васильев.



2012 год

Слева направо мастер Чень Ю, Борис Васильев, Елена Васильева.

Авторы выражают особую благодарность  
Сергею Николаевичу Бадюку

За поддержку, содействие и консультацию в процессе написания данной книги. Его преданность оздоровительным практикам вдохновляет многих людей к здоровому образу жизни и внушает им оптимизм.

**Мудрость состоит не в том, чтобы управлять другими, а в том, чтобы управлять собой. Величие состоит не в том, чтобы иметь власть и должность, а в развитии своих способностей – и тогда ты найдешь в себе весь мир. Счастье состоит не в том, чтобы иметь богатство и занимать высокое положение, а в гармонии.**

**Приведи в порядок свое тело, приведи к единообразию свое видение мира, и тогда явится гармония небес. Сосредоточься на своем знании, переоцени свои прежние оценки, и тогда явится сила духа, чтобы все терпеть и все выносить. Благодаря этому ты обретешь добродетель, и тебе откроется Дао.**

**Лао-цзы**

# Осознанное Тайцзи-цюань

## Вступление

Тайцзи-цюань – это бесконечно многогранное и глубокое искусство. По своей природе оно подобно самому Дао:

**Дао пусто, но в применении неисчерпаемо. О, глубочайшее! Оно кажется праотцом всех вещей.**

**Если притупить его пронизательность, освободить его от беспорядка, умерить его блеск, уподобь его пылинке, то оно будет казаться ясно существующим. Я не знаю, чье оно порождение, я лишь знаю, что оно предшествует небесному владыке.**

**Дао Дэ Цзин (стих 4)**

Возможно, кто-то из читателей, вдохновленный этой книгой, откроет также что-то новое в процессе своих занятий. Ведь Тайцзи-цюань, это отнюдь не закоряченая мёртвая система, а истинно живой родник, который может утолить жажду многих искренних искателей Истины. Именно по этому в этой книге мы отказались от исторических экскурсов. Ведь это всё уже в прошлом, а значит сейчас не существует. Жизнь течёт и изменяется и Тайцзи-цюань вместе с ней. Пусть кому-то когда-то возможно приходилось наниматься телохранителями и охранниками караванов, значит, такова тогда была

необходимость. Но сейчас многое по другому, а значит новые поколения возможно больше будут интересоваться уже другие аспекты практики. Главное в другом ...

### **Притча о знаниях**

Император Китая сидел на помосте под навесом и читал книгу. Внизу мастер-колесник ремонтировал его карету. Император отложил книгу и стал наблюдать за действиями старого мастера, а потом спросил его: – Почему ты такой старый и сам ремонтируешь карету? Неужели у тебя нет помощника? Мастер ответил: – Твоя, правда, государь. Ремеслу то я научил своих сыновей, а вот искусство своё передать им не могу. А здесь работа ответственная, требуется особое искусство. Император сказал: – Что-то ты мудрёно рассуждаешь! Поясни-ка попроще свою мысль. Старый мастер сказал: – Могу я тебя спросить, что ты читаешь? И жив ли человек, который написал эту книгу? Император начал сердиться. Старик, видя это, сказал: – Не сердись, пожалуйста, я сейчас поясню свою мысль. Видишь ли, мои сыновья делают хорошие колеса, но они не достигли совершенства в этом деле. Я достиг его, но как им передать мой опыт? Истина посередине... Если сделать колесо крепким, то оно будет тяжёлым и некрасивым. Если постараться сделать его изящным, то оно будет ненадёжным. Где та грань, та мера, которой я руководствуюсь? Она внутри меня, я постиг её. Это и есть искусство, но как его передать? В твоей карете колёса должны быть изящными и крепкими одновременно. Вот и приходится мне, старику, самому делать их. Так и трактат, который ты читаешь. Человек, написавший его много веков назад, достиг высокого понимания, но передать это понимание нет никакой возможности.

Жизнь – это единое целое, и все стили Тайцзи-цюань тоже едины в своём истоке, в своей сути. Наш учитель Чэнь Юй при нашей первой встрече сказал: “ **не важно какую форму исполнять Синь-цзя (новая форма Чэнь), Лао-цзя (старая форма Чэнь), Ян, Сунь или У, разницы нет.** ” Главное использовать принцип Тайцзи во всём, что бы вы не делали и чем бы не занимались. Но объяснять мы будем всё на примере стиля Чэнь, изучению которого мы посвятили много времени и сил, и продолжаем совершенствоваться в нём, потому что это то, что мы знаем лучше всего, потому что стиль Чэнь является одним из самых эффективных в любом плане, в плане оздоровления, омоложения организма, раскрытия энергетических каналов, боевых применений и развития в целом.

В этой книге мы постараемся использовать минимум сложных терминов, чтобы облегчить понимание для самых широких кругов читателей, постараемся писать простым понятным языком. Мы также просим читателей не придираться к написанию китайских терминов. Китайская письменность и фонетика настолько отличается от нашей, что на нашем языке, как не напиши, всё равно будет не правильно. Главное чтобы вы понимали о чём идёт речь.

Путешествуя по миру, мы довольно часто наблюдали, как многие люди прозанимавшись Тайцзи-цюань много лет, не достигали никаких результатов, разочаровывались и бросали. А то, бывало и зарабатывали себе какую-то травму или болезнь, и им требовалось лечение или операция. Наблюдать такое положение вещей весьма прискорбно, ведь Тайцзи-цюань – это уникальная, целостная и очень эффективная в любом плане система, она позволяет обрести совершенно иное, до сего неведомое качество жизни.



В чём же дело? Как сделать свою практику не только эффективной, но и превратить её в увлекательный, захватывающий процесс, сделать Тайцзи-цюань своим лучшим другом на долгие годы? Как разобраться в хитроумных переплетениях, образных выражениях, недосказанностях китайской философии и даосской алхимии? Существует ли какой-то оптимальный метод продвижения?

Но прежде чем начать заниматься Тайцзи-цюань, нужно ответить себе на вопрос: **”Зачем я буду заниматься? Какова моя цель? Что я хочу получить от этих занятий? “**. Всегда нужна мотивация. Каков ваш мотив? Если для того чтобы стать крутым и всех побеждать, ну, что ж, будете долго и упорно тренироваться, сможете и это. Если для здоровья, Тайцзи-цюань может и это. Хотите долго жить и на старости лет не доставлять проблем ни себе, ни родным, возможно и это. Если для удовлетворения своего эго, тогда, хотя бы, имейте смелость признаться себе в этом. Выбор за вами. Так зачем же всё таки стоит заниматься? Ответ заключён в названии этого искусства. Тайцзи – Великий Предел. Без вхождения в Великий Предел, в настоящий момент, о мастерстве не может быть и речи. Великий Предел – это то состояние, где нет ни прошлого, ни будущего, нет разделения на плохое и хорошее, это то состояние, в котором вы ощущаете любовь ко всем такому состоянию вы становитесь текучим, как вода, ничто и не может нанести вам вред. Отождествляясь с чем-либо, вы уплотняете свою физическую форму, становясь в этот момент негибким, и тогда любое внешнее воздействие не проходит сквозь вас, а наносит вам вред. В этом и заключается главный принцип Тайцзи, где мягкое побеждает силу в тысячу цзиней. Формы Тайцзи, это не препятствие, а дверь к бесформенному, к состоянию Великого Предела. Мы более склоняемся к трактовке названия Тайцзи-цюань – Источник

Великого Предела (цюань - бурлящий источник), оно гораздо полнее отражает истинную суть этого глубокого искусства, чем Кулак Великого Предела, скорее всего возникшее уже позднее.

Поэтому к изучению форм Тайцзи, нужно отнестись с полной осознанностью, не пропуская ничего. В формах Тайцзи все движения выверены с большой точностью мастерами предыдущих поколений, которые оставили нам указания, как достичь этого состояния. Формы Тайцзи позволяют нам выстроить наше тело снизу вверх, от фундамента до крыши, чтобы сила Великого Предела поселилась в этом здании. Если здание построено со слабым фундаментом, хлипкими стенами и плохой крышей, то в таком доме вряд ли можно жить, и вскоре оно развалится. Поэтому не спешите, а уделите достаточно времени закладке прочного фундамента. И ещё один важный момент. Если вы начали заниматься Тайцзи-цюань, то ваши занятия не должны ограничиваться теми пару часов, проведенными вами в парке или в спортзале. Пока вы будете воспринимать, что вот здесь ваша практика – отдельно, а вот тут ваша жизнь, семья, работа – отдельно, ничего не получится. Ваша практика будет мертва, это будет просто имитация. И так будет до тех пор, пока вы не сделаете Тайцзи своей жизнью. Не пугайтесь, мы не имеем ввиду, что вам нужно крутить формы все дни напролёт, без отдыха и сна, или обязательно стать учителем Тайцзи. Нет, это нужно и дано далеко не всем. Но если вы будете применять принципы Тайцзи в своей повседневности, наблюдать смену Инь-Ян во всех процессах, то ваша жизнь засверкает для вас совершенно новыми гранями, как драгоценный алмаз.

## Зачем выполнять формы Тайцзи-цюань

Сначала было Уцзи, состояние Абсолюта, затем появилась Тайцзи, затем проявились Инь-Ян. Обычно у людей это проявляется, в виде присваивания ярлыков типа “плохой – хороший “. Затем Инь- Ян породили пять стихий или Усин, далее Инь-Ян и Усин породили восемь триграмм и шестьдесят четыре гексаграммы, а они в свою очередь всю тьму вещей.

Теперь вернёмся к формам Тайцзи. Их множество, то есть, вся тьма вещей. Теперь вопрос – какую форму выбрать, что изучать? На самом деле всё просто. Ключ к осознанности находится в нашем теле. Обычно тело используют, но не осознают его, а витают мыслями где-то вовне, в результате чего токи жизненности, начинают застаиваться, тело начинает болеть. И чем сильнее застой, тем болезнь опаснее. Во время исполнения формы Тайцзи-цюань мы опять начинаем осознавать своё тело, а как только мы осознаём его, мы опять начинаем ощущать жизненность в нашем теле. И когда внимание полностью переключается на тело, жизненность опять начинает циркулировать с новой силой.

В Тайцзи-цюань, и в частности в стиле Чэнь, существует масса инструментов для вхождения в осознанное состояние. Как, например, у столяра есть молоток, дрель, пила... И чем качественнее инструменты, тем качественнее работу вы сможете выполнить. Для вхождения в осознанность есть одно препятствие – это наш ум. В основном он занят прокручиванием одних и тех же мыслей, задаёт одни и те же глупые вопросы и т. д. Ум нужно чем-нибудь занять, отвлечь его, чтобы войти в состояние здесь и сейчас. И вот тут, наше тело и формы Тайцзи, как нельзя кстати. Например, в самом начале

таолу, поднятием рук мы переключаем внимание ума на расслабление суставов снизу вверх. А именно, расслабляем стопы, затем пятку, поднимаемся к коленям, переходим на бёдра, затем расслабляем поясницу, переходим к плечам, следуем к локтям, переводим внимание на кисти и пальцы рук, и заканчиваем шеей. Попробовав выполнить это простое упражнение, вы с удивлением увидите, что сделать это, не отрываясь от процесса, довольно не просто. Ваш ум начнёт метаться, как дикая лошадь. А это только начало. Дальше, помимо расслабления, мы направляем наше внимание на правильное положение стоп, на удержание округлости в коленях, на вращение в бёдрах, на движение живота, положение грудного отдела, на то чтобы плечи не поднимались, вращение кистей и ощущение наполненности в каждом пальце, на удержание шеи в подвешенном состоянии, на натягивание восьми луков и движение частей тела, как движение бусин в чётках, на спиральность движения во всём теле, погружение в стойке и опять расслабление суставов сверху вниз.

При соблюдении всего выше перечисленного, время исполнения таолу очень замедляется и даже останавливается. По окончании формы вы можете обнаружить, что прошло уже больше часа, а вы этого даже не заметили. Появляется ощущение свежести, наполненности энергией, некоторые даже прибавляют в росте. Потому что, когда вы заняли ум таким необычным для него делом, все блоки, зажимы, созданные им раньше в теле, начинают растворяться и сила начинает беспрепятственно струиться в вашем теле, ощущение безусловной радости, как в детстве, заливает всё ваше естество. Так что, практикуйте форму, которую для себя выбрали и да явится вам гармония с небес.

# Ключи

Каждый процесс имеет свои стадии. Рождению ребёнка обязательно предшествует зачатие и вынашивание плода, прежде, чем дерево станет высоким и крепким. должен появиться маленький слабый росточек, иначе не бывает. Не спешите, не пытайтесь перескочить через стадии своего развития, ” не тяните рис из земли “, как говорят китайцы. Как минимум, что вы получите в результате своего нетерпения, это слабый негодный росток, но скорее, он и вовсе погибнет. Позвольте всему произойти своим чередом.

## Стопы

**Низкое - основа высокого.**

## Лао-цзы

Дом всегда строят снизу вверх. Невозможно построить дом, начав с крыши или с середины, не выстроив сначала опоры, основания для всей конструкции. Дерево всегда растёт от корней к кроне. Для успешной практики Тайцзи-цюань необходимо сначала заложить прочное надёжное основание, необходимо продвигаться снизу вверх и от простого к сложному. И самый первый ключ для выстраивания вашего фундамента – это стопы. От правильности постановки ваших стоп будет зависеть

правильность построения всей остальной конструкции, ваша устойчивость в стойках и перемещениях, эффективность передачи усилия из ног в руки. Стопы – это ” корни” вашей стойки. Можно с уверенностью сказать: не выставишь стопы – не выставишь стойку.

Итак, каковы же основные требования постановки стоп?

Стопа должна быть упругой, мягкой, но наполненной, как тигриная лапа. Центр внимания на стопе располагается в ямке ближе к пятке, как показано на (рис. 1. ) Точка Юн цюань обязательно касается земли. Пальцы не поднимаются вверх, наоборот, как бы стараются уцепиться за землю, как птичья лапа за ветку. Стопа должна ставиться на землю плотно, если уж поставил стопу, нужно чтобы она стояла прочно, укоренённо, нельзя елозить стопой. Исключение составляют только те случаи, если в данной форме предусмотрен намеренный доворот стопы.

Существуют шаги, в которых стопа ставится начиная с пятки, таких большинство. И есть шаги, при которых стопа ставится начиная с носка, как например в форме Юн шоу (облачные руки).



Рис. 1 Центр тяжести на стопах

### **Вот основные положения стоп в Тайцзи-цюань.**

1. Стопы параллельны друг другу (**рис. 2**). Это самая распространённая позиция, и ей стоит уделить больше всего внимания, так как именно она является главным кирпичиком в вашем фундаменте, это основа для самой первой базовой стойки Мабу или “стойка всадника”. В позиции “стопы параллельно” стопа не должна заваливаться ни на внешний край (**рис. 3**), ни на внутренний (**рис. 4**), иначе это неминуемо повлечёт за собой нарушение всей остальной конструкции, а точнее положения коленей и таза. Стопа должна полностью плотно прилегать к земле, кроме естественного анатомического свода стопы (**рис. 5**)
2. Стопы параллельны, повёрнуты под углом 45 градусов относительно фронтальной плоскости, одна стопа сдвинута на длину половины другой стопы. Это основа для стоек Ганбу (Натянутый лук “) прямого и обратного. (**рис. 6**).
3. Стопы параллельны друг другу, одна стопа смещена на длину половины стопы (**рис. 7**)
4. Позиция “песочные часы “. В этой позиции носки направлены друг к другу, пятки расставлены в стороны, стопы располагаются под углом 90 градусов друг относительно друга, носки находятся на одной линии (**рис. 8**).
5. Одна стопа стоит ровно, носок второй развёрнут наружу на 45 градусов, пятки на одной линии (**рис. 9**)
6. Одна стопа стоит ровно, носок второй развёрнут наружу на 90 градусов, пятки находится или на одной линии, или имеют больший промежуток для большей устойчивости (**рис. 10**). В этой позиции ноги не должны перекрещиваться.
7. Одна стопа стоит ровно, вторая стопа стоит на носке на одной линии с пяткой (**рис. 11**)

8. Одна стопа стоит ровно, вторая чуть впереди, носок которой завёрнут в середину под углом 45 градусов (рис. 12)

Все остальные позиции являются производными от этих позиций.

