2664

ЦИГУН И ЖИЗНЬ

5198

气功与生活

Всемирная Ассоциация
Тай Цзи стиля Чень (Германия)
и ИНБИ центр (Россия)
представляют

1-9 июля 1999 года

МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ДАОССКИЙ ЛАГЕРЬ

с участием Грандмастера стиля Чень в 19-ом поколении

Чень Сяо Вана

его сына Чень Инчжина, даосских монахов из монастырей Байюнгуань (Пекин) и Лоугуантай (провинция Шанси, Китай).

Занятия состоятся в живописном горном местечке Словенских Альп.

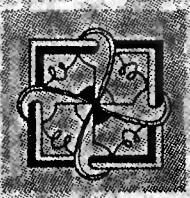
Ввиду ограниченности мест регистрация закончится по заполнению.

Стоимость обучения - 520 DM / 480 DM (для членов WCTAG и ИНБИ).

СЛОВЕНИЯ 1999 !!!

World Chen Tai Ji
Association
Germany

INBI
Moscow
Russia



За дополнительной информацией и условиями регистрации обращаться:

(095) 942-82-07
e-mail: inbi@orc.ru
Web page: www.orc.ru/~inbi

ЦИГУН и ЖИЗНЬ

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

5/98

Издается с января 1991 г.

СОДЕРЖАНИЕ

КАФЕДРА ЦИГУН

Чэнь Юнцань. К вопросу о динамических упражнениях в цигун 3
Ху Юйфэнь. Восемнадцать табу в цигун 7
Ван Инь. Метод "воздержания от пищи и питания с помощью ци", или как людям среднего возраста поправить свое здоровье 9
Ань Цзайфэн. Вопросы и ответы 11

МЕТОДИКИ ЦИГУН

Чжан Цзяньпин. Методика "опускания пальцев для пополнения инь и укрепления ян" 14
Янь Шэньюй. Методика для профилактики и лечения заболеваний шейного отдела позвоночника 16
Ло Вэй. Методика "движения истинной ци" 18
Гуан Лу. Методика профилактики глазных болезней 23

ДИСКУССИОННАЯ ТРИБУНА

М.В.Аксенов. Физический смысл состояния внутренних органов по сезонам года (Продолжение) 26

ЦИГУН И МЕДИЦИНА

Вэй Кайминь. "Третье состояние" человека 37
Юн Мин. Некоторые способы лечения без лекарств 38

МИР ЦИГУН

Редакция журнала "Цигун и жизнь"
советует осваивать любые методики цигун
под руководством специалистов
и постоянным врачебным контролем

Издается в сотрудничестве с журналом "Цигун и спорт", КНР, провинция Шэньси, г. Сиань.

Главный редактор А.П. Шилов
Редакторы А.Б. Фирсова, Е.Н. Новикова
Технический редактор А.Б. Шевченко
Издатель: ООО "ДАТУН".

Адрес редакции: 117218, Москва, Нахимовский просп., 32 (здание Института экономики РАН). Комн. 1114, тел. 332-45-71.

Адрес для писем: 117218 Москва, а/я 30 журнал "Цигун и жизнь"

Регистрационный номер 015142 от 18 июня 1997 г.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, помещаемых на страницах журнала.

При перепечатке наших материалов ссылка на "Цигун и жизнь" обязательна.

Точка зрения редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Подписка на журнал осуществляется в почтовых отделениях связи по каталогу Агентства "Роспечать".

© Редакция журнала "Цигун и жизнь", 1998.

Редакция просит всех, кто нам пишет, вкладывать в письмо чистый конверт для ответа с необходимым числом знаков почтовой оплаты (марок) и написанным обратным адресом.

Принимаются заказы на размещение рекламных материалов.

На первой стороне обложки:

Утро в парке Фиолетового бамбука, г. Пекин. Фото А. Шилова.

На четвертой стороне обложки:

Набережная Вайтань, телебашня, г. Шанхай.

"Цигун и жизнь", 1998, № 5
Компьютерная верстка А.Шевченко

Формат 70 x 108 1/16. Подписано в печать 25.08.98. Бумага офсетная. Печать офсетная. Гарнитура Петербург. Усл.печ.л. 4,2. Усл.кр.-отт. 5,85. Уч.-изд.л. 7,5. Заказ № 6345
Цена договорная

Отпечатано в типографии 4-го филиала Воениздата.

К вопросу о динамических упражнениях в цигун

✍ *Чэнь Юнцань*

Под динамическими упражнениями в цигун понимаются упражнения, внешним проявлением которых являются движения конечностей и тела. На практике они представляют собой процесс тренировки, включающий внутреннее расслабление и покой и внешние движения. То есть процесс занятий состоит из мягких и ритмичных движений конечностей и тела, совершаемых в спокойным состоянии и согласованных с дыханием. Поскольку эти движения имеют внешнее выражение, то динамические упражнения можно также назвать внешними.

1. Классификация динамических упражнений

В цигун существует множество динамических упражнений, которые можно объединить в две большие группы: самомассаж и похлопывание и собственно движения.

1) Самомассаж и похлопывание

Самомассаж — это в большинстве случаев оздоровительный массаж, т.е. самостоятельное воздействие на отдельные участки тела с использованием простых мануальных приемов в оздоровительных или терапевтических целях. Например, растирание точек юнцюань снижает кровяное давление, упругое надавливание на участки головы за ушами ("гудение небесных барабанов") излечивает от глухоты и т. д.

Похлопывание — это разновидность массажа энергетических каналов и внутренних органов, представляющего собой последовательные хлопки по ходу энергетических каналов и в обратном направлении или хлопки по рефлекторным участкам тела, соответствующим тем или иным внутренним органам. Похлопывание проводится в целях "прочищения" энергетических каналов и восстановления нормального функционирования внутренних органов.

2) Движения

Это динамические упражнения, представляющие собой движения конечностей и тела, то есть то, что обычно и понимается под термином "динамические упражнения". Движения подразделяются на два вида: контролируемые (произвольные) и спонтанные (непроизвольные). Спонтанные динамические упражнения являются продолжением статических упражнений. Они непроизвольно возникают по достижении человеком определенной степени погружения в состояние покоя. Кроме того, спонтанные движения могут являться следствием "индукции сознания" или иных способов "наведения", в том числе с помощью определенных движений. Контролируемые движения представляют собой самый распрос-

траненный в настоящее время вид динамических упражнений, которые подразделяются на "отрезки", связки, упражнения-подражания, динамические упражнения тайцзи и упражнения ушу.

Под связками обычно понимаются целостные комплексы движений, входящие в ту или иную методику. Движения в связках выполняются без пауз и всегда от начала до конца.

"Отрезки" отличаются тем, что движения в них не обязательно должны выполняться одно за другим, а могут использоваться отдельно или в виде их произвольного сочетания. В качестве наиболее известной методики этого вида можно назвать "восемь отрезков парчи".

Упражнения-подражания имеют давнюю историю. К ним относится широко известный комплекс Хуато "игры пяти зверей". В настоящее время также существует немало подобных комплексов и методик: "тело дракона", "шаги тигра", "черепаха и змея" и т.д.

Динамические упражнения тайцзи представляют собой комбинацию цигун и тайцзицюань и отличаются как высокой техникой, так и большой эстетичностью. Динамические упражнения ушу не содержат высоких требований к использованию "мысли". Они отличаются размашистостью и могут использоваться для самообороны или в спортивном бою.

2. Особенности динамических упражнений

1) "В движении стремиться к покою"

Внешним проявлением динамических упражнений являются движения, в ходе выполнения которых необходимо прикладывать физические усилия. Одним из требований к динамическим упражнениям является "соединение мысли и ци, ци и силы", т.е. стремление к покою, тренировка мышц и костной системы с одновременным улучшением циркуляции ци и крови. Поэтому динамические упражнения можно назвать методикой, основанной на движении, в ходе которого совершенствуется покой.

2) Единство отдельного и целого

На первый взгляд в ходе выполнения динамических упражнений задействуются отдельные участки и части тела. На самом же деле благодаря тренировке отдельных частей тела происходит укрепление функций организма в целом. С точки зрения динамики, любое локальное движение может происходить только на фоне движения глобального, в свою очередь, оказывая соответствующее влияние на него. Поэтому движения отдельных частей тела происходят на основе движения всего организма и вызывают в нем соответствующие изменения. Таким образом, динамические упражнения — это единство частного и общего, отдельного и целого.

3) Параллельное "регулирование тела и сознания"

Динамические упражнения приводят к положительным физиологическим изменениям: укреплению костей, увеличению объема мышечных волокон, повышению активности ферментов, улучшению способности мышц к сокращению. Кроме этого, динамические упражнения способствуют повышению гибкости скелета и суставов, ускорению кровообращения, улучшению обмена веществ, активно препятствуют старению клеток костных тканей, стиранию гладкой поверхности суставов. Динамические упражнения оказывают также большое влияние на функционирование кровеносно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной, иммунной систем и органов внутренней секреции. Поскольку динамические упражнения характеризуются сочетанием движения и покоя, единством отдельного и целого, то они в полной мере обеспечивают влияние физиологии на психику и психики на физиологию организма. Как показывает практика, динамические упражнения способны вызывать ряд положительных психических реакций, а следовательно являются прекрасным средством параллельного "регулирования" тела и сердца.

3. Принципы выполнения движений

В ходе выполнения статических упражнений происходит "регулирование тела", "регулирование сознания" и "регулирование дыхания". То же самое можно сказать и о динамических упражнениях, однако в ходе выполнения последних основной упор делается на "регулирование тела", которое реализуется через его движения. Древние считали, что "проточная вода не тухнет", "в дверной петле червь не заводится благодаря движению"; то же — с телом и ци: если тело не двигается, то не течет семя; если не течет семя, то "застаивается" ци; "движение улучшает усвоение ци из пищи и работу кровеносных сосудов, не дает развиваться болезням". Существует множество форм и видов движений. "Способ даоинь пестования жизни" из трактата Чао Юаньфана "Об источниках всех болезней" (эпоха Суй); методики, описанные в трактате "Пестование жизни даоинь великой чистоты"; приемы, изложенные в сборнике "Способы даоинь и массажа древних бессмертных", составленном Чжань Цзюньфаном (эпоха Сун), показывают, что основной закономерностью движений даоинь является симметричность: вверх-вниз, влево-вправо, внутрь-вовне, вперед-назад. Движения, совершаемые в процессе выполнения динамических упражнений, человеку несведующему могут показаться беспорядочными. В действительности же все они подчинены определенным закономерностям. Например, движения руками сводятся к их поднятию вверх и опусканию вниз, разведению в стороны и сведению к груди, вытягиванию вперед и отведению назад и т. д.

Ладони также занимают ограниченное число положений, они могут быть повернуты вверх, вниз, внутрь, вовне и т.д. Пальцы обычно распрямляются, сжимаются в кулак, сжимаются в кулак с оставлением большого пальца свободным или с его размещением внутри кулака, принимают форму "пальцы-меч" и т.п. Движений действительно много, но овладение ими не представляет большой сложности, если следовать требованиям, предъявляемым к ним, и рекомендациям по их выполнению. Основных требований шесть: расслабленность, округлость, мягкость, гибкость, "правильность", размеренность.

1) Расслабленность, т.е. отсутствие напряжения и умиротворенность. В процессе выполнения динамических упражнений расслабленными должны быть и нервная система, и мышцы, и суставы, в том числе и те части тела, которые непосредственно задействованы в движении.

2) Округлость, т.е. движение по кругу. Любое движение в динамических упражнениях должно выполняться по кругу, быть округленным. Не допускается ни вытягивание по прямой, ни сгибание в ломаную линию. Каждое движение суставов и мышц должно иметь дугообразную траекторию.

3) Мягкость, т.е. плавность с присутствием силы. Любое сочленение тела должно двигаться плавно, но с определенной силой – подобно ползущей змее. Локти, руки, ноги, равно как и кисти, пальцы, позвоночник, шея — все должно сохранять свободу и мягкость.

4) Гибкость, т.е. легкость и подвижность. Движения должны быть легкими, вверху — "пустыми", внизу — "наполненными". Ни одно движение не может выполняться с жесткой привязкой к шаблону, в каждый жест, в каждую форму надо привносить определенную гибкость.

5) "Правильность", т.е. сбалансированность и устойчивость. Позы тела должны быть четкими, корпус должен всегда сохранять "центральную устойчивость" относительно поясницы, которая выступает в качестве оси для выполнения любых движений руками, ногами или всем телом. За счет этого достигается устойчивость во время выполнения динамических упражнений.

6) Размеренность, т.е. "ровность", равномерность. Движения должны выполняться в медленном темпе, без ускорений и замедлений, с изяществом и чувством ритма, с соблюдением закона симметрии, независимо от их характера.

4. Роль "мысли" и дыхания

Выполнение динамических упражнений также требует "регулирования мысли". Во время занятий мозг должен находиться в спокойном состоянии, внешние движения должны сочетаться с "движением" мысли. Последнему способствуют несложные приемы сосредоточения на выполняемых движениях, мысленного проговаривания порядка их выполнения и подсчета количества движений. После уверенного овладения всеми элементами упражнения можно переходить к занятиям с сосредоточением на нижнем даньтяне (область ниже пупка), в ходе которых каждый жест управляется поднимающейся из даньтяня и опускающейся в него ци. Поэтому во время выполнения динамических упражнений требуется, чтобы "дух-шэнь застыл, ци сконцентрировалась, мышление было ориентировано внутрь, зрение обращено тоже внутрь, мысли были сосредоточены на даньтяне, а дух-шэнь и тело представляли собой неразрывное единство".

"Регулирование дыхания" представляет собой тренировку дыхания. Оно бывает естественным, через нос, через нос и рот, абдоминальным, "прямым" и "обратным". Зачастую занимающиеся не обращают внимания на дыхание или просто следят за тем, чтобы оно соответствовало характеру выполняемых движений. Можно и целенаправленно подгонять дыхание под движения, например, поднимая руки, делать вдох; опуская — выдох. Общие требования к дыханию применительно к динамическим упражнениям выглядят следующим образом: оно должно быть мягким, естественным, свободным, без задержек. Кроме того, ци и дыхание должны "следовать друг за другом".

Перевод С. Сергеева

Слишком часто сила ценится больше,
чем она на самом деле стоит.
Человек, стремящийся приобрести силу,
но не знающий, как ее правильно использовать,
в конце концов теряет ее.
Ибо все, что удерживают силой,
рано или поздно восстает против нее.

С помощью материи душа достигает
своей высшей реализации.
Вот для чего человеку необходимо
его физическое тело.

Нет ничего недостижимого для человека
ни на земле, ни на небе.
Если сам Бог достижим для него,
то что же тогда недосягаемо?

Инаят Хан. Гаян (Песнь суфия). Чалы (высказывания).
Начало см. 1998, № 2 – 4.

Восемнадцать табу в цигун

✍ *Ху Юйфэнь*

Обычно цигун занимаются или для укрепления здоровья, или для лечения болезней. Каковы бы ни были цели занятий цигун, существуют правила, нарушение которых во время занятий недопустимо ни в коем случае. Несоблюдение запретов чревато, как минимум, отсутствием каких бы то ни было результатов, что означает напрасную трату времени и сил, а в худшем случае может привести к возникновению "отклонений", в том числе наваждений и травм.

Обобщив личный опыт, автор предлагает вниманию начинающих восемнадцать пунктов, содержащих рекомендации относительно того, чего следует избегать во время занятий цигун.

1. Приступая к занятиям, не ставьте жестко перед собой целей, например: "В этот раз я обязательно буду заниматься два часа". Подобные мысли уже до начала занятий создают определенное напряжение, мешают расслабиться и, следовательно, вредны.

2. В ходе занятий не анализируйте возникающие явления и ощущения. Иногда занимающиеся, например, ощутив тепло в даньтяне, начинают думать: "Действительно ли ци теплая? А где все-таки ощущается тепло?" и т.д. Это вносит сумятицу в мысли.

3. Старайтесь максимально устранить посторонние мысли. Отсутствие необходимой сосредоточенности приводит к головокружению, головной боли, не дает ци "вернуться к изначальному".

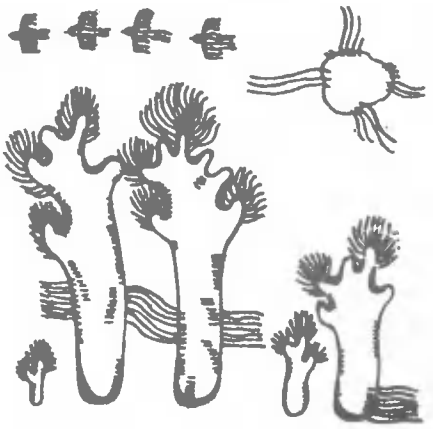
4. Не заостряйте внимания на том, что передают вам "шесть корней": глаза, уши, нос, язык, тело и мысли. Если вы отвлечетесь на что-то внешнее, то потеряете необходимую степень концентрации сознания, что сделает занятие бесполезным.

5. Не поддавайтесь возникающим во время занятий цигун разнообразным видениям. Если будете удерживать их, стараясь получить удовольствие, это может привести к возникновению "отклонений".

6. Не слушайте советов случайных людей. У начинающих заниматься цигун часто появляются советчики со своими "откровениями", и неопытные цигунисты без разбора начинают следовать этим советам, зачастую абсолютно не соответствующим выбранной методике. Поэтому не обращайтесь за помощью к кому попало и не пробуйте то, что вам советуют "доброжелатели". Слушайте своего наставника.

7. Не реагируйте на голоса посторонних. Самым неприятным во время занятий цигун являются неожиданные возгласы, крики посторонних. Поэтому для занятий выбирайте тихое безлюдное место, исключающее возможность кому-либо помешать вам. Если же все-таки избежать помех не удалось, сохраняйте спокойствие и реагируйте адекватно.

