38R
2664

ЦИГУН и ЖИЗНЬ 3|2000





Как норовистый конь,
Сердце рвется куда-то...
Прочь! —
От злобных ветров,
от назойливой пыли мирской!
Сон под кроной густой...
Не тревожьте меня,
не надо.
Я покину ристалище славы,
найду свою радость
в пещере глухой.

Гуань Ханьцин
(поэт эпохи Юань, XIII—XIV вв.)

ЦИГУН И ЖИЗНЬ

5/2000

Научно-популярный журнал,
выходит 6 раз в год

Издается с января 1991 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Фэн Лида. **Здоровье, атлетизм и долголетие (Продолжение)** 3
Ян Гоань. **Даосские секты и учения** 9

Чжоу И. **Оздоровительная методика «Небесный дракон» (Окончание)** 14
Ян Мэйцзюнь. **Методика «Дикий гусь» из одиннадцати упражнений** 17
Краткое описание принципов методики «Дикий гусь» 21
Чэнь Чуаньган. **Мой опыт занятий по методике «Дикий гусь»** 22
Сунь Фу. **«Сидение в покое» как «косметическое средство»** 25

Последняя надежда. Обращение к современному человечеству (Продолжение) 26

Юн Баньи. **Цигун-терапия непроходимости фаллопиевых труб** 33
Чжоу Ли, Лу Янь. **Роль цигун и физических упражнений для увеличения роста в молодом возрасте** 34

Хэ Чжэньцюань. **Сто «нельзя» в еде и питье (Продолжение)** 37

Лю Юньфан. **«Сказочный чудак» в мире танца** 44

Главный редактор А.П. Шилов
Редакторы А.Б. Фирсова,
Е.Н. Новикова
Переводчик С. Е. Сергеев
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",
2000.

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:
Осень. Гора Цяньшань.

На четвертой стороне обложки:
Плато Бессмертных. Гора Цяньшань.

"Цигун и жизнь", 2000, № 5
Компьютерная верстка А.Шевченко

Формат 70 x 108 1/16. Подписано в печать 20.09.2000. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Гарнитура Петербург. Усл.печ.л. 4,2.
Усл.кр.-отт. 5,85. Уч.-изд.л. 7,5. Тираж 2000. Заказ № 7299
Цена договорная

Отпечатано в типографии 4-го филиала Воениздата.

Здоровье, атлетизм и долголетие

✍ *Фэн Лида*

Часть III

Движение как метод «пестования жизни» и сохранения здоровья

1. Что такое движение

С точки зрении философии, движение представляет собой форму существования материи и ее основное свойство. Движение охватывает все изменения и процессы, происходящие в мироздании: от простой смены местоположения предметов до мышления. Движение и материя неразделимы. Материя не может существовать без движения, как и движение без материи. Движение, как и материя, не может быть ни создано, ни уничтожено. Оно может лишь переходить из одной формы в другую.

Движение абсолютно и вечно, в то время как покой всегда относителен, ограничен во времени и пространстве. Покой — всего лишь специфическая форма движения материи. Относительный покой является необходимым условием, позволяющим различать предметы и явления между собой. Все явления в мире представляют собой форму проявления движения материи,

Движение — это основной элемент физической культуры, цель которого состоит в обеспечении нормального развития и функционирования организма, и который включает разнообразные физические упражнения и способы закаливания.

Укрепление тела есть противоположность слабости. Укреплять тело — значит становиться крепким и сильным.

2. Укрепление тела, оздоровление и движение

1) О связи между силой, здоровьем и движением говорится во многих китайских пословицах и афоризмах:

— «Долго лежишь — ци вредишь; долго сидишь — мышцам вредишь» («Хуанди нэйцэин»);

— «Проточная вода не протухает, дверные петли не ржавеют» («Лю-ши чуньцю»);

— «Тело человека хочет трудиться, а не в покое находиться. Движения приводят к расходованию ци пищи. В результате кровеносные сосуды прочищаются и болезни не получают развития. Это все равно, как дверные петли, которые не ржавеют» (Хуа То);

Продолжение. Начало см. 1999, № 4–6; 2000, № 2–4.

— «После еды следует походить, а уж потом сидеть или лежать» («Вайтай бияо»);

— «Движение — жизнь, покой — отдых» (Ян Ваньли);

— «Застой пищи устраняется, если помассировать двумя руками живот и пройти сто шагов» («Нэйцэин тушо»);

— «От болезней спасение — ежедневные упражнения» (пословица);

— «Лень приближает старость, труд продлевает жизнь» (пословица);

— «В покое без движения уши глохнут, в глазах рябит» (пословица);

— «В покое и в движении здоров, ничего не болит» (пословица);

— «После еды пройди триста шагов — забудешь про лекарства и докторов» (пословица);

— «Чем больше работаешь мозгами, тем становишься умнее; чем больше тренируешь тело, тем становишься сильнее» (пословица).

2) Связь между движением, трудом и укреплением тела

Подсчитано, что средняя продолжительность жизни более трехсот китайских императоров не превышала сорока лет, и, несмотря на то, что умерли они от самых разных причин, важно отметить то, что большинство из них жили в довольстве и роскоши, передвигались в паланкинах и на колесницах, двигались мало.

Горный район Бама в провинции Гуанси можно назвать «зоной долгожительства». В процессе изучения феномена этого района удалось установить, что одной из причин большой продолжительности жизни населения здесь является регулярное занятие физическим трудом. Даже некоторые столетние жители выполняют там посильную работу.

Проблему связи между физическим трудом и долгожительством нужно рассматривать с нескольких сторон.

а) Физический труд укрепляет физическое здоровье

Благодаря физическому труду поддерживается натренированность сухожилий и скелета, обеспечивается полноценное кровообращение и насыщение ци и кровью внутренних органов, укрепляются мышцы, сохраняется подвижность суставов. При этом движения остаются ловкими и проворными, сохраняется быстрота реакции. Все это подтверждает поговорку: «Если будешь двигаться, не будешь дряхлеть; если будешь в делах не будешь слабеть».

Кроме того, регулярные занятия физическим трудом способствуют увеличению объема крови, проходящей через коронарные сосуды сердца, что улучшает питание сердечной мышцы и обмен веществ в ней. Физический труд также улучшает упругость и эластичность мышц, препятствует синтезу в организме холестерина и тем самым предотвращает развитие заболеваний сосудов сердца и головного мозга.

б) Физический труд препятствует преждевременному старению

По достижении человеком среднего возраста его органы и ткани начинают претерпевать определенные изменения, т.е. стареть, но степень и скорость старения у людей неодинакова, что связано с различной степенью их подвижности. Проводимые эксперименты показывают, что у людей, регулярно занимающихся физическим трудом, проделывающих определенный объем физической работы, увеличивается потребность мышц в кислороде и питательных веществах, что препятствует дряхлению мышц, окостенению суставов, появлению скованности движений, хрупкости костей — всех явлений, связанных со старостью.

в) Физический труд повышает интеллектуальные способности

В процессе занятий физическим трудом человек расширяет свой кругозор, накапливает знания и опыт, обретает способность глубже познать законы природы. Физический труд также стимулирует кровообращение, позволяет поддержи-

вать функциональное состояние сердечно-сосудистой системы на достаточно высоком уровне, по принципу обратной связи усиливать регулирующую функцию нервной системы, что, в свою очередь, делает мышление более гибким, улучшает реакцию, дает дополнительную энергию.

г) Физический труд приносит радость, улучшает настроение

Тяжелый физический труд, с одной стороны, заставляет человека хорошо попотеть, но, с другой стороны, плоды этого труда способны поднять человеку настроение, принести радость, наполнить оптимизмом.

3. Укрепление тела с помощью движения в древности

1) Задолго до династий эпох Чуньцю и Чжаньго люди научились подражать движениям и позам зверей и птиц и разработали на этой основе немало оздоровительных упражнений, которые в те времена получили название «даоинь» («ведение и привлечение»), или «искусство даоинь». В 1975 г. в Мавандуе, пригороде г. Чанша пров. Хунань, при раскопках гробницы № 3 были найдены так называемые «схемы даоинь» на шелковых свитках, сохранившиеся с периода раннего Цинь (ранее 221 г. до н. э.). Среди них имелись и атласы древнего даоинь типа «Сюнцзин няошэнь» («Медведь идет, птица вытягивается»), о которых упоминается в трактате «Чжуан-цзы» эпохи Чжаньго. Комплекс «Уциньси» знаменитого врача эпохи Восточная Хань Хуа То («Игры пяти зверей»); «Ицзиньцзин» («Трактат об изменении мышц»), дошедший до нас из эпохи Тан; популярная в эпоху Мин методика «Бадуаньцзинь» («Восемь отрезков парчи»), тайцзицюань — все это было создано на базе древнего искусства даоинь.

2) Методики даоинь древних долгожителей — «богов долголетия»

Все древние долгожители в основном использовали собственные уникальные методики даоинь (цигун), пригодные как для индивидуального применения, так и для широкого распространения.

а) «Установление новолуния на Востоке соперничает с золотом дворца»

Ладони наложите на уши и затылочную часть головы, установите ровное дыхание и сделайте 12 выдохов через рот. Мысленно сосредоточьтесь на даньтяне и вовремя вдоха через нос направляйте ци в даньтянь. Затем разведите руки. Выполните упражнение 12 раз.

Упражнение показано при острых приступах хронических головных болей.

б) «Воцарение покоя во дворце с сосредоточением на всех точках»

Это упражнение также называют «грохотом небесных барабанов». Крепко сожмите зубы, сделайте вдох и остановите дыхание. Ладони наложите на уши и 36 раз ударьте по задней части головы средним и указательным пальцами. Затем выполните 36 постукиваний зубами.

Упражнение помогает при головокружении, в том числе связанном с высоким давлением, при укачивании в транспорте.

в) «Гуаньсянь играет на цитре»

Руки положите на колени, поверните голову влево, продолжите движение спиной, одновременно сделайте 12 выдохов через рот. Повторите то же самое в правую сторону.

Упражнение показано при сильных болях шеи и головы, при заболеваниях шейного отдела позвоночника и гипертонии.

г) «Мальчик взъерошивает косички и играет на цитре»

Методика даоинь против плохого зрения и слепоты. Сядьте прямо, ладонями разотрите центральные участки подошв до появления ощущения сильного тепла. Затем положите руки на колени и, открыв рот, «выдохните ци» 9 раз.

Упражнение помогает при ряби в глазах, «тяжести вверху и легкости внизу», при заболеваниях глазного дна, в том числе вызванных повышенным кровяным давлением; при атеросклерозе глазного дна.