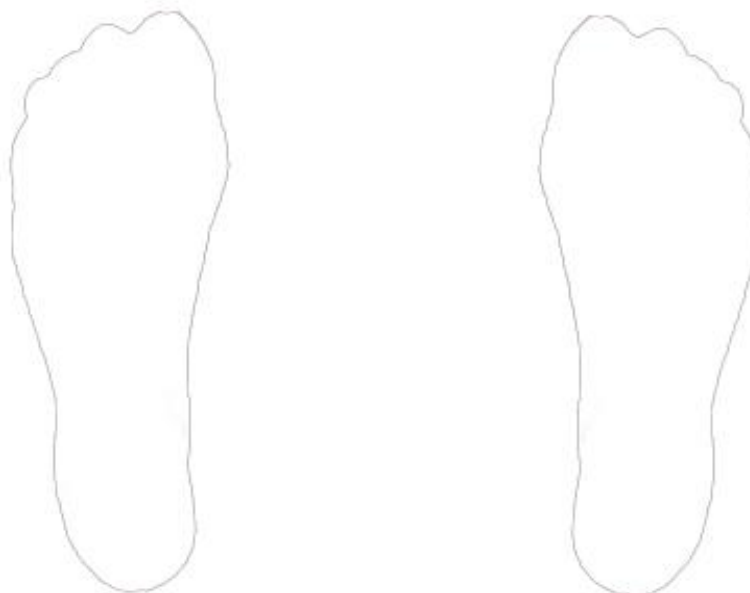


Рис. 2 Стопы параллельно

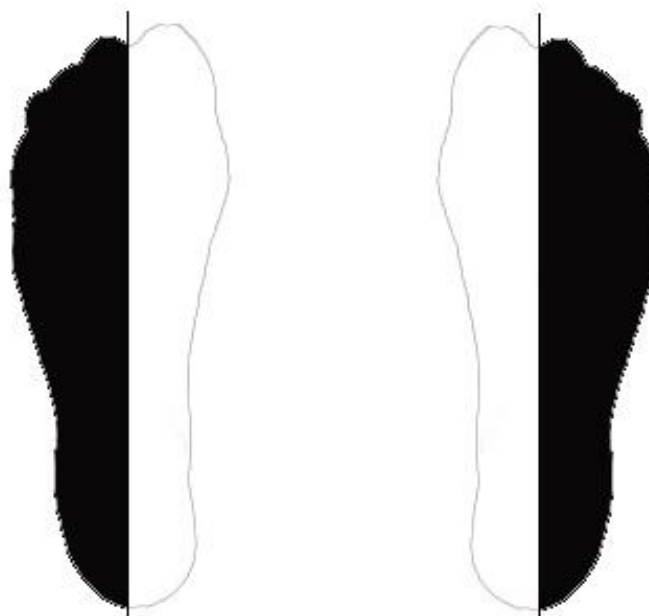


Рис. 2 Завал стопы наружу



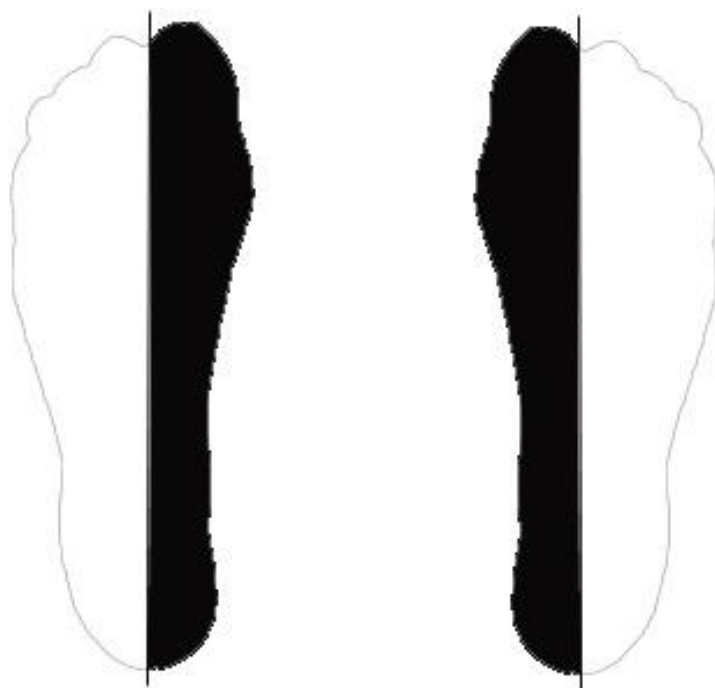


Рис. 4 Завал стопы вовнутрь



Рис. 5 Прилегание стопы к земле

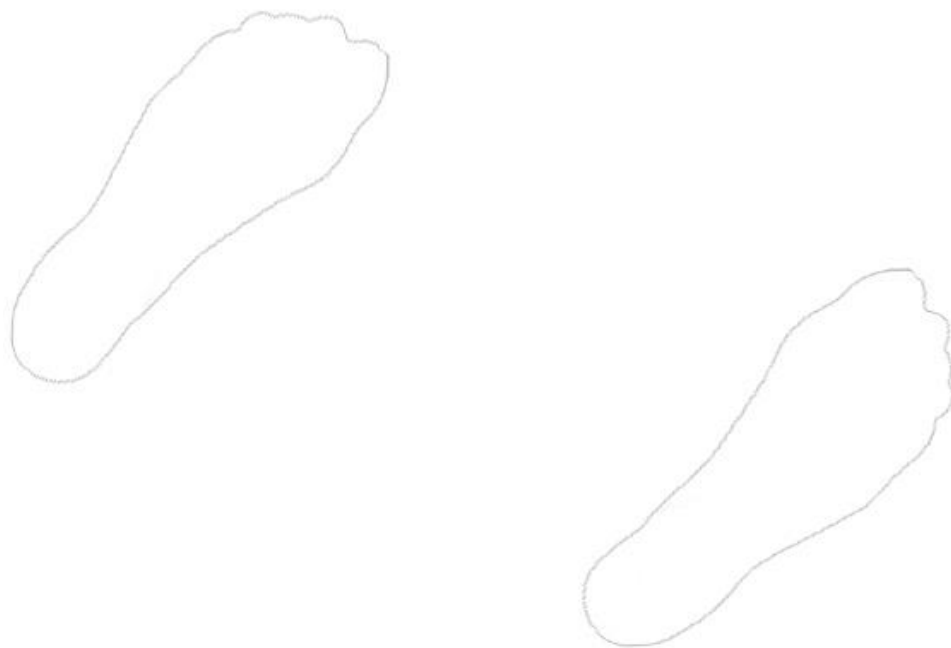


Рис. 6 Положение стоп для позиции Ганбу

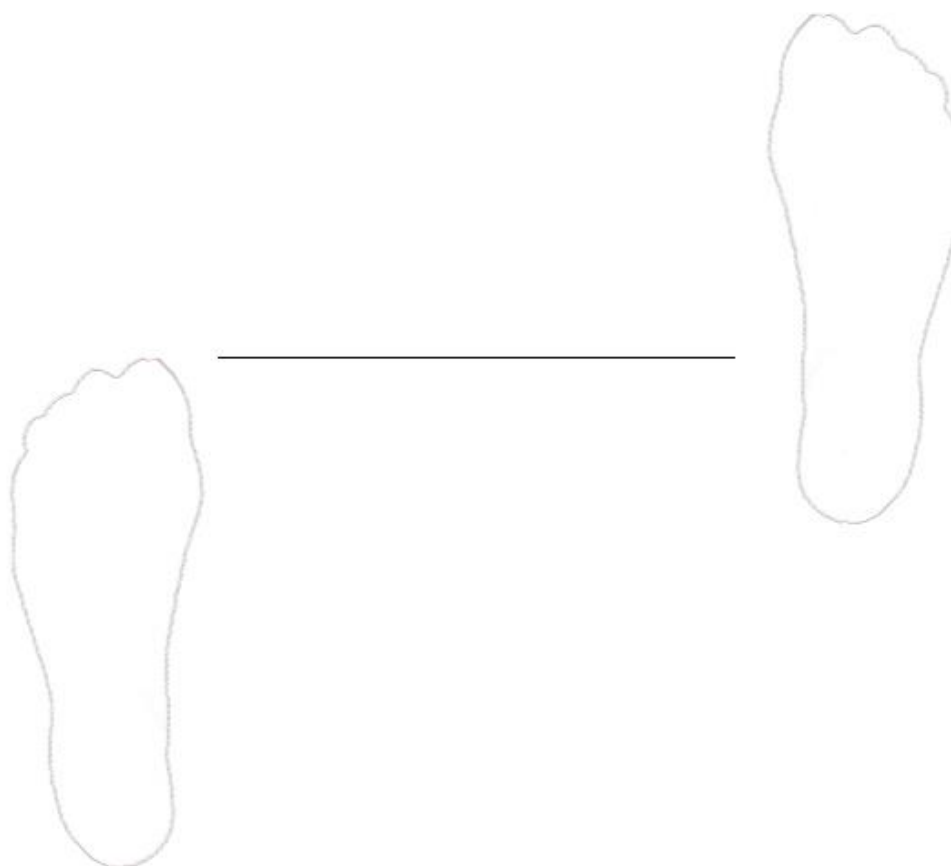


Рис. 7 Позиция отступающий шаг

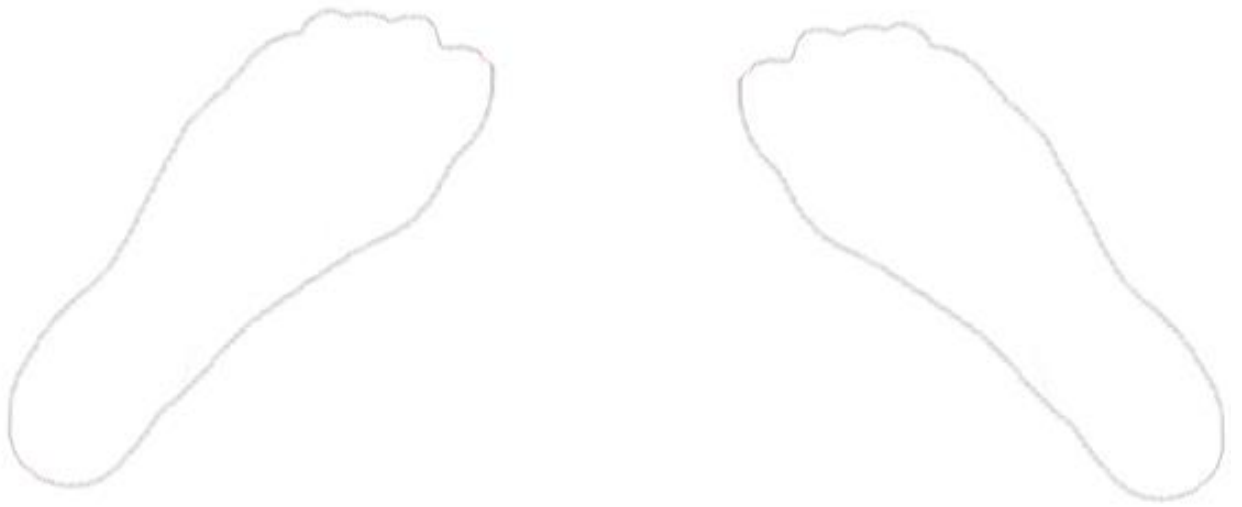


Рис. 8 Песочные часы

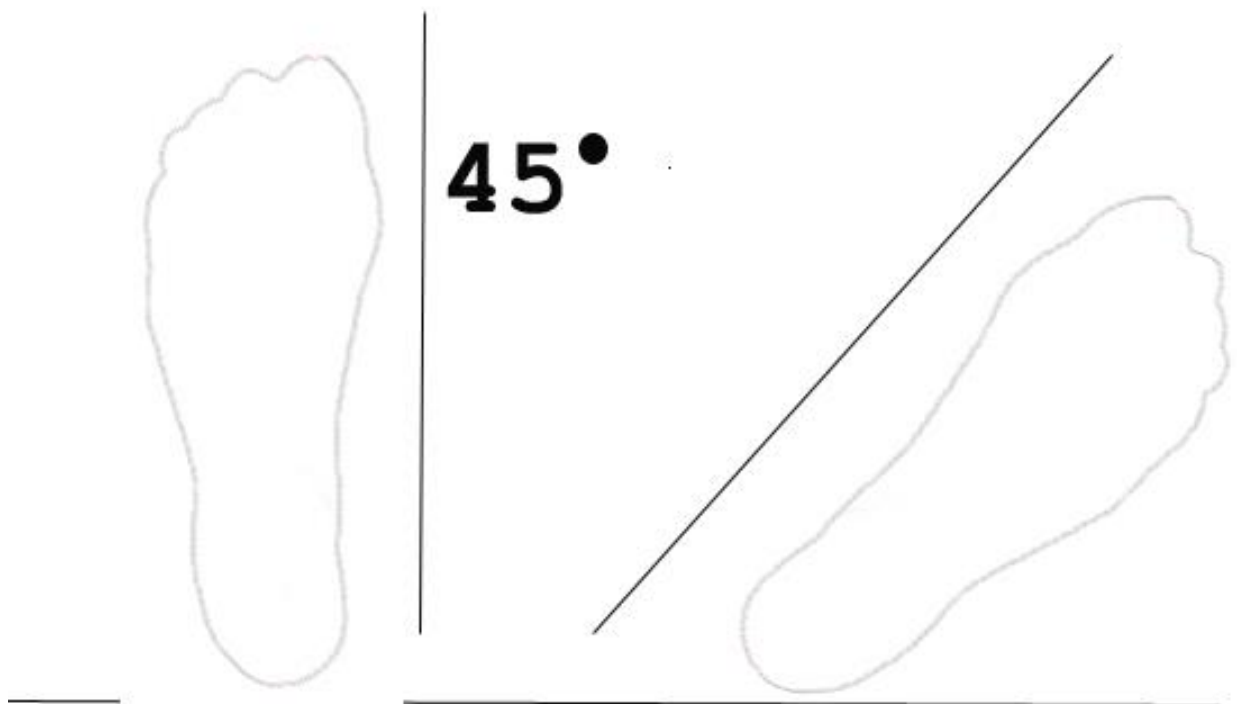


Рис. 9 Разворот стопы

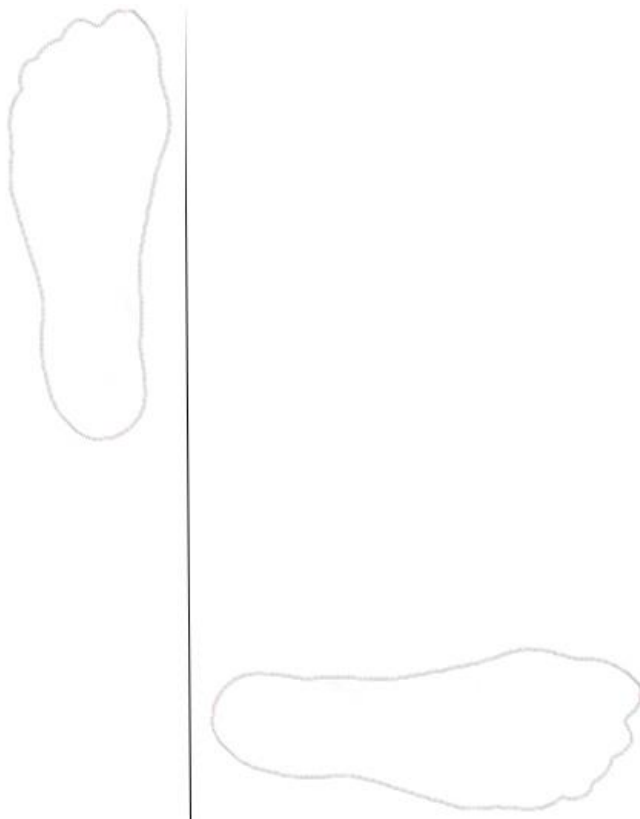


Рис. 10

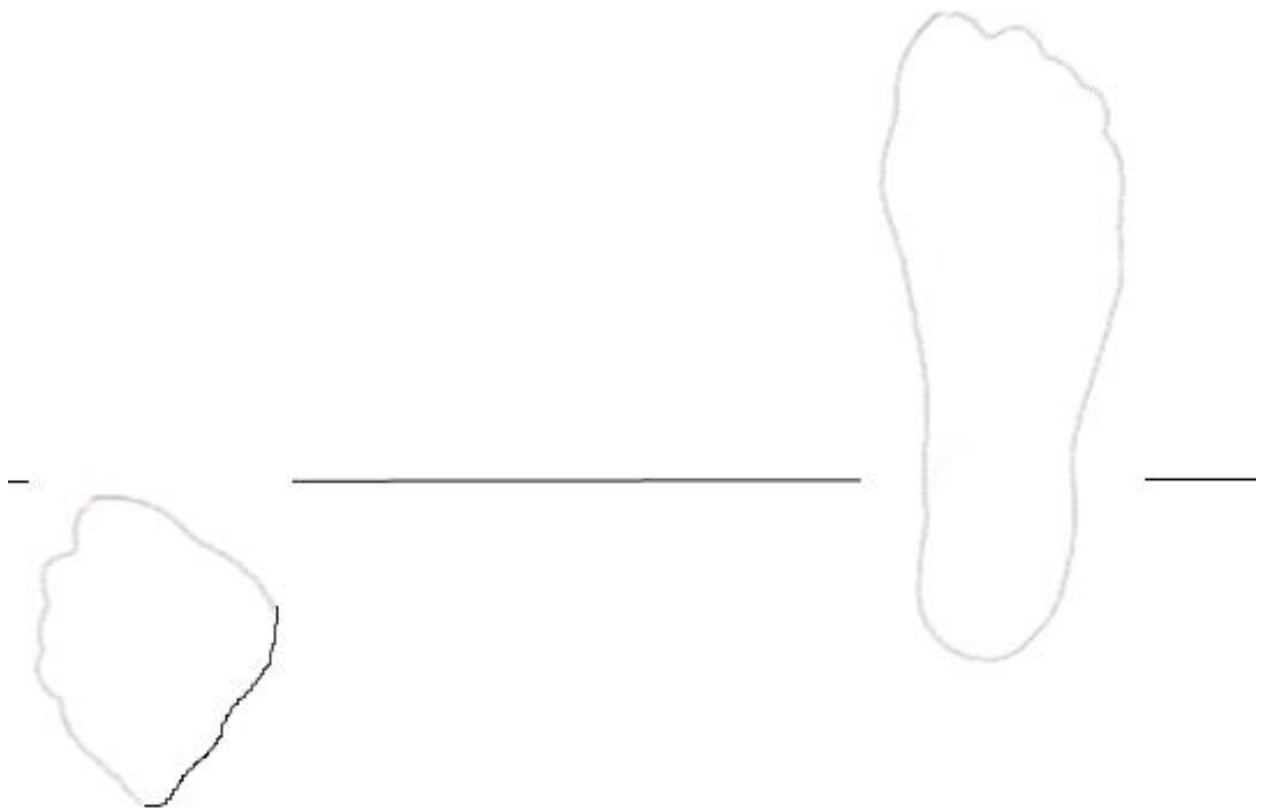


Рис. 11 Позиция журавля

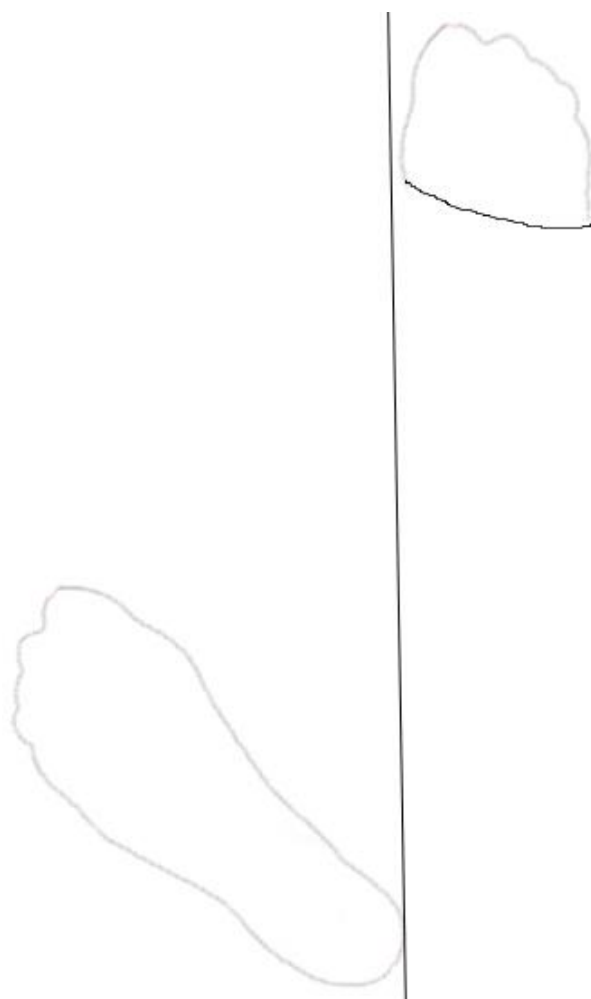


Рис. 12 Позиция кота

## **Голени и колени**

Все рассказы о том, что при занятиях Тайцзи-цюань, конкретно стилем Чэнь, страдают колени, совершенно беспочвенны. Это просто миф. Если при занятиях Тайцзи-цюань, у вас болят колени, это значит то, что вы игнорируете соблюдение основных базовых принципов Тайцзи-цюань и вам нужно уделить гораздо больше внимания для отработки ваших базовых стоек. Кроме того боль в коленях может быть показателем нарушения работы почек, даже при том, что болезненные симптомы пока не

проявляются и врачи ничего не обнаруживают, стоит обратить внимание на почки, возможно вы что-то не так делаете.

Ваши голени должны быть, как бетонные столбы в фундаменте для постройки здания, стоять мощно и строго вертикально. Только представьте, что будет с домом, фундамент которого построен под наклоном, стоит непрочно, шатается из стороны в сторону! Очень важно, чтобы проекции ваших коленей не выходили за стопы (**рис. 13 а, б, в, г**). Во всех стойках колени обязательно должны быть направлены в ту же сторону, что и пальцы ног. Стоит приглядеться к анатомическому строению колена, чтобы раз и навсегда усвоить для себя, что колени не предназначены для боковой нагрузки (**рис. 14 а, б, в**). . Если ваши голени будут раскачиваться из стороны в сторону, то в боевой ситуации ваш противник обязательно воспользуется этим и постарается вывести из строя ваши уязвимые колени, что будет для него незатруднительно. Даже если боевой аспект вас не интересует, и вы занимаетесь для здоровья, то не соблюдая этот важнейший принцип вы рискуете получить травму, ваша конструкция не будет выставлена должным образом, энергия не будет течь правильно и оздоровительный эффект будет сведён к нулю. Если производится разворот стопы, то надо непременно следить за тем, чтобы колено поворачивалось вместе со стопой, чтобы ни в коем случае не было скрута. То же касается и общей конструкции тела, если разворачивается корпус, то за этим следуют и колени. Так вы избежите боковой нагрузки на колени.



Рис. 13 (а,б) Правильное положение коленей.



Рис. 13 (в, г) Неправильное положение коленей.



Рис. 14 (а) Правильное положение колена.



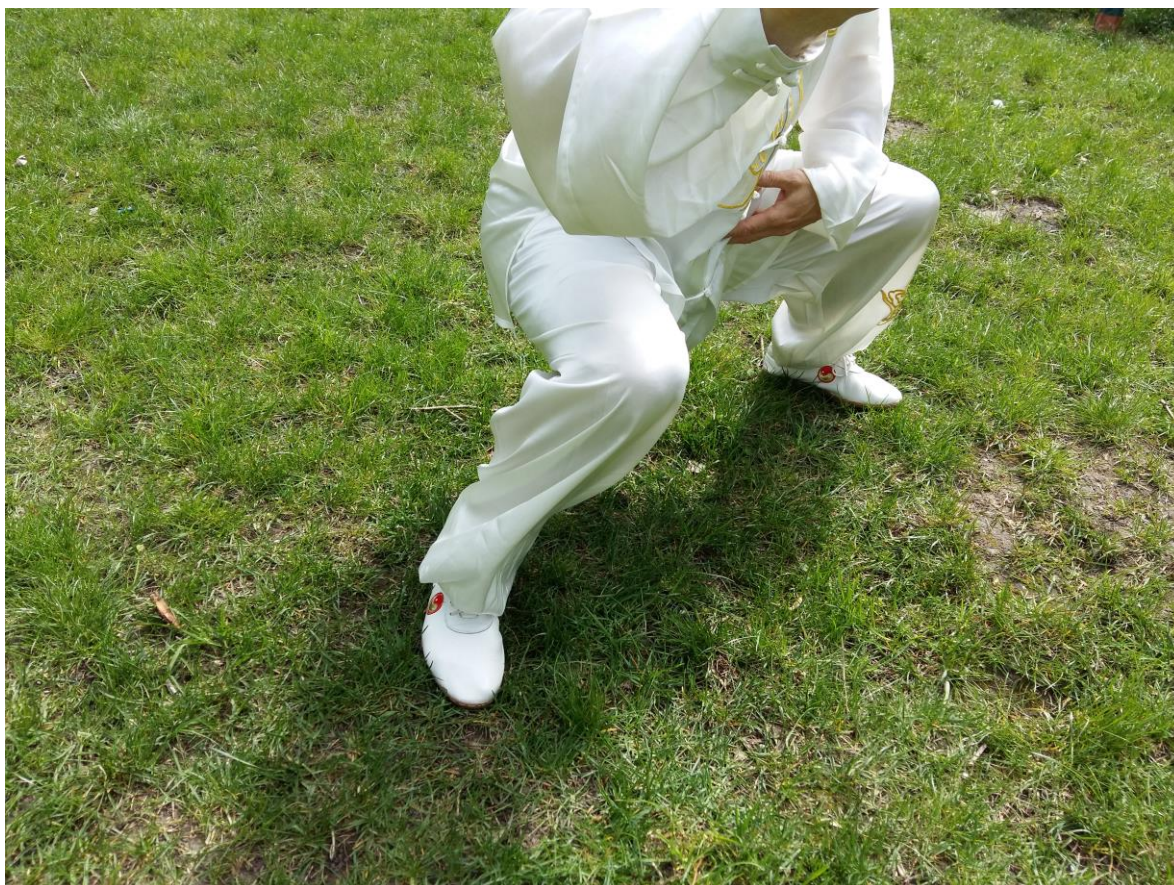


Рис. 14 (б) Неправильное положение колена.



Рис. 14 (в) Неправильное положение колена.

Для лучшего прохождения энергии, лучшей маневренности, и чтобы избежать травм колени никогда до конца не выпрямляются.

Уделив достаточно времени и внимания правильной работе с голенями и коленями, вы непременно будете вознаграждены тем, что ваши голеностопные и коленные суставы укрепятся и даже старые травмы перестанут вас беспокоить. Это проверено много раз, на людях занимавшихся разными видами спорта и имевших в прошлом различные травмы коленей и голеностопов.

## **Ноги в целом**

Именно ноги, а совсем не красиво и замысловато движущиеся руки, как кажется новичкам, именно ноги являются основой Тайцзи-цюань.

Болезни ног говорят о раннем старении, поэтому секрет молодости заключается в правильном укреплении ног.

Для овладения искусством Тайцзи-цюань вам нужны сильные крепкие ноги. Без крепких ног дальнейшее продвижение невозможно, этому нужно уделить достаточно внимания и времени. Почему мы говорим о правильном укреплении ног, что это значит? Если вы просто закачаете ноги при помощи западных бодибилдерских методик, то только нанесёте себе вред. Вы когда-нибудь обращали внимание, на то, что как правило, культуристы передвигаются довольно неуклюже, шаги их тяжёлые, скованные? А ведь на первый взгляд, у них

такие накачанные крепкие ноги. Потому что при использовании таких методов ножные каналы перекрываются и поэтому затрудняется ток энергии в теле. Именно в ногах начинается движение энергии, которая затем трансформируется Куа и Дантянем, направляется Минмен и реализуется через руки. Наличие циллюлита говорит именно о плохой проходимости ножных каналов. В традиционном Тайцзи-цюань всё выверено и гармонично сбалансировано, параллельно с укреплением мышц, сухожилий и костей ног, происходит раскрытие ножных каналов. Самое главное – должно произойти раскрытие точки Юн-цюань на стопе, без этого невозможно заземление, энергетический контакт с землёй, а без заземления дальнейшая практика бессмысленна. Лучше всего ноги укрепляются в низких стойках. Чем ниже стойки, тем быстрее продвижение. Низкие стойки показаны также при варикозном расширении вен, как ни парадоксально это звучит, тогда уходит отёчность и боль. Проверено на практике.

Когда ваши ноги укрепятся и энергетические каналы на ногах раскроются, шаги станут лёгкими, быстрыми, упругими и грациозными.

## **Куа. Копчик.**

Куа – это довольно ёмкий и удобный термин. В данной книге под понятием Куа подразумеваются все кости, составляющие тазовую “чашу” и тазобедренные суставы.

Куа является важнейшей областью в конструкции вашего тела. Ни одно движение тела в Тайцзи-цюань не может совершаться без соответствующего движения Куа. Если Куа неподвижно, а руки и ноги двигаются, то это

вообще не Тайцзи-цюань. В процессе тренировок, Куа должно стать гибким и подвижным, должно стать способным раскрываться и закрываться, как цветок, как раковина моллюска. Куа является первым пунктом по приёму энергии из ног, её трансформации и передачи в руки. Должно появиться ощущение, как будто змея ползает вокруг ваших бёдер. Особое внимание стоит обратить на характерное “складывание” в паховой области.

Помимо того, что работа с Куа – это первостепенный компонент при освоении боевых применений, сложно переоценить её значение для оздоровления организма. За счёт мягкого естественного массажа, мы усиливаем кровоток, устраняем застойные явления в органах малого таза, улучшаем лимфоток, происходит очень мощная профилактика различных женских гинекологических заболеваний, простатита у мужчин, геморроя, урологических нарушений. На сегодняшний день смертность от рака предстательной железы среди прочих онкологических заболеваний занимает второе место после рака легких. По причине того, что население массово занималось Тайцзи-цюань, в 20-м веке Китай занимал одно из последних мест в мире по уровню заболеваемости раком простаты и женской онкологии. Но сейчас, когда западный образ жизни захватил весь мир, Китай сдаёт свои позиции по этим показателям. Поэтому, не упустите свой шанс оставаться здоровыми долгие годы.

Именно в стиле Чэнь работа с Куа доведена буквально до совершенства.

Правильность движений Куа напрямую связана с положением копчика. И тут часто возникает много споров и разногласий. Но на самом деле, всё предельно просто. Главное придерживаться принципа Тайцзи. Копчик не надо отставлять назад, но и не следует слишком сильно усердствовать в подгибании копчика (см. рис. 15 а, б, в). При обоих отклонениях нарушается работа Куа и

устойчивость общей конструкции тела. Положение копчика должно быть таково, чтобы точки Байхуэй и Хуэйинь находились на одной линии, что обеспечит наиболее благоприятные условия для циркуляции энергии в теле. Также копчик и Куа не должны находиться на одной линии с голеностопами, это неизбежно выведет колени за линию стопы, лишит вас устойчивости и создаст излишнее напряжение в коленях.



Рис. 15 (а) Правильное положение копчика.



Рис. 15 (б) Неправильное положение копчика.



Рис. 15 (в) Неправильное положение копчика.

## **Живот. Нижний Дантянь.**

Место расположения нижнего Дантяня – живот. Живот, от слова “жизнь”. Нижний Дантянь содержит в себе воспроизводящую силу, она же – сексуальная энергия, без которой невозможна ваша жизнь в физическом теле. Если бы у вас вдруг забрали всю вашу воспроизводящую силу, вы бы тут же умерли. Поэтому в Тайцзи-цюань уделяется особое внимание работе с нижним Дантянем. Раскрытие нижнего Дантяня это залог вашего активного долголетия и вашего успеха во всех аспектах практики Тайцзи-цюань. В древних трактатах говорится о том, что вначале вашей практики Дантянь не существует, существует лишь некая туманность, область энергии Цзинь, но она как бы рассеяна, не сжата, не концентрирована. Задача практикующего адепта создать свой Дантянь, упорядочить, уплотнить, сконцентрировать эту энергию и заставить её вращаться. Но вы должны не иллюзорно представлять свой Дантянь, ваша задача реально его почувствовать. Нижний Дантянь двигается по восьми основным направлениям и вращается во все стороны. По степени подвижности Дантяня можно определить насколько мастер профессионально владеет Тайцзи-цюань. Все перемещения ног, удары, захваты происходят только при участии нижнего Дантяня. Если человек, обучающий вас Тайцзи-цюань, пытается сделать всё это из плечей, его Дантянь при этом неподвижен, то вам стоит серьёзно подумать о том, чтобы найти другого, более компетентного мастера.

Дантянь - это океан энергии, работа с ним поможет обрести вам уверенность в себе, спокойствие, ощущение единства с жизнью, его наполненность избавит вас от многих страхов и комплексов.

К сожалению, многие ошибочно полагают, что размер живота указывает на наполненность нижнего Дантяня, но в реальности, это совсем не так. Живот, как вместительное Дантяня, должен соответствовать принципам Тайцзи, быть мягким, но не дряблым, упругим, но не твёрдым. В процессе практики живот должен обрести способность естественно расслабляться, дыхание должно поменяться с грудного на дыхание животом. Тогда вы сможете ощутить погружение Дантяня в чашу Куа, произойдёт как бы соединение одной важной детали с другой, как в некоем механизме. Нижний Дантянь – это второй, следующий после Куа, пункт приёма, трансформации и передачи силы по пути следования из ног в руки. . Как мы можем наблюдать в любых механизмах, если детали вращаются сами по себе, отдельно друг от друга, не соединены между собой, то и устройство в целом работать не будет. Поэтому, вот это погружение Дантяня в Куа – это очень важный момент в процессе передачи силы. Именно совместная работа Куа и Дантяня обеспечивает овладение правильным переносом центра тяжести и перемещениями, ощущение “пустого и полного”.

И конечно работа с нижним Дантянем является также очень важной для оздоровления и профилактики многих болезней. Подробно этот вопрос мы рассмотрим в отдельной главе.

## **Поясница. Минмен.**

Следующим компонентом конструкции вашего тела является Минмен. Под Минмен в Тайцзи-цюань подразумевают собственно точку Минмен, к которой находится между почками, область почек и поясницу в целом. На



сегодняшний день имеется не так уж много толковой информации по этому вопросу. Тем не менее, его важность сложно завысить. В переводе Минмен означает Врата Судьбы. И это название подчёркивает значение этой области для человека. Минмен – это наша энергетическая батарейка. Энергия Цзинь, или воспроизводящая сила, концентрируется в Нижнем Дантяне и туманом окутывает почки. И точно так же в движениях Тайцзи-цюань передача усилия совершается из Дантяня через Минмен, через грудной отдел в руки. Минмен выступает связующим звеном между нижним и верхним отделами туловища. А это значит, если Минмен не разработан, то эта связь не будет совершаться, и усилие не будет передаваться в руки должным образом.

Именно Минмен является решающим в формировании базового усилия Пэн и мягких, упругих “кошачьих” шагов, которыми так славится Тайцзи-цюань.

Когда Минмен наполнен энергией, поясница становится гибкой, подвижной и крепкой. И точно также, крепость и гибкость поясницы будет свидетельствовать об энергетическом уровне человека, его здоровье и крепости тела в целом. Об этом лучше всего позаботится заранее, пока вы ещё молоды и уровень энергии ещё высок. Потому что с возрастом может наступить момент, когда основной энергетический запас уже на исходе и исправить уже ничего нельзя.

Расхлябанная походка свидетельствует о начале проблем в области Минмен, о том что энергия начинает утекать, расходоваться впустую. Из-за малоподвижного образа жизни поясничные мышцы начинают быстро дряблеть, и так как они уже не так крепко держат позвоночник в месте поясничного лордоза, он начинает прогибаться всё больше и больше внутрь тела, давить на лимфоцистерну Пеккета, из-за чего в свою очередь начинает расти живот, кишечник начинает

зашлаковываться всё больше, всё сильнее оттягивать живот и создавать всё большую нагрузку на поясницу. Начинаются боли в пояснице, из-за того что вырабатывается всё меньше межпозвоночной жидкости, межпозвоночные диски становятся хрупкими, могут возникнуть межпозвоночные грыжи. Организм чувствует, что поясница ослабла, нагрузка на неё возрасла, и в надежде укрепить проблемное место за счёт своих внутренних ресурсов, начинает стягивать к проблемному месту побольше кальция, позвоночник начинает "загипсовываться" в форме седла, в следствие чего подвижность в позвоночнике ещё больше уменьшаться, энергия протекает всё хуже, работа почек ухудшается и порочный круг замыкается. В таком положении ни о каком здоровье, а стало быть и счастливой жизни не может быть и речи.

А теперь задайте себе вопрос – нужны ли вам такие проблемы? Ведь их можно с успехом избежать, уделяя достаточно внимания работе с Минмен.

## Грудной отдел

Грудной отдел тоже надо раскрыть, это следующий этап вашей работы, после раскрытия Нижнего Дантяня и Минмен. Под понятием "раскрыть", мы имеем ввиду, активизировать, овладеть работой данного отдела. Совершенно недостаточно соблюдать один лишь постулат, описанный в китайской литературе, о том, что грудь должна быть вогнутой, "**вместительной**". Ваша грудь не должна быть застывшей. Грудной отдел, также как предыдущие составляющие, должен обрести подвижность. Это играет значительную роль в передаче усилия в руки,

приёме и уходе от ударов, в формировании конструкции тела в целом.

Нужно чтобы рёбра обрели способность опускаться вниз в одних случаях, и двигаться в горизонтальной плоскости, относительно грудины и позвоночника в других.

Как показывает практика, это не так легко, и у многих людей с этим проблемы. Отсюда и застои лимфы в грудном отделе.

Когда рёбра опускаются вниз, они, как бы напозают одно на другое, как черепица, как чешуя, и напряжённые межреберные мышцы образуют броню для лёгких, защищая их от ударов. Этому в значительной степени помогает расслабление плеч. Когда плечи напряжены, подняты вверх, рёбра тоже поднимаются, межреберные мышцы растягиваясь, теряют способность к напряжению, в таком положении рёбра становятся гораздо белее уязвимы для переломов. (рис. 16)

Движение рёбер в горизонтальной плоскости, относительно грудины и позвоночника, обеспечивает большую маневренность при приёме и уходе от ударов, сообщает дополнительное усилие при нанесении ударов, усиливает лимфоток в грудных протоках, что важно для оздоровления организма, и полностью соответствует принципам Инь-Ян, раскрытие-закрытие. (рис. 17)

В общей конструкции тела грудь не должна слишком выпирать вперёд, чтобы не нарушать ток энергии по позвоночнику.

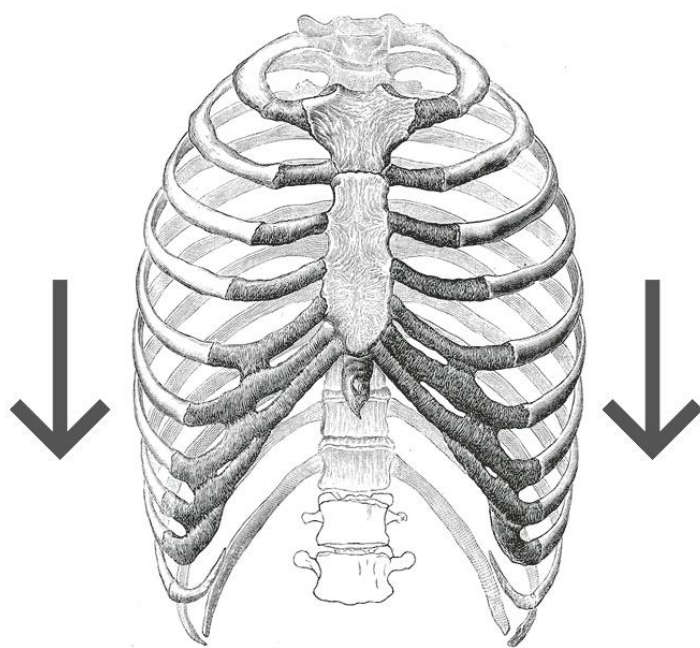


Рис. 16 Опускание ребер

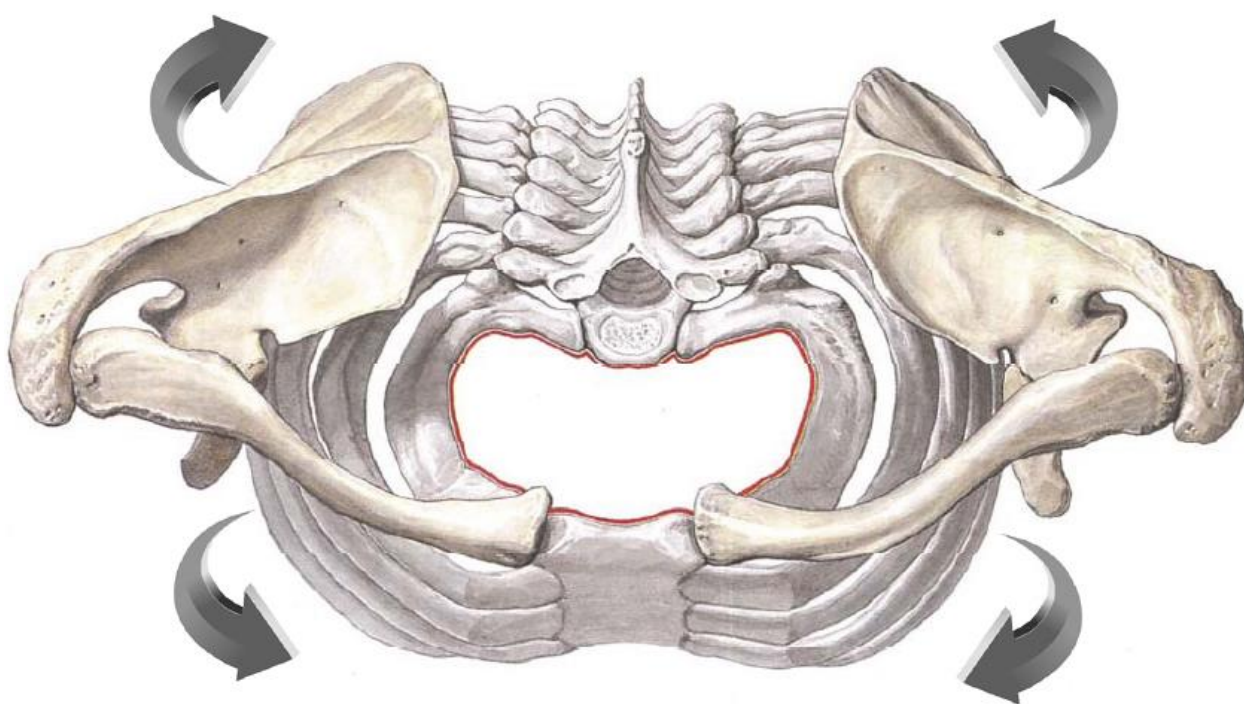


Рис. 17 Раскрытие и закрытие ребер

## Шея. Голова. Взгляд.

Голову держите прямо, тянитесь макушкой вверх, следите за тем чтобы шея не выдвигалась вперёд, не наклонялась ни вперёд, ни в сторону, не кивайте головой, как лошадь, при каждом движении и не крутите ею всё время в разные стороны. Такие нарушения говорят о том, что в шейном отделе имеется значительный энергетический блок, энергия не проходит в этом месте, дух скован.

Ни в коем случае не смотрите ни в низ, ни в верх во время исполнения таолу или боевых применений. Не стоит слишком сильно концентрировать свой взгляд только на руке на руке, на кулаке соперника, не смотрите также пристально в глаза оппоненту. Взгляд должен охватывать всю фигуру целиком, как бы пронизывать насквозь пространство и фигуру противника.

При исполнении таолу и отработке боевых применений, ваш взгляд должен быть направлен обязательно в ту же сторону, где происходит действие в данный момент, в ту сторону, куда вы наносите удар, в ту сторону, где вы производите захват и т. п. Там где ваш взгляд, там и ваша энергия. Если вы будете смотреть в другую сторону, у вас ничего не получится, энергия тоже уйдёт в другую сторону. К сожалению, соблюдением этого важного принципа, пренебрегают очень многие демонстраторы Тайцзи-цюань.

Тем не менее взгляд не должен быть застывшим, ваши глаза должны быть способны быстро, даже без поворота головы, улавливать малейшие движения на периферии.

## Плечи.

Именно плечи являются камнем преткновения для большинства занимающихся Тайцзи- цюань. Современная жизнь, перенасыщенная стрессом, плохая экология, нездоровое питание и культивирование эго являются причиной того, что верхний плечевой пояс у большинства людей всё время перенапряжён.

Плечи должны быть расслаблены, это обязательное условие для того чтобы энергия прошла в руки. Нужно добиться ощущения, как будто с плеч стекает вода. Этому необходимо посвятить достаточно много времени и внимания.

В то же время нужно чтобы плечи обрели подвижность, для того чтобы они могли следовать за раскрытиями- закрытиями грудной клетки.

В конструкции тела плечи соответствуют тазобедренным суставам. В стойках проекции плечей не должны выходить за линии тазобедренных суставов. Иначе вся структура будет нарушена, на позвоночник будет создаваться неправильная нагрузка. (рис. 18) В таком положении ни о каком оздоровительном воздействии Тайцзи-цюань не может быть и речи.

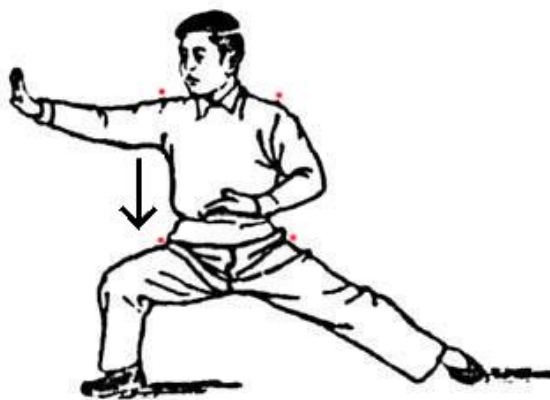


Рис. 18 Плечо не выходит за бедро. Правильная позиция

## Локти.

Одно из самых главных правил Тайцзи-цюань гласит – локти над коленями. Проекция локтей должны соответствовать коленям для целостности телесной конструкции. Если ваш локоть выходит далеко за колено, проверьте свою стойку. (рис. 19 а, б, в, г, д)





Рис. 19 (а, б, в) Правильное положение локтей над коленями.







Рис. 19 (г, д) Неправильное положение локтей относительно колен.

Для формирования усилия Пэн, не прижимайте локти к туловищу, с локтей как будто стекает вода. Необходимо соблюдать оптимальный упругий дугообразный изгиб руки. В некоторых позициях локоть сгибается полностью, образуя острый угол, для формирования позиции защита-атака. Но никогда не выпрямляйте руки в локтях полностью, это чревато серьёзными травмами.

Также не приподнимайте локти слишком высоко, так чтобы предплечье становилось параллельным земле. Потому что тогда рёбра останутся незащищёнными.

## **Кисти рук. Запястье.**

К положению кистей рук и пальцев тоже есть свои требования. Они обусловлены как боевыми применениями, так и оздоровительными моментами, внутренней алхимией.