8. "Не расходуйте семя". На начальном этапе занятий цигун запрещается вести половую жизнь. Даже опытные цигунисты должны ее строго регламентировать. Это имеет особенно важное значение.



9. Не допускайте "скрытого вреда от пяти видов утомления". "Пять видов утомления" — это "долго смотреть, долго стоять, долго лежать, долго ходить и долго сидеть", что отрицательно сказывается на состоянии крови, костей, ци, сухожилий и плотных тканей. Поэтому в повседневной жизни ходите, стойте, сидите и лежите в меру.

10. Не подавляйте позывов к мочеиспусканию. Во время занятий цигун не терпите, если захотелось в туалет. Даже если это произошло, когда вы, например, находитесь в позе лотоса, прекратите занятие, отправьте естественные надобности и после этого вновь приступайте к занятию.

11. Не занимайтесь на пустой желудок и сразу после еды. Заниматься цигун нельзя ни голодным, ни на полный желудок. Приступайте к выполнению упражнений не раньше, чем через час после приема пищи.

12. Не занимайтесь в состоянии сильного раздражения. Раздражение, гнев означают "подъем" ци. В таком состоянии не только не будет эффекта от занятий, но и могут возникнуть серьезные осложнения — расстройство системы циркуляции ци.

13. Не занимайтесь в состоянии сильной радости. Состояние сильной радости, противоположное по своему характеру состоянию раздражения, не позволяет быстро успокоиться и, следовательно, мешает занятиям.

14. Во время занятий движущаяся ци вызывает под кожей определенные ощущения ("мурашки бегают по телу"). Не пытайтесь чесать эти места, чтобы не нарушить циркуляцию ци и ее перетекание по каналам.

15. Не надевайте тесную одежду, не затягивайте ремень. Главным требованием к занятиям цигун является требование покоя и расслабления, соблюдению которого мешает тесная одежда и тугой ремень. По этой же причине может быть нарушена циркуляция ци. Поэтому, приступая к занятиям, наденьте свободную одежду и ослабьте ремень.

16. Не занимайтесь на сквозняке и на ветру. Не стойте на ветру и после занятий, когда тело покрыто потом.

17. Не сплевывайте слюну. Во время занятий рот наполняется слюной. Ее не следует с легкостью выплевывать, а надо постепенно проглатывать. Глотание слюны укрепляет тело и способствует долголетию.

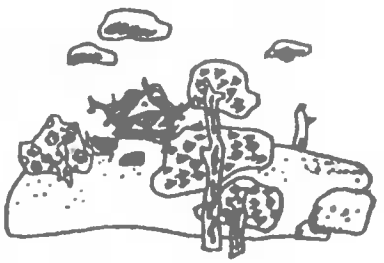
18. Не забывайте о вере, терпении и старании. Верить — значит быть убежденным в том, что цигун способен излечивать и укреплять здоровье. Терпеть — значит заниматься регулярно и столько времени, сколько необходимо, не бросать занятия, если нет видимых результатов или по каким-либо другим причинам. Стараться — значит добросовестно овладевать теорией и практикой цигун, глубже изучать содержание, старательно выполнять упражнения. Эти три качества и определяют, главным образом, ваши успехи в цигун.

Перевод С.Сергеева

Просим обратить внимание на новый номер контактного телефона редакции: (095) 337-79-52.

Метод "воздержания от пищи и питания с помощью ци", или как людям среднего возраста можно поправить свое здоровье

✍ *Ван Инь*



Возвращение молодости

45-59 лет — так во всем мире принято определять понятие "средний возраст". Средний возраст — важный этап в жизни человека, определяющий его дальнейшую судьбу. В этом возрасте человек или получает импульс для дальнейшего развития, если проявит решительность и настойчивость, или же "отстает от поезда", если у него этих качеств недостает. Однако в среднем возрасте здоровье человека постепенно начинает ухудшаться, что с точки зрения физиологии вполне объяснимо. Все выглядит так, как будто с годами человек теряет накопленный в молодости потенциал. На самом же деле очень многие люди проявляют себя именно в этот период жизни, поскольку в среднем возрасте человек обладает богатым жизненным опытом и большой работоспособностью. И если человек средних лет выберет для себя подходящую оздоровительную методику, например, "питание с помощью ци", он сможет повернуть вспять процесс негативных физиологических изменений, вновь почувствовать себя молодым и вести активную и полнокровную жизнь.

Метод "питания с помощью ци" — путь к здоровью

Современная наука считает, что кратковременное голодание может избавить от болезней и продлить жизнь. "Отказ от пищи" (бигу) был известен еще с древних времен как один из особых методов цигун и заключается либо в полном отказе от пищи и воды, либо в отказе только от пищи, либо в соблюдении специальной диеты, при которой можно пить теплую воду, есть понемногу сухие или свежие фрукты, овощи или употреблять специальные тонизирующие средства.

Когда воздерживаются и от пищи, и от воды, можно или разбрызгивать воду, или расставлять в комнате емкости с водой. Как сообщалось в прессе, даосский наставник Пэн Ши и монахиня Чжан Лиюй из провинции Ганьсу после нескольких десятилетий практики цигун естественным образом отказались от обычной пищи и вот уже около пяти лет едят только фрукты, сочетая это с применением специальных тонизирующих средств. Один из монахов монастыря Наньпуто последние десять лет придерживается такой же диеты, демонстрируя при этом чудеса физической силы. Современные мастера цигун Янь Синь, Ван Липин и другие придают голоданию большое значение, не только практикуя его сами, но и настоятельно призывают к этому своих учеников. Согласно преданиям, некоторые мастера цигун древности смогли полностью отказаться от еды. В йоге голодание с целью очищения организма от шлаков также зачастую считается основополагающей практикой.

"Воздержание от пищи", "питание с помощью ци" — неиссякаемый источник жизненных сил

Как показывает практика, во время "воздержания от пищи" можно точно определить место локализации болезни и излечиться от многих хронических за-

болеваний таких, как гипертония, артериосклероз и др. вплоть до рака. Это происходит потому, что голодание позволяет очистить желудочно-кишечный тракт, вывести из организма токсины, избавиться от различных отложений и активизировать внутренние ресурсы организма. Благодаря этому организм человека получает возможность значительно лучше усваивать "внешнюю ци". Голодание также является действенным способом, позволяющим пробудить скрытые резервы организма и повысить работоспособность.

Практика метода "воздержания от пищи"

При практиковании этого метода настоятельно рекомендуется следовать принципу естественности и помнить, что все хорошо в меру. Ни в коем случае нельзя действовать через силу.

1. "Глотание ци". Это упражнение помогает сохранить здоровье и продлить жизнь за счет усвоения чистой "внешней ци". Данное упражнение также носит название "прием ци". Голодание и "глотание ци" очень часто практикуются одновременно. Упражнение выполняют три раза в день до еды. При этом ртом вдыхают "чистую ци" и проглатывают ее, направляя в даньтянь (нижняя часть живота). Начинающим следует выполнять примерно 50 глотаний. Постепенно число глотаний можно увеличить до 500.

2. "Впитывание ци". Смысл упражнений заключается в том, чтобы впитать окружающую внешнюю ци, за счет чего достигается оздоровительный эффект.

Выполнять упражнения можно при ходьбе, стоя, сидя или лежа. Необходимо расслабиться и сконцентрироваться на области даньтянь. Дышать следует животом, при этом на вдохе живот выпячивается, а на выдохе втягиваться. Впитывать ци можно как через поры всего тела, так и через определенные точки (байхуэй, хэгу). Так, например, на вдохе можно втягивать чистую "внешнюю ци" (природную или космическую) через точку байхуэй (на макушке), направляя ее в даньтянь, а, выдыхая, представлять, что чистая "внешняя ци" впитывается внутренними органами, при этом "мутная ци" покидает тело через точки юнцюань (на середине подошв ступней) и уходит в землю. Упражнение выполняется несколько раз в день, продолжительность не регламентируется.

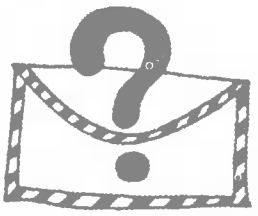
3. "Воздержание от пищи". Осуществлять "воздержание" следует так: сначала один раз в неделю, неукоснительно соблюдая этот график. Постепенно переходят к "голоданию" по следующей схеме: один раз в месяц — 3 дня, раз в три месяца — 5 дней, раз в полгода — 10 дней, раз в год — несколько недель (в зависимости от состояния здоровья). Во время "голодания" следует выполнять упражнения "поглощение ци" и "впитывание ци". Кроме того, каждый раз, когда вы испытываете чувство голода, необходимо выполнять упражнение "яшмовая жаба раздувается", которое заключается в энергичных движениях мышц живота. Это упражнение активизирует перистальтику желудочно-кишечного тракта и нормализует его деятельность.

4. Рекомендации по питанию. Во время "воздержания" есть понемногу свежие или сушеные фрукты (апельсины, яблоки и др.). Зимой их можно заменить орехами, финиками или овощами. Следует пить достаточно большое количество кипяченой воды, чтобы поддержать водный баланс в организме, стимулировать выведение из организма шлаков и улучшить обмен веществ. Во время "воздержания" можно придерживаться обычного ритма жизни. Выходить из "голодания" следует постепенно, начиная с жидкой пищи.

Перевод Д. Попова

Вопросы и ответы

✍ *Ань Цзайфэн*



Вопрос: Что такое "две ци" (эр ци) в цигун?

Ответ: Понятие "две ци" в цигун означает два вида ци: "прежденебесную (врожденную) ци" и "послене-бесную (приобретенную) ци", которые образуют "изначальную ци". В процессе занятий цигун "движущаяся между почками ци" и вдыхаемая ци, соединясь, формируют "золотую пилюлю".

Вопрос: Что такое "две субстанции" (эр у) в цигун?

Ответ: Понятие "две субстанции" в цигун означает "изначальный дух" и "изначальную ци". "Изначальный дух" также называют "духом желания", "духом размышления" — это сознание человека. "Изначальную ци" иногда называют "истинной ци", или "семенной ци". Все эти названия подчеркивают важную роль, которую играют "две субстанции" в обеспечении жизнедеятельности организма. Ци составляет материальную основу тела, является основной энергией, питающей организм, и включает три составляющих: "семенную ци", находящуюся между почками; "ци воды и пищи", возникающую в процессе их переработки селезенкой и желудком; ци, поступающую в организм через дыхательные пути и легкие.

Вопрос: Что такое "восемь протечек" (ба лоу) в цигун?

Ответ: Понятие "восемь протечек" в цигун означает восемь видов "расходования". В трактате "Майван" говорится: "У человека существует восемь протечек: слезы в глазах — протечка печени; слизь в носу — протечка легких; слюна во рту — протечка почек; пот на теле — протечка сердца; ночной пот — протечка тонкого кишечника; слюна во время сна — протечка мозга; сновидения и кошмары — утечка духа-шэнь; прелюбодеяния — утечка тела".

Вопрос: Что такое "семь вредящих" (ци шан)?

Ответ: "Семь вредящих" — это семь запретов, семь табу для тех, кто занимается цигун. В трактате "Хуэйтянь цзюсяоцзин" говорится: "Познающий благородное небо во всей его полноте должен сторониться семи вредящих: 1. Зная правду, действовать неправедно, забывать о духе-шэнь; 2. Обликом демонстрировать стремление к дао, а в душе таить темное лукавство; забывать о добродетели, завидовать способностям других, строить козни против товарищей, конфликтовать с учителем; 3. Злоупотреблять вином, вредить ци и травмировать душу; 4. Злиться и подчас необузданно гневаться и радоваться; 5. Нарушать данные обеты, разглашать секреты неба; 6. Развратничать, смущать ци и мутить семя; 7. Предаваться чревоугодию, заполнять внутренние органы "грязной ци".

Вопрос: Что такое "три изначальных" (сань юань)?

Ответ: В цигун понятие "три изначальных" имеет два значения. Во-первых, это общее название для "изначального семени", "изначальной ци" и "изначального духа-шэнь", во-вторых, — для ци верхнего даньтяня, ци среднего даньтяня и ци нижнего даньтяня.

Вопрос: Что такое "три перемещения" (сань цянь)?

Ответ: "Три перемещения" — это три этапа "выплавления внутренней пилюли". "Первое перемещение" — ци из нижнего даньтяня преодолевает "заставы"; "второе перемещение" — ци из нижнего даньтяня поднимается в верхний даньтянь; "третье перемещение" — "переплавка духа-шэнь и возвращение к пустоте".

Вопрос: Что такое "три цельных" (сань цюань)?

Ответ: "Три цельных" — это "цельное семя", "цельная ци" и "цельный дух-шэнь". В трактате "Майван" говорится: "Цельный дух-шэнь означает отсут-

ствие мыслей; "цельная ци" означает отсутствие слов; "цельное семя" означает отсутствие страсти".

Вопрос: Что такое "три огня" (сань хо)?

Ответ: Понятые "три огня" в цигун имеет два толкования. Во-первых, это "благородный огонь", "рабский огонь" и "мирный огонь. Во-вторых, это "три ян". В трактате "Тайшан цзюяо синьинь мяоцзин" говорится: "Три ян — это три огня. Семя — мирный огонь, ци — рабский огонь, сердце — благородный огонь. Благородный огонь — это огонь естества".

Вопрос: Что такое "три сокровища" (сань бао)?

Ответ: В цигун различают "три внутренних сокровища" и "три внешних сокровища". "Внешние сокровища" включают уши, глаза и рот; "внутренние сокровища" — семя, ци и дух-шэнь. В комментариях к "Книге перемен" сказано: "Закрывать уши, глаза и рот, чтобы не рассеять". В трактате "Янчжэньцзи" содержится такое высказывание: "У человека есть три сокровища: семя, ци и дух-шэнь. Если семя израсходовано, ци ушла, и дух-шэнь покинул тело, то человек умирает". В трактате "Даоянь цяньцзинь" есть такое объяснение: "Семя, ци и дух-шэнь представляют собой "три внутренних сокровища"; уши, глаза и рот — три "внешних сокровища". Три первых должны свободно перемещаться, а три вторых — не пускать помехи внутрь".

Вопрос: Что такое "пять качеств" (у син)?

Ответ: Понятие "пять качеств" в цигун может означать: во-первых, свойства пяти плотных внутренних органов; во-вторых, пять эмоциональных состояний человека; в-третьих, пять действий, совершенных в состоянии душевного смятения. В трактате "Ханьшу" написано, что печень соотносится с покоем, сердце — с хлопотами, селезенка — с силой, легкие — с твердостью, почки — с мудростью. В трактате "Да дайли" перечислены пять эмоций: радость, гнев, страсть, страх и волнение. В трактате "Хань уди нэйчжуань" "пять качеств" — жестокость, распутство, любовь к роскоши, неумеренность, воровство.

Вопрос: Что такое "пять пестуемых" (у ян)?

Ответ: В трактате "У ян мицзюэ" говорится: "Весной пестуется селезенка, летом — легкие, осенью — печень, зимой — сердце, круглый год — почки. Если пестовать внутренние органы, то не страшны никакие болезни". Одной из основных целей занятий цигун является пестование внутренних органов.

Вопрос: Что такое "четыре явления" (сы сян)?

Ответ: "Четыре явления" в цигун могут означать: во-первых, четыре вида дыхания ("дыхание-фэн", "дыхание-ци", "дыхание-си" и "дыхание-чуань"). В трактате "Аньбань шоуицзин" говорится, что "дыхание-фэн" означает дыхание с призвуком; "дыхание-чуань" — беззвучное, но неровное дыхание; "дыхание-ци" — беззвучное и ровное, но не "тонкое" дыхание; "дыхание-си" — беззвучное, ровное и "тонкое". Во-вторых, "четыре явления" могут означать четыре вида проявлений, вызываемых неточным соблюдением принципов и требований к занятиям цигун. В трактате "Нэйгун ляньдань мицзюэ" сказано: "Если голова низко опущена, то в сердце нет чистоты, это называется погружением; если сердце рвется наружу, то тело не находит покоя, это называется всплытием; если излишне задействовано сердце, то возникает запальчивость, это называется беспокойством; если воля не сжата в кулак, то отмечается сильное слюноотделение, это называется расслаблением".

Вопрос: Что такое "шесть ци" (лю ци)?

Ответ: "Шесть ци" означает шесть материальных составляющих тела человека: ци, кровь, слюна, "жидкость", семя и сосуды, а также "шесть видов климатических условий: ветер, жара, сырость, огонь, сухость, холод".

Вопрос: Что такое "правильное мышление" (чжэи нянь)?

Ответ: "Правильное мышление" — это отсутствие посторонних мыслей во время занятий цигун, "чистота" и покой в голове. "Правильное мышление" является противоположностью беспорядочному мышлению. В трактате "Гуйчжун чжинань" сказано: "Мышление без мыслей называется правильным мышлением".

Вопрос: Что такое "меч мудрости" (хуэй цзянь)?

Ответ: "Меч мудрости" — это целенаправленная деятельность сознания по устранению посторонних мыслей, подобная мечу, карающему зло.

Вопрос: Что значит "сосредоточиться на едином" (шоу и)?

Ответ: "Сосредоточиться на едином" означает слияние духа-шэнь и тела. Кроме того, это может означать сосредоточение мыслительной деятельности на чем-либо одном.

Перевод С. Сергеева

Умный человек с язвительным языком
подобен змее с ядовитыми зубами.
Его саркастические замечания
вреднее укусов скорпиона.

Вооружившись верой в Бога,
доброй волей, уверенностью в своих силах, надеждой,
человек всегда одержит победу в битве,
какой бы тяжелой она ни оказалась.

Когда человеческое сердце начинает осознавать Бога,
оно становится подобным морю.
Его волны распространяются во все стороны,
окутывая и друга, и врага.