д) «Летающий меч разрубает чудовище»

Встаньте прямо. Правую руку поднимите вверх и поверните корпус влево. Смотрите влево, а левую руку заведите за спину. «Выдохните ци» 9 раз. При вдохе направляйте ци в даньтянь.

Упражнение помогает при болях в сердце, в том числе при стенокардии.

е) «Тао Чэн-гун едет на драконе»

Левую руку отведите влево, правую руку — вслед за левой, а голову поверните вправо. Затем правую руку отведите вправо, а левую — вслед за правой; голову поверните влево. Выполняйте по 9 дыхательных циклов в первом и во втором вариантах.

Упражнение показано при «теплом теснении» в груди, включая трахеит и эмфизему легких.

ж) «Фу Люй смеживает глаза»

Сядьте прямо, прикройте глаза, руками «обхватите» нижний даньтянь, «отрегулируйте дыхание». 49 раз выдохните ци через рот, вдыхая её носом и направляя в даньтянь.

Помогает при болях в животе, включая хронический гастрит, язвенную болезнь, воспаление ободочной кишки.

з) «Сун Сюаньбай ложится на снег»

Ровно лягте навзничь, массируйте живот возвратно-поступательными движениями рук вверх и вниз. Одновременно выдохните ци через рот 6 раз.

Помогает при плохом пищеварении.

и) «Пэнцзу складывается пополам»

Встаньте устойчиво, кисти сожмите в кулаки, наклонитесь вперед, согнув тело в пояснице, и коснитесь кулаками пола. Выпрямитесь, руки поднимите над головой. Закройте рот и сделайте 3-4 слабых-слабых выдоха через нос. Повторяйте упражнение многократно.

Упражнение показано при заболеваниях поясницы и ног.

к) «Опираясь на стену, горланить песни»

Встаньте рядом со стеной. Правой рукой обопритесь о стену, а левую свободно опустите вниз. Правую ногу уприте в стену и сделайте 18 медленных выдохов ци через рот. Поменяйте руку и ногу и повторите упражнение.

Упражнение показано при болях в пояснице, в том числе при физических перегрузках, разрастании костной ткани, ревматизме.

л) «Лю Хайчань смотрит на жабу»

Встаньте неподвижно, левой ногой сделайте шаг вперед и крепко сожмите руки в кулаки. Медленно выполните 12 выдохов ци. Повторите упражнение, поменяв ноги. Выполните упражнение несколько раз.

Помогает при простуде, гриппе, болях во всем теле.

м) «Чжун Лиюнь последовательно массирует спину»

Сядьте прямо, разотрите руки друг о друга до появления ощущения сильного тепла, а затем сильно промассируйте ими спину и поясницу. После этого помассируйте поясницу, постукивая по ней кулаками. Выполните процедуру несколько раз.

Упражнение показано при «недостаточности» в почках, болях в пояснице и ногах, ревматизме и физическом переутомлении поясницы.

н) «Фу-цзы идет в горы»

Направьте руки пальцами вперед влево, взгляд направьте направо, одновременно выполните 24 дыхательных цикла. Повторите упражнение в другом направлении.

Упражнение показано при параличах и выполняется с помощью другого человека. При его выполнении здоровыми людьми оно способствует профилактике паралича.

о) «Цао Гоцзю поддерживает облака»

Сядьте на кровати, левую ногу согните полукругом и опустите ее ровно на поверхность кровати. Правую ногу вытяните под косым углом и опустите на пол. Руки сложите в кулаки и поднимите влево, взгляд направьте вправо. Выполните 24 дыхательных цикла. Повторите упражнение в противоположную сторону. Выполните несколько раз.

Помогает при параличе и выполняется с помощью другого человека.

3) Наиболее известные древние методики даоинь для укрепления тела

а) «Мавандуйская атлетическая методика»

Первоначальное название этой методики «Мавандуйская атлетическая методика пополнения ци». Она была разработана Тун Цзюньцзе на основе найденных при раскопках в Мавандуе материалов по даоинь. Данная методика, помимо того, что придает бодрости и проясняет сознание, подавляет боли и успокаивает нервы, также дает ярко выраженный эффект как средство против застоя крови, как средство придания фигуре атлетических черт. Методика состоит из восьми упражнений, выполняющихся сидя, лежа, стоя и в движении.

(1) Начальное упражнение. Поднимите руки вверх, полностью расслабьте все тело. Набирая ци пригоршнями, направляйте ее через точку байхуэй (область макушки) в точку цихай (ниже пупка). Благодаря этому тело наполняется ци.

(2) После выполнения начального упражнения переходите к «движению глаз», к «сосредоточенному движению глаз». Здоровье человека проявляется, в том числе, и в его взгляде. Поставьте руки на пояс и устремите взгляд на какой-либо удаленный предмет, например, на гору или лес.

(3) Вращение головой. Распространенным среди работников умственного труда заболеванием является разрастание костной ткани шейного отдела позвоночника. Поэтому вращение головой полезно не только как профилактика профессиональных заболеваний, но и как упражнение для людей среднего и пожилого возраста.

(4) «Пальцы-меч набирают ци». Примите позу «поиск сокровищ в морских глубинах», а затем, придав кисти левой руки форму «пальцы-меч», проведите ими от кончиков пальцев левой ноги до кончиков пальцев правой ноги по дуге снизу вверх и снова вниз, достигая верхней точки на уровне глаз. Затем выпрямите пальцы вертикально вверх и «набирайте ци» луны и солнца. Повторите упражнение правой рукой.

Данное упражнение имеет целью соединить «земную» и «небесную» ци, слить воедино небо, землю и человека.

(5) «Подъем и опускание; открытие и закрытие». Это упражнение включает «подъем вверх» — поднятие рук; оно также включает «опускание» — опускание рук вниз и сгибание ног. «Открытие» предполагает разведение рук, «закрытие» — подведение рук к даньтяню, к точке цихай для сосредоточения ци внутри тела.

Данное упражнение весьма полезно и с точки зрения современных взглядов на сохранение здоровья и атлетизма. Оно не требует много времени, может выполняться 3–5 раз в день, способствует оздоровлению и устранению болезней. Эффективность упражнения возрастает, если его выполнять под музыку.

б) Гимнастика «Игры пяти зверей»

«Игры пяти зверей» были созданы Хуа То, известным медиком эпохи Восточная Хань. Сам автор регулярно занимался этой методикой, благодаря ей и в глубокой старости выглядел крепким и здоровым. Ученик Хуа То по имени У Пу также практиковал «Игры пяти зверей» и поэтому в возрасте за девяносто лет «хорошо слышал, прекрасно видел и имел крепкие зубы».

«Игры пяти зверей» прошли более чем тысячелетний путь эволюционного развития, постепенно обретая совершенность и законченность. Некто Ван Юм, кадровый работник на пенсии, на имевшейся основе в виде классической методики «Игры пяти зверей» разработал современную оздоровительную гимнастику «Игры пяти зверей» для людей пожилого возраста.

Вся методика включает пять комплексов упражнений. Мы же остановимся лишь на первом.

(1) «Тигр взбирается на гору». Примите положение стоя. Сделайте шаг вперед левой ногой, перенеся на нее центр тяжести. Заднюю ногу подтяните вперед вслед за левой. Правую руку сбоку вытяните вперед, придав кисти форму тигриной лапы с когтями и поместив ее горизонтально на уровне лба ладонью вниз. Затем сделайте этой рукой два резких движения в сторону. Левую руку немного согните и поместите горизонтально за спиной, также придав ей форму тигриной лапы с когтями. Смотрите прямо перед собой. Продолжайте движение вперед, сменяя руки и ноги.

(2) «Олень откидывает голову». Примите положение стоя. Левую ногу прямо вытяните вперед, поставив пяткой на пол и приподняв пальцы. Отклонитесь назад, подберите живот. Стопу правой ноги разверните немного вправо и слегка согните ногу в колене. Правую руку, согнутую в локте, поднимите вперед ладонью к лицу. Поднесите к носу на расстояние в один кулак. Смотрите на ладонь. Затем сведите пальцы вместе и придайте крючкообразную форму. Перемещайте руку от носа перед грудью вниз и заведите за спину. Одновременно слегка согните левую руку и поместите ее горизонтально за поясницей. Верните левую ногу в исходное положение, встаньте прямо. Продолжайте упражнение, сменяя руки и ноги.

(3) «Двурукая обезьяна». Примите положение стоя. Левую ногу выставьте вперед вправо, накрест с правой ногой. Пальцы левой ноги слегка разверните влево и перенесите центр тяжести на эту ногу. Правую ногу поднимите и, согнув в колене, уприте коленом в подколенное углубление левой ноги. Корпус наклоните вперед, слегка подав влево вместе с головой. Смотрите в левую сторону. Три раза моргните глазами, а затем поместите обе кисти перед лбом, отведя большие пальцы от сведенных вместе остальных пальцев. Продолжайте упражнение, сменяя руки и ноги.

(4) «Однопалый медведь». Примите положение стоя. Левую ногу согните в колене и поднимите, направив стопу пальцами вниз. Слегка коснитесь пальцами пола впереди слева, перенеся центр тяжести на правую ногу. Левую ногу выпрямите, правую немного согните. Корпус подайте вперед, приподнимите плечи, пальцы полусожмите в кулаки, руки слегка согните в локтях. Левую руку вытяните вперед к колену ладонью вниз, а правую наложите на поясницу ладонью вниз. Продолжайте упражнение, сменяя руки и ноги.

(5) «Летящий журавль». Примите положения стоя. Сделайте шаг влево левой ногой, сохраняя центр тяжести посредине. Сведите вместе пальцы рук, большие пальцы отведите в стороны. Последовательно раскиньте руки влево и вправо, пронеся их перед грудью. Левую руку поместите горизонтально над головой с полуповернутой вверх ладонью. Одновременно правую руку вытяните вперед, а затем заведите за спину ладонью вверх.

Голову слегка поверните вправо, взгляд направьте вправо назад. Корпус наклоните вперед, а правую ногу отведите назад, накрест с левой ногой. Согните колени. Колено правой ноги уприте в подколенную впадину левой. Продолжайте упражнение, сменяя руки и ноги.

Продолжение следует

Даосские секты и учения

✍ *Ян Гоань*

Даосизм сформировался приблизительно в середине эпохи Восточная Хань (25–220 гг.), когда китайское общество переживало жесточайший экономический и политический кризис, бросивший народ в пучину страданий и слез, голода и борьбы за существование. В этот период особенно усилился гнет, который испытывали неимущие слои населения со стороны правящего класса. Крестьяне, чтобы выжить, с одной стороны, брали в руки оружие, а с другой, — пытались найти какую-либо духовную опору. Даосизм как раз и явился плодом этих исканий, продуктом бурного потока общественной жизни той эпохи.