Каждый палец соответствует определённым внутренним органам согласно циклу У-син. (рис. 20) Поэтому поочерёдное сгибание и разгибание пальцев, с осознанной концентрацией на этом, во время исполнения таолу активизирует работу внутренних органов. Гибкость пальцев положительно влияет на ваше здоровье и служит показателем состояния ваших внутренних органов. Если пальцы не гибкие, то это указывает на начальную стадию развития артрита. Наличие артрита ни в коем случае не является самостоятельным заболеванием, а лишь симптомом нарушения работы внутренних органов. И лечить нужно не артрит, а восстанавливать циркуляцию жизненной энергии во внутренних органах. Устранив причину, вы избавитесь и от симптома.

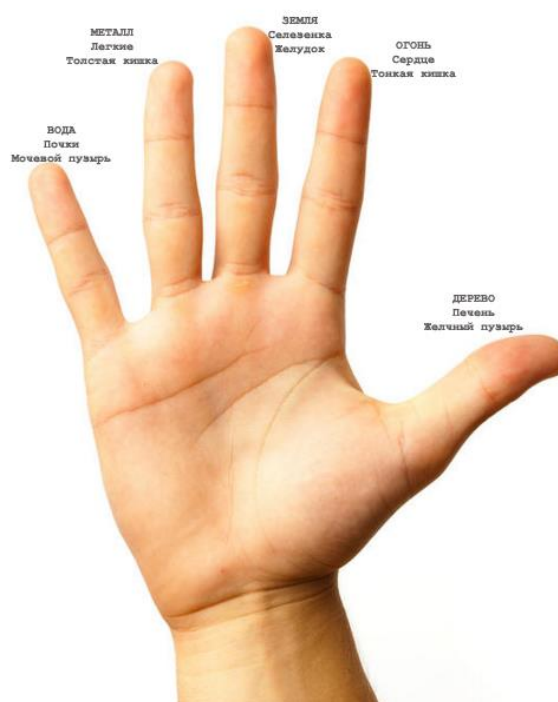


Рис 20 Пальцы согласно циклу У-Син

Основные положения кистей рук - ” раскрытая ладонь”, ” кулак”, ” крюк”, “крыло журавля”, “змея”, ” леопард”, ” тигр” и “кулак феникса”. Рассмотрим самые распространённые из них – “ раскрытая ладонь”, “кулак” и “крюк”, это будет служить вам указателем для работы с ЭТИМ КЛЮЧОМ.

“ **Открытая ладонь**”. Никогда не держите ладонь плоской, полностью распрямлённой. Равно как и не сгибайте пальцы сверх положенного. Положите ладонь на большой мяч, раздвиньте пальцы на ширину, приблизительно равную ширине пальца, большой палец отстоит несколько больше. Теперь снимите руку с мяча, сохраняя при этом форму ладони и положение пальцев. Вот ваша позиция руки (**рис. 21**) При этом следите чтобы кисть не была слишком перенапряжена, но и не расслаблена до состояния тряпочки. И ещё, никогда не наносите удар полностью расслабленной кистью, вы травмируете себя. Расслабленной должна быть вся рука, но кисть, во время удара, должна быть сформированной и упругой.



Рис. 21 Правильное положение руки.

Для оптимального протекания энергии, в запястье должен соблюдаться упруго-рессорный естественный изгиб, не слишком сильно согнуто, но и не совсем прямое.

Правильно сформированный кулак имеет пять ударных поверхностей (опять же – пять первоэлементов). При ударе кулаком, самое главное, не сгибать запястье, кулак должен быть продолжением руки, в противном случае, перелом вам гарантирован.

В положении кисти крюк, замыкаются большой и указательный пальцы. Обратите внимание, чтобы внутри кисти сохранялось пространство.

Кисти рук отражают ваше самовыражение, поэтому если движения кистей скованные, значит присутствует эмоциональная зажатость, дух скован, энергия не течёт.

Положения кистей в Тайцзи-цюань (рис. 22 а, б, в, г, д, е)

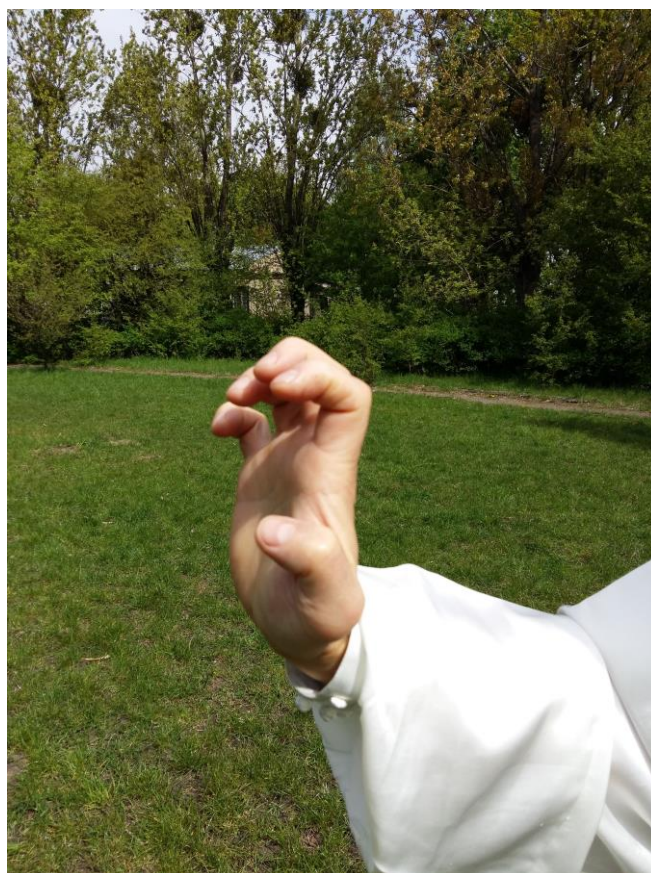


Рис. 22 (а) лапа тигра.



Рис. 22 (б) Кулак



Рис. 22 (в) крюк



Рис. 22 (г) тигриный хват



Рис. 22 (д) укол змеи



Рис. 22 (е) крыло журавля

## **Позвоночник в целом.**

Наш позвоночник создан природой, как надёжная конструкция, для полноценного функционирования нашего тела. Вглядитесь в эти плавные изгибы, это настоящее дерево жизни. Каждый позвонок в нём связан с определённым внутренним органом. Поэтому здоровый позвоночник – залог нашего здоровья и долголетия. Но в течение нашего пребывания в физическом теле, мы не осознаём, как много внешних воздействий ежесекундно испытывает на себе наш позвоночник: механические воздействия, воздействия пяти стихий, притяжения Земли, атмосферного давления, продуктов питания,

эмоциональных стрессов. Как и у любой конструкции начинается износ, как и любой механизм позвоночник требует сервисного обслуживания, профилактики. И здесь Тайцзи-цюань выступает отличным средством по обслуживанию вашего позвоночника. Во время исполнения таолу необходимо совершать поочерёдное натяжение и сжатие позвоночника. Само собой, сам позвоночник нельзя напрячь или расслабить, это осуществляется за счёт мышц спины и шеи. Формы Тайцзи идеально подходят для того, чтобы это обеспечить. Растяжение-сжатие, а также мягкое скручивание по спирали, является самомассажем и способствует выработке межпозвоночной жидкости, которая омывает межпозвоночные диски, сохраняя их упругими и эластичными, стимулирует мышцы спины, которые поддерживают позвоночник в правильном положении, улучшает ток энергии по спине в частности в канале Дунмай.

Итак, для того чтобы растянуть позвоночник, копчик тянется книзу, а макушка кверху. При этом голову не надо запрокидывать назад, подбородок, наоборот, слегка, но только слегка опущен. Как будто вы прижались всей задней поверхностью к стене. При расслаблении, следите за тем, чтобы не происходило излишнего наклона вперёд. (рис. 24) Растяжение - сжатие согласуется с раскрытием –закрытием. При такой регулярной практике возрастает ощущение пространства в теле. Этот вопрос мы ещё рассмотрим более подробно.





Рис. 24 Правильное положение позвоночника

## **Исходная стойка целиком**

Теперь подведём небольшой итог под всеми вышеперечисленными ключами, и рассмотрим исходную стойку целиком. Сделаем это в виде практического занятия. Встаньте и по пунктам постарайтесь отследить свою стойку.

Стопы параллельно.

Голени строго вертикально.

Колени не выходят за пальцы стопы.

Между коленями как будто находится упругий шар, который не даёт коленям заваливаться внутрь.

В Куа ощущается наполненность, лёгкое распираие в зоне крестца.

В зоне паховых складок сгибание, складывание, как при сидении на стуле.

Живот расслаблен, но упруг, нижний Дантянь погружен в чашу Куа.

Поясничный лордоз распрямить.

В зоне Минмен ощущение наполненности.

Копчик тянется книзу.

Макушка тянется кверху.

Шею распрямить, шея сзади слегка натянута.

Лопатки сглажены.

Плечи расслаблены.

Грудь расслаблена.

Руки расслаблены.

**(Рис. 25 а, б)**

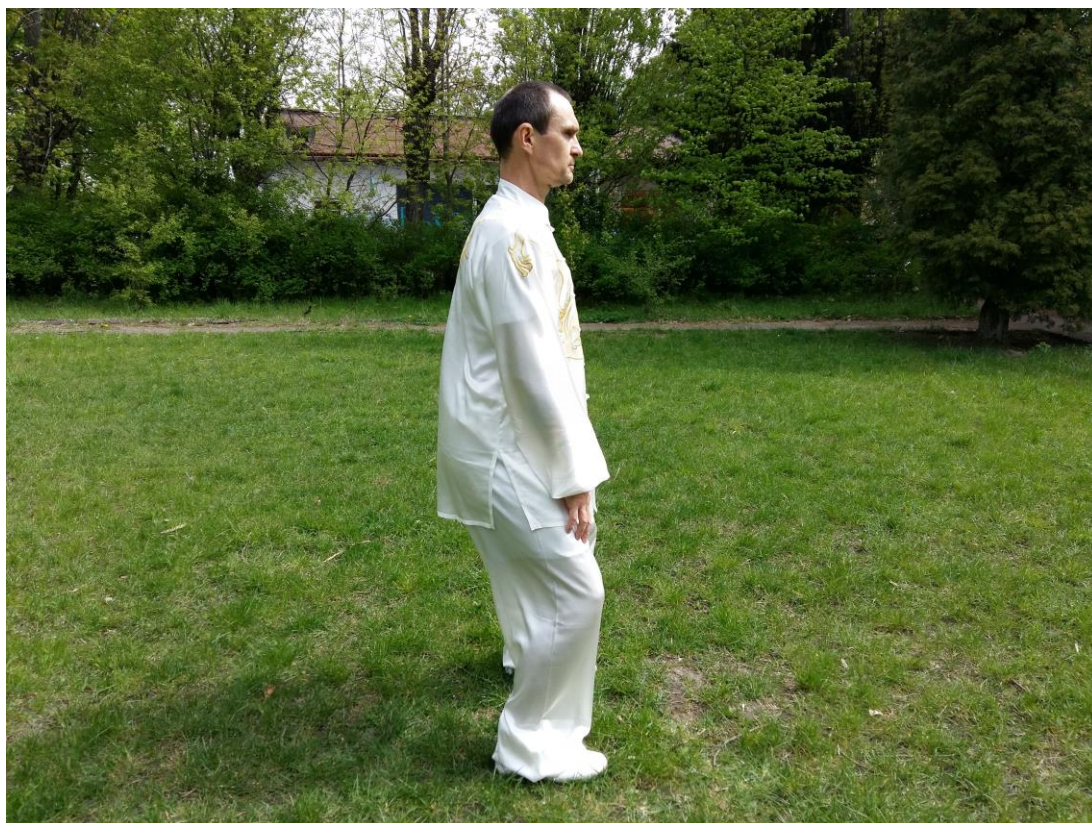


Рис. 25 (а, б) Исходная стойка

Проверьте ещё несколько раз всю стойку снизу вверх и сверху вниз, и вы увидите, что это не так просто, как кажется на первый взгляд, удерживать непрерывную концентрацию на теле, на стойке. Внимание постоянно будет отвлекаться на посторонние мысли, объекты.

И здесь мы подходим к наиважнейшему ключу от вашей успешной практики, который способен придать вашей жизни совершенно иное качество. Это осознанность. Но прежде чем мы перейдём к осознанности, хотелось бы рассказать ещё о нескольких важных и интересных моментах.

## **Базовые стойки**

Вот несколько основных базовых стоек, на которые надо уделить достаточно времени и внимания для достижения минимальных результатов.

**Рис. 26 Мабу**

**Рис. 27 Ганбу прямое**

**Рис. 28. Ганбу обратное**

**Рис. 29 (а, б) “ Кошка “**

**Рис. 30 (а, б) “ Журавль “**

**Рис. 31 “ Змея”**

**Рис. 32 “ Песочные часы”**



**Рис. 26 Мабу**



**Рис. 27 Ганбу прямое**



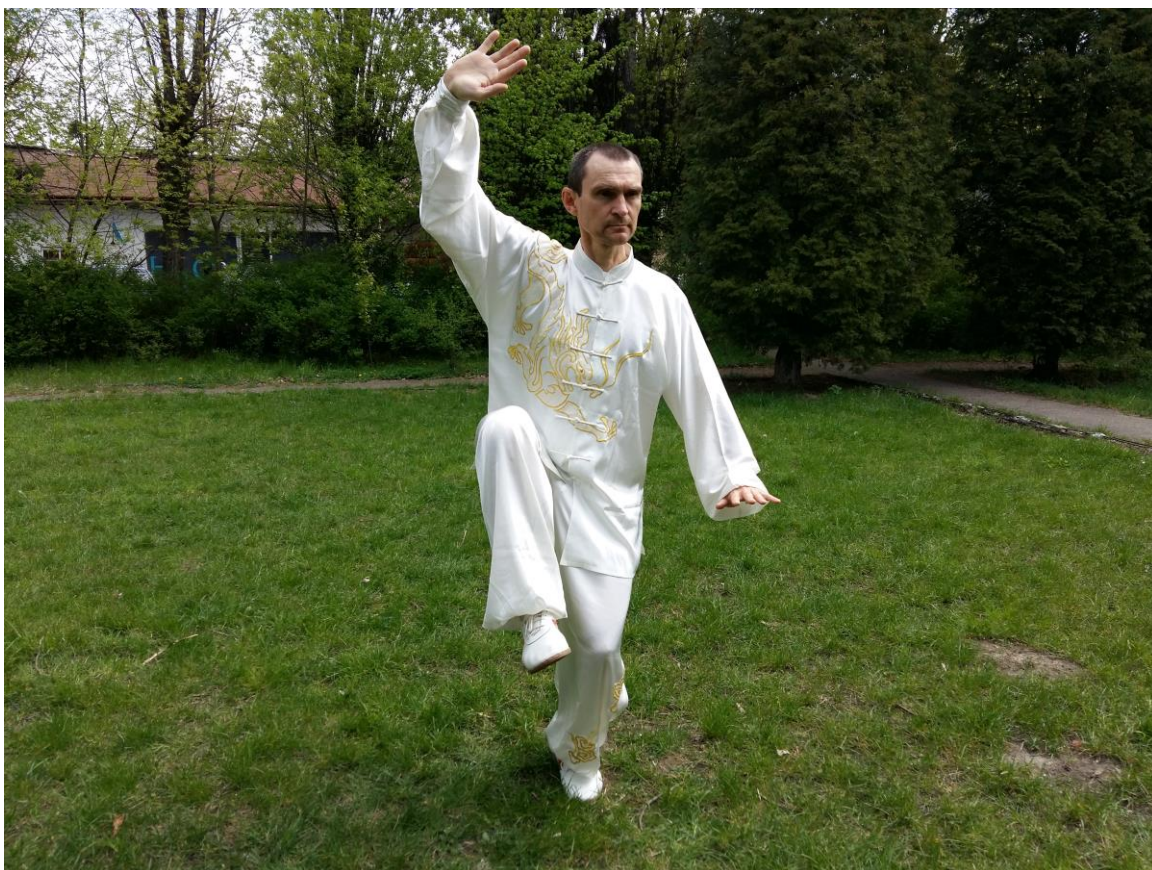
**Рис. 28 Ганбу обратное**





**Рис. 29 (а, б) Кошка**





**Рис. 30 (а, б) Журавль**



**Рис. 31 Змея**





**Рис. 32 Песочные часы**

## **Пространство.**

В чем основная ценность комнаты, в которой вы живёте? В потолке? Нет. Один потолок, не есть комната.

В стенах? И снова – нет. Если есть только одни стены, это тоже не есть комната. Так в чём же основная суть комнаты? В пространстве. Если в комнате нет пространства – вы не сможете жить в ней. Если внутри чашки нет пространства, в неё ничего не нальёшь. Внутри нашего тела и наших внутренних органах самое ценное – это пространство, между клетками, между молекулами. Только при наличии пространства возможна жизнь. Комфортно ли вы чувствуете себя в транспорте в час-пик? Как долго вы сможете находиться в скоплении очень близко стоящих друг к другу людей? Если помещение полностью, до отказа заполнить какими-то вещами, кирпичами, всё равно чем, если не останется пространства, как вы будете жить в таком помещении? Если тело забито токсинами, продуктами распада, то жизнь в таком теле становится весьма проблематичной, начинаются болезни, возникают опухоли. Проблемы со сном, на которые так часто жалуются люди, связаны с тем, что с возрастом из-за неправильной эксплуатации своего организма и под влиянием избыточной негативной информации, в теле остаётся всё меньше пространства. Именно этот недостаток пространства не даёт возможности телу, внутренним органам в частности, полноценно расслабиться и отдохнуть, делает нас более подверженными стрессу. Эта теснота в теле ведёт к тому, что постоянно возникает рой мыслей и мешает заснуть. В принципе, бессонница – это сигнал о том, что внутренние органы испытывают серьёзный дискомфорт и нуждаются в срочном очищении и изменении образа жизни.

Естественно, раз без пространства нет жизни вообще, значит оно должно присутствовать и в Тайцзи-цюань. Очень распространённая ошибка, характерная в большей степени для начинающих, это отсутствие пространства в стойке, стойка как будто сплюснута, как будто существует только в одной плоскости, только в 2D (рис. 33 а, б). Это

лишает стойку устойчивости, наполненности энергией, возможности формирования полноценных базовых усилий. Правильная стойка существует непременно в 3D, она объёмна, наполнена (**рис. 33 в**) Формирование правильной стойки напрямую связано с ключами, которые мы рассматривали выше, это правильная постановка стоп, относительно друг друга, это складки в зоне Куа и наполненность в зоне Минмен, именно они придают стойке объём. Поэтому, чтобы познать пространство, нужно наряду с наполнением, расширением, овладеть противоположным ему проявлением – складыванием. Нам всегда казалось, упражнение, изображённое на (**рис. 34**), очень простым и само собой разумеющимся, но в процессе работы с людьми мы убедились, что для многих оно представляет трудность. Многие из желающих заниматься Тайцзи-цюань, начитавшись различной литературы и впервые придя на занятие, начинают задавать вопросы о работе с энергией и высших материях. Но потом выясняется, что они не в состоянии выполнить такого простого упражнения – без участия рук, присесть и прижать колени к груди, пятки от земли не отрывать. Если вы не можете выполнить это простое упражнение, то это значит, что ваше физическое состояние оставляет желать лучшего, в теле имеются многочисленные мышечные зажимы и блоки, и вам обязательно нужно заниматься Тайцзи-цюань. Только не надо спешить, и надо уделить достаточно времени и внимания именно созданию хорошей физической основы. Это достигается путём регулярных, подчёркиваем, регулярных, занятий по отработке базовых упражнений и растяжки.



Рис. 33 (а, б) Неправильная позиция 2 D



Рис. 33 (в) Правильная позиция 3 Д



Рис. 34

# Растяжка

Растяжка на прямую связана с понятием пространства. Уже в древности люди знали о чудесных свойствах гибкости и мягкости.

**” Накапливайте гибкость – и вы будете несокрушимы, накапливайте податливость – и вы будете сильны. Наблюдайте за тем, что накапливают другие – и вы поймёте, кто выживет, а кто погибнет.**

**Те, кто силой одолевает слабых, не смогут справиться с равными. Те, кто гибкостью одолевают сильных, обладают неизмеримой силой. Зубы твёрже, чем язык, однако, они разрушаются первыми.**

**Гибкость и податливость являются управляющими жизни, а твёрдость и жёсткость – солдатами смерти. “**

**Вэнь-цзы**

Теперь, владея предыдущим ключом – пространством, легко понять, почему именно гибкость является залогом активного долголетия. Физические тела людей с возрастом сжимаются, стягиваются, становятся твёрдыми, в них остаётся всё меньше пространства для жизни. Регулярная растяжка увеличивает наше внутреннее пространство и таким образом продлевает жизнь. В гибком теле энергия течёт гораздо более свободно, кровь и лимфа циркулируют хорошо и поддерживают наше тело в порядке. Гибкое тело способно более полноценно расслабляться, а, значит, психика такого человека более устойчива к стрессам. Тут присутствует двойная взаимосвязь, более гибкое тело

лучше расслабляется, и, соответственно тот, кто умеет лучше расслабляться будет более гибким. Раскрытие и очищение энергетических каналов всегда сопровождается увеличением гибкости. Если ваше тело негибкое, не может быть и речи о том, что у вас якобы раскрыты энергетические каналы.

Растяжка в Тайцзи-цюань несколько отличается от обычной западной растяжки. Если в западных системах растягивают только основные сухожилия и растяжка идёт только по линейным направлениям, то в Тайцзи –цюань растягивают всё тело, во всех направлениях, включая спиральные скруты. К сожалению, западная система растяжки не обеспечивает укрепления сухожилий, а просто растягивает, не делая их при этом упругими. Растяжка в Тайцзи-цюань растягивает и одновременно укрепляет сухожилия, делая ваше тело здоровым и упругим. Как и во всём, в растяжке необходимо соблюдать баланс, золотую середину, именно это является действительно полезным для здоровья. Вредит, как недостаток растяжки, так и чрезмерная растяжка, от которой могут пострадать ваши суставы. Истинно полезным является всё, что не переходит границ нормы. Для любых показателей, будь то атмосферное или артериальное давление, влажность воздуха и т. д. , существует свой оптимальный диапазон, отхождение от которого, является выходом из баланса, т. е. отхождением от Дао, а если вы отошли от Дао, ждите проблем. Ведь именно Дао поддерживает жизнь миллиардов живых существ.

Растягиваться можно и нужно всегда, в любое время. Просто, допустим, утром ваша растяжка будет носить более разминочный характер, а если вы хотите улучшить свою гибкость и растяжку, то для этого стоит отдать предпочтение вечернему времени, когда все мышцы уже устали и будут меньше сопротивляться растяжению. Более аккуратной должна быть растяжка в зимнее время, когда

холодно и мышцы более скованы. Никогда не растягивайтесь с чрезмерной натугой, не рвите связки. Если растяжка в каком-то положении не идёт, не рвите, зафиксируйте максимально возможную амплитуду и удерживайте это положение не меньше минуты, дышите глубоко, на выдохе старайтесь максимально расслабиться. Со временем, когда это положение станет для вас более привычным и комфортным, вы сможете увеличить амплитуду. Не стоит делать резких быстрых движений, они могут вас травмировать. Движения должны быть мягкими и тягучими. Ваше внимание должно как бы проникать вглубь. Получайте удовольствие от растяжки. Ведь это так здорово ощущать своё тело живым, подвижным, здоровым.

Однако стоит понимать, что гибкость и свобода движений разные вещи. Ваше тело может быть потрясающе гибким, но при этом вы можете не обладать свободой движений, движения могут быть скованными, дискоординированными. Свобода движений в сочетании с оптимальной гибкостью говорит о более высоком уровне мастерства и сознания.

Также стоит отметить, что на гибкость влияет ваше питание. Если в вашем рационе присутствует фаст-фуд, полуфабрикаты, химизированные, рафинированные, продукты, белая мука, много кофе, алкоголь, табак, то всё это отрицательно влияет на подвижность суставов, эластичность сухожилий и крепость костей.



# Сакральная геометрия и биомеханика Тайцзи-цюань

Находясь ещё в утробе матери, человек един с Дао. Начиная с момента рождения, под влиянием внешней информации, день за днём энергия в теле человека начинает подвергаться искажениям. Самая первая задача сакральной геометрии и биомеханики Тайцзи-цюань – это исправление искажённых энергий, которые проявляются в человеке, как болезни, эмоциональная неуравновешенность, дурной нрав и т. д.

Уникальность Тайцзи-цюань состоит в том, что это единственный вид двигательной активности, в котором нет прямолинейных движений, нет возвратно-поступательных движений, нет замахов, нет ни одного бессмысленного холостого движения. Все формы Тайцзи-цюань наполнены сакральными символами. Совершенно завораживающее действие путем бесчисленных спиралей и восьмёрок, как будто проистекает из невидимого источника, словно вода, заполняет собой всё кругом и затем, уходит туда, откуда и началось.

Всё пространство заполнено энергией. Абсолютно всё есть энергия, существующая в различном качестве вибраций. Нет чего-то отдельного, что является энергией, и чего-то отдельного, что ею не является. В пространстве энергия движется хаотически, имеет свойство энтропии. Когда энергия структурируется, она приобретает свойство творения. Вселенная, при кажущейся бесконечности и многообразности, имеет определённую структуру, повторяющуюся абсолютно во всём, начиная от макро-объектов и заканчивая микро-миром. Об этом можно подробнейшим образом прочесть в новейшей научно-популярной литературе, хотя, о многих вещах было

известно уже в глубокой древности. В основе всех объектов и явлений лежит спираль. Сама Вселенная построена по принципу спирали, галактики имеют форму спирали, ДНК, клеточные структуры, животный и растительный мир, абсолютно везде мы встречаемся со спиралью.

Движения Тайцзи-цюань, при всей их, кажущейся расплывчатости, текучести и разнообразности, тоже имеют определённую структуру. И эта структура тоже является спиралью. Энергия внутри энергетических каналов тоже течёт по спирали. Существуют старинные рисунки, на которых можно увидеть подобные изображения.

Спиральные движения позволяют повысить ощущение пространства внутри тела и вне его, глубоко прорабатывают мышцы, укрепляют и делают эластичными сухожилия, аккумулируют гораздо большее количество энергии в теле, повышают её качество, или иными словами высоту вибраций. Спиральные движения обладают высочайшей эффективностью для боевых применений. Их особое преимущество заключается в том, что они обтекают, позволяют избегать прямого столкновения, отдачи, травмирующей кости и сустава при ударах, и самое главное – дают возможность использовать силу противника. Однако, будьте внимательны, говоря о спиралевидных движениях, мы не имеем ввиду того, что корпус скручивается по спирали, такое скручивание является ошибкой, так как ведёт за собой нарушение общей конструкции. Напоминаем, структура тела должна выстраиваться согласно вышеперечисленным ключам.

Китайские учителя говорят о принципе сферичности в Тайцзи-цюань. Все ключи, перечисленные нами в предыдущих главах, позволяют выстроить тело, согласно этому принципу, согласно вселенской геометрии, чтобы оно могло более полноценно функционировать, получать большее количество энергии и двигаться согласно

спиралевидной и сферической структуре. Сфера является ещё одним сакральным символом пространства, хранящего в себе бесконечное множество вариантов. Не соблюдая базовые принципы, допуская серьёзные перекосы в позициях, мы тем самым нарушаем целостность конструкции, принцип сферичности, тогда наша структура становится разбалансированной, уязвимой.

Все формы Тайцзи-цюань являются спиралевидными и все движения, их составляющие, тоже спиралевидные. Согласно древним трактатам и практическому опыту, изменения в малом ведут к изменениям в большом. Т. е. здесь мы имеем дело с фрактальностью. Именно фрактальность Тайцзи-цюань и даёт эту тончайшую сонастройку со всей Вселенной, даёт это удивительное загадочное ощущение гармонии, к которому стремятся многие, но приходят только те, кто правильно и регулярно, с чистым сердцем практикует Тайцзи-цюань.

Единый принцип лежит, как в основе всех движений Тайцзи-цюань, так и в основе абсолютно всех стилей Тайцзи-цюань. Тот, кто во всём видит лишь различие, но не видит, не чувствует единства, к сожалению, лишь отдаляется от истинного понимания.

В основе структуры движений Тайцзи-цюань отражена вся даосская философия. Если в Синь-И основной акцент приходится на принцип Инь – Ян, в Ба-гуа на восемь триграмм(при этом мы ничуть не умаляем достоинства этих двух стилей, являющихся также превосходными самостоятельными системами), то в Тайцзи-цюань вы найдёте абсолютно всё – Инь-Ян, пять первоэлементов, восемь триграмм, шестьдесят четыре гексаграммы и т. д. В дальнейшем, если книга вызовет интерес читателей, мы расскажем об этом более углублённо.

Из восьми триграмм происходит ещё один из основных элементов структуры движения Тайцзи-цюань - восьмёрка – символ бесконечности. В восьмёрке

содержится бесконечное количество вариаций движений. Движения по восьмёрке многообразны, гибки, пластичны, очень эффективны, как в боевых применениях, так и в оздоровительном плане. Восьмёрка в Тайцзи-цюань не плоская (2D), а объёмная (3D). Движения по восьмёрке, не имеют холостого хода, не имеют фиксации после удара, которая при отдаче травмирует ваши кости. а действуют по принципу заполнения разворачиваются всё дальше и дальше в пространстве, отражая свойства воды. Именно движение по восьмёрке позволяет совершать то, чем так славится Тайцзи-цюань, использовать силу противника, перенаправлять её, минимизировать затраты своих собственных усилий.

Из восьми триграмм происходят восемь базовых усилий, без овладения которыми, невозможно овладение искусством Тайцзи-цюань. В литературе существует много описаний восьми базовых усилий, но читать об этом всё равно, что читать о вкусе мёда и при этом не пробовать его, вы никогда не сможете действительно познать каков же его вкус на самом деле, пока сами не попробуете его. Единственный путь передачи базовых усилий – это личный контакт с мастером и наработка их с партнёром, под руководством учителя.

В китайской культуре восьмёрка считается символом удачи и процветания.

Спираль и восьмёрка тесно связаны между собой. Без понимания одного невозможно понимание другого. Отсюда также проистекает загадочная шелковая нить. Шелковая нить это не отдельный набор движений, это принцип непрерывности на трёх уровнях. На физическом уровне – это непрерывное спиралевидное движение, на энергетическом – непрерывный спиралевидный ток энергии, на уровне сознания – непрерывное присутствие в том, что вы совершаете в данный момент. Если во время выполнения таолу движение прерывается, совершаются

возвратно-поступательные лишние движения, замахи, если ваше внимание отвлекается на посторонние вещи, шелковая нить рвётся. Нужно чтобы движения совершались одно за другим, сплошным каскадом, перетекая из одного в другое, подражая движениям шелкопряда, который совершает до 230 000 непрерывных спиралевидных восьмёркообразных движений для создания кокона. Но при этом движения не должны быть смазанными. Следующее движение начинается только тогда, когда предыдущее движение достигает своей предельной точки, но не скачкообразно, а плавно. Даже в Ар-лу стиля Чень (Пао-чуй), которая выполняется довольно быстро, много ударов и прыжков, присутствует определённый ритм выполнения движений и общие принципы всё равно те же. Соблюдение принципа шёлковой нити во время исполнения таолу имеет очень мощное оздоровительное влияние на организм. И напротив, рваные, нецельные, скачкообразные, угловатые движения очень вредны, т. к. создают перепады, сбои правильного тока энергии в теле, запускают разрушительные программы, что очень негативно сказывается на работе внутренних органов. Особенно это сказывается на работе желчного пузыря, а желчный пузырь с нарушенной энергетикой, в свою очередь вызывает сбои в работе остальных органов и в энергетике человека в целом. Это так же сильно отражается на психо-эмоциональном состоянии человека.