Истинная духовность не в причастности
к какой-либо конкретной вере или верованию.
Это облагораживание души,
воспаряющей над преградами материальной жизни.

Истина очищает.
Ее можно любить всей душой. Она несет мир.
Но все-таки что же такое истина?
Нечто невыразимое словами.

Инаят Хан. Гаян (Песнь суфия). Чалы (высказывания).
Начало см. 1998 № 2—4.

Методика "опускания пальцев для пополнения инь и укрепления ян"

✍ *Чжан Цзяньпин*

Современной медицине известно, что каждому органу человека соответствуют строго определенные зоны в коре головного мозга. Одной из таких самых широких зон является проективная зона пальцев. Двигательные движения, совершаемые пальцами, теснейшим образом связаны с работой головного мозга: они непосредственно стимулируют его клетки, замедляют процесс их старения, способствуют поддержанию продолжительного и активного функционального состояния мозга. Более того, двигательная активность пальцев благотворно влияет на все органы человека, пробуждает новые жизненные силы, способствует улучшению умственной деятельности и продлению жизни.

Методика "опускания пальцев для пополнения инь и укрепления ян" является основной методикой той части "китайского цигун беспредельной внутренней энергии и возвращения к изначальному", которая относится к "упражнениям для укрепления жизни" (мингун). Данная методика применима как в полном объеме, так и в виде отдельно взятых упражнений, в зависимости от состояния здоровья занимающегося.

I. Положение тела и поза

Встаньте прямо. Люди с ослабленным здоровьем могут выполнять упражнение сидя, а при невозможности сидеть, лежа. Ноги поставьте на ширину плеч, ступни — параллельно друг другу. Голову немного опустите вниз, нижнюю челюсть подберите, грудь немного вогните, а спину слегка растяните. Расслабьте все суставы от головы до пят. Плечи опустите, колени немного согните. Если упражнение выполняется в положении сидя, то голени и бедра должны находиться под прямым углом друг к другу. В положении лежа просто расслабьтесь. Руки свободно опустите вниз ладонями внутрь, но так, чтобы они не касались тела. Кончик языка поднимите к верхнему нёбу. Если в течение первого месяца занятий у вас случаются обмороки или проблемы с сердцем, то перенесите кончик языка с верхнего нёба на внутренние десны нижних зубов. Через месяц выберите такое положение языка, которое вам больше подходит.

Прикройте глаза и сосредоточьтесь: между веками оставьте маленькую щелочку, охватите мысленным взглядом все тело, представьте себя единым целым с "космической истиной ци" и три раза отчетливо повторите про себя: "Цигун беспредельной внутренней энергии и возвращения к изначальному".

II. "Опускание пальцев для пополнения инь"

Время: в период с 11.00 до 13.00.

Задействуемые пальцы: большие.

Выполнение упражнения

Придав телу правильное положение и приняв позу, медленно поднимайте руки вверх ладонями друг к другу, сохраняя неизменным расстояние между ними, до тех пор, пока предплечья не будут находиться в положении параллельном полу и не образуют с плечами угол около 120°. Затем трижды мысленно

расслабьте тело, начиная с головы и заканчивая ногами, и сосредоточьтесь на точке хуэйинь (область промежности) на 2—3 минуты. После этого сконцентрируйте внимание на больших пальцах.

Теперь можно приступать собственно к "опусканию пальцев". Для этого большими пальцами медленно выполняются вращательные движения на 360°. Один цикл вращений включает 36 полных оборотов. Всего необходимо выполнить 14 циклов. После каждого цикла следует выполнять упрощенный вариант завершающего этапа, а по окончании выполнения всего упражнения (36 циклов по 14 раз) — его полный вариант*.

Данное упражнение позволяет за счет движений больших пальцев набрать и укрепить ци для пополнения инь в почках.

III. "Опускание пальцев для укрепления ян"

Время: в период с 23.00 до 01.00.

Задействуемые пальцы: мизинцы.

Выполнение упражнения

Придав телу необходимое положение и приняв правильную позу, медленно поднимайте руки до тех пор, пока между предплечьями и плечами не образуется угол 90—100°. Предплечья и кисти должны находиться под небольшим углом к полу. Поднимая руки, следите, чтобы ладони поворачивались, оставаясь направленными вперед вниз, а мизинцы были чуть-чуть отведены вверх. При этом руки должны быть расслабленными, не допускается применение физических усилий. После этого трижды, с головы до ног, мысленно расслабьте тело и сосредоточьтесь на 2-3 минуты на точке вэйлюй (область копчика). Затем сосредоточьтесь на созерцании мизинцев.

Теперь можно переходить собственно к "опусканию пальцев". Для этого мизинцами выполняются вращательные движения на 360°. Один цикл включает 36 вращений. Закончив цикл, выполните упрощенный вариант завершающего этапа и приступайте ко второму циклу. Всего необходимо выполнить 9 циклов по 36 вращений каждый. Закончив упражнение, выполните полный вариант завершающего этапа.

IV. Завершающий этап

Завершающий этап — важная часть методики. Его цель состоит в том, чтобы зафиксировать, закрепить положительную информацию полученной в ходе выполнения упражнения "чистой ци" и обеспечить ее долговременное эффективное воздействие на организм. Небрежное выполнение этой части методики сводит на нет все предыдущие усилия.

Данная методика предусматривает два варианта завершающего этапа: упрощенный и полный (с "фиксацией" ци).

1. Упрощенный вариант

Сложите кисти рук ладонями друг к другу и быстро представьте, как ци поступает в даньтянь (область ниже пупка). Затем на некоторое время без усилия наложите на него ладони.

2. Полный вариант

Сложите кисти рук ладонями друг к другу и поднимите их перед собой, чтобы кончики пальцев находились на уровне горла. Затем, не разводя рук, опускайте их вниз вдоль груди, мимо пупка к даньтяню. Затем разнимите ладони, оставив их повернутыми внутрь. Наложите правую ладонь на тыльную сторону левой кисти (женщины — наоборот) и наложите их на даньтянь. Задержите дыхание, слегка подтяните анус и выполните руками 36 вращательных движений вокруг даньтяня справа налево, т.е. против часовой стрелки (женщины — в обратном направлении). Выполняя вращения, прилагайте мысленные усилия, избегая физических, постепенно замедляйте движения и уменьшайте радиус вращения. По

* Завершающий этап описан в конце статьи. — Прим. ред.

завершении 36-го оборота зафиксируйте ладони в неподвижном положении напротив даньтяня и оставайтесь в такой позе в течение 5 – 10 минут. Во время вращения рук полностью сосредоточьтесь на даньтяне. Закончив упражнение, выпрямьтесь и немного подвигайтесь.

V. Примечания

1. На протяжении всего занятия строго соблюдайте правило использования "мысли", а не физических усилий.

2. Лучше всего выполнять упражнения и на "пополнение инь", и на "укрепление ян" (каждое — в свое время суток, как указано в Методике).

3. Чрезвычайно эффективной является завершающая поза с фиксацией наложенных друг на друга кистей рук напротив даньтяня — поза "пестования ци". Если позволяет время, в ней можно оставаться подольше — от нескольких минут до нескольких десятков минут.

Перевод С.Сергеева

Методика для профилактики и лечения заболеваний шейного отдела позвоночника

✍ *Янь Шэнъюй*

Заболевания шейного отдела позвоночника весьма распространены среди людей среднего и старшего возраста. Не избежал этой участи и я. Занимаясь более тридцати лет преподавательской деятельностью, я проводил долгие часы за письменным столом и в конце концов это отразилась на моем позвоночнике. Болезнь сопровождалась головокружением, помутнением в глазах, ослаблением памяти. Я потратил немало денег на лечение. Сначала лежал на вытягивании, затем прошел через физиотерапию и массаж, принимал лекарства. Когда же узнал о лечебных свойствах цигун, то стал заниматься им. Через несколько месяцев самостоятельных занятий шея стала более подвижной, прошло головокружение, улучшилась память, все функции организма пришли в норму. Хочу поделиться методикой с товарищами по несчастью с надеждой, что она им поможет. Методика включает шесть упражнений.

1. Вращение головой

Исходное положение. Ноги поставьте на ширину плеч, ступни параллельно друг другу. Руки — на поясе большими пальцами назад. Расслабьтесь и смотрите прямо перед собой.

Упражнение. Глядя прямо, поверните голову на 90° в левую сторону, выдержав паузу в 3 секунды, и верните ее в исходное положение. Выполните это движение 18 раз, а затем вновь 18 раз, но в правую сторону.

2. Наклон вперед и назад

Исходное положение. Ноги поставьте на ширину плеч, ступни — параллельно друг другу. Переплетите пальцы рук и поместите их на область юйчжэнь (затылок). Слегка согните колени.

Упражнение. Выполните 18 наклонов головой вперед и назад. Движения должны быть медленными с постепенным ускорением и последующим замедлением.

3. Размахивание руками

Исходное положение. Левую ногу выставьте вперед на один шаг, левую руку ладонью вперед поместите рядом с левым коленом. Пальцы левой руки должны быть собраны вместе. Правую руку поставьте на пояс большим пальцем, назад. Голову держите прямо, смотрите перед собой.

Упражнение. Левую руку по дуге поднимите вперед вверх и подведите в положение над плечом, одновременно разворачивая кисть вовне назад. Затем, поворачивая корпус в пояснице и как бы передавая это движение руке, продолжайте перемещать ее по дуге назад вниз до исходного положения. Выполните это движение 18 раз, а затем еще 18 раз в обратном направлении. Завершив выполнение упражнения левой рукой, повторите все снова, поменяв руку.

4. Удары по шее

Исходное положение. Поставьте ноги на ширину плеч, ступни — параллельно друг другу. Немного согните колени. Правую руку свободно опустите вниз, а кисть левой руки тыльной стороной точки лаогун приложите к точке шэньшу справа (область почки).

Упражнение. Резким движением поднимите правую руку и ударьте тыльной стороной точки лаогун в область точки байлао с левой стороны шеи, одновременно отводя голову вправо. Выполните 18 раз. Затем поменяйте руки и выполните 18 ударов по правой стороне шеи, отводя голову влево. Удары должны быть быстрыми, легкими и ритмичными. Точка байлао находится на 2 цуня* вверх и 1 цунь в сторону от точки дачжуй (между VII шейным и I грудным позвонками).

5. "Священный журавль пьет воду"

Исходное положение. Ноги поставьте на ширину плеч, ступни — параллельно друг другу. Руки свободно опустите и полностью расслабьтесь. Кончик языка поднимите к верхнему нёбу, изобразите на лице подобие легкой улыбки. Смотрите прямо перед собой. "Очистите" сердце и взгляд. Еще раз расслабьтесь сверху вниз.

Упражнение. Представив нижнюю челюсть как клюв и используя шею в качестве оси, наклоните голову по дуге и поднимите так, чтобы точка байхуэй смотрела вертикально вверх. Выполните 18 раз.

6. Растирание шейных позвонков

Исходное положение. Ноги поставьте на ширину плеч, ступни — параллельно друг другу. Руки свободно опустите вниз. Кончик языка поднимите к верхнему нёбу, изобразите на лице подобие легкой улыбки. Смотрите прямо.

Упражнение. Разотрите ладони друг о друга до появления ощущения сильного тепла. Наложите ладони поперек шеи: одну ближе к голове, вторую — ближе к спине. Разотрите шею 18 раз, двигая руками в противоположных направлениях. Затем наложите кисти друг на друга и накройте ими больное место. Выдержав некоторое время, опустите руки ладонями внутрь вдоль груди и живота.

Перевод С.Сергеева

---

* Цунь равен максимальной ширине ногтевой фаланги большого пальца руки. — Прим. ред.

Методика "движения истинной ци"

✍ *Ло Вэй*

Методика "движения истинной ци" может выполняться стоя, сидя, лежа и в движении. Основным является положение сидя, остальные положения — вспомогательные.

Положение сидя. Для занятий рекомендуется выбрать такую позу, которая в максимальной степени соответствовала бы вашим индивидуальным особенностям, привычкам и условиям, в которых проходит занятие. Если поза лотоса кажется вам неудобной, вы опасаетесь, что могут затечь ноги, то просто сядьте на стул или скамейку.

Поза лотоса. "Полный (двойной) лотос": левую стопу положите на правое бедро, а правую стопу — на левое бедро. Кисти рук соедините ладонями друг с другом и поместите перед нижней частью живота. Эта поза выгодна только с точки зрения устойчивости тела и без соответствующих навыков может оказаться весьма сложной. "Полулотос": правую голень положите на левое бедро, а руки поставьте, как описано выше. Позу "полулотос" принять гораздо проще. "Свободный лотос": необходимо сесть и просто скрестить ноги так, как часто делает большинство из нас. Поза сидя на стуле. Подберите такой стул, чтобы голени располагались перпендикулярно полу, а стопы всей поверхностью касались его. Голени раздвиньте на ширину двух сложенных вместе в горизонтальном положении кулаков. Руки ладонями вниз свободно положите на бедра. Плечи опустите, корпус держите прямо, грудь не выпячивайте, не горбитесь и не опускайте голову. Подбородок немного подберите. Поза должна быть свободной и естественной.

Положение лежа. Лягте не правый бок, нижнюю ногу вытяните, а верхнюю согните. Согните правую руку, подложите ее под голову, а левую — на таз. Данная поза применяется как вспомогательная или в случае сильной ослабленности и невозможности заниматься сидя.

Положение стоя. Поставьте ноги вместе. Правую ладонь поместите на тыльную сторону левой кисти и наложите их на даньтянь (ниже пупка). Расслабьте плечи и локти, вберите грудь и немного ссутультесь.

В движении. Когда идете по дороге или просто гуляете, смотрите перед собой на три-пять шагов вперед. Мысленно сосредоточьтесь на кончике носа, отвлекитесь от всего, что вас окружает. Дышите в соответствии с темпом движения: на два шага вдох, на два шага — выдох или на три шага — выдох, на три шага — вдох. Кроме всего прочего, это упражнение очень помогает при долгой ходьбе, снимая усталость.

Прочие требования

Рот. Легко сомкните губы и зубы, язык заверните вверх под углом около 90° и дотроньтесь его кончиком до верхнего нёба. Когда наберется много слюны, опустите язык и медленно проглотите ее.

Глаза. Закройте глаза и обратите взгляд внутрь, в то место, которое соответствует отрабатываемому в данный момент этапу. Если во время выполнения упражнения начинают путаться мысли и вы не в состоянии взять их под контроль, на короткое время откройте глаза или сосредоточьтесь на кончике носа и тем самым прервите беспорядочный ход мыслей, а затем возобновите выполнение упражнения. Раньше этот способ назывался "меч разума разрубает спутанную нить".

Уши. Слух обратите на свое дыхание с тем, чтобы оно не сопровождалось грубым призвуком. Дышите свободно и естественно, не сдерживайте и не прерывайте его. Вслушивание в дыхание является хорошим способом сосредоточения мысли.

Дыхание. Дыхание является ключевым звеном методики. В процессе выполнения первого, второго и третьего этапов прохождения меридиана жэньмай необходимо непрерывно выдыхать ци, направляя "истинную ци" в нижний даньтянь (ниже пупка). Вдох должен быть свободным, без мысленного сопровождения.

После того, как "истинная ци" наполнит даньтянь, она сама собой направляется в меридиан думай. В этот момент на выдохе явно ощущается движение "истинной ци" в даньтянь, а на вдохе — в голову по меридиану думай. "Внешнее дыхание" становится тонким, еле-еле заметным. На этом этапе оно уже не требует мысленного контроля.

Первый этап. Вдох и мысленное сосредоточение на сердце (под ложечкой)

Упражнение. Подготовьтесь к выполнению упражнения: максимально сократите сектор обзора, отвлекитесь от всего, что вас окружает, и сосредоточьтесь на кончике носа. Для этого закройте глаза и направьте "внутреннее зрение" на область сердца. Слух сконцентрируйте на выдохе, стараясь избежать грубого призвука. Выдыхаемую ци мысленно сопровождайте в область сердца. Вдох выполняйте свободно, без мысленного сопровождения. Последующий выдох сделайте так же, как и предыдущий, растягивая его во времени, чтобы "истинная ци" скапливалась в области сердца. Это упражнение является хорошим способом избавления от посторонних мыслей. Если же они продолжают вам мешать, прибегните к подсчету дыхательных циклов: на первом выдохе произнесите в уме "один", на втором — "два" и т.д. до десяти, затем еще и еще раз, пока посторонние мысли не исчезнут полностью.

Во время выдоха "истинная ци" должна опускаться в даньтянь, поэтому все внимание необходимо сосредоточивать на выдохе и ни в коем случае не вмешиваться в процесс вдоха. Для начинающих характерно неумение сосредоточиваться. Этот недостаток вполне преодолим, если тренироваться регулярно, быть настойчивым в попытках укротить беспорядочный ход мыслей. Постепенно посторонние мысли будут возникать все реже, и через одну-две недели умение сосредоточиваться придет.

Время. Наиболее оптимальным для своевременного завершения данного этапа было бы выделение для занятий строго определенного времени, превращение их в привычку. Если же условия не позволяют вам заниматься в одно и то же время — тоже не страшно. Упражнение необходимо выполнять три раза в день — утром, в полдень и вечером по 20 минут. При достаточном усердии для овладения первым этапом требуется 10 дней.

Реакция организма. Через 3—5 дней занятий появляется ощущение тяжести в области сердца, через 5—10 дней — ощущение "горячего потока", устремляющегося к сердцу на выдохе, и первое, и второе являются проявлением концентрации ци. Достижение этого эффекта свидетельствует о готовности для перехода ко второму этапу.

В первые дни занятий из-за отсутствия привычки и ошибок в принятии позы могут появиться головокружение, ломота в пояснице и спине, трудности с дыханием. Не обращайте внимания на временные трудности. Продолжайте заниматься, и все постепенно нормализуется.