Ранний даосизм стал стремительно распространяться среди народных масс, однако ввиду феодальной раздробленности страны и отсутствия связей между ее территориями оформлялся в виде отличавшихся друг от друга течений и направлений. После династий Вэй (220—265 гг.) и Цзинь (265—420 гг.) некоторая часть последователей даосизма при поддержке представителей правящего класса сумела подняться по социальной лестнице на более высокие ступени, что сделало даосизм философией не только низших, но и высших слоев общества. Даосизм проник даже в сферу политики императорского двора. С другой стороны, ввиду различий в источниках, давших начало развитию даосизма, в его рамках получили становление отличные друг от друга формы веры и отправления культа. Часть направлений даосизма из-за связей с крестьянами-повстанцами была вынуждена избрать скрытые формы существования. Таким образом, процесс формирования и развития даосизма характеризовался наличием разноплановых идейно-религиозных воззрений и множеством разнообразных направлений в искусстве бессмертия. Все это привело к появлению большого числа сект, порой значительно отличавшихся друг от друга своим содержанием. Тем не менее, всех их объединяло стремление усовершенствовать механизм жизни (как явление, противоположное смерти).

Секта «Пять доу риса»

Секта «Пять доу риса» — одна из наиболее ранних даосских организаций, с которой, можно сказать, и начинается история китайского даосизма.

Секта была создана в эпоху Восточная Хань в период правления императора Шунь-ди Чжан Лином, жившим в местечке Хэминшань провинции Сычуань. Чжан Лин преклонялся перед Лао-цзы и в качестве канона почитал его труд «Даодэцзин». Кроме того, для своего учения он немало взял из ранних верований малых народов области Башу. Свое название секта получила благодаря установившемуся обычаю, согласно которому каждый вступающий в нее должен был сделать взнос в виде пяти доу риса (один доу равняется десяти килограммам). Сам Чжан Лин говорил, что Великий Старец, т.е. Лао-цзы, повелел называть его Небесным Учителем. Поэтому и эту секту иногда называют сектой «Небесного Учителя».



Чжан Лин занимался постижением Дао в местечке Хэминшань. Основу его занятий по «пестованию жизни» составляла методика,

появившаяся в эпоху Воюющих царств (475 до н. э. — 221 гг.), «искусство соединения ци мужчин и женщин». Кроме того, он занимался наставлением людей на путь «следования Дао и раскаяния в своих поступках», лечебной практикой с применением «заговоренной воды».

После смерти Чжан Лина эстафету от него приняли сын Чжан Хэн и внук Чжан Лу. Они продолжали лечение заклинаниями, практиковали «изгнание бесов» через молитвы в «комнате покоя».

Чжан Лу установил свою власть в областях Башу и Ханьчжун и создал все условия для активной деятельности секты «Пять доу риса». Правление Чжан Лу, при котором политика и вероучение практически слились воедино, продолжалось тридцать лет.

В эпоху династий Западная Цзинь и Восточная Цзинь секта «Пять доу риса» была весьма популярна среди чиновничьего сословия, но, вместе с тем, на нее опирались и лидеры движений крестьянских масс. В эпоху Западная Цзинь одним из руководителей секты «Небесного Учителя» в Башу стал некто Чэнь Жуй, который вводил народ в заблуждение, направлял по пути дьявола, призывая поклоняться лишь вину и рыбе. Чэнь Жуй был обвинен в «непочтении» и казнен. Но дело секты «Небесного Учителя» с ним не погибло.

В эпоху Северных и Южных династий (420–581 гг.) от имени Лао-цзы выступал Коу Цяньчжи, объявивший, что Великий Старец явился ему и назначил на место Небесного Учителя. Коу Цяньчжи практиковал «питание ци», даоинь. Он выступил за «очищение и упорядочение учения Дао», которое, по его мнению, заключалось в искоренении ложных методов Чжан Лина, Чжан Хэна и Чжан Лу, в установлении приоритетов «этикета» как основы основ и применении эзотерических приемов «золотой пилюли», «восьми камней», «яшмового раствора». В результате усилий Коу Цяньчжи в даосизме возникла теория и искусство самосовершенствования и «пестования жизни» и секта «Пять доу риса» была переименована из секты «Небесного Учителя» в секту «Северного Небесного Учителя».

Впоследствии, в период Южных династий, основной вклад в развитие секты внес монах Лу Сюцзин. Он привнес в даосизм многие идеи и обряды буддизма, сформировал достаточно упорядоченную систему соблюдения постов и различных ритуалов, собрал воедино разрозненные даосские каноны, очистил учение от всего наносного, систематизировал лекарственные средства и их описания. Иными словами, Лу Сюцзин привел в порядок ритуальные нормы и правила даосизма. Лу Сюцзин считал, что «тело предрасположено к убийству, разбою, разврату и непокою, поэтому на него нужно воздействовать богослужением; рот человека — источник как сквернословия, так и изящных речений, поэтому надо слушать чтение канонов и сутр; в сердце гнездятся жадность, похоть, гнев и злоба, поэтому надо регулярно направлять его к размышлениям о духе». Последователи Лу Сюцзина переименовали свою секту в секту «Южного Небесного Учителя».

После династии Суй (581–618 гг.) и Тан (618–907 гг.) секты «Северного Небесного Учителя» и «Южного Небесного Учителя» потеряли специфику, слились воедино и объединились со школами «Высшей чистоты», «Духовных сокровищ» в секту под общим названием «Единого верного Дао».

Секта «Высшей справедливости»

Секта была основана Чжан Цзяо в эпоху Восточная Хань в годы правления императора Лин-ди. Чжан Цзяо главным каноническим произведением считал трактат «Тайпинцзин», в котором развивались идеи «высшей справедливости», что и стало названием секты. Секта «Высшей справедливости» также является одной из наиболее ранних даосских организаций.

Идеология секты сформировалась в результате соединения знахарства и учения Лао-цзы. Как рассказывается в трактате «Хоуханьшу», Чжан Цзяо провозгласил себя «великим мудрым и добродетельным учителем». Он занимался исповедыванием идей Лао-цзы, воспитывал учеников, лечил людей с помощью заклинаний и заговоренной воды и пользовался большим уважением простого народа. Более чем за десять лет он воспитал около десяти тысяч учеников. Дело Чжан Цзяо продолжили его братья Чжан Бао и Чжан Лян, называвшие себя «великими целителями», а на самом деле под видом врачебной практики занимавшиеся тайной религиозной деятельностью в крестьянской среде.

В трактате «Саньгочжи» рассказывается, что в секте «Высшей справедливости» верующими в Дао признавались те, на кого оказывала целебное действие выпитая ими заговоренная вода.

По аналогии с понятием «Единства Неба, Земли и Человека», о котором говорится в трактате «Тайпинцзин», три брата называли себя «генералом Небесной справедливости», «генералом Земной справедливости» и «генералом Человеческой справедливости». Они, отталкиваясь от теории «взаимного порождения и взаимного преодоления пяти первоэлементов», выдвинули лозунги, призывавшие народ к восстанию. Головы членов секты были повязаны полосками из материи желтого цвета, поэтому и саму секту, и восстание, поднятое ими, часто именуют сектой «желтых повязок» и восстанием «желтых повязок». После поражения восстания идеи «Высшей Справедливости» продолжали пользоваться популярностью у населения страны, а сама секта слилась с сектой «Небесного Учителя».

Секта «Единого верного пути»

Секта «Единого верного пути» развилась из секты «Пять доу риса», а, начиная с эпохи Юань (XIII–XIV вв.), объединила под своим названием секты «Высшей чистоты», «Духовных сокровищ», «Магических хартий» и «Чистоты и Света».

Секта «Высшей чистоты» зародилась в эпоху Восточной Цзинь и получила свое название от канона «Шанцин дадун чжэньцзин». Все началось с того, что ученик-даос Ян Си заявил, что ему свыше была передана тридцать одна часть вышеупомянутого трактата. В эпоху Северных и Южных династий Тао Хунцзин разработал комментарии к этому канону и сделал учение более упорядоченным.

Поскольку секта «Высшей Чистоты» развивалась и формировалась в горах Маошань, ее иногда называют сектой «Маошань», или сектой «Высшей Чистоты Маошань».

Эта секта проповедовала самосовершенствование за счет «сохранения духа-шэнь» и «питания ци» в качестве основного метода и таких вспомогательных приемов, как чтение сутр, совершенствование мастерства и добродетели, отказа от половой жизни. Позже в число практик секты вошли «воздержание от пищи», даоинь и вознесение молитв перед специальным алтарем. После эпохи Юань секта «Высшей чистоты» примкнула к секте «Единого верного пути».

Секта «Духовные сокровища» возникла в последние годы правления династии Восточная Цзинь. Основатель секты Гэ Сюань до ее создания был последователем даосского алхимика Цзо Цы, изучал трактаты «Высшей Чистоты» и «Девяти триножников», занимался «укреплением ци и сохранением тела». В эпоху Цзинь дело Гэ Сюаня продолжил известный даос Дин Линвэй. Позже в период династии Сун (V в.) эпохи Южных династий во главе секты стоял Лу Цзинсю. Секта «Духовные сокровища» во многих вопросах — «сохранение духа-шэнь», чтение сутр, совершенствование мастерства и добродетели, а также в «искусстве половой жизни» и выплавления «пилюли бессмертия» — была очень близка к секте «Высшей Чистоты». Однако с сектой «Единого верного пути» ее сблизило особое значение, придававшееся членами секты

письменным магическим заклинаниям. Наиболее полноценно среди сект даосского толка в секте «Духовные сокровища» были выдержаны ритуалы соблюдения постов и богослужений. Особое внимание в секте уделялось поощрению в людях высокой нравственности, спасению человека, поэтому ее деятельность, теория и практика оказали огромное влияние на последующее развитие даосизма. После эпохи Юань секта «Духовные сокровища» влилась в секту «Единого верного пути».

Секта «Чистоты и Света» появилась в эпоху Южная Сун как ответвление секты «Духовные сокровища». Даосские предания гласят, что однажды монах Хэ Чжэньсун вознес молитвы о спасении и прекращении войн, а в ответ ему открылась истина «спасения людей бессмертными святыми через чистоту, свет, преданность и сыновнюю почтительность». Так учение «Чистоты и Света» пришло в мир. Секта в соответствии с духом времени унаследовала учение о Дао, составляющее центральное звено даосизма в целом, а также впитала некоторые воззрения конфуцианства и буддизма, что, с одной стороны, соответствовало запросам высших слоев общества, а с другой, — своими корнями уходило в глубь народа. Суть учения, проповедовавшегося сектой «Чистоты и Света», состояла в спасении через совершенствование и превращении в бессмертного. После эпохи Юань эта секта также слилась с сектой «Единого верного пути».