## **Шаги**

При выполнении шагов в Тайцзи-цюань мы естественно, отталкиваемся от всех выше перечисленных

ключей для правильного построения статической позиции, но здесь уже начинается более расширенная работа с пространством. Перенесения веса тела и шаги полностью согласуются с принципами сакральной геометрии и биомеханики Тайцзи-цюань. Здесь нет прямых линий, всё течет, переливается, как водный поток, шаги мягкие лёгкие грациозные, как у кошки. Центр тяжести переносится по дуге, Дантянь перекачивается, как шар, совершая восьмёркообразное движение, бедро закручивается по спирали, помогая этим колену выйти в нужное положение, при котором на колено не будет создаваться излишняя нагрузка и оно будет менее подвержено травмам при атаке противника, стопы плотно контактируют с землёй, при разворотах, носок не приподымается, напротив, стопа как бы ввинчивается в землю, когда нужно стопы очень быстро и мягко переступают. Нет никаких остановок, разрывов. Вся эта непрерывно движущаяся, вращающаяся конструкция создаёт в пространстве энергетические вихри, которые позволяют совершать то, чем так славится Тайцзи-цюань - быстро уйти с линии атаки, провалить противника, поймать его в ловушку, а самому ловко увёртываться и выскользывать.

Направления шагов согласуются с восемью сторонами света. (рис. 35) Но даже если мы движемся по квадрату, по казалось бы прямой линии, всё равно стопы переносятся по дуге и совершается внутренняя работа, только что описанная нами.

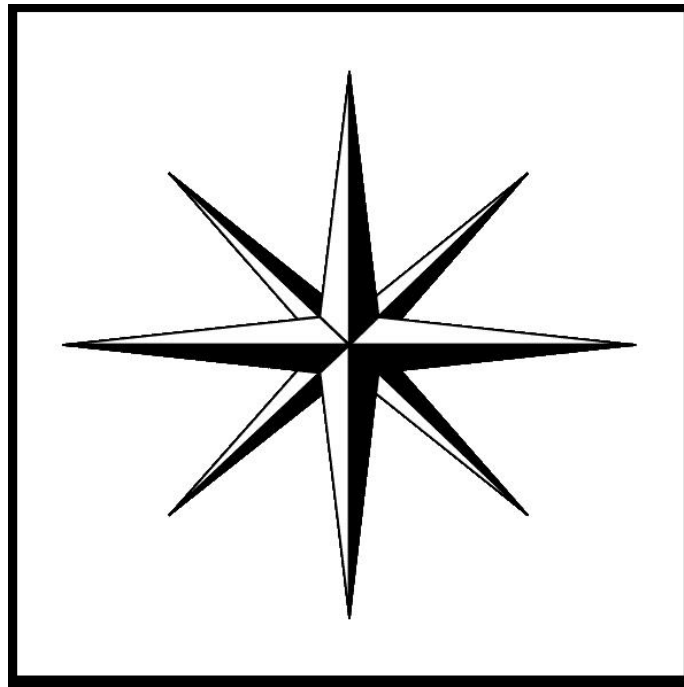


Рис. 35 Схема движения шагов

Самая распространённая ошибка при шагах, перемещениях центра тяжести, весьма характерная для новичков, это когда они переносят таз по прямой линии или по дуге через верх, с привставанием, и то, что они переносят вес тела сразу при постановке ноги на землю. Вес тела необходимо переносить только по нижней дуге, через погружение. При шаге стопа сначала легко касается земли, как будто ощупывает поверхность, и только потом происходит перетекание центра тяжести. Если производится неправильный линейный перенос без погружения, то это движение происходит за счёт обычной механической поверхностной работы мышц, т. е. не происходит глубинной проработки мышц и сухожилий, не идёт раскрытия энергетических каналов, не происходит заземления, укоренения.

Для успешной практики необходимо развивать чувствительность в ногах, нужно научиться различать смену Инь и Ян в ногах, смену пустого и полного. Ноги должны ощущаться, как два сообщающихся сосуда, в которых жидкость переливается из одного в другой.

## Хождение по белому квадрату

### Дзэнская притча

Когда-то давным-давно к мастеру фехтования пришёл юноша и попросил научить его сражаться на мечах. Мастер согласился и, начертав белой краской во дворе большой квадрат, сказал:

— Ходи по этому квадрату.

Ученик взялся за дело с азиатским упорством и изо дня в день по восемь часов вышагивал по этому квадрату. Но через полгода и его терпение стало истощаться. Он снова подошёл к наставнику и сказал:

— Мастер, я пришёл учиться бою на мечах, а до сих пор бессмысленно топчусь по этому квадрату...

— А ты ещё не понял, как надо фехтовать? ! — воскликнул наставник. — Тогда продолжай ходить по этому квадрату и дальше. И снова юноша полгода ходил во дворе, пока его терпению не пришёл конец.

— Всё, учитель. Я ухожу, — сказал он.

— Но почему? — удивился наставник. — Ты делаешь успехи.

— Я пришёл фехтовать, а не маршировать по этому квадрату.

— А ты ещё не понял, как нужно фехтовать? — спросил учитель.

— Нет, — ответил ученик.



— Хорошо, сейчас посмотрим, — сказал наставник.

С этими словами он снял со стены два меча — но не деревянных тренировочных, а два стальных и острых, как бритва, клинка. Один он вручил юноше, другой взял сам. Ученик неумело ухватился за рукоять.

— А теперь, — сказал мастер, — вспомни своё внутреннее состояние, которое было у тебя, когда ты шагал по этому квадрату.

В тот же миг взгляд ученика остановился и перестал что-либо выражать. Учитель поднял меч и обрушил удар на юношу, но тот мгновенно отреагировал и отразил его своим клинком. Вновь и вновь наносил удары учитель, но вновь и вновь его меч встречал на пути клинок ученика. Тогда мастер опустил оружие и снова спросил:

— Ну, теперь ты понял, как надо фехтовать на мечах?

## **Расслабление, дыхание и осознанность**

Три сокровища Тайцзи-цюань — расслабление, дыхание, осознанность, могут вознести вас на совершенно новый уровень, подарить совершенно иное качество жизни. Эти три фундаментальных для Тайцзи-цюань понятия мы объединили в одну главу, потому что они очень тесно связаны между собой, так как являются инструментами для сбалансирования работы трёх тел человека, трёх Дантяней. Любой из этих инструментов обязательно влияет на два

остальных, без понимания и чувствования любого из них, невозможно полноценное использование двух других.  
(рис.36)

Основная масса людей постоянно напряжена. Хуже всего то, что они совершенно не замечают этого, не чувствуют. Напряжение – это вид информации, имеющей разрушительное влияние на организм и имеющее определённую частоту вибрации. Напряжение вызвано различными причинами, от чисто физических до психоэмоциональных. Неосознание и неустранение этого напряжения приводит к хроническому стрессу, а хронический стресс неизбежно ведёт к ещё большему накоплению напряжения. Такая патологическая ситуация не может не привести к болезням, так как организм не в состоянии полноценно функционировать. Накопление напряжения в любом из трёх тел человека (физическом, энергетическом, духовном) обязательно ведёт к ответной реакции в двух других телах. Например, вы продолжительно и тяжело поработали физически, при этом не получили возможности полноценно отдохнуть, ваши мышцы, связки, сухожилия и фасции накопили напряжение. Далее, физическое тело посылает сигнал энергетическому телу о наличии напряжения. Эта информация начинает создавать закупорки, блокировки в системе меридианов, ухудшается ток энергии в теле, начинаются ухудшение самочувствия, повышенная утомляемость. В свою очередь энергетическое тело сигнализирует духовному телу о том, что проблема усугубилась. Поступление подобного сигнала в тело духа, приводит к созданию страдания. И теперь тело сознания говорит физическому телу, передавая информацию через тело энергии, – я страдаю, чем вызывает новую ответную волну напряжения в физическом теле. Казалось бы, ситуация безвыходная. Но у нас есть три волшебных инструмента – расслабление, дыхание и осознанность,

которые говоря на языке трёх тел человека помогут эффективно справиться с проблемой.



Рис. 36 Цикл обмена информацией в теле

Расслабление в Тайцзи-цюань существенным образом отличается от расслабления в обычном людском понимании. Предложение расслабиться новички чаще всего воспринимают, как призыв прийти в состояние безвольно свисающих варёных макарон или в положение лёжа на диване. И тогда мы спрашиваем их: вот стоит дерево, оно стоит напряжённо или расслабленно? Чувствуя подвох, они отвечают, что конечно дерево расслаблено. Тогда мы снова спрашиваем, почему же в таком случае дерево не лежит на земле, как ему удаётся сохранять вертикальное положение? В том то и дело, что дерево и не напряжено, но и не расслабленно полностью. Оно естественно. Вот именно такое качество естественности и

носит расслабление в Тайцзи-цюань. Понаблюдайте за любыми объектами в живой природе, за змеями, рыбами, котами, птицами, почувствуйте, насколько они естественны, и потому едины с Дао, с природой, со Вселенной, с Жизнью.

Истинного расслабления мы можем достичь с помощью нашего внимания и ощущения пространства в физическом теле. Если человек не может добиться расслабления в какой-то части тела, значит его внимание не достаточно проникает в данную область, блуждает где-то вовне.

Второй инструмент – дыхание. Без еды человек может прожить около двух месяцев, без воды 5-7 дней, но без дыхания человек жить не может совсем. Попробуйте зажать себе нос и рот. Сколько вы продержитесь? В течение жизни у человека многое может меняться, выпадают и вырастают зубы, волосы, человек может поменять работу, место жительства, семью, у человека можно отнять, или он сам может потерять, абсолютно всё, и только дыхание остаётся с нами неизменно, начиная с первых секунд нашей жизни и до последних. Из-за того, что дыхание автоматизировано, т. е. вам не надо специально делать вдох и выдох, оно осуществляется и без нашего контроля, большинство людей совершенно не осознаёт ценности нашего дыхания, считая это само собой разумеющимся, а более важным поглощённость своими проблемами. Однако, дыхание является драгоценным даром человеку, корнем его жизни и трансформации.

Без правильного дыхания сложно добиться нужного расслабления. Бесполезно просить человека расслабиться, если он неправильно дышит. Как это неправильно дышит, спросите вы, все умеют дышать? Дело в том, что рождаясь все маленькие дети, и кстати, все животные, дышат животом. С течением жизни, в процессе накопления информации и напряжения, нарушается связь между

грудной и брюшной полостями, между Небом и Землёй, диафрагма становится жёсткой и неэластичной, и дыхание меняется на грудное, становится шумным, грубым, поверхностным, быстрым, часто прерывистым. Такой способ дыхания ведёт к дальнейшему накоплению напряжения и к характерным болезням (инфаркт, инсульт, рак). Чтобы правильно дышать, нужно расслабиться. Так как же так, спросите вы, чтобы расслабиться нужно правильно дышать, а для того чтобы правильно дышать нужно расслабиться? Но мы не можем расслабиться! Снова заколдованный круг? Конечно нет. У нас есть третий, самый мощный инструмент, только он разрывает все замкнутые круги и заставляет эффективно работать два других инструмента.

Это осознанность. Осознавайте своё присутствие здесь и сейчас, осознавайте своё дыхание. Здесь, внимание! Не дышите намеренно, делая усилием вдох и выдох. Такой способ дыхания в течение долгого времени, может повлечь за собой деавтоматизацию дыхания. Просто присутствуйте, наблюдайте за тем, как ваше тело естественно дышит. Сначала позвольте быть своему дыханию таким, как оно есть, не оценивайте его. Отбросьте всё, сейчас существует только ваше дыхание, непрерывно сопровождайте своим вниманием полностью весь цикл - вдох, выдох. Затем, направьте своё внимание на то чтобы расслабить живот, диафрагму, помогите дыханию опуститься вниз живота, но делайте это очень мягко, без насилия. Чем дольше вы сможете непрерывно наблюдать ваше дыхание, тем больше ваше тело будет расслабляться. Регулярное осознание дыхания будет приводить к тому, что дыхание будет утончаться, углубляться, становиться совершенно бесшумным, лёгким, равномерным, медленным, именно тогда дыхание станет мощным механизмом оздоровления, поможет избавиться от напряжения. Всегда существует и обратная связь - когда ваше тело вновь станет естественно

расслабленным, это поможет расти вашей осознанности. Ваша естественная расслабленность, удовлетворённость жизнью и тонкое бесшумное дыхание будут служить вам указателем степени вашей осознанности. Помните, как только возникла ситуация, которую ваш ум распознаёт, как стрессовую, сразу переключайте внимание на дыхание. Это позволит вам успокоиться и принять адекватное решение.

Надеемся, теперь вам понятно, почему дыхание в Тайцзи-цюань имеет особое значение, и как оно неразрывно связано с энергией. Механизмы влияния дыхания на человека в целом подробно описаны в древних трактатах, и наша практика целиком это подтверждает.

Дыхание играет существенную роль и в боевых применениях. Вообще, без правильного дыхания даже правильную стойку выставить не возможно. Тонкость дыхания даёт возможность скрывать его от противника, скрывать своё состояние и намерения. Обычно атака, удар проводится на выдохе, а нейтрализация атаки на вдохе. Но будьте осторожны, если на вдохе вы пропустите сильный удар, это может обернуться печальными последствиями для вас. В то же время мы призываем вас бережно относиться к партнёру, с которым вы тренируетесь, будьте мудры, не травмируйте друг друга, не умножайте бессмысленную агрессию, её и так слишком много в мире.

Общие принципы дыхания одинаковы, как для боевых применений, так и для практики Нейгун. Дыхание должно быть глубоким, плавным, медленным, бесшумным. Если ваше дыхание слышно уху, то вы не находитесь в состоянии медитации. Вдыхать нужно непременно через нос. Выдыхать можно, как через нос, так и через рот, язык должен быть обязательно прижат к верхнему нёбу, для соединения каналов Дун-май и Жен-май. Чтобы избежать споров и сомнений по поводу местоположения языка, внимательно изучите строение костей черепа, в

этом месте имеется крошечное отверстие, именно в этом месте и происходит соединение каналов Дун-май и Жен-май. Во время выполнения таолу или комплексов Ци-гун, для достижения оздоровительного эффекта для новичков необходимо, скоординировать свои движения с дыханием. Когда заканчивается ваш естественный выдох, тогда должно закончиться и движение (вперёд или вверх), когда естественно заканчивается вдох, завершается и следующее движение (вниз, назад). Для мастеров высокого уровня может быть характерен несколько иной режим дыхания. Вдоху и выдоху так же соответствуют растяжения и сжатия позвоночника, перемещения Нижнего Дантяня. Избегайте напряжения, дыхание не должно быть натужным, если вы ещё не готовы к более медленному, более глубокому дыханию, не удлиняйте его силой. Следуйте принципам естественности и постепенности.

Наряду с естественным способом дыхания существует и так называемое обратное дыхание, получившее широкое применение в даосской внутренней алхимии и Тайцзи-цюань. При обратном дыхании низ живота на вдохе втягивается, на выдохе возвращается в естественное положение. Обратное дыхание имеет оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, помогает увеличить приток энергии, укрепляет почки, ликвидирует застойные явления в органах малого таза, является профилактикой и помогает при лечении гинекологических заболеваний, простатита, геморроя, за счёт внутреннего массажа положительно влияет на органы пищеварения, налаживает перистальтику кишечника. Но надо соблюдать умеренность и не прилагать слишком больших усилий, слишком высокое давление может отрицательно повлиять на внутренние органы, особенно почки, не перестарайтесь. Более подробно об обратном дыхании мы напишем позднее.

Ну, и напоследок, самое главное в этой главе, а может быть и всей книге. Все, выше перечисленные

ключи, ничего не стоят, и совершенно не работают без осознанности. Если вы механически повторяете движения, а мысли ваши заняты чем-то посторонним, то такие занятия совершенно бессмысленны, они не принесут вам ни здоровья, ни мастерства, вы зря проводите время. Необходимо ваше непрерывное присутствие абсолютно в каждом движении, от его начала и до конечной точки. Если между началом движения и его завершением ваше внимание отвлечётся, то шелковая нить порвётся и ток энергии нарушится. Одно из золотых правил Тайцзи-цюань гласит – где ваше внимание, там и ваша энергия. Это правило объясняет механизм оздоровительного воздействия Тайцзи на энергетическом уровне. Чем медленнее выполняется таолу, тем более развивается ваша осознанность, тем более укрепляется дух. Можно с уверенностью сказать так: Тайцзи-цюань повышает осознанность, а осознанность позволяет получать полезные результаты от занятий, расти в мастерстве.

## **Немного об Инь-Ян**

Наряду с практическими занятиями, знание основных теоретических и философских понятий, чтение древних трактатов и писаний, также необходимы для понимания процессов, исправления ошибок и прохождения испытаний, которые встретятся вам на Пути. Теория и практика Тайцзи-цюань совершенно неотъемлема от даосской философии, так как само происхождение Тайцзи-цюань напрямую связано с даосизмом. Китайское правительство тратит значительные средства и усилия на исследование возникновения Тайцзи-цюань, и пока что эти



поиски не поставили окончательной точки в этом деле. Каждый раз, когда, казалось бы, находится что-то конкретное, что могло бы быть истоком, какое-то место, люди связанные с ним и жившие там в определённый отрезок времени, всё равно следы начинают путаться, и ниточка начинает протягиваться всё дальше и дальше, уводя исследователей в глубь веков. Возможно, что точную историю Тайцзи-цюань вообще невозможно написать, поэтому мы не станем углубляться в этот вопрос. Но происхождение Тайцзи-цюань, скорее всего, всё таки имеет отношение к даосской традиции. Это стоит предположить, так как Тайцзи-цюань использует общую с даосизмом терминологию. Основное достоинство даосизма состоит в том, что в отличие от всех существующих религий, философских направлений, систем развития (хотя даосизм нельзя причислить ни к чему из перечисленного), он не устанавливает чётких границ веры, не имеет системы жёстких запретов, ограничений и догм, не навязывает незыблемых идентификаций ума. В отличие от всего, даосизм стремится к безграничности, он всеобъемлющ, он воспринимает Вселенную, как единое целое, такой, как она есть. И таков же истинный Тайцзи-цюань. Не смотря на всю традиционность, он живой, он текуч, пластичен, он постоянно развивается. Отличительной особенностью даосских текстов есть то, что они написаны весьма образным языком, объяснения запутаны, туманны и понятны далеко не всем. Делалось это в то время не просто так. Древние даосы были мудрыми людьми, и поэтому причины, для того чтобы эти знания были доступны только избранным, несомненно у них были. Но времена меняются, человечество проходит различные этапы своего развития, и теперь знания доступны всем. Поэтому эту главу мы постарались написать максимально просто, чтобы читатели смогли лучше сориентироваться в этом вопросе, и чтобы эти

сведения принесли им конкретную практическую пользу, потому что от бесплодных умствований никогда не бывает пользы.

Ознакомление с теорией следует прежде всего начать с самого понятия Дао. Представьте себе некое беспредельное пространство или измерение, содержащее в себе неограниченное количество вариантов явлений, форм и процессов, материальных и нематериальных. Самые замечательные слова о Дао принадлежат великому мудрецу Лао-цзы, личность которого, тоже является большой загадкой. В трактате Вень-цзы говорится:

“Лао-цзы сказал: Существует нечто, некое неделимое целое, которое родилось раньше неба и земли. Оно абстрактно и не имеет конкретных форм. Оно глубоко, темно, молчаливо, неопределенно; мы не слышим его голоса. Приписывая ему имя, я назову его Дао.

Дао бесконечно высоко и непостижимо глубоко. Заклучая в себе небо и землю, возникших из бесформенности, оно порождает течение, растекающееся вширь и вглубь, но никогда не переливающегося через край. Мутное, оно постепенно очищается, успокаиваясь. Когда его применяют, оно бесконечно и не содержит ни света, ни тьмы; когда его пытаются изобразить, оно не наполняет и пригоршни.

Ограниченное, Дао может расширяться; темное, оно может светиться; гибкое, оно может быть твердым. Оно поглощает негативное и излучает позитивное, проявляясь в виде света солнца, луны и звезд.

Благодаря нему горы высокие, а океаны глубокие. Благодаря нему животные бегают, а птицы летают. Благодаря нему бродят единороги и парят фениксы. Благодаря нему звезды совершают свой путь по небосводу.

Оно обеспечивает выживание благодаря разрушению, благородство – благодаря смирению, продвижение вперед – благодаря возвращению назад. В древности Три

Августейших Правителя постигли единый порядок Дао и пребывали в самом центре его; их души странствовали по Мирозданию и приносили успокоение всему во всех четырех сторонах света.

Таким образом, Дао обеспечивает движение неба и неподвижность земли, бесконечно вращаясь, точно колесо, и струясь неиссякаемо, как вода. Оно находится в начале и конце вещей: как поднимается ветер, сгущаются тучи, гремит гром и льет дождь, так и Дао согласованно проявляет себя абсолютно во всем. Оно возвращает простоту туда, где она была утрачена. Не задумываясь, как сделать это, оно сливается с жизнью и смертью. Не задумываясь, как выразить это, оно сообщает достоинство и добродетель. Благодаря этому возникает спокойное счастье без примеси гордости – и так достигается гармония.

Бесчисленным количеством способов Дао содействует жизни: оно приводит в гармонию свет и тьму, регулирует смену времен года и настраивает в лад все силы природы. Оно увлажняет растительный мир и пропитывает мир минеральный. Звери вырастают, их шерсть становится лоснящейся; яйца птиц не разбиваются, животные не погибают в материнской утробе. Родители не страдают от потери своих детей, а братья и сестры не испытывают боль от потери друг друга. Дети не становятся сиротами, а женщины – вдовами. В атмосфере не носится никаких зловещих предзнаменований, грабежи и разбои отсутствуют. И все это благодаря внутренней добродетели.

Естественное и неизменное, Дао порождает живые существа, но не обладает ими; оно создает развитие, но не управляет им. Все рожденные существа зависят от него, однако ни одно из них не знает, как его благодарить; все они умирают благодаря нему, однако никто не может на него негодовать. Оно не увеличивается благодаря хранению и накоплению, но и не уменьшается путем траты и использования.

Дао настолько неопределимо и выше всякого понимания, что его даже нельзя вообразить, но именно поэтому его назначение безгранично. Глубокое и таинственное, оно реагирует на развитие, не принимая никакой формы; оно никогда не действует напрасно, но всегда успешно и эффективно. Оно сворачивается и разворачивается с твердостью и гибкостью, оно сокращается и расширяется с темнотой и светом. “

Какая глубина! И, тем не менее, всё это только слова, но не само Дао. Какого же его истинное величие! Лао-цзы называет Дао непостижимым. Замечательно, подумаете вы, нам предлагают понять непостижимое! Да, обычное состояние человеческого ума не в состоянии постичь Дао, но это и является целью и сутью Пути. В этом смысле, парадоксальность Тайцзи-цюань достаточно хорошо отражает свойства Дао – беспредельно глубокий, ускользающий, таинственный, размытый и в тоже время весьма определённый и практичный. В отличие от остальных форм двигательной активности, где движения выполняются в основном по прямым линиям в трёх плоскостях, движения Тайцзи-цюань согласуются с принципом сферичности, перетекают по дугам, окружностям, спиральям, восьмёркам. Сфера здесь выступает символом Дао, вмещающего в себе абсолютно всё. Напомним, что Нижний Дантянь у человека, стоящего на определённой ступени мастерства, обретает способность вращаться в любом направлении, символизируя тем самым неограниченное количество вариантов. В отличие, например, от йоги, где асаны существуют изолированно, движения Тайцзи соединены в единое целое, плавно переходят, перетекают из одного в другое, отражая в себе тем самым единство, взаимосвязь всего во Вселенной.

В некоторых источниках теория Дао изложена таким способом, что иногда возникает недоразумение. Некоторые люди понимают, как будто Дао и остальные

понятия, о которых будет изложено далее, существовали когда-то давно, в некоем историческом периоде, а сейчас их нет, и существует только тьма вещей. Это не так. Дао и все остальные стадии процесса творения есть всегда. Далее, неразрывно с понятием Дао существует понятие Уцзи. Уцзи – это состояние безграничного небытия Дао, в котором вся масса информации существует лишь в потенциальном состоянии, свойством которого есть неподвижность, непроявленность. Символически изображается в форме пустого круга (рис. 37). Это состояние, в котором Инь и Ян ещё составляют единое целое и никак не проявляют себя. Отдалённо это можно сравнить с абсолютно неподвижной гладью озера, на поверхности, которого нет ни малейшего движения. Состояние Уцзи является отражением изначальной внутренней природы человека. С момента рождения наша изначальная природа загрязняется и искажается. Истинной целью трансформации есть возвращение к своей изначальной внутренней природе, полное её познание. В практике Тайцзи-цюань этому состоянию соответствует начальная стойка, или её так и называют – стойка Уцзи. С этой стойки таолу начинается и ею же и заканчивается, символизируя полный круг трансформации – из небытия всё возникает и в небытие же и возвращается.



Рис. 37 Символ У Цзи

И вот, на девственную гладь озера попадает маленькая песчинка. Лишь миг, и на поверхности воды возникает движение, песчинка приводит в движение силу творения или Тайцзи. Тайцзи возникает в самом центре Уцзи и проявляется в виде спиральной энергетической волны. Так устроено, что когда неподвижность и покой достигают своего апогея, рождается спонтанное, ничем не обусловленное движение, тогда Инь-Ян начинают проявляться. Как это? В чём состоит это проявление? Понаблюдайте, как образуются круги на воде, если туда бросить камень. Камень вызывает образование волн, т. е. какие-то участки поверхности воды поднимаются вверх, какие-то опускаются вниз (рис. 38). Здесь, внимание! Существует очень много заблуждений по поводу природы Инь и Ян. Одни думают, что Инь – это чисто женская энергия, а значит всё, что связано с женщиной, это Инь, а Ян – это мужская энергия, и значит у мужчины всё Ян.

Другие думают, что Инь и Ян это две различные энергии, существующие совершенно изолированно, или как минимум являются частями одного целого. Бросьте снова камень в воду, смотрите на волны. Это всё вода, она как была водой до того, как в неё попал камень, так и осталась водой после падения камня, только теперь она колеблется, опускается и поднимается то вверх, то вниз. То есть, Инь и Ян – это одна и та же энергия, просто в какой-то момент начинающая проявлять новые свойства относительно друг друга, начинающая вибрировать на разных частотах, противоположных друг другу по качеству, и в то же время дополняющих друг друга. День и ночь, и то, и другое, это время суток. Мужчина и женщина, и тот, и другая, являются человеческим существом, просто относительно друг друга они могут проявлять различные свойства. Жизнь человека можно разделить на иньский и янский периоды. Внутренние органы как мужчины, так и женщины имеют как Инь так и Ян. Кроме того, Инь и Ян всегда находятся в тесном взаимодействии и в крайних своих проявлениях, начинают превращаться друг в друга. Посмотрите снова на волны, то, что только что поднималось наверх, достигнув верхней максимальной точки, через мгновение опускается вниз. Всем спортсменам известна опасность заболеть на пике спортивной формы, типичный пример взаимопревращения Инь-Ян. Одни и те же объекты или явления могут в различные периоды времени, проявлять себя относительно друг друга по разному. Например, весной солнце греет землю и способствует росту растений – это проявление Ян. В середине лета солнце начинает сильно припекать и растения высыхают без влаги, теперь солнце стало Инь по отношению к растениям. Вода необходима для полива растений – это Ян, но если воды слишком много, корни растений начинают гнить и растение гибнет – это Инь. Но взаимопревращение Инь-Ян является необходимым

условием для существования любого живого организма, структуры, государства. Когда взаимопревращение замедляется, Инь и Ян начинают всё больше расходиться к противоположным полюсам, наступает болезнь, старость, проблемы в стране. Когда взаимопревращение Инь-Ян полностью прекращается наступает смерть, крах, коллапс.

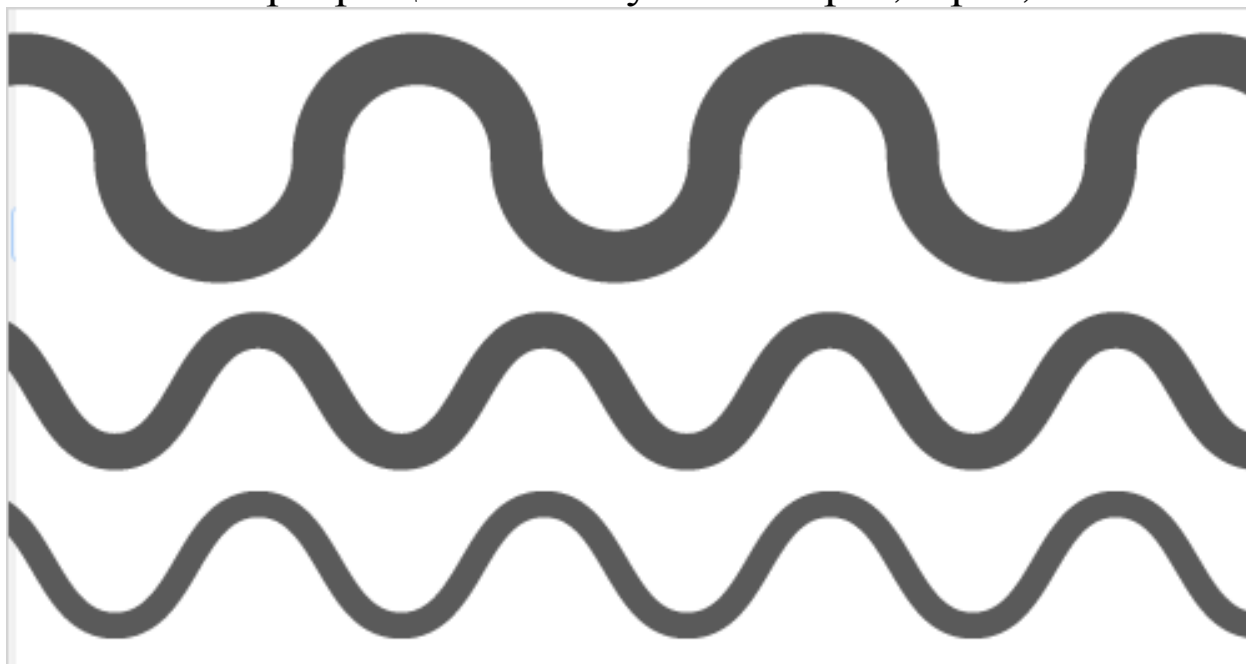


Рис. 38 Волны

Сейчас уже почти всем известно символическое изображение силы Тайцзи, проявления Инь-Ян (рис. 39). Созерцая этот символ можно познать глубинную суть многих процессов и вещей. Наблюдение проявления Инь-Ян в Тайцзи-цюань, может приблизить нас к постижению состояния Узци. Все формы Тайцзи-цюань построены на принципе Инь-Ян, принципе единства противоположностей – вперед –назад, влево-вправо, поднять –опустить, открыть –закрыть. Итак, энергия одна, качества разные.





Рис. 39 Инь - Ян

Затем, в процессе различных взаимодействий Инь-Ян, возникает цикл пяти первоэлементов или стихий, цикл Усин. Характерной особенностью этого цикла есть то, что энергия помимо качества, приобретает направление. Пять первоэлементов - Огонь, Земля, Металл, Вода и Дерево – вот настоящие драгоценности, в отличие от бесполезной массы вещей, которыми стремится окружить себя человек. Только задумайтесь, ведь жизнь не возможна в отсутствие хотя бы одного из этих пяти элементов. И ведь никакие горы денег не помогут, если какая-то из этих стихий вдруг исчезла бы. Когда в жару живительная влага орошает ваше горло, или когда замёрзший вы протягиваете свои руки к пламени костра, чтобы согреться, если вы присутствуете полностью в этом моменте, то обязательно испытаете настоящее счастье. Цикл Усин – замкнутый цикл взаимопорождения и взаимоподавления стихий в природе (рис. 40). Он не имеет ни начала, ни конца. Благодаря ему все стихии находятся в абсолютном равновесии.