Второй этап. "Мысль" и дыхание стремятся в даньтянь

Упражнение. Когда вы достигните ощущения сильного тепла в области сердца, возникающего при каждом выдохе, можно переходить к следующему этапу — отработке проведения "мысли" и дыхания дальше в глубину, постепенно до нижней части живота. Эта процедура должна протекать медленно, шаг за шагом, без малейшего форсирования, которое может привести к ухудшению состояния.

Время. Упражнение выполняется три раза в день по 25 -30 минут. Умение опускать ци в даньтянь может быть сформировано дней за десять.

Реакция организма. При каждом выдохе возникает ощущение "горячего потока", поступающего в даньтянь. В нижней части живота ясно слышатся булькающие звуки, усиливается перистальтика кишечника, учащается выделение газов. Все это свидетельствует о том, что "истинная ци" достигла нижней части живота, а из кишечника выводится "вредная ци".

Результат. В связи с прохождением "истинной ци" через желудок улучшается его работа и работа селезенки. После того, как ци достигает даньтяня, изменения происходят и в других окружающих его внутренних органах: в тонком кишечнике, мочевом пузыре, почках. Это вызывает улучшение аппетита, нормализует мочевыделение и стул.

Третий этап. "Регулирование дыхания" и сосредоточение на даньтяне

Упражнение. После появления в даньтяне ярко выраженного ощущения можно переходить к намеренно-непреднамеренной остановке дыхания в даньтяне. На этом этапе движение выдыхаемой ци вниз больше не следует сопровождать мысленным усилием, чтобы избежать "перегрева". "Отпустите" дыхание, сделайте его свободным. Все мысли сосредоточьте на даньтяне, пестуя его "щадящим огнем". Старая формула этого упражнения звучит так: "Сильный огонь поглощает ци, слабый огонь порождает ци".

Время. Упражнение следует выполнять три раза в день, постепенно доводя продолжительность каждого занятия до получаса и более. На этом этапе даньтянь набирает силу, а это требует достаточно продолжительного времени. Ощущение "наполненности силой" в даньтяне наступает приблизительно через 40 дней.

Реакция организма. Дней через десять после появления явного ощущения сильного тепла в нижней части живота там сформировывается "холмик (папула) ци", который по мере занятий продолжает расти, в нижней части живота появляется ощущение наполненности силой. Это ощущение передается еще ниже, вызывая зуд и пульсацию в промежности, распространяется на конечности и поясницу, где также начинает ощущаться сильное тепло. Время появления описанных выше реакций варьируется в зависимости от индивидуальных особенностей человека.

Результат. С восстановлением проходимости меридиана жэньмай налаживается связь между сердцем и почками, "внутренняя ци" набирает силу, и, как следствие, успокаиваются сердце и дух-шэнь, улучшается сон. У страдающих "сильным огнем в сердце", бессонницей и сновидениями происходят положительные изменения. Благодаря поступлению дополнительной тепловой энергии в желудочно-кишечный тракт усиливается функция переваривания пищи и человек начинает прибавлять в весе. У некоторых людей через определенное время (обычно на последней стадии третьего этапа) еженедельная прибавка в весе составляет от 0,5 до 4 килограммов. Причем, быстрый прирост прекращается по достижении оптимального индивидуального веса. Значительное улучшение на этом этапе наблюдается у людей, страдающих импотенцией, которым помогает наполненность "изначальной ци", усиление функций почек и прилив душевных сил. С разной степенью эффективности упражнение этого этапа помогает при нарушениях менструального цикла. Благодаря приливу "почечной жидкости" происходит орошение печени, что положительно влияет на состояние больных гепатитом.

Четвертый этап. "Не забывать и не помогать" при прохождении меридиана думай

Упражнение. Когда через сорок дней сосредоточения на даньтяне "истинная ци" набрала силу, она начинает подниматься вверх по позвоночнику. Движе-

ние ци вверх сопровождайте мысленным усилием ("не забывать"), однако, если она на каком-то участке остановится, не пытайтесь силой мысли протолкнуть ее выше ("не помогать"). Скорость подъема вверх определяется силой, накопленной в даньтяне, и если ее недостаточно, то ци прекращает движение. Когда сила даньтяня восстановится, ци сама собой продолжит подъем. Спешка в прохождении "застав", насильное проталкивание ци нарушает ритм работы даньтяня и чревато негативными последствиями. Все должно идти естественным образом. В это время функционирование ци неподвластно воле человека. По достижении "заставы" юйчжэнь стимулировать ее прохождение лучше всего сосредоточением "внутреннего зрения на макушке".

Время. На этом этапе количество ежедневных занятий по возможности следует увеличить и время их выполнения продлить до 40—60 минут. У разных людей "проходимость" меридиана думай восстанавливается по-разному: у одних моментально, у других — через несколько часов и даже дней. В первом случае "сила прохождения" бывает настолько большой, что все тело буквально сотрясается. Иногда по разным причинам "проходимость" может так и не восстановиться. В среднем же процесс занимает около одной недели.

Реакция организма. После завершения третьего этапа, когда приходит "наполненность" даньтяня, "насыщение" в нижней части живота, появляется пульсация в промежности, сильное тепло в пояснице и в точке минмэнь ощущается активность "истинной ци", т.е. происходит "движение ци между почками", то возникает новое ощущение — как будто некая сила начинает подниматься вверх по позвоночнику. Это ощущение опять-таки может проявляться по-разному. У одних "истинная ци" достигает такой степени "взращения", что "горячая сила" с мощным напором устремляется вверх и моментально проходит меридиан думай. У других она продвигается медленно, с остановками, и проходит свой путь за несколько дней. У третьих процесс напоминает колебания уровня ртутного столба, когда "горячая сила" то поднимается, то опускается в такт дыханию, с каждым разом достигая все более высокой точки. Перед полным прохождением меридиана думай в спине часто возникает ощущение вытягивания вверх, которое можно нейтрализовать, если слегка отклониться назад; ощущение сдавливания головы по периметру и тяжести. К сожалению, эти неизбежные явления часто пугают людей, которые не решаются после этого продолжать занятия. На этом этапе самое главное не сомневаться и не расслабляться, как только думай будет пройден, наступит естественная легкость и приятное состояние.

Четвертый этап является ключевым, переломным во всей методике "движения истинной ци" в целом, именно в этот период закладывается фундамент для достижения новых высот. Раньше этот этап называли "активная ци пробивает заставы" точки вэйлюй (область копчика), цзяцзи и юйчжэнь (область затылка), или "посленебесное возвращается в прежденебесное".

Результат. В результате восстановления проходимости меридиана думай "истинная ци" начинает циркулировать по меридианам жэньмай и думай, т.е. по так называемому "малому небесному кругу": на выдохе она поступает в даньтянь, а на вдохе — в головной мозг. Только достигнув этого, можно в полной мере осознать, что означает фраза: "Выдыхать и вдыхать семенную ци, остаться наедине с собственным духом-шэнь". "Семенная ци" непрерывно питает головной мозг, улучшая функционирование его коры, и, как следствие, приносит облегчение тем, кто страдает заболеваниями, связанными с нервной системой и вызываемыми "растратой почечного семени" и нарушением в работе органов внутренней секреции: головокружением и шумом в ушах, бессонницей, болями в пояснице и слабостью в ногах, нарушением менструального цикла, упадком духа, неуравновешенностью эмоционального состояния, отсутствием интереса к половой жизни. При регулярных занятиях высока вероятность полного избавления от подобных заболеваний, в том числе и таких, которые безуспешно пытались лечить до этого

многие годы. Восстановление проходимости меридианов жэньмай и думай у людей здоровых вызывает душевный подъем, легкость в теле.

Пятый этап. "Изначальный дух накапливает силы" и придает новый жизненный импульс

Упражнение. В принципе пятый этап — это продолжение предыдущих, все то же "сосредоточение на даньтяне". Вслед за восстановлением проходимости меридиана думай один за другим "открываются" все остальные энергетические каналы. Если на этом этапе вы ощутите "действующую силу" в точке байхуэй (область темени), то сосредоточение можно перенести на эту точку.

Время. Упражнение следует выполнять три раза в день по одному часу и более. Принцип простой: чем дольше продолжительность занятия, тем лучше результат. После перехода к пятому этапу еще где-то в течение месяца могут ощущаться какие-либо "шевеления", которые со временем ослабевают и в конце концов полностью исчезают. Остается только сконцентрированная мощная сила нижнего и верхнего даньтяней.

Реакция организма. В течение приблизительно 10 дней до и после открытия меридиана думай по всему телу ощущается "пробегание электрического тока", онемение и почесывание кожи (бегают "мурашки"). Могут отмечаться и другие проявления, связанные с восстановлением проходимости энергетических каналов, открытием внутреннего дыхания и активной циркуляцией ци: напряжение в переносице; онемение кожи вокруг рта; чередование ощущений тепла и холода, необычайной легкости и неимоверной тяжести в теле; возникновение спонтанных движений и т.п. Все эти проявления носят индивидуальный характер.

Столкнувшись с ними, старайтесь не обращать на них внимания, не пугайтесь, спокойно продолжайте занятия. Когда вы достигните высшей степени "покоя", они исчезнут сами собой. Носовое дыхание ослабнет так, что его вообще не будет заметно, а циркулирующая в организме ци достигнет высочайшей степени концентрации и активности. На этом этапе даньтянь напоминает пузырь с водой, а точка байхуэй начинает светиться подобно полночной луне. Это является показателем наполненности "истинной ци" и высокого напряжения биоэлектричества в организме.

Результат. На этом этапе все, что происходит с организмом, особенно сила притяжения, возникающая между даньтянем и точкой байхуэй, свидетельствует о значительном усилении изначально присущих в коре головного мозга функций, о достижении высокой степени согласованности в функционировании органов внутренней секреции. Чем более ощутима сила, действующая в организме, тем сильнее ее воздействие на все физиологические функции. "Истинная ци" непрерывно подпитывает и усиливает процесс обмена веществ. Возникают условия для полного раскрытия и развития скрытых возможностей организма. Тело наполняется мощной жизненной энергией, активизируются его защитные силы, ослабевает влияние болезнетворных факторов, отступают или полностью проходят самые разные болезни.

Регулярные занятия по методике "движения истинной ци" обеспечат вам крепкое физическое и психическое здоровье, долгие годы жизни.

Перевод С.Сергеева

Методика профилактики глазных болезней

✍ *Гуан Лу*

Предлагаемая вашему вниманию методика сформировалась в результате продолжительной практической работы. Она непрерывно развивалась, обогащалась новыми приемами и в конце концов выстроилась в стройную систему. Ее отличает простота, сочетание динамических и статических упражнений и ярко выраженная направленность на профилактику заболевания глаз. Особое внимание в этой методике уделяется выполнению движений участками лица, которые обычно находятся в неподвижном состоянии. Данная методика показана людям молодым, среднего и пожилого возрастов. Она не только помогает сохранить здоровыми глаза, но и обладает косметическим эффектом — устраняет морщины и мешки под глазами. Если сделать эту методику неотъемлемой частью вашей повседневной жизни и уделять занятиям хотя бы по 10 минут утром и вечером или в перерывах на работе, выполняя весь комплекс упражнений целиком или его отдельные элементы, то результат может превзойти ваши ожидания.

I. Поза

Упражнения можно выполнять в любом положении: стоя, сидя или лежа.

Встаньте лицом на юг, ноги поставьте на ширину плеч, расслабьте все тело и изобразите на лице легкую улыбку. Перед началом занятий не забудьте снять очки, если вы их носите. Руки опустите вдоль туловища. Посмотрите прямо перед собой в течение некоторого времени, а затем выполните 8 глубоких дыхательных циклов, мысленно повторяя фразу: "Я готовлюсь к занятиям по методике профилактики глазных болезней". Сосредоточьтесь на предстоящем занятии и приступайте к выполнению упражнений.

II. Подготовительное упражнение

Разотрите руки до появления сильного тепла (около 36 движений). Зимой рекомендуется предварительно ополоснуть руки горячей водой.

Обеими руками протрите лицо 18 раз. Каждый раз начинайте движение рук от нижней челюсти, ведите их через нос ко лбу, а затем с двух сторон головы через виски вниз. В результате массажа на лице появляется ощущение сильного тепла.

Подготовительное упражнение улучшает циркуляцию крови вокруг глаз, что способствует повышению эффективности методики в целом.

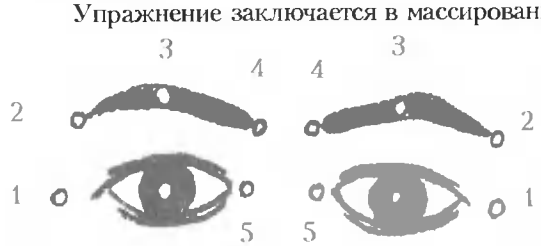
III. Комплекс основных упражнений

1. *Разглаживание век*

Прикройте глаза. 18 раз потрите друг о друга края ладоней ниже больших пальцев для появления ощущения сильного тепла, а затем наложите их на глазные яблоки. Дважды по 9 раз прогладьте веки в продольном направлении, от внутренних уголков глаз к внешним.

2. *Массаж десяти точек*

Упражнение заключается в массировании десяти точек, расположенных вокруг глаз, пальцами путем последовательного надавливания на них (см. рисунок).



Точки цзинмин (5) — мизинцы; цзаньчжу (4) — безымянные пальцы; юйяо (3) — средние пальцы; сычжукун (2) — указательные пальцы; тунцзыляо (1) — большие пальцы.

Чтобы научиться правильно находить указанные точки, на первых порах рекомендуется выполнять массаж у зеркала.

Точки цзинмин и цзаньчжу относятся к ножному тайян-каналу мочевого пузыря. Первые расположены у внутренних уголков глаз, вторые — в углублениях у внутренних краев бровей. Точки юйяо являются внеканальными, они расположены по центру бровей. Точки сычжукун относятся к шао-каналу "тройного обогревателя" и находятся на внешних оконечностях бровей. Точки тунцзыляо принадлежат ножному шао-каналу желчного пузыря и расположены у внешних уголков глаз. Пальцы накладываются на точки с одинаковым усилием. При этом особое внимание необходимо обращать на мизинец и безымянный палец, воздействие которых рефлекторно бывает более интенсивным.

Свидетельством правильного расположения пальцев является появление "ощущения ци" в виде легкой ломоты.

Установив пальцы и зафиксировав их на десяти точках, прикройте глаза и переходите к собственно массажу.

1) Надавливание. Всеми десятью пальцами равномерно надавите вниз. Одновременно сделайте вдох, подожмите анус и подтяните мошонку (за счет сокращения мышц бедер и ягодиц). Подберите нижнюю часть живота. Во время выдоха расслабьте нижнюю часть тела и прекратите надавливание на точки, но пальцы не убирайте. Выполните 9 раз.

2) Вращение. Плотно прижмите пальцы к точкам, выполните 18 вращательных движений внутрь, а затем 18 вращательных движений наружу.

3) Разминание. Сохраняя пальцы в прежнем положении, разомните точки восемнадцатью движениями вверх и вниз.

3. *Постукивание по глазницам*

Сожмите кисти в кулаки, большие пальцы в согнутом положении поместите сверху. Выпирающими суставами больших пальцев выполните постукивание по глазницам по окружности: изнутри вверх, затем к внешним сторонам и вниз. Выполните 9 раз до появления ощущения ломоты.

4. *Пощипывание кожи вокруг глаз*

Сожмите кисти рук в кулаки, оставив выпрямленными большие и указательные пальцы. Прикройте глаза и, защипывая свободными пальцами кожу вокруг глаз, слегка оттягивайте ее вверх. Пройдитесь вокруг глаз 9 раз до появления ощущения ломоты.

5. *Вращение глазами*

Выполняя упражнение, следите за тем, чтобы голова держалась прямо и не поворачивалась вслед за движением глаз. Вращать глазами надо с усилием. Свидетельством эффективности упражнения является ощущение ломоты.

1) Поверните глаза до предела влево, а затем — до предела вправо. Выполните 9 раз и на некоторое время остановите их посередине, глядя прямо перед собой.

2) Поднимите глаза до предела вверх, а затем опустите до предела вниз. Выполните 9 раз и на некоторое время остановите их посередине, глядя прямо перед собой.

3) Поднимите глаза до предела влево вверх, а затем опустите до предела вправо вниз. Выполните 9 раз и остановите их посередине, глядя прямо перед собой.

4) Поднимите глаза до предела вправо вверх, а затем опустите до предела влево вниз. Выполните 9 раз и остановите их посередине, глядя прямо перед собой.

5) Выполните глазами 9 вращательных движений по часовой стрелке, а затем, после небольшой паузы, 9 вращательных движений в обратном направлении. По окончании вращений смотрите прямо перед собой.

6. *Фиксация взгляда на удаленном и близком предмете*

Выберите любой неподвижный удаленный предмет и сосредоточьте взгляд на какой-либо одной его точке. Это может быть макушка дерева, верхушка громоотвода и т.п. Не мигая, всматривайтесь в выбранную точку в течение 30 секунд. Затем поднимите к лицу ладонь (на расстояние кулака) и в течение 30 секунд, не мигая, всматривайтесь в линии на руке. Выполните 3 раза. Выполняя упражнение, старайтесь разглядеть объект как можно отчетливее. Не прекращайте занятие даже в случае возникновения ощущения покалывания в глазах и появления слез. Эти симптомы — следствие выхода "больной ци".

7. *Зажмуривание*

С силой зажмурьте глаза. Одновременно с этим вдохните, подожмите анус и мошонку, подберите нижнюю часть живота. Через 5 секунд откройте глаза, выдохните и расслабьтесь. Выполните упражнение 9 раз. Глаза должны постепенно увлажниться.