Главным каноном секты «Единого верного пути» являлся «Трактат правильного единого», а ее культовые обряды и ритуалы включали поклонение небожителям, начертание магических надписей и чтение заклинаний, вознесение молитв о ниспослании счастья и избавлении от бедствий. Члены секты могли вступать в брак и жить в семье.

Секта «Совершенной Истины»

Секта возникла в первые годы эпохи Цзинь. Свое название она получила благодаря тому, что основатель секты Ван Чжунъян назвал свое жилище в местечке Нинхай провинции Шаньдун «Обителью совершенной истины». Предание гласит, что после его встречи со святым Люй Дунбинем, Ван Чжунъян стал постигать искусство бессмертия, оставил семью и ушел скитаться в горы Наньшань. Он занимался самосовершенствованием и проповедничеством.

Идеология секты «Совершенной Истины» включает некоторые воззрения конфуцианства и буддизма и предполагает «соединение трех учений». Она учит сыновней почтительности, сердечной прямоте и искренности, уходу от лишних размышлений и страстей. Теория и практика «Совершенной Истины» предполагает «одновременное совершенствование естества и жизни», причем, приоритет отдается «естеству». Основу постижения Дао, согласно доктрине секты, составляют «чистота, покой и недеяние», избавление от эмоций и желаний. Члены секты должны жертвовать собой ради других, не убивать, не развратничать, ограничивать себя в еде и питье, меньше спать.

После смерти Ван Чжунъяна секта распалась на более мелкие, которые возглавили ученики отца-основателя: «Встреча со святыми», «Южная пустота», «Следование горам», «Ворота дракона» и др.

Секта «Истинного Великого Дао»

Свое название секта получила от появившегося в первые годы эпохи Цзинь учения Великого Дао. Основателем секты считают Лю Дэжэня. Когда ему был двадцать один год, как рассказывал сам Лю Дэжэнь, однажды ранним утром к нему домой на воловьей повозке подъехал седовласый старец и поведал «тайну чудесного небесного Дао». В своей последующей жизни Лю Дэжэнь занимался лечением с помощью «призывания духов и изгнания нече-

сти», а проповедовавшееся им учение он назвал учением «Истинного Великого Дао».

В своей деятельности секта руководствовалась трактатом «Даодэцзин», а также некоторыми идеями конфуцианства и буддизма. Требовалось меньше размышлять, «удерживать ци и пестовать дух-шэнь», быть почтительным, скромным, искренним, «избавляться от злого» и «восстанавливать доброе», отказаться от желаний и стойко переносить трудности, быть полезным людям и любить природу. Все эти требования были сведены в так называемые «девять заповедей»: «первое — относись ко всему в мире, как к самому себе, не вынашивай в сердце ничего плохого, злого, вредного и жестокого; второе — будь преданным правителю, почитай родственников, будь честным с людьми, не злословь и не витийствуй; третье — не развратничай, сохраняй чистоту; четвертое — спокойно относись к бедности, зарабатывай на хлеб упорным трудом; пятое — не кради; шестое — не пей вина, не ешь мяса, знай меру в еде; седьмое — опустоши сердце и ослабь волю, будь, как свет и как пыль; восьмое — будь скромным; девятое — знай меру, чтобы не оскорбить, умей остановиться, чтобы не подвергаться опасности».

Секта «Треножника для эликсира бессмертия»

Сначала эта секта именовалась «Золотая пилюля». В последние годы эпохи Восточная Хань в среде даосов, проповедовавших учение Хуан-Лао, постепенно произошло расслоение. Одни организовали народные секты «Пять доу риса» и «Великая справедливость», другие же занялись созданием более сложного искусства «пестования жизни» и ее продления. Из среды последних-то как раз и выделилась секта «Золотая пилюля», ярким представителем которой стал Вэй Боян. Он разработал комментарии к трактату «Чжоу и» («Ицзин») и, соединив положения «Чжоу и», учения Хуан-Лао и теорию «выплавления чудодейственной пилюли», пришел к выводу о том, что все они исходят из «одного». Современный ученый Ли Янчжэн пишет: «Это "одно" есть ничто иное как учение о "золотой пилюле"». Вэй Боян сумел значительно продвинуть вперед как теорию о бессмертных, так и практику алхимии, и тем самым заложил базу для возникновения секты «Треножника для эликсира бессмертия». Участники секты считали истинным только теорию «чудодейственной пилюли», или «эликсира бессмертия», и выступали против любых других видов магии и алхимии. Они утверждали, что «искусство половой жизни», «питание ци» и т. п. лишь извратили учение Лао-цзы. Остановить старение и вернуть юность можно, по мнении адептов секты, только употребляя «эликсир бессмертия».

Трансформация секты «Золотой пилюли» в секту «Треножника для эликсира бессмертия» произошла в эпоху Цзинь благодаря усилиям Гэ Хуна. Он считал, что жизнь человека находится в нем самом, а не на небе, поэтому продлить жизнь можно путем изготовления особого эликсира. Основные принципы секты можно разделить на две категории: первая — «внутреннее совершенствование тела и духа-шэнь, продление жизни и избавление от болезней», что достигается «впитыванием и экономным расходованием»; вторая — «внешнее устранение плохого и вредного, уход от бед и несчастий», что достигается сосредоточением на чем-то одном и размышлением о духе-шэнь, начертанием магических надписей и вознесением молитв, строгим соблюдением запретов и правил и т. д.

«Искусство выплавления чудодейственной пилюли», составлявшее суть учения секты, придало мощный импульс развитию теории и практики «золотой пилюли» в целом. Однако излишняя мистифицированность канонической литературы секты и особая закрытость от внешнего мира всего, что связано с секретами изготовления «пилюли» и их передачей, явилось серьезным препятствием для широкого распространения учения.

Оздоровительная методика «Небесный дракон»

✍ *Чжоу И*

VII. Статические упражнения

1. «Стояние столбом»

I) Упражнение. Расставьте ноги на ширину плеч, ступни — параллельно друг другу. Руки свободно опустите вниз. Полностью расслабьте все тело, голову и корпус держите прямо. Постойте в этом положении около минуты, а затем обе руки поднимите перед собой до уровня плеч, кисти поверните ладонями вверх. Сгибая руки в локтях, отводите их назад, одновременно приседая. Когда кисти окажутся рядом с корпусом, поверните запястья внутрь и назад. Затем разверните кисти ладонями вперед, переместите руки вперед и держите перед собой, как бы охватывая большой шар. При этом пальцы должны быть свободно разведены, а расстояние между кистями должно составлять приблизительно 50 см. Сохраняя естественное дыхание, оставайтесь в позе «стояние столбом» (рис. 27–30).



рис. 27



рис. 28



рис. 29



рис. 30

Примечания. «Захватывая» пол пальцами ног, не следует прилагать чрезмерные усилия. При приседании колени должны выступать за кончики пальцев ног. Выполняя упражнение, подберите живот и подтяните анус, при этом не теряя ощущения естественного комфорта. Поясница и таз — расслабленны, грудь — втянута, кончик языка касается верхнего нёба. Точка байхуэй (макушка), кончик носа и пупок должны находиться на одной воображаемой прямой. Угол между плечом и предплечьем составляет 90°. Смотрите прямо перед собой, сохраняя естественное выражение лица. Добейтесь состояния: «наполненность — внизу, пустота — вверху».

2) Действие упражнения. Упражнение способствует установлению баланса между инь и ян; укреплению «изначальной ци», духа-шэнь и «семени»; придает силы, избавляет от болезней и укрепляет здоровье.

3) Механизм действия упражнения

а) Согласно теории китайской медицины, на небе три сокровища: солнце, луна и заезды; у человека три сокровища: семя, ци и дух-шэнь. Движение служит укреплению ци; семя является тем, что вскармливает ци. В «стоянии столбом»

Окончание. Начало см. 2000, № 4.

главное — «пестование в покое», т. е. пестование духа-шэнь. Дух-шэнь — «правитель» всего человеческого организма, который управляет и распоряжается всеми органами. Поэтому пестование духа-шэнь влечет за собой «орошение» всех энергетических каналов, внутренних органов, конечностей и всего скелета, кожи и волос. Пестование духа-шэнь во время «стояния столбом» не только оказывает регулирующее воздействие на физиологию человека и важное влияние на процессы развития болезней, но и способствует устранению заболеваний, является определяющим фактором сохранения здоровья и продления жизни.

б) Во время «стояния столбом» человек добивается естественного расслабления, сосредоточивается и приводит ци в состояние покоя и в конце концов достигает такого состояния, при котором «внутри пусто, чисто и расслабленно, а снаружи все сбалансировано, правильно, округло и едино». Цель достижения такого состояния заключается в том, чтобы сконцентрировать дух-шэнь, не допустить его рассеивания, что стимулирует образование и укрепление «истинной ци», позволяет удерживать ее внутри, за счет него и достигается эффект оздоровления и продления жизни. В трактате «Нэйцзин» указывается: «Невозмутимость, спокойствие, пустота — вот откуда берется ци; если дух удерживается внутри, откуда взяться болезням?».

в) «Стояние столбом» улучшает циркуляцию ци и крови. В ходе выполнения упражнения может возникнуть «ощущение ци», пронизывающее все тело; руки и ноги нагреваются и подергиваются; кожа покрывается испариной; человек ощущает прилив сил. Все эти явления свидетельствуют об улучшении функционирования кровеносной системы. Это происходит потому, что кровь начинает двигаться вслед за ци, которая как бы прокладывает крови дорогу.

4) Завершающий этап. Аналогичен завершающему этапу динамических упражнений.

2. 1. Положение сидя с наложением рук друг на друга



рис. 31

Упражнение. Сядьте ровно, приняв позу «полулотоса», «лотоса» или «свободного лотоса». Полностью расслабьтесь. Лицу придайте выражение легкой улыбки, а глаза слегка прикройте. Голову и корпус держите прямо. Точка байхуэй должна быть направлена строго вверх. Кончик языка касается верхнего нёба. Руки, как бы охватывая шар, поднимаются к области даньтянь (область ниже пупка). При этом кисть правой руки наложите на кисть левой (женщины — наоборот) так, чтобы точки лаогун (центр ладоней) обеих рук находились друг против друга. Погрузитесь в этом положении в состояние покоя. Сохраняйте естественный ход мыслей и естественное дыхание (рис. 31).

Завершающий этап этого упражнения аналогичен завершающему этапу динамических упражнений.

2. 2. Положение сидя со сложенными у груди ладонями



рис. 32

Упражнение. Выполняется так же, как и предыдущее, только руки ладонями вверх поднимаются вперед до макушки, затем ладони соединяются вместе так, чтобы пальцы и запястья касались друг друга, а между ладонями оставалось небольшое пространство. Затем кисти медленно опускаются в положение перед грудью (рис. 32).