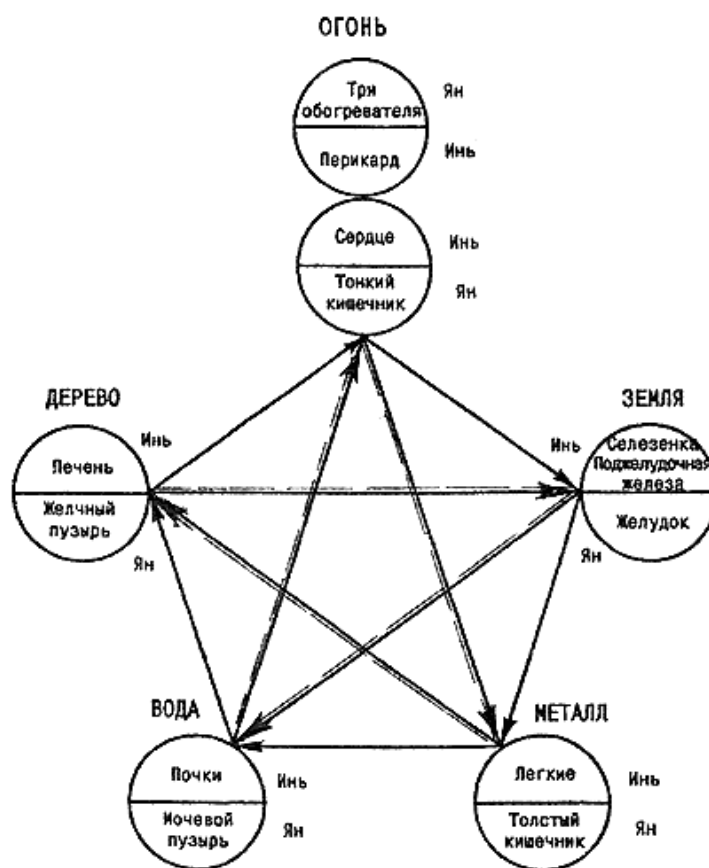


Рис. 40 Цикл Усин

Он проявляется абсолютно во всех процессах протекающих во времени, к определённой стихии относятся все существующие вещи. Все внутренние органы человека соответствуют этим пяти элементам : Дерево – печень и желчный пузырь, Огонь – сердце и тонкий кишечник, Земля – селезёнка, поджелудочная железа и желудок, Металл – лёгкие и толстая кишка, Вода – почки и мочевой пузырь. Пальцы на руке тоже соответствуют пяти стихиям, и каждый палец тоже связан с определёнными внутренними органами. На этот счёт в некоторых китайских текстах существуют неточности, намеренно или нечаянно допущенные, неизвестно. Здесь мы приводим правильное соответствие пальцев на руке и пяти первоэлементов. Если хорошо вникнуть, становится очевидно, что по другому быть не может, иначе тогда нарушается следование циклу Усин. (рис. 41) В таблице 42

ВЫ МОЖЕТЕ ВИДЕТЬ ДВИЖЕНИЯ ОТРАЖАЮЩИЕ СУЩНОСТЬ СООТВЕТСТВУЮЩИХ ИМ СТИХИЙ.

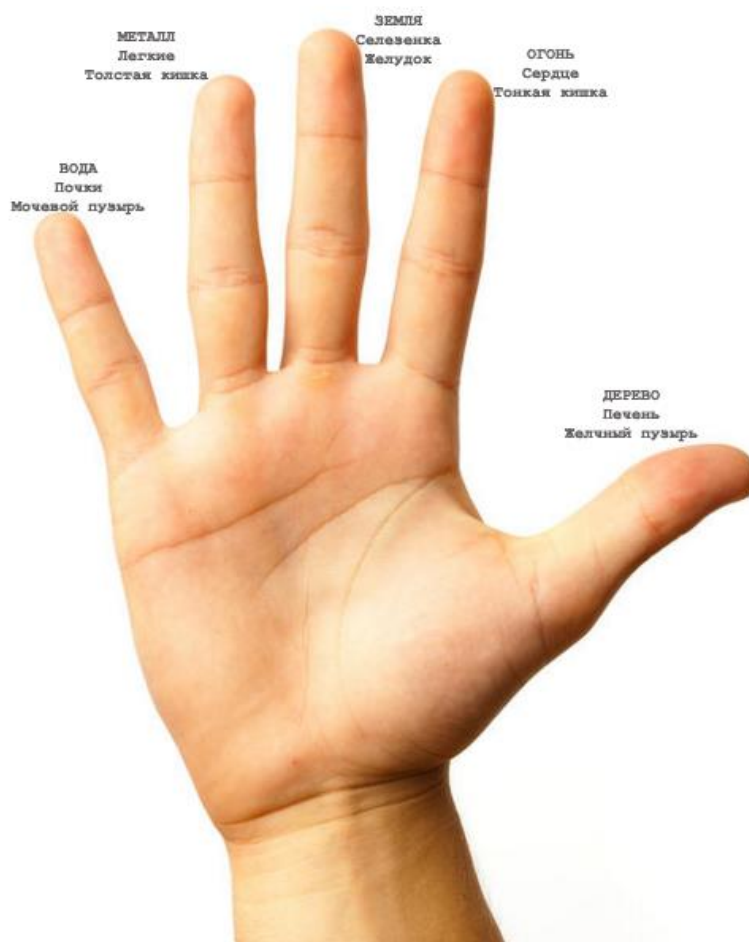


Рис. 41 Связь пальцев с Усин

<b>ВОДА</b>	<b>МЕТАЛЛ</b>	<b>ЗЕМЛЯ</b>	<b>ОГОНЬ</b>	<b>ДЕРЕВО</b>
Опускание вниз	Острота	Удержание центра	Скорость	Укоренение
Заполнение	Сжатие	Поглощение	Расширение	Хлесткость
Погружение	твердость	Отдача	Взрыв	Упругость
Текучесть	Устремление		Фа ли	Рост

Таблица 42 Свойства стихий

На основе цикла Усин можно проследить даже формирование отношений между людьми. От цикла Усин происходят циклы движения энергии - суточные, месячные и годовые. Суточные циклы выражаются в смене дня и ночи, в чередовании активности и пассивности внутренних

органов. Месячные и годовые циклы проявляются в смене сезонов и также ритмичности работы внутренних органов, но уже в более глобальном масштабе. Человек находится в большой зависимости от этих циклов, и если мы хотим для себя здорового и гармоничного существования, то разумно согласовывать свою жизнедеятельность со сменой сезонов. Затем, чередование стихий складывается в десятилетние циклы, и так далее по возрастающей. В Тайцзи-цюань цикл Усин представлен четырьмя основными сторонами света и, пятый - центр, пятью превращениями ладони, кулака и остальных ударных поверхностей, пятью шагами, пятью типами движений, представленных в таблице. Далее, энергия начинает вибрировать на разных частотах, приобретая, соответственно им, всё новые свойства. Эти различные свойства представлены в даосизме восемью понятиями и символами триграмм или Гуа. Отсюда происходит название ещё одного внутреннего стиля Ба Гуа (ба – по-китайски -8), восемь триграмм. Ба Гуа - это тоже очень сильный и глубокий стиль. Теория восьми триграмм подробно объясняется в Книге Перемен или Ицзинь. Каждая из триграмм обозначается тремя комбинациями сплошных или прерывистых линий, имеет свою частоту вибрации и внешнее проявление: Небо-Земля, Огонь – Вода, Ветер-Гром, Дождь – Туман. (Рис. 43) В свою очередь различные комбинации восьми триграмм образуют 64 гексаграммы, которые порождают всю тьму вещей, всё разнообразие форм. . В Тайцзи-цюань восемь триграмм проявляется в восьми направлениях, в восьми сторонах света (четыре основных и четыре промежуточных), по которым выстраиваются формы Тайцзи и в восьми базовых усилиях. Всё разнообразие движений отражает дальнейшее развитие 64 гексаграмм и всей тьмы вещей. В основе всех форм Тайцзи-цюань лежит единый принцип, постижение этого принципа приводит к познанию единства в многообразии, к познанию сути всех вещей. Встречаются

чудаки, стремящиеся расписать все формы Тайцзи по триграммам и гексаграммам. Это совершенно излишне, так как никак не поможет вам в достижении успеха. Не влезайте в ненужные дебри. Гораздо лучше потратить это время на практику.

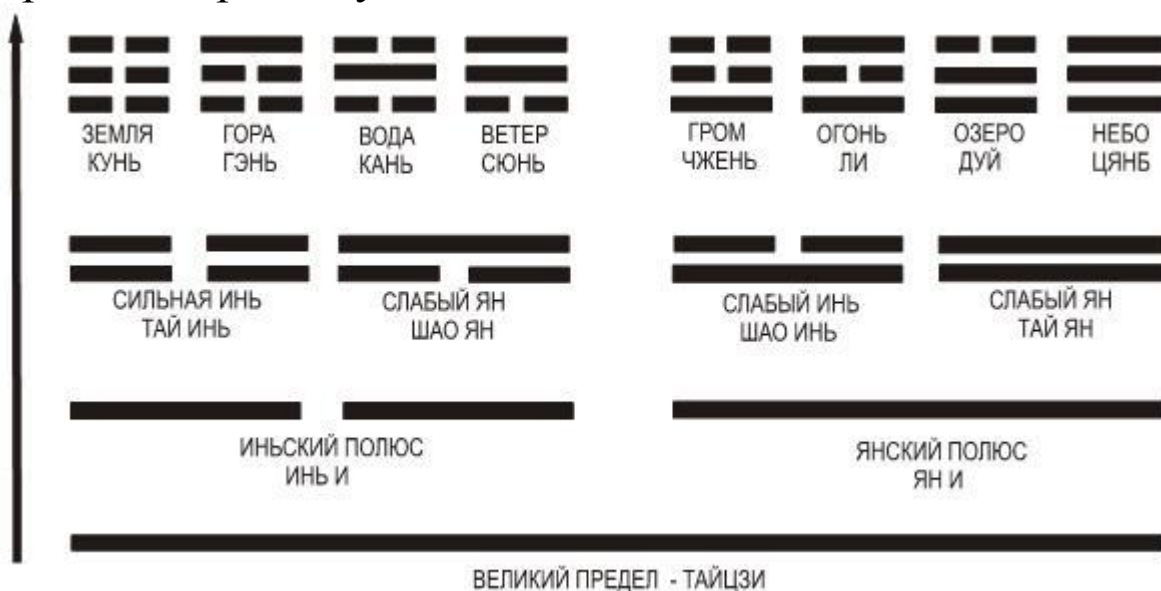


Рис. 43 Триграммы

От взаимодействия Инь-Ян и Усин образуется проявленный мир – физический план. Конечная стадия творения характеризуется рождением Неба (Тянь) – чистой энергии Ян, Земли (Ди) – чистой энергии Инь и Человека. Тянь и Ди – это стабильные, не взаимопревращаемые виды энергии, поддерживающие существование человека и природы в целом. (рис. 44) Для человека очень важно быть подключенным к этим энергиям через точки Юн-цюань и Бай-хуэй, это необходимо для его гармоничного здорового существования и процесса трансформации. Именно через соединение в человеке двух этих проявлений энергии и начинается процесс трансформации или алхимии, как его называют в даосской традиции. Если человек перестаёт получать энергию от Неба и Земли через этот вертикальный канал, то он вынужден подсасывать энергию из окружающих его людей, иными словами, превращается в

энергетического вампира. Чтобы этого не происходило, необходимо регулярно массировать точки Юн-цюань и практиковать стояние в столбе. К сожалению, многие пренебрегают этой простой, но чрезвычайно эффективной практикой. Во время стояния в столбе происходит не только подпитка, но и очищение. Всё напряжение, или иными словами, отрицательную энергию, накопленное под влиянием внешнего информационного пространства, надо выливать на выдохе в землю через точку Юн-цюань. При этом может возникать ощущение потока, текущего вниз внутри ноги, холодок, покалывания, вибрация. Затем, земля начнёт возвращать вам уже очищенную энергию, она начнёт как будто двигаться вам навстречу, вы сможете почувствовать весьма ощутимые толчки, вас начнёт тянуть вниз к земле, ваши ноги начнут подгибаться и разогреваться. Глаза при этом надо держать открытыми, делается это для набора энергии. Стояние в столбе лучше всего практиковать утром и на свежем воздухе, в парке, на природе, хотя бы на балконе, чтобы у вас перед глазами было открытое пространство. Взгляд как будто пронизывает пространство, фокусироваться на окружающих объектах не надо, наоборот, внимание направлено в тело и в режиме наблюдателя сканирует правильность стойки, наличие или отсутствие зажимов, непрерывность дыхания. Эта техника очень проста, надо просто делать её. От того, что вы будете только знать её, но никогда не делать, ничего не изменится. Запаситесь терпением, разным людям понадобится разное количество времени для получения ощущений. Когда через эту практику будет установлено прочное заземление, то контакт с энергией Неба уже не составит труда, при регулярных тренировках Тайцзи-цюань и сидячем Нейгун (медитация).

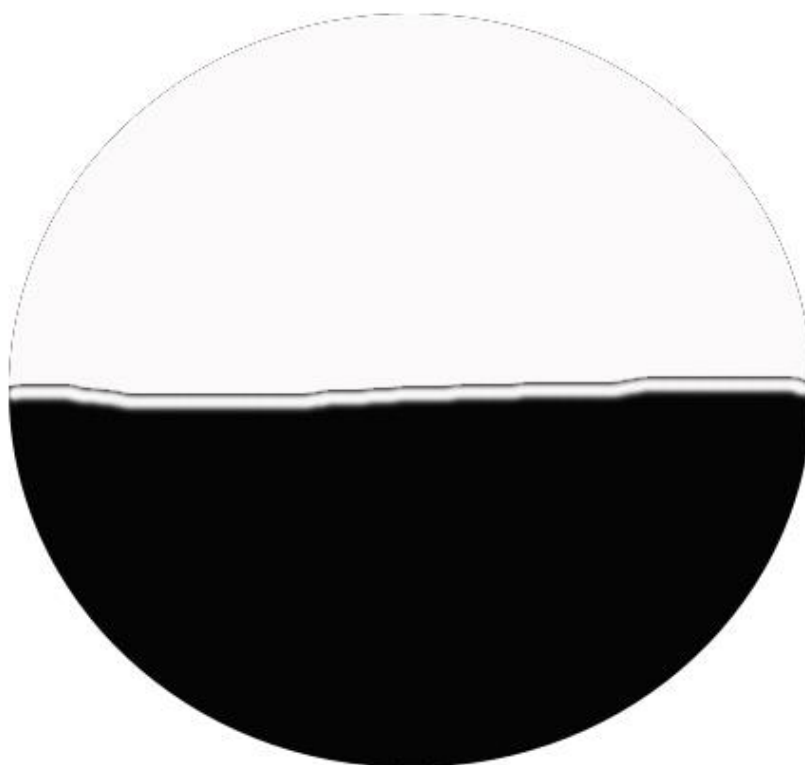


Рис. 44 Тянь и Ди

В связи с этим, надо рассмотреть ещё одно фундаментальное понятие даосской философии – макрокосм и микрокосм. Макрокосм – это то, что снаружи, микрокосм – это то, что внутри. Однако, эти два понятия надо рассматривать относительно друг друга. Например, клетка является микрокосмом по отношению к телу человека, но она же является макрокосмом по отношению к молекулам и атомам, находящимся внутри неё. Макрокосм и микрокосм имеют прямую взаимосвязь между собой, малейшие изменения в одном ведут к неизбежным изменениям в другом, для существования макрокосма необходим микрокосм, и наоборот. Понимание этого принципа необходимо человеку для гармоничного взаимодействия с окружающей средой, понимания

процессов происходящих во Вселенной на разных уровнях. В практике Тайцзи-цюань это выражается в передаче усилия. Мы, люди, часто забываем, что принадлежим к огромному миру, ко Вселенной, и начинаем воспринимать себя и всё вокруг, как изолированные, никак не связанные объекты. Со временем, мы всё больше отдаляемся от своего естественного состояния и теряем связь с тонкими силами Вселенной, забываем, что человек был создан в гармонии с окружающей природой. В лесах, морях, степях и горах существуют бесчисленное количество сил, которые поддерживают человека. Природа подпитывает нас всеми пятью элементами. Мудрый черпает свою силу, настраивая себя на каждый из этих элементов. Но люди считают, что дерево годится лишь для производства мебели и разведения огня. Огонь, из-за безответственности людей, наносит огромные разрушения. Земля, в понимании человека, существует лишь для того, чтобы истощать её земледелием и опустошать её недра. Из металла делают оружие. В воду сливают нечистоты. Люди считают, что существует только то, что они видят, они воспринимают, как еду только то, что продаётся в магазинах, полагают, что реализовать себя можно лишь с помощью амбиций, жадности и эгоизма. Развивая только интеллект с помощью науки и физических средств, человек всё больше отдаляется от истины, лежащей в основе нашего существования, и это вызывает страдание. Если бы люди хоть на мгновение остановились и задумались, то поняли бы, что весь этот огромный мир поддерживает их. Но если они не остановятся в своём ничтожестве, то это же мир способен и поглотить их в одно мгновение.

Как можно избавиться от страданий? Даосы говорят о том, что человек может идти двумя путями - путём судьбы и путём рока. Судьба у всех людей одна и та же. Под судьбой здесь понимается постижение своей истинной природы, слияние с Дао, возвращение к Источнику. Чем



раньше человек поймёт это, тем быстрее и сможет избавиться от страданий. Идя путём судьбы, человек становится направленной личностью, знающей свою цель и планомерно её исполняющей. Жизнь такого человека находится под покровительством высших сил, в жизни такого человека уменьшается вероятность трагических случайностей. Таков и Путь Тайцзи-цюань – вернуть своё изначальное “я”, существовавшее до нашей ложной реальности, воссоединить своё сознание с чистым холстом Уцзи. В противовес этому, существует путь рока, когда человек, не зная направления, не имея карты, на утлом судёнышке случая под парусом своих страстей, несётся через океан жизни, он ничем не может управлять, всецело находится во власти волн. Какой путь выберет человек, зависит от него самого. В Дао Дэ Дзин так говорится об этом:

Сохраняя свое сознание в неподвижности  
и безмолвии,  
я достигаю пустоты, пределов этого мира.  
Там вся тьма вещей соединяется вместе,  
и, созерцая, я могу видеть их возвращение.  
Все бесчисленные существа, рожденные  
в мире,  
все они возвращаются назад, к своему  
началу.  
Возвращение к началу именуется  
обретением покоя и безмолвия.  
Это и называют "исполнить свою судьбу".  
Исполнить свою судьбу значит познать  
извечное.  
Познать извечное значит стать сиянием,  
светом.  
Не думая об извечном,

ты слепо идешь навстречу собственному несчастью.

Каким же образом обратить процесс вспять? Каковы механизмы внутренней алхимии? Какими инструментами мы можем оперировать? Чтобы ответить на эти вопросы, мы должны обратиться к устройству человека.

В представлении обычных людей существует только видимый материальный мир, который можно потрогать, взять, купить и т. д. Максимум на что способно их воображение, это предположить, что материя – это одно, а энергия – это другое. Согласно даосским воззрениям, абсолютно всё есть энергия существующая в различных диапазонах вибраций. Материя – это тоже энергия, только достигшая самых низких частот вибрации. Регулярно практикующие люди, достигшие определённого уровня, реально ощущают весь окружающий мир через частоты различных вибраций, и это коренным образом меняет их взгляд на действительность. К счастью, современная физика это целиком подтверждает. Дао порождает пустоту Уцзи, Уцзи порождает силу Тайцзи, действие которой даёт возможность энергии проявить новые свойства – Инь и Ян, комбинации разных частот Инь и Ян образуют восемь триграмм, шестьдесят четыре гексаграммы, пять первоэлементов Усин и связанное с этим происходит проявление физического плана. Процесс комбинации вибраций завершается созданием Неба и Земли. Фундаментальные частоты Неба и Земли обеспечивают проявление человека на физическом плане и образования трёх тел человека – физического, энергетического и духовного (или тела сознания). Первым из Дао возникает тело сознания ещё до нашего рождения на физическом плане, затем частота вибрации снижается, образуя энергетическое тело и затем энергия уплотняется ещё

больше и происходит образование физического тела человека, которое рождается, спустя внутриутробный период. Затем, физическое тело начинает передавать информацию о своём развитии через энергетическое тело телу сознания. Это подобно тому, как свет исходит из какого-то источника, от какой-то далёкой звезды, и начинает своё путешествие сквозь пространство. Достигнув поверхности, свет отражается от неё и начинает обратное движение. Примерно так можно объяснить даосские понятия о Прежденебесной и Посленебесной Ци. Прежденебесная Ци – это свет, исходящий из истинного источника. Посленебесная Ци – это отражённый свет. Задача состоит в том, чтобы отражённый свет вернуть источнику.

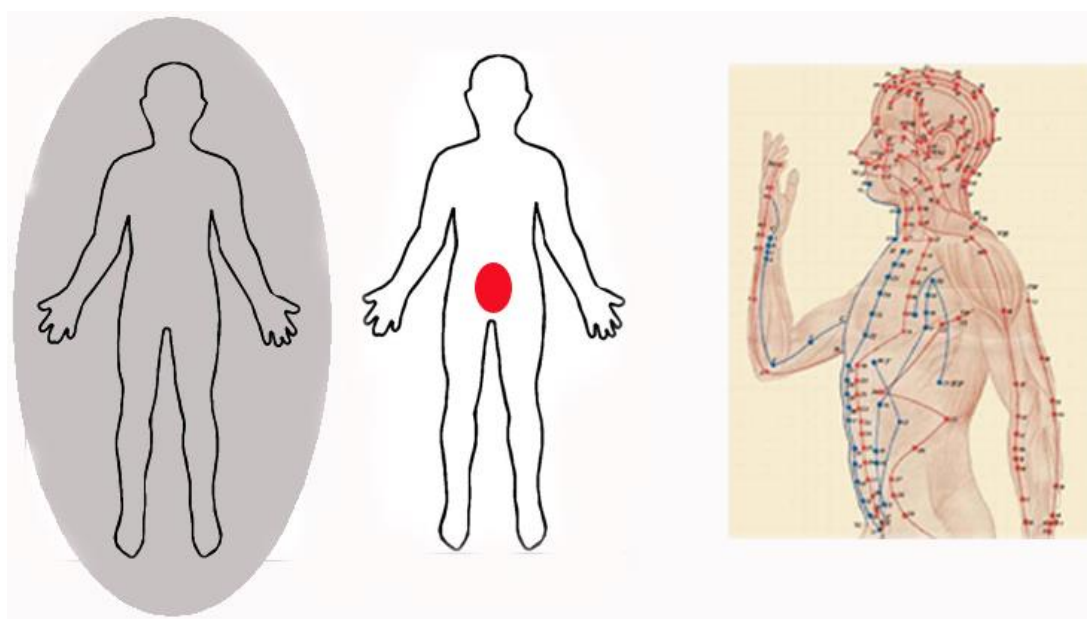
Физическое тело проще всего для осознания человека, его легче всего почувствовать, так как восприятие человека после его рождения формируется под влиянием окружающей социальной среды, и потому ориентировано в основном вовне и осуществляется через органы чувств. Физическое тело состоит из различных тканей – эпителиальной, соединительной, мышечной и нервной. Эти ткани образуют органы. Все ткани и органы имеют свои вибрации, но все они находятся на частоте физического плана. При дальнейшей практике можно научиться ощущать эти вибрации. Функционирование физического тела обеспечивается наличием одной из трёх энергетических субстанций – Цзин. Частота вибрации Цзин самая низкая из трёх субстанций, обладающая питательными, созидающими, поддерживающими свойствами. Количество и качество Цзин обеспечивает здоровье и крепость тела, его жизнеспособность. Субстанция Цзин заполняет Нижний Дантянь, локализуется в области Минмен, туманом окутывая почки и заполняет костный мозг. Вот почему мастера говорят,

что во время практики ваше внимание должно проникать в костный мозг, тогда идёт пополнение Цзин. Часть Цзин трансформируется в Ци, часть преобразуется в сексуальную энергию. Пока Цзин ещё находится в стадии сексуальной энергии, её ещё можно трансформировать в Ци, но если Цзин уже превратилась в половые жидкости, то она подлежит удалению из организма, так накопление этих жидкостей будет вызывать болезнь. Различают Цзин врождённую и приобретённую. Врождённая Цзин – это тот “золотой запас” энергии, который человек получает при рождении от родителей, в процессе жизни его почти невозможно пополнить, только владея специальными техниками. Приобретённая Цзин – та, которую человек получает из еды, от природы, во время отдыха, во время занятий Тайцзи-цюань. Собираение Цзин можно сравнить с процессом добычи золота, нужно промыть тонны руды, чтобы получить при этом граммы золота. И происходить этот процесс должен в полностью осознанном состоянии, только тогда может быть достигнут результат. Поэтому приём пищи не следует сочетать с просмотром телепередач, чтения книги и т. д. , лучше отложить эти занятия, иначе это может повредить работе органов пищеварения. Когда человек во время еды находится в состоянии полного присутствия, китайцы называют это мастерством принятия пищи – чши гун-фу.

Энергетическое тело выполняет роль посредника между телом физическим и телом сознания. Чтобы его чувствовать, видеть и уметь работать с ним, нужно достичь определённого уровня мастерства. Главным условием работы с энергетическим телом есть то, что не надо что-то представлять себе, фантазировать, это будет только уводить вас в иллюзию. Это является самой распространённой ошибкой новичков и тех, кто пренебрегает реальной работой, в погоне за быстрыми

результатами. Не надо ничего представлять, вам надо почувствовать совершенно реальные ощущения. Энергетическое тело состоит из энергетического поля, или, как ещё называют – ауры, энергетических каналов, или меридианов, которые используются не только в практике, но и в акупунктуре, и энергетических центров – Дантяней, верхнего, среднего и нижнего (не путать с чакрами), которые являются одними из главных инструментов даосской алхимии и практике Тайцзи-цюань. (рис. 45) Дантяни – это полости, алхимические котлы для трансформации соответствующего вида субстанций – Цзин, Ци и Шэнь. В древних даосских трактатах говорится, что у обычного человека нет никаких Дантяней, что практикующий адепт создаёт их своим намерением. Существование энергетического тела обеспечивается присутствием энергетической субстанции Ци, частота её вибрации уже выше, чем частота Цзин. Она находится на грани проявленного и непроявленного. В окружающем пространстве энергия движется хаотически, но в ауре и в меридианах и Дантянях она начинает структурироваться и течёт уже упорядочено. От этого зависит затем формирование физической структуры, её здоровое функционирование. У регулярно и правильно практикующего человека энергетическая структура более плотная и однородная, более упорядоченная, по сравнению с обычными людьми. Когда ток энергии в канале нарушается, возникает заболевание. По этому принципу и происходит лечение мастерами Цигун. Мастер, направляя своё внимание и соответственно энергию, восстанавливает нормальное течение Ци в канале и это избавляет человека от болезни. В этой книге мы не будем подробно описывать и рассматривать все каналы, так как это очень важная обширная тема, требующая более детального рассмотрения, главное чтобы читателям стал понятен сам принцип. На каналах располагается около 365

акупунктурных точек, также соответствующих различным органам. Энергия циркулирует по каналам в соответствии с суточными, месячными, годовыми и т. д. ритмами, описанными нами выше. Если мы хотим достигнуть какого-нибудь результата, будь то здоровье, или более серьёзные цели, то в процессе практики нужно очистить и раскрыть, то есть полностью почувствовать все каналы. Конечно, на сто процентов очистить каналы, особенно в современных условиях не получится, скорее это будет уровень оптимальной очищенности. Но очищать их нужно регулярно, невозможно очистить один раз и надеяться, что это сохранится навсегда, потому что под влиянием окружающей среды каналы будут загрязняться снова. Как определить очищены ли ваши каналы? Признаки очищенных каналов таковы: гибкое тело, чистая гладкая приятная на ощупь кожа, мышцы на ощупь мягкие и упругие, в теле нигде не ощущается напряжения, боли, приятный запах исходящий от тела, отсутствие серьёзных заболеваний, движения свободные, грациозные, эмоции уравновешенные, человек спокоен, благожелателен. В Дантянях также, в процессе практики, Ци структурируется, уплотняется, скорость вращения и степень свободы Дантяней увеличивается.



## Рис. 45 Аура, Дантянь, каналы

Духовное тело или тело сознания состоит из субстанции, которая в даосской традиции называется Шэнь. Её максимальная концентрация в теле человека находится в Верхнем Дантяне. Она не поддаётся логическому объяснению, и её постижение принадлежит к высшим ступеням мастерства, и её вибрация самая высокая.

Итак, три энергетические субстанции, как их ещё называют в Тайцзи-цюань и даосизме - “три сокровища”, - Цзин, Ци, Шэнь, все три являются энергией Дао, но находящейся в разных состояниях. Это можно сравнить с различными состояниями, в которых может пребывать вода. Лёд имеет плотную структуру, твёрдый и тяжёлый, ему соответствует самая низкая частота вибрации, в этом отношении Цзин подобен льду. Водяной пар не имеет ни формы, ни определённой структуры, он очень лёгкий, летучий, может заполнять любое пространство, обладает большой степенью свободы, такова и субстанция Шэнь или Дух. Вода, как жидкость, занимает промежуточную стадию между твёрдым льдом и газообразным паром. В воду может превращаться, как лёд при нагревании, так и пар при охлаждении. Субстанцию Ци можно сравнить с водой. Таким образом, энергия Дао проходит различные ступени трансформации и в конечном счёте образует материю.

В течение жизни человека Цзин, Ци и Шэнь претерпевают также различные трансформации из одной формы субстанции в другую, как в примере с водой. Когда субстанция Цзин полностью истощается, человек умирает. Поэтому стоит не растрачивать бездумно ресурсы Цзин, чтобы успеть достичь максимальной духовной реализации. Это можно сравнить с тем, как при рождении вам

положили сумму денег на счёт в банке, вы подросли и начали тратить эти деньги на разные пустяки, а когда вам действительно понадобились деньги на что-то важное, оказалось, что ваш банковский счёт уже пуст. Задумайтесь, чтобы так не произошло и с вами, вы растратите всю свою энергию впустую, на какие-то зачастую придуманные проблемы, а когда вы всё таки решите совершить духовный прорыв, ваш энергетический ресурс окажется уже на исходе.

Основной задачей практики является гармонизация работы трёх Дантяней – Нижнего, Среднего и Верхнего, содержащих в себе соответствующие субстанции – Цзин, Ци и Шэнь, и соответствующих трём телам человека – физическому, энергетическому и духовному, и практика Тайцзи-цюань подходит для этого как нельзя лучше. Все движения форм Тайцзи-цюань имеют три аспекта прямо связанных с тремя телами человека. И это подчёркивает уникальность этого искусства. Одновременно идёт работа на трёх: уровнях физическом, энергетическом и уровне сознания. Сейчас модно ходить по разным психологическим тренингам. Таким образом люди надеются изменить свою жизнь и избавиться от страданий. Им даже кажется, что выйдя с тренинга, они изменились, но очень скоро они забывают всё, что услышали на тренинге, и страдание возвращается вновь. Почему так происходит? Да потому что нет контакта с телом. Потому что пытаюсь только понять умом, ничего не получится. Если ваше тело не развито, не работает, то одно из трёх звеньев выпадает из цепи и алхимический процесс вашей трансформации не происходит. Физическое тело – это обязательный ингредиент, это ваш портал к просветлению. Ведь именно по этому мы и рождаемся здесь. Потому что своей духовной реализации человек может достичь только



при наличии всех трёх составляющих, и физического тела в частности.

Конечно, нельзя жить только для удовлетворения потребностей физического тела, для его удовольствия. Если заниматься только физическими упражнениями, без присутствия медитации, без осознанности, то человек будет накапливать только грубую силу, которая в конце концов всё равно повлечёт за собой растраты Цзин и начнёт разрушать человека. Это тоже будет выходом из баланса. Физическое тело – это наш инструмент, наш друг и помощник, но ни как не хозяин и господин. “Этот человек Цзин-Ци-Шэнь, ”: так говорят китайцы о гармонично развитом человеке. Достичь слаженной работы трёх тел можно только при наличии высокого уровня осознанности. При сбалансированном состоянии трёх тел и в момент состояния полного присутствия в настоящем моменте открывается так называемый даосами Сокровенный Проход и человек имеет шанс обрести просветление. И в этом отношении Тайцзи-цюань просто гениален.

## **Нейгун** **(внутренняя работа)**

В наше время термин Цигун является весьма привычным для самой широкой аудитории. А что же такое Нейгун? Вопрос непростой, но мы попытаемся в этой главе раскрыть, что такое Цигун и что такое Нейгун.

Издrevле в даосских практиках существовал всегда только один термин – Нейгун, обозначавший внутреннюю работу, процесс совершенствования человека, его

целостную трансформацию, работу с тремя телами человека – физическим, энергетическим, духовным, с тремя Дантянями, с тремя субстанциями – Цзинь, Ци, Шэнь, укрепление тела изнутри, исправление энергетических искажений, построение внутреннего энергетического каркаса, укрепление духа.

Термин Цигун получил своё распространение в Китае только с 1949 года. Китайские коммунистические деятели отбросили непонятный для них термин Шэнь, то, что субстанция Цзинь связана с понятием сексуальной энергии посчитали неприемлемым в новом обществе и оставили только работу с Ци для укрепления здоровья строителей коммунизма. Таким образом Цигун является только одной составляющей Нейгун, частью от целого.

Кто-то считает Тайцзи-цюань частью Нейгун, кто-то Нейгун составляющей Тайцзи-цюань. На самом деле Тайцзи-цюань – это и есть Нейгун, а Нейгун – это внутреннее содержание Тайцзи-цюань. Нет Тайцзи-цюань без Нейгун. Нейгун есть в каждой форме, абсолютно в каждом движении Тайцзи-цюань, мы уже говорили, что каждое движение надо выполнять осознанно, иначе, без этого, это простая физкультура или Вэйдань ( внешние методы ). В каждой форме мы работаем одновременно с физическим телом, с энергией и с сознанием, и гармонизируем работу этих трёх составляющих. Цель практики, чтобы в итоге всё ваше существо зазвучало, как единый оркестр, играющий прекрасную музыку, и чтобы достигнув состояния Великого Предела, вы слились бы с Дао.

У непрaktикующих людей аура неоднородная, рыхлая, размазанная. Одна из задач Нейгун, это уплотнить, разровнять, структурировать её. Что касается работы с физическим телом, методы Вэйдань и Нейгун существенно различаются, тогда, как Вэйдань работает только над созданием мышечного корсета, что чрезвычайно

энергозатратно и весьма недолговечно, то Нейгун укрепляет тело изнутри, через кости и сухожилия. Это медитация в движении (хотя термин медитация не слишком подходит, в последнее время он стал слишком затёртым и потерял своё истинное значение). Чтобы читателям было совсем понятно, есть Нейгун в статических положениях сидя и стоя, а есть Нейгун в движении или Тайцзи-цюань. Тайцзи-цюань – это высшая форма Нейгун. Здесь тоже всё согласуется с принципами Инь-Ян. Статическая работа обязательно должна сочетаться с динамической. Что касается статических положений, Нейгун в положении сидя выполняется с закрытыми глазами, Нейгун в “столбе” выполняется с открытыми глазами для обеспечения притока энергии. Столбовая работа обязательна для физически слабых людей, и имеет особое значение на начальных этапах обучения. Также она позволяет выставить общую структуру тела, способствует наработке укоренения стоп, заземления, погружения Нижнего Дантяня, свободной циркуляции энергии между полостями тела. В стиле Чэнь имеется целая система “столбов”, которые, кроме Нейгун, позволяют набирать главное базовое усилие Пэн, раскрытие Минмен, грудного отдела, трансформацию силы, усиливают лимфоток, работают с Куа. Все тонкие нюансы этой работы невозможно описать в книге, и потому передаются лично мастером. (рис. 46 а, б)



Рис. 46 (а, б) Позиция столба

Теперь, чтобы ничто не осталось неясным, постараемся объяснить что же такое Нейгун с научной точки зрения. Все медитации, алхимия, различные мистические, а так же религиозные практики, на самом деле ни что иное, как работа с железами внутренней секреции, с гормонами. Для полноценной жизнедеятельности организма, для выполнения любых его функций, железами внутренней секреции выделяются определённые гормоны, являющиеся как бы катализаторами химических реакций в организме. Нейгун – это работа по стабилизации деятельности нашей гормональной системы, которая у основной массы людей абсолютно нарушена, особенно в наше время, особенно в так называемых цивилизованных странах. Занимаясь Нейгун, мы помогаем своему организму сонастроиться с естественными природными ритмами. Именно об этом и идёт речь в древних трактатах, когда легендарный даосский бессмертный Люй Дунбинь получает наставления от своего учителя о том, как находиться в единстве с Дао.

К великому сожалению, современное общество функционирует по схеме – 24 часа в сутках, 7 дней в неделе, совершенно не учитывая цикличности процессов в природе, совершенно забыв о том, что человек является такой же самой частью природы, а не существует обособленно от неё, и что такие же ритмы действуют и в его собственном теле. Люди ошибочно думают, что они могут есть, в любое время суток, спать днём, а ночью бодрствовать и т. д. , при этом аргументируя это тем, что у них какой-то уникальный, особенный организм, который не хочет, как следует завтракать утром и ложиться вовремя спать. Очень вас разочаруем. Все организмы рождаются одинаковыми( мы не говорим сейчас о наследственных патологиях внутренних органов ). Эти так называемые “особенности “, разнятся и объясняются всего лишь тем,

как человек умудрился довести свой организм неправильной эксплуатацией, и в своей сути являются болезнью.

Откуда же берутся эти ритмы в организме человека? Почему у человека в течение суток циклически меняется физиологическое состояние, интеллектуальные возможности, настроение? Виной тому различная концентрация гормонов в крови.

В первую половину дня наш организм настроен в основном на получение и частичную переработку питательных веществ. Во второй половине дня в основном идут процессы переработки накопленных питательных веществ и регенерация тканей. Все органы работают по энергетической цепочке, то есть, каждый орган наработывает энергию не для своего личного пользования, а для органа, чей период активности наступает следующим. Эти изменения интенсивности обмена веществ регулируются гормонами, эндокринной системой.

Вечером, когда световой день подходит к концу, эпифиз ( верхний мозговой придаток ) начинает вырабатывать гормон ночи – мелатонин. Этот гормон выделяется эпифизом только в тёмное время суток, и время его нахождения в крови связано с продолжительностью световой ночи. В большинстве случаев бессонница у пожилых людей вызвана именно недостаточностью производства эпифизом мелатонина.

Мелатонин регулирует продолжительность и порядок чередования фаз сна. Во время сна происходит чередование медленного и быстрого сна ( Инь- Ян ). Медленный сон – это глубокий сон, во время которого активность мозга максимально снижена. Во время фазы быстрого сна активность мозга повышается, и человек видит сны. Эта фаза, как бы готовит организм к пробуждению. Одна фаза медленного сна и одна фаза быстрого сна, вместе составляют один цикл сна ( один раз Инь – один раз Ян ), и

чередуются 4-5 раз за ночь, согласно изменениям концентрации мелатонина в крови.

В момент засыпания вырабатывается целый комплекс гормонов, так называемые “опиаты”, обладающие расслабляющим, наркоподобным действием. Именно по этому погружение в сон так приятно для человека. К тому же эти гормоны тормозят выработку адреналина и других гормонов стресса, что позволяет снять возбуждение, расслабиться и заснуть. Если в промежутке между 9 вечера и 3 утра человек не погружался в медленный сон, то механизм выработки опиатов нарушается, и тем самым далее рушится вся энергетическая цепочка.

В момент пробуждения организм должен быть готов к активной жизнедеятельности, в это время в коре надпочечников начинают выделяться гормоны ведущие за собой возбуждение нервной системы. Если человек не спал в тёмное время суток, то надпочечники не смогут выделить достаточно гормонов глюкокортикоидов. Самый активный из, которых – кортизол, он ведёт к повышению давления, повышению ЧСС, повышению тонуса сосудов, снижению свёртываемости крови. Надеемся, читатели провели параллель с выпитой чашкой утреннего кофе, к которому пристрастилась основная масса людей. Итак, выработка этих утренних гормонов, объясняет почему сердечные приступы и инсульты в основном случаются рано утром начиная с 4 утра. Сейчас учёные работают над разработкой препаратов, которые могли бы снижать риск сердечных приступов, понижая артериальное давление. Но зачем ставить себя в зависимость от дорогостоящих лекарств, ведь эти вопросы можно решить проще и эффективней.

Феномен “сов” и “жаворонков” объясняется очень просто. У “жаворонков” выработка кортизола происходит во время, то есть в 4-5 утра. А у “сов” этот выброс сдвинут на более позднее время. Но эти отклонения совсем не врождённые, а вызваны сбоем гормональной системы.

Но что же управляет гормональными циклами в организме? Оказалось есть такой орган, который регулирует концентрацию гормонов в крови в соответствии с суточными ритмами – супрахиазматическое ядро. И где бы вы думали оно находится? В самом центре головного мозга, над перекрёстом зрительных нервов. Американские исследователи в 1972 г. Доказали, что именно этот орган управляет биологическими часами тела человека. Разрушение этого ядра у грызунов приводило к полному нарушению ритма суточной активности. А в 2002 г. французские и британские учёные показали, что правильное функционирование этого органа защищает организм от злокачественных опухолей. И это подтверждают статистические данные о том, что у женщин, работающих в ночную смену заболеваемость раком груди на 60% выше, чем у женщин, работающих днём.

Но сам механизм работы этого загадочного ядра, как именно оно настраивает биологические часы, учёным пока выяснить не удалось. В то время как для человека знакомого с даосской наукой это очевидно.

Природные ритмы связаны с восприятием света. Изменение длины светового дня воздействует на активность супрахиазматического ядра. В то время как суточные ритмы животных полностью соответствуют световым ритмам, у современного человека 24 часа в сутках, 7 дней в неделе, то есть человек нагружает себя по полной. То, что человек не следует природным ритмам приводит к так называемому “циклическому стрессу”, а он в свою очередь вызывает многие серьёзные заболевания такие как, депрессия, заболевания сердечно-сосудистой системы, рак. В странах севера, например в Скандинавии, из-за полярной ночи очень распространена сезонная депрессия, которая является причиной увеличения числа суицидов. Короткий световой день также является одной из причин повальных вирусных инфекций в зимний период. .



Но если в современной науке хронобиология только начинает развиваться, и вопрос о том, каким образом главный орган заведующий суточными ритмами управляет функционированием желез внутренней секреции, остается ключевой проблемой современной хронобиологии, то в древних трактатах это всё уже было описано. Согласно суточным ритмам работает не только эндокринная система, но как мы уже упоминали в предыдущей главе, все внутренние органы, жизнедеятельность клеток в тканях тоже подчиняется этой ритмичности.

Биологические часы довольно просто вывести из строя, так как этот механизм довольно тонок и чувствителен к нарушениям режима дня. Достаточно начать принимать пищу во время для этого не предназначенное, а именно после 18.00, как нарушится вся энергетическая цепочка, и человеку придётся расплачиваться за это нарушениями в работе внутренних органов. Это подтверждается сенсационными результатами опытов американских и швейцарских исследователей проведенных в 2000-2004 г. на мышах. Нарушение биологического ритма вызывается такими факторами: несоблюдение правильного режима сна, несоблюдение режима питания, эмоциональный стресс, воздействие крайних температур (перегрев, переохлаждение).

Хотя и бытует мнение, что человек является высокоприспособленным существом, что и позволило ему стать самым многочисленным видом среди млекопитающих, цивилизация неизбежно разрушает его биологический ритм. И в то время как растения и животные следуют природной ритмике, то есть находятся в единстве с Дао, человеку приходится намного сложнее. Циклические стрессы - неотъемлемая черта нашего времени, противостоять им крайне непросто. Однако в наших силах бережно относиться к "биологическим часам"

здоровья, четко следуя режиму сна, бодрствования, питания и адекватной двигательной активности.

Если же человек упорствует и не предпринимает никаких изменений своего стиля жизни, то стресс из фазы тревоги, переходит в фазу сопротивления. Изначально фаза тревоги была заложена человеку для выживания. Когда какие-то внешние события опознавались, как угрожающие жизни человека, мозг активизировал симпатическую нервную систему, которая в свою очередь, через гипоталамус запускала выработку адреналина и кортизола. При помощи адреналина и кортизола сердце начинало биться быстрее, лёгкие начинали более активную вентиляцию, мышцы приходили в готовность к работе, запускался режим “бей-беги”. Этот механизм был рассчитан на непродолжительное время и на то, что он будет запускаться только от случая к случаю. Когда опасность миновала, действие гормонов заканчивалось и организм снова возвращался в норму. Но в современном обществе, когда практически весь мир воспринимается, как враждебная среда, несущая в себе опасность, организм практически не приходит в спокойное состояние, выработка стрессовых гормонов не только не снижается, а только увеличивается. К адреналину и кортизолу добавляются гормон роста, альдостерон и некоторые гормоны щитовидной железы. Эти гормоны начинают использовать энергетические резервы организма (Прежде небесную Ци), чтобы держать организм в постоянном повышенном внимании. Такова фаза сопротивления.

Настоящие проблемы начинаются, если стресс продолжается и организм входит в стадию истощения. Хроническое усиленное выделение гормонов приводит к множественным поражениям внутренних органов, депрессии, диабету, ревматоидным артритам, нарушениям

сердечно-сосудистой системы, пищеварения, головным болям, бессоннице, раку.

Теперь сопоставьте всю эту информацию с циклом напряжения, описанным в предыдущей главе с энергетической точки зрения. Очевидно, что решающим в образовании этого замкнутого круга является хронический избыточный выброс в кровь гормонов стресса, адреналина в частности. Если у вас ухудшилось зрение, боли в спине, то совсем не обязательно бежать к врачу, чтобы узнать о нарушении внутренних органов, у вас адреналиновая усталость. И не надо быть пророком, чтобы предсказать дальнейшее развитие сценария, если вы не одумаетесь и не начнёте работу по устранению адреналиновой усталости.

Конечно, совсем без адреналина и кортизола тоже нельзя, ведь именно они, как мы уже сказали, помогают нам проснуться утром и перейти к активности. Но вырабатываться они должны в определённом количестве и в определённое время суток.

Существует тотальное заблуждение, что алкоголь помогает снять стресс. Но алкоголь помогает расслабиться на очень короткое время, кроме того, он не выводит адреналин из крови, а тормозит работу нейронов, просто блокирует их опознавание адреналина в крови. Когда состояние опьянения заканчивается, адреналин начинает вырабатываться и накапливаться с удвоенной силой. И главное, алкоголь противопоказан при серьёзных занятиях внутренними боевыми искусствами. Потому что при таких практиках идёт мощная работа с энергетикой, и употребление алкоголя может иметь непредсказуемые негативные последствия. Причиной этому есть то, что занятия внутренними стилями, в данном случае Тайцзицюань, сильно повышают общую частоту вашей вибрации, употребление алкоголя, напротив, сильно её понижает, такой энергетической раскочки никакой организм долго не выдержит, такая ситуация чревата инсультом. Так что вы

должны сделать выбор для себя, пить или практиковать. Кто-то может возразить, а как же рассказы о пирушках мастеров боевых искусств в китайской литературе? А легенды о пьяных даосах? Во-первых, в литературе описан только процесс питья, никто и никогда не описывал весь ужас последствий этих пирушек. Во-вторых, в даосской литературе имеется ввиду другое вино – небесное, это метафора, описывающая состояние человека, опьянённого единством с Дао.

Вернёмся к адреналину. Кроме того, адреналин – это мощнейший наркотик, при всей своей разрушительности, он ещё и вырабатывает привыкание, зависимость от острых ощущений, бушующих эмоций, которые появляются при выбросе гормона в кровь. Поэтому люди курят, едят токсичную пищу, занимаются экстремальными видами спорта, смотрят фильмы ужаса, обливаются холодной водой. Да, ответ прост – при всём этом выделяется адреналин. Если вы думаете, что обливание холодной водой приведёт вас к здоровью, то вы ошибаетесь. На самом деле холодные обливания, сродни курению и занятиям экстремальными видами спорта, так как происходит мощный выброс адреналина. Возможно, на начальных этапах обливания холодной водой, наблюдается некоторое улучшение состояния, на фоне позитивного стресса, но при регулярных обливаниях длительное время, начинается изнашивание внутренних органов.

Ну, а при чём же тут Нейгун? Нейгун, с точки зрения физиологии, – это тончайшая настройка желез внутренней секреции на правильную выработку гормонов, без которой вы никогда не овладеете своими эмоциями. Действие гормонов можно сравнить с тем, как если вы вкололи себе сильно действующее лекарство. Разве вы можете, взять и просто так остановить действие лекарства? Конечно нет, с той секунды, как вещество попало в кровь, начинается химическая реакция, остановить которую

можно только вколов антидот. Сколько ни читай книг по психологии, сколько ни ходи по психотренингам, если выброс адреналина в кровь уже произошёл, пошла химическая реакция, эмоции разыгрались, вы не сможете в таком состоянии вспомнить и применить, что там говорил психолог по этому поводу. В таком состоянии ни о какой осознанности и сбалансированности работы Дантяней и трёх тел человека не может быть и речи. Вы сколько угодно можете себя уговаривать, что вы находитесь в гармонии, но химия всё равно возьмёт своё. Реальные изменения могут произойти только изнутри, будь это здоровье или ваше психоэмоциональное состояние, все внешние методы, могут дать лишь кратковременный эффект. Нужен антидот, который предотвращал бы адреналиновые атаки и вырвал бы вас из лап адреналиновой усталости. И вот, как раз, при регулярной практике Нейгун, с помощью расслабления, дыхания и осознанности, вырабатывается комплекс веществ, нейтрализующих разрушительное действие гормонов стресса, перед сном вырабатываются так называемые опиаты, при помощи которых вы сможете полноценно выспаться и отдохнуть, а в утренние часы, вместо чашки кофе, необходимая для дневной фазы доза адреналина и кортизола. Кофе, вопреки заказным статьям, которыми пестрит интернет-пространство, очень вреден для здоровья, а именно, он вытягивает из костей субстанцию Цзин, уменьшает запасы изначальной Ци, убивает печень и желчный пузырь.

При регулярном исполнении форм Тайцзи-цюань вырабатываются эндорфины, поэтому занимающиеся Тайцзи-цюань хорошо себя чувствуют. Нейгун присутствует в тао-лу постоянно, но осознать это, прочувствовать, сделать этот процесс непрерывным довольно непросто, для этого существует Нейгун в положении сидя и стоя в “ столбе “, в котором вы можете

наработать нужные ощущения, а затем перенести их в форму. Поймите, настоящие изменения достигаются только изнутри, приём внешних препаратов ничего вам не даст, и только ускорит процесс разрушения.

“Духовный свет достижим только изнутри. Когда люди обретают духовность, их внутренние органы обретают покой, их мысли уравниваются, их глаза и уши проясняются, их сухожилия и кости укрепляются. Они становятся уверенными, но не самодовольными, крепкими и сильными, но неистощимыми. Они ни в чем не излишествуют, зато всему соответствуют.

Вень-цзы “

И здесь хотелось бы привести ещё одну цитату из бессмертного трактата Вень-цзы:

“...когда внутри формируется безупречная искренность, ее энергия движет небеса: на небе появляются благоприятные звезды, желтые драконы опускаются вниз, прилетают фениксы, начинают бить ароматные ключи, растут прекрасные зерна, реки не разливаются, а океаны лишаются приливов.”

Будьте честны сами с собой. Трезво оценивайте свои возможности и свой уровень мастерства. Не совершайте действий противоречащих, поставленным вами целям. Если вы решили заниматься для здоровья, не делайте больше того, что вредит здоровью, не пейте, не курите...Если вы дорожите своей семьёй, не совершайте поступков, которые могут её разрушить. И так во всём. Будьте цельными. Не создавайте себе внутренних конфликтов. Если вступили на Путь, то идите.

Итак, мы постарались передать вам суть Нейгун, сама же техника и проста, и сложна одновременно, но вещь это настолько тонкая и деликатная, что передаётся непосредственно мастером.

## Боевые применения

Никогда не лишним будет повторить, что Тайцзи-цюань – система целостная, абсолютно не делимая, единая. Если вы будете заниматься только одним из аспектов Тайцзи-цюань, то вы никогда не сможете познать его полностью, не добьётесь настоящего мастерства. Утверждать, что Тайцзи-цюань – это только боевое искусство не верно, но так же не верно считать его только оздоровительной гимнастикой или энергетической практикой, или только методом культивации духа. Ни один из компонентов нельзя исключить. Успех в каждом из них зависит от обязательного присутствия остальных. Концентрируясь только на чём-то одном, это всё равно, что отрезать от картины кусочек, и глядя на него, утверждать, что это вся картина целиком. Или что хобот, это и есть весь слон. Боевые применения являются совершенно неотъемлемой важной частью Тайцзи-цюань, но в то же время и не являются его основной целью. Многие грезят о работе с энергией, но мы должны разочаровать вас, без боевых применений вы никогда не преуспеете в этом. Если вы не в состоянии провести боевой приём, это значит, что вы не контролируете свою энергию, не владеете ею, вы не можете направить её в нужном направлении. Но также и неверно стремиться овладеть боевыми применениями для того, чтобы ввязываться в драки, стремиться показать свою крутость. Это совершенно бессмысленное занятие. Подумайте также о том, что кто-то может оказаться лучше вас, и эта ситуация может обернуться не в вашу пользу. Овладение боевыми

применениями – это не главная цель, скорее один из показателей того, что вы правильно практикуете, так сказать бонус, который может оказаться полезным. Но человек, находящийся в состоянии внутреннего умиротворения, гармонии, в состоянии единства с Дао никогда не притянет к себе опасности. Если с вами постоянно случаются неприятные ситуации на улице, то это говорит только о том, что у вас внутри скопилось много негативных эмоций, либо агрессии, либо страха, и эти низкочастотные вибрации притягивают к себе подобное. Лучший бой тот, который не состоялся.

## **Высшее мастерство**

(современная притча)

**Однажды к старому Учителю китайских боевых искусств пришёл ученик-европеец и спросил: — Учитель, я чемпион своей страны по боксу и французской борьбе, чему ещё вы могли бы научить меня?**

**Старый мастер помолчал некоторое время, улыбнулся и сказал: — Представь себе, что, гуляя по городу, ты случайно забредаешь на улицу, где поджидают несколько громил, мечтающих ограбить тебя и переломать тебе рёбра. Так вот, я научу тебя не гулять по таким улицам.**

То, что можно увидеть сейчас на просторах Интернета, зачастую очень далеко от истинного Тайцзи-цюань. Чаще всего это относится к боксу, борьбе или другим видам единоборств, но не к Тайцзи. Всё это примеры применения



грубой физической силы. Пока вы молоды и сильны вы сможете применять её, но когда вы станете старше, или если вы от природы не очень сильный человек, тогда вы сможете противостоять грубой силе только виртуозно владея приёмами Тайцзи-цюань. Они как нельзя лучше предназначены для этого – избегая какой бы то ни было конфронтации, прямого столкновения, взять под контроль силу противника и обратить её против него же, войдя в безопасную зону, поразить его самые слабые, самые уязвимые места. Ведь изначально Тайцзи-цюань формировался отнюдь не как спортивный вид состязаний, и поэтому приёмы были рассчитаны на то, чтобы в максимально короткое время и с наименьшими затратами вывести соперника из строя, поэтому наносились по самым уязвимым местам, которых на теле человека предостаточно.

Абсолютно все движения, все формы Тайцзи-цюань имеют боевые применения, нет ни одного движения, существующего “просто так”, “для связки слов”. Только движения эти зашифрованы. Ни одно боевое применение в реальности не выглядит точно так, как в форме.

Понятия атаки в Тайцзи-цюань практически не существует, так же как и понятия “блок “. Потому что эти понятия подразумевают прямую конфронтацию, остановку тока энергии. Вместо используются, следование, скольжение, вход, отслеживание, контроль противника, реакция на его действия.

Особо следует сказать об упражнениях Туй-шоу (толкающие руки). Туй-шоу – это ещё не боевые применения во всей своей полноте, это промежуточный этап, предназначенный для наработки правильных тонких усилий чувствования противника, контроля и использования его усилий. Также Туй-шоу может использоваться, как метод повышения осознанности, так называемая медитация в движении с партнёром. Суть Туй-

шоу состоит не в том чтобы грубо толкать, бросать партнёра, что часто демонстрируется в последнее время на соревнованиях. Это скорее вольная борьба, чем Туй-шоу. А в том чтобы оттачивать утончать свою силу, использование силы соперника, малым усилием побеждать грубую силу.

Пытаться объяснить в книге, как именно делать боевые применения, пожалуй, бессмысленно, это надо отрабатывать на практике, но только под руководством человека, который сам обладает истинным мастерством Тайцзи-цюань, иначе можно легко увлечься и отклониться от истинно-тайцзи применений к проявлению обычной грубой физической силы. Также бессмысленно разучивать абсолютно все боевые применения, так как на каждое движение формы их существует огромное количество. Гораздо важнее осознание единого принципа лежащего в их основе. Кстати сказать, мастеров, умеющих расшифровывать, как движения формы выглядят в боевом аспекте, на сегодняшний день не так уж и много.

## **Золотая середина**

(тем, кто не понимает учителя - дзэнская притча)

**Император Китая сидел на помосте под навесом и читал книгу. Внизу мастер-колёсник ремонтировал его карету. Император отложил книгу и стал наблюдать за действиями старого мастера, а потом спросил его: — Почему ты такой старый и сам ремонтируешь карету? Неужели у тебя нет помощника? Мастер ответил:**

**— Твоя правда, государь. Ремеслу-то я научил своих**

**сыновей, а вот искусство своё передать им не могу. А здесь работа ответственная, требуется особое искусство. Император сказал:**

**— Что-то ты мудрёно рассуждаешь! Поясни-ка попроще свою мысль.**

**Старый мастер сказал:**  
**— Могу я тебя спросить, что ты читаешь? И жив ли человек, который написал эту книгу?**  
**Император начал сердиться. Старик, видя это, сказал:**  
**— Не сердись, пожалуйста, я сейчас поясню свою мысль. Видишь ли, мои сыновья делают хорошие колёса, но они не достигли совершенства в этом деле. Я достиг его, но как им передать мой опыт? Истина посередине... Если сделать колесо крепким, то оно будет тяжелым и некрасивым. Если постараться сделать его изящным, то оно будет ненадёжным. Где та грань, та мера, которой я руководствуюсь? Она внутри меня, я постиг её. Это и есть искусство, но как его передать? В твоей карете колёса должны быть изящными и крепкими одновременно. Вот и приходится мне, старику, самому делать их. Так и трактат, который ты читаешь. Человек, написавший его много веков назад, достиг высокого понимания, но передать это понимание нет никакой возможности.**

Сейчас кругом много говорят о балансе, о гармонии, но зачастую мало кто понимает, что это такое на самом деле.

Природой, Дао, Богом, называйте это как хотите, заложены механизмы, правила, с помощью которых мы

можем жить действительно счастливо, долго, и быть при этом здоровыми и активными. Эти правила не так уж сложны. Давайте разберёмся в чём они состоят.

Отрежьте кусочек нитки или верёвочки, это условно, ваш запас жизненной энергии. Разложите перед собой эту верёвочку, вытянув её в прямую линию. Измерьте линейкой расстояние, которое заняла верёвочка на столе. Теперь разложите эту же верёвочку, только изогнув её зигзагами (рис. 47), и снова измерьте расстояние, которое заняла верёвочка на поверхности перед вами. Видите, насколько сократилось расстояние. Чем больше зигзагов, и чем больше их амплитуда, тем более короткое расстояние будет занимать верёвочка, и соответственно, чем прямее она будет, тем длиннее ваша условная “жизнь”. Вот так мы ежедневно сокращаем нашу жизнь реальную. Эти волны, зигзаги, отклонения от прямой линии символизируют отклонения от баланса, от гармонии, от Дао. В чём же заключаются отклонения от баланса?

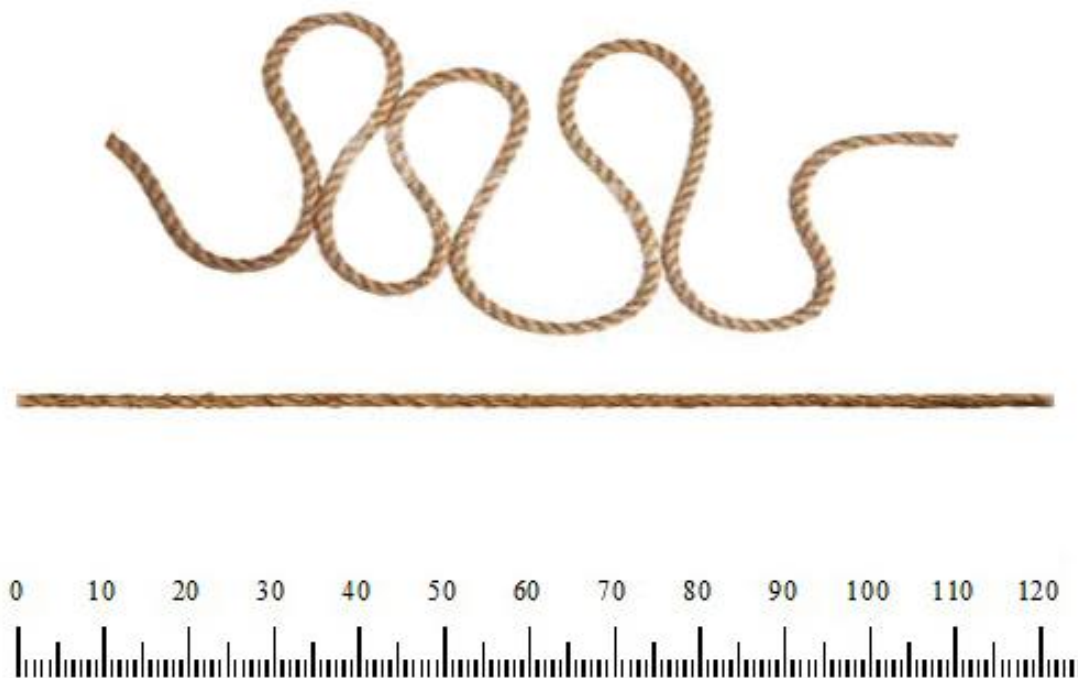


Рис. 47

Возьмём для примера ваши физиологические показатели, такие как артериальное давление, ЧСС, объём талии. Изучите каково должно быть артериальное давление для вашего возраста и пола. Измерьте своё артериальное давление. Для здорового человека разница между верхним и нижним (систолическим и диастолическим) давлением должна быть 50 единиц. Если этот разрыв больше, чем 50 или меньше, то вы вышли из баланса. Измерьте свой пульс. Частота сердечных сокращений в покое должна быть не больше 100 и не меньше 50. Иначе ваш организм в опасности. Изучите какой должна быть окружность вашей талии для вашего роста и пола. Если ваши показатели выходят за рамки нормы, то вы вошли в зону риска, вам грозят нарушения сердечно-сосудистой системы, как минимум.

Если ваши показатели не соответствуют норме, надо разобраться, что привело к этому. Скорее всего, основные моменты вашей жизнедеятельности тоже имеют отклонения от нормы, вышли из баланса. Но чтобы что-то действительно изменить в своей жизни, необходимо искреннее желание честно, объективно взглянуть на себя со стороны. И, помните, все изменения в свою жизнь можете внести только вы сами, за вас никто ничего не сделает, само оно тоже не сделается, только вы сами. Кушать нужно не слишком много, но и не слишком мало. Если имеется лишний вес, то будьте честным с самим собой, не рассказывайте сказок о том, что вы ничего не кушаете, а вес всё возрастает. Значит для вас количество пищи, которое вы потребляете является слишком большим. Проверьте свой уровень потребления чистой воды. Пить тоже надо не слишком много, не слишком мало. Например, любое растение, если вы будете поливать слишком много или слишком мало, может погибнуть. Уровень вашей двигательной активности тоже должен быть оптимальным. Если вы будете всё время работать, то вскоре вы можете

заболеть, так как выйдете из баланса. Но если вы будете всё время лежать на диване, тоже плохо, энергия будет застаиваться, и ваше здоровье снова будет под угрозой. Длительное воздействие на организм крайних температур, слишком большого жара или слишком большого холода, тоже является разрушительным. Также всевозможные жёсткие диеты, как например белковая, являются нарушением баланса. Кто-то может возразить – да, но я реально похудел на этой диете. А какой ценой вы похудели, и долго ли продержится ваш результат, это большой вопрос. Сейчас вам видно только внешнее проявление – некоторое снижение веса, но внутренние процессы, что гораздо важнее внешнего, скрыты от вас. Если бы вы знали, что именно происходит при этом в организме, то вряд ли решились бы сознательно наносить такой вред своему телу. Но это тема для отдельного разговора.

Если ваши основные жизненно важные моменты, такие как сон, питание, приём жидкости, двигательная активность, будут отрегулированы, то вам будет гораздо легче достичь гармонии и в отношениях с окружающим миром вообще. Тогда вам не придётся изображать благостное выражение лица, сдерживая внутри бурю эмоций, тогда начнёт приходить настоящая гармония. Одна из задач Нейгун – это уравновесить давление внешнего поля, давлением поля внутреннего.

О балансе в Тайцзи-цюань можно говорить бесконечно долго. В старинных трактатах мы в изобилии встречаем описания вроде – “ не слишком сильно, но не слишком слабо”, “ не слишком широко, но не слишком узко“, “вроде бы есть, вроде бы нет “. Это и есть Тайцзи, тот таинственный Великий Предел, о котором все говорят. Тончайшая грань между проявленным и непроявленным. Когда баланс хоть чуть смещается в сторону Беспредельного – всё исчезает, когда в сторону где Инь-

Ян начинают проявляться всё более явно, рождается тьма вещей, Тайцзи – это то, что между тем и другим. Что касается практики Тайцзи-цюань, то здесь, как и везде существует двойная взаимосвязь. Постоянно отслеживая, чувствуя, нарабатывая это тончайшее чувство баланса, гармонии, в совокупности со всеми вышперечисленными ключами, вы будете расти в мастерстве, а с ростом мастерства проявление гармонии и баланса будет постепенно переноситься на все сферы вашей жизнедеятельности, и ваш труд и терпение будут вознаграждены совершенно иным качеством жизни.

## **Как нужно тренироваться?**

Прежде всего, начните с того, что заниматься нужно под руководством опытного и знающего наставника. Потому что, когда вы только приступаете к тренировкам, ваши собственные энергии довольно искажены, и занимаясь самостоятельно вы можете настолько прочно закрепить в себе эти искажения, что исправить это будет очень и очень трудно. Как выбрать наставника, когда кругом так много рекламы, много клубов, много тренеров? Как не потеряться в этом море информации? Во-первых, стоит обратить внимание на состояние здоровья вашего предполагаемого учителя. Если он болен сам, то как он сможет привести вас к здоровью. Если у тренера избыточный вес, то понятно, что он вышел из баланса и отягощён вредными привычками. Допустим, что он даже обладает какими-то знаниями, но почему тогда он не воплощает их в своей жизни? И хватит ли у вас осознанности, чтобы не быть втянутым в такие же вредные привычки. Если человек, у которого вы собирались учиться постоянно находится в негативе, в депрессии,

жизнь его не складывается, постоянно несчастные случаи, то это свидетельство того, что дух его в беспорядке и от гармонии он явно далёк. А значит свои искажённые энергии он будет переносить и на вас. Если на вашу просьбу, объяснить, как именно надо выполнять какое-то движение, какую часть тела, мышцу надо задействовать, учитель отвечает: “делай и всё, потом поймёшь”, то скорее всего он и сам не знает этого. Если учитель не может показать, как движения формы выглядят в боевом применении, а отвечает, что занимается только для здоровья, то его знание тоже не полно. Но вместе с тем, помните, что учитель тоже человек, а не божество сошедшее с небес, помните о балансе, не предъявляйте чрезмерных требований к человеку. В любом случае, вы всегда притянете в свою жизнь учителя по уровню своей готовности, по уровню своего развития, по тому, как вы видите себя самого, на кого хотите быть похожим. Не зря китайцы говорят: “ Когда ученик готов, появляется учитель”.

Существует два подхода к изучению Тайцзи-цюань. В первом случае для изучения берут только какое-то одно движение или стойку, и пока ученик не овладеет им в совершенстве, не делают больше ничего другого. Туй-шоу и боевые применения только начинают учить спустя многие годы. В другом случае учат сразу всего понемногу – стойки, шаги, таолу, туй-шоу, некоторые базовые боевые применения, и даже некоторые базовые вещи с оружием. Например, учится общий рисунок формы, как бы вырезается грубая заготовка, а затем начинают прорезаться всё более мелкие детали, и год за годом мастерство оттачивается. Базовые упражнения с копьём очень помогают осознавать и исправлять недочёты в работе тела. Возможно оба подхода имеют право на существование, но мы всегда отдавали предпочтение второму способу обучения, и как показывает наш опыт, он вполне себя



оправдывает, да и ученикам так интересней. При всей, казалось бы, хаотичности упражнений и методов, под руководством настоящего мастера, всё это складывается в весьма гармоничную картину. Есть очень красивое дзенское выражение, которое удивительно подходит: “Идёт снег. Каждая снежинка на своём месте.” Настоящий учитель всегда видит и чувствует, что, когда и кому из учеников надо делать, и если ученик полностью доверяет такому учителю, разве может его практика не увенчаться успехом.

В любом случае, начинать следует с разминки. Многие начинающие просто не знают, как правильно подготовить своё тело к тренировке. Также хорошо помогают велосипед и ходьба.

Далее нужно изучать базовые стойки, затем перемещения центра тяжести, шаги, всему этому надо посвятить достаточно много времени и внимания, и затем постепенно подключать изучение формы и туй-шоу. Сначала движения разучивают с большой амплитудой (большие круги) затем, вас ожидает увлекательнейший процесс, когда год за годом форма будет всё уплотняться, амплитуда движений уменьшаться (малые круги), ощущения утончаться.

Но не тешьте себя иллюзией, что выучив рисунок таолу, вы сразу станете мастером и сможете также преподавать Тайцзи-цюань. Вашу форму, каким бы талантливым вы не были, придётся править не один год и даже не два. Особенно, если ученик по каким-то причинам не может постоянно присутствовать на тренировках и какое-то время занимается сам. В Тайцзи-цюань условно выделяют трёхлетние этапы в процессе тренировок: через первые три года – малое достижение, ещё через три года – среднее достижение и далее – большое достижение. Но всё равно это деление чисто условное, так как все зависит от ваших способностей, усилий, которые вы прикладываете,

от регулярности, с которой вы занимаетесь, от вашего наставника. Да и деление на этапы и уровни может давать лишнюю пищу для культивации эго. Путь – это единый непрерывный процесс пребывания в моменте здесь и сейчас.

## Испытание рапиры Бандзё

(дзэнская притча)

Матаюро Ягью был сыном известного фехтовальщика. Его отец, поняв, что сын работает слишком посредственно, чтобы ожидать от него мастерства, отрёкся от него. Тогда Матаюро отправился на гору Футара и здесь нашёл знаменитого фехтовальщика Бандзё. Но Бандзё подтвердил мнение отца.

— Ты хочешь научиться искусству фехтования под моим руководством? — спросил Бандзё. — Ты не удовлетворяешь моим требованиям.

— Но если я буду очень стараться, за сколько лет я смогу стать мастером? — настаивал юноша.

— Тебе понадобится остаток твоей жизни, — ответил Бандзё.

— Я не могу ждать так долго, — объяснил Матаюро. — Я согласен трудиться день и ночь, если ты только согласишься учить меня. Если я стану твоим доверенным слугой, сколько это займёт времени?

— О, может быть, лет десять, — смягчился Бандзё.

— Мой отец стар, и скоро мне придётся заботиться о нём, — продолжал Матаюро. — Если я буду трудиться ещё больше, сколько это займёт времени?

— О, может быть, лет тридцать, — сказал Бандзё.

— Как же так? — спросил Матаюро. — Сначала ты

сказал, десять, а теперь тридцать? Я готов перенести любое учение, лишь бы научиться этому мастерству в кратчайший срок.

— В таком случае, — сказал Бандзё, — ты должен оставаться у меня семьдесят лет. Человек, который так спешит добиться результатов, редко учится быстро.

— Хорошо, — заявил юноша, поняв, наконец, что его упрекнули в невыдержанности. — Я согласен.

Мастер предложил Матаюро никогда не заговаривать о фехтовании и не прикасаться к рапире.

Он готовил еду учителю, мыл посуду, стелил ему постель, подметал двор, ухаживал за садом и ни слова не упоминал об искусстве фехтования.

Прошло три года. Матаюро всё еще работал. Думая о своём будущем, он становился печальнее. Он ещё даже и не начинал учиться искусству, которому посвятил свою жизнь.

Но однажды Бандзё подкрался к нему сзади и ужасно сильно ударил его деревянной рапирой.

На следующий день, когда Матаюро варил рис, Бандзё опять неожиданно напал на него.

После этого днём и ночью Матаюро должен был быть готовым к защите от неожиданных ударов. Не проходило ни одной минуты, чтобы он не думал о нападении рапиры Бандзё.

Он учился так быстро, что вызывал улыбку на лице своего учителя. Матаюро стал величайшим фехтовальщиком страны.

Во время формы, особенно для начинающего, очень сложно удерживать во внимании все точки концентрации одновременно, и стопы, и колени, и руки, и голову и т. д. Поэтому будет разумным выбирать для отработки отдельные точки концентрации, и работать с ними до тех

пор, пока не выработается устойчивый навык в этой части тела. Лучше всего начинать снизу вверх, как это описано выше. Например, начинаем со стоп, распределяем на них процентов 70% внимания, 30 % на остальные части тела, и работаем в таком ключе до тех пор, пока стопы не привыкнут работать правильно. Затем переходят к следующему пункту концентрации. После того, как основной каркас выставлен, таолу выполняется как бы в режиме сканера, в каждой форме надо отследить всё тело, все точки концентрации, прочувствовать ток энергии по всему телу от ног до кончиков пальцев, по всем каналам. Для этого таолу и выполняется в основном очень медленно, и по этой же причине все традиционные формы Тайцзи длинные, чтобы проработать всё тело, раскрыть все каналы и войти в медитативное состояние и укрепить дух. Чем медленнее выполняется форма, тем более укрепляется дух. Если человек не в состоянии выполнять форму медленно, всё время мечется и спешит, то это отражает состояние его духа, дух такого человека слаб и находится в смятении, нужно хорошо поработать. Динамическую работу обязательно нужно уравновешивать сидячим Нейгун (медитацией), раз есть Ян, должен быть и Инь. Динамическая работа служит для накопления энергии, а сидячий Нейгун для её сублимации, накопления мудрости, так сказать. Если пренебрегать сидячей медитацией, то вы будете накапливать только силу, и рискуете стать обладателем дурного характера, который будет только создавать проблемы вам и окружающим. Во время регулярных занятий особенно стилем Чэнь, начнётся довольно сильный прилив энергии, и если не направить её в русло правильной трансформации, то она может начать разрушать вас, без медитации вы рискуете не совладать с вредными привычками, которые не доведут вас до добра. Не пренебрегайте этим советом.

Когда ученик только приступает к практике Тайцзицюань, на начальном этапе может наблюдаться значительная утомляемость после тренировок, потому что тело начинает настраиваться на непривычную двигательную активность, на новые частоты энергии, избавляться от токсинов. Возможно некоторые старые болячки и травмы снова дадут о себе знать или немного обостряться. Этого не нужно пугаться. Здесь наблюдается процесс схожий с лечением гомеопатическими средствами, сначала болезнь выходит на поверхность, а затем покидает тело. Нужно набраться терпения и планомерно заниматься, через некоторое время после занятий вы начнёте чувствовать значительный прилив сил, бодрости и моральное удовлетворение. Для каждого, время, через которое это начнёт происходить будет разным, это зависит от состояния, в котором находится человек, от его прилежности к занятиям, от уровня его восприимчивости. Но в любом случае нужно помнить, что в острой фазе заболевания приступать к занятиям нельзя, придётся сначала вернуть организм в более спокойное состояние при помощи обычных средств, и только затем начинать заниматься и улучшать своё здоровье с помощью Тайцзицюань.

В стиле Чень есть две формы без оружия, первая (И-лу) и вторая (Ар-лу или Пао-чуй – “пушечные удары “), суть которых отражает взаимопревращение Инь и Ян. Первая форма – медленная, плавная, глубокая, как океан, когда волна рождается, с виду она вроде мягкая, но она движется неумолимо, и её сила сметает всё на своём пути. Первая форма - Ян внутри, Инь снаружи, или, как ещё говорят в Китае, “металл обмотанный хлопком”. Вторая форма – Ян снаружи, Инь внутри, быстрая, взрывная, грозная, но внутри скрыта мягкость и лёгкость. Если кто-то видел традиционные китайские картины, с изображением борющихся тигра и дракона, поймёт, о чём

мы говорим. . Если выполнять каждое движение осознанно, то время исполнения И-лу приблизительно может составлять от 40 минут до 1 часа. Ар-лу выполняется на предельно возможной скорости, в идеале 2 с половиной – 3 минуты.

Если вы будете только приходить на тренировки и не произведёте больше никаких изменений в своём образе жизни, то ожидаемый эффект от ваших тренировок будет значительно меньшим. Итак, какие же изменения надо произвести?

1. Отрегулировать режим дня. Ложиться спать вовремя. Не засиживаться возле телевизора или компьютера.
2. Отрегулировать питание. Правда этому вопросу надо посвящать как минимум отдельную главу. Не тренируйтесь с набитым животом, сразу после еды. Не ешьте после 18.00
3. Пейте достаточно чистой воды. Замените ею все напитки из баночек и бутылочек.
4. Осознайте, что курение наносит очень большой ущерб вашему здоровью. Например, вы можете заменить привычку курить, на привычку съесть яблоко. Это и дешевле, и полезней.
5. Осознайте, что все возбуждающие средства – алкоголь, наркотики, кофе, напитки-энергетики, очень сильно вредят вашему здоровью. Замените их также на что-нибудь полезное. Поймите, что в Тайцзи-цюань идёт мощная работа с энергией, и употребление возбуждающих средств может иметь непредсказуемый результат.
6. Ограничьте, насколько это возможно, поступление негативных новостей.
7. Осознавайте свои эмоции. Когда вы практикуете Тайцзи-цюань, ваша энергия будет возрастать, и допуская

негативные эмоции вы можете ненароком запустить в действие разрушительные программы. Вам это надо?

Регулярность – залог вашего успеха и хорошего самочувствия. Довести себя до изнеможения на одной тренировке, и прийти на следующую неделю спустя, далеко не лучший подход.

Учитесь отличать лень, от плохого самочувствия, когда надо организму просто дать отдохнуть. Хотя за нашу практику накопилось достаточно примеров, когда человек приходил на тренировку в не очень хорошем самочувствии и настроении, а к концу тренировки его словно подменяли, он был полон сил и бодрости. Тут надо тонко чувствовать, даст ли тренировка позитивный импульс, который поможет справиться с надвигавшимся заболеванием, или вы разболеетесь совсем.

Самое лучшее время для тренировки с 6 – 7 до 9 утра и с 7 до 9 вечера. Никогда не давайте серьёзную силовую или аэробную нагрузку своему организму с 11. 00 до 13. 00, иначе посадите сердце. Это время можно посвящать растяжке, стоянию в столбе, комплексам Цигун, разучиванию формы в высокой стойке и в медленном темпе. Самые эффективные занятия, это занятия на свежем воздухе, в любую погоду. Только одевайтесь в соответствии с погодой, ни в коем случае не переохлаждайтесь, следите за тем чтобы почки и шея были закрыты от ветра. Не ходите в мокрой одежде! Лучше всего взять с собой запасные вещи и быстро переодеться.

Нагрузка тоже должна быть в балансе. От чрезмерной нагрузки можно даже заболеть, а слишком маленькая нагрузка не даст эффекта. Китайцы говорят: слишком слабые нагрузки - ничего не дают, слишком сильные нагрузки - убивают, умеренные нагрузки -развивают. Кроме того, тренировочный процесс не должен быть

одинаковым круглый год. Характер нагрузки должен изменяться согласно сезонам.

И самое главное, необходимо настроиться на длительный непрерывный процесс. Всё истинное даётся регулярной тяжёлой работой над собой. Сейчас сплошь и рядом все кому не лень проводят всевозможные тренинги, на которых людям рассказывают, что можно легко и просто, а главное приятно, взять и изменить свою жизнь. Если вам кто-то рассказывает, что можно чего-то добиться занимаясь по 15 минут в день, выполняя всего пару простых и приятных упражнений. или тренироваться раз в неделю, или довольно иногда просто посещать его тренинги, и всё само собой придёт, сразу разворачивайтесь и уходите – вас просто обманывают. Ожидать существенного улучшения своего состояния и овладения прикладными приёмами на первой же тренировке – это верх наивности. Если вы гробили свой организм в течение нескольких лет, то исправить положение в течение пары дней никак не получится. Если практика станет для вас, даже не частью вашей жизни, а единым целым с вашей жизнью, способом вашей жизни, чем-то совершенно неотъемлемым от вас самих, и вы будете получать от этого процесса удовольствие, только тогда вы получите настоящие результаты. Не получится позаниматься Тайцзи-цюань какое-то время, получить некий результат, потом бросить и ожидать, что вы останетесь на том же уровне. Так просто не бывает. Ваши результаты довольно быстро могут улетучиться, зависимо от уровня на который вам удалось выйти. Падать всегда легко, а вот чтобы подниматься, совершенствоваться, всегда нужны усилия.



# Влияние Тайцзи-цюань на физиологию человека

Скорее всего читателям и раньше приходилось слышать о благотворном влиянии Тайцзи-цюань на здоровье человека, но как же именно это работает, только ли за счёт каких-то мистических энергий? Нигде и никогда это не было описано, и людям всегда приходилось принимать это просто на веру. Но если уж говорить о балансе, о гармонии, об Инь и Ян, то и рассматривать любое явление, Тайцзи-цюань в частности, следует со всех сторон, и с духовной, и с чисто физической. В этой части книги мы простыми словами подробно изложим, каковы механизмы влияния Тайцзи-цюань на физиологию человека.

В современной медицине сложилась тупиковая тенденция, при которой человека пытаются разобрать на совершенно отдельные части, и каждый врач лечит какой-то орган или часть тела полностью отдельно от всего остального организма. Например, заболело у человека колено, он идёт к врачу, и врач пытается лечить колено, не разбираясь с причинами возникшего заболевания. На самом деле большинство симптомов может быть лишь проявлениями гораздо больших проблем с основными внутренними органами, просто пока ещё скрытых. Как часто нам приходится слышать в ответ на пожелание обратить внимание на какой-то орган: “Нет, с этим у меня всё в порядке. А вот тут болит.” К сожалению люди отказываются понимать, что организм человека – это единая целостная система, в которой абсолютно всё связано между собой, и одна какая-то часть неизбежно влияет на работу всего остального, что гораздо лучше предупреждать заболевания, чем лечить их. Всё это

подробно описано в древних трактатах по китайской медицине. Например, известный Трактат Жёлтого императора гласит: “ Когда болезнь проявилась в полной мере, пить лекарство уже поздно “. Одна из основных задач Тайцзи-цюань – это именно профилактика болезней. Людям надо понимать, когда меры предосторожности предприняты до возникновения проблемы, когда человек начал заниматься ещё до того, как болезненные симптомы начали досаждать ему, методы Тайцзи-цюань работают с эффективностью 100%. Но если вы своей халатностью, своим безразличием, своей глупостью допустили чтобы болезнь разрушила до основания ваш организм, то вам уже ни один мастер не поможет.

### **Притча про даоса и императора**

**Однажды один даосский лекарь был приглашён на императорский пир. Император, казалось, был полон сил, пил вино и веселился в окружении красавиц. Но лекарь, сквозь цветущий вид императора разглядел, что на самом деле не всё так хорошо с его здоровьем, и попросил доложить об этом императору через его советников. “ Болезнь пока лишь коснулась его кожи. Я могу помочь. “- сказал лекарь. Император только рассмеялся в ответ: “ О чём ты говоришь, глупец! Я полон сил! Не мешай мне веселиться. Лишь из уважения к даосскому учению, я не накажу тебя. “**

**Прошло не так много времени, и император закатил новый пир. В пылу веселья, император вспомнил о словах лекаря, и приказал привести его, чтобы посмеяться над ним. Привели лекаря. Император, в пьяном угаре начал потешаться над ним: “ Смотри, я здоров и силен, вся Поднебесная в моей власти! “ Но лекарь увидел, что болезнь уже вошла в**

**мышцы императора, и сказал: “ Я всё ещё могу помочь тебе “. В ответ на это, разгневанный император приказал вышвырнуть даоса из дворца и больше не впускать его.**

**Прошло ещё немного времени, и император почернел и слёг. Пирьы, вино и красавицы больше не прельщали его, он не мог ни есть, ни пить, ни спать. Вспомнив о словах лекаря, он послал за ним. Когда даос вошёл и увидел императора, он понял что болезнь вошла в кости. Уже не помочь. Через день император скончался.**

Начнём с лимфатической системы. Это наверное, самая загадочная система в организме человека на сегодняшний день, о ней довольно мало пишут и говорят, ещё меньше говорят правильно, тем не менее, именно она в значительной степени обеспечивает здоровое функционирование остальных систем и соответственно организма в целом.

Лимфатические сосуды начинаются в тканях и идут снизу вверх, от периферии к центру, к лимфоузлам. Внутри лимфатических сосудов находятся клапаны, работающие только в одну сторону, они пропускают лимфу только в одну сторону – снизу вверх, от периферии к центру. (рис. 48) Всё что мы съели, и питательные и вредные вещества вместе с водой, поступают из кишечника в ткани, образуя межклеточную тканевую жидкость, часть которой всасывается в кровь, а оставшая часть и поступает в лимфатические сосуды, образуя лимфу. То есть происходит постоянная промывка тканей – жидкость поступает в ткани и жидкость (лимфа) оттуда удаляется. Таким образом становится понятно, что чем чище и полезней то, что мы едим и пьём, тем чище и здоровее наши ткани. Если жидкость (лимфа) не удалялась бы из

тканей, то наши ткани становились бы похожи на пруд из которого нет оттока воды, вода застаивается, пруд постепенно зарастает и в итоге начинает превращаться в болото. Именно нарушения лимфотока являются причиной возникновения столь ненавистного для женщин целлюлита.



Рис. 48 Лимфатический клапан

Ухудшение кровообращения в организме, наступающее в следствие неправильного образа жизни, приводит к чрезмерному накоплению инородных и вредноносных веществ в межклеточном пространстве, а затем в лимфатических сосудах и узлах. Когда лимфатический дренаж замедляется или блокируется начинают вырождаться щитовидная железа, миндалины и селезёнка. Эти органы также отвечают за очищение организма и иммунитет. Когда застой лимфы долгое время не устраняется, это приводит к лимфатическому отёку, что является наиболее распространённой причиной болей в спине, вздутия живота, болей в суставах. Обычно

люди считают рост своего живота вполне безобидным явлением, хотя и мало приятным, или просто следствием естественного процесса старения. К сожалению они не понимают, что на самом деле, это бомба замедленного действия, способная погубить жизненно важные органы. Переполненная лимфоцистерна давит на органы пищеварения, препятствуя их нормальному функционированию, передавливает бедренные артерии. То, что для человека естественно с возрастом набирать вес, это глубочайшее заблуждение. Примером этому служат многие мастера боевых искусств и даосские монахи, сохраняющие стройность, активность, подвижность, ясность ума, силу и здоровье до глубокой старости.

Непрерывная закупорка лимфатической системы приводит к самым различным расстройствам, список этих заболеваний очень обширен, наступает общая интоксикация организма. Все перечисленные ниже болезни и симптомы, являются признаком и прямым следствием застоя лимфы, локализованного в различных частях тела: ожирение, киста матки или яичников, увеличение предстательной железы, ревматизм суставов, увеличение левой половины сердца, сердечная недостаточность, бронхиты и пневмонии, нарушение подвижности шеи и плеч, боль в спине, головная боль, мигрень, головокружение, звон и боль в ушах, частые простуды, синуситы, астма, увеличение щитовидной железы, заболевания глаз, ухудшение зрения, увеличение груди, рак молочных желёз, болезни почек, отёки ног, сколиоз, заболевания мозга, потеря памяти, нарушения координации, расстройства желудка, увеличение селезёнки, синдром раздражённой толстой кишки, грыжа, полипы в толстой кишке и т. д. Почти каждое хроническое заболевание является следствием застоя лимфы в лимфатической цистерне. Обратите особое внимание на место расположения лимфатической цистерны (**рис. 49**).

Со временем грудной проток, по которому лимфа выходит из этого резервуара, переполняется токсичными отходами и тоже закупоривается. Грудной проток является так называемой “канализацией” организма, он соединён со множеством других лимфатических каналов, которые выводят в него свои отходы. Поскольку через грудной проток удаляется основная масса продуктов жизнедеятельности организма, блокировка этого пути приводит к тому, что организм, защищая мозг, откладывает токсины, по самым удалённым уголкам тела и это создаёт предпосылки для возникновения заболеваний.

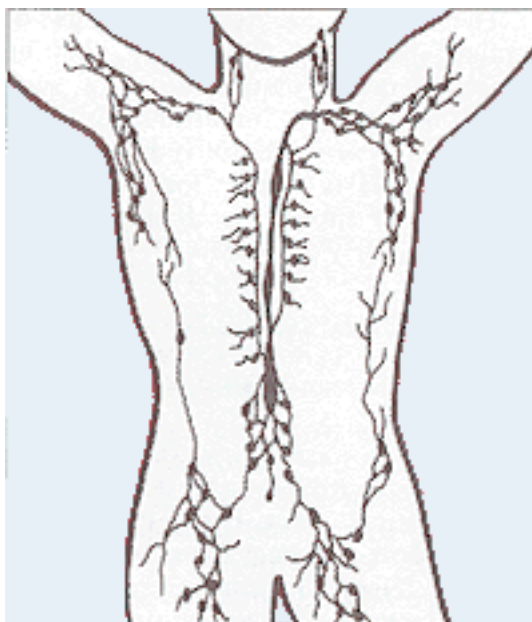


Рис. 49 Лимфосистема человека

Содержимое грудного протока вливается в левую подключичную вену в основании шеи, которая переходит в верхнюю полую вену, ведущую прямо в левую половину сердца. Регулярный застой в лимфатической цистерне и грудном протоке препятствует надлежащей очистке различных органов и тканей от шлаков и позволяет токсичным веществам проникать прямо в сердце и сердечные артерии. Таким образом, эти яды и

болезнетворные бактерии заражают всю кровеносную систему и через кровь распространяются по всему телу.

Итак, мы видим, что лимфа выполняет важнейшую роль по переноске питательных веществ, очистительную и защитную функцию, по ней перемещаются макрофаги, лимфоциты и прочие клетки иммунной системы.

Особенностью лимфатической системы является то, что у неё нет внутреннего насоса, каким, например, является сердце для кровеносной системы, который запускал бы лимфу в движение по сосудам. Чтобы лимфа продвигалась по сосудам ей нужно помогать, её нужно проталкивать, и эту функцию выполняют мышцы, которые, нажимая на стенки сосудов, совершают мягкий естественный массаж, и таким образом лимфа движется по сосудам и транспортирует межклеточную жидкость в венозное русло, обратно в кровь, через лимфоузлы, выступающие в роли фильтров и обеспечивающих иммунозащитную функцию. То, что не отфильтровалось лимфоузлами и должно быть удалено из организма транспортируется к местам специально для этого предназначенным.

Но не вся двигательная активность ведёт к эффективному лимфодренажу. При занятиях силовыми видами спорта, такими как тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой спорт, бодибилдинг, могут также возникать застои лимфы. Связано это с перенапряжением в различных частях тела.

Мягкие спиралевидные движения Тайцзи-цюань заставляют мышцы сокращаться в таком же режиме, мышцы нажимают на стенки сосудов, чем осуществляют массаж, и этим способствуют усилению циркуляции лимфы, по ходу её естественного тока – снизу вверх. Формы Тайцзи построены таким образом, чтобы лимфа равномерно распределялась по всему телу, а не скапливалась только в одной части тела.

Посмотрите ещё раз внимательно на рисунок 40, вернитесь ещё раз к разделу “Минмен” в главе “Ключи”. Теперь становится понятно почему правильная работа Минмен и грудного отдела, обратное дыхание животом так важны, это играет решающую роль в прокачке лимфы в лимфатической цистерне и грудном протоке, самых крупных лимфатических резервуарах.

Застои лимфы неизбежно ведут за собой ухудшение кровообращения, из-за чего снижается пропускная способность сосудов, образуются застои крови в разных органах, особенно в селезёнке, желчном пузыре, органах пищеварения. Это может стать причиной увеличения этих органов, ослабления их способности выводить продукты обмена и распада веществ и закупорки соответствующих вен, возникает варикозное расширение вен, тромбоз, геморрой. Затруднение кровообращения вызывает в организме цепную реакцию – ухудшение работы одного органа неизбежно препятствует нормальной работе остальных. Почти все болезни сердца имеют одну общую черту – происходит закупорка кровеносной системы. Из-за своего слабого тока, кровь становится слишком густой. Образование кровяных сгустков является главным фактором риска возникновения инфаркта и инсульта. Когда приток крови к сердцу резко сокращается, активность сердечной мышцы уменьшается, и наступает сердечный приступ.

Вывод напрашивается сам собой – одновременно с эффективным лимфодренажем, Тайцзи-цюань, своими мягкими равномерными нагрузками, усиливает кровоток, улучшая тем самым работу кровеносной системы, повышая её функциональные способности, избавляя от застойных явлений во всех частях тела.

Остальные аспекты благотворного влияния Тайцзи-цюань на сердечно-сосудистую систему, надо рассматривать в совокупности с дыхательной системой.



Секрет очень прост, он кроется в ритмичности работы сердечной и дыхательной систем: вдох-выдох, систола – диастола. Всем известно, что частота сердечных сокращений находится в прямой зависимости с частотой дыхания. Чем чаще дыхание, тем выше пульс. При исполнении форм Тайцзи-цюань, дыхание имеет тенденцию замедляться и углубляться, и таким образом способствует стабилизации ЧСС и артериального давления. При мерцательной аритмии регулярные занятия Тайцзи-цюань дают просто потрясающие результаты. Осознанные движения скоординированные с осознанным дыханием настраивают работу сердца на правильный ритм.

Один из наших учеников с молодости страдал мерцательной аритмией, врачи настаивали на операции, чувствовал он себя действительно неважно, его лицо имело серый оттенок. Несмотря на то, что он китаец, он никогда не занимался Тайцзи-цюань до встречи с нами. Начались тренировки, на первых занятиях его всё время тошнило и рвало, кружилась голова, так как лимфатическая система пришла в движение и печень начала освобождаться от токсинов. И вот после трёх лет регулярных упорных тренировок, он начал чувствовать себя намного лучше, значительно улучшился цвет лица, на очередном осмотре, врач посмотрел его электро-кардиограмму и сказал, что от операции можно воздержаться. “ Не знаю, чем ты занимаешься, но продолжай это делать” - сказал врач.

Психическое и физическое здоровье зависит от полноценной работы и жизненной силы клеток нашего организма. Основным источником энергии, для клеток, есть химические реакции, происходящие при наличии кислорода. Углекислый газ является продуктом этих реакций . Дыхательная система - это тот канал, по которому кислород попадает в организм, а углекислый газ выводится из него, а кровь - это транспорт системы, участвующий в обмене газами между легкими и клетками.

Все дети, рождаясь, находятся в естественном расслабленном состоянии и поэтому дышат животом. Люди, в особенности жители городов, в основном женщины, дышат по-другому. Неудобная одежда, ежедневные хлопоты, проблемы, стресс – всё это пагубно воздействует на дыхание. Люди, автоматически, начинают дышать только грудью, и полностью переключаются на поверхностное дыхание. Такая привычка – дышать верхом, может привести к гипоксии, одышке, заболеваниям сердца, плохому обмену веществ, ожирению. Поверхностное дыхание отрицательно сказывается на способности внутренних органов пищеварения, а также лимфатической и иммунной систем очищать кровь. Продукты обмена и токсичные вещества, которые должны обезвреживаться этими органами и системами, начинают проникать в сердце, легкие, бронхи и другие дыхательные пути. Все эти факторы снижают сопротивляемость дыхательной системы. Застой лимфы в области живота, особенно в цистерне Пеккета и грудном протоке, ведет к ухудшению оттока и застою лимфы из дыхательных путей. Многие заболевания легких являются связаны с этими процессами.

Регулярные занятия Тайцзи-цюань под руководством опытного учителя вернут вас к естественному дыханию животом, без которого вам никогда не добиться правильного погружения и работы Дантяня. Существует два типа брюшного дыхания, прямое – на вдохе живот наполняется и слегка выпячивается наружу, на выдохе – втягивается, и обратное – на вдохе низ живота втягивается, а на выдохе возвращается в естественное состояние. Самое важное воздействие обратного дыхания заключается в том, что при вдохе происходит очень мощный массаж лимфатической цистерны, внутренние органы нажимают на неё и буквально выталкивают лимфу дальше в грудной проток. Использование глубокого диафрагмального

дыхания и особенно обратного дыхания значительно улучшает газообмен, увеличивает поступление кислорода в организм. То, что причиной возникновения рака является недостаток кислорода в клетках обнаружил ещё в 1931 г. химик Отто Варбург, за что получил Нобелевскую премию. Именно недостаток кислорода делает жидкости организма кислотными, и именно в кислой среде развиваются злокачественные клетки. Выходит, что Тайцзи-цюань – это эффективное средство профилактики рака. Да, всё очень серьёзное и важное, как правило оказывается очень простым, но кто об этом знает, помнит и выполняет?

Использование обратного дыхания и работы животом во время занятий Тайцзи-цюань, очень благотворно сказываются на работе пищеварительной системы. Китайская медицина утверждает, что энергия желудка является очень важной. Если энергия желудка истощена полностью, то человек долго уже не проживёт. Обратное дыхание и работа животом осуществляют массаж брюшной полости и этим улучшают перистальтику кишечника, помогают освободиться от застоев, токсинов и образования газов. На начальном этапе работы с обратным дыханием, могут наблюдаться небольшие болевые ощущения в крестцовом и поясничном отделах позвоночника. Этого не надо пугаться. Связано это с тем, что в лимфатической цистерне был застой, а сейчас он начинает устраняться и всё начинает вставать на своё место. Надо продолжать работать с обратным дыханием, только чуть–чуть меньше стараться, чуть снизить силу воздействия.

Застой лимфы и крови отрицательно влияет на деятельность эндокринной системы в целом. В первую очередь страдает щитовидная и паращитовидная железы, надпочечники, яичники и яички. Если застой крови продолжает усиливаться то выработка гормонов

поджелудочной железой, шишковидной железой и гипофизом сильно сокращается что приводит к болезням.

При застое кровь густеет и это мешает гормонам достигать внутренних органов согласно биологическим ритмам. Из-за этого возникает гиперсекреция, это когда железы вырабатывают слишком много гормонов. Вспомните информацию из главы “Нейгун “. Гипосекреция возникает в результате застоя лимфы в самих железах, т.е. выработка гормонов недостаточна. Гормональный дисбаланс приводит к ряду серьезных заболеваний которые препятствуют усвоению кальция в организме. Неусвоение кальция приводит к еще более серьезным заболеваниям включая рак.

Мочевыделительная система еще один важный механизм в человеческом организме. Система состоит из двух почек, которые являются по опыту даосов главными энергетическими батарейками нашего тела, также мочевого пузыря, который есть вместилищем энергии и двух мочеточников служащих каналами транспортировки энергии и выведения из организма токсинов и продуктов распада. Здоровье мочевыделительной системы обеспечивает поддержание водно-солевого и кислотно-щелочного баланса организма. Многие заболевания мочевыделительной системы возникают в результате выхода из баланса в следствие неправильного образа жизни и питания. Каждый день почки вырабатывают 100-150 л первичной мочи, из которых 1-1, 5 л выводятся из организма. Основная функция почек это фильтрация крови . Процесс фильтрации нарушается при плохой работе пищеварительной системы и нарушении лимфотока. Сбои в работе печени и желчного пузыря, возникают из-за застоев лимфы, нарушений кровообращения и неправильного питания, и приводят к уменьшению выделения желчи, которая необходима для расщепления пищи. Огромные залежи непереваренной пищи начинают гнить и отравляют

кровь и лимфу токсинами. Когда тело здоровое и мочевыделительная система работает без перебоев, то шлаки в организме не задерживаются и человек чувствует себя легко и не принужденно. Пот при этом не имеет резкого и неприятного запаха и имеет другую консистенцию чем у больного человека. Когда продукты распада не удаляются в нормальном режиме то возбудители болезней начинают закислять организм. Для того чтобы избежать опасности для жизнедеятельности, кровь в спешном порядке начинает избавляться от микротоксинов. Для этого кровь сбрасывает эти токсины в межклеточную жидкость. При нормальном режиме работы организма он нейтрализует токсины щелочью и выбрасывает их через выделительную систему. Но когда система сбивается то токсины откладываются быстрее чем выводятся что и приводит к болезням. Мало того, межклеточная жидкость быстро густеет, обмен веществ замедляется и клетки начинают голодать. Этим объясняется приступы голода в вечернее время особенно. Получается замкнутый круг, так как сколько человек не съест клетки все равно не получат достаточно питательных веществ и кислорода, потому как все пространство занято токсинами.

Пища животного происхождения, а именно белки содержащиеся в ней, являются самыми кислотными из всех продуктов поступающих в организм. Если их потреблять в больших количествах то печень не успевает их переработать и белки, временно пребывающие в межклеточной жидкости превращаются в коллаген, который создает вокруг клеток и мембран капсулы, которые препятствуют поступлению питательных веществ. Мембраны и сосуды критически утолщаются, кровь сгущается и затрудняет фильтрацию почек и те работают с большим перегрузом. В результате перегруза водно-солевого баланса нарушается и образуются камни в почках и мочевом пузыре. Также повышается артериальное

давление человека, это является первым тревожным симптомом что система дала сбой и пора серьезно пересмотреть свой образ жизни.

Если ничего не предпринимать то клетки все больше и больше будут продолжать голодать, не получая основных компонентов, что приведет к возникновению онкологических заболеваний. Также соли мочевой кислоты будут откладываться в суставах что приведет к артриту, подагре, ревматизму и т.д.

Заболевания репродуктивных органов имеют те же причины: застой лимфы, ухудшение кровообращения, нарушение питания органов и гормональный дисбаланс. Большинство болезней репродуктивной системы связано с нарушением циркуляции лимфы. Эта жидкость стекает из всех органов пищеварительной системы, включая печень, селезенку, поджелудочную железу, желудок и кишечник, в грудной проток, тогда возникает сильный застой лимфы в грудном протоке. Ясно, что это сказывается и на репродуктивных органах: им ведь тоже нужно спускать свои шлаки в «сточную канаву» организма.

Замедление оттока лимфы из области малого таза как у мужчин так и у женщин приводит к серьезным сексуальным проблемам, нарушениям менструального цикла у женщин и импотенции у мужчин, дистрофии половых органов, раннему и тяжелому климаксу, образованию кист и опухолей, бесплодия, гормональным сбоям и в конечном итоге к раку. Застой лимфы в грудном отделе может привести к проблемам с молочными железами у женщин, а у мужчин к простатиту и импотенции. Сбой в лимфосистеме приводит к многочисленным расстройствам сексуального характера.

У регулярно и правильно занимающихся Тайцзи-цюань не возникает подобных проблем, особенно, если это сочетается с правильным питанием. Движения Тайцзи улучшают крово- и лимфоток, кровь не густеет, продукты

распада вовремя удаляются из организма, ткани остаются чистыми, благодаря этому гормоны вырабатываются в достаточном количестве и в нужное время, всё в организме работает слажено и гармонично. Когда лимфатическая система работает правильно и ткани хорошо очищаются, это благотворно сказывается и на состоянии кожных покровов. Кожа становится чистой, упругой, подтянутой и шелковистой.

Если же лимфосистема, кишечник, почки, легкие и печень не справляются со своими обязанностями, то кожа набухает кровью, и токсины откладываются все больше и больше. Кожа есть наибольший орган выделения, но и она не всегда может справиться с наплывом токсинов. Токсины сначала откладываются в соединительной ткани, а затем при переполнении происходит ее старение и увядание.

Токсины которых переизбыток заполняют все пространство, клетки кожи не обновляются, токсины привлекают внутрь организма армии вредоносных вирусов которые набрасываются на человека с жадностью гиен и начинают свою разрушительную деятельность. Кожные клетки страдают, начинают появляться гнойные очаги и покраснения, и снова нужно обратить на это внимание и пересмотреть образ жизни.

Теперь поговорим о костях и сухожилиях. Вспомните притчу о императоре когда болезнь зайдет в кости вы уже не сможете пересмотреть свой образ жизни, так как будет поздно. Кости самая твердая ткани в нашем теле, но тем не менее она живая. Кости состоят из воды на 30%, органических на 40%, остальная доля неорганика, а именно кальций. Что важно знать, через кости и сухожилия проходят многочисленные кровеносные и лимфатические сосуды, нервы. В костной системе есть клетки отвечающие за рост костей остеокласты и остеобласты. Остеокласты обнаруживают и обеспечивают выведение отмерших клеток, а остеобласты формируют новую костную ткань.

Еще одна группа клеток – хондроциты, развивает хрящевую ткань. Максимальная концентрация субстанции Цзин находится в красном костном мозге. Большое внимание в практике Тайцзи-цюань направлено на укрепление костей и костного мозга. Когда костные клетки получают достаточно питания, это препятствует возникновению заболеваний костей.

Опять мы видим, что существует два вида клеток Инь и Ян, если между ними нарушается баланс, т.е. когда старые клетки не выводятся с нужной скоростью, то и новые не нарастают. Когда нарушается этот процесс, возникает остеопороз. Тогда начинаются необратимые процессы в организме. Тайцзи-цюань является хорошей профилактикой от таких неприятностей.

Опять же при остеопорозе кальций вымывается из костей и скапливается в почках в виде камней и приводит к почечной недостаточности. Не поможет даже избыточное потребление продуктов содержащих кальций не говоря о мед препаратах, кальций все равно не усвоится а только накопится в почках.

Хороший лимфоток обеспечивает достаточное питание костей, сухожилий и суставов. Регулярные занятия Тайцзи способствуют достаточной выработке смазочного материала в суставах, благодаря чему хрящи достаточно увлажняются и остаются здоровыми и упругими, в суставах не скапливаются потенциально опасные микроорганизмы и вещества. Таким образом, в отличие от других видов двигательной активности мягкие движения Тайцзи-цюань не травмируют кости, сухожилия и суставы, не изнашивают их, а укрепляют и оздоравливают их. Это подтверждается нашим личным опытом, когда бывшие спортсмены, имевшие в прошлом многочисленные травмы опорно-двигательного аппарата, значительно улучшали своё состояние, и последствия многих травм исчезали полностью.



Особое значение практика Тайцзи-цюань имеет для поддержания здоровья нервной системы, потому как она максимально контактирует с внешним миром через органы чувств и оказывает большое влияние на все аспекты деятельности человека. А именно настроение, желания, контакт с другими людьми и многое другое. Мозг является главным центром управления нервной системы и если его питание недостаточно то жизнь становится кошмаром. До сих пор, не смотря на развитие науки и технический прогресс, деятельность мозга и нервной системы полны загадок, не имеющих разрешения, но можно поверхностно рассмотреть некоторые физиологические аспекты.

Клетки мозга - это фабрика производства массы необходимых для деятельности организма химических компонентов. Когда питание налаженное, и достаточное то клетки выполняют свою работу блестяще и человек пребывает в прекрасном расположении духа. Нехватка же питания приводит к депрессиям и тревогам. Интересный факт, что мозг долго может выдерживать нехватку питания, но за счет ухудшения вашего самочувствия. И опять мы видим проявления Инь и Ян, если где то не хватает чего то, то оно берется с другой стороны, закон компенсации. И здесь Тайцзи-цюань надежный друг.

Когда нарушается кровообращение, то мозг в опасности. А это может наступить, например, в следствие потребления алкоголя и других наркотических веществ, и хронического недосыпания. Кровяное давление дестабилизируется и разрушает нейроны мозга.

Когда же нейроны разрушаются, то происходит вырождение нервной ткани, что приводит к болезни Альцгеймера, слабоумию, болезни Паркинсона и рассеянному склерозу.

Например, только изучение стихов не достаточно для полноценной профилактики мозга и нервной системы, и развития памяти. Практика Тайцзи-цюань осуществляет постепенную тренировку, настройку нервной системы, сложные движения, вовлекающие в работу и правую, и левую половины тела, координируют, балансируют работу обеих полушарий, улучшают проводимость нервных импульсов, низкая скорость движений выравнивает потенциалы в коре головного мозга, предохраняя его от перегрузок, этот эффект позволяет почувствовать приток новых сил после занятия. Одним из позитивных достижений современной медицины является доказательство влияния стресса на возникновение многих заболеваний. Улучшая питание мозговых клеток, Тайцзи-цюань делает нервную систему более устойчивой к стрессам и нервным перегрузкам. Во время занятий Тайцзи активизируются участки коры головного мозга, которые в обычной жизнедеятельности остаются не задействованными, это снижает нагрузку на те участки коры, которые активны большую часть времени, даёт им возможность отдохнуть, и тем самым выравнивает потенциалы в коре головного мозга. Использование правильного дыхания балансирует работу симпатической и парасимпатической нервной системы.

И это ещё далеко не полное описание влияния Тайцзи-цюань на физиологию человека.. Конечно, занятия Тайцзи будут полезны и для людей, у которых уже имеются различные заболевания. Мы ни кого не агитируем, ни к чему никого не призываем, но надеемся, умные люди осознают, что гораздо эффективней заниматься профилактикой заболеваний, чем их лечением.

# Чудесное очищение

## ПРИТЧА "ПЫЛЬ НА ЗЕРКАЛЕ"

Учитель отправил своего главного ученика в караван-сарай на последнее испытание. Ученик спросил: “Что это за испытание? Что я должен делать в этом караван-сарае?” Учитель ответил: “Иди и просто наблюдай всё, что там происходит, и расскажи мне. Это решит, станешь ли ты моим преемником или нет». Ученик отправился в караван-сарай. Он наблюдал всё. Придя к учителю, он рассказал: “Я видел, что хозяин караван-сарая чистит зеркало вечером – каждый вечер – и снова чистит утром. Я спросил его: “Вы очистили зеркало всего несколько часов назад, зачем снова чистить его?” Хозяин ответил: “Пыль собирается каждое мгновение, поэтому нужно чистить зеркало в любую свободную минуту. Ты всегда найдёшь на нем собравшуюся пыль”. И я пришёл к выводу, что вы были совершенно правы, послав меня в караван-сарай. То же самое происходит и с умом: его нужно очищать каждую секунду, потому что каждую секунду пыль — по своей природе — продолжает собираться».

Необходимость регулярного очищения, мы можем проследить не только на примере этой поучительной притчи, но и в нашей повседневной жизни. Автолюбители и те, кто работает с техникой, хорошо знают о том, что периодически надо менять масло, чистить или менять фильтры. Все мы знаем, во что превращается квартира, если долгое время не делать там уборку, наша одежда требует периодической стирки или химчистки. Но почему-

то далеко не все задумываются над тем, что мы сами тоже загрязняем с течением жизни. Непрерывный информационный поток, начинающий влиять на нас с момента нашего рождения, социальная среда, некачественные продукты питания, экология, невыведенные продукты распада, неосознанные негативные мысли, эмоции, всё это загрязняет человека на трёх уровнях – физическом, энергетическом и ментальном. Что произойдёт с автомобилем, если в нём никогда не менять фильтры? Конечно, он начнёт давать сбои и в конце концов сломается совсем. Так и наш “механизм”, из-за того что мы постоянно не соблюдаем правила эксплуатации и не проводим сервисного обслуживания, начинает портиться, болеть и стариться раньше времени. Раз загрязнение происходит на трёх уровнях, значит и очищаться тоже нужно на всех трёх уровнях.

В даосских монастырях были разработаны различные методы очищения, что делало практику монахов очень успешной. Упоминания о даосских оздоровительных практиках начинают встречаться с IV до н. э. К сожалению, из-за закрытости даосского учения в те времена, многое было утеряно, да и сейчас этому вопросу не уделяется должного внимания. И тем не менее эти техники являются очень эффективными и избавляют от многих проблем со здоровьем.

Тайцзи-цюань, в силу своей универсальности, как раз способствует такому комплексному очищению человека, но для того чтобы это действительно происходило, необходимо все движения, чтобы вы не делали, таолу, туй-шоу, отработка боевых применений с партнёром, оружие, всё надо выполнять с максимальной осознанностью. Именно тогда будут запускаться в действие все механизмы, заложенные в эту глубокую практику, и

механизм очищения в частности. Концентрируясь на дыхании, вам нужно сопровождать этот процесс полностью, от начала вдоха и до конца выдоха, и так каждый цикл. Во время формы, надо пребывать полностью в этом процессе, отслеживая все нюансы движения тела, от ступней до кончиков пальцев, до шевеления волос на голове. Только находясь в таком состоянии чуткого прислушивания, вы сможете ощутить токи энергии в теле, о которых грезят почти все приходящие заниматься Тайцзи. Только находясь в состоянии непрерывного присутствия в настоящем моменте ваш ум будет очищаться от негативных информационных наслоений, что позволит вам почувствовать себя после занятия бодрыми, свежими, полными сил. Только в состоянии максимальной осознанности все пазлы сойдутся вместе, будет плестись волшебная шёлковая нить и будут происходить процессы очищения, обновления и развития.

Хотим предупредить желающих приступить к практике Тайцзи-цюань и преподавателей, что довольно часто новичков на первых занятиях может тошнить и они могут испытывать головокружение. Этого не надо пугаться и сразу бросать тренировки. Это абсолютно естественно, и объясняется это тем, что печень этого человека была уже переполнена токсинами, теперь, во время практики лимфа пришла в движение и начался процесс детоксикации. Когда организм сильно зашлакован, процесс детоксикации может проходить довольно неприятно и даже болезненно. Но зато, если проявить терпение и настойчивость, вы будете вознаграждены за это хорошим самочувствием.

О том, как практика Тайцзи-цюань помогает человеку очищаться на уровне тела читатели уже ознакомились в главе «Влияние Тайцзи-цюань на физиологию человека». Хорошо также прибегнуть к дополнительным средствам это

усилит эффект от занятий и значительно поможет вам укрепить здоровье. Что может служить в качестве дополнительных средств? Это прежде всего питание. О необходимости отрегулировать своё питание мы уже упоминали в предыдущих главах. Замените всю химизированную пищу, фаст-фуд и полуфабрикаты натуральными продуктами. Особенно осторожными нужно быть в отношении нитратов, содержащихся в овощах и фруктах. Нитраты наносят большой ущерб здоровью, пищеварительной системе в частности, а выводятся из организма с очень большим трудом. Замените все газированные, химические, подслащенные, растворимые напитки, кофе, чистой водой и хорошим чаем. Вопреки статьям, которыми изобилует Интернет, и которые пишутся по заказу кофейных корпораций, кофе вреден тем, что серьёзно нарушает работу печени, блокирует желчные протоки и вытягивает из костей субстанцию Цзинь. Ешьте достаточно продуктов содержащих клетчатку. Возьмите себе за правило заканчивать употребление пищи до 18.00. Более тяжёлая пища должна быть съедена в первой половине дня, когда содержание желудочного сока в желудке достигает максимума. Если вы ещё не в состоянии перейти на вегетарианское питание, то постарайтесь хотя бы периодически поститься. Уменьшите порции пищи. В сочетании с регулярными занятиями всё это будет помогать телу очищаться. Те, кто хочет достичь более весомых результатов на пути укрепления своего здоровья, могут воспользоваться различными процедурами очищения кишечника, печени и почек. Несмотря на то, что большинство врачей предостерегает людей от чисток, практика показывает, что эти процедуры весьма эффективны. По крайней мере, их прошло большинство наших учеников и все они получили хорошие результаты. Конечно, врачей можно понять. Если вдруг все люди почистят свой организм и станут здоровыми, кто же тогда

будет у них лечиться и покупать лекарства, на которые сейчас тратится весьма существенная часть бюджета многих людей. Мы понимаем, что многим сейчас трудно представить, что можно жить без посещений врача и приёма лекарств, но на самом деле, это весьма реально. Конечно, полностью очистить тело невозможно, особенно в современных условиях, более того с очистительными процедурами, как и во всём, нужно знать меру, скорее нужно достичь и поддерживать оптимальный уровень чистоты.

Оптимально очищенное тело, будет подавать сигналы телу сознания о том, что всё в порядке, и это будет вспомогательным моментом для очищения духа. В теле забитом токсинами, процесс очищения сознания существенно затрудняется. Когда в теле мало пространства, мысли роятся непрерывно и приносят человеку постоянное беспокойство. Сложнокоординационные движения Тайцзицюань, выполняемые в медленном темпе, играют роль приманки для ума, скачущего, как дикая лошадь. Следя за точностью выполнения движений, ум отвлекается от посторонних мыслей и входит в состояние присутствия, что в свою очередь ведёт к развитию осознанности. Не зря некоторые из форм Тайцзи носят названия – “Погладить гриву дикой лошади”, “Обезьяна срывает плод”, “Петух стоит на одной ноге”, “Змея припадает к земле”, они ясно указывают на успокоение ума и состояние повышенного внимания. В китайской духовной традиции неуправляемые мысли часто сравнивались со скачущими лошадьми, а беспокойная природа ума с непоседливой обезьяной. Однако, важно сохранять осознанность и по окончании тренировки, переносить его на всю нашу жизнь. Нам приходилось не раз наблюдать, как мастера Тайцзи-цюань входили в состояние полнейшей осознанности во время исполнения таолу или во время преподавания, но по

окончании тренировки возвращались в обычное состояние и начинали совершать действия, которые вредили им же самим. Постепенно, развивая осознанность, ваш ум будет успокаиваться, вы сможете с большей эффективностью использовать его по назначению, а не страдать от его беспорядочной активности. Шаг за шагом, вы сможете всё лучше осознавать свои мысли, а осознание мыслей будет приводить в свою очередь к тому, что вы сможете лучше управлять своими эмоциями. Потому что эмоции возникают вследствие неосознанных мыслей. Но не стоит путать это с контролем и концентрацией, это совсем иное проявление. Контроль и концентрация, это путь насилия над собой, который истощает ум и тело. Никто не сможет постоянно контролировать себя, в конце концов вы сорвётесь, и всё, что вы подавляли в себе вылезет наружу в виде эмоционального взрыва. Лучше идти не путём подавления, но путём постоянного присутствия в настоящем моменте. Чем больше вы будете присутствовать в настоящем моменте и позволять ему быть таким какой он есть, тем более будут очищаться ваши мысли и эмоции. Постепенно, через осознанность, человек может избавиться от многих негативных программ, которые были привнесены в его жизнь извне в период слабой осознанности, или достались по наследству.

Очищение эмоций имеет особое значение для практикующих Тайцзи-цюань, так как по мере укрепления физического тела растёт и уровень энергии. Когда человек занят только укреплением своего физического тела и не занимается его очищением, такой же будет и его энергия, она будет сильной, но грубой, будет иметь низкий уровень вибраций. Такой человек будет подвержен воздействию сильных эмоций, а сильные неочищенные эмоции всегда имеют разрушительное воздействие. Этим объясняются случаи, когда мастера боевых искусств, владеющие



огромной физической силой и филигранной техникой, ведут разгульный образ жизни или совершают действия, ведущие за собой самые неприятные, иногда даже трагические последствия. Наличие Ян всегда должно предусматривать присутствие Инь, поэтому культивация всегда должна дополняться очищением. И динамическая работа должна обязательно дополняться сидячим Нейгун.

“ Радость и гнев – это отклонения от Дао, беспокойство и жалобы – это утрата достоинства, приязнь и неприязнь – это неумеренность ума, привычные желания – это бремя жизни. Когда люди слишком сердятся, это разрушает спокойствие; когда люди слишком радуются, это разрушает положительное поведение. Энергия сводится к минимуму, люди не могут вымолвить ни слова; удивленные и испуганные, они сходят с ума. Беспокойство и печаль опаляют сердца, поэтому распространяются болезни. Если люди освобождаются от всего этого, они сливаются с духовным светом.

Вень-цзы “

Итак, проследим ещё раз процесс очищения. Очищая тело, мы помогаем энергии очищаться, улучшаем её качество, это способствует повышению уровня осознанности, укреплению духа, что в свою очередь ведёт к очищению эмоций и оздоравливает тело. Вспомним цикл напряжения, описанный в одной из предыдущих глав. Три тела человека, физическое, энергетическое и духовное, состоят в тесной взаимосвязи между собой, постоянно влияют друг на друга, и поэтому так необходимо чтобы они находились в балансе, в гармонии друг с другом.

## **Самый полный список того, что даёт практика Тайцзи-цюань**

- оздоравливает
- омолаживает
- способствует активному долголетию
- укрепляет иммунитет
- благотворно влияет на опорно-двигательный аппарат
- благотворно влияет на кровеносно-сосудистую систему
- благотворно влияет на лимфатическую систему, самая мощная профилактика застоев лимфы
- благотворно влияет на пищеварительную систему
- осуществляет массаж всех внутренних органов
- оздоравливает печень и желчный пузырь
- благотворно влияет на дыхательную систему
- благотворно влияет на нервную систему
- благотворно влияет на мочевыделительную систему, устраняет застойные явления
- укрепляет кости и сухожилия
- способствует снижению уровня холестерина
- нормализует артериальное давление
- устраняет гормональный дисбаланс
- останавливает развитие варикозного расширения вен
- избавляет от болей в спине
- укрепляет позвоночник
- лучшая профилактика межпозвоночных грыж
- улучшает осанку
- помогает в борьбе с лишним весом

- является мощной профилактикой многих заболеваний: артрита, диабета, рака, инфаркта, инсульта, болезни Паркинсона, болезни Альцгеймера и др.
- устраняет свободные радикалы
- способствует выработке антиоксидантов
- благотворно влияет на репродуктивную систему
- значительно улучшает состояние кожных покровов
- делает тело сильным и красивым
- развивает гибкость, пластику, грацию
- развивает координацию
- развивает память
- развивает интеллект
- балансирует работу полушарий мозга
- даёт возможность овладеть приёмами самозащиты
- эффективное средство против стресса и хронической усталости
- благотворно влияет на психо-эмоциональное состояние
- заряжает позитивными эмоциями
- сделает вас более спокойным и уравновешенным
- значительно повышает уровень жизненной энергии
- повышает уровень сексуальной энергии
- раскрывает чакры
- очищает и раскрывает энергетические каналы
- повышает чувствительность
- раскрывает экстрасенсорные способности
- расширяет сознание
- избавляет от душевной боли
- помогает справляться с проблемами
- поможет стать более уверенным в себе
- выравнивает энергетический дисбаланс
- способствует очищению на всех уровнях
- развивает осознанность
- гармонизирует все жизненные процессы
- даёт глубокое чувство эстетического наслаждения
- даёт мощное развитие на всех уровнях

- очищение и гармонизация окружающего пространства
- может привести к просветлению ...)))

## **Заключение**

На этом мы пока заканчиваем наше повествование о замечательном искусстве жизни – Тайцзи-цюань, которое уже много веков помогало и продолжает помогать людям не просто выжить, а ощутить прекрасное тончайшее чувство единства и гармонии с миром, с самим собой, с самой жизнью. Путь Тайцзи-цюань, нельзя назвать лёгким, да и, наверное, не бывает лёгких путей, ведущих человека к реализации его высшей цели, и вам понадобится мужество и настойчивость. Не зацикливайтесь слишком на результатах, наслаждайтесь процессом, и самое главное, делайте всё осознанно, чем бы вы не занимались. Разумеется, по книге невозможно обучиться Тайцзи-цюань, но мы надеемся, что ключи и советы, изложенные здесь, помогут вам в ваших занятиях.

## **Оглавление**

<b>Вступление</b>	<b>6</b>
<b>Зачем выполнять формы Тайцзи-цюань</b>	<b>11</b>
<b>Ключи</b>	<b>13</b>

Стопы	13
Колени и голени	21
Ноги в целом	26
Куа. Копчик	27
Живот. Дантянь	31
Поясница. Минмен	32
Грудной отдел	34
Шея, голова, взгляд	37
Плечи	38
Локти	39
Кисти рук, запястья	41
Позвоночник в целом	47
Исходная стойка целиком	49
Базовые стойки	52
Пространство	57
Растяжка	62
Сакральная геометрия и биомеханика Т.Ц	65
Шаги	69
Расслабление, дыхание, осознанность	73
<b>Немного об Инь-Ян</b>	<b>80</b>
<b>Нейгун (внутренняя работа)</b>	<b>105</b>
<b>Боевые применения</b>	<b>119</b>
<b>Золотая середина</b>	<b>122</b>
<b>Как нужно тренироваться?</b>	<b>127</b>
<b>Влияние Т.Ц на физиологию человека</b>	<b>137</b>
<b>Чудесное очищение</b>	<b>155</b>

<b>Самый полный список того, что дает Т.Ц</b>	<b>162</b>
<b>Заключение</b>	<b>164</b>

### **Список литературы.**

1. Ян Хин-шун. Древнекитайский философ Лао Цзы и его учение. Москва 1950 год.
2. Вень Цзы. Познание тайн. Дальнейшее развитие учения Лао Цзы. Москва 2004 год.
3. Лу Куань Юй. Даосская йога, алхимия и бессмертие. Санкт Петербург 1993 год.
4. Даосские притчи. Золотое сечение 2007 год.
5. Синельников Р.Д. Атлас анатомии человека. Новая волна 2009 год.
6. Ева Вонг. Дао здоровья, долголетия и бессмертия. Учение бессмертных Чжун Ли и Люя. София 2003.
7. Миловзорова М. С. Анатомия и физиология человека. Москва 1972 год.
8. Винокуров Д. А. Лечебная физическая культура. Медгиз Ленинград 1959.