8. *Закрывание глаз руками*

Выполните ладонями 18 быстрых растирающих движений. Не закрывая глаз, наложите на них ладони, совместив точки лаогун (центр ладоней) с глазными яблоками, но не прикасайтесь к глазам, оставив небольшой зазор. Выполняя вдох, представьте, как "истинная ци" из рук переходит в глаза, а на выдохе — как "больная ци" из глаз выходит наружу. Выполните 3 раза.

9. *Массаж точек тайян (область висков)*

Большие пальцы рук поместите за мочками ушей, средние пальцы наложите на точки тайян, а безымянные — на тунцзыляо. Средними и безымянными пальцами выполните по 9 массирующих движений сначала внутрь, а затеи вовне да появления ощущения ломоты.

IV. Возвращение в исходное положение и примечания

1. Прикройте глаза и, мысленно повторяя фразу: "Я возвращаюсь в исходное положение", 9 раз проведите ладонями по лицу. Затем откройте глаза и, глядя прямо перед собой, скажите про себя: "Глаза прояснились, зрение улучшилось".

2. Перед занятиями хорошо мойте руки.

3. После занятий выпейте воды.

4. В случае возникновения воспаления глаз, занятия следует прекратить.

5. Начинать занятия можно через полчаса после приема пищи.

V. Здоровье глаз и гигиена зрения

Занятия по методике профилактики глазных болезней обязательно должны сопровождаться соблюдением санитарных норм и правил, обеспечивающих хорошее зрение и здоровье глаз. Только в этом случае методика даст заметный и стойкий результат. Поскольку глаза являются "выходным отверстием" печени, то следует больше внимания уделять укреплению печени, например, регулярно произносить звук "сю" (один из "ключа из шести звуков"). Полезно по утрам и вечерам массировать верхнюю правую часть живота (область печени). Кроме того, необходимо вести здоровый образ жизни: не есть жирного и острого; не курить; ограничивать себя в спиртном; потреблять больше воды, но не злоупотреблять, то есть пить понемногу, но часто; во время утреннего и вечернего умывания делать двух-трехминутные горячие примочки для глаз влажным полотенцем; сохранять хорошее расположение духа и оптимизм; чаще любоваться цветами, травами и зеленью деревьев; следить за регулярностью стула; уделять достаточно времени сну; читать, писать и выполнять любую работу только при достаточном освещении; не читать лежа; не смотреть подолгу телевизор, а при просмотре телепередач периодически выполнять упражнения из вышеприведенной методики.

Перевод С. Сергеева

Физический смысл состояния внутренних органов по сезонам года

✍ *М.В. Аксенов*

Состояние селезенки по периодам года

Основы небесной механики

Селезенка соотносится с первоэлементом "земля", который занимает особое, исключительное положение среди других первоэлементов. Убедиться в этом нам поможет экскурс в основы небесной механики.

Небесная сфера имеет центральную ось, которая имеет Северный полюс мира. На этой оси в центре небесной сферы находится Полярная звезда — звезда "а" Малой медведицы. Вокруг центральной оси на уровне Полярной звезды вращаются 28 созвездий небесного экватора. Но так было в древности. С тех пор центральная небесная ось несколько сместилась, в результате чего центр небесной сферы занимает звезда "b" Малой медведицы. Именно эта звезда и соответствует центральной категории усин под названием "земля". Иногда под центральной категорией имеют в виду Северный полюс мира. Остальными категориями усин являются четыре группы упоминавщихся ранее экваториальных созвездий, которым на земле соответствуют первоэлементы "дерево", "огонь", "металл" и "вода". Центральной небесной категории соответствует первоэлемент "земля", который соотносится с центром планеты.

Небесная сфера вращается вокруг своей центральной оси. Кроме того, она вращается вокруг небесного полюса подобно вращению Земли вокруг Солнца. При этом вращении центр небесной сферы (в прошлом — Полярная звезда) описывает так называемый "круг жизненных превращений", который является средоточием изначальной ци (см. журнал "Цигун и спорт", №2 1993, с.11).

Эта энергия является причиной всех "превращений Неба, Земли и Человека", то есть всего сущего. Поэтому в древности Полярную звезду считали символом "круга жизненных превращений". Соответственно, первоэлемент "земля" считался прародителем всего остального материального мира, в частности, — "матерью" всех остальных первоэлементов.

Селезенку, как представителя стихии "земля", считают "матерью" всех остальных органов: печени, сердца, легких и почек. Из вышеизложенного ясно, какое исключительное положение занимает первоэлемент "земля" среди остальных стихий, а селезенка — среди других внутренних органов.

Восемнадцатидневные периоды сезонов года и теория "тайтв"

Поскольку четыре первоэлемента соотносятся с востоком, югом, севером и западом, состояние их энергии зависит от положения планеты Земля относительно Солнца. Так как стихия "земля" соотносится с центром планеты, состояние ее энергии не зависит от наклона земной оси относительно Солнца. Следовательно,

---

* Продолжение. Начало см. "ЦиЖ", 1998, № 4.

первоэлемент "земля" может быть активен в любой сезон. Это подтверждает тибетский канон "Чжуд-ши", в котором первоэлемент "земля" и внутренний орган селезенка считаются активными в течение 18 дней каждого сезона.

Выясним "происхождение" этих периодов. Заметим, что 90 дней каждого сезона можно разделить на 5 периодов по 18 дней. Это допускает учение усин, в котором существуют как крупные, так и мелкие единицы деления циклов времени. Следовательно, каждый 18-дневный период можно соотнести с одним из первоэлементов. Но еще надо определить, в какой последовательности должны располагаться первоэлементы. В этом нам поможет теория "таттв", т. е. теория 24-минутных периодов вращения Земли вокруг своей оси (см. журнал "Здоровье", №3, 1990, с. 29).

С восходом Солнца в результате вращения Земли данная местность находится под влиянием энергии планет в следующей последовательности:

в период "Акаша" с 1-й по 24-ю минуту — под влиянием планет Сатурн и Уран, которые соотносятся со стихией "земля";

в период "Вайю" с 25-й по 48-ю минуту — под влиянием Луны и Меркурия, которые соотносятся со стихией "вода";

в период "Теджас" с 49-й по 72-ю минуту — под влиянием Марса и Плутона, относящихся к стихии "огонь";

в период "Притхиви" с 73-й по 96-ю минуту — под влиянием планет Юпитер и Нептун, относящихся к "дереву";

в период "Апас" с 97-й по 120-ю минуту — под влиянием планеты Венера, которая соотносится с первоэлементом "металл".

В следующий 2-часовой период влияние энергии планет повторяется в той же последовательности. В указанные периоды времени активизируются соответствующие внутренние органы человека. К примеру, селезенка, относящаяся к первоэлементу "земля", будет активна в первые 24-минутные периоды каждого двухчасья.

Соответствие 18-дневных периодов сезонов и 24-минутных периодов двухчасья

Чтобы показать это соответствие сделаем несложный арифметический подсчет для одного органа — селезенки: в течение 2-х часов селезенка находится под влиянием Сатурна и Урана 24 минуты. Значит, в течение суток это влияние составит 24 х 12 = 288 минут или 4,8 часа. За месяц: 4,8 х 30 = 144 часа или 6 суток. За сезон: 6 х 3 = 18 дней. Таким образом, интегральная сумма воздействия Сатурна и Урана в течение всего сезона является физической основой 18-дневного периода селезенки. Аналогично формируются 18-дневные периоды остальных стихий. Период "земли — селезенки" приходится на конец каждого сезона. Первые 72 лунных дня активен первоэлемент и орган данного сезона, последние 18 дней активна "земля — селезенка". Активность органа данного сезона и селезенки проявляется усилением соответствующего пульса. И каждый может лично убедиться в этом. Характер пульса можно определить в точках цунькоу на запястьях левой и правой руки. В шести точках этого участка рук отражается пульсация каждого из 12 главных органов человека.

Взаимосвязь периода печени и периода селезенки

Отметим, что в трактате "Чжуд-ши" говорится только о периодах активности селезенки, другие органы в связи с 18-дневными периодами даже не упоминаются. Причину такого особого положения селезенки среди остальных внутренних органов выясним на примере сезона "весна".

В этот период активен первоэлемент "дерево" и орган печень, что вызвано начавшимся поворотом земной оси в сторону Солнца. Последний фактор негативно действует на остальные органы: легкие заболевают, сердце болеет, а почки находятся в неустойчивом состоянии (см. табл. 2). Этим органам весной недостает солнечной энергии для поддержания нормальной жизнедеятельности. Восполнить недостаток энергии за счет энергии соответствующих планет они не

могут вследствие своей функциональной слабости. И только селезенка имеет такую возможность.

Первоэлемент "земля" и селезенка по теории усин соответствуют центру планеты Земля, поэтому круглый год независимо от сезона получают свою долю солнечной энергии, достаточную для активной жизнедеятельности. Энергетическая сила селезенки не зависит от наклона земной оси относительно Солнца. Но этой силы недостаточно, чтобы, к примеру, весной преодолеть силу энергии "дерева — печени". Дело в том, что в этот сезон субстанция "дерево — печень" получает энергию такого количества и качества, которые в максимальной степени удовлетворяют требованиям жизнедеятельности печени. Графической характеристикой этой энергии является гексаграмма Да-чжуан, которая и обозначает энергию данного времени года. В результате активность печени преобладает над активностью селезенки.

Однако в конце сезона условия изменяются, планеты Сатурн и Уран занимают такое положение относительно Земли, когда их энергия оказывает максимальное воздействие на нее. В результате субстанция "земля — селезенка" по силе энергии превосходит субстанцию "дерево — печень", и пульс селезенки усиливается. Подобные процессы происходят в каждом сезоне, имея при этом свои особенности, что приводит к необходимости их детального исследования.

Исследование взаимосвязи периодов селезенки с периодами других органов

Весенний сезон "дерева — печени" и "земли — селезёнки"

Причины весенней активности печени и селезёнки будем искать в динамике долготы дня. Поэтому сделаем выписку необходимых данных из календаря за 1998 г.:

Таблица 4

Дата	28.01	10.02	20.02	28.02	10.03	20.03	31.03	10.04	20.04	26.04
Долгота дня (ч. мин)	8.23	9.16	10.01	10.37	11.23	12.10	13.01	13.47	14.32	14.58
Интервал (дни)		14	10	8	10	10	11	10	10	6	
Увеличение долготы дня (мин):											
За интервал		53	45	36	46	47	51	46	45	26	
Среднее за день		3,8	4,5	4,5	4,6	4,7	4,6	4,6	4,5	4,3	

Выводы

1. За три лунных месяца весны долгота дня увеличивается на 6 ч 35 мин (14 ч 58 мин — 8 ч 23 мин).

2. Наблюдается равномерное увеличение долготы дня в течение всего сезона — среднее за сутки 4,6 мин.

3. Среднее увеличение долготы дня за каждый 18-дневный период составит 1 ч 19 мин (6 ч 35 мин: 5)

4. Увеличение долготы дня за период активности селезёнки (9.04 — 26.04) составило 1 ч 22 мин (14 ч 58 мин — 13 ч 36 мин), т.е. равно среднему за каждый период.

Наглядное представление о динамике долготы дня в весенний период даёт график, выполненный в определённом масштабе. Равномерность увеличения долготы дня показывает прямая наклонная линия (см. рис. 6). В день весеннего равноденствия эта равномерность не нарушается. Общий вывод: каких-либо особенностей в течение 18-дневного периода селезёнки не наблюдается.

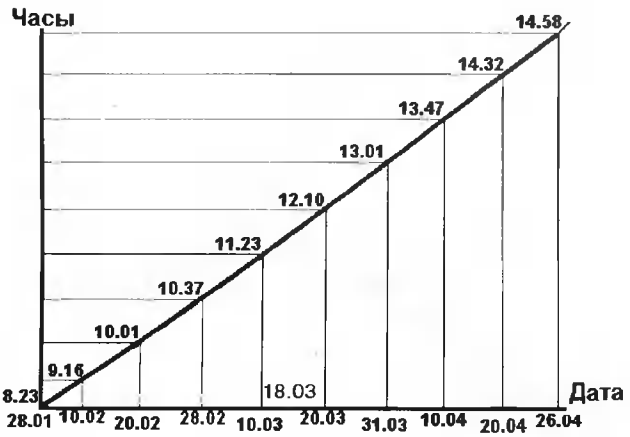


Рис. 6. График долготы дня в период "весна" 1998 г.
18.03 — день весеннего равноденствия
9.04 – 26.04 — период активности селезенки

Летний период "огня - сердца" и "земли - селезёнки"
Необходимые данные по сезону "лето" подсчитаны в табл. 5:

Таблица 5

Дата	26.04	10.05	20.05	31.05	10.06	20.06	30.06	10.07	19.07	23.07
Долгота дня (ч. мин)	14.58	15.57	16.33	17.05	17.26	17.34	17.28	17.11	16.47	16.35
Интервал (дни)		15	10	11	10	10	10	10	9	4
Увеличение или уменьшение долготы дня (мин)										
За интервал		59	36	32	21	8	-6	-7	-24	-12
Среднее за день		4,0	3,6	3,0	2,1	0,8	-0,6	-0,7	-2,7	- 3,0

Выводы

1. За два первых месяца лета долгота дня увеличивается на 2 ч 36 мин (17 ч 34 мин — 14 ч 58 мин).

2. За последний месяц долгота дня уменьшилась на 59 мин (17 ч 34 мин — 16 ч 35 мин).

3. За период активности селезёнки (5.07 — 23.07) долгота дня увеличилась на 45 мин (17 ч 20 мин — 16 ч 35 мин), т.е. составляет подавляющую часть от месячного уменьшения (см. рис. 7).

4. За первый месяц (26.04 — 26.05) долгота дня увеличилась на 2 ч (16 ч 58 мин — 14.ч 58 мин) (см. рис. 7).

5. За второй месяц (26.05 — 26.06) долгота дня увеличилась всего на 36 мин (17 ч 34 мин — 16 ч 58 мин).

Линия графика показывает, что в первый месяц лета она продолжает прямую линию графика весны, т.е. нарастание долготы дня не изменяется. Во вто-

ром месяце долгота дня растёт медленно (от 3-х до 0 минут в день). В третьем месяце идет медленное убывание долготы дня.

Главный вывод — за период селезенки убывание долготы дня быстро нарастает (45 мин из 59 мин в месяц).

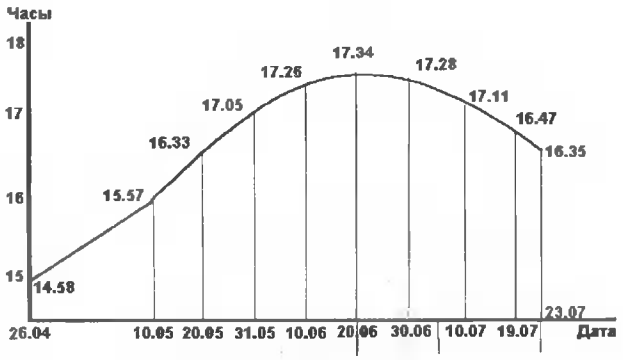


Рис. 7. График долготы дня в период "лето" 1998 г.
20.06 — день летнего солнцестояния
5.07 — 23.07 — период активности селезенки

Осенний период "металла — легких" и "земли — селезенки"
Необходимые данные по сезону "осень" представлены в табл. 6.

Таблица 6

Дата	23.07	31.07	10.08	20.08	31.08	10.09	20.09	30.09	10 10	20.10
Долгота дня (ч. мин)	16.35	16.06	15.27	14.44	13.55	13.10	12 25	11 39	10.54	10.08
Интервал (дни)		8	10	10	11	10	10	10	10	10	
Уменьшение долготы дня (мин):											
За интервал		-25	-39	-43	-49	-45	-45	-46	-45	-46	
Среднее за день		-3,1	-3,9	-4,3	-4,4	-4,5	-4,5	-4,6	-4,5	-4,6	

Выводы

1. За три первых месяца осени долгота дня уменьшилась на 6 ч 27 мин (16 ч 35 мин — 10 ч 08 мин).

2. Наблюдается равномерное уменьшение долготы дня в течение всего сезона — среднее за сутки 4,5 мин.

3. Среднее уменьшение долготы дня за каждый 18-дневный период составит 1 ч 17 мин (6 ч 27 мин: 5)

4. Уменьшение долготы дня за период активности селезёнки (2.10 — 20.10) составило 1 ч 15 мин (11 ч 23 мин — 10 ч 08 мин), т.е. равно среднему за каждый период. Равномерность уменьшения долготы дня показывает прямая наклонная линия (см. рис. 8). В день осеннего равноденствия эта равномерность не нарушается. Общий вывод: каких-либо особенностей в течение 18-дневного периода активности селезёнки не наблюдается.