Завершающий этап этого упражнения аналогичен завершающему этапу динамических упражнений.

Механизм действия упражнений. «Сидение в покое» является основным на пути достижения высшего уровня методики «Небесный дракон». Главные принципы упражнения — «регулирование тела», «регулирование дыхания» и «регулирование сердца», т. е. дыхание, положение тела и мышление, а основные требования — «покой сердца», «покой ци», «покой тела», но не такой, на котором человек полностью сосредоточива-

ется, а естественный покой свободного слияния с природой, погружение в цигун-состояние. Известно, что на человека воздействуют такие внешние факторы, как ветер, холод, жара, сырость, сухость и огонь, а также внутренние факторы: радость, гнев, печаль, задумчивость, скорбь, страх и беспокойство. Настроение человека, его изменения теснейшим образом связаны с жизнедеятельностью организма человека, оказывают влияние на внутренние органы. Например, «гнев вредит печени, радость ранит сердце, печаль поражает легкие, задумчивость ухудшает работу селезенки». При чрезмерных эмоциональных перегрузках может произойти разрегулирование эндокринной системы, что оказывает отрицательное влияние на соответствующий орган, приводит к возникновению его дисфункции и является причиной многих заболеваний. Занятия цигун как раз и призваны помочь человеку найти пути достижения психологического и физиологического равновесия. Цигун — это процесс саморегулирования и регенерации организма, призванный за счет психологического равновесия обеспечить приведение в норму разбалансированных физиологических функций. В результате начинает бесперебойно работать механизм циркуляции ци, восстанавливается проходимость энергетических каналов. Чисто внешне человек вроде бы остается неподвижным, однако на самом деле «в покое содержится движение», покой стимулирует движение. Внешнее расслабление способствует эмоциональному покою, а последний, в свою очередь, способствует циркуляции ци и крови. Благодаря продолжительным регулярным занятиям можно не только избавиться от болезней и укрепить здоровье, но и достичь новых высот мастерства и обрести мудрость.

VIII. Вспомогательные приемы массажа

1) «Сухое причесывание». Выполняется в положении стоя или сидя.

Разведите и согните пальцы рук и 36 раз последовательно проведите кончиками пальцев по голове спереди назад (рис. 33).



рис. 33

Этот прием положительно влияет на мозг, улучшает зрение и микроциркуляцию крови, эффективно противодействует появлению седины и перхоти, выпадению волос.

2) «Открытие небесного глаза». Свободно поднимите руки так, чтобы большие пальцы рук уперлись в точку тайян (область висков). Остальные пальцы согните и 36 раз помассируйте ими точку тяньму («небесный глаз» — на лбу у переносицы). Массаж производится внешними сторонами пальцев от центра в стороны (рис. 34).



рис. 34

Прием стимулирует точки тайян и тяньму, повышает чувствительность нервной системы, является эффективным терапевтическим средством при головной боли, головокружении и ухудшении памяти.

3) Массаж области почек. Сожмите пальцы в полые кулаки и, согнув локти, заведите руки назад. Участками кисти между большим и указательным пальцами сверху вниз выполните 36 массирующих движений в области почек (рис. 35).

Прием укрепляет поясницу и оздоравливает почки, обладает терапевтическим эффектом при болях в пояснице, при сперматорее, импотенции, шуме в ушах, упадке сил и при нарушениях менструального цикла.

4) Массаж точки шэньцюэ (область пупка). Наложите кисть правой руки на тыльную сторону левой (женщины — наоборот) и поместите руки на точку шэньцюэ. Сначала выполните 36 вращательных массирующих движений против часовой стрелки, постепенно сокращая амплитуду вращения, а затем — 36 аналогичных движений по часовой стрелке (рис. 36).



рис. 35



рис. 36

Прием эффективен при расстройстве желудка, при нарушении пищеварения, отеках и различных проявлениях «недостаточности».



рис. 37

5) Массаж «точек юнцюань (центр подошвы). Примите положение сидя, согните левую ногу внутрь так, чтобы было удобно массировать подошву левой ноги правой рукой. Выполните 36 массирующих движений точки юнцюань. После этого повторите процедуру 36 раз, поменяв ногу, и руку (рис. 37).

Прием укрепляет почки, имеет общеоздоравливающее действие, эффективен при «недостаточности» в почках, при зубной боли и неврастении.

IX. Вспомогательные приемы расслабляющего похлопывания



рис. 38

1) Примите естественное положение стоя, пальцы рук слегка сожмите в кулаки, руки свободно опустите вдоль туловища. Затем, начав поворот поясницы влево, обеспечьте передачу движения к плечам, от плеч — рукам, чтобы в конце поворота левая рука ударила бы по правой стороне спины, а правая рука — по левой стороне. Затем поверните корпус вправо, чтобы на завершающем этапе левая рука вновь ударила по правой стороне спины, а правая рука — по левой. Выполните 36 раз (рис. 38).

2) Примите естественное положение стоя, пальцы рук слегка сожмите в кулаки. Выполните 36 похлопываний местом соединения большого и указательного пальцев левой руки по точке шэньцюэ и тем же местом правой руки по точке минмэнь (область поясницы) (рис. 39).



рис. 39



рис. 40

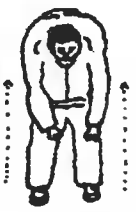


рис. 41

3) Примите естественное положение стоя, пальцы рук слегка сожмите в кулаки. Наклонив корпус, последовательно прохлопайте по внешним сторонам ног, начиная от ягодиц, вниз, а затем по внутренним сторонам ног вверх. Выполните 12 раз (рис. 40, 41.).

4) Выполните 36 шагов на месте.

Методика «Дикий гусь» из одиннадцати упражнений

✍ *Ян Мэйцзюнь*

Методика «Дикий гусь» обладает всесторонней функциональной направленностью, широким спектром терапевтического воздействия. Может выполняться в комплексе или выборочно (отдельными упражнениями). Методика имеет и другое название «Сквозное проникновение через точку байхуэй». Показана при сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии, заболеваниях желудка, воспалении седалищного нерва и параличе нижних конечностей. Методика оказывает ожидаемое действие при условии повторения предлагаемых упражнений не менее восьми раз во время каждого занятия. После однократного выполнения методики следует «собрать ци»: медленно выпрямиться, развести руки в стороны, медленно по дуге под-

нять их вверх ладонями внутрь (рис. 1), а затем медленно-медленно вести их вниз мимо груди, живота, нижней его части и свободно опустить вдоль туловища (рис. 2). Приняв исходное положение, выдержите небольшую паузу и переходите к повторному выполнению комплекса. Выполнив его восемь раз, трижды «соберите ци».



рис. 1



рис. 2

1. Исходное положение

Встаньте прямо, ноги поставьте параллельно на ширину плеч. Плечи расслабьте, руки свободно опустите вдоль туловища. Кисти рук поверните ладонями внутрь, пальцы должны быть естественно разведены и немного согнуты. Приоткройте рот, кончиком языка легко коснитесь верхнего нёба, смотрите прямо перед собой.

Примечание. Тело полностью расслабьте, устраните посторонние мысли, направьте всю ци вниз. Оставайтесь в таком положении некоторое время.

2. «Расправить крылья»

Повернув кисти ладонями друг к другу, медленно поднимите руки вперед до уровня плеч (рис. 3). Затем, продолжая поднимать руки вверх, начинайте разводить их в стороны. Отводите руки вверх в стороны, пока грудь не расправится. Дожито их слетка согнутыми, а плечи расслабленными. Одновременно с движением рук корпус отклоните назад и, запрокинув голову, посмотрите вверх. Кисти также поверните кверху. Ноги слепка согните в коленях, пятки чуть-чуть оторвите от пода (рис. 4).



рис. 3



рис. 4

Примечание. При выполнении упражнения во всем соблюдайте умеренность: будь то наклон назад, запрокидывание головы или обрывание пяток от пола, что позволит избежать излишнего напряжения и возможной потери равновесия.

3. «Сложить крылья»

Обнимающим движением опустите по дуге руки к нижней части живота. Держите кисти ладонями внутрь так, чтобы кончики пальцев смотрели друг на друга. Расстояние между ними — 5–17 см. Между ладонями и животом должно оставаться некоторое пространство. Опуская руки, выпрямляйтесь. Подберите живот, опустите пятки на пол, смотрите прямо перед собой.

4. «Вернуться в гнездо»

Постепенно поднимайте руки вверх перед собой, поворачивая кисти рук ладонями друг к другу. Достигнув уровня груди, вытяните руки вперед, одновременно оторвав пятки от пола (рис. 5). Затем поверните кисти тыльными сторонами друг к другу, разведите руки вовне и ведите их вниз за спину по дуге до положения у задней внешней поверхности таза. Кисти рук поверните ладонями назад (рис. 6). Смотрите прямо, расслабьте плечи, пятки не опускайте.



рис. 5

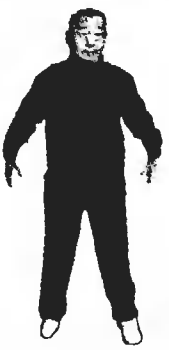


рис. 6

5. «Взмахнуть крыльями»

Согните руки в локтях и поднимите сзади до точек шэньшу (область почек). Кисти рук поверните ладонями назад вверх, сведя пальцы наподобие когтей. Плечи расслабьте, смотрите прямо перед собой (рис. 7). Развернув руки, выбросите их вперед перед собой. Согните локти под углом 90° поверните кисти пальцами вперед, ладонями вверх и слегка к себе. Одновременно со взмахом рук быстро опустите пятки на пол. Смотрите прямо перед собой (рис. 8).



рис. 7



рис. 8

6. «Вернуться в гнездо»

Вытяните руки вперед, одновременно разворачивая кисти ладонями друг к другу. Оторвите пятки от пола. Вращательным движением поверните руки так, чтобы обращенными друг к другу оказались уже тыльные стороны кистей. Затем разделите руки вовне и по дуге опустите через бока назад вниз до задней внешней стороны таза. Кисти рук поверните ладонями назад.

7. «Взмахнуть крыльями»

Выполняется аналогично п. 5.

8. «Поднять руки»

Медленно поднимите обе руки ко лбу ладонями внутрь пальцами вверх. Направьте взгляд на точки лаогун (центр ладоней). Подняв руки выше уровня макушки, согните их под углом 90°. Расслабьте плечи, локти направьте вперед, смотрите прямо перед собой, положение ног не меняйте (рис. 9).



рис. 9

9. «Соединить кисти»

Разведите локти в стороны, соедините кисти над головой так, чтобы пальцы переплелись друг с другом, а ладони были направлены вниз на точку байхуэй (область макушки). Придайте рукам дугообразную форму, смотрите прямо, положение ног не меняйте (рис. 10).

10. «Перевернуть кисти»

Не разнимая пальцев, вращательным движением внутрь разверните кисти ладонями вверх и поднимите руки. Взгляд устремите вперед вверх, выпрямите ноги, положение стоп ног не меняйте (рис. 11).



рис. 10

11. «Наклонить туловище»

Ноги выпрямите, согните туловище в пояснице, а руки, сохраняя переплетенное положение пальцев, надавливающим движением опустите ладонями вниз: сначала посредине между ногами (рис. 12), а затем, выдержав небольшую паузу и слегка приподнявшись, поверните корпус влево и опустите руки перед левой ногой. Выдержав небольшую паузу, вновь чуть-чуть приподнимитесь и перенесите руки в точку перед правой ногой, соответственно повернув корпус вправо, и снова задержитесь на некоторое время. В ходе выполнения упражнения постоянно смотрите на руки, положение ног не меняйте.

Примечание. Наиболее оптимальным вариантом является касание ладонями пола, однако, если вы не можете выполнить это требование, не делайте этого через силу. Можно не касаться руками пола, но ноги в коленях не сгибайте.



рис. 11



рис. 12

Краткое описание принципов методики «Дикий гусь»

✍ *Ян Мэйцзюнь*

Методика «Дикий гусь» относится к методикам высокого уровня. Она обладает простым, но вместе с глубоким, уникальным механизмом воздействия, сочетает в себе принципы цигун и медицины, цигун и ушу, способствует раскрытию интеллектуальных способностей. Методика оказывает общеукрепляющее и терапевтическое воздействие, продлевает жизнь и благоприятно влияет на умственные способности.

Разрабатываемое мной направление цигун предлагает двадцать три динамических и статических комплекса, среди которых, помимо «первых шестидесяти четырех упражнений», которые требуют ежедневного обязательного выполнения, есть еще и такие, которые могут применяться выборочно и целенаправленно. «Дикий гусь» — методика «естественная», что проявляется в следующем: а) естественное мышление и эмоции, т. е. отсутствие «работы мысли», полный отказ от мышления («тренировка пустоты»); б) естественное «регулирование дыхания», т. е. свободное дыхание, которое устанавливается само собой как результат формирования гибкого ци-поля; в) естественные позы, т. е. прямое тело, прямые ноги, естественная расслабленность, расслабление мышц лица, опущенные плечи, свисающие локти, расслабленные поясница и промежность, отсутствие необходимости «вбирать грудь и растягивать спину», расправленная без напряжения грудь, проходимость меридианов жэньмай и думай; г) естественное «пополнение и послабление», т. е. свободное выведение «грязной ци» из организма в ходе занятия, автоматическое поступление в организм природной «изначальной ци», раскрытие точек и проходимость энергетических каналов, формирование ци-поля, «пополнение» внутренних органов, а также ускорение процесса «превращения трех ци в пилюлю»; д) естественное выполнение упражнений, т. е. выполнение минимально необходимых требований — расслабление, погружение в «состояние покоя», касание кончиком языка верхнего нёба, взгляд прямо перед собой. При этом расслабление и «покой» «не создаются» занимающимся, а постепенно формируются сами собой в процессе занятия. Когда тело расслабленно, природная «изначальная ци» через биологически активные точки на поверхности тела поступает в организм и смешивается с ци внутренних органов. Касание кончиком языка верхнего нёба (если говорить точнее, то альвеол) обеспечивает свободную циркуляцию ци по меридианам жэньмай и думай. Взгляд, устремленный прямо вперед, обеспечивает неподвижность глазного яблока, направленность зрения внутрь и, как следствие, естественное погружение в «состояние пустоты». На первых порах допускается мысленный контроль за выполняемыми движениями, но после установления нормальной циркуляции ци сосредоточение внимания на собственном теле должно быть полностью устранено, следует «отрешенно тренироваться в пустоте».

Понятие естественного выполнения упражнений также включает отсутствие ограничений для места занятий, к которому предъявляется единственное условие — чистый воздух. Методика не занимает много времени. Весь комплекс потребует 10–15 минут. Он показан как людям пожилым, так и детям, не имеет противопоказаний, абсолютно безопасен, не требует точного следования эталонным движениям, что хорошо для людей с ограниченными двигательными функциями и инвалидов, больных и пожилых. Главное требование — постоянство и регулярность. Больные, благодаря занятиям, обретают здоровье, здоровые — укрепляют его.

Мой опыт занятий по методике «Дикий гусь»

✍ *Чэнь Чуаньган*

Методике «Дикий гусь (сухонос)» насчитывается более 1700 лет. Мастер Ян Мэйцэюнь занимается этой методикой более восьмидесяти лет, и вот уже двадцать лет как открыл ее для всех желающих. Наша группа учеников занимается под теоретическим и практическим руководством мастера Яна и уже приобрела некоторый опыт и знания.

«Чистота и недеяние»

Суть методики состоит в естественности, в следовании Дао, «слиянии неба и человека», принципам «чистоты и недеяния». При выполнении как динамических, так и статических упражнений не применяется «работа мысли». Главное требование при выполнении динамических упражнений заключается в синхронизации движений тела и покоя духа-шэнь; в то время как при выполнении статических упражнений требуется неподвижность позы, отказ от мышления и «тренировка в пустоте» или же использование рифмованных формул.

База методики закладывается в ходе отработки «первых шестидесяти четырех динамических упражнений». Базовая методика является всеобъемлющей и эффективной, «и поверхностной, и глубокой». Все остальные комплексы методики «Сухонос» базируются именно на «первых шестидесяти четырех упражнениях», являющихся как бы общей программой всей методики в целом. Заложив базу из «первых шестидесяти четырех упражнений» и отработав так называемую «методику, указывающую дорогу», — «последующие шестьдесят четыре упражнения», можно продолжать занятия, выбрав для себя любую из прочих методик, относящихся к системе «Сухонос» и имеющих специфическое целенаправленное действие. Таким образом, «базовая методика» и «методика, указывающая дорогу» являются основополагающими и чрезвычайно важными, требующими ежедневного выполнения.

Как происходит «достижение пустоты»? Для этого в процессе выполнения динамических и статических упражнений необходимо поднять кончик языка к верхнему нёбу, смотреть прямо перед собой, расслабиться и успокоиться, мысли «направить вниз» (не задерживаясь ни на одном из участков тела). Кончик языка, поднятый вверх, должен касаться верхнего края корней резцов (в этом месте имеются две биологически активные точки, обеспечивающие сообщение в вертикальном направлении). Взгляд перед собой обеспечивается прямым и неподвижным расположением глазных яблок и его направленностью внутрь, так что взгляд вовне является, по сути, «пустым», устремленным в никуда, погруженным в пустоту и покой. Поддержание состояния пустоты и покоя должно соответствовать принципу «непустой пустоты», когда полностью устраняется малейшее сосредоточение на собственном теле и одновременно «открываются» все энергетические каналы и кровеносные сосуды. Важной функцией данной методики, реализующейся естественным образом, является «набирание ци неба, земли» и «срединной ци» (смешанной ци земли и неба), а также выведение «больной ци». Сначала в организм поступает «ци земли», затем «срединная ци» в, наконец, «ци неба».

Такая методика обладает не только уникальным действием, но и не вызывает никаких отклонений. Занятия методикой совершенно не требуют учас-



тия «мысли», а вот ее практическое применение (как, например, средства цигун-терапии), наоборот, полностью основано на задействовании мышления. «Тренировка мысли» через пустоту обеспечивает истинную чистоту мысли, укрепляет её силу. Благодаря этому формирование мастерства происходит достаточно быстро.

Оба базовых комплекса динамических упражнений — «первые шестьдесят четыре упражнения» и «последующие шестьдесят четыре упражнения» — имитируют движения разновидности дикого гуся-сухоноса и характеризуются сочетанием жесткости и мягкости, динамики и статики. Вслед за изменением структуры движений происходит формирование цельного ци-поля человека, которое обеспечивает проходимость энергетических каналов, открытие биологически активных точек, упорядоченную циркуляцию «внутренней ци», сбалансированность инь и ян.

Энергетические каналы, биологически активные точки и внутренние органы человека строго структурированы. Большие и малые, главные и подчиненные — все они связаны в единую цепочку и находятся в отношениях определенной сочетаемости. Методика «Сухонос» начинает с основного уровня, прочищает каналы, преобразует ци. Основной упор делается на тренировке «верхнего, среднего и нижнего даньтяней», «большого и малого небесного круга», на приведении в движение внутренних органов «пятью плотными органами» («пятью первоэлементами»), на стимулировании циркуляции «канальной ци» по всему телу, за счет чего достигается естественное прохождение «канальной ци» по всем энергетическим каналам. «Открываются» голова, руки и ноги, «три даньтяня» и основные биологически активные точки, появляется возможность «набирания ци земли и неба» и выведения из организма «больной и грязной ци». Через 108 биологически активных точек ци набирается и выводится, устанавливается взаимное прохождение «внутренней» и «внешней ци», которыми подпитываются «семя», ци и дух-шэнь, улучшается обмен веществ, функционирование нервной системы.

«Тренировать корень, лечить корень»

Методика демонстрирует высокую эффективность в сфере укрепления здоровья, лечения заболеваний, продления жизни и повышения интеллектуальных способностей. Это происходит благодаря уникальной структуре движений динамических упражнений, простоте принципов и глубине умений, относящихся как к статической, так и динамической составляющим. Например, первое упражнение комплекса «первые шестьдесят четыре упражнения» имитирует движение гуся, расправляющего крылья для взлёта. Тело откидывается назад, руки разводятся в стороны, взгляд устремляется в небо, открывается точке тяньму (область между бровями), через нее соединяются между собой три даньтяня, и, следовательно, может произойти активизация «изначальной ци» нижнего даньтяня , через три «ручных инь-меридиана» начинает поступать «небесная ци», через ступни — «ци земли», т. е. «открытие» «ручных меридианов» вызывает открытие «ножных меридианов». Расправляется грудь, руки и голова отводятся назад. Когда «открываются» «ручные» и «ножные меридианы», начинается циркуляция «канальной ци» в меридианах думай и жэньмай, т. е. достигается эффект формирования «малого небесного круга». Этот пример показывает, насколько эффективно всего лишь одно-единственное упражнение.

I. *В методике нашли отражение некоторые основные принципы совершенствования мастерства.*

1. Механизм «взаимного продуцирования взаимных противоположностей»: «что-либо рождается из ничего», «сила рождается из слабости», «твердость рождается из мягкости». В ходе выполнения динамических упражнений надо думать о покое, движения должны быть в основном мягкими, как будто «руки несут ветер».

2. «Не помогать, не стремиться». Этот принцип предполагает полный отказ от подключения к процессу «мысли», от страстного желания достичь поставленных целей, которые только испортят все дело, будут сильно мешать. Надо «не помогать, не стремиться», а «успокоить сердце и мысли». Когда естество неподвижно, «истинная ци» приходит сама собой. Кто «не стремится», тот обретет Дао, кто будет естествен, тот обретет естественность и свободу.

3. «Десять пальцев соединить с сердцем (мозгом)», укреплять конечные участки энергетических каналов». Данный принцип предполагает необходимость прохождения ци до всех пальцев на руках и ногах, наполнение пальцев силой, укрепление конечных участков энергетических каналов, что оказывает прекрасное воздействие на функционирование нервных центров головного мозга и способствует прочищению энергетических каналов по всему телу.

4. «Уникальный механизм, сочетающий простоту и глубину», который заключается в том, чтобы следовать принципу «недеяния», причем, всегда и во всем. Лао-Цзы говорил: «Дао — это недеяние, а не неумение что-либо делать». Данная методика чрезвычайно проста и, в то же время, отличается удивительной эффективностью.

II. *Следование принципу «тренировать корень, лечить корень» обусловило широкий спектр медицинских показаний методики и ее высокую эффективность.*

Основываясь на этом принципе, человек, занимающийся данной методикой, приводит в действие основные энергетические каналы и биологически активные точки, укрепляет функциональную эффективность своего ци-поля. «Канальная ци» способна оказывать различные виды лечебного воздействия, как, например, укреплять иммунитет, убивать бактерии, выборочно уничтожать вирусы, стимулировать обратное действие энергетических каналов на нервную систему и жидкостную систему; регулировать работу тканей всех органов; улучшать усвоение питательных веществ; впитывать космическую энергию и выполнять функцию орошения и пополнения «канальной ци» тела человека; совершенствовать умственные способности, улучшать регулирующее воздействие нервной системы на функционирование организма в целом, улучшать функции головного мозга по запоминания и обработке информации.

Как свидетельствует практика применения методики «Дикий гусь», она подходит для лечения широкого спектра заболеваний, в том числе и хронических, например, заболеваний нервной системы, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, мочевыделения.

«Одиннадцать упражнений» из «первых шестидесяти четырех упражнений» комплекса «Сухонос» и методика «Полет в поисках пищи» хорошо зарекомендовали себя в качестве профилактического средства против рака; «последующие шестьдесят четыре упражнения» лечат рак кожи, крови, кишечника. Занимаясь методикой «Сухонос», надо ставить во главу угла практические занятия, следовать принципу «правильно, точно, полностью». В процессе занятий ци отыскивает болезнь и излечивает ее. Она также может вызвать проявление старых или скрытых болезней. С помощью регулярных занятий можно заодно избавиться от всех своих недугов.

«Сидение в покое» как «косметическое средство»

✍ *Сунь Фу*

«Сидение в покое» — это не только один из путей «пестования жизни», но и прекрасный способ ухода за внешностью, поскольку улучшает циркуляцию «жидкости» тела, а значит улучшает питание кожи лица, делает ее румяной и глянцевой. В Древнем Китае многие заслуженные монахи, достигшие больших высот в нравственном совершенствовании, использовали мыслительно-эмоциональные методы самосовершенствования для физического оздоровления, и именно поэтому с годами их лицо не менялось. Уже будучи седыми старцами, они имели молодые цветущие лица.

Для «сидения в покое» следует ослабить пояс, чтобы он не препятствовал свободному функционированию циркуляции ци. Лучше всего заниматься в чистой и хорошо проветренной комнате, вдали от городского шума. На первых порах вам будет трудно избавиться от беспокойства, но эта проблема легко решается, если использовать один из нижеперечисленных приемов. Можно полностью расслабить все тело, следуя установке: «глаза смотрят на нос, нос смотрит на рот, рот смотрит на сердце». Также можно сосредоточиться на области ниже пупка или вести счет дыхательных циклов, или читать молитву. В это время ци опускается в даньтянь, а голова и лицо расслабляются, дыхание становится все более глубоким, биение сердца и пульс замедляются.

С течением времени при условии регулярных занятий улучшается «дыхание» кожи, уши наливаются сильным теплом, внешние звуки как бы отдаляются и постепенно совсем исчезают — вас окружает обстановка тишины и покоя.

Благодаря «сидению в покое» происходит пополнение «семенной ци», поясница выпрямляется, в ногах появляется легкость, волосы темнеют и начинают блестеть, человек обретает душевный покой и умиротворенность, проблемы перестают пугать и волновать, сердце начинает радоваться, а глаза — излучать яркий блеск. Эффект прекрасного внешнего вида только усилится, если после «сидения в покое» помассировать обеими руками лицо и другие части тела.

...Пишу вам из мест лишения свободы.

Вы сами понимаете, как тяжело в зоне, но здесь мне на помощь пришел ваш журнал. Я очень сильно заболел острым бронхитом, температура поднялась под 40°, а медикаментов практически не было никаких.

К моему счастью, у одного из нас оказалась подшивка журнала «Цигун и спорт» за 1991 г. Тут-то все и началось. Я стал медленно, день за днем осваивать методику Лю Шаобиня по публикациям. Через двое суток, без единой таблетки и каких-либо уколов температура понизилась до 37,1°. А еще через 5 дней все полностью стало приходить в норму, температура стала нормальной — 36,6°. Через 10 дней я был полностью здоров.

Для меня это было ЧУДОМ! Благодаря занятиям цигун я остался в условиях зоны живым и выздоровел без лекарств!

Никогда бы во все это не поверил, если бы не испытал действие методик цигун на себе...

А. Н. Андрейчук, Черниговская обл.

Последняя надежда

Обращение к современному человечеству

Об Отце и Сыне

Внеземной мир, опекавший народ Иудеи, очень быстро оценил, что некоторые законы, поставленные мною, способны разрушить вводимую ими программу и уже расцветавшую несколько веков чрез усилия того неведающего народа.

После чего стали предприниматься многочисленные усилия серьёзно повлиять на ход разворачивающихся событий через сознание всех, кто способен был активно проявить себя в отношении распространения Нового Завета. Как через сознание тех, кто способен был агрессивно проявить себя против носителей Благой Вести, так и тех, кто искренне устремился к постижению Истины.

А так как ещё не было дано полноценного Учения о развитии с многочисленными конкретными поучениями в различении благоприятного для души и неблагоприятного, касаясь всех сторон быта и жизни в целом, как этому и надлежит быть, то появилось широкое поле деятельности для противостоящей стороны: ввести в сознание принявших Новый Завет всевозможные ложные понятия,

Как в непосредственном толковании запечатленных истин, так и всего остального, о чём в Учении нет прямых и конкретных подсказок;

При этом обильно используя «погремушки» в виде всевозможного рода «чудесных» видений якобы священных образов и прочих явлений, а также внезапно обретённых человеком способностей при определённом психическом состоянии неосознанно говорить на иных языках, но и, конечно же, обязательного «чудесного» исцеления, которого жаждут все претерпевающие болести, особо и не заботясь, от кого на .самом деле приходит исцеление и во благо ли это исцеление вообще.

Всё это рассчитано исключительно на примитивные эгоистические привязанности.

Эти и многие другие такого рода «погремушки» неизменно от невежества приписываются проявлениям якобы Духа Святого,

Тогда как разница между проявлением Духа Святого и такого рода проявлениями подобна разнице между лучом солнечным и металлическим ломом.

И только лишь ныне у меня появилась очередная возможность рассказать вам о всевозможных различиях, беспорядочно перемешивая которые, вы часто тьму вместо Света принимаете.

Используя умело неведомые человеку законы материи, противодействующий вашему развитию внеземной мир приложил допустимые усилия к достижению основной цели по отношению к заложенному мной во благо ваше: не дать распространяться Благой Вести по простому принципу: «само по себе от человека к человеку».

Ибо именно такое распространение было наиболее благоприятным для вас как и желал я. Потому и давал крайне важное поучение: не называйтесь наставниками и учителями, ибо только я один для вас Наставник и Учитель и имею возможность исполнить это.

Продолжение. Начало см. 1999, № 3–6, 2000, № 1, 2, 3, 4.

Все же вы братья, и равное меж вами будет только во благо ваше.

Это наставление я сказал, дабы впоследствии никто из уверовавших не торопился наставлять и поучать ближних, опираясь на слова, однажды мною сказанные.

Ибо только я и Отец мой знает полноту сокрытого в них, а всем вам на равных постигать предстояло.

Допустимо было только равное для всех обсуждение слов моих, после чего каждый должен был остаться при том мнении, до которого созрел он,

А далее исполнять всё это самоотверженно.

И только искренность его собственная должна была стать судьей ему.

В этом поучении о наставниках была выражена моя дополнительная надежда во благо ваше, и я верил, что вы постараетесь исполнить его, хотя имели наиболее вероятную склонность к иному, примитивному усилию.

И вам все же оказалось непосильным достойно оценить слово моё в преломлении его через призму.

Эту наиболее вероятную склонность с успехом использовал противостоящий вам внеземной разум, которому неугодны вы.

Им осталось лишь умело приложить вспомогательные для вас усилия в том направлении, к которому вы имеете естественное тяготение.

И среди верующих в скором времени стала быстро возникать организация по единому принципу всех существующих в человеческом обществе организаций.

А этот единый принцип имеет один и тот же во всех случаях корень природно-эгоистического характера,

Что выражается в подобных организациях, но мере разрастания, неизбежным стремлением вводить многообразие иерархических ступенек.

В чём ограниченное сознание, заполненное информацией только с природно-эгоистическими пометками, непременно будет видеть благую необходимость, тогда как именно для души на самом деле такое построение будет создавать только цепкое гниющее болото. Но внутренние закономерности вы пока ещё не в состоянии оценивать правильно, поэтому и склонны прежде всего к тому, что вам присуще.

А присуще вам все, что в угоду природно-эгоистическим потребностям.

И тогда в противовес моему запрету на наставничество именно уверовавшие в моё быстро распределили меж собой должности наставников и учителей многочисленных.

А так как сами многого не способны были понять, то воспрепятствовали и другим идти далее того ложного понимания, которое ввели в качестве канонов определенных.

Если уж прямому и конкретному наставлению моему не последовали, тогда что можно сказать о ваших пониманиях всевозможных образов, через которые в обилии давал я поучения.

Конечно же, во всём этом была одна большая неосознанная ошибка ваша, когда посчитали дела учеников моих непосредственных как нечто непогрешимое и безошибочное.

Но ведь все вы братья, и каждый возвысивший себя унижен будет.

Вам так же надлежало придирчиво и требовательно подойти и к их действиям во благо их, но вы отступили в смущении.

И они так же со многим не справились. Но так как многого не могли знать все вы, потому и не вменяется вам в вину это.

Если для всевозможных введений со стороны внеземного разума религиозно-мистических вероучений всегда было важно создать единую организационную систему, то именно в отношении Учения моего такое усилие рождает неизбежно только пагубность.

Поэтому, когда организации, названные христианскими церквами, стали формироваться в определённую систему, появились естественные удобные условия поставить всю эту систему в полную зависимость от денежно-финансовых об-

ращений и всех уродливых, с этим связанных, проявлений в отношении развития души вашей.

Что стало легко обезличивать каждого верующего, проявившего в этом направлении свою заинтересованность.

После этого шага назвавшие себя служителями Отца моего и поставившие себя выше по отношению к остальным верующим неизбежно стали пособниками разворачивающейся упомянутой программы порабощения человечества.

Тогда как в Учении я оставил наставления, способные именно разрушать данную программу.

Ну и, конечно же, когда сформировалась достаточно обширная христианская организация, где от моего уже ничего не осталось, кроме по-прежнему запечатленных немногих слов моих в молчаливом Писании, легко обыгрывая примитивные эгоистические проявления и ограниченность сознания, противостоящей вам силе стало также удобно вводить всевозможные абсурдные разногласия в единую организацию.

Что неизбежно должно приводить к разделению и множественному дроблению на всевозможные течения не желающих знаться друг с другом зазнаек.

При этом, продолжая иметь всё то же молчаливое Писание, разделившиеся верующие ревностно утверждают каждый своё собственное понимание определённых мест из Книги жизни, претендуя лицемерно на обретение самого верного пути к Спасению.

О, как велико невежество!

Используя одну и ту же особенность буйно расцветающего эгоизма у человека, противостоящий вам внеземной разум легко вводит разделяющую закономерность во все вероучения, не имеющие живого основателя.

А чем более единое вероучение начинает иметь в себе разделений, тем меньшее благо оно способно принести вам.

Для того ранее и предупредил вас о том, что всякий дом или царство, разделившиеся сами в себе, рухнут.

И цена им будет — прах, развеваемый ветром.

Таким образом, после завершения моего первого Свершения одно из направлений внеземного разума продолжило по-своему опекать всё более разрастающихся по числу верующих в Благую Весть, постепенно вводя через определённых авторитетных личностей, с учётом того, что они не в силах были правильно оценить и осмыслить, разнообразные ложные толкования и неверные понятия.



В своём естественном первоначальном виде Учение призвано было будоражить внутренний мир ваш, и каждый, кто стал бы прикладывать самостоятельные усилия в постижении его, неизменно обратил бы внимание, как это Учение вытягивает вас из существующего порочного общественного жизнеустройства, всё более притягивая к себе.

Но мало кто из вас решился следовать за своим собственным пониманием Нового Завета и внутренним тяготением исполнить всё согласно этим пониманиям.

А те единицы, которые всё же сделали этот смелый шаг, неизбежно испытали потребность уйти из мирской жизни;

Что они и сделали достойно и незамедлительно,

Невольно предоставив остальным возможность гордиться ими, вспоминая, что эти праведные труженики принадлежат их народу и, конечно же, их церкви,

Которая, накапливая святые имена словно знамена, предполагает, что чем более такого рода знамён, тем сильнее и авторитетнее может быть сама церковь.

Истинно говорю вам: нет нужды представителям какой-либо церкви говорить, что в лоне её однажды были мужи праведные.

Правильно будет говорить, что церковь существовала только тогда, когда были мужи эти достойные.

Но они не есть герои, а есть лишь просто настоящие верующие.

А церковь состоит не из тех, кто лишь говорит о Боге Великом, но из тех, кто исполняет Божие самоотверженно.

Нет нужды церквам похваляться праведными подвигами в прошлом истории своей, ибо праведный подвиг есть радость для Бога в моменты творения его.

Но не радость для Бога бесконечные упоминания накопленных воспоминаний о подвигах тех.

Да и все ли воспоминания касаются действительно подвигов праведных?

Ибо склонен человек в удобном замечать праведное.

А не на удобном ли находите часто горе себе?

Всё удобное ныне человеку созвучно порокам и слабостям его.

Будьте до предела бдительны, встречая удобное!

Не сможет ни одна церковь стать сильнее и лучше, каков бы ни был объём накопленных достижений в прошлом.

Такое благоприятно только для музеев.

Сила же церкви Божией и благость её зависит от творимых дел во дни сегодняшние.

Ибо церковь Божию призваны прежде созидать живущие.

И только лишь от живущих зависит судьба окружающих.

И только живущим влиять на мир окружающий.

Так вот сам успех вводимых ложных толкований и понятий полностью зависит от непреодолимого неосознанного эгоистического побуждения самого человека всё рассматривать в удобном для своего эгоизма свете.

Это позволяло на волне внутренних усилий самого человека легко вводить многочисленные ложные толкования и понятия до той поры, пока то, что в Учении могло будоражить, не будет полностью ложно истолковано, создавая тем самым мнимую успокоенность.

После чего называющий себя верующим уже не испытывает потребности отойти от существующей жизнедеятельности в сторону Учения, ибо через эти всевозможные ложные толкования суть Учения видоизменилась таким образом, что теперь уже само Учение удалось притянуть к существующему жизнеустройству,

Сделав его как нечто удобное, дополнительное к своей жизни, при этом продолжая лицемерно называть веру свою самым важным в жизни, успокаивая ложью совесть свою.

Я уже показал чрез образ, что с первых шагов становления вашей цивилизации вы по неведению заложили в благодатную почву зерно лжи, которое явилось первоосновой сути будущего развивающегося общественного жизнеустройства.

И дерево, олицетворяющее образ вашего жизнеустройства, стало быстро разрастаться уродливым стволом и многочисленными ветвями, дающими обильно ядовитые плоды.

Вы не могли не увидеть однажды, что плоды вашей жизнедеятельности приносят только горе и бесконечные страдания, от которых вы постоянно стремитесь ощущать себя воинами, обретая неизбежно дикое и глупое, этому присущее.

А когда вам это удаётся, вы неизбежно ещё более начинаете опять же умножать это горе и страдания,

Беспрестанно уповая на освобождение от него, тогда как всеми усилиями своими делаете обратное.

Постоянные поедания ядовитых плодов дерева лжи и испытания всевозможных болестей, от этого возникающих и мучащих вас, подталкивали вас время от времени понять причину неприятностей ваших.

И тогда некоторые из вас погружались в осмысления того, что связано с листьями бесчисленными дерева этого, средь которых прежде проявляется вся видимая сторона жития вашего.

Те, кто оказался помудрее, увидели, что листья исходят от многочисленных веточек тонких, и углубились в постижение веточек этих.

Ещё более мудрые из вас, которые в таком перечислении оказываются всё в меньшем количестве, смогли увидеть, веточки тонкие исходят от более толстых, но уже меньшего количества ветвей.

А единицы из вас поднялись до понимания, что и эти более толстые веточки исходят от ещё более толстых.

Весь ваш опыт постижения жизни своей за всю историю вашего формирования сводился к изучению листьев и веточек многочисленных, покрыв при этом куда большую многочисленность бумажных листов разнообразным почерком.

Где более практичные из вас искали исцеления в веточках, а те, кто был романтиком, смотрели вдаль от дерева в просторы Космоса беспредельного.

Но так как прежде всего вы ищете исцеления, а в ведении сознания вашего существуют только понятия о веточках, то единственное, до чего вы могли догадаться в целях улучшения жизни своей, — это устремиться перекраивать крону дерева сего.

И каждый раз, присудив кому-либо громкое имя великого «ботаника», да ещё и под каким-нибудь номером, вы дружно, с разных сторон обширно разросшегося уродливого дерева, под водительством великих «ботаников» устремляетесь изменять крону дерева, как вам вздумается,

При этом составив предварительно голосами премудрых программу очередного масштабного субботника под названием революций, войн и преобразований всевозможных.

Вы стараетесь согласно предписаниям человеческим отсекать всё, что, на ваш взгляд, более уродливо.

Но на дереве уродливом от корня все ветви без исключения тянутся по тому же самому принципу.

И древо это, как бы ни претерпевало многочисленные видоизменения в кроне своей от ваших лихорадочных усилий с громкими названиями, всё по-прежнему даёт те же самые ядовитые плоды и давать будет.

Ваше общество разделено на два характерно проявляющихся усилия в направлении подстрижки кроны дерева сего.

Где философско-религиозное усилие характерно внутренней активностью и внешней пассивностью, а политическое усилие характерно, наоборот, внутренней пассивностью, но внешней активностью.

При этом, сочетаясь время от времени в обществе вашем, эти усилия позволяют в целом производить достаточно шумные мероприятия, после которых надолго запечатлеваются на теле вашем рубцы болезненные.

Вы упорно до дней нынешних, как дон кихоты, в упоении сражаетесь с мельницами, тогда как настоящее несчастье находится внутри вас самих.

Но увидеть это вам самостоятельно и оценить достойно не позволяет эгоизм ваш, пред которым в услужении пребываете постоянно, несмотря на всю мудрость вашу.

Ни один из источников, давших вам все вероучения, кроме того, что я однажды оставил вам от Бога вашего, не знает истинных законов развития души вашей.

Поэтому по существу своему эти учения либо пытаются увести вас в мир иллюзий никчёмных, отрывая тем самым от жизни неблагообразной, либо дают всевозможные рекомендации о том, как участвовать в обрамлении всё той же кроны дерева лжи, олицетворяющего жизнь вашу.

И только ныне предстоит понять вам, сколь бессмысленны все усилия ваши в стремлении улучшить качество плодов дерева сего чрез обрезания всевозможные, на ваш взгляд, веточек неправильных.

Все ветви произрастающие, которые пока только и видеть вы способны, исходят из одного ствола, что естественно тянется из корня единственного.

И доколе корень лжи продолжает жить, не быть дереву благообразным со множеством плодов сладких и чудодейственных, сколь бы вы ни устремлялись всячески кромсать крону древа уродливого, с программой тьмы в корень заложенной.

Не в кроне дерева надлежит искать причину горестей собственных, но присмотритесь к стволу и корню дерева самого, что для вас я кратко описал в обращении этом.

Воистину говорю вам: Учение о пути истинном, Богом великим для вас определенном, не может быть игрушкой сверкающей, что висит на ветвях уродливых для украшения древа порочной жизни вашей.

Во что и превратили вы учения все в обществах на всей Земле-Матушке.

Развесив при этом слова о Вышнем на сучках корявых древа сего, вы смело возомнили себе, что древо якобы стало благороