ISSN 0868—9725

ЦИГУН ИСПОРТ

气功与体育

МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНАЯ АССОЦИАЦИЯ ЦИГУН

Мастер цигун Чэнь Лэтянь, создатель системы «небесный колокол», позволяющей концентрировать и мгновенно высвобождать энергию для использования в лечебных целях.

№2 1991

Члены команды цигун, которые обеспечивали успешное выступление спортсменов КНР на XI Всеазиатских олимпийских играх.

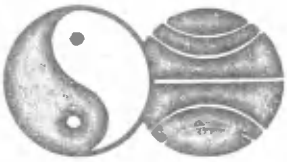
Кому интересен профессор Чань?

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ
«ПРОБЛЕМЫ ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА»

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОГРЕСС»
«ПРОБЛЕМЫ ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА»

ЦИГУН И СПОРТ

Иллюстрированный научно-популярный китайский журнал на русском языке выходит 6 раз в год



Международная научная ассоциация цигун

№2 1991

Издается с января 1991 г.

Содержание

Крупным планом

Китайский цигун в США: лекции Янь Синя 3
Су Чжицзянь. Джордж Андерсон — американский волшебник 4
Чэнь Дяньго. Мастер цигун против преступника 5
Ван Шэньна. Чудеса и реальность: диагноз за тысячи километров 7

Знаменитые мастера цигун

Система Чэнь Лэтяня: «небесный колокол» 8
Ли Фочан. Тяньчжуская система цигун Лю Шаобиня 8

Методики цигун

Лю Шаобинь. Динамические упражнения тяньчжуской системы цигун 13
Чэнь Юнцань. Мнемотехника и цигун 31
У Сюйхуа. Цигун для лечения близорукости 35

Цигун, спорт и физкультура

Сю Шаотин. Цигун в вузах: задачи и требования 39
Янь Хай. Традиционные китайские оздоровительные системы и физическая подготовка в вузах 40
Цигун для студентов: статические упражнения перед началом занятий 44
Фу Цзиньминь, Гу Сяопин. «Боди-билдинг» и цигун 46
Ван Юйчунь, Ян Ляньцунь. Чжуангун — упражнения цигун в положении стоя 47
Лун Шуньчан. Цигун и «мысленная тренировка» в ушу 48
Бай Юньфэн. Письмо мастера цигун известной волейболистке 49

Советы начинающим

Бао Юэся, Мэн Синмин. Четырнадцать ответов на вопросы о методике занятий цигун 50
Ван Дунцзинь. Осторожно: галлюцинации! 55
Ли Цзюнь. Цигун требует умеренности в половой жизни 56
Упражнения цигун перед сном 57
Ци Сичжоу. Метод продления жизни «короля фармацевтов» Сунь Сымао 57

Исцеление без лекарств (письма китайских читателей) 3, 6, 7, 12, 33

Легенды о мастерах ушу

Поединок императора с военачальником 58

Примечания редактора русского издания 61

Редакция русского издания журнала «Цигун и спорт» предупреждает:
Осваивать любые методики цигун следует под руководством специалистов и постоянным врачебным контролем!

Редакция китайского издания

Почетный главный редактор Цзо Линь
Главный редактор Го Чжоули
Ответственные редакторы Ли Гэньцай, Ван Юаньмин
Издатель: редакция журнала «Цигун и спорт»
Адрес редакции: КНР, Сиань, Сяочжай, ул. Синшаньсы-сицзе, 9
Регистрационный номер журнала: провинция Шэньси, № 157

Государственный индекс: CN61—1028

Почтовый индекс: китайский — 52-88 международный —Q970

Редакция русского издания

Главный редактор В. Б. Воронцов
Зам. главного редактора Б. Н. Славинский
Ответственный секретарь Н. С. Тихонов
Научный редактор А. Г. Юркевич
Консультанты Е. А. Файдыш, М. А. Чернышов
Издатель: издательство «Прогресс»
Адрес редакции: Москва, 117848, ул. Красикова, 27 тел. 124-09-04, 129-01-62
Регистрационный номер: 1104 от 7.12.90

Подписной индекс: 70764

Перевод материалов на русский язык осуществлен сотрудниками Сианьской ассоциации переводчиков, Института Дальнего Востока АН СССР и журнала «Проблемы Дальнего Востока».

© Редакция журнала «Цигун и спорт»

Технический редактор В. Попова

Сдано в набор 7.05.91 Подписано в печать 11.06.91
Формат 70×108/16. Бумага типографская
Печать офсетная. Гарнитура таймс. Усл. печ. л. 5,6
Усл. кр.-отт. 12,6. Уч. издат. л. 4,37
Тираж 86 311 экз. Заказ 2264 Цена 3 руб.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Прогресс» Государственного комитета Совета Министров СССР по делам печати
119817. ГСП, Москва, Г—21, Зубовский бульвар, 17
Журнал отпечатан на ордена Трудового Красного Знамени Тверском полиграфическом комбинате Государственного комитета СССР по печати.
170024 г. Тверь, просп. Ленина, 5

Крупным планом

Китайский цигун в США: лекции Янь Синя

Находившийся в ноябре в Сан-Франциско президент США Джордж Буш принял известного китайского мастера цигун Янь Синя, который выступал в этом городе с лекциями.

В беседе Буш высоко отозвался о результатах, достигнутых Янь Синем в лечении заболеваний с помощью цигун и научных исследованиях механизма воздействия цигун. Он также приветствовал усилия Янь Синя по распространению цигун в США. Визит Янь Синя в США вызвал огромный интерес в американском обществе, получил широкое освещение в средствах массовой информации. Мастер прочитал лекции в 30 университетах, неизменно оставляя после себя большое число поклонников. Стало известно, что из ряда стран, таких, как Канада, Филиппины, Австралия, Франция, Япония, Германия, Сингапур, и других были направлены приглашения с просьбой посетить их для ознакомления с цигун и его распространения.

Исцеление без лекарств

(письма китайских читателей)

Год назад я начал осваивать систему цигун «парящий журавль» (хэсянчжуан).

Раньше я часто болел простудиыми заболеваниями. Теперь почти уже год, как я ие знаю простуды. Прежде у меня также часто бывали кишечно-желудочиые расстройства, отсутствовал аппетит. Через два месяца занятий все пришло в иорму. Исчезла и бессонница.

Интересио, что с помощью цигун я смог избавиться даже от бородавки на пальце руки. Ежедневно после занятий цигун я тер несколько десятков раз место, где была бородавка, той частью ладонии, в которой находится точка «лаогун» (точка в центре ладони). При этом я внушал себе, что сила ци ликвидирует бородавку. Через полмесяца бородавка исчезла.

Еще полгода назад я страдал многими заболеваниями, а теперь сам лечу других. Удивительно!

В то время врачи ставили мне диагнозы: геморрой, сперматорея, импотеиция и т. д. Пробуя разные способы лечения, я добился минимального эффекта. Кто-то из друзей порекомендовал заняться цигун по одной из методик шаолиньской школы «ичжичань» («внутренняя сила одного пальца»). Через три дня после иачала тренировок геморроидальиый узел уменьшился, а через семь дней исчез.

Во время занятий стоя я мгновенно ощущал расширение средних пальцев и нагрев указательных, руки словно растворялись, ци двигалась по всему телу. На восьмой день во время выполиеиия упражиеиий я почувствовал, что в точке «чанцян» (на середине расстояния между копчиком и задним проходом) возник тепловой поток толщиной в палец, который медленно поднимался вверх по позвоночнику. Вскоре после этого мои болезни отступили, организм окреп, зиачительно возросла внешняя сила ци.

Джордж Андерсон — американский волшебник

Су Чжицзянь

Человек не умирает», «смерть не конец жизни, смерть — это переход к новой форме существования». Эти высказывания принадлежат Джорджу Андерсону, пожалуй, одному из самых удивительных людей в Америке.

В 1986 г. ведущий одной из радиопрограмм Джон Мартин успешно разоблачал в своей вечерней передаче выдумки спиритов. Его помощник предложил ему встретиться с Андерсоном, ясновидящим, который передавал информацию от умерших близких родственников. Мартин согласился, пообещав в два счета вывести его на чистую воду. Встретившись с Андерсоном, Мартин не только получил удивительные сведения о своих умерших родственниках, но и услышал о своей личной жизни много такого, чего никто, кроме него самого, не знал. Он был потрясен. После этой встречи Мартин привлек многих ученых для исследования феномена Андерсона.

Точность сообщаемой Андерсоном информации составляла 85—95%. От 5 до 15% приходились на те случаи, когда участвовавшие в эксперименте сами не знали фактов, о которых говорил ясновидец, или факты доказывались последующими событиями. Было проведено большое количество экспериментов, чтобы разоблачить Андерсона, однако в конце концов ученые вынуждены были признать наличие у него уникальных способностей.

Вот лишь некоторые примеры:

1. 16-летний юноша был сбит машиной. К Андерсону привели родителей погибшего. Ни слова не было сказано о том, кто они такие. Однако Андерсон «увидел» душу юноши (потом он нашел его фотографию среди тысяч снимков) и вступил с ним в контакт, узнав от него много таких вещей, о которых знали только его родители. После того как Андерсон рассказал об этом родителям, мать полностью поверила в то, что он «разговаривал» с ее сыном, и попросила передать сыну, что они любят его.

2. Андерсон сказал одной женщине, что он чувствует боль за ушами и считает, что это связано неким образом с ее сыном. Женщина ответила, что у сына с ушами все в порядке. Через несколько недель ее сын был убит выстрелом в область уха.

Можно привести множество подобных примеров.

Американские ученые оказались бессильными объяснить феномен Андерсона. Им остается лишь фиксировать факты в надежде, что будущие исследования помогут решить загадку.

Удивительные способности Андерсона оказали на американцев сильное влияние, в результате 80% жителей страны поверили в то, что смерти нет.

Мастер цигун против преступника

Чэнь Дяньго

В спортзале г. Наньминя проходят первые соревнования по ушу войск вооруженной милиции.

«Следующий номер — противоударный «жестокий» цигун. Исполняет Лю Чжэнъян, политрук Нской части провинции Сычуань».

На сцену выходит крепыш невысокого роста. Он берет скамейку, стучит по ней пальцем. По звуку ясно, что она сделана из твердого дерева. Затем размахивается и несколько раз изо всей силы бьет себя скамейкой по голове. Скамейка разлетается на мелкие части.

На сцену выходит еще один богатырь. Он изо всех сил начинает бить Лю Чжэнъяна по спине, груди, животу и голове сначала коромыслом, потом стальным прутом. Так продолжается 10 минут. И вот уже коромысло разбито, прут погнулся, «истязатель» обессилел. Лю же стоит совершенно спокойно, ни один мускул не дрогнул на его лице.

...Было раннее утро. Древний город безмятежно спал. Вдруг в тишине раздался выстрел. Это караульный в уездной тюрьме подал сигнал тревоги, заметив, что в одном из зданий тюрьмы происходит что-то неладное.

Получив приказ, Лю со своей ударной группой быстро прибыл на место происшествия. Кругом тьма. Когда луч фонаря скользнул по камерному окошку, изнутри раздался дикий крик: «Кто войдет, убью!» Лю первым ворвался в камеру, там находились шестеро заключенных. Один из них был в милицейской форме. Под кроватью нашли раненого часового. Пока товарищи Лю выносили пострадавшего и оказывали ему помощь, один из заключенных закричал: «Бей его!» Политрук с трудом увернулся от удара. Несколько бандитов бросились к нему. Лю, глубоко вдохнув, привел в действие ци и, схватив кричавшего верзилу за шею, швырнул его на пол. Вооружившись ножками от кроватей и досками, другие пытались наносить ему удары. Лю поднял руки над головой — палки и доски, ударяясь о его руки, ломались или отлетали далеко в сторону, отскакивая, как от кожаного мяча. Отразив удары, Лю несколькими молниеносными движениями расшвырял преступников. С жалобными стонами они расползлись по углам и замерли там, боясь пошевельнуться...

Вскоре Лю Чжэнъян вновь отличился. В городское управление общественной безопасности пришел циркуляр об аресте. Двое, совершившие преступление в провинции Аньхой, должны были в ближайшее время объявиться в городе. Было известно, что они вооружены.

Через несколько дней Лю получил приказ осуществить операцию по задержанию преступников, которые, по имевшимся сведениям, остановились в городской гостинице. Переодевшись, чтобы не выделяться среди постояльцев гостини-

цы, Лю и его товарищи некоторое время изучали обстановку, с беззаботным видом прохаживались по холлу внизу. Затем решили подняться на пятый этаж, где жили подозреваемые. Когда политрук был на втором этаже, мимо него вниз быстро прошел высокого роста плотный мужчина. Краем глаза Лю успел рассмотреть его. Приметы совпадали. Закурив, он медленно спустился в холл. Мужчина расплачивался за номер. Говорил он с явным аньхойским акцентом. Сомнений больше не было, надо было действовать, и действовать наверняка, рассчитывая только на себя, так как остальные члены группы поднялись на пятый этаж. Лю стал выбирать удобный момент. Между тем аньхоец расплатился и стал уходить, забыв взять квитанцию. Администратор окликнул его. И когда тот остановился, Лю стремительно подскочил к нему сзади и выполнил захват за руки и корпус. Аньхоец стал вырываться, пытаясь освободить руки. Тогда политрук ловким движением свалил его на пол и заломил руки за спину. Преступник понял, что сопротивляться бесполезно.

В то же время на пятом этаже группа захвата ворвалась в номер, в котором проживали злоумышленники. Одетая по последней моде девица лет девятнадцати упаковывала чемоданы, собираясь упорхнуть в далекие края. Не успела она сообразить, в чем дело, как уже оказалась в наручниках. После обыска в одном из чемоданов были найдены два пистолета, около тысячи патронов, два килограмма взрывчатки, большая сумма денег.

Пять минут — и опасные преступники были обезврежены без единого выстрела.

На счету у Лю и его товарищей немало других славных дел, в которых всегда их надежными помощниками были ушу и цигун.

Письма китайских читателей

У одного из моих друзей гастропатия. Недавно он попросил меия сделать ему массаж. После массажа (300 движеиий по спине иа уровне желудка) ои впервые за долгое время не ощущал боли в спине. Через несколько дней я воздействовал с помощью ци в течение 3 минут на точку «вэйшу» (между остистыми отростками XII и I поясничиого позвонков, в сторону иа $1^1/_2$ цуня) с правой стороны. держа руку на высоте 10 см. Больной почувствовал, как тепловой поток поднимается по правой стороне позвоночиика до уровня лопатки. На следующий день у него появилось чувство голода. Через десять дией, когда я воздействовал иа точку «цзусанли» (ниже верхиего края латерального мыщелка большеберцовой кости иа 3 цуня, у переднего края большеберцовой мышцы), ои ощутил, что тепло заставило холод вытечь наружу из коичика пальца иоги. После этого у него зиачительно улучшился аппетит. Через иеделю я направлял ци из точки «лаогуи» иа правой ладони в сторону его спины. После четырех сеаисов болезнь была излечена.

ЧУДЕСА И РЕАЛЬНОСТЬ: ДИАГНОЗ ЗА ТЫСЯЧИ КИЛОМЕТРОВ

Ван Шэньна

Недавно ко мне обратилась с просьбой врач-окулист из Советского Союза Наташа, стажировавшаяся в Тяньцзиньском институте китайской медицины. Она сказала мне, что испытывает глубокое уважение к китайской медицине и твердо верит в ее огромные возможности. Просьба заключалась в том, чтобы выписать рецепт для ее часто болеющего сына. Однако, чтобы дать рецепт, необходимо обследовать пациента. Сделать же этого я не мог по той причине, что сын Наташи находился в Москве. Как быть? Подумав, я решил обратиться за помощью к мастеру цигун Чжан Чжипину, чтобы он поставил диагноз на расстоянии. Чжан Чжипин согласился. Сначала мастер хотел диагностировать по фотографии, но у Наташи ее не оказалось. Тогда Чжан сел на стул, закрыл глаза и начал диагностировать дистанционно. Скоро все его лицо покрылось потом. Еще через несколько минут он открыл глаза и сказал, обращаясь к Наташе: «Ваш муж высокого роста, сутулый, лысоватый. У него вспыльчивый характер, плохой аппетит. Не в порядке селезенка, печень, желудок. Ваш сын худой, бледный, лоб широкий, высокие скулы. Руки и ноги часто холодные. Плохой аппетит. Селезенка и желудок не в порядке. Необходимо улучшать пищеварительную систему, устранить «синдром холода».

«Поразительно! — воскликнула Наташа. — Вы совершенно точно описали сына и мужа!»

После того как диагноз был поставлен, я без труда выписал рецепт.

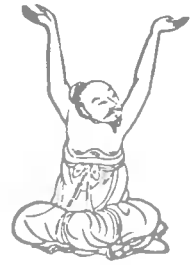
Из писем китайских читателей.

В 1981 году я заболел нефритом. В течение шести лет пытался лечиться китайскими лекарственными препаратами, принимал отвары из лечебных трав, соблюдал бессолевую диету, однако улучшения не наступало, напротив, состояние постоянно ухудшалось.

В 1986 году я стал заниматься по курсам Эмэйского цигун. Поначалу чувствовал себя плохо, очень уставал. Через месяц я заметил, что во время занятий у меня стала нагреваться сначала ступня правой ноги, потом ступни обеих ног и промежность. Вскоре тепло стало ощущаться в бедрах и в области живота. На третий месяц занятий я почувствовал себя гораздо лучше, в теле появилась легкость, исчезли простуды, появился аппетит, стал хорошим сон. С июня 1987 года я прекратил прием лекарств. Анализы мочи показывали норму. Уже несколько лет чувствую себя здоровым.

Система Чэнь Лэтяня: «небесный колокол»

Мастер цигун и журналист Чэнь Лэтянь создал качественно новую систему цигун — тяньчжун («небесный колокол»). Ее истоки восходят к получившей известность еще 1400 лет назад системе тунчжун — «медный колокол», а при формировании новых методик использованы достижения буддийского, даосского и конфуцианского направлений цигун. Овладение системой тяньчжун позволяет концентрировать и мгновенно высвобождать значительную энергию, используемую в лечебных целях. Курс обучения включает четыре ступени. На первой ступени выполняются упражнения, призванные «отрегулировать» состояние организма, избавиться от тех или иных заболеваний, заложить фундамент для освоения следующих ступеней. Вторая ступень предусматривает овладение навыками «энергетического наполнения» кистей рук. Третья ступень включает выполнение акробатических упражнений, способствующих накоплению и высвобождению энергии, освоение методов дистанционной диагностики. Четвертая ступень — развитие «особых функций» организма с использованием специфических упражнений, таких, как басянь шэньлигун («духовная сила восьми святых»), тяньчжун чжао («сень небесного колокола»), диншэньфа («способ стабилизации тела»), и других.



Тяньчжуская система цигун Лю Шаобиня

Ли Фочан

Прежде чем стать выдающимся мастером цигун, Лю Шаобинь прошел путь более чем в двадцать лет. С раннего детства он испытал влияние подлинной традиции цигун, ушу и национальной медицины.

Семейная школа

Лю Шаобинь родился в уезде Аньфу провинции Цзянси. Все члены его семьи так или иначе были связаны с искусством ушу, цигун и китайской медициной. Его отец был высококлассным мастером и учителем ушу, широко известным у себя на родине. Популярным целителем и мастером цигун был и один из старших братьев Лю Шаобиня. Мать, работая учительницей в школе, не оставляла занятий национальной медициной. Шаобинь, третий ребенок в семье, с раннего возраста приобщился к интересам родителей и брата. Он подражал движениям отца, выполнявшего упражнения ушу, и старательно копировал приемы брата, осваивая технику цигун. С матерью он изучал целебные травы, которые они всей семьей собирали в горах.

Он не прекращал занятий цигун, ушу и траволечением даже в дни школьных экзаменов. Каникулы больше всего нравились ему тем, что можно было целыми днями пропадать в горах, собирая травы. Возвращаясь вечером домой с охапкой целебных растений, он чувствовал себя настолько счастливым, что без следа исчезала усталость от дневного труда.

Постепенно росли знания и мастерство Лю Шаобиня. Уже подростком он стал популярен у односельчан как умелый врачеватель. Стоило больному принять отвар из трав, приготовленный Шаобинем, или подвергнуться нескольким сеансам иглоукалывания, проведенным юным врачом, как хворь очень скоро уходила. Окончив школу в шестнадцать лет, он уже знал, что посвятит свою жизнь лечению людей.

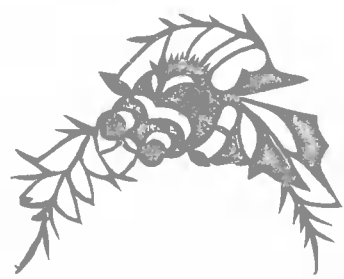
Любовь к горам Тяньчжушань

Утвердившись в своем намерении, Лю Шаобинь решил найти место, где бы он в уединении мог совершенствоваться в цигун и искать лечебные травы. Для этого он перелистал немало книг с описаниями известных гор и прибрежных районов крупных рек, постоянно расспрашивал друзей и близких об известных им нетронутых уголках дикой природы. В конце концов он решил, что идеальное место — горы Тяньчжушань на западе провинции Аньхой, там, где она граничит с провинцией Цзянси.

Тяньчжушань — название местности и главной вершины горной цепи Дабэйшань. Ее высота — около 1600 м над уровнем моря. Более чем крутые склоны горы — колоссального столба, устремленного в небо, — оправдывают ее название — «Небесный столб», или иначе «Столб, поддерживающий центр неба» — Чжунтяньичжу. Горная местность Тяньчжушань — это десятки пологих горных вершин и скальных пиков, обрывов и странной формы валунов, хрустальных струй прячущихся в скалах и ущельях горных ручьев, родников, шумных пенистых водопадов, неведомо кем и когда бережно сложенных колодцев. Могучие сосны и темно-зеленые кипарисы соседствуют с экзотическими южными растениями. Девственная флора Тяньчжушаня бережет для целителей и множество лечебных трав.

Лю Шаобиню было известно, что во все эпохи в горы Тяньчжушань стремились даосские отшельники. Например, в III—IV веках там жили и занимались самосовершенствованием знаменитые Цзо Сы и Гэ Хун. Прикоснуться к силам природы и преклониться перед ее красотой и мудростью, по преданиям, приезжали туда великий историк II—I веков до новой эры Сыма Цянь, поэты VIII—IX веков Ли Бо и Бой Цзюйи, в XI веке — философ и политический деятель Ван Аньши, стихотворец Су Дунпо, в XIV веке — литератор Лю Бовэнь и другие. В своих стихах они оставили много прекрасных строф, воспевающих горы Тяньчжушань и образно рассказывающих об опыте медитативного приобщения к тайнам мироздания в этих горах. Легко представить себе, какие возможности таят они для совершенствования в цигун и ушу, закалки сознания, психики и тела.

Итак, в 1968 году молодой Лю Шаобинь со старшим братом Лю Шаосюном приехал в Тяньчжушань, чтобы поселиться там.



Под руководством наставников — к мастерству

Истинную традицию мастерства цигун Лю Шаобинь воспринял у жившего в окрестностях Тяньчжушаня даосского наставника Лин Гу. Поддерживал он контакты и с другими народными мастерами. Он изучал старинные трактаты, в которых находил сведения об истоках сохранившихся доныне систем. Например, в трактате «Юй лунь» («О земной тверди»), приписываемом Вэнь-ди, императору династии Вэй, правившему в VI веке, он нашел упоминание о том, что знаменитый Цзо Сы, живший в местности Луцзянцюнь (современный уезд Цяньшань), владел «искусством пополнения и ведения (ци)» — будао чжи шу, в котором Лю Шаобинь определил истоки известной сейчас системы цигун «пестование тела» — ян шэнь. Из «Истории поздней династии Хань» Фань Хуа, жившего в V веке, Лю Шаобинь почерпнул сведения о том, что Цзо Сы совершенствовался в «пути духа» — шэнь дао, то есть в магическом даосском цигун. Следы этих систем сохранились в искусстве тяньчжушаньских мастеров цигун Хэ Цзяфаня, Ван Цзяфаня, Лян Яопина. Лю Шаобинь не раз почтительно обращался за советом к 90-летнему профессору У Ифэну и старому врачу китайской медицины Чэнь Цзинчжи, накопившим огромный опыт совершенствования в цигун за десятилетия уединенной жизни в Тяньчжушань.

Они были носителями традиций своеобразных систем цигун, веками складывавшихся в этой местности. Но записей об этих системах не существовало, а древнее мастерство тщательно скрывалось от посторонних глаз. Лю Шаобинь приступил к подробному описанию методик, их упорядочению и составлению на этой основе собственной системы. Она стала итогом более чем двадцатилетнего труда, упорнейших тренировок, длительных походов в горы, бессонных ночей, которые он посвящал занятиям.

Специфика тяньчжуской системы цигун

Хотя традиции цигун в Тяньчжушане насчитывают около двух тысяч лет, только благодаря основанной на них системе Лю Шаобиня они стали доступны и могут быть открыто переданы людям. Тяньчжуская система цигун позволяет «совершенствовать тело-личность и пестовать собственную природу», вскрывать резервные возможности личности, укреплять здоровье и излечивать болезни, укреплять костно-мышечную систему, продлевать жизнь.

Тяньчжуская система включает динамические и статические упражнения. К динамическим относятся следующие: инь ян цайци ляньдань шу — «искусство закалки пилюли и восприятия ци инь и ян»; чжинэн кайфа куньхуэй гун — «раскрытие сознания для небесного разума»; даньци юньсин фаньтун гун — «упражнения для перемещения ци пилюли с целью возврата молодости»; кай тяньму ишоу гун — «раскрытие точки тяньму для достижения долголетия»; мин му гун — «упражнения для улучшения зрения»; вайци аньмо мэйжун гун — «косметический массаж с использованием внешней ци». Статические упражнения тяньчжуской системы цигун включают методики цзинлянь нэйдань шу — «искусство закалки внутренней пилюли в состоянии покоя»; яо хуан гун — «управление колебаниями». В тяньчжускую систему входят также методы дистанционной перцепции, интраскопии и проскопии, тяньчжуской диагностики и терапии, запрограммированное воздействие на акупунктурные точки в назначенное время, «дистанционная иглотерапия» и другие. Существует и множество других методик, требующих дальнейшего изучения и упорядочения.

Тяньчжуская система цигун впитала в себя теоретические положения классической китайской меди-

цины — о движении ци и крови, подъеме субстанций ян и опускании субстанций инь, об их взаимодействии, о «полых» и «плотных» внутренних органах, меридианах и колатералях и т. п. Согласно этим положениям, болезнь вызывается нарушением баланса субстанций инь и ян, регулярности процесса «опускания и подъема» их в организме, «закупоркой» меридианов и колатералей, «недостаточностью» ци и крови, развитием «патогенных факторов», подавляющих «правильные» тенденции в организме. Упражнения цигун позволяют упорядочить взаимодействие субстанций инь и ян, их «опускание» и «подъем», степень «открытия» и «закрытия» организма. Для этого применяется управление движением ци, «вдыхание чистого (ци) и выплевывание мутного», освобождение и раскрытие меридианов и коллатералей, обеспечение беспрепятственного движения ци и крови.

Овладение тяньчжуской системой цигун начинается с динамических упражнений: сначала собираются «три вида ци» — неба, земли и человека, в результате «дсвяти трансформаций» они превращаются в жизнетворную «пилюлю», и ци мысленно проводится по «небесному кругу». Такого рода способы «ведения и привлечения» ци и крови, «раскрытия» меридианов и коллатералей, ведения ци через «заставы» позволяют добиться довольно быстрых успехов, что не дает «остыть» интересу к занятиям. Тяньчжуская система цигун позволяет «соединить телесную форму, мысль и ци». Их одновременная закалка обусловливает слияние внешней формы движения с мыслью, чтобы посредством «формы и мысли» вести «ци пилюли», обеспечить мягкость, плавность и замедленность движений. Поэтому данная система подходит людям любого возраста. Она предельно методически упорядочена, овладение ею начинается с простейших и безопасных для здоровья упражнений, выполнение которых не требует много времени. Это обусловило большую популярность тяньчжуской системы у китайских любителей цигун.

Феномен Лю Шаобиня

В июле 1988 года по инициативе Китайской физкультурной ассоциации изучения цигун, Научно-исследовательского института восточных систем цигун, Научного общества изучения цигун провинции Шэньси и редакции журнала «Цигун и спорт» Лю Шаобинь провел в городе Сиане курсовые сборы по подготовке инструкторов цигун. На эти сборы съехались энтузиасты цигун из тридцати городов разных провинций. Это было началом победного шествия тяньчжуской системы по всей стране.

Мастер Лю Шаобинь подробно осветил историю формирования и развития этой системы, ее основные черты и содержание, объяснил принципы и методику тренировочного процесса. После этого был проведен цикл практических занятий.

В дни сборов Лю Шаобинь и его ученик Не Цзяньго провели также ряд показательных выступлений. Они просто ошеломили зрителей. Например, при выполнении номера «дистанционное иглоукалывание» Лю Шаобинь, мгновенно поставив диагноз, начал воздействие «внешней ци» на больного. Затем, держа руку в 20—30 см от тела больного, свел пальцы, словно удерживая иглу для акупунктуры, и начал наводить импровизированную «иглу» на определенные акупунктурные точки. Пациент ощутил какую-то вибрацию в теле и с удивлением отметил, что постепенно начинает чувствовать себя все лучше и лучше.

Другой номер. Лю Шаобинь вызвал из рядов двух зрителей и попросил подержать за концы палочку из бамбука. Затем двумя пальцами взял бумажную банкноту достоинством 10 юаней, направил в нее ци и коротким ударом ребром банкноты разрубил палочку пополам.

Не меньше восхитил собравшихся его ученик Не Цзяньго. Он играючи поднял с земли велосипед, ухватив его за багажник... зубами.

Показательные выступления наглядно продемонстрировали практические возможности тяньчжуской системы.

Письма китайских читателей

В течение долгого времени я страдал сахарным диабетом. Инъекции инсулина я делал себе сам, чаще всего в левое плечо, отчего кожа огрубела, мышца ослабла. В 1985 году я упал с велосипеда и получил травму левой руки, и начались боли в плече, усилилась атрофия мышцы, и вскоре левая рука стала на треть тоньше правой. Перепробовав множество способов лечения и убедившись в их иеэффективиости, я начал заниматься цигун по одной из методик шаолиньской школы «ичжичань» («внутренняя сила одного пальца»). Уже через полмесяца боль ослабла. Ежедиевно кроме основиых двухчасовых занятий я также по 5—10 минут воздействовал иа больную руку с помощью ци, испуская ее из точки «лаогун» (центр ладони) иа правой руке. В процессе тренировки нужно соблюдать три «не» (ие добиваться глубокого спокойствия, не сосредоточиваться, не сочетать этот метод с другими) и одно «надо» (при выполнении упражнений следить за правильностью позы).

Через полгода тренировок я ощутил значительное улучшение: атрофия мышцы исчезла, уменьшилась до нормальных размеров печень, в заболевании сахарным диабетом наметились положительные перемены.

* * *

Лечение ревматического артрита «внешией ци»

С детства я страдал ревматическим артритом. Иногда боль была настолько нестерпимой, что невозможно было ходить.

Недавно я обратился к мастеру цигун. Уже после первого сеанса наступило существенное облегчение. Повторив курс лечения еще 5 раз, я окончательно избавился от болей. Болезнь не дает о себе знать уже год.

Лечение проходило следующим образом. Больной стоит прямо. Руки свободно опущены. Мастер цигун, сложив пальцы в положение «меч», воздействует «внешней ци» на точку цзусаньли (ниже верхнего края латерального мыщелка большеберцовой кости на 3 цуня, у переднего края большеберцовой мышцы), используя прием «удаление источника болезни». В это время больной чувствует, что из точек юнцюань (в центре подошвы, в ямке между II и III плюсневыми костями) как бы выходит струя воздуха.

Динамические упражнения тяньчжуской системы цигун

Лю Шаобинь

Динамические упражнения тяньчжуской системы цигун называются также даоинь щу — «искусством ведения и привлечения (ци)». Их отличает тесное сочетание «телесного даоинь», техники дыхания и сосредоточения. «Собирание ци», «выплавление внутренней пилюли», перемещение ци по «небесному кругу» выполняются одновременно.

Движения должны быть мягкими, плавными, медленными и естественными. Дыхание обратное абдоминальное, вдохи и выдохи «мягкие, медленные, ровные и длительные». Сосредоточение, перевод и переключение фокуса внимания, движения и дыхание тесно скоординированы. «Движение стремится к покою, мысль обращается в единое». Вы как бы растворяетесь в мироздании. В овладении упражнениями необходима последовательность и постепенность. Избегайте чрезмерного напряжения и переутомления. На определенном этапе занятий динамические упражнения могут комбинироваться со статическими, что еще более увеличивает эффективность тренировок и ускоряет достижение необходимого результата.

I. Принятие «позы взращивания пилюли»

1. Исходное положение: стоя лицом на восток или юг. Ноги вместе, пальцы ног как бы «захватывают» пол (упираются в него). Медленно наложить кисти ладонями на живот (мужчины — правую кисть на левую, женщины наоборот) точкой лаогун к точке цихай, так чтобы точки лаогун на обеих кистях проецировались друг на друга. Голову держите ровно, точкой байхуэй на темени вертикально вверх. Неплотно прикройте глаза. Кончик языка касается неба за альвеолами. Легко сомкните зубы. Опустите плечи и локти. Расслабьте области бедер и поясницы. Ноги чуть согните в коленях. Полностью расслабьтесь (рис. 1). 2. Раскрепощенно и спокойно выполните три или девять дыхательных циклов (вдох — выдох). Тип дыхания — обратный абдоминальный. 3. Голени и стопы неподвижны, бедрами выполните медленное вращательное движение в горизонтальной плоскости против часовой стрелки (один оборот). 4.

Рис. 1

Рис. 2

Смещая центр тяжести вправо, отставьте левую ногу на шаг в сторону (ноги на ширине плеч). 5. Сместив центр тяжести влево (встав ровно), бедрами выполните медленное вращательное движение по направлению часовой стрелки (один оборот, голени и стопы неподвижны) и зафиксируйте: положение стоя прямо с несколько согнутыми ногами («поза взращивания пилюли») (рис. 2). 6. Раскрепо-

щенно и спокойно выполните девять, 36 или 108 дыхательных циклов (вдох — выдох).

Примечания:

1. При выполнении упражнений в период «с полуночи до полудня» (с 23 до 11 часов) становитесь лицом на восток, «с полудня до полуночи» (с 11 до 23) — на юг. Такая пространственная ориентация традиционно определяется схемами соответственно «прежденебесных восьми триграмм» и «посленебесных восьми триграмм». 2. Обратное абдоминальное дыхание должно быть раскрепощенным, легким и естественным. Избегайте чрезмерного сосредоточения внимания (психического напряжения) — это может привести к закрепощенности. 3. Положение туловища и конечностей должно быть удобным и раскрепощенным, движения — свободными, мягкими и естественными. Ноги несколько согнуты в коленях, стойка не должна быть слишком высокой или низкой. 4. Вращательные движения бедрами выполняются медленно и равномерно по полной окружности (360 градусов), колени служат как бы «осями» (центром окружности). 5. Мысль сосредоточена на выполняемых действиях, вы испытываете состояние спокойствия и умиротворенности, полного слияния с мирозданием. Устраните все посторонние мысли.

Функции упражнения:

1. Подготовка к выполнению основных упражнений, «регулирование тела», «регулирование дыхания» и «регулирование психики», погружение в «состояние цигун». 2. Вращательные движения бедрами на 360 градусов ассоциируются с круглой «небесной сферой» и «небесным кругом», что способствует возникновению ощущения «слияния с мирозданием». 3. Отработка принятия «положения взращивания пилюли» в качестве самостоятельного упражнения способствует овладению навыками быстрого устранения посторонних мыслей, «разогрева, взращивания и усиления ци». «Положение взращивания пилюли» может быть отнесено к типу статических упражнений «стояние столбом» — чжань чжуан.

Принципы упражнения:

Принятие «позы взращивания пилюли» является начальной комбинацией для всех динамических упражнений тяньчжуской системы цигун. Требования к позам и движениям отражают такой аспект цигун, как «регулирование тела». Особенно показательны вращательные движения бедрами по окружности, ассоциируемой с окружностью небесной сферы, позволяющие еще полнее расслабиться и раскрепоститься, побуждающие дух и мысль вырваться за пределы нашего мелочного «космоса», освободиться от мирских треволнений и забот, слиться с подлинно великим мирозданием в единое тело, чтобы подготовиться к претворению животворной «семенной ци», собираемой от неба, земли, «десяти тысяч вещей» в наши тело и психику. Раскрепощенное и спокойное обратное абдоминальное дыхание относится к сфере туна и «приготовления (внутренней пилюли)». Выполнение девяти и более (до 108) дыхательных циклов, с одной стороны, позволяет устранить посторонние мысли, ввести себя в состояние «покоя», с другой — становится «кузнечными мехами», посредством которых регулируется сила «огня для приготовления внутренней пилюли» и, таким образом, «совершенствуется и выплавляется внутренняя пилюля». Дыхание, сочетаемое с движениями, способствует не только «вдыханию чистого и выплевыванию мутного», но и «проведению ци через заставы». Тесное сочетание «формы, мысли и ци», одновременная реализация функций «регулирования тела», «регулирования дыхания» и «регулирования психики» позволяют быстро погрузиться в состояние «покоя», подготовиться к «собиранию ци». Принятие «позы взращивания пилюли» можно рассматривать как упражнение типа «стояние столбом» для «выплавления и взращивания внутренней пилюли». Поэтому оно может применяться и в качестве начальной комбинации в комплексах динамических упражнений цигун, и отдельно, как самостоятельное упражнение.

II. «Искусство собирания ци инь и ян для закаливания пилюли»

Рис. 3

Рис. 4

Рис. 5

Рис. 6

1. «Собирание земной субстанции инь»

Выполняется из положения «поза взращивания пилюли». 1. Медленно свободно опустите руки, поворачивая кисти ладонями вперед. Одновременно выполняйте выдох (рис. 3). 2. Медленно поднимите руки перед собой, до уровня плеч, словно «поднимая» «земную ци» и одновременно «собирая ци» ладонями. Одновременно выполняйте вдох (рис. 4). 3. Сгибая руки в локтях, выполните круговое движение предплечьями в вертикальной плоскости, переводя их назад вверх (плечи в «качестве осей») и словно охватывая кистями ци — раскрепощенным движением предплечий «охватывая шар» и поднося его к груди, локти опущены. Одновременно выполняйте выдох (рис. 5). 4. Поворачивая предплечья кнутри, медленно и постепенно накладывая кисти друг на друга, легким «надавливающим» движением опустите ци в нижнюю область даньтянь, наложив на нее кисти. Одновременно выполняйте вдох (рис. 6). Выполняйте всю комбинацию три раза.

Примечания:

1. При «поднимании ци» вверх предплечья раскрепощены, расслаблены, избегайте физического усилия. Сосредоточивайтесь на точках лаогун в центрах ладоней. Возникает физическое ощущение «поднимания земной ци». 2. Поворачивать предплечья надо легко, свободно и естественно. Повороты предплечий, кистей, «охватывание ци» выполняются слитно и согласованно. Возникает ощущение «охватывания ци». 3. «Надавливающее» движение кистями выполняется под некоторым углом к области даньтянь, кисти должны быть обращены точками лаогун к области даньтянь, ци как бы «вдавливается» в нее — физически ощущается, как ци «входит в даньтянь». 4. Весь процесс «собирания земной ци» проходит в течение двух дыхательных циклов (вдох — выдох). Вдохи и выдохи должны быть «плавными, медленными и мягкими», скоординированными с движениями и сосредоточением фокуса внимания. 5. С самого начала представляйте себе, что вы как бы окружены испаряющейся нагретой «земной ци». Земля имеет неиссякаемую силу, которую отдает нам. В этом заключается суть ощущения, которое вы должны испытывать.

Функции упражнения:

1. «Сбор земной ци» для создания целительной «внутренней пилюли». 2. Раскрытие и освобождение меридианов и коллатералей. 3. Настройка на ощущение своей «взаимосвязи с мирозданием». 4. Раскрепощение суставов плеч и предплечий, профилактика и лечение воспалительных процессов в области суставов.

Принципы упражнения:

Считается, что субстанции ян принадлежат небу, а инь — земле: «скопление ян» представляет собой небо, инь — землю. Небо, земля и «десять тысяч вещей» — все это трансформации «семенной ци», «небесного ян» и «земного инь». Поэтому «собирание» из безбрежных просторов неба и земли ци инь и ян является первостепенным делом в «собирании ци» для «выплавления внутренней пилюли». Поскольку сила ян «опирается» на силу инь и «дополняет» ее, то «земные субстанции инь» собираются в первую очередь. Энергия земли безгранична, подъем «земной ци» обеспечивает полноценное существование всех вещей и живых существ, в окружении «испарений земной ци» живет и человек. Мысленно представляя себе, что земная ци медленно поднимается и вы пребываете в ее сфере, «поднимаетесь» ее «семенными» субстанциями, вы обспечиваете их воздействие на внутренние органы.

«Поднимание земной ци» кистями рук вызывает отчетливое ощущение «ведения ци вверх». Сосредоточение на точках лаогун способствует их «открытию» для восприятия и «собирания» ци. Поворот предплечий, «охватывание ци» и «обнимание шара», выполняемые слитно, одним движением, «открывают» акупунктурные точки, что активизирует сеть меридианов и костный мозг для восприятия ими ци. Обращение ладоней под углом к средней области даньтянь стимулирует «погружение» ци в нее. А когда ладони находятся параллельно области даньтянь и ци «вдавливается» в нее, ощущение ци становится весьма отчетливым, как чувство «погружения» ци в даньтянь. «Собирание земной ци» восполняет недостаточность «семени инь» в организме и особенно эффективно при заболеваниях, связанных с недостаточностью субстанций инь в крови. По традиционным представлениям, «корни десяти тысяч вещей хранятся в земле», она является источником их «семени». В «земной субстанции инь» хранится «семенная ци» всех вещей, поэтому она оказывает тонизирующее воздействие на организм человека и может служить «лекарственным средством» для «выплавнения внутренней пилюли». Поэтому данный метод позволяет быстрее добиться успешного результата, чем «запасание семени и накопление ци для совершенствования и выплавления пилюли». Мысленное слияние с мирозданием во время «собирания субстанции инь» позволяет установить беспрепятственную связь внутренней среды с внешней, воспринимать полезную информацию извне и выводить информацию во внешнюю среду. Определенное разнообразие выполняемых движений позволяет оказать комплексное лечебно-оздоровительное воздействие на сеть меридианов и коллатералей, а также на суставы.

2. «Собирание небесной субстанции ян»

Данное упражнение является продолжением предыдущего. Раскрепощенно и спокойно выполните три дыхательных цикла (выдох — вдох).

1. Медленно поверните кисти ладонями кверху и разведите их к боковым сторонам туловища. Одновременно выполняйте выдох (рис. 7). 2. Поднимите кисти, переводя их вдоль передних боковых поверхностей туловища до уровня средней

Рис. 7

Рис. 8

Рис. 9

Рис. 10

области даньтянь. Одновременно выполняйте вдох (рис. 8). 3. Расслабляя области плеч и опуская локти, переведите кисти вперед сантиметров на 30 от груди, словно поддерживая ими шар. Одновременно выполняйте выдох (рис.9). 4. Используя локти в качестве «осей», разведите кисти по дуге в стороны ладонями под углом кверху (рис. 10). 5. Держа правую руку неподвижно, левую, выполняя движение от плеча, потом последовательно включая в него локоть, запястье и пальцы, переведите вдоль «рубежа Великого предела» в сторону, отводя кисть примерно на треть длины руки. Центр тяжести тела сместите влево. Одновременно выполняйте выдох (рис. 11). 6. Сосредоточьтесь на ладони левой руки, «собирая небесную субстанцию ян», и возвратитесь в положение «стоя ровно». Одновременно выполняйте вдох. 7. Держа левую руку неподвижно, правую, начиная движение от плеча и последовательно включая в него локоть, запястье и пальцы, переместите в сторону вдоль «рубежа Великого предела» на треть длины руки. Центр тяжести тела сместите вправо. Одновременно выполняйте выдох (рис. 12). 8. Сосредоточьтесь на ладони правой руки, «собирая небесную субстанцию ян», и возвратитесь в положение «стоя ровно». Одновременно выполните вдох. 9. Держа правую руку неподвижно, левую, начиная движение от плеча и последовательно включая в него локоть, запястье и пальцы, переместите в сторону вдоль «рубежа Великого предела» еще на треть длины руки. Центр тяжести тела сместите влево. Одновременно выполняйте выдох (рис. 13). 10. Сосредоточьтесь на ладони левой руки, «собирая небесную субстанцию ян», и возвратитесь в положение «стоя ровно». Одновременно выполните вдох. 11. Держа левую руку неподвижно, правую руку, начиная движение от плеча, последовательно включая в него локоть, запястье и пальцы, переведите вдоль «рубежа Великого предела» в сторону еще на треть длины. Центр тяжести тела сместите вправо. Одновременно выполняйте выдох (рис. 14). 12. Сосредоточьтесь на ладони правой руки, «собирая небесную субстанцию ян», и возвратитесь в положение «стоя ровно». Одновременно выполняйте вдох. 13. Держа правую руку неподвижно, левую руку, начиная движение от плеча и

Рис. 11

Рис. 12

последовательно включая в него локоть, запястье и пальцы, переведите вдоль «рубежа Великого предела» еще на треть длины в сторону, подавая плечо (руку от плечевого сустава до локтя) по дуге вверх. Центр тяжести тела сместите влево. Одновременно выполните выдох (рис. 15). 14. Сосредоточьтесь на ладони левой руки, «собирая небесную субстанцию ян», и возвратитесь в положение «стоя ровно». Одновременно выполните вдох. 15. Держа левую руку неподвижно, правой рукой, начиная движение от плеча и последовательно включая в него локоть, запястье и пальцы, переведите вдоль «рубежа Великого предела» в сторону на последнюю

Рис. 13

Рис. 14

Рис. 15

треть длины руки, подавая плечо по дуге вверх (почти выпрямляя руку). Центр тяжести сместите вправо. Одновременно выполните выдох (рис. 16). 16. Сосредоточьтесь на ладони правой руки, «собирая небесную субстанцию ян», и возвратитесь в положение «стоя ровно». Очень мягким движением предплечьев начинайте «охватывать ци», подавая их вверх, словно обнимая большой шар. Одновременно выполняйте вдох (рис. 17). 17. Медленно «охватывая ци» над головой, наложите кисти друг на друга, совместив проекцию точки лаогун одной кисти с точкой лаогун другой и обратив их к точке байхуэй на темени, направляйте ци в нее и, таким образом, в «чудесные» меридианы, очень медленно «вдавливая» в нее ци (рис. 18). Затем, опуская сложенные кисти рук перед собой, через «небесные палаты» и «дворец глиняной пилюли» верхней области даньтянь по средней линии головы и туловища ведите ци в среднюю область даньтянь до «пурпурного дворца». Одновременно выполняйте выдох (рис. 19). 18. Продолжайте вести ци до нижней области даньтянь. Одновременно выполняйте вдох (рис. 20). 19. Возвратитесь в «позу взращивания пилюли».

Примечания:

1. Разводя кисти к боковым поверхностям туловища, перемещая их вверх и «поднимая шар перед собой», сосредоточивайтесь на вовлечении «земной ци» во взаимодействие с «небесной субстанцией ян». Ладони, подобно «нефритовой тарелке, принимающей в себя

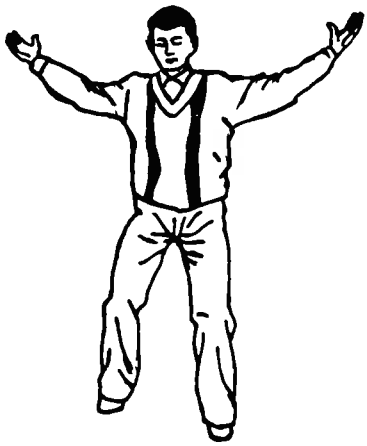


Рис. 16

Рис. 17

Рис. 18

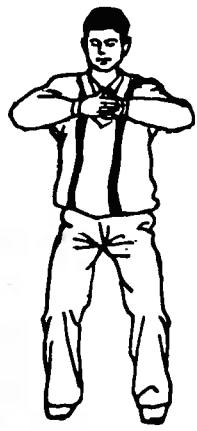


Рис. 19

Рис. 20

росу», воспринимают «небесную ци ян». 2. Поэтапно переводя руки в стороны, смещайте центр тяжести тела в ту же сторону, в которую продвигается рука. При этом сосредоточивайтесь последовательно на плече, локте, запястье, пальцах, ощущая, как ци естественно перемещается к кончикам пальцев, но избегайте мысленного ее выведения за пределы тела. Каждый раз, когда вы выводите руку в сторону на треть длины, несколько подавайте плечо (руку от плечевого сустава до локтя) вверх, так, чтобы оно в ходе трех движений описало в этом направлении дугу. 3. Когда заканчивается движение рукой в сторону и поток ци доходит до кончиков пальцев, тут же следует вдох с «собиранием небесной ци ян», фокус внимания переносится далеко в пространство, в ладонях возникает отчетливое ощущение «улавливания ци». Вслед за тем проекция центра тяжести вновь перемещается в среднее положение («стоя ровно»). «Собирание ци», вдох, переход в положение «стоя ровно» должны быть согласованны — это максимально повышает эффективность «собирания ци». 4. Когда «ведете ци вверх», «обнимая шар», фокус внимания переносится в пространство, с тем чтобы мысленно «привлечь небесную ци ян» в точку байхуэй. В то же время можно «осветить внутренним взором», сопровождающим движение кистями, процесс «погружения собранной ци» в точку байхуэй и его движения вниз по переднесрединному меридиану жэньмай. 5. Во время «ведения» ци и «погружения» ее в нижнюю область даньтянь, «вдавливания» ее в эту область должно отчетливо ощущаться «проникновение» ци в даньтянь.

Функции упражнения:

1. «Собирание небесной ци ян» в качестве «лекарственного средства» для «внутренней пилюли». 2. Восполнение недостатка ци ян в организме. 3. «Раскрепощение и обеспечение проходимости» меридианов и коллатералей. 4. Осуществление «взаимных связей с мирозданием».

Принципы упражнения:

«Небесные субстанции ян» считаются самыми «большими» и «твердыми» субстанциями безбрежной вселенской ци, движущей силой, приводящей в движение все вещи и существа, растворенной в мироздании безбрежной, подчиненной могучему ритму силы. Когда «земная ци» вздымается вверх, а «небесная ци» опускается вниз, образуется «смешанная изначальная ци». Собираемая «небесная ци» может восполнить нехватку ци ян в теле человека. При повороте кистей, обращенных к средней области даньтянь, ладонями кверху, разведении кистей в стороны, поднимании их вдоль передних боковых поверхностей туловища вверх, движении руками вперед («поднимание шара перед собой»), вновь разведении рук в стороны и поднимании их вы представляете себе соединение «земной» и «небесной ци». Перемещение фокуса внимания и движения непрерывны, с тем чтобы субстанции инь могли соединиться с субстанциями ян, а «собираемые небесные субстанции ян» — проникнуть в тело. При попеременном отведении рук в стороны представляйте себе «раскрепощение», улучшение «проходимости» меридианов и коллатералей, позволяющее «собирать небесную ци ян». По окончании каждого движения рукой в сторону, одновременно с вдохом и переносом центра тяжести, возвращением в положение «стоя ровно», «собирайте» ладонями ци. «Форма, мысль и ци взаимосогласованы», что обеспечивает успешный «сбор ци». Когда вы «поднимаете ци вверх», то представляете себе ци, растворенную в безбрежных просторах «Великой пустоты»; ци отчетливо ощущается во время «направления» ее в точку байхуэй. «Подводя ци» к средней области даньтянь, «обратите взор внутрь себя» — это может способствовать раскрытию ваших потенциальных возможностей. Иногда при выполнении данного упражнения возникает ощущение «свечения» в области точки тяньму между бровями. Это является проявлением стимулирующего воздействия «небесной ци ян» на точку тяньму.

3. «Девять циркуляций даньтянь»

Данное упражнение является продолжением предыдущего.

1. Представьте себе, что в нижней области даньтянь находится «шар». Начинайте выполнять очень легкие и мягкие круговые массирующие движения наложенными на даньтянь ладонями против часовой стрелки. На каждое полное круговое движение выполняется один дыхательный цикл: полкруга — вдох, полкруга — выдох. Выполните девять круговых массирующих движений. 2. Выполните таким же образом девять круговых массирующих движений в обратном направлении — по часовой стрелке: полкруга — вдох, полкруга — выдох. 3. Возвратитесь в «позу взращивания пилюли».

Примечания:

1. Обязательно следует представлять себе находящийся в нижней области даньтянь состоящий из ци «шар», или «скопление ци». 2. Круговые массирующие движения должны быть согласованы с дыханием, плавными и медленными. Они сопровождаются физическим ощущением «циркуляции скопления ци» по траектории, задаваемой движениями ладони. 3. Массаж выполняется внешними поверхностями ладони, ее центр должен быть несколько приподнят — «точка лаогун опустошена».

Функции упражнения:

1. Соединение «ци триады небо — земля — человек» в «одно» посредством «перемешивания» их круговыми массирующими движениями. 2. Содействие образованию «внутренней пилюли».

Принципы упражнения:

Собранные «небесная ци ян» и «земная ци инь» в равных пропорциях поступают в нижнюю область даньтянь и соединяются с «семенем»-цзин, ци и «духом»-шэнь, принадлежащими человеку, в некий «лекарственный ингредиент», циркуляция которого в нижней области даньтянь побуждает «ци триады» соединиться в «целебный экстракт пилюли». Через определенное время он может стать собственно «внутренней пилюлей». Дыхание здесь является «ветром», раздувающим «огонь» для «выплавления пилюли». Хотя на первых порах оно еще не может усилить этот «огонь», но фактически уже служит для «согревания и взращивания ци пилюли». Выдохи и вдохи во время выполнения круговых массирующих движений также играют важную роль в этой «кухне». «Опустошенность точек лаогун», то есть округленность ладоней, имеет значения для «сохранения» в пространстве под ладонью ци, служащей для «взращивания пилюли». Упражнение «девять циркуляций даньтянь» является одним из важнейших этапов в процессе «выплавления внутренней пилюли» и может выполняться циклами по девять или по 36 движений.

4. «Обращение по небесному кругу»

Данное упражнение является продолжением предыдущего.

1. Выполните вдох, очень мягко втягивая живот и «поднимая анус» (чуть поджимая сфинктеры — запирательные мышцы заднего прохода), подводя «ци пилюли» из нижней области даньтянь к точке хуэйинь в промежности и далее через «заставы» вэйлюй (копчик), цзяцзи (область одиннадцатого позвонка), через «заставу» юйчжэнь (между парными точками юйчжэнь на затылочной части головы) к точке байхуэй на темени. 2. Выполните выдох, опуская «ци пилюли» от точки байхуэй через «дворец глиняной пилюли» верхней области даньтянь, «пурпурный дворец» средней области даньтянь и возвращая ци в нижнюю область даньтянь. 3. Выполните данное упражнение еще три или девять раз.

Примечания:

1. Вдохи должны быть плавными, медленными, но глубокими.

Область точки дачжуй между последним шейным и первым грудным позвонками несколько «подайте вверх», чтобы «освободить» заднесрединный меридиан думай и обеспечить беспрепятственный проход по нему «ци пилюли». 2. Когда ци подведена к уровню точек юйчжэнь в области затылка, быстро сосредоточьте внимание на точке байхуэй — это помогает «преодолеть заставу юйчжэнь». 3. Во время выдоха «возвращение ци пилюли» в нижнюю область даньтянь обычно происходит легче, чем «подъем ци», и движение ци по меридиану жэньмай может быть несколько более быстрым. 4. После выполнения «обращения по небесному кругу» следует некоторое время раскрепощенно и спокойно подышать для «согревания и взращивания ци пилюли», ее «успокоения» и «удержания» в нижней области даньтянь.

Функции упражнения:

1. Улучшение проходимости меридианов жэньмай и думай. 2. Обеспечение циркуляции ци по «малому небесному кругу» — «формирование» его. 3. Профилактика и лечение заболеваний позвоночника.

Принципы упражнения:

Меридиан думай «управляет» ци всех меридианов ян, жэньмай — ци всех меридианов инь. Эти два «чудесных» меридиана снабжают двенадцать главных меридианов и другие каналы ци, накапливают ее и регулируют деятельность всей сети каналов. «Обращение по небесному кругу» улучшает проходимость меридианов жэньмай и думай, а вследствие этого оказывает регулирующее воздействие на взаимодействие субстанцией инь и ян в организме, на функционирование тока ци и крови по главным меридианам, способствует устранению заболеваний, вызванных нарушениями функций внутренних органов и дисбалансом субстанций инь и ян. Данное упражнение является элементом «искусства внутренней пилюли» и предусматривает «ведение ци посредством мысли» по «малому небесному кругу», вовлечение «ци пилюли» в циркуляцию по нему в целях ее дальнейшей «переплавки». Это способствует более быстрому формирования «золотой пилюли». Поскольку меридиан думай проходит вдоль позвоночника, «проведение» по нему «ци пилюли» улучшает питание тканей позвоночника, содействует его «раскрепощению», лечению и профилактике гиперплазии костной ткани шейных и поясничных позвонков, других подобных заболеваний. Кроме того, оно помогает избавиться от болей в области поясницы и спины.

«Искусство собирания ци инь и ян для выплавления пилюли» является необходимым этапом совершенствования в тяньчжуской системе цигун, основным динамическим методом «выплавления внутренней пилюли». Сущность этого четырехступенного метода принято выражать тремя иероглифами — цай («сбор»), лянь («выплавления»), юнь («циркуляция», «движение»). Первый иероглиф (цай) обозначает «собирание небесной и земной ци» для пополнения ваших внутренних запасов «семени, ци и духа». Второй (лянь) подразумевает превращение «ци триады небо — земля — человек» в «лекарственный ингредиент», который посредством «девяти циркуляций в области даньтянь» обрабатывается и переплавляется во внутреннюю пилюлю». Третий иероглиф (юнь) относится к «обращению по небесному кругу», в процессе которого «лекарственные ингредиенты пилюли» проходят дальнейшую обработку. Указанные три иероглифа выражают весь процесс «выплавления внутренней пилюли» посредством динамических упражнений и особенности «тяньчжуского искусства выплавления внутренней пилюли». Тренирующийся незаметно для себя формирует стереотип внутренней последовательности «сбора, выплавления и обращения по небесному кругу». Это значительно сокращает процесс «обработки и выплавления внутренней пилюли», принятый в даосизме.

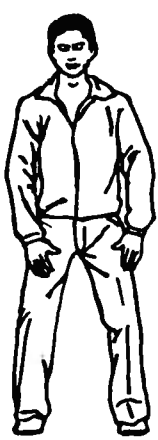


Рис. 21

Рис. 22

Рис. 23

Рис. 24

Исходное положение:
«поза взращивания пилюли».

1. Свободно опустите руки ладонями к себе. Одновременно выполните выдох (рис. 21). 2. Поворачивая туловище в пояснице вправо, одновременно выведите левую руку перед собой на уровень плеча ладонью кверху; правую руку начинайте приподнимать перед собой ладонью книзу по дуге, подводя кисть правой руки под локоть левой на уровне пояса (рис. 22). Руки в том же положении смещайте вверх, поворачивая туловище в пояснице влево. Движения 2 и 3 выполняются на вдохе, время их выполнения одинаково (рис. 23). 4. Завершая поворот влево, кисть левой руки обратите ладонью к «небесным палатам» верхней области даньтянь и «ведите» ладонью ци от точки тайян справа (во впадине рядом с внешним уголком глаза) мимо плеча, груди, локтя правой руки, правой нижней части живота к левой нижней части живота. В то же время кисть правой руки поворачивайте ладонью от себя, выполняя ею движение по окружности от локтя вправо вниз и опять влево, а туловище в пояснице поворачивая вправо. Одновременно выполняйте выдох (рис. 24.). 5. Поверните туловище в пояснице влево, одновременно выводя правую руку перед собой на уровень плеча ладонью кверху, кисть левой ладонью книзу несколько по дуге подведите под локоть правой руки на уровне пояса. 6. Руки неподвижны, поверните туловище в пояснице вправо. Движения 5 и 6 выполняются на вдохе, время их выполнения одинаково (рис. 25.). 7. Завершая поворот вправо, кисть правой руки обратите ладонью к «небесным палатам» и «ведите» ци от точки тайян слева через плечо, грудь, локоть левой руки, левую нижнюю часть живота к правой нижней части живота. В то же время кисть правой руки поворачивайте ладонью от себя, выполняя ею движение по окружности от локтя влево вниз и опять вправо, а туловище поворачивая в пояснице влево. Одновременно выполняйте выдох (рис. 26, 27). 8. Повернитесь вперед, кисти рук наложите на нижнюю область даньтянь, возвращаясь в «позу взращивания пилюли» (рис. 28). Раскрепощенно и спокойно выполните три или девять дыхательных циклов (выдох — вдох).

Примечания:

1. Поворачивая кисть ладонью кверху, представляйте себе «соби-

рание из космоса духовной ци», а обращая кисть ладонью книзу — «собирание семенной субстанции инь земли». Таким образом, вы одновременно «собираете духовную ци неба и земли». 2. Обращая кисть ладонью к «небесным палатам», представляйте, что «собранная духовная ци» проникает в точку тяньму между бровями и оттуда опускается вниз по «чудесным» меридианам. Выполняя другой ладонью круговое движение, «удаляйте» из нее «мутную» ци. 3. Движения верхними конечностями от локтя («локоть в качестве оси») и повороты туловища в пояснице должны быть скоординированы. 4. Каждое полное движение сопровождается одним дыхательным циклом. Выдохи и вдохи должны быть «мягкими, плавными, тонкими, длительными», «взаимосогласованными с формой и мыслью».

Рис. 25

Рис. 26

Рис. 27

Рис. 28

Функции упражнения: 1. «Набирание духовной ци неба, земли и десяти тысяч вещей», раскрытие потенциальных возможностей и стимулирование интеллекта. 2. Усиление способности к «духовному» восприятию, повышение возможностей к получению информации извне и ее адресации в окружающую среду. 3. «Набирание чистой (ци) и удаление мутной», избавление от болезнетворных субстанций и укрепление организма.

Принципы упражнения:

Ключевыми звеньями методики «открытия сознания для небесной мудрости» являются «вдыхание чистой (ци) и удаление мутной», очищение и «одухотворение» ци «плотных» внутренних органов, повышение чувствительности к «духовным» субстанциям. Обращение одной кисти ладонью кверху, другой — ладонью книзу при выполнении движений перемещения кистей по дуге несет идею «усвоения» «духовной ци неба, земли и десяти тысяч вещей». Одновременное «усвоение ци неба и земли» — «двойное использование сознания» — служит хорошей тренировкой для отработки техники сосредоточения, облегчает «психическую концентрацию». Это способствует также восприятию информации по многим направлениям, усвоению «энергии», полученной извне. При обращении ладони к «небесным палатам» верхней области даньтянь «духовная ци» проникает в точку тяньму. Эта точка — «небесный глаз» — является «сокровенной заставой и проходом в единое», «дверью в мир чудесно-утонченного», вместилищем потенциальных возможностей сознания. Когда «духовная ци» проникает в «небесный глаз», усиливается телесная способность к «духовному» восприятию, обретается тонкая чувствительность к получаемой извне информации. Круговое движение кистью перед туловищем подразумевает «удаление мутной ци». Это способствует проникновению «чистой ци» человеческого

организма в мозг и «движению мутной ци вниз». «Подъем чистой ци и опускание мутной» обеспечивает «пустотное и одухотворенное» состояние психики и сознания, увеличивает возможности интеллекта. Отсюда название данного комплекса упражнений — «раскрытие разума для небесной мудрости».

В процессе жизнедеятельности человеческого организма в нем непрерывно производятся «чистая» и «мутная» ци. При недолжном функционировании «семи эмоций», «шести страстей» и неправильном питании, нарушении регулярности протекающих в организме процессов, его «разбалансированности» могут быть нарушены внутренние механизмы «подъема чистой ци и опускания мутной». Вплоть до того, что «чистая ци» утрачивает возможность опускаться, «мутная» — подниматься, «чистое и мутное мешают друг другу», «мутные и патогенные (субстанции) вредят чистым», «чистая полость («небесного глаза») затягивается мраком». Все это вызывает «тяжесть в голове» и головокружения, нарушения зрения и слуха, «переполненность верхней и опустошенность нижней (частей тела)», нарушение ясности мышления, преждевременное одряхление организма. Данный комплекс упражнений позволяет устранить подобные нарушения и, таким образом, имеет лечебно-оздоровительное значение. Его простые движения содержат глубокий внутренний смысл.

IV. Косметический массаж с применением «внешней ци»

Данная методика тяньчжуской системы цигун заключается в том, что благодаря определенной базовой тренировке занимающийся приобретает возможность вырабатывать «внешнюю ци» и воздействовать ею при массаже на те или иные участки тела. Это способствует дальнейшему «раскрепощению» и улучшению проходимости меридианов и коллатералей, регулированию циркуляции ци и крови, «смягчению мышц и увлажнению кожи», укреплению здоровья, служит косметическим целям и замедляет процессы старения организма. Массаж с применением «внешней ци» предусматривает следующие требования: полное расслабление; погружение в «состояние цигун»; точное воздействие на определенные участки тела; легкость и плавность движений; в начальный период освоения методики массаж выполняется посредством прямого контактного воздействия на ткани; впоследствии, когда придет умение усиливать «поток внешней ци», прикосновения могут быть предельно легкими («прикосновение как будто есть и словно его нет»), либо массаж выполняется «посылом ци» без контакта с кожей.

1. «Растирание точки юнцюань»

Способ выполнения: В положении «сидя, скрестив ноги». На первых порах можно сгибать в колене только массируемую ногу. Наложив ладонь правой руки точкой лаогун на точку юнцюань левой стопы, растирайте ее движениями взад-вперед — всего 81 движение. Аналогичным образом выполните массаж правой стопы левой рукой.

Функции массажа: «Опускание мутной ци», снижение кровяного давления. 2. Установление взаимодействия между сердцем и почками. Излечение бессонницы, устранение жара, повышенной потливости, поллюции и других расстройств. 3. Профилактика заболеваний ног, создание ощущения легкости, исправление походки.

Принципы массажа: Точки юнцюань относятся к меридиану почек. Они контактируют с «земной ци» и представляют собой одни из главных «ворот», через которые ци поступает в организм. Точки лаогун на ладонях относятся к меридиану «узкого инь» перикарда. Контакт между точками лаогун и юнцюань при растирании стоп соединяет сердце и почки через относящиеся к ним меридианы. «Сердечному огню» соответствует триграмма Ли, а «почечной воде» — триграмма Кань. Вода и огонь «поддерживают друг друга», соотносясь по принципу взаимодействия триграммы Кань и Ли. При взаимодействии сердца и почек субстанции ян «погружаются» в субстанции инь, благодаря чему естественно устраняются бессонница, жар, потливость и другие расстройства. Массаж центров стоп растиранием усиливает кровоснабжение подошв, побуждает ци и кровь «опускаться». Поэтому он способствует лечению повышенного кровяного давления, которое связано со «слабостью инь» и «гиперфункцией ян», с усиленным восходящим током ци и крови. Кроме того, «открытие» точки юнцюань способствует «поглощению земной ци» и «устранению мутной ци», а довольно большое число растирающих движений усиливает действие «внешней ци», что способствует улучшению кровообращения в нижних конечностях. Поэтому этот способ массажа может применяться для профилактики и лечения разрастания костных тканей и заболеваний суставов, для придания походке легкости и упругости.

2. «Растирание области почек»

Способ выполнения: Наложите ладони точками лаогун на точки шэньшу (на уровне промежутка между остистыми отростками третьего и четвертого поясничных позвонков, в сторону на 1,5 цуня). Выполните растирающие движения вверх-вниз 36 раз.

Функции массажа: 1. «Подключение» друг к другу сердца и почек. 2. Тонизация почек и укрепление мышц поясницы.

Принципы массажа: Точки шэньшу расположены в области почек, а сами эти точки являются важным звеном ножного меридиана шаоинь. Точки лаогун, как уже отмечалось, относятся к ручному меридиану цзюэинь перикарда. Совмещение этих точек при массаже обеспечивает взаимодействие сердца и почек по типу соотнесенности триграмм Кань и Ли («вода поддерживает огонь»). Данное упражнение служит для лечения и профилактики расстройств, связанных с нарушением взаимодействия этих органов: бессонница, ухудшение памяти, жар и потливость, проспермия, сперматорея и другие. Данный вид массажа предназначается также для местного воздействия на область поясницы — соответствующий отдел позвоночного столба, связки и мышцы, — улучшает кровообращение в этой области и помогает бороться с переутомлением мышц, разрастанием тканей. Поэтому он может применяться для профилактики и лечения заболеваний и болезненных ощущений в области поясницы, для повышения подвижности туловища в пояснице.

3. «Сжимание зубов»

Способ выполнения: Легко и ритмично сожмите зубы 36 раз.

Функции упражнения: Укрепление зубов и десен, а также почек, профилактика заболеваний зубов.

Принципы упражнения: Считается, что почки управляют состоянием костной системы. «Сжимание зубов» стимулирует ци почек, что оказывает укрепляющее воздействие на кости. Усиление функции почек содействует укреплению костей и воспроизводству костного мозга, таким образом — и сохранению зубов. Помимо этого, «сжимание зубов» стимулирует десны, улучшает их кровоснабжение.

4. «Перемешивание моря»

Способ выполнения: Сделайте языком в полости рта 36 «перемешивающих» движений.

Функции упражнения: 1. Стимуляция слюноотделения. 2. Тренировка мышц языка, улучшение дикции. 3. Очищение полости рта. 4. Регулирование сердечного пульса и функций внутренних органов.

Принципы упражнения: Язык связан посредством системы каналов с многими «внутренними

органами»: кончик языка — с сердцем и легкими, края — с печенью и желчным пузырем, центральная часть — с желудком и селезенкой, задняя — с почками. Поэтому движения языком могут способствовать регуляции функций внутренних органов, и особенно — кровенаполняемости сердечного пульса. Поэтому лекарства для лечения сердечных заболеваний часто кладут под язык, где они всасываются в кровь наиболее быстро. «Перемешивание моря» также стимулирует слюноотделение, содействует очищению полости рта и процессам пищеварения. Кроме того, данное упражнение нацелено на противодействие атрофии мышц языка, склеротическим процессам в этой области и помогает пожилым людям сохранить ясную дикцию.

5. «Омывание (рта слюной) и сглатывание слюны»

Способ выполнения: Закрыв рот, «омойте» полость рта слюной 36 раз. Накопившуюся слюну сглотните в три приема.

Функции упражнения: 1. Активизация слюноотделения, «очищение» полости рта. 2. Антисептика желудка.

Принципы упражнения: При «омывании» рта слюной она проникает в промежутки между зубами. Поскольку слюна содержит противовоспалительные вещества, это препятствует заболеваниям зубов и десен. Сглатывание слюны — «драгоценной жидкости» — способствует пополнению субстанций инь организма. Воздействие слюны активизирует клетки слизистой оболочки желудка, выделяющие слизистый секрет для его защиты, и, таким образом, предохраняет от заболеваний язвой желудка, гастритом и т. п.

6. «Растирание лба»

Способ выполнения: Наложив кисти ладонями на лоб, выполните ими 36 растирающих движений вверх-вниз (рис. 29).

Функции массажа: 1. Противодействие образованию морщин. 2. Психическая релаксация. 3. Избавление от болей в передней части головы.

Принципы массажа: Считается, что область лба принадлежит субстанции янмин («светлая ян»), которая концентрируется в области точки тяньму. Растирание лба способствует свободной циркуляции ци по меридианам янмин и излечивает головные боли, вызванные застоем субстанций янмин. Тяжкие раздумья, пережи-

Рис. 29

вания или гнев заставляют «хмурить брови», напрягать мышцы лба. Растирание лба позволяет расслабить эти мышцы, что способствует психическому расслаблению. С возрастом морщины появляются прежде всего на лбу, а данный вид массажа улучшает кровоснабжение тканей в этой области и, таким образом, препятствует образованию морщин, дает косметический эффект.

7. «Сухое умывание»

Способ выполнения: Наложив ладони на лицо, выполните ими 36 растирающих движений вверх-вниз.

Функции массажа: Профилактика появления морщин, укрепление мышц лица.

Принципы массажа: Движения лицевых мышц выражают эмоциональное состояние человека. Активность этих мышц обусловливает большую выразительность лиц молодых людей, чем пожилых, у которых лицевые мышцы дряхлеют и становятся менее подвижными. При «сухом умывании» благодаря воздействию «внешней ци» и непосредственному массажу улучшается кровоснабжение кожи и мышц лица. Это способствует их питанию и препятствует образованию морщин. В медицинском трактате «Лин шу» («Управление духом»), в главе «Май ду» («Пульсы»), говорится: «По 12 главным меридианам и 365 коллатералям кровь и ци вливаются в лицо и заполняют все поры». Поэтому массаж лица ока-

зывает благотворное воздействие на внутренние органы, меридианы и коллатерали всего тела.

8. «Растирание носа»

Способ выполнения: Наложите пальцы на щеки таким образом, чтобы кончики средних пальцев легли на точки иньсян (в 5 фэнях от ноздрей в боковых бороздах крыльев носа). Выполните 36 растирающих движений средними пальцами от точек иньсян до точки иньтан между бровями и обратно (рис. 30, 31).

Функции массажа: 1. «Очищение» дыхательных путей, профилактика простудных заболеваний. 2. Лечение ринита.

Принципы массажа: Нос в традиционной китайской медицине именуется «отверстием легких», «вратами дыхания». При недостаточности ци легких (то есть нарушениях дыхания), небрежном отношении к «вратам» легко возникают простудные заболевания, риниты и т. п. Во многих случаях одышка бывает связана с повышенной чувствительностью слизистой поверхности носовой полости. Точки иньсян считаются «полостями» (или «отверстиями»), относящимися к крыльям носа, а точка иньтан — «полостью» («отверстием») и «заставой» «небесного глаза». Воздействие на них может излечивать заболевания носа, простуду, головную боль и другие расстройства. Массаж области носа способствует «освобождению» путей «ци легких» и, таким образом, лечению заболеваний, связанных с «закупоркой» этих путей.

Рис. 30

Рис. 31

9. «Разминание точек тайян»

Способ выполнения: Наложите кончики больших пальцев на точки тайян во впадинах рядом с внешними уголками глаз, остальные пальцы согнуты и опираются на лоб. Круговыми движениями больших пальцев массируйте точки тайян, сначала 36 раз изнутри кнаружи, затем то же число раз снаружи вовнутрь. (рис. 32).

Функции массажа: 1. Профилактика появления морщин. 2. Профилактика и лечение головных болей в височной области. 3. Лечение заболеваний глаз.

Принципы массажа: Точки тайян — важные «полости» лицевой области. Мастерами ушу эти точки рассматриваются как места нанесения «смертельного удара», «слабые места» головы, расположенные близко к мозгу. Массаж точек тайян помогает снять умственное напряжение, предупреждать и излечивать боли в височной области, улучшать циркуляцию «ци и крови» в окологлазной области, излечивать некоторые заболевания глаз. Поскольку в местах точек тайян ранее всего образуются морщины, их массаж позволяет предупреждать их появление и «разглаживать» их.

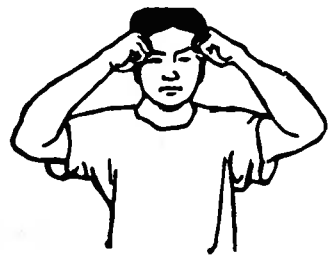


Рис. 32

10. «Поглаживание завитков ушной раковины и мочек ушей»

Способ выполнения: Обхватив большими пальцами уши сзади, фалангами остальных согнутых пальцев прогладьте ушную раковину сверху вниз 36 раз (рис. 33). Затем таким же образом 36 раз прогладьте мочки ушей (рис. 34).

Функции массажа: терапевтические.

Принципы массажа: Область ушей тесно связана с внутренними органами через систему меридианов и коллатералей. Ухо своей формой напоминает перевернутый вниз головой человеческий эмбрион. Мочка уха — это «голова» и «глаза» «эмбриона», нижняя часть полости раковины соответствует «верхним конечностям», противозавиток — «туловищу», нижняя ножка противозавитка — «нижним конечностям», ладьевидная ямка и дно ушной раковины — «внутренним органам». Проглаживание завитков и мочек ушей вследствие воздействия на расположенных на ушах акупунктурные точки способствует регулированию функций внутренних органов и лечению многочисленных заболеваний.

Рис. 33

Рис. 34

11. «Воздействие на зрачок и движения глазными яблоками»

Способ выполнения: Закройте глаза, наложив кончики средних пальцев на веки, выполните 36 легких круговых массирующих движений. Затем выполните по 36 вращательных движений глазными яблоками справа налево и слева направо (рис. 35, 36).

Функции массажа: 1. Улучшение зрения, лечение заболеваний глаз. 2. Регулирование функций внутренних органов.

Принципы массажа: По представлениям традиционной медицины, «семенная ци» внутренних органов сосредоточивается в глазах. Глаз условно делится на пять сегментов, каждый из которых связан с одним из плотных внутренних органов. Поэтому воздействие на глазные яблоки регулирует функции внутренних органов, особенно функции сердца. Например, при амбулаторном лечении тахикардии нажатие на глазные яблоки раздражает блуждающий нерв, в результате чего уменьшается частота сердечного ритма, сердцебиение становится более ровным. «Воздействие на зрачок и движения глазными яблоками» улучшают кровообращение в области глаз, а также представляют собой щадящий массаж глазных

Рис. 35

Рис. 36

мышц. Поэтому данное упражнение способствует улучшению зрения, лечению заболеваний глаз, делает взгляд более выразительным, движения глазных яблок — свободными.

12. «Постукивание по голове»

Способ выполнения: Наложите кончики пальцев на среднюю линию головы у передней границы волосяного покрова (рис. 37). Постукивая кончиками пальцев по средней линии головы, отведите кисти к задней границе волосяного покрова (рис. 38), затем в обратном направлении — к передней границе волосяного покрова; отсюда простучите пальцами переднюю границу волосяного покрова до точек тоувэй в углублении на виске, под волосами, в месте соединения лобной и теменной костей (рис. 39), далее вниз к вискам до кончиков ушей (рис. 40) и до точки фэнфу сзади у основания черепа (между затылочной костью и первым шейным позвонком). Пройдите по этому «маршруту» три или девять раз.

Рис. 37

Рис. 38

Функции массажа: Расслабление мышц головы, улучшение проходимости меридианов и коллатералей в области головы, «прояснение» мышления, профилактика и лечение головных болей, головокружений и т. п.

Принципы массажа: Голова считается средоточием субстанций ян и «хранилищем мозга». Поскольку мозг постоянно активен, мышцы головы находятся в напряжении. Их перенапряжение приводит к головным болям. Постукивание по расположенным на голове акупунктурным точкам заставляет расслабиться мышцы головы, способствует лечению связанной с их перенапряжением головной боли. Расслабление мышц головы позволяет «расслабиться» и головному мозгу, что служит для профилактики его заболеваний.

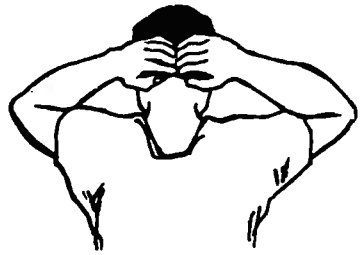


Рис. 39

«Постукивание по голове» улучшает проходимость заднесрединного меридиана думай, раскрепощает и активизирует «заставу юйчжэнь» в области затылка и расположенные на голове участки меридианов и коллатералей. Данное упражнение способствует также циркуляции ци и крови по «небесному кругу».

Рис. 40

Мнемотехника и цигун

Чэнь Юнцань

Мнемотехника — «техника запоминания» с использованием приемов цигун — разработана с целью повышения эффективности учебного процесса. Ее практическая ценность подтверждена результатами экспериментов, а в ее применении уже накоплен значительный опыт. Ниже вы сможете познакомиться с некоторыми простейшими приемами такого рода.

1. Методы запоминания в сочетании с дыхательными приемами

Примите естественную, раскрепощенную позу, полностью расслабьтесь. Стабилизировав дыхание, сосредоточьтесь на средней области даньтянь, устраните посторонние мысли. Если материал необходимо выучить наизусть при первом же чтении, приоткройте глаза, прочтите одну фразу про себя, одновременно на вдохе «опуская ци в даньтянь»; на выдохе читайте и запоминайте вторую фразу; затем на вдохе с «опусканием ци» третью и т. д. Если текст уже «врезался» в память и необходимо упрочить и углубить его запоминание, применяйте предыдущий метод, представляя себе, что на вдохе предложение вместе с ци «вливается в область даньтянь», а на выдохе другая фраза вместе с потоком ци идет к ноздрям, через которые «выливается» ци. Можно видоизменить метод: в течение дыхательного цикла (вдох—выдох) читать и запоминать одну фразу. Главное условие успеха — состояние «покоя». Необходимо, чтобы вдохи и выдохи были ритмичными и равномерными, а темп дыхания синхронизирован с переводом фокуса внимания и темпом чтения. Поскольку одни предложения могут быть длиннее других, то длинные приходится читать про себя быстрее, короткие медленнее — так удается скоординировать их с ритмом дыхания.

Данный метод запоминания текста противопоказан при сильном утомлении, эмоциональном возбуждении. Необходимо предварительно ознакомиться с содержанием материалов, чтобы не возникало трудностей при чтении. Избегайте запоминания «через силу». Необходимо полностью расслабиться, раскрепоститься, процесс запоминания должен быть легким, естественным. Следует воздерживаться от чрезмерного сосредоточения фокуса внимания.

2. Метод запоминания погружением ци в область даньтянь

Данный метод основан на приемах «собирания» ци, применяемых в цигун. Он позволяет мысленно соединить изучаемый материал с потоком ци, который вводится в верхнюю область даньтянь (головной мозг), затем мягко опускается в переднюю область даньтянь (грудь и область сердца) и далее после короткой паузы вновь поднимается в верхнюю область даньтянь. Этот метод может применяться, например, во время занятий в учебных заведениях.

В начале урока погрузитесь в состояние «покоя» и сосредоточьтесь. Объяснения преподавателя или текст мысленно вместе с ци погружайте в переднюю область даньтянь. Повторяя эту информацию, сосредоточьтесь сначала на средней области даньтянь (живот), а затем постепенно ведите ци в верхнюю область даньтянь. Затем свободно восстановите в памяти информацию, обобщите ее в нескольких сжатых тезисах и зафиксируйте их в тетради, «опуская каждый тезис» в переднюю область даньтянь и «резервируя» там информацию. Перед ответом закройте глаза, при сдаче зачета или экзамена сначала легко надавите кончиком большого пальца левой руки на точку байхуэй на макушке и переведите его по средней линии затылка к точке фэнфу у основания черепа. Выполните это движение 25 раз. Затем мизинцами обеих рук одновременно медленно проведите по средней линии головы ото лба к затылку, представляя себе, что легкий напор «истинной ци» изнутри мозга свободно раздвигает в стороны его левую и правую части и между ними образуется зазор, который остается на протяжении всего ответа на экзамене. Представьте, что через него из «банка информации» (области груди — «сердца») все, что вы повторяли перед экзаменом, свободно поступает в голову. Этот прием позволяет разбудить потенциал вашей памяти и получить высокий балл.

Важно учесть, что этот прием можно применять только на короткий срок. Те, кто страдает гипертонией, сердечно-сосудистыми заболеваниями и малокровием, должны быть особенно осторожны при применении данного метода, а после экзамена уделить больше времени занятиям цигун, чем обычно.

3. Метод запоминания путем сосредоточения на точке тяньму

Точка тяньму находится между бровями — в центре верхней области даньтянь. По данным экспериментов, определенные способы сосредоточения на точке тяньму стимулируют физиологические функции мозга. Мнемонический прием, предусматривающий сосредоточение на тяньму, заключается в следующем.

Внимательно прочтите материал, предназначенный для запоминания. Лучше всего составить его план. Затем сядьте на коврик или на постель со скрещенными ногами, слегка прикройте глаза. Дыхание естественное. Представьте себе, что вы находитесь в очень тихом и спокойном месте. Медленно погрузитесь в состояние «покоя». Затем сосредоточьтесь на точке тяньму, представьте, что на этом месте находится «третий глаз». Медленно «откройте» его — и вы «увидите» пласт мягкого белого света. Затем представьте себе только что прочитанный текст, и его план появится перед вашим внутренним взором, а текст слово за словом станет возникать перед вами. Затем содержание всего прочитанного разом вспоминается и запечатлевается в памяти.

4. Метод запоминания посредством контролируемого воспроизведения образных представлений (визуализации)

Сначала выполните «упражнение на расслабление по трем линиям» и «вливание в макушку благодатной росы». Затем приступайте к контролируемому воспроизведению (визуализации) образных представлений. Сосредоточьтесь на находящейся в полуметре перед глазами букве «о» (в тексте или нарисованной на листе бумаги) либо на каком-то предмете, например книге. Затем закройте глаза и представляйте букву или предмет в течение нескольких минут, удерживая перед мысленным взором это изображение. Далее тренируйтесь в визуализации таким же образом цифр, простых чисел, слов и фраз. Впоследствии переходите к тренировке в визуализации того, что вам необходимо запоминать. Примерно через месяц можно сделать занятия мнемотехникой более интенсивными. Вызовите образ буквы «о». Поднимите перед собой левую руку ладонью вперед, обратив ее точкой лаогун в центре ладони к изображению буквы «о», и представьте, что изображение на вдохе через точку лаогун идет в среднюю область даньтянь, превращаясь в «изначальную ци» и «хранясь» там вместе с ней, чтобы впоследствии в нужный момент быть воспроизведенной в мозгу.

Применение данного упражнения позволяет визуализировать и связанные комбинации образов.

Чтобы лучше закрепить их, в положении сидя или лежа, слегка прикрыв глаза, отрегулировав дыхание и погрузившись в состояние «покоя», мысленно на вдохе направляйте ци одновременно в верхние и нижние конечности. Затем сосредоточьтесь на установках «сердце просветлено, (внутренний) взор светел», «ум спокоен и безмятежен». Далее легко, свободно и мельком вспомните приятные сюжеты из вашей жизни — быта, учебы или работы.

5. Метод запоминания посредством «превращения слов в слюну»

Этот метод особенно целесообразен при запоминании иностранных слов. Примите естественную позу, запомните группу слов (до пяти), затем закройте глаза, кончик языка касается неба за альвеолами, сосредоточьтесь на средней области даньтянь, дыхание абдоминальное (животом). Выдержав небольшую паузу, про себя повторите запоминаемые слова. Сомкните зубы — при этом начнет выделяться слюна, и на вдохе представьте себе, что слова превратились в слюну. Слегка пополощите ею рот, затем медленно проглотите, мысленно «опуская» ее в даньтянь. На выдохе представьте себе, что все «путаные» и неправильно воспроизводимые слова удаляются с выдыхаемым воздухом. Выполните упражнение пять раз, затем запоминайте следующую группу слов.

Из писем китайских читателей

В течение 5 минут мастер воздействует «внешней ци» на точку янлиньцюань (во впадине у переднениижнего края головки малоберцовой кости, ниже нижнего края коленной чашечки на 2 цуня) и затем столько же на точку вэйчжун (в центре подколенной ямки). При этом больной будет ощущать холод в некоторых частях тела. Проводятся дальнейшие исследования по использованию данного метода в лечении разных форм артритов.

6. Метод запоминания посредством «сохранения звучания» с помощью цигун

Полностью расслабьтесь, сосредоточьтесь на средней области даньтянь, устраните посторонние мысли, быстро погрузитесь в состояние «покоя». Примерно через минуту прочтите вслух иностранное слово, которое следует запомнить. Выдержав небольшую паузу, мысленно воспроизведите звучание этого слова, «вслушиваясь» в него и стараясь сохранить его. Основываясь на звучании, мысленно восстановите начертание слова и сосредоточьтесь на его сохранении в памяти. Звучание и начертание как бы сливаются воедино и одновременно запечатлеваются в мозгу. Звук превращается в форму слова, его можно услышать и реально «увидеть». Следите, чтобы при чтении слова вслух оно звучало мягко. Погружаясь в состояние «покоя», избегайте сосредоточения на дыхании. Если необходимо, несколько раз повторите это упражнение с одним словом. Этот метод на практике доказал свои преимущества перед обычным «зазубриванием» иностранных слов.

7. Метод запоминания посредством «пестования ци» и введения ее в меридиан думай

Сядьте на скамью или стул, примите естественную позу, кисти рук положите ладонями на колени или бедра, несколько выпрямитесь в пояснице, голову держите прямо, несколько «втяните» грудь. Корпус составляет прямой угол с бедрами, бедра — с голенями. Полностью расслабьтесь в течение примерно двух минут. Мысленно представьте вдалеке перед собой полосу густого леса.

Затем «обратите взгляд вовнутрь», вспомните требующие устойчивого запоминания отдельные слова, фразы, формулы или числа, избавьтесь от восприятия внешних помех.

Во время выполнения мнемонического приема плотно сожмите губы; произнося про себя слово или короткую фразу, сжимайте зубы, что усиливает слюноотделение. Мысленно «проведите слово» от точки байхуэй на темени к точке дачжуй между последним шейным и первым грудным позвонками и далее по спине вдоль позвоночника к точке минмэнь (место проекции пупка на спину) и точке хуэйинь в промежности, далее через среднюю область даньтянь к точке шаньчжун на грудной кости, точку тяньту в подгрудинно-ключичной ямке к зубам, «соедините слово со слюной» и медленно проглотите его. Весь этот процесс, сопровождающийся повторением соответствующего слова или фразы «про себя», занимает около минуты или чуть больше. При этом старайтесь внутренним взором «увидеть» мысленно произносимое слово. Процесс запоминания 10 слов обычно занимает около 15 минут. Этот метод можно комбинировать с обычными методами заучивания слов.

8. Метод запоминания, основанный на принципе «сверхпредельной естественности»

После того как вы приобрели некоторые навыки произвольного погружения в состояние «покоя», вы можете привести себя в это состояние в любой нужный момент для того, чтобы лучше усвоить необходимую информацию. Устранение воздействия на мозг внешних раздражителей и внутренних переживаний, полное расслабление облегчают концентрацию духовных сил и позволяют в полной мере проявиться функциям сознания.

Исходное положение: лежа или сидя. Закройте глаза, устройтесь поудобнее. Вдохи и выдохи должны быть ровными, мягкими, «длинными». Расслабьтесь, устраните посторонние мысли. Затем включите магнитофон и начните прослушивание учебного материала на иностранном языке, очень легко, без напряжения сосредоточиваясь на его содержании. Лучше всего мысленно координировать прослушиваемый текст с ритмом вдохов и выдохов.

Цигун для лечения близорукости
У Сюйхуа

Данный комплекс упражнений выполняется в три этапа. Первый этап — «релаксация с обращением взгляда вовнутрь». Принципы упражнений данного этапа основаны на представлениях традиционной китайской медицины о взаимосвязи функций зрения и внутренних органов — печени, почек, сердца и других. Упражнения способствуют «раскрепощению» и улучшению состояния глазных мышц. Второй этап — «движения глазными яблоками в состоянии покоя». Здесь упражнения служат для регулирования снабжения ци и кровью окологлазных тканей, повышения функциональных возможностей глаз. Третий этап — «перемещение ци для сохранения зрения». Он включает «наполнение» ци области даньтянь, а также подведение ци к пальцам и точкам лаогун в центрах ладоней посредством техники «открытия и закрытия», с тем чтобы использовать ци для терапевтического воздействия на глаза — коррекции дефектов зрения, удаления из глаз «патогенной информации», улучшения циркуляции ци и крови в периферии глаза. Таким образом можно повысить силу зрения, добиться устойчивого терапевтического эффекта.

I. «Релаксация с обращением взгляда вовнутрь»

1. Исходное положение: сидя на скамье или стуле. Голову и туловище держите прямо, под прямым углом к бедрам. Глаза чуть прикрыты, на лице легкая улыбка, руки свободно лежат на бедрах. Стопы параллельны, расставлены на ширину плеч, плотно прижаты к полу. Полностью расслабьтесь.
2. Дыхание: естественное. При выполнении вдохов и выдохов сосредоточивайтесь на установке «расслабление».
3. Выполняемые действия:
(1) «Постукивание зубами». Легко и ритмично сомкните зубы 24 раза. Это упражнение оказывает укрепляющее воздействие на зубы и десны, помогает погрузиться в состояние «покоя».
(2) «Перемешивание моря». Выполните 24 круговых движения языком в полости рта сначала слева направо (начиная движение снизу вверх), затем 24 движения справа налево. После каждого цикла из 24 движений накопившуюся слюну сглатывайте в три приема, мысленно опуская ее в область даньтянь в нижней части живота. Сглатывание слюны оказывает благотворное воздействие на пищеварительные процессы.
(3) «Игра на небесном барабане». Наложите кисти ладонями на области ушей, поместив пальцы на затылок. Указательные пальцы поместите на средние. «Соскальзывающими» движениями указательных пальцев 24 раза легко постучите по затылку. Регулярное выполнение данного упражнения способствует устранению головокружений, «ряби в глазах», снижения прозрачности кристалличесского тела глаза и других расстройств зрения.
4. Сосредоточение (упражнение на расслабление):
(1) Сначала сосредоточьтесь на расслаблении области глаз, потом переведите «внутренний взор» на область носа, затем горла, груди, живота, бедер, голеней, верхней части стоп, пальцев ног, последовательно расслабляя их. Затем в течение одной-двух минут удерживайте фокус внимания в точках дадунь (у ногтевого ложа большого пальца ноги с внешней стороны).
(2) Сосредоточьтесь на расслаблении области бровей, далее переводите «внутренний взор» на области висков, боковые стороны лица и шеи, плечи, верхнюю часть рук, тыльные поверхности предплечьев и кистей, пальцы рук, последовательно расслабляя их. Затем в течение одной-двух минут удерживайте фокус внимания на точках чжунчун, расположенных на кончиках средних пальцев.
(3) Сосредоточьтесь на расслаблении области глазного дна, далее ведите фокус внимания к затылку до парных точек юйчжэнь, по задней поверхности шеи, спины, поясницы, задней боковой поверхности ног, пяткам и нижним поверхностям стоп, мысленно расслабляя их. Затем в течение одной-двух минут удерживайте фокус внимания на точках юнцюань на сводах стоп.
(4) Закончив расслабление, в течение трех минут сосредоточивайтесь на нижней области даньтянь.
(5) Еще раз выполните описанное выше упражнение на расслабление, затем в течение пяти минут сосредоточивайтесь на нижней области даньтянь, наложив на нее ладони (мужчины — левую руку на живот, правую — на левую; женщины — наоборот).
(6) Завершение упражнения: потрите ладони друг о друга, затем протрите ими лицо («сухое умывание»). Потом кончиками средних пальцев 10 раз протрите боковые стороны носа снизу вверх (от крыльев носа до точки иньтан между бровями), затем 10 раз в обратном направлении (сверху вниз). Потом обеими руками 10 раз «причешите волосы» от точек тайян во впадинах у внешних уголков глаз к затылку, при каждом движении нажимая большими пальцами на точки фэнчи (под затылком, в костной ямке позади уха, на уровне наружного слухового прохода) и далее проводя ими по шее вниз. Закончив упражнение, медленно открывайте глаза. Минут пять подвигав головой, туловищем, конечностями, приступайте ко второму этапу комплекса.

II. «Движения глазными яблоками в состоянии „покоя"»

1. Исходное положение: сидя в состоянии «покоя». Выполнять в течение трех минут.
2. Дыхание: естественное, во время вдоха сосредоточивайтесь на установке «покой», во время выдоха — на установке «расслабление».
3. Характер сосредоточения и выполняемые действия:
(1) «Вращение глазными яблоками при сомкнутых веках»: обращая «внутренний взор» в соответствующих направлениях, скосите глаза влево вниз и выполните глазными яблоками 10 вращательных движений, начиная сверху вниз, против часовой стрелки, затем 10 аналогичных движений по часовой стрелке. Медленно откройте глаза.
(2) «Вращение глазными яблоками при разомкнутых веках»: выполните движения, аналогичные предыдущим, но с открытыми глазами. Закончив упражнение, медленно закройте глаза и спокойно посидите 2 минуты.
(3) «Взгляд вдаль»; широко раскройте глаза и устремите взгляд вперед на объект, расположенный не далее 20 метров от вас. Лучше всего, если он будет зеленого цвета. Упражнение выполняется около 20 секунд в течение 10 дыхательных циклов (вдох — выдох). Дыхание естественное.
(4) «Закрыв глаза, следить за дыханием»: легко прикрыв глаза, направьте «внутренний взор» на носовые ходы. Выполняйте упражнение в течение около 20 секунд подобно предыдущему.
Упражнения (3) и (4) выполняются поочередно, по пять раз каждое. Затем следует «сидение в состоянии покоя» в продолжение 10—15 минут — кисти наложены на область даньтянь, сосредоточиться на состоянии «покоя и пестования». Упражнение выполняется так же, как описанное в пункте (5) первого этапа.

III. «Перемещение ци для сохранения зрения»

1. Исходное положение: естественное положение стоя («стояние столбом»). Голову и корпус держите прямо. Ноги на ширине плеч, чуть согнуты в коленях, взгляд направлен вперед, подбородок несколько подан «на себя». Избегайте наклона вперед, назад или в стороны. Полностью расслабьтесь.
2. Дыхание: естественное.
3. Характер сосредоточения и выполняемые действия:
(1) «Стоять прямо в состоянии покоя и пестования»: кисти рук наложены на область даньтянь, как в упражнении (5) первого этапа и последнем упражнении второго этапа. Во время и вдохов, и выдохов сосредоточивайтесь на точках лаогун в центрах ладоней. Выполнив упражнение в течение 5 минут, свободно опустите руки.
(2) «Открытие и закрытие (области даньтянь) с помощью движений руками»: медленно поверните кисти ладонями вперед, затем переместите их от себя примерно на 15 сантиметров и поверните ладонями друг к другу. Очень медленно округлите ладони, словно удерживая ими «шар». На выдохе несколько сближайте округленные ладони, сосредоточиваясь на точках лаогун в их центрах; на вдохе несколько разводите кисти, чуть расправляя ладони и сосредоточиваясь на области даньтянь. Выполните упражнение 12 раз. Затем повторите его еще 12 раз, изменив принцип согласования движений и дыхания на обратный: на выдохе раздвигайте ладони, сосредоточивайтесь на области даньтянь, на вдохе — сближайте, сосредоточиваясь на точках лаогун. Завершив упражнение, свободно опустите руки. (3) «Удаление болезнетворной ци»: продолжая предыдущее упражнение, медленно поднимите кисти к глазам, приблизьте ладони к глазным впадинам, смотрите на точки лаогун. Слегка сомкните кончики пальцев, мысленно «вытягивая болезнетворную ци», очень медленно опустите руки по сторонам туловища и, направив пальцы вниз, «прищелкните пальцами» и встряхните кистями, мысленно удаляя из них

«болезнетворную ци». Очень медленно расслабьте кисти, направляя кончики пальцев вниз в течение 10 секунд и выполните примерно пять дыхательных циклов (выдох — вдох). Представляйте себе, что с выдохом «собранная» пальцами из глаз «болезнетворная ци» удаляется через кончики пальцев. Выполните упражнение (3) в целом пять раз (большее число повторов нежелательно).

(4) «Питание ци для защиты зрения»: наложите кисти на область пупка, в течение трех минут сосредоточивайтесь на области даньтянь. Затем потрите ладони друг о друга (нагрейте их), сомкните пальцы и наложите округленные ладони на области глаз на три минуты. Избегайте прикосновения к глазам.

4. Заключительное упражнение: потерев ладони друг о друга (нагрев их), протрите ими лицо, «причешите волосы», нажимая на точки фэнчи, растирая шею аналогично упражнению (6) первого этапа.

Читайте в третьем номере «Цигун и спорт»:

— «Искусство внутренней пилюли» и тяньчжуская система цигун
— «Перемещение пилюли» для возвращения молодости
— Онкологические заболевания и цигун
— Путь к мастерству в ушу
— Советы начинающим заниматься цигун
— Рассказы о мастерах цигун и ушу

Журнал «Цигун и спорт» выходит 6 раз в год.
Вы можете подписаться на него без ограничений, на любой срок, во всех отделениях связи и органах «Союзпечати».
Индекст журнала — 70764.
Цена одного номера — 3 руб.
Стоимость подписки на полгода — 9 руб., на год — 18 руб.

Цигун, спорт и физкультура

Цигун в вузах: задачи и требования

В вузах КНР в программу по физкультуре стали вводить цигун. В сочетании с физкультурой цигун будет способствовать укреплению здоровья студентов, улучшению их умственной деятельности.

Конечно, в преподавании цигун пока много нерешенных вопросов: не хватает квалифицированных преподавателей, учебных пособий, не совсем ясно, как сочетать цигун с физкультурой, какова должна быть методика проверки усвоения и т. д. Попробую изложить свой взгляд на задачи преподавания и требования к обучению цигун.

I. Задачи

1. Необходимо способствовать перестройке преподавания физкультуры в вузах. Господствует представление о том, что главное — это высокие спортивные результаты. Недооценивается воспитательная сторона физкультуры как средства для достижения физического и духовного здоровья.
2. Углублять познания студентов в цигун.
3. Развивать физические способности, повышать спортивные результаты.

Занятия цигун способствуют саморегуляции функции внутренних органов тела, повышают спортивные возможности, снимают усталость, напряжение, возникающее во время соревнований, вскрывают резервные силы организма.

4. Создавать специальные группы для занятий цигун со студентами с ослабленным здоровьем.

II. Требования.

1. Выбирать подходящие, доступные упражнения.

Сейчас в ходу очень много различных методик цигун. Выбор упражнений должен производиться осмотрительно, с учетом физиологических и психологических особенностей студентов. Отобранные упражнения следует подвергать проверке, практикуя их сначала среди небольшого числа студентов. Упражнения должны быть простыми, не требующими много времени, безопасными.

2. Лучше меньше, да лучше.

Эффект от занятий цигун не зависит от количества упражнений. Освоив 1—2 системы упражнений, студенты смогут на этой основе после окончания института продолжать тренировки.

3. Обучать цигун, учитывая его специфику.

Обучая цигун, не следует перенимать методику тренировочного процесса современного спорта. Преподаватель цигун должен обязательно знать, насколько правильно ученик уяснил метод, знать физиологические и психологические реакции ученика. В конце семестра студенты должны написать, как они понимают суть тренировки.

4. Цигун требует строгой нормативности движений, их нельзя менять произвольно. Категорически запрещается смешивать различные направления цигун, так как это приведет к хаосу в движении ци, что очень вредно.
5. Преподаватель должен упорно совершенствовать свои знания о цигун, свое мастерство, свои моральные качества.

Практика доказала: эффект обучения зависит от уровня мастерства

преподавателя. «Мастерство основывается на нравственности, нравственность — источник мастерства», — девиз мастеров цигун.

6. При обучении цигун целесообразно использование технических средств, например видеомагнитофонов, с помощью которых ученики могут точнее понять характер выполняемых движений.

Традиционные китайские оздоровительные системы и физическая подготовка в вузах

Янь Хай

Особенности китайских традиционных оздоровительных систем

1. «Соединение движения и покоя».

Эта традиционная формулировка обычно подразумевает выполнение «внешнего» движения в состоянии внутреннего «покоя». Такие традиционные системы тренинга, как тайцзицюань («кулак Великого предела»), ицзиньцзин («основы преобразования мышц»), уциньси («игры пяти животных») и другие, предусматривают сосредоточение внимания на выполняемых движениях или определенных областях тела (например, области даньтянь в средней части живота или точках юнцюань на сводах стоп). Именно в двойном эффекте мускульной — физической и психической — тренировки заключается основное отличие китайских традиционных гимнастик от западных. Названные выше системы упражнений не только дают оздоровительный эффект, но и хорошо снимают усталость. Поэтому они особенно подходят людям, занимающимся умственным трудом.

2. «Жесткость и мягкость дополняют друг друга».

Данная формулировка тоже традиционна. Она характеризует принципы приложения силы в китайских гимнастиках. Если в западных и американских системах упражнений движения руками и ногами обычно автономны и выполняются за счет ограниченного, непосредственного усилия определенных групп мышц, то в китайских условием выполнения движений является полное «расслабление», то есть раскрепощенность всего тела. На этой основе генерируется специфическая форма непрерывного усилия, передаваемого за счет движения и не ограничивающегося работой только отдельных мышечных групп, например плечевого пояса или бедер. В такое движение вовлекаются и внутренние органы, что оказывает на них закаливающее воздействие. Благодаря тому что «жесткость», то есть собственно силовое напряжение, «заключена в мягкости», согласованном усилии всех частей тела, травмы практически исключены. В принятых на Западе видах спортивного тренинга, как правило, преобладают «жесткие» усилия. Следствием этого часто бывает слабость тканей внутренних органов при внешней мускулистости спортсмена и, соответственно, склонность к заболеваниям и травмам этих органов.

Освоение навыков приложения усилия в соответствии с принципом «взаимодополнения жесткости и мягкости» требует в первую очередь овладения техникой релаксации — расслабления, раскрепощения всего тела. Отказ от привычной закрепощенности, ограниченности двигательного усилия не всегда дается легко.

3. «Согласование с дыханием».

Имеется в виду согласование движений с ритмом и режимом глубокого (диафрагмального) дыхания,

а того и другого — с психическими действиями, сосредоточением (например, концентрацией на определенных меридианах и коллатералях, переключением «фокуса внимания») и полной физической релаксацией. Эти требования взаимосвязаны, и игнорирование какого-либо из них недопустимо.
Размеренные занятия такими упражнениями усиливают внутреннюю потребность в них. Они позволяют насытить ткани тела кислородом, быстро устранить усталость и дают оздоровительный эффект. Регулярные занятия пробуждают «внутреннюю ци» — совокупность всех «здоровых» жизненных сил организма, что является выражением так называемого эффекта тренировок ци.
Применительно к цигун он носит название «стимуляция «внутренней ци» посредством "внешней ци"».

4. Насыщенность и эффективность движений.
Для таких систем, как бадуаньцзинь («восемь отрезов парчи»), ицзиньцзин, тайцзицюань и другие, складывавшихся и оттачивавшихся в течение тысячелетий, характерен максимальный закаливающий эффект при минимуме движений, или принцип максимальной эффективности всех выполняемых действий. Некоторые системы созданы непосредственно на основе теории традиционной китайской медицины (например, яотоу байвэй цюй синьхо — «возжигание сердечного огня посредством движений головой и бедрами» и т. п.). Другие методики возникли в результате подражания характеру и манере движений животных применительно к физиологическим особенностям человеческого организма. Об их пользе свидетельствует, например, более чем тысячелетняя история непрерывного распространения различных форм «игр пяти животных».

Насыщенность, эффективность и внешняя привлекательность движений, присущие этим оздоровительным системам, обеспечили им завидное долголетие. Во многих китайских семьях древние методики до сих пор передаются от отца к сыну. Книги «Бадуаньцзинь», «Ицзиньцзин», «Уциньси» и другие, выпущенные издательством «Народная физкультура» («Женьминь тиюй чубаньшэ»), переведены и опубликованы в Японии, а также в Гонконге с параллельным текстом на китайском и английском языках. В уезде Цзуньхуа провинции Хэбэй и уезде Цзинин провинции Шаньдун развернулось движение энтузиастов бадуаньцзинь за массовое освоение этой системы.
5. Простота и легкость освоения. Для выполнения упражнений не требуется специальных помещений, каких-либо приспособлений и оборудования. Методики сравнительно несложны, их можно освоить за относительно короткое время.

Традиционные системы, рекомендуемые к внедрению в программы физического воспитания студентов

1. Чжань чжуан («стояние столбом»).

Этот вид статических упражнений, выполняемых в положении стоя, издавна применялся в практике «боевых искусств», а впоследствии стал рассматриваться как самостоятельная оздоровительная система. Она позволяет «сочетать движение и покой», то есть комбинировать движения с выполнением собственно статических упражнений, выполнять определенные психические действия — реализовывать заданную установку в состоянии физической и психической релаксации, переходить от физического движения к «покою». Продолжительность выполнения упражнений — в среднем 10—15 минут. Они служат как для укрепления физического здоровья, так и тренировки в сосредоточении.

2. Бадуаньцзинь, ицзиньцзин, уциньси.

Данные системы относятся к традиционным китайским оздоровительным видам цигун. Эти упражнения могут служить самостоятельной темой урока, а также выполняться в качестве подготовительных перед началом каждого занятия по физической подготовке. Для освоения проще всего бадуаньцзинь, несколько сложнее — ицзиньцзин, уциньси значительно превосходит их по сложности. Вместе с тем студенты проявляют неизменный интерес к этим системам, особенно если их подробно знакомят с их историей и особенностями.

3. Лечебно-профилактический массаж.

В ходе занятий по физподготовке можно обучать студентов некоторым видам самомассажа, разъяснять пользу его выполнения после подъема и перед сном.

Эффективность традиционных китайских способов массажа в профилактике и лечении ряда заболеваний давно доказана на практике. С тех пор как издательство «Народная физкультура» выпустило в 1959 году первое издание книги «Оздоровительный массаж», ее общий тираж достиг 4 миллионов экземпляров. Она выходила в Японии, Вьетнаме и Гонконге, а также специальным изданием для слепых. История Китая знает многочисленные системы лечебно-оздоровительного массажа: тяньчжуский массаж, «массаж Лаоцзы» и другие. При всем их многообразии они во многом придерживаются общих принципов, таких, как «сочетание движения и покоя», согласование с дыханием, расслабление всего тела, и других. Для изучения на занятиях пригодны любые виды массажа, но с точки зрения простоты и легкости для освоения предпочтительнее методики, изложенные в упоминавшейся книге «Оздоровительный массаж».

4. Упражнения цигун тайцзибан («палочка Великого предела») и шуайшоу («взмахивание руками»).

Тайцзибан является одной из древнейших оздоровительных систем, известный также под названием «тайцзичи цигун» — «цигун с палочкой Великого предела в один чи» (чи — мера длины, равная 32 см). Упражнения выполняют, держа в руках палочку указанной длины, с полузакрытыми глазами. Движения замедленны и несложны, внимание сосредоточено преимущественно на области даньтянь, тело полностью расслаблено. Тайцзибан позволяет особенно легко входить в состояние «покоя». Еще в 30-е годы столетний мастер Чжао Чжундао выпустил книгу с описанием такого комплекса. После образования Китайской Народной Республики в 1949 году он организовал в Пекине Оздоровительное общество тайцзичи, занимавшееся пропагандой и распространением этой системы. Ныне общество под таким названием существует в Гонконге. Оно выпустило уже пять-шесть книг по тайцзибан, в том числе две с параллельным китайским и английским текстом. В 1985 году в Китае также вышла книга «Тайцзибан цигун». Правильное и регулярное выполнение этих упражнений позволяет большинству занимающихся получить навыки раскрепощенного, «спонтанного» движения и не вызывает каких-либо отклонений. Система шуайшоу очень эффективна, но требует большой точности и аккуратности. Она сочетает плавные и энергичные движения, в том числе резкие встряхивания руками. Длительная и непрерывная практика, должное сочетание «движения» и «покоя», расслабление всего тела, сосредоточение на области даньтянь способствует освоению техникой управления ци, «спонтанного» выполнения движений. Это позволяет отнести данную систему к типу вполне безопасных «упражнений на развитие спонтанности движений» (цзыфа дун гун).

5. Некоторые движения тайцзицюань.

Комплексы различных стилей тайцзицюань могут быть сложны для освоения. Поэтому со студентами лучше разучивать лишь некоторые, специально подобранные комбинации движений. Так поступил, например, доцент Сианьского

института физкультуры Чжоу Няньфэн, составивший комбинацию из шести движений и подробно описавший ее в методическом пособии с приложением в виде плаката. Его пособие было перепечатано в ряде японских журналов и получило в Японии высокую оценку.

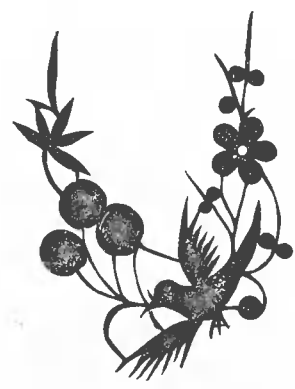
6. Упражнение для профилактики ухудшения зрения.

Подобные упражнения были издавна известны в Китае. Они включают методы массажа для глаз, различные движения глазными яблоками и т. п. Существует немало старинных книг, описывающих такие методики. Несколько лет назад современные модификации традиционных профилактических упражнений для глаз стали практиковаться в некоторых школах и вузах, а в самое последнее время в опытном порядке начато внедрение и методики лечения близорукости, дающей неплохие результаты. Подобные китайские системы, некогда попав в Японию, получили там широкое распространение. Первое такое пособие было издано в Японии 60 лет назад. В нем описывались два комплекса упражнений, включавшие приемы точечного, ручного массажа и другие, со ссылкой на старинные китайские источники и системы, распространенные на Тайване. Недавно мне пришлось видеть книгу с описанием такого же типа упражнений, изданную в Советском Союзе. В последние годы число близоруких учащихся все более увеличивается, что говорит о настоятельной необходимости широкого применения лечебно-профилактических упражнений для глаз.

7. Цзингун («статические упражнения цигун»).

Они могут выполняться в течение 5—6 минут перед началом каждого урока. Кроме того, следует объяснить учащимся принципы и роль цигун, рассказать о различных методиках, правилах выполнения упражнений, в том числе тех, которые можно делать по утрам и вечерам, лежа в постели. Навыки, полученные школьниками и студентами в годы учебы, будут полезны им всю жизнь. Функции цигун не ограничиваются профилактикой и лечением заболеваний. Регулярные занятия цигун помогают воспитанию характера, повышению интеллектуальных возможностей. Это само по себе является достаточным основанием для широкого внедрения таких методик в регулярный учебный процесс.

Во многих школах и вузах они уже применяются и дают хорошие результаты. Что немаловажно, такая практика встречает полное понимание и одобрение со стороны учащихся.



Цигун для студентов: статические упражнения перед началом занятий

Янь Хай

Коротко об истории вопроса

Статические упражнения — так называемое сидение в покое (цзин цзо) — один из важнейших видов цигун. Литературные памятники, обнаруженные в ходе археологических раскопок, и исторические документы свидетельствуют, что подобные упражнения практиковались уже 2—3 тысячи лет назад. Им уделяли большое внимание врачи, ученые-конфуцианцы, мастера «боевых искусств», не говоря уже о даосах и буддистах. Еще легендарный мыслитель Лао-цзы толковал о «пустотности сердца, наполненности живота», «доведения пустотности до предела», «погружении в полную безмятежность и покой»; философ IV—III веков до новой эры Чжуан-цзы говорил о «сидении в забытьи»; в XII веке неоконфуцианец Чжу Си предлагал «полдня посвящать сидению в покое, полдня — чтению книг». Средневековые поэты и литераторы, например Ду Фу, Бо Цзюйи, Су Дунпо, Лу Ю и Оуян Сю, ученые нашего столетия, например Го Можо, и другие не упускали случая упомянуть о практике «сидения в покое» и сами применяли ее, оставив немало сочинений в прозе и стихах на эту тему.

В первой половине нашего столетия также появилось немало трудов о статических упражнениях цигун. Нельзя не отметить, к примеру, такие книги, как «Сидение в покое по методу Инь Шицзы» известного современного философа Цзян Вэйцяо, «Квинтэссенция сидения в покое» Дин Фубао, «Статические "методы совершенствования и вскармливания"» Чэнь Цяньмина и другие.

Пришедшие из Китая традиции медитативных статических упражнений по-прежнему сохраняются и распространяются в Японии и других странах. Например, во многих японских вузах и средних школах перед уроком учащиеся в обязательном порядке 5—6 минут уделяют подобным упражнениям. Их предписывается выполнять также и перед чтением вслух классических стихов, перед тренировкой по карате или дзюдо, различные их формы предусматриваются в ходе «чайной церемонии», занятий каллиграфией или оранжировкой цветов — икэбана. Можно утверждать, что в Японии статические медитативные упражнения знакомы едва ли не всем, без различия пола и возраста. Широкую известность приобрели книги Оката Торадзиро, Тода Томасаи и других мастеров, популяризирующих такого рода упражнения.

Помимо Японии, различные виды медитативных систем получили развитие в Индии, Советском Союзе, Америке, Европе, других странах и регионах. Например, чрезвычайно популярна во всем мире индийская йога. В сентябре 1989 года в древней китайской столице Сиани состоялась вторая Международная конференция по цигун, в которой участвовали специалисты по психофизиологичес-

кому тренингу многих стран мира. В вузах и научно-исследовательских учреждениях разных государств разрабатываются программы изучения методов психофизиологического тренинга, в том числе цигун. Особенно показателен пример Индии, где выполнение статических упражнений йоги обязательно для всех школьников и студентов.

В последнее время в Китае статическим методикам цигун уделяется большое внимание. Так, в учебные программы нескольких университетов и средних школ Автономного района Внутренняя Монголия, некоторых начальных школ района Хайдянь г. Пекина введено освоение статико-динамических упражнений цигун в комбинации со статическими. Статические методики, внедряемые в начальных школах Пекина, созданы преподавателями Пекинского института физкультуры с учетом аналогичных методик, применяемых в США (система «Александер»). Отчеты об опытном внедрении подтвердили их эффективность. Совсем недавно Центральное телевидение КНР показало передачу о применении оздоровительных упражнений цигун для детей в Пекине, а издательство «Народная физкультура» («Жэньминь тиюй чубаньшэ») выпустило книгу с описанием этих методик. В Пекинском институте физкультуры продолжается углубленное изучение данной проблемы в рамках целевой программы научных исследований.

В последние годы статические медитативные упражнения стали важным элементом подготовки спортсменов во многих странах. Например, известный китайский тренер по плаванию Му Чэнкуань с 50-х годов ввел в практику выполнение статических упражнений цигун перед началом каждой тренировки. Во многом похожие упражнения применяются при подготовке спортсменов в Германии, Канаде, США и СССР. Ряд трудов на эту тему, изданных в США и Советском Союзе, переведен и опубликован в Китае.

Функции статических упражнений цигун

Лечебно-оздоровительный эффект от статических упражнений цигун давно подтвержден на практике и многократно описан в литературе, поэтому здесь нет необходимости говорить о нем подробно. Нам важно отметить их роль в повышении возможностей интеллекта и в воспитании характера.

Во время «сидения в покое» психическая деятельность и дыхание «стабилизированы», кора головного мозга и нервная система получают возможность отдохнуть, дыхание становится глубже и «тоньше», что улучшает снабжение организма кислородом. Отсюда «ясность» мышления после выполнения таких упражнений, что, естественно, благотворно сказывается на возможностях интеллекта. В ряде университетов и школ Китая проводились экспериментальные исследования этой проблемы. Например, в 1980 году Чжан Ганьчан и другие преподаватели Уханьского института физкультуры провели подобные эксперименты на базе трех университетов, средней школы при Уханьском университете, Уханьского института геодезии и картографии и ряда других учебных заведений. Они составили своеобразный комплекс упражнений, выполняемый за 15 минут. Подавляющее большинство участвовавших в эксперименте учащихся почувствовали его очевидную эффективность: выполнение упражнений способствовало ясности мышления, усвоению учебного материала и даже улучшению зрения. Облегчилось течение ряда хронических заболеваний, многие студенты обнаружили, что им значительно проще сосредоточиваться во время занятий. Повысилась их собранность, способность к самоконтролю, более уравновешенным стало поведение. В сентябре 1981 года на Всекитайском симпозиуме по цигун с научным докладом на подобную же тему выступил Ян Баотан, специалист из клиники Чжагуда (Внутренняя Монголия).

В 1982 году в журнале «Цигун» был напечатан очерк о том, как студент Ху Цинчжун благодаря самостоятельно составленному им комплексу цигун повысил эффектив-

ность запоминания учебного материала. В майском номере журнала «Цигун и наука» («Цигун юй кэсюэ») опубликована статья, рассказывающая об опыте научного сотрудника Ли Юя, которому систематические занятия цигун оказали неоценимую помощь в исследовательской работе.

Все это свидетельствует о настоятельной необходимости широкого внедрения в практику учебных заведений статических упражнений цигун, выполняемых в течение хотя бы 5—6 минут перед началом занятий.

«Боди-билдинг» и цигун

Фу Цзиньминь, Гу Сяопин

Применение спортивных упражнений для того, чтобы улучшить телосложение, получило распространение в Китае с 30-х годов нашего столетия. Такого рода упражнения соединяют физкультуру с эстетическим воспитанием. Особенно они популярны у молодых людей. «Сочетание китайского стиля с европейским» в современном «боди-билдинге» дает замечательный эффект по следующим причинам.

Во-первых, чрезвычайно полезны навыки «регулирования тела», которые дают занятия цигун. Они позволяют полностью расслабиться, раскрепоститься перед тренировкой и в то же время поднять мышечный тонус, а после занятий — быстро снять усталость.

Во-вторых, успехи в любом виде физкультуры и спорта зависят от психического состояния тренирующегося. А закалку сознания и психики обеспечивают навыки сосредоточения — «регулирования сознания». Перед тренировкой они помогают постепенно погрузить сознание и психику в «безмятежность и покой» — гармонизировать внутреннее состояние, исключить посторонние мысли, раскрепостить сознание.

Погружение коры головного мозга в состояние «покоя» позволяет сосредоточиться на главной задаче, сконцентрировать на ней физические и духовные силы без судорожного напряжения, чтобы заставить мышцы работать с полной отдачей. И, таким образом, повысить интенсивность тренировки.

В-третьих, перед тренировкой полезно «отрегулировать дыхание», используя технику цигун. «Регулирование дыхания» — важный аспект цигун, стимулирующий и углубляющий процессы «регулирования тела» и «регулирования сознания». С его помощью приводится в движение «внутренняя ци», регулируются обменные процессы, функционирование меридианов и коллатералей, нормализуется циркуляция ци и крови. Цигун способствует «закалке ци», а потомки ци, согласно представлениям китайской медицины, связаны с кровотоком: «Ци движется — кровь тоже движется; ци застаивается — кровь тоже застаивается; кровь не движется без ци, ци без крови не на что опереться; стимуляция кровотока должна начинаться со следования потоку ци; когда ци опускается, кровь сама течет вниз; согревание крови должно начинаться с согревания ци; теплота ци означает самодвижение крови; пестование крови должно начинаться с пестования ци; полнота ци означает самопроизвольное кроветворение». Таким образом, цигун можно толковать и как сюэгун — «работу с кровью», «упражнения для кровотока». Кровь служит своего рода «конвейером» питательных веществ, доставляющих их клеткам организма для строительства тканей. Цель «боди-билдинга» — развитие мускулатуры, которое без стимуляции кровоснабжения для лучшего питания тканей было бы, как говорят в Китае, «рисовой кашей без риса» — делом весьма маловероятным. Поэтому техника «регулирования дыхания», применяемая в цигун и стимулирующая кровообращение, позволяет значительно повысить эффективность тренировок.

Занятия цигун способствуют закалке нервной системы. А от ее состояния зависят регуляция обмена веществ, теплообмена и секреторных функций, а также поддержание осмотического давления и кислотно-щелочного равновесия в организме, без чего невозможны ни «строительство» своего тела, ни здоровая эластичная кожа, ни совершенствование эмоциональной сферы — составляющие «боди-билдинга».

Чжуа́нгун — упражнения цигун в положении стоя

Ван Юйчунь, Ян Ляньцунь

Чжуангун («столб») — древний оздоровительный метод. В трактате «Секреты шаолиньского боевого искусства» говорится: «Прежде чем начнешь упражняться в боевом искусстве, выполни чжуангун». Существуют разные способы чжуангун, и требования к нему в разных системах неодинаковы. Но что касается положения ног, то используются главным образом три способа: с поворотом стоп носками внутрь, в стороны и постановкой их параллельно.

1. Чжуангун с поворотом стоп носками внутрь.

Ноги поставить на ширину плеч, слегка согнуть их в коленях. Ступни повернуть носками внутрь, пальцы ног прижать к полу. Вобрать грудь, растянуть спину. Плечи расслаблены, руки свободно опущены. Все тело расслаблено, но без «расхлябанности». При такой постановке ног удобно сгибать их в коленях, что предотвращает напряжение в области коленных суставов и увеличивает диапазон их поворота вовнутрь. Образуемая стопами трапециевидная площадь опоры повышает устойчивость позиции. Этот способ часто применяется в упражнениях ушу.

2. Чжуангун с разворотом стоп кнаружи.

Кроме положения ступней, остальные требования такие же, как в предыдущем способе.
Следует отметить, что разворот стоп приводит к повороту коленного сустава в том же направлении, а это ограничивает его подвижность. Хотя при такой постановке стоп также образуется трапециевидная площадь опоры, однако из-за разворота носков в стороны не так легко сгибать ноги в коленях. Следовательно, затрудняется перемещение центра тяжести, уменьшается устойчивость, снижается подвижность. Поэтому чжуангун с такой постановкой стоп не рекомендуется тем, кто занимается ушу.

3. Параллельная постановка стоп.

Этот способ широко применяется во всех системах ушу. При таком положении стоп увеличивается площадь опоры, повышается устойчивость. Коленные суставы без труда поворачиваются как кнаружи, так и вовнутрь. Легко опускается центр тяжести, удобно перемещаться влево и вправо. Поэтому считается, что данная методика обладает преимуществами перед первыми двумя.
Занимающимся чжуангун необходимо прежде всего правильно выбрать способ постановки стоп. Те, кто желает укрепить здоровье, должны руководствоваться тем, чтобы выбранный способ в наибольшей степени способствовал естественному погружению в состояние «покоя». Совершенствующимся в ушу стоит предпочесть метод, обеспечивающий наибольшие устойчивость и диапазон перемещения центра тяжести.

Цигун и «мысленная тренировка» в ушу

Лун Шуньчан

Ушу и цигун тесно связаны между собой. Могун — «мысленная тренировка», метод разучивания движений ушу, близкий приемам, применяемым при занятиях цигун. Сунь Цзяньго, не столь давно опубликовавший описание данной методики, дает ей следующее определение: эффективный метод тренировки, в котором отсутствуют «внешние» движения. Как показала практика, он применим во всех системах ушу и даже в других видах спорта.

Могун выполняется в состоянии «покоя». В этом же состоянии выполняются упражнения многих видов цигун. «Снаружи — покой, внутри — движение». Таким образом усиливается координация между дыханием и психическими процессами, благодаря чему прочищаются каналы, нормализуется состояние внутренних органов, обеспечивается свободная циркуляция ци и крови. Выполняя могун, необходимо, «успокоив мысли, погрузиться в мечты», то есть вызывать в памяти выученные движения. При этом необходимо добиваться, чтобы представляемые движения были точны, изящны, имели четкий ритм. В результате улучшается идеомоторная («балетная») память, закрепляются движения, заученные во время физической тренировки, устраняются ошибки. Дыхание должно быть ровным, спокойным. Фактически в могун соблюдаются такие основополагающие принципы цигун, как «регулирование тела» и «регулирование дыхания». Если говорить о сосредоточении, то здесь, как и в цигун, требуется «сосредоточиваться на одном». «Одно» понимается как «один комплекс движений». В процессе же конкретного сосредоточения отдельные движения рассматриваются как «одно» какой-то части сосредоточения. Эти два «одно» необходимо соединить.

Выполнять могун можно в положении стоя, сидя, лежа и при ходьбе, но непременно в состоянии мышечной и психической релаксации. Необязательно выполнять требования «регулирования тела» и «регулирования дыхания», но к требованиям к технике сосредоточения надо относиться очень серьезно: устранить посторонние мысли, беспорядочные ощущения; внимание направить на мысленное «выполнение» движения. Может показаться, что все это не имеет отношения к ушу, в котором движения требуют большого напряжения. Но на самом деле происходит весьма активная тренировка. Поначалу образы, возникающие в мозгу, не слишком отчетливы, однако по мере усиления сосредоточения они становятся все ярче. Постепенно тренирующийся полностью сливается с «движениями», погружается в «идею ушу».

При изучении движений обычным способом идеомоторный стереотип имеет чувственную основу. При тренировке в «покое» вследствие дальнейшей обработки, анализа, «вспоминания» — процессов, протекающих в мозгу, — движения проявляются в другой форме. Многократное повторение «динамической» и «статической» тренировок приводит к усилению стимуляции двигательных центров головного мозга.

Могун — неотъемлемая часть тренировочного процесса в ушу, позволяющая укрепить память, сократить время освоения движений, развить возможности интеллекта, поднять уровень спортивного мастерства.

Письмо мастера цигун известной волейболистке

Бай Юньфэн

Здравствуйте, уважаемая Лан Пин!
Каждый раз, наблюдая по телевизору за Вашим выступлением на чемпионате мира и других крупных международных соревнованиях, я восхищаюсь Вашим мужеством и мастерством. В то же время, когда я вижу, что Вам не хватает физических сил, Вы судорожно захватываете воздух ртом, испытываете потребность в передышке, я очень переживаю за Вас. Особенно меня обеспокоило сообщение в газетах о том, что после матча с командой Кубы в Японии Вы потеряли сознание. Мне хотелось бы порекомендовать Вам один эффективный способ улучшения физического состояния, который может пригодиться всем спортсменам, защищающим спортивную честь Китая.
Этот способ очень прост: достаточно во время состязаний держать кончик языка не плотно прижатым к небу за альвеолами (бугорками над зубами).
Во-первых, при этом соединяются меридианы жэньмай и думай, соответственно «расплавляются» и беспрепятственно функционируют все «пути» «небесного круга». Имеется в виду, что только при наложении кончика языка на небо «ци и кровь» перемещаются по всему «небесному кругу», удовлетворяя таким образом потребности физического движения.
Причиной нехватки физических сил на спортивной площадке и вынужденных остановок для передышки, с точки зрения китайской медицины, является главным образом «недостаточность ци и крови», или вызванное переутомлением расстройство циркуляции ци и крови, «упадок» которых приводит к недостаточному питанию головного мозга; либо довольно сильный эмоциональный всплеск, когда ци легко поднимается и плохо опускается, нарушается порядок циркуляции ци и крови от чего возникает потребность в передышке; либо расстройства, возникающие при сочетании «недостаточности ци и крови», духовного и физического напряжения. В любом случае соединение меридианов жэньмай и думай стимулирует циркуляцию по ним «ци и крови», этот поток мягко поднимается и легко опускается, что совершенно необходимо.
Во-вторых, при наложении кончика языка на небо циркуляция «внутренней ци» по меридианам жэньмай и думай происходит безостановочно; прохождение этого потока в месте соединения языка с небом приводит к нагреву, испарению слюны и содержашейся в ней ци, которая рассеивается в полости рта и носоглотки, что увлажняет вдыхаемый воздух, регулирует его температуру. Таким образом уменьшается раздражение вдыхаемым воздухом дыхательных путей и легких, удается избежать кашля, одышек и других подобных явлений.
В-третьих, изменение положения языка при соприкосновении его с небом и циркуляция «внутренней ци» автоматически в умеренной степени стимулируют слюнные железы (щечные, шейные и подъязычные), усиливается слюноотделение, поступление слюны в желудок способствует пищеварению.
В-четвертых, соединение путей циркуляции ци по «небесному кругу» делает возможным «опускание ци в область даньтянь». При этом возможна стабилизация эмоционального состояния, мозг остается «холодным и спокойным», не возникают аффекты, исключаются неосмотрительные и беспорядочные движения. Это абсолютно необходимо для развития технического мастерства, демонстрации спортивного искусства во всем его многообразии.
Соблюдение этих рекомендаций позволит Вам укрепить здоровье, поможет на тренировках и спортивных состязаниях. Ими могут воспользоваться все наши спортсмены.

Желаю Вам крепкого здоровья!

Советы начинающим

Четырнадцать ответов на вопросы о методике занятий цигун

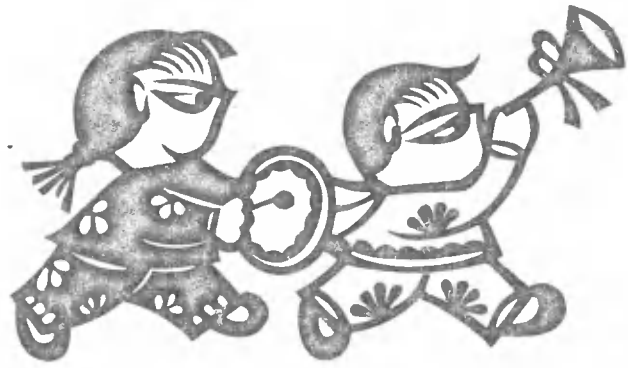
Бао Юэся, Мэн Синмин

В последние годы число желающих заниматься цигун стремительно увеличивается. Те, кто приступает к занятиям, должны иметь представление о цигун и основных методических правилах. Они перечислены в ответах на вопросы, которые обычно встают перед начинающими.

1. Как правильно выбрать систему упражнений?

Выбор конкретной методики определяется характером вашего заболевания и общим состоянием здоровья. Например, при длительном заболевании, повышенном весе и пониженной энергетике организма возможен выбор упражнений в положении лежа, сидя, стоя и при ходьбе. Ослабленным людям стоит взять за основу статические упражнения, молодым и здоровым — динамические. Область тела, на которой в той или иной методике предписывается сосредоточивать преимущественное внимание, тоже не безразлична. Так, если страдающий пониженным кровяным давлением будет сосредоточиваться на верхней области даньтянь, это может способствовать повышению давления. И наоборот — если при повышенном давлении сосредоточиваться на точке хуэйинь в промежности и точках юнцюань на сводах стоп, то давление может снизиться. Работникам умственного труда лучше сосредоточивать фокус внимания на нижней области даньтянь. При нарушениях менструального цикла и задержках целесообразно сосредоточиваться на средней области даньтянь и точке шаньчжун (на грудной кости).

На определенном этапе занятий от сосредоточения на одной области следует перейти к приемам «мысль следует впереди» и «мысль идет вслед ци». Не стоит, познакомившись с опытом занятий других людей, ломать последовательность овладения практикуемой вами методикой. Слепое экспериментирование не только не приведет к успеху, но и может вызвать непри-



ятные последствия для здоровья. Необходимо выбрать определенную методику и неизменно ее придерживаться, шаг за шагом совершенствуясь в ней.

2. Как овладеть способами сосредоточения, перевода и переключения фокуса внимания?

В цигун «погружение в состояние покоя» представляет собой специфическую форму «отдыха» для коры головного мозга и главное условие правильного выполнения упражнения. «Погружение в состояние покоя» и способы сосредоточения являются главным звеном в любой методике цигун. В ходе занятий необходимо устранить посторонние мысли. Для этого применяются такие способы, как счет вдохов и выдохов про себя, «прислушивание к дыханию», мысленное повторение установок (сосредоточение на них), счет про себя и другие. Их задачами является «отключение» от внешних раздражителей и устранение их воздействия на кору головного мозга, что способствует сосредоточению на управлении движением «внутренней ци». Овладевая техникой сосредоточения, необходимо соблюдать следующие требования:

Добиваться такого состояния, когда «нечто будто и словно отсутствует», «сосредоточение есть и его нет»; «использовать мысль, а не грубую силу», «нельзя сознательно (рассудочно) сосредоточиваться», «нельзя [пытаться обойтись] без мысленного действия», сосредоточение не должно быть чрезмерным.

Основные моменты сосредоточения: «сосредоточиваться на близком, а не на далеком», на окружающем пейзаже — предметах, а не на движущихся людях или животных. Как уже отмечалось, страдающие повышенным кровяным давлением должны сосредоточиваться преимущественно на нижней части тела, пониженным — на верхней. При заболеваниях печени объект сосредоточения должен быть зеленого цвета, легких — белого, сердца — розового, почек — фиолетового, селезенки и желудка — желтого. Приступая к сосредоточению, лучше сконцентрировать внимание на внешнем предмете или какой-либо установочной фразе по следующей схеме: «выбрать объект (предмет или фразу), стабилизировать объект (т. е. четко его установить), сосредоточиться на объекте, оставить объект («отключиться» от него)» и переключить фокус внимания на область даньтянь. Через определенное время тренировка в сосредоточении позволит обеспечивать «безмятежность сердца и спокойствие духа» (транквилизацию сознания и психики), усиление «истинной ци» и будет способствовать укреплению здоровья.

3. Как выбрать время для занятий цигун?

Согласно теории китайской традиционной медицины, потоки «ци и крови» циркулируют по системе каналов — меридианов и коллатералей. По системе 12 главных меридианов за сутки проходит полный цикл циркуляции, причем каждые два часа — «стражу» по традиционному времяисчислению — доминирует определенный меридиан, а «противоположный» ему в суточном цикле максимально ослабляет активность. Этот принцип носит название цзы у лю чжу — «сосредоточение потоков с полуночи до полудня». Если исходить из его закономерностей, то лучшее время для занятий — «стража хуан» (с трех до пяти часов утра). Древние китайские врачи считали, что «в легких сосредоточена истинная ци всего тела», а в названную «стражу» ци наиболее активно перемещается по меридиану легких; они не только являются тем органом, в котором происходит «обмен ци», но и поддерживают внутренний баланс в организме. Период с трех до пяти часов утра — время «зарождения» силы ян и наилучшее для стимуляции «внутренней ци», усиления «изначальной ци», принятия лечебно-профилактических мер. В частности, в «стражу хуан» целесообразно выполнять упражнения цигун для профилактики и лечения рака.

4. Почему во время занятий цигун необходимо «дыхание животом»?

Для успешных занятий цигун необходимо овладеть техникой «тонких, ровных, длительных и плавных» вдохов и выдохов. Этим условиям отвечает именно «дыхание животом» (глубокое диафрагмальное, или абдоминальное), а не грудное. Исходя из того, что мастера цигун считают главной задачей «тренировку ци даньтянь», они рекомендуют этот тип дыхания, связанный с укреплением именно этого вида ци.

5. Почему во время занятий цигун иногда возникает ощущение «затвердения» корня языка, сухости во рту и сухости губ?

В ходе занятий язык должен быть естественно расслаблен, а его кончик легко прикасаться к нёбу за альвеолами — бугорками над зубами. Некоторые упражнения предусматривают, чтобы при вдохе язык прикасался к нёбу, а на выдохе легко и свободно опускался, отрываясь от нёба. Эти действия должны выполняться естественно и мягко, без усилий. Если во время или после занятий появляется ощущение «затвердения» корня языка, это значит, что вы нарушили указанные выше условия, выполняли эти действия с чрезмерным усилием и неестественно. Такого рода отклонения исправляются путем старательного овладения основными элементами цигун. Иногда приходится прервать выполнение упражнения, вернуться в исходное положение, чтобы с самого начала сделать все правильно.

6. Что делать, если во время выполнения упражнений наблюдается обильное потоотделение?

Если во время занятий вы немного вспотели — это нормальное явление. Слишком обильное потоотделение может привести к коллапсу. Это происходит вследствие чрезмерного физического напряжения, усиленного сосредоточения, напряженного и неправильного дыхания, когда чрезмерно активизируется циркуляция ци и возбуждаются потовые железы. В таком случае лучше прервать занятия, немного походить, успокоиться, расслабиться и только после этого вновь приступить к занятиям.

7. Что противопоказано и на что следует обратить внимание во время занятий цигун?

Чтобы достичь с помощью цигун терапевтического эффекта, следует отказаться от курения, алкоголя, употребления в пищу сырых продуктов, холодных, острых и кислых блюд, умерить половую жизнь.

Перед занятиями следует ослабить ремень или пояс, посетить туалет. Для занятий выбирается тихое место, где бы вам никто не помешал. Воздерживайтесь от занятий натощак, на полный желудок или когда вы возбуждены и взволнованы. По представлениям китайской медицины, чрезмерно бурная радость вредит сердцу, гнев — печени, обеспокоенность — селезенке, огорчения — легким, страх — почкам. Повышенные эмоции являются внутренним фактором патогенеза — они могут вызвать нарушения в системе каналов и, таким образом, болезни.

Во время занятий избегайте сквозняков, особенно если вы вспотели. В этом случае вовремя смените одежду. Воздерживайтесь от тренировок под прямыми солнечными лучами во избежание перегрева, по той же причине нельзя слишком укутываться. Во время «погружения в состояние покоя» устраните посторонние мысли. Избегайте сосредоточения на образах, которые эмоционально значимы для вас. После занятий противопоказано садиться на холодную землю или камень. Перед завершением упражнения медленно проглотить накопившуюся во рту слюну.

8. Почему после занятий может болеть или кружиться голова?

Такие реакции являются следствием неправильной позы и недостаточного расслабления, чрезмерно «упорного» сосредоточения, слишком резких движений, психического напряжения, чрезмерно долгого сосредоточения на верхней части тела и т. п. Чтобы устранить головную боль или головокружение, надо сосредоточиться на точке юнцюань и выполнить упражнение «трехкратное открытие и закрытие области даньтянь», мысленно провести ци вниз и вывести «лишнюю ци» наружу через точки юнцюань на сводах стоп.

Что делать, если во время занятий вас нечаянно испугали и в результате возникло ощущение «стеснения» в груди и одышка?

Это случается от резкого громкого звука, обычно у начинающих, когда мышцы напряжены и не удалось добиться естественности дыхания. Чтобы избежать таких реакций, перед тренировкой нужно мысленно подготовить себя к возможности неожиданностей. «Настраивать дыхание» на определенные характеристики следует «мыслью, а не силой», то есть задать себе определенный режим дыхания мысленно, не прибегая к физическим усилиям. Тогда при случайной помехе вы будете чувствовать себя как ни в чем не бывало. При этом постарайтесь оставить глаза закрытыми, иначе могут возникнуть «задержки ци». Одновременно «опустите ци», полностью расслабьтесь, выполните «подъем и опускание ци с открытием и закрытием двух областей даньтянь» и, если контроль над ци был потерян, выполните «открытие и закрытие нижней области даньтянь» от трех до девяти раз.

9. Можно ли женщинам заниматься цигун во время менструации?

Занятия этими упражнениями цигун в этот период могут вызвать нарушения менструального цикла, менфрагию. Регулируя дыхание, следует обращать внимание на уравновешенность тонизирующего и седативного воздействия. Воздерживайтесь от слишком продолжительных занятий, чрезмерного сосредоточения на «опускании ци» и вообще на нижних частях тела (например, на точках цихай, гуаньюань, юнцюань и других).

10. Почему после тренировки у кого-то скапливается во рту много слюны, а у кого-то мало?

Слюноотделение является показателем должных физиологических эффектов от занятий цигун. Оно должно быть достаточно обильным. Помимо правильного овладения методикой, для этого необходимо употреблять в пищу больше богатых витаминами продуктов, больше овощей, легкой и «постной» пищи, как можно меньше жирной и острой — перца, алкоголя и т. п. К тому же надо обратить серьезное внимание на ограничения в половой жизни. Древние недаром говорили: «Сильные вкусовые ощущения вредят слюне, ограничение страстей способствует рождению слюны».

11. Что такое «малый небесный круг» и «большой небесный круг»? Какую роль они играют?

«Чудесные» меридианы жэньмай и думай являются основными руслами для потоков ци во время выполнения упражнений цигун. Ци из нижней области даньтянь сзади вдоль позвоночного столба поднимается по меридиану думай к макушке, а затем спереди вдоль горла через середину груди по меридиану жэньмай опускается в нижнюю часть живота. Этот «маршрут» называется «малым небесным кругом». Прохождение ци по двенадцати главным меридианам называется «большим небесным кругом».

12. Почему во время выполнения упражнений одни ощущают зуд, прохладу, другие — жар или тепло?

Ощущения зуда или холода — ненормальные явления. Их главными причинами являются закрепощенность поз, утомление мышц от чрезмерного напряжения, накопление молочной кислоты после неправильного выполнения движений и нарушение кровообращения. И напротив, если мышцы расслаблены, кровь циркулирует свободно, то возникают ощущения тепла и «расширения» тканей. Это свидетельствует также о том, что вы хорошо овладели техникой сосредоточения фокуса внимания.

13. В какую сторону обращаться лицом во время выполнения упражнений?

По представлениям традиционной китайской медицины, во время занятий цигун с трех до пяти часов утра следует обращаться лицом на юг или север. Эта рекомендация, согласно современным представлениям, предположительно связана с необходимостью определенной ориентации тела во время занятий цигун по силовым линиям земного магнитного поля. Тем самым под него подстраивается поле «биологического магнита» человеческого тела, что благоприятствует налаживанию взаимодействия субстанций инь и ян, а также функционированию меридианов и коллатералей.

14. Какую роль играет произнесение звуков при выполнении упражнений цигун?

Так называемый «ключ шести иероглифов» (звуков) является одним из элементов техники дыхания туна — «выплевывания (загрязненной ци) и набирания (чистой)».

Согласование техники дыхания с классифицирующей системой, определяющей связи качеств, присущих четырем сезонам — «холод», «жара», «сухость», «влажность», — со схемой «пяти элементов» и внутренними органами, системой меридианов, позволяет регулировать циркуляцию ци и крови, уравновешивать субстанции инь и ян. С указанной классифицирующей системой связаны определенные звуки, которым соответствуют определенные положения губ, например хэ, юй, сы, чуй, си. По положению губ именуются типы выдоха, оказывающие вли-

яние различной силы и характера на функционирование соответственно печени, сердца, селезенки, легких, почек, «трех обогревателей» и других органов, а также меридианов и коллатералей. Соответствующие изменения в циркуляции ци и крови оказывают воздействие на лечение того или иного заболевания. Поэтому в целом функцию «произнесение звуков» можно свести к «выплевыванию старого» и «набиранию нового», стимуляции внутренних органов, активизации тока ци по меридианам, «рассасыванию» опухолей и рубцов.

Осторожно: галлюцинации!

Ван Дунцзинь

Возникновение галлюцинаций при самостоятельных занятиях цигун — нередкое явление. По некоторым предположениям, произвольные трансформации ци во время занятий могут вызвать такую реакцию, когда хранящаяся в подсознании информация начинает проявляться в виде зрительных образов. Такие образы не всегда оказывают вредное воздействие на сознание и психику. Мастера цигун обычно полагают, что образы и ощущения, которые вызывают чувство комфорта, радости, вполне благоприятны для здоровья. Например, если человеку начинает казаться, что он находится в окружении цветущих растений, слышит прекрасную музыку, смотрит на прозрачные струи ручья и т. п. И наоборот, то, что подавляет его, держит в напряжении, ужасает, относится к «злокачественным» галлюцинациям. По традиционным представлениям, «благоприятные» галлюцинации возникают вследствие того, что приведение в движение «истинной ци» обеспечивает питание внутренних органов, а подъем субстанций ян стимулирует в измененном состоянии сознания определенные эмоции, вызванные гиперфункцией этих субстанций. Причиной же «злокачественных» галлюцинаций считается рассогласование взаимодействия ци легких и печени.

Вопрос о том, что делать при появлении такого рода галлюцинаций, представляет немалую актуальность.

Такой случай произошел сравнительно недавно с автором этого материала. В тот день вечером я смотрел телеспектакль «Красные листья». Выключив телевизор, я погасил свет и в 11 часов 40 минут приступил к выполнению упражнений нэйянгун — «внутреннего вскармливания». Примерно через десять минут перед моим внутренним взором внезапно появилось страшное, опаленное огнем лицо героини из спектакля «Красные листья». Затем передо мной вдруг разверзлась черная бездонная пропасть. Я отчетливо видел положенные на колени кисти своих рук, остальные части тела словно не существовали. Я почувствовал, что мое тело чудовищно увеличилось в размерах, а перед глазами появилось неистовое лицо Оуян Фэона из спектакля «Герои, стреляющие в

орлов». Я сознавал, что это — «злокачественная» галлюцинация, и немедленно сосредоточился на нижней области даньтянь. Но галлюцинация продолжалась. Я принялся слегка раскачивать корпус вперед и назад, чтобы почувствовать существование головы и туловища, затем постарался «упереть в пол» пальцы ног и почувствовать нижние конечности, одновременно на выдохах издавая легкий звук «сюй». Исчезло ощущение «огромности» тела. Я включил настольную лампу и, слегка приоткрыв глаза, сосредоточился на нижней области даньтянь — галлюцинация прекратилась. Через две-три минуты я закончил упражнение и постарался забыть об этой страшной истории. Я немного походил по комнате, потом включил магнитофон и послушал легкую музыку. Ночью я спал нормально. Два дня я воздерживался от занятий. На третий день я приступил к занятиям, оставив включенной настольную лампу и слегка приоткрыв глаза. Галлюцинаций не было. Отсутствовали они и в последующие дни. Сейчас я занимаюсь в прежнем режиме. Вспоминая об этом случае, я прихожу к выводу, что с галлюцинациями вполне можно справиться, опираясь на собственную волю. Если во время занятий цигун начались «злокачественные» галлюцинации, избегайте спешки и суеты, иначе справиться с этим неприятным явлением будет трудно. Сначала устраните эмоциональную напряженность, полностью расслабьтесь. Затем можно покачать головой, восстанавливая контроль над ци, — вперед, назад, влево и вправо. Либо произносите на выдохе звуки «сы» или «сюй», регулируя функции ци легких и печени. После нескольких движений головой и выдохов с произнесением указанных звуков галлюцинации исчезают. Стабилизировав психическое состояние, без спешки заканчивайте упражнение. Если вы желаете продолжать занятия, постарайтесь улучшить обстановку их проведения. Следует учесть, что при возникновении даже безвредных для здоровья галлюцинаций надо постараться поменьше «обращать на них внимание» и тем более избегать намеренного стимулирования «приятных» галлюцинаций, не делать их целью занятий. В противном случае вас могут ждать неприятности, подобные той, о которой здесь говорилось, и расстройства психики.

Цигун требует умеренности в половой жизни

Ли Цзюнь

Существует мнение, что половая жизнь не приводит к большим энергетическим затратам, так как сперма состоит главным образом из белков и фруктозы. Содержание же сперматозоидов в ней невелико. На самом деле активная половая жизнь может нанести «биополю» человека большой ущерб. Согласно теории «биополя», тело обладает определенным энергетическим потенциалом. Путем тренировок цигун, «слияния человека с небом» возможно развить этот потенциал и значительно повысить уровень собственного «биополя». Однако человеческие эмоции и сильные чувства приводят к растрате биоэнергетического потенциала организма. Поэтому все известные мастера цигун были аскетами, придавали большое значение воздержанию в половой жизни.

Конечно, начавшим заниматься цигун предстоит решить для себя эту довольно конфликтную проблему. В противном же случае успеха в цигун добиться невозможно.

Упражнения цигун перед сном

Упражнения выполняются перед сном, лежа в постели. Тело расслаблено, настроение ровное, спокойное, все посторонние мысли уходят.

Выполнить растирание:

1) ладоней и тыльных сторон кистей;
2) лица (обеими ладонями движениями вверх — вниз);
3) темени (обеими ладонями);
4) живота (обеими ладонями перекрестно);
5) поясницы (обеими ладонями движениями вверх — вниз);
6) левой руки (правой ладонью сначала от запястья к плечу, потом от плеча к запястью, несколько раз);
7) правой руки (так же);
8) левой ноги (двумя руками от ладыжки до бедра. При движении вверх нога сдавливается пальцами, при движении вниз — ладонями);
9) правой ноги (так же);
10) левой ступни (одной рукой растирать подошву, другой — подъем);
11) правой ступни (так же).

После каждого растирания необходимо выполнять по два «зевательных» движения.

Метод продления жизни «короля фармацевтов» Сунь Сымао

Ци Сичжоу

В Древнем Китае было немало долгожителей. Врач и фармацевт Сунь Сымао, живший во времена династии Тан (VI—VIII века), — один из наиболее известных. Считается, что он прожил 101 год, хотя, по некоторым источникам, он умер в возрасте 168 лет. Богатый личный опыт долголетия Сунь Сымао изложил в своем выдающемся труде «Бесценные методы долголетия даосской школы».

Им была выдвинута идея профилактики заболеваний. Он считал, что при возникновении болезни прежде всего необходимо лечиться правильным питанием, а к лекарствам переходить лишь тогда, когда станет очевидно, что диета не помогает.

Большое значение для поддержания здоровья, полагал ученый, имеет моральная чистота, а также сдерживание страстей и желаний.

Самым же эффективным оздоровительным средством в опыте Сунь Сымао считалась физическая тренировка. Особенно высоко он ставил массаж и древнюю методику даоинь, называемую сейчас цигун, которая была популярна в Китае уже в эпохи Чуньцю и Чжаньго (720—476 годы до новой эры).

Сунь Сымао учил, что просыпаться следует с пением первых петухов и ежедневно заниматься в постели даоинь.

Для занятий голову положить вровень с телом, руки — вдоль туловища, ноги слегка разведены в стороны, кулаки слегка сжать. Затем постучать зубами, медленно сглотнуть слюну, уперев язык в верхнее нёбо. Спокойно вдохнуть через нос, направляя ци в область пупка. Медленно выдохнуть также через нос. После этого сделать энергичный массаж ног. При этом вдыхать через нос, выдыхать через рот. Через несколько минут выполнить движения левой рукой влево, вправо, вверх, вниз, вперед и назад. То же — правой рукой.

После этого широко открывать рот и «таращить» глаза, стискивать зубы, массировать глаза, потягивать себя за уши, гладить волосы, растирать голову, разминать поясницу, делая повороты вправо-влево, ложась и садясь на постели. Каждое движение повторять 9—10 раз.

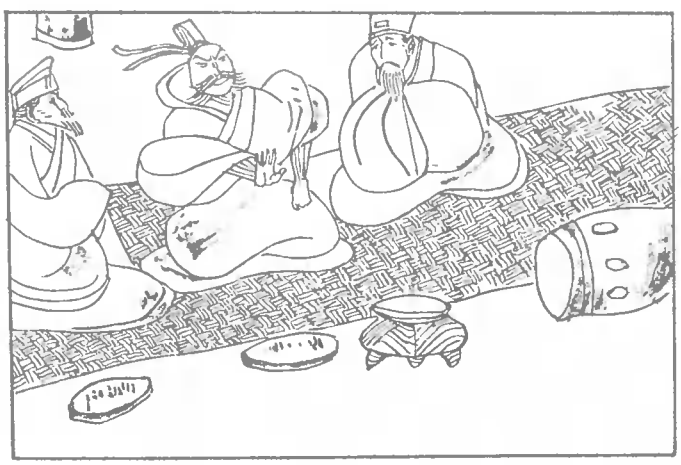
Сунь Сымао подчеркивал, что необходимо проявлять настойчивость, нельзя прерывать занятия ни на один день: те, кто сможет добиться соблюдения этих условий, проживут до 100 и более лет.

Легенды о мастерах ушу

Поединок императора с военачальником

1. Вэнь-ди — император царства Вэй — считался большим мастером фехтования.

2. По случаю праздника Середины осени император устроил банкет, на который были приглашены гражданские и военные министры. Среди них находился военачальник по имени Дэн Чжань, который не только владел искусством рукопашного боя, но и умел "голыми руками выхватывать саблю противника».

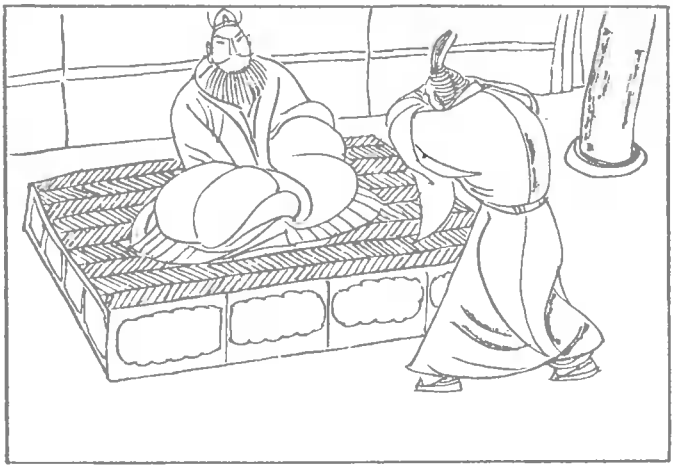


3. После третьего бокала вина Дэн Чжань слегка опьянел и стал рассуждать об искусстве фехтования. Министры, раскрыв рты, слушали его.

4. Император слушал с легкой улыбкой и указал на некоторые ошибочные суждения военачальника. Осмелев от вина, Дэн Чжань сказал: «Я хотел бы фехтовать против Вашего Величества, чтобы убедиться, чье мастерство выше». Император согласился. Чтобы не ранить друг друга, фехтовать решили на палках.

5. Соревнование началось. Вскоре министры, наблюдавшие за ходом поединка, увидели, как Дэн Чжань нанес укол сопернику, использовав прием «разъяренный тигр прыгает через ручей». «Отличный удар», — похвалил император. Затем, отступив на шаг влево, на шаг вправо, он парировал два выпада и тут же, предприняв контратаку, нанес удар в плечо соперника. Министры издали одобрительные возгласы.

6. Дэн Чжань ускорил темп, отчаянно атакуя. Император применил тактику «мягкой» обороны, сумев еще 2 раза уколоть военачальника.



7. Получив три укола, Дэн Чжань не смирился с поражением. Он сказал: «Ваше Величество, я желаю продолжить поединок». На что император ответил: «Я к Вашим услугам».

8. Соревнования продолжались. Дэн Чжань непрерывно атаковал. Он решил использовать прием «вырывание сабли пустыми руками». Но император неожиданно и сам изменил тактику и, сделав выпад, нанес укол в голову. Дэн Чжань был сильно смущен.

9. Император сказал военачальнику с улыбкой: «Я учился у многих мастеров, поэтому овладел разными методами. Надеюсь, Вы не остановитесь на достигнутом, будете совершенствовать свое мастерство. И тогда придет день, когда мне трудно будет победить Вас». В зале раздался смех. Все вернулись к столу и продолжили праздник, любуясь ясной луной середины осени.

Примечания редактора русского издания

Китайский цигун в США: лекции Янь Синя

О мастере цигун Янь Сине см. «Цигун и спорт», 1991, № 1.

Система Чэн Лэтяня: «небесный колокол»

Мнение редакции русского издания журнала по поводу допустимости методов тренинга, показанных на фотографиях к данной статье, не обязательно совпадает с позицией редакции китайского издания.

Ли Фочан. Тяньчжуская система цигун Лю Шаобиня

В данной статье используется терминология цигун, восходящая к средневековой практике «внутренней алхимии». О ней см. работы Е. А. Торчинова, например: «Дао и даосизм». М., 1980; «Проблема человека в традиционных китайских учениях». М., 1983; «Этика и ритуал в традиционном Китае». М., 1987; а также работы Э. С. Стуловой, например: «Баоцзюань о Пу-мине». М., 1976, и др. Специальные материалы о специфической терминологии цигун и различных ее толкованиях будут публиковаться в последующих выпусках журнала.

Лю Шаобинь. Динамические упражнения тяньчжуской системы цигун

Описания упражнений приводятся по книге: Лю Шаобинь. Тяньчжуская система цигун (на кит. яз.). Б. М., 1989. Создатель этой системы специально предупреждает читателя, что ее применение в комбинации или параллельно с иными методиками цигун опасно для здоровья.

«Дыхание обратное абдоминальное». Тип глубокого дыхания, при котором на вдохе живот втягивается, а грудная клетка расправляется; на выдохе — наоборот. Самостоятельное его освоение, без помощи инструктора по лечебной физкультуре или специалиста по психотренингу, нежелательно. Обратное абдоминальное дыхание иногда может быть чревато повышением артериального давления, провоцированием гипертонических кризов, а при наличии мигреней или эпилепсии — провоцированием приступов сильной головной боли либо эпилептических припадков.

«Вдохи и выдохи мягкие, медленные, ровные и длительные». Традиционные характеристики дыхания, где «длительность» подразумевает максимальную естественную продолжительность вдоха, не вызывающую задержек дыхания, нарушения его ритма и ощущения дискомфорта.

«Движение стремится к покою, мысль обращается в единое». Традиционные формулы, применяемые в китайской практике психотренинга. «Движение» (дун) и «покой» (цзин) являются категориями традиционной китайской философии и науки, восходящими к древнему протодаосскому трактату «Дао дэ цзин» («Канон дао и дэ», по разным данным, VII—VI или IV век до новой эры), приписываемому традицией полулегендарному мудрецу Лао-цзы. Эти категории в рамках универсальных методологических схем могли применяться при описании самых разных явлений, процессов и областей человеческой деятельности. В практике психотренинга «стремление движения к покою» означает главным образом характер внешних движений и психических усилий, подразумевающих внутренний «покой», лежавший в основе будущего мироздания до начала образования космоса. «Обращение мысли в единое» — в данном случае единство предварительных понятийно-образных установок, одновременного сосредоточения на разных объектах (например, на обеих ладонях, разных акупунктурных точках), перевода и переключения фокуса внимания.

«Вы как бы растворяетесь в мироздании». Обычная установка для особых состояний сознания в практике психотренинга, восходящей к древним восточным магическим системам. Иногда эта установка по разным соображениям может быть неприемлема для некоторых энтузиастов психотренинга. Но в данном случае замена ее на принципиально иную не представляется возможной. Она входит в целостную систему понятийно-образных установок тяньчжуской системы цигун, которая задана практикой «взращивания пилюли (бессмертия)», или «бессмертного зародыша», с целью достижения физического бессмертия. В древности эта практика метафорически именовалась «воровским походом на небо», то есть выражала идею сознательного нарушения мировых законов — «обращения вспять» пути от рождения к смерти. Данная идея восходит к трактату «Инь фу цзин» («Канон сокрытых знаков»). Сочинение под этим названием было

известно во II веке до новой эры, дошедший до нас текст сформирован предположительно в I—II веках. Одно из его основных положений — «ограбление» вещами товарного мира и человеком друг друга. В ряде направлений даосизма, прежде всего в «народных» формах этой религиозной системы, идея бессмертия уступила место более утилитарной задаче продления жизни посредством методов, пришедших из «внутренней алхимии». См. Маракуев А. В. Инь-фу-цзин — страничка истории китайской философии. — Ученые записки Томского педагогического института. Т. 3. Томск, 1946; Торчинов Е. А. Даосская философия в памятниках религиозного даосизма (на материале «Иньфу цзина» и «Глав о прозрении истины» Чжан Бодуаня). — Социально-философские аспекты критики религии. Л., 1985.

«Период «с полуночи до полудня» (с 23 до 11 часов)». Двухчасовые периоды — «стражи», на которые традиционно делились сутки в Китае, при наложении на современную систему членения суток начинаются с нечетного часа.

«Прежденебесные восемь триграмм» и «посленебесные восемь триграмм». Имеются в виду круговые порядки триграмм соответственно Фуси и Вэнь-вана. Здесь ссылка на них выполняет скорее установочную, чем методическую функцию. О порядках триграмм см. Фалев А. И. Классическая методология традиционной китайской чжэньцзю-терапии». М., 1991.

«Круглая „небесная сфера“». По традиционным китайским представлениям, небо является хрустальной сферой, накрывающей квадратную землю. Оно восходит к естественному восприятию пространства человеком, стоящим на открытом месте, и древним астрономическим наблюдениям. Символом неба в старом Китае считался круг, символом земли — квадрат.

«Семенная ци». Цзин ци, иначе — «осемененная ци», субстанция, обеспечивающая «порождение» вещей, а в организме — психосоматические, но прежде всего физиологические функции. «Семя» — цзин, «дух» — шэнь, обусловливающий функции психики и сознания, и собственно ци слиты в нерасчленимое единство «изначальной», или «истинной ци» — жизнетворной субстанции, существовавшей до создания космоса и растворенной в нем. Подробнее об этом см. «Примечания редактора русского издания» в журнале «Цигун и спорт», 1991, № 1.

«Десять тысяч вещей». Обозначение бесконечного множества в традиционной китайской культуре.

«Туна». «Выплевывание (мутного, загрязненного) и набирание (чистого)» — традиционное обозначение дыхательных упражнений, восходящих к даосской практике.

«Кузнечные мехи», «огонь для выплавления пилюли» и т. п. Термины «внешней» алхимии, оперировавшей с металлами, минералами и органикой, используемые для описания процессов и операций «внутренней» алхимии.

«Заставы». Участки тела — «полости», через которые ци проводится с некоторыми усилиями и где она может «застаиваться». «Заставами» считаются, например, области суставов, области одиннадцатого позвонка, середины затылка и т. п. Под «заставами» иногда могли метафорически пониматься и функции определенных субстанций ци, которые необходимо было «преодолеть», и т. п.

«Собирание земной субстанции инь». Полярные космические силы инь и ян в классификационных схемах традиционной китайской науки соотносятся соответственно с землей и небом, таким образом, и с принадлежащей им ци.

«Нижняя область даньтянь». Лю Шаобинь придерживается троичной схемы распределения «энергетических резервуаров» организма — областей даньтянь, — принятой во «внутренней алхимии»: верхняя (голова) — средоточение «духовной» субстанции шэнь; средняя (грудь), где собирается собственно ци; нижняя (живот) — место концентрации «семени»-цзин. Об областях даньтянь и разных вариантах их локализации см. журнал «Цигун и спорт», 1991, № 1.

«Семя инь». «Семя», как и другие виды ци, может быть проявлением

дуальных сил инь и ян. Считается, что «семя» эффективнее всего накапливается «плотными» внутренними органами, классифицируемыми как органы инь.
«Переведите вдоль «рубежа Великого предела»...» Движение рукой по дуге ассоциируется с постепенным «разворачиванием свитка» «Великого предела» как некоего плана и процесса мировых трансформаций. Этот процесс предполагается циклическим и ассоциируется с круговым расположением триграмм — отсюда траектория перемещения кисти.
«Небесные палаты» (тяньтин). Пришедшее из внутренней алхимии обозначение области точки иньтан (или тяньму — «небесный глаз») между бровями.
«Дворец глиняной пилюли» (ниваньгун). Область, примыкающая к точке иньтан (тяньму).
«Пурпурный дворец» (цзянгун). Область сердца, точнее — точки шаньчжун на грудной кости (средняя область даньтянь по троичной схеме).
«Твердость» субстанций ян не следует понимать буквально — просто с этим качеством корреспондирует сила ян.
«Обращение по небесному кругу». Здесь имеется в виду ведение ци по «малому небесному кругу» — задне- и переднесрединным меридианам.
«Двойное использование сознания». Имеется в виду «раздвоение» фокуса внимания.
«Цунь». Мера длины. Медицинский цунь индивидуален: длина отрезка, соединяющего концы складок согнутого среднего пальца левой (у мужчин) или правой (у женщин) руки.
«Фэнь». Мера длины. Медицинский фэнь равен ширине ногтевого ложа (у основания) большого пальца левой (у мужчин) и правой (у женщин) руки.

Чэнь Юнцань. Мнемотехника и цигун
Данные упражнения можно применять только под руководством методиста-специалиста по психотренингу и врачебным контролем.
«Сосредоточьтесь на средней области даньтянь». Здесь применена пятиричная схема областей даньтянь, соответственно центр средней области — точка цихай в 3—5 см ниже пупка, передней — точка шаньчжун на грудной кости и т. п.
«Упражнение на расслабление по трем линиям». См. описание техники расслабления в п. 4 I этапа материала У Сюйхуа (Цигун для лечения близорукости).
«Вливание в макушку благодатной росы». Упражнение выполняется следующим образом: опустите руки вдоль туловища ладонями книзу, затем, поворачивая их ладонями кверху, разведите их в стороны, мысленно вбирая точками лаогун «чистую ци», и поднимите над головой, обратив точки лаогун к точке байхуэй на макушке, «вливая» через нее в организм «чистую ци». Затем медленно опустите руки перед собой (центрами ладоней под углом к переднесрединному меридиану) и положите кисти на бедра.

У. Сюйхуа. Цигун для лечения близорукости
В данной методике подразумевается троичная схема областей даньтянь: нижней областью считается живот.
Ван Юйчунь, Ян Ляньцунь. Чжуангун — упражнения цигун в положении стоя
Упражнения чжуангун следует применять с осторожностью лицам, страдающим варикозным расширением вен и вегетососудистой дистонией.
Письмо мастера цигун известной волейболистке
«Небесный круг» — традиционное обозначение системы меридианов. Различают «малый небесный круг» — переднесрединный (жэньмай) и заднесрединный (думай) — «чудесные» меридианы; «большой небесный круг», различные варианты которого подразумевают все или большую часть меридианов; «самый малый небесный круг» — каналы в области таза.

Бао Юэся, Мэн Синмин. Четырнадцать ответов на вопросы о методике занятий цигун
В этом материале речь идет об областях даньтянь по троичной схеме: верхняя — голова, средняя — грудь, нижняя — живот.

«Трехкратное открытие и закрытие области даньтянь». Описание этого упражнения см.: «Уроки китайской гимнастики». Вып. 4. М., 1991.
Ван Дунцзинь. Осторожно: галлюцинации!
В современных системах психотренинга считаются недопустимыми какие бы то ни было галлюцинации.

Если Вас интересует Восток, его история и современность, его культура, традиции и обычаи, советуем подписаться на журнал

«ПРОБЛЕМЫ ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА»

Читайте в ближайших номерах «ПДВ»:

Шаги и уроки реформы

— Инфляция и администрация
— О «длинных волнах» в развитии экономики
— Китайская наука о проблемах собственности
— Реформа и беды детей

Пульс региона

— Япония 90-х: пессимизм на фоне процветания
— Корейская проблема и безопасность в АТР
— «Северная политика» Ро Дэ У
— Япония — США: кто кому нужен?

Бизнес-клуб

— Концепция развития и формы экономического сотрудничества на советском Дальнем Востоке
— Малые и средние предприятия в экономике Южной Кореи
— Приватизация жилья: китайский опыт
— Специальные экономические зоны сегодня

История и современность

— Сан-Францисская мирная конференция 1951 г.
— «Третья партия» и «третий путь» (исторические ассоциации на китайском примере)
— Что же думал Сталин о монголах?
— Тайные организации в современном Китае

Исторические эскизы

— Самурай в России

Журнал «ПРОБЛЕМЫ ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА» выходит 6 раз в год на русском и английском языках.

Вы можете подписаться на журнал без ограничений с любого номера во всех отделениях связи и «Союзпечати».

Индекс — 70758

Цена номера — 1 руб. 40 коп.

Стоимость полугодовой подписки — 4 руб. 20 коп.

«Расслабляющий» эффект цигун тяньчжуской системы. Мастер Цэнь Лэтянь проводит сеанс в парке Тайнцзивань города Ханчжоу (о мастере цигун см. статью в рубрике «Знаменитые мастера цигун»).

За 30 дней занятий цигун нетренированные люди приобретают возможности акробата.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «ПРОБЛЕМЫ ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА»

70764

Во время занятий: погружение в «особые» состояния сознания.

Врач Ли проводит сеанс цигун-терапии ватерполисту.

Врач Лю проводит сеанс цигун-терапии известному спортсмену Сюй Хайфэну.

Цена 3 р.