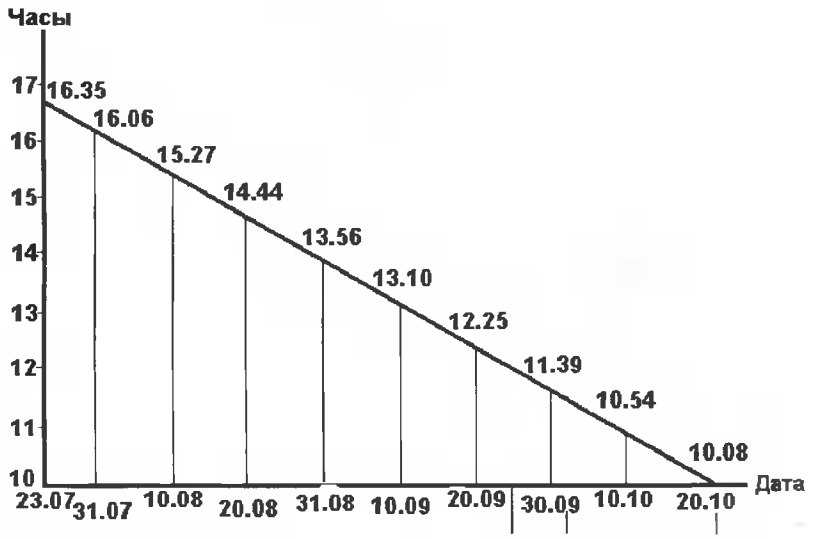


Рис. 8. График долготы дня в сезон "осень" 1998 г.
25.09 — день осеннего равноденствия
2.10 — 20.10 — период активности селезенки

Зимний период "воды – почек" и "земли – селезёнки"

Таблица 7

Дата	20.10	31.10	10.11	20.11	30.11	10.12	20.12	31.12	10.01 1999	16.01 1999
Долгота дня (ч. мин)	10.08	9.20	8.38	8.01	7.30	7.10	7.01	7.07	7.20	7.54
Интервал (дни)	11	10	10	10	10	10	11	10	6	
Уменьшение или увеличение долготы дня (мин):										
За интервал	-48	-42	-37	-31	-20	-9	+6	+13	+34	
Среднее за день	-4,4	-4,2	-3,7	-3,1	-2,0	-0,9	+0,5	+1,3	+5,7	

Выводы

1. За два первых месяца зимы долгота дня уменьшилась на 3 ч 07 мин (10 ч 08 мин — 7 ч 01 мин).

2. За последний месяц долгота дня увеличилась на 53 мин (7 ч 54 мин — 7 ч 01 мин).

3. За период активности селезёнки (30.12.98 — 16.01.99) долгота дня увеличилась на 52 мин (7 ч 54 мин — 7 ч 02 мин), т.е. составляет почти всё увеличение за месяц.

4. За первый месяц зимы долгота дня уменьшилась на 2 ч 07 мин (10 ч 08 мин — 8 ч 01 мин).

5. За второй месяц долгота дня уменьшилась всего на 1 ч (8 ч 01 мин — 7 ч 01 мин).

Линия графика показывает, что в первый месяц зимы она продолжает прямую линию графика осени, т.е. темп уменьшения долготы дня не изменил-

ся. Во втором месяце долгота дня уменьшается медленно (от 3-х до 0 минут в день).

Главный вывод — за период активности селезёнки увеличение долготы дня идёт быстро.

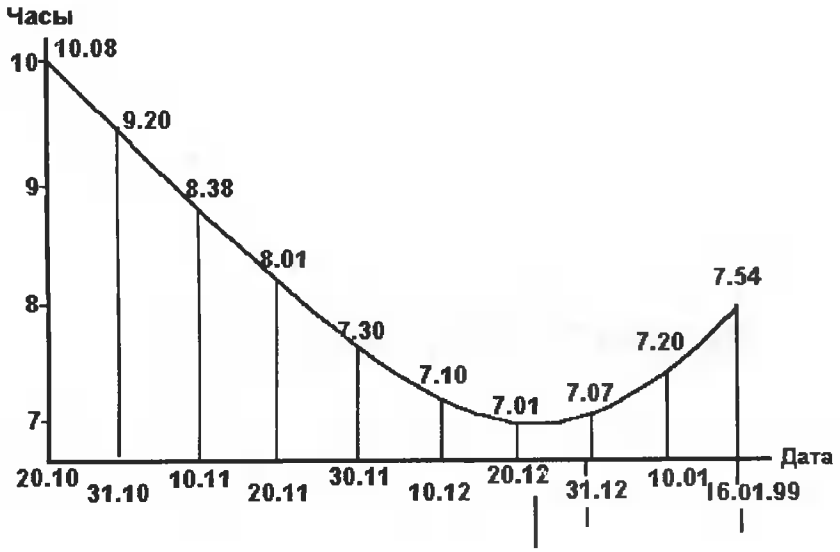


Рис. 9. График долготы дня в сезон "зима" 1998 г.
20.10 — 22.12 — дни зимнего солнцестояния
31.12.98 — 16.01.99 — период активности селезенки

Разделение годового периода точками зимнего и летнего солнцестояния

Рис. 10. Годовой график долготы дня

При обобщающем взгляде на годовой график долготы дня определяются две характерные точки: зимнего солнцестояния и летнего солнцестояния. Их влияние на годовой график:

1. Точки зимнего и летнего солнцестояния делят круговой график долготы дня на две равные половины. При этом периоды зимы и лета разделяются на неравные части, которые относятся к разным половинам графика.

2. В этих точках происходит переход от возрастания долготы дня к её убыванию летом и наоборот зимой.

3. В интервалах до и после этих точек долгота дня или резко возрастает, с одной стороны, или резко убывает, с другой. Динамику этих процессов покажем на графиках:

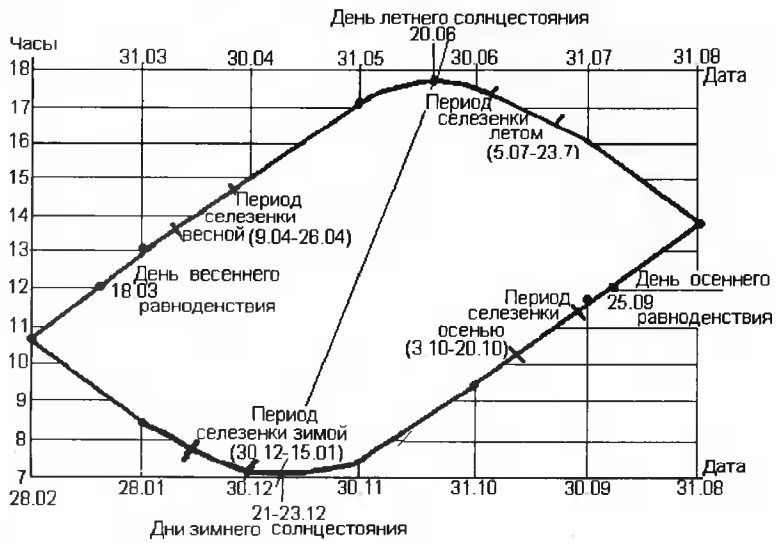


Рис. 11. Изменение долготы дня в течение 1998 г.
Расположение периодов активности селезёнки.

Динамика прироста и убытка долготы дня по полугодиям за 1998 г.

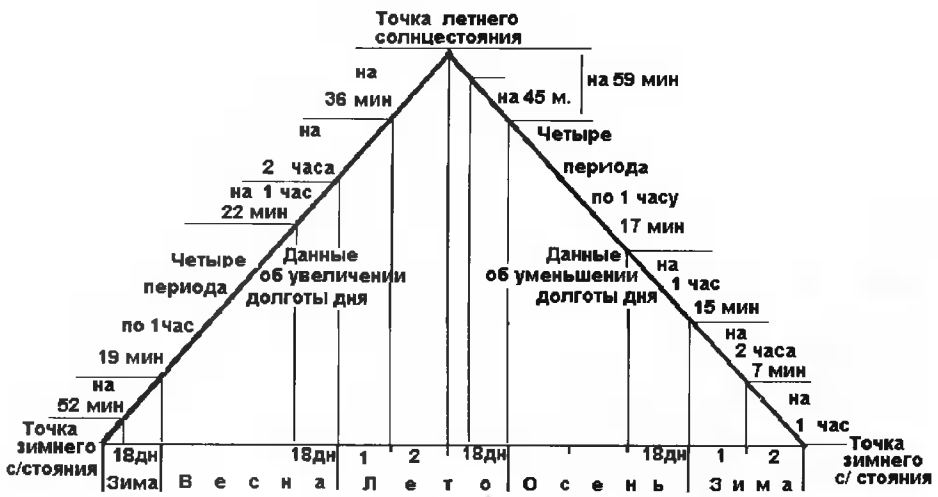


Рис. 12. Прирост (убыток) долготы дня по полугодиям

Пояснения к рис. 12.

1.Нижняя горизонтальная линия делится на две части: левая показывает сезоны и их части, относящиеся к I полугодию от момента зимнего солнцестояния до дня летнего солнцестояния; правая половина линии показывает сезоны и их части, относящиеся ко II полугодию от момента летнего солнцестояния до дня зимнего солнцестояния.

2. На левой наклонной линии показан прирост долготы дня за каждый период I полугодия:

— за третий месяц зимы — 53 мин; из них прирост за период активности селезёнки составил 52 мин;

– за три месяца весны прирост долготы дня составил 6 ч 35 мин, т.е. в среднем за месяц 2 ч 12 мин.

В этот же период весны в каждый из пяти 18-дневных периодов прирост составил 1 ч 19 мин, из них в период активности селезёнки — 1 ч 22 мин:

— за два месяца лета прирост долготы дня составил 2 ч 36 мин; из них за первый месяц – 2 ч, а за второй всего 36 мин.

3. На правой наклонной линии показан убыток долготы дня за каждый период II полугодия:

— за третий месяц лета — 59 мин; из них убыток долготы дня за период активности селезёнки составил 45 мин;

— за три месяца осени убыток долготы дня составил 6 ч 27 мин, т.е. в среднем за месяц по 2 ч 09 мин.

В этот же период осени в каждый из пяти 18-дневных периодов убыток составил 1 ч 17 мин; из них в период активности селезёнки — 1 ч 15 мин.

– за два первых месяца зимы убыток долготы дня составил 3 ч 07 мин; из них за первый месяц – 2 ч 07 мин; за второй — 1 ч.

Выводы

1. В I полугодии с началом периода активности селезёнки идёт быстрое и равномерное увеличение долготы дня, которое заканчивается в конце периода весны. С началом лета рост долготы дня продолжается, но идет с тенденцией уменьшения прироста с 4,3 мин до 3,0 мин в день в течение первого месяца. Во втором месяце лета рост долготы дня идет очень медленно, а потом вообще прекращается.

2. Аналогично во II полугодии с началом периода активности селезёнки идет быстрое и равномерное уменьшение долготы дня, которое заканчивается в конце осени. В течение первого месяца зимы уменьшение долготы дня продолжается, но идёт с тенденцией уменьшения убытка с 4,4 минуты до 3,1 минуты в день. Во втором месяце зимы уменьшение долготы дня идёт очень медленно, а потом вообще прекращается.

3. В I полугодии зоны активности селезёнки располагаются непосредственно перед периодом весны и в конце весны, то есть когда скорость нарастания долготы дня отличается постоянством и равномерностью. Во II полугодии зоны селезёнки располагаются непосредственно перед сезоном осени и в конце осени, т.е. когда скорость уменьшения долготы дня постоянна и равномерна.

Солнечная энергия по сезонам года и периодам активности селезёнки

Динамика нарастания янской энергии в I полугодии.

Изменение солнечной энергии по месяцам отражают двенадцать основных гексаграмм (см. рис. 4).В дни зимнего солнцестояния начинается третий месяц зимы, первый месяц нарастания янской энергии. Через 12 дней, с началом периода активности селезёнки, количество принимаемой на Земле солнечной энергии начинает быстро нарастать, что и отражает гексаграмма Линь с двумя янскими чертами внизу. Весной этот процесс продолжается, что показывает гексаграмма Тай с тремя янскими чертами внизу и гексаграмма Да-чжуан с четырьмя янскими

чертами внизу. Динамика нарастания солнечной энергии в начале третьего месяца весны и в период селезёнки не изменяется, что отражает гексаграмма Гуай с пятью янскими чертами внизу. Динамика нарастания янской энергии в I полугодии:

№ 19 Линь	№ 11 Тай	№ 34 Да-чжуан	№ 43 Гуай	№ 1 Цянь	№ 44 Гоу
18 дн			18 дн		
Зима	Весна	Весна	Весна	Лето	Лето

В первом месяце лета прирост янской энергии быстро уменьшается, а во втором вообще прекращается. В этот последний месяц полугодия зарождается иньская энергия, что и показывает гексаграмма Гоу. Это значит, что янская энергия солнца начинает быстро убывать, то есть уменьшается от ее максимальной величины и на ее месте появляется противоположная энергия.

Динамика нарастания иньской энергии во II полугодии

В дни летнего солнцестояния начинается третий месяц лета, период нарастания иньской энергии. Через 12 дней, с началом периода активности селезёнки, количество принимаемой на Земле солнечной энергии начинает быстро уменьшаться, соответственно быстро нарастает иньская энергия,что и отражает гаксаграмма Дунь с двумя иньскими чертами внизу. Осенью этот процесс продолжается, что показывает гексаграмма Пи с тремя иньскими чертами внизу и гексаграмма Гуань с четырьмя иньскими чертами внизу. Динамика убывания солнечной энергии в начале третьего месяца осени и в период активности селезёнки не изменяется, что отражает гексаграмма Бо с пятью иньскими чертами внизу.

Динамика нарастания иньской энергии во II полугодии:

№ 33 Дунь	№ 12 Пи	№ 20 Гуань	№ 23 Бо	№ 2 Кунь	№ 24 Фу
18 дн			18 дн		
Лето	Осень	Осень	Осень	Зима	Зима

В первом месяце зимы прирост иньской энергии быстро уменьшается, а во втором месяце вообще прекращается. В этот последний месяц полугодия зарождается янская энергия, что и показывает гексаграмма Фу. Это означает, что иньская энергия начинает убывать, то есть её количество уменьшается от ее максимальной величины,и на её месте появляется янская энергия солнца.

Характеристика энергии "четырех центральных"

Мы рассмотрели динамику изменения солнечной энергии по полугодиям. Теперь можно оценить качественную сторону энергии в сезонах и периодах активности селезёнки.

Качественную сторону энергии весны отличает постоянное и равномерное нарастание янской энергии. Эту характеристику энергии наиболее полно отражает гексаграмма Да-чжуан, в которой составляющая ян нарастает и уже преобладает над иньской составляющей. Отмеченная гексаграмма относится ко второму, "центральному", месяцу весны.

В древнекитайской литературе говорится о "четырех центральных", под которыми подразумеваются средние месяцы каждого сезона. Их роль в том, что они "обозначают" соответствующее время года (см. журнал "Цигун и спорт", №1-93, с.17). Следовательно, пятый лунный месяц "обозначает" лето, восьмой месяц осень и одиннадцатый — зиму. Соответственно, гексаграммы этих месяцев должны "обозначать" энергию, присущую данному сезону:

— гексаграмма Гуань определяет качественную характеристику энергии осени, в которой составляющая инь постоянно и быстро нарастает, уже преобладает над янской составляющей, однако ян ещё в силе;

— гексаграмма Гоу определяет качество энергии лета, которая характеризуется максимальной силой янской составляющей, и в то же время в этой энергии имеется зародыш иньской энергии, причём, инь здесь "хозяин", а ян — "гость";

— гексаграмма Фу определяет качество энергии зимы, которая характеризуется максимальной силой иньской составляющей, но в ней "зарождается" ян, причем, он здесь "хозяин", а инь — "гость".

Характеристика энергии периодов селезёнки

По аналогии с таким подходом к энергии "четырех центральных" месяцев можно определить гексаграммы, соответствующие периодам активности селезёнки: гексаграмма Линь последнего месяца зимы, Гуай — последнего месяца весны, Дунь — конца лета и Бо — гексаграмма последнего месяца осени.

Отметим качественную сторону перечисленных гексаграмм:

— гексаграмма Линь обозначает начало вытеснения из энергии иньской составляющей, а Гуай обозначает конец этого процесса. Тем самым эти две гексаграммы являются началом и концом периода нарастания ян;

— гексаграмма Дунь обозначает начало вытеснения из энергии янской составляющей, а формула Бо обозначает конец этого процесса. Тем самым эти две гексаграммы являются началом и концом периода нарастания инь.

В этих двух факторах и состоит физический смысл периодов активности селезенки. Но не только в этом.

Периоды стабильного состояния ян и инь

В годовом цикле энергии есть ещё два периода:

— период стабильного состояния ян, включающий два первых месяца лета;

— период стабильного состояния инь, включающий два первых месяца зимы.

Время стабильности ян ограничивается периодом селезёнки весны и периодом селезёнки лета (см. табл. 8). Время стабильности инь ограничивается периодом селезёнки осени и периодом селезенки зимы (см. табл. 9).

Таблица 8

№ 43 Гуай	№ 1 Цянь	№ 44 Гоу	№ 33 Дунь
䷪	䷀	䷫	䷠
Период селезенки В Е С Н А	Л Е Т О	Л Е Т О	Период селезенки Л Е Т О

Таблица 9

№ 23 Бо	№ 2 Кунь	№ 24 Фу	№ 19 Линь
䷖	䷁	䷗	䷒
Период селезенки О С Е Н Ь	З И М А	З И М А	Период селезенки З И М А

В этом состоит второй аспект физического смысла периодов селезёнки.

Окончание следует

"Третье состояние" человека

✍ *Вэй Кайминь*

Каждый из нас встречал людей, которые вроде бы здоровы, но периодически чувствуют сильную усталость, впадают в депрессию, испытывают головокружение и головные боли, жалуются на отсутствие аппетита, на боли в ногах и ломоту в пояснице. При обращении в поликлинику врач обычно констатирует отсутствие каких-либо заболеваний и, в лучшем случае, выписав какие-нибудь витамины, выпроваживает таких пациентов. Что же это за симптомы?

Современная медицина знает ответ на этот вопрос: это так называемое "третье состояние" человека, то есть промежуточное, пограничное между здоровьем и болезнью, когда человек уже нездоров, но еще не болен.

Как же формируется "третье состояние" человека? Анализ показывает, что существует масса причин, вызывающих его появление: начиная от социальных и психологических и заканчивая экологическими, наследственными и бытовыми. Под их влиянием происходит временное нарушение физиологических функций организма, проявляющееся в психическом напряжении, утомлении, мышечных болях, неуживчивости и т.д. По данным медиков, синдромом "третьего состояния" страдают от 30 до 50 % людей.

"Третье состояние" — это не болезнь, однако человека в таком состоянии назвать здоровым тоже нельзя. Согласно взглядам современной медицины на критерии здоровья, отсутствие заболевания еще не является достаточным основанием для признания человекам здоровым. Для определения состояния человека необходимо учитывать также такие критерии, как физическая, психологическая и социальная адаптированность. Исходя из них, "третье состояние" можно квалифицировать как проявление нездоровья, способное не только серьезно повлиять на качество жизни человека, но и привести к значительному снижению его социальной и трудовой активности. Поэтому синдром "третьего состояния" требует самого серьезного внимания и принятия активных мер по его профилактике.

Поскольку "третье состояние" является продуктом целого комплекса причин, то и его профилактика должна носить комплексный характер. Находящимся в этом состоянии, во-первых, необходимо постоянно сохранять чувство оптимизма, радостного воодушевления, что является психологической составляющей комплекса профилактических мер. Во-вторых, следует избегать и избавляться от влияния вредных факторов: курения, употребления спиртного; учиться правильно воспринимать людей, факты и явления, вести упорядоченный образ жизни, больше внимания уделять закаливанию и укреплению здоровья. Все это можно отнести к физической составляющей профилактики. В-третьих, врачи обязаны учиться распознавать "третье состояние" и правильно обращаться с пациентами: вселять в них оптимизм, снимать опасения через внимательное отношение, слова ободрения и радушия. И, наконец, в-четвертых, очень важным, можно сказать, ключевым фактором является внимание и забота окружающих, которые все свои усилия должны направить на то, чтобы помочь человеку преодолеть "третье состояние" и вернуться к нормальной и здоровой жизни.

Перевод С. Сергеева

Некоторые способы лечения без лекарств

✍ *Юн Мин*

Лечебная физкультура

Китай — одна из первых стран, в которой стала применяться лечебная физкультура. В эпоху императора Яо заболевания суставов лечили с помощью танцевальных движений, в конце эпохи Хань врач Хуа То разработал методику «игры пяти животных», а затем появились тайцзицюань, цигун, ицзиньцзин, бадуаньцзинь и другие виды лечебной физкультуры. Последняя особенно эффективна как средство профилактики и лечения ряда профессиональных и хронических заболеваний.

Лечение образами

Исследования показывают, что яркие положительно окрашенные образы благоприятно влияют на частоту сердцебиения, кровяное давление и дыхание. Непринужденное созерцание вызываемых в воображении образов способствует лечению заболеваний, вызванных психическим перенапряжением.

Лечение живописью

Каллиграфия и живопись — отличные средства самовоспитания, лечения нервных расстройств. Когда человек пишет или рисует, он, во-первых, психологически собирается, а, во-вторых, сосредоточивает усилия на кисти руки, что способствует регулированию функций внутренних органов. Многие каллиграфы и художники живут до глубокой старости.

Лечение музыкой

Приятная музыка стимулирует вырабатывание в организме полезных ферментов и ацетилхолина, слюны, способствует снижению кровяного давления.

Лечение запахами цветов

Например, аромат герани снимает утомление, успокаивает нервную систему, стимулирует сон, запах лаванды лечит астму.

Лечение декламацией

Чтение стихов вслух дает работу легким и, следовательно, укрепляет их. Кроме того, красота мысли, изложенная в стихотворной форме, и очарование слов способны оказывать регулирующее воздействие на нервную систему, снимать эмоциональное возбуждение.

Лечение через кормление

Кормление домашних животных улучшает настроение, а кроме того, представляет собой дозированную физическую нагрузку, что тоже полезно для здоровья.

Лечение лесом

Лечиться лучше всего в лесу. Зеленый цвет успокаивает нервную систему, гасит возбуждение в коре головного мозга и благотворно влияет на сетчатку глаз. Благоприятный световой режим оказывает регулирующее воздействие на некоторые органы, снимает воспаления, способствует нормальному функционированию мочеполовой системы, отрицательно заряженные ионы повышают сопротивляемость организма.

Перевод С. Сергеева

Цигун - занятие для целеустремленных и внимательных

✍ *Цзи Ань*

Первое знакомство с цигун

Я начал заниматься цигун в 1978 г., до этого я даже не знал такого слова. Во время "культурной революции" меня перевели из организации провинциального уровня в рабочую бригаду в отдаленном горном районе. Затем меня несколько повысили, направив в одно уездное учреждение. После реабилитации в 1978 г. я был восстановлен в прежней должности и только тогда услышал о существовании цигун и обо всем, что с ним связано. У нас в учреждении был работник, который страдал серьезным заболеванием сердца. Он в течение многих лет то лежал в больнице, то проходил обследования и на службе почти не появлялся. Врачи уже не верили, что он протянет долго, и советовали уповать на судьбу. Стремительно разраставшаяся популярность цигун не обошла его стороной. Он стал активно заниматься, и вскоре его состояние, как в сказке, стало улучшаться не по дням, а по часам. Через некоторое время больной, как все, стал ходить на работу. Факты — вещь упрямая. Его возвращение в строй стало результатом занятий цигун.

Я тоже не отличался крепким здоровьем, к тому же сказывались большие нагрузки на работе, иногда приводившие к обморокам. К этому добавился лишай, покрывший тело и голову. В течение нескольких лет я лечился средствами китайской и европейской медицины, но, увы, безрезультатно. Когда же я увидел в лице своего коллеги живой пример эффективности цигун, я заинтересовался и в 1987 г. вместе с большой группой сослуживцев начал заниматься и делаю это до сих пор.

Расставание с заблуждениями

На первых порах я практически ничего не знал о цигун кроме того, что он помогает от болезней и способствует укреплению здоровья. Несколько лет я занимался по разным методикам, не представляя себе ни требований к занятиям, ни принципов их действия, не умея определить наиболее подходящую для себя. Это были в основном динамические методики, а поскольку занимался я по книгам, самостоятельно и не мог знать многих тонкостей, связанных с "регулированием тела, сердца и мыслей", с выбором места и времени занятий, то цигун в моем исполнении превращался в заурядную гимнастику, которая нельзя сказать, чтобы была бесполезной, но и не приносила тех результатов, которых можно было ожидать от занятий цигун.

Со временем, в связи с увеличением информации по цигун, выступлений мастеров и появлением разнообразных курсов, я стал узнавать все больше и больше.

Вместе с углублением знаний рос и мой интерес. В моей практике помимо динамических методик появились и статические. По утрам я выходил на площадку и занимался динамическими упражнениями, а по вечерам перед сном — статическими. При этом я старался строго следовать требованиям, не упускать никаких мелочей. В результате я стал реже падать в обмороки, а лишай почти полностью прошел. Родные и близкие стали говорить, что с возрастом я становлюсь моложе, у меня прибавилось оптимизма.

Выбор оптимального времени для занятий

Исходя из своего опыта, могу сказать, что время для занятий следует выбирать индивидуально, в зависимости от собственного состояния и объективных условий, а не следовать слепо каким-либо жестким инструкциям.

О наиболее благоприятном для занятий времени много говорилось еще древними, которые опирались на свой практический опыт. Однако современные условия не идут ни в какое сравнение с тем, что было столетия назад. Тогда люди жили не так плотно, было много лесов, воздух был свободен от вредных примесей. Жизнь протекала размеренно и неторопливо. А сейчас люди живут скученно, окружающая среда загрязнена, растительности стало меньше, ускорился ритм жизни, психика человека перегружена. Вместе с изменением условий меняется и время занятий, которое должно выбираться с учетом современных научных знаний и конкретных условий жизни.

В моем случае, например, было так. Жители пяти корпусов общежития нашего учреждения по утрам устремлялись на площадку в парк, где также собирались работники других организаций и просто посторонние. Вся эта толпа начинала с жадностью вдыхать свежий утренний воздух, одновременно выводя из организма скопившуюся во время сна "вредную и больную ци". Получалось так, что из-за скученности один вдыхал то, что выдыхал другой, то есть все мешали друг другу, и ни о какой эффективности занятий говорить не приходилось. В этой конкретной ситуации данные утренние часы нельзя рассматривать как самое подходящее для занятий время. Лучше его переждать.

Я свои утренние занятия в парке начинаю, когда солнце уже встало. В это время те, кто занимался, уже ушли на работу или по делам, людей мало. Светит солнце, деревья проснулись и начали активно вырабатывать кислород. Древние говорили: "Когда солнце всходит, ци зарождается; когда солнце в зените, ци густеет; когда солнце садится, ци затихает". Они, конечно же, были не в состоянии более конкретно определить то, что имели в виду под словом "ци", но теперь мы можем с большой вероятностью сказать, что речь в поговорке идет о кислороде и других полезных для здоровья составляющих воздуха.

Значение кислорода для человека трудно переоценить, без него нет жизни. Вдыхание большого количества кислорода стимулирует кровообращение и благотворно влияет на состояние здоровья. Именно укрепление здоро-

вья и избавление от болезней является целью занятий цигун для большинства людей, среди которых немало пожилых. Для них слишком ранний выход на улицу, например, зимой и осенью, чреват серьезными последствиями. Поэтому людям пожилым тоже лучше заниматься после восхода солнца, когда воздух прогрелся.

Выбор места для занятий

Место для занятий должно выбираться таким образом, чтобы оно обеспечивало их максимальную эффективность. При этом следует учитывать не только объективные условия, но и то, подходит ли оно конкретному человеку. Иногда бывает так, что, занимаясь в каком-либо месте, человек не может сосредоточиться, не может успокоиться и как ни старается, никак не может установить нормальную циркуляцию ци. Это означает, что место для занятий выбрано неудачно.

Я для своих занятий по утрам выбрал небольшую рощицу, и если по той или иной причине вынужден заниматься в другом месте, то целый день чувствую себя неважно.

В этой роще у меня есть своя сосна с пышной кроной, под которой я и выполняю упражнения. Это не просто привычка. У этого дерева я чувствую себя комфортно, как будто рядом надежный друг. Между нами установился какой-то контакт, я чувствую, что я ему доверяю, а оно может дать мне то, к чему я стремлюсь во время занятий цигун.

Учеными экспериментальным путем доказано, что растения обладают своего рода сознанием: они реагируют на музыку, обладают эмоциями (в частности, испытывают страх, когда рядом рубят деревья), имеют память (реагируют на звуки, напоминающие стук топора). Когда я занимаюсь рядом со своей сосной, то стараюсь передать ей свое дружеское расположение, и она, со своей стороны, тоже, будто приветствуя меня, шевелит веточками, когда я "набираю" ци, повернув к ней ладони.

Поначалу я не придавал этому явлению никакого значения, и хотя оно повторялось из раза в раз, полагал, что это ветер колышет ветки сосны. Но однажды я обратил внимание на то, что ветра не было, другие деревья стояли спокойно, а ветки моей сосны все равно покачивались. Тогда-то меня осенило, что, вероятно, во время моих занятий естественное ци-поле усиливается и между мной и сосной устанавливается информационный контакт, который и вызывает явление покачивания веток.

Еще больше меня заинтересовало другое необычное явление. Когда я занимаюсь, то на проводах, протянутых над сосной, всегда неподвижно сидят и смотрят, как я выполняю упражнение, несколько воробышков. Сначала я этому тоже не придавал значения, пока не обратил внимание, что это происходит каждый раз, когда я прихожу заниматься. Когда я подхожу к сосне, на проводах никого нет. Только я начинаю выполнять упражнения, обязательно прилетают несколько птах и садятся на провода. Занятие подходит к концу — птицы улетают. Если уж дерево реагирует на цигун, нет ничего удивительного в том, что он привлекает и птиц.

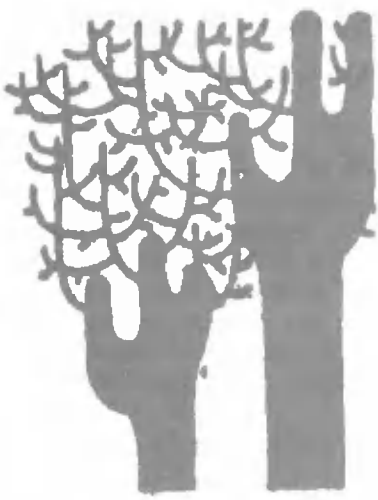
Я уже стар и понимаю, что мастером мне не стать, что вряд ли у меня появятся особые способности. Моя единственная цель — сохранить здоровье, пожить подольше да еще внести посильный вклад в изучение цигун.

Перевод С. Сергеева

"Состояние покоя" и движения продлевает жизнь

✍ *Дин Цзяфэн*

В этом году мне исполнилось 70 лет. Раньше я был слабым и больным человеком, страдающим от целого букета недугов: коронарной недостаточности, гипертонии, стенокардии, желчно-каменной болезни, воспаления предстательной железы, заболевания шейного отдела позвоночника, нарушения функций желудочно-кишечного тракта, неврастении, геморроя, запоров — всего больше десятка болезней. Я лежал в десяти больницах, прошел более двадцати курсов стационарного лечения, но здоровье не улучшилось. В конце 80 — начале 90-х гг. я прочитал немало статей о секретах долголетия тех, кто живет уже больше ста лет, об их опыте, ощущениях, встречался с некоторыми из таких людей и понял одну важную вещь — надо переходить от методов лечения, базирующихся на приеме лекарственных средств, к методам, основу которых составляют немедикаментозные методики. Для меня это был процесс постепенного перехода от незнания через практику к знанию. Раньше, заболев, я сразу ложился в больницу и начинал принимать всякие мыслимые и немыслимые лекарства. Результат обычно оказывался минимальным. По мере знакомства с опытом долгожителей, особенно после прочтения книг о роли духовных, психических сил в лечении болезней, я как будто начал прозревать. Это были книги Кэ Юньлу, Вань Чэнкуя и издания Ассоциации по борьбе с раком. Пополнив свои знания, я перешел к практике и получил неплохие результаты. В 1987 г. у меня обострился артрит плечевого сустава, сопровождавшийся невыносимыми болями. Я не мог пошевелить рукой, что доставляло массу хлопот. Ни обезболивающие таблетки, ни уколы, ни физиотерапия не помогали. Тогда я пошел другим путем — начал ежедневно по нескольку раз упражнять плечо встряхиванием руки, не обращая внимания на боль и усталость. Через год артрит прошел. В 1989 г. у меня начались запоры, сопровождавшиеся сильными болями. Единственным спасением было слабительное. Я решил попробовать заняться физическими упражнениями — все тем же потряхиванием рук в сочетании с методикой для прочищения кишечника и ваннами. Боли очень скоро прошли. Этот метод мне порекомендовал человек, хорошо разбирающийся в цигун. Надо сесть, как обычно, полностью расслабиться и удалить мочу. Затем прикрыть рот, кончик языка поднять к верхнему нёбу и спокойно и равномерно дышать носом. На вдохе надо следить, как ци из даньтяня воздействует на фекальные массы, проталкивая их вниз. В этот момент живот и анус должны быть расслаблены, все происходит без малейшего усилия. Через некоторое время появляются позывы. Мысленно усилив их, достигаем необходимого результата. В 1994 г. у меня произошло нарушение функций желудочно-кишечного тракта. С этим заболеванием я промучился два-три года. Дважды лежал в больнице, один раз ездил в санаторий. В конце концов под руководством одного врача я научился само-



массажу и приемам цигун-терапии, которые и помогли мне избавиться от болезни. В 1995 г. меня сразило заболевание шейного отдела позвоночника. В результате плохого кровоснабжения начались головокружение, рвота, я не мог двигать головой. Два-три месяца, проведенные в больнице, где я принимал множество лекарств, в том числе и самых эффективных из всех известных, закончились ничем. Врачи просто опустили руки. Выписавшись, я обратился к проверенному средству — физическим упражнениям. Я стал регулярно выполнять различные движения головой, и результат не замедлил сказаться. Благодаря физическим упражнениям я поборол и другие болезни: боли в спине и ногах, онемение рук и ног. Все это говорит только об одном: если хочешь прожить долго, надо больше двигаться. Любые виды движения стимулируют обменные процессы в организме, улучшают физическое состояние, побеждают болезни. Однако успех был бы невозможен без решимости, настойчивости, психологического настроя, уверенности в успехе и мужества.

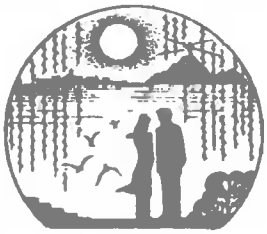
Сейчас существует масса оздоровительных упражнений для пожилых людей. Я перечислю те из них, которые долгое время практикую сам: встряхивание руками — 100 раз; причесывание пальцами — 100 раз; протирание лица руками — 100 раз; постукивание зубами — 100 раз; чистка зубов (утром и вечером щетку надо перемещать в вертикальной и горизонтальной плоскостях, после еды полоскать рот); оттягивание ушей руками — 100 раз; вращение головой — 100 раз; поднимание рук — 100 раз; растирание груди — 100 раз; вытягивание ног — 100 раз; сгибание тела в пояснице (вперед — назад, влево — вправо) — 100 раз; растирание тыльных сторон кистей — 100 раз. Всего — 12 раз по 100 движений, два раза в день — утром и вечером. Я выполняю этот комплекс все последние 10 лет, не пропустив ни одного дня, какие бы ситуации ни возникли.

По завершении этого комплекса я не заканчиваю занятие, а начинаю выполнять "пестование духа, сидя в покое", которым увлекся. Ценность сочетания физических упражнений с цигун состоит в том, что происходит чередование движения и покоя: движение полезно для тела, покой — для духа. "Пестование духа" предполагает полное отключение слуха и зрения, устранение посторонних мыслей. Начинать его надо с расслабления и погружения в состояние покоя. Поскольку источник долголетия заключается в "покое сердца", покой также благоприятно воздействует на тело, наполняет его ци и кровью. Меня этому научил один старый даос. Надо сесть в позу лотоса, расслабить все тело, голову и корпус держать прямо, глаза слегка прикрыть, руки положить на живот и голову и естественно, свободно дышать. При этом следует забыть обо всем, ощутить покой ("пустоту"). Это упражнение можно выполнять утром и вечером, по времени — от 10-20 минут до 1-2 часов. Пребывание в неподвижном состоянии способствует "покою сердца", "умиротворению ци", повышает сопротивляемость и регенеративность организма. Занятия цигун, как и физические упражнения, также требуют уверенности, решимости и терпения.

Одним словом, если вы намерены прожить подольше, ведите соответствующий вашим индивидуальным особенностям здоровый образ жизни, сделайте самооздоровление неотъемлемым элементом вашего повседневного существования.

Перевод С. Сергеева

Занятия цигун: в чем их привлекательность?



✍ *Ли Ванфэн*

В июне 1994 г. ко мне как-то зашла племянница с мужем, и среди прочего мы заговорили о пользе цигун, о том, что цигун укрепляет здоровье, излечивает болезни, продлевает жизнь. Они стали убеждать меня начать занятия. Я, в свою очередь, поймав их на слове, предложил стать моими учителями. Мы выбрали "китайский интеллектуальный цигун пестования жизни". Впоследствии я занимался в специализированной школе в г.Чанша. Цигун оказал мне большую помощь.

1. Перестали болеть суставы ног. До начала занятий у меня часто болели колени и тазобедренные суставы. Особенно сильные мучения я испытывал зимой и в период осенних дождей. Несколько позже у меня стали ныть и суставы правой руки. Приступы боли мне приходилось снимать специальной мазью. Когда же я начал заниматься, то сам не заметил, как суставы перестали болеть. Первый успех пробудил у меня еще больший интерес к цигун, укрепил мою решимость продолжать занятия.

2. Удалось сохранить все зубы. До пятидесяти лет я не испытывал проблем с зубами. А потом вдруг у меня опухла правая десна и пришлось идти к врачу. Через некоторое время заболел зуб слева и опухла теперь уже левая десна. В это время я как раз и начал заниматься чжунгун. После одного из вечерних занятий перед сном я почувствовал облегчение, а утром боль прошла и опухоль исчезла.

3. Исчезли следы пота на коже. В жаркую погоду я сильно потею, и на коже всегда появлялись пятна. Лекарства, которые я применял, действовали некоторое время, но потом все возвращалось опять. После начала занятий цигун следы от пота прошли сами собой.

4. Прошел микоз ног. Раньше я работал в деревне. Все лето ходил босиком, и все было в порядке. А с приходом зимы кожа на ногах начинала преть. Я ежедневно мыл ноги горячей водой, пользовался разными средствами, но они действовали очень короткое время. Кожа ужасно чесалась. Теперь же ничего этого нет и в помине.

5. Окрепли бронхи. Прежде с наступлением холодной погоды у меня начинался сильный кашель с обильным выделением мокроты. Сейчас я и не вспоминаю об этом.

6. В 1995 г. во время ультразвукового обследования в одной из пекинских клиник у меня в желчном пузыре были обнаружены камни, и довольно большие. Врачи посоветовали оперироваться, но я отказался. Вернувшись домой, я посоветовался с родными и своим Наставником. Они сказали, что я поступил правильно. Почти год я занимался цигун, и когда вновь прошел обследование, камней у меня не обнаружили. Я рассказал врачам, что в Пекине были другие результаты. Они проверили еще раз и все же нашли маленький камушек, но меня это нисколько не огорчило.

7. Два года назад я заболел гриппом и у меня поднялось давление. Благодаря цигун я привел давление в норму.

У моей жены с приходом зимы по ночам появлялось сильное ощущение холода в позвоночнике, настолько сильное, что она не могла уснуть. Занятия цигун избавили ее от этой неприятности. Теперь на сон она не жалуется.

Короче говоря, благодаря занятиям цигун с возрастом мое здоровье становится все крепче.

Перевод С .Сергеева

Что я нашел в цигун

✍ *Ли Кайюнь*

Я начал заниматься цигун в 1987 г., сразу после ухода на пенсию, и за все эти годы мой интерес к цигун нисколько не угас. Многие друзья и знакомые в недоумении спрашивают меня, что я нашел в цигун. Ответ очень простой: благодаря занятиям я смог разнообразить свою деятельность и расширить круг общения, т.е. добиться "четырех совмещений" и "одного расширения". Так называемые "четыре совмещения" означают следующее.

Первое — совмещение занятий цигун с литературным творчеством. Дело в том, что я очень люблю литературу: и прозу, и поэзию, а также получаю огромное удовольствие от путешествий. Могучие горы и полноводные реки, исторические места наполняют мою душу покоем, пробуждают благородные чувства любви к своей стране, к ее природе. Если обратиться к опыту тех, кто преуспел в цигун, будь то буддийская или даосская школы, то можно заметить, что они извлекли для себя огромную пользу, что нашло свое воплощение в литературном творчестве: из-под их пера вышло множество замечательных стихов, рассказов, романов. Занятия цигун пробуждают вдохновение.

Второе — совмещение занятий цигун с научными исследованиями. Пробуждением интереса к науке я обязан ряду успешных экспериментов, в ходе которых мне удалось прорастить с помощью "внешней ци" семена некоторых сельскохозяйственных культур и аналогичным путем вызвать досрочное цветение и плодоношение фруктовых деревьев.

Третье — совмещение занятий цигун с самообразованием. Цигун связан с различными отраслями научных знаний (всего более сорока), и, занявшись цигун, я понял, что моего образования не хватает. Поэтому я стал делать вырезки из газет, собирать ксерокопии журнальных статей по различным вопросам: методикам, цигун-терапии, особым способностям, применению "силы мышления", "внешней ци", энергетическим каналам, а также стихи и прозу о цигун. Анализ и обобщение всех этих материалов оказывают мне большую помощь в научных исследованиях, в терапевтической практике и в литературном творчестве. Большой интерес у меня вызывают проблемы психологии и физиологии цигун, которым я сейчас уделяю основное внимание.

Четвертое — совмещение занятий цигун с нравственным самосовершенствованием. Когда я занялся цигун, то начал лучше относиться к людям, стал более приветливым, проникся любовью ко всему живому. Поначалу цигун был для меня средством оздоровления и избавления от болезней, теперь же я воспринимаю его как возможность оказывать бескорыстную помощь людям.

Под "одним расширением" я имею в виду расширение круга общения. Учитель Янь Синь говорит, что учиться надо у всего, что тебя окружает. Мое совершенствование происходит во многом благодаря общению с другими людьми, независимо от их принадлежности к той или иной школе, практикуемой ими методики, независимо от пола и возраста.

Перевод С. Сергеева

Нирвана: взгляд с позиций цигун

✍ *Юй Вэйцин*

Монахи, познавшие дао, это всегда обладающие множеством особых способностей мастера цигун. Однако ввиду строгих буддийских обетов и более высоких целей, которые они ставят перед собой, опытные монахи всегда скрытны, никак не выказывают достигнутого ими уровня мастерства. Тем не менее, мы можем попытаться проникнуть в глубинную суть их способностей, проанализировав явления, предшествующие их погружению в нирвану и наступающие после выхода на нее, попытаться понять физиологические процессы цигун, проследив за изменениями, происходящими в организме монахов.

Продвинутые монахи обладают способностью предвидеть время наступления нирваны. У одних об ее приближении свидетельствует легкое недомогание, у других, наоборот, проходят все признаки какой-либо патологии. Перед наступлением нирваны монахи собираются вместе, беспрестанно напоминают друг другу о предстоящем погружении в нирвану, читают гаты, затем принимают душ, переодеваются в чистое и степенно рассаживаются.

Некоторые монахи, достигая высшей степени свободы, могут возвращаться и вновь входить. В эпоху Тан, в период правления императора Сянь-цзуна, жил буддийский монах У Е. Когда император посылал за ним, тот каждый раз отказывался приходить под предлогом болезни. Как-то раз уже новый император Му-цзун послал людей к У Е. Гонцы пришли к монаху и попросили не ссылаться больше на нездоровье, а идти с ними. У Е ответил: "Вы возвращайтесь сами, а я пойду другой дорогой". Когда гонцы ушли, монах постригся, принял ванну, дал последние наставления ученикам и, приняв позу лотоса, ушел из жизни.

После ухода в нирвану дуншанского монаха Лян Цзя ученики долго его оплакивали, как вдруг он открыл глаза и начал их наставлять. Лян Цзя как ни в чем не бывало прожил еще семь дней, а на восьмой день вновь ушел в нирвану в позе лотоса.

Другой монах, Фацин, также живший в эпоху Тан, перед смертью сказал ученикам: "Когда я достигну состояния нирваны, попробуйте позвать меня. Если я смогу вернуться, значит я постиг суть вещей". Ученики так и сделали. Фацин действительно вернулся, оставил последние наставления и вновь почил в позе созерцания.

С нирваной связаны и другие необычные явления, различные изменения в мире природы: засыхание и увядание деревьев, пересыхание источников, горные обвалы, перемена погоды. Кроме того, пребывание в состоянии нирваны может сопровождаться свечением тела, благоуханиями, появлением "белой радуги" и т.д. "Белая радуга" — одно из характерных явлений, связанных с уходом в нирвану нашедших путь к спасению монахов. После ухода в нирвану Жулая к звездному небу взметнулось двенадцать полос "белой радуги". Когда в нирвану погрузился учитель Сюаньцзан, через обитель Сострадания и Милосердия, где он жил, с севера на юг протянулось четырехполосная "белая радуга".

Поза, в которой монахи обретают полную свободу, тоже весьма примечательна. Когда умирает обычный человек, его тело выпрямляется, монахи же уходят в иной мир в позе лотоса и остаются в ней навсегда, а достигшие уровня будды уходят в нирвану, как правило, лежа на правом боку. Об этом, кроме всего прочего, свидетельствуют позы многочисленных статуй Будды в храмах и монастырях. Однако встречаются и другие случаи. Так, учитель Синъинь и Сэнхуэй покинули этот мир во время ходьбы; бывали случаи ухода монахов в стоячем положении. Был отмечен случай ухода монаха в нирвану в положении стоя на руках. Поза, в которой монахи обретают полную свободу, свидетельствует о том или ином уровне достигнутого ими совершенства.

Интересные явления происходят с телами ушедших в нирвану монахов: они или самокремируются, или остаются нетленными. Так, монах Шуцао, живший в эпоху Тан, перед смертью покрыл себя несколькими пучками травы, которая, когда он умер, самовоспламенилась, и огонь уничтожил тело. Причем, процесс самокремации не сопровождался никакими неприятными запахами. Учитель Юаньмо, после того, как его положили в гроб, сразу самовоспламенился и сгорел. Еще более удивительный факт: некоторые монахи способны в процессе самокремации оставлять на память свои волосы, которые не трогает огонь.

Как уже говорилось выше, иногда тела умерших монахов остаются в неизменной позе и не разлагаются. В этом случае у них не меняется цвет кожи, иногда и наоборот, она становится еще более гладкой и как будто глянцевой, от их тел исходят чудесные ароматы. Монахов, как известно, хоронят в ступах, но при этом без бальзамирования и удаления внутренних органов, как это делали в Древнем Египте. При этом их тела способны оставаться нетленными в течение многих сотен лет и на них могут продолжать расти волосы. Так, тело монаха Хайбао из Дзюхуашань сохранилось до наших дней.

Тела монахов могут также сжигаться по индийским обычаям. После сжигания тел просветленных монахов могут образовываться "святые останки": белого цвета — останки костей; черного цвета — останки волос; красного цвета — останки плоти. "Святые останки", представляющие собой особого рода твердую, блестящую субстанцию, свидетельствуют о том, что покойный за счет строгой требовательности к себе и упорных тяжелых тренировок обрел большую мудрость и стал обладателем высоких нравственных качеств.

Комментируя все эти явления, буддийские монахи высокого ранга говорят так: "После смерти обыкновенного человека остается тело, представляющее собой продукт суетной мирской жизни, поэтому оно в конце концов распадается. Тело же монаха остается целым, если он достиг определенного уровня совершенства, тем более — степени состояния будды. Поэтому после перехода в состояние нирваны поза монаха остается неизменной, а тело достигшего состояния будды сохраняется в качестве "святых останков" целиком.

Обобщая все вышеперечисленное, можно сделать предположение, что в процессе прижизненного самосовершенствования в организме монахов происходят качественные изменения, которые абсолютно не характерны для физиологии обыкновенного человека. В чем суть этих изменений? Основатель методики "фалунгун" учитель Ли Хуанчжи считает, что в процессе занятий цигун элементарные частицы тела преобразуются в высокоэнергетичную материю, сохраняя в неизменном виде свою структуру. После этого тело монаха перестает быть тем материальным объектом, которым оно было раньше. Теория учителя Ли указывает нам стратегическое направление дальнейших исследований, проведение которых является насущной задачей современной медицины, химии, физики, биологии. Результаты этих исследований способны вызвать настоящий прорыв в научном познании человека.

Перевод С. Сергеева

ООО "Научно-Информационный Производственно-Коммерческий Центр ВОСХОД"

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Редакционно-издательская:

Издание различной печатной продукции (авторские заказы, брошюры, буклеты, плакаты, журналы). Распространение книг и видеофильмов по различным стилям единоборств, оздоровительным системам Востока и Запада, журналов "Спецназ" и "Боевое искусство планеты".

В серии "СОХРАНЕННОЕ СОКРОВЕННОЕ" вышли первые две книги Александра Медведева (объединенные в одну):

"СЕКСУАЛЬНЫЕ ЭНЕРГИИ "СПЯЩЕЙ СОБАКИ" — книга посвящена секретным способам пробуждения, укрепления и управления внутренней энергией человека, известной большинству европейцев под названием Кундалини.

"КУНГ-ФУ: ШКОЛА БЕССМЕРТИЯ" — книга знакомит со школой Шоу-Дао. Приводится ряд упражнений и приемов из ее арсенала, относящихся к начальному этапу обучения рукопашному бою.

В серии "Путь Шоу-Дао" вышла третья книга:

"ОБУЧЕНИЕ ЖЕНЩИНОЙ"

Как и первые две книги этой серии ("ТАЙНЫЕ УЧЕНИЯ ДАОССКИХ ВОИНОВ" и "ОБУЧЕНИЕ У ВОДЫ") продолжает увлекательное повествование об обучении Александра Медведева у мастера Ли и рассказывает о даосском подходе к взаимоотношениям мужчины и женщины и техниках работы с сексуальной энергией.

Готовятся к печати книги:

— Александра Медведева "ЛЕГЕНДЫ И ПРИТЧИ ШОУ-ДАО".

Эта книга впервые представляет вашему вниманию фольклорное наследие тайного клана Шоу-Дао — "Спокойных", или "Бессмертных". В течение многих веков знания "Спокойных" были недоступны для посторонних. Одному из авторов книги, Александру Медведеву, посчастливилось стать первым европейцем, изучавшим в течение нескольких лет воинское искусство и искусство жизни "Бессмертных" под руководством одного из лучших мастеров этой школы.

- Александра и Ирины Медведевых "ФОРМУЛЫ СЧАСТЬЯ" из новой серии "ТЕХНОЛОГИИ СЧАСТЬЯ", предназначенная непосредственно для тех, кто не полностью удовлетворен своей жизнью, или, даже будучи удовлетворенным ею, тем не менее, хотел бы еще больше повысить ее качество, поскольку нет предела совершенствованию и нет предела человеческой способности наслаждаться фактом своего существования в этом огромном и прекрасном мире.

Полиграфическая:

- полноцветная офсетная печать
- фотообработка материалов
- оперативное изготовление визиток, переплетов
- вырубка и др.

В рамках Учебно-Методического Центра "НИПКЦ ВОСХОД" проводятся набор и занятия по направлениям: клановая школа у-шу Шоу-Дао; прикладной рукопашный бой УНИБОС (Универсальная Боевая система); осиовы огневого контакта бой на уничтоженне; БАРС (Боевая Армейская Система); повышенне квалификации телохранителей и охранников; ПОБОС (Полицейская Боевая Система); комплексы УНИБОС; боевое кунг-фу и многое другое.

Проезд от м. "Выхино" автобусом №602, 772 или маршрутным такси №602 до остановки "Детский мир"

При Учебно-Методическом Центре "НИПКЦ ВОСХОД" открыт факультет "Оздоровительные системы":

— массаж Шоу-Дао (диагностика и леченне заболеваний);
— фототерапия и леченне средствами животного и минерального происхождения;
— медитативные и оздоровительные практики.

По всем направлениям подготовки выдается удостоверение-сертификат, дающий право преподавания и практики, а также обеспечивается прохождение личной аттестации по линии Международных федераций.

Обучение проводят: Президент Международной Федерации Боевых Искусств Шоу-Дао А.Н. Медведев и инструкторы, имеющие не ниже второй ступени учителя Школы.

111621 Москва, ул. Оренбургская, 15, офис 226, тел/факс 700-12-08
E-mail: dao@moscow.portal.ru
http://user.portal.ru/~dao

Нет ничего такого,
что я считал бы слишком хорошим для себя
или недосягаемо высоким.
Напротив, все возможные цели
мне кажутся достижимыми
с тех пор, как узрел я Господа моего.

Для меня безразлично,
возносят ли меня до небес похвалами
или осыпают адскими проклятиями.
Жизнь для меня — море, полное беспрестанного движения,
а успехи и неудачи — лишь гребни и впадины волн.

Я не разобьюсь при падении и не буду им обескуражен.
Оно лишь даст мне возможность
подняться к более высоким сферам жизни.

К любой утрате в этой жизни
я отношусь так, будто сбросил старую одежду,
чтобы надеть новую.
А новая одежда всегда лучше старой.

Инаят Хан. Гаян (Песнь суфия). *Гамаки (слова сердца).*
Начало: Боулы, Чалы (высказывания) см. 1997, №№ 4 – 6, 1998 №№ 1 – 4.

ИНДЕКС 70764

B0000000 1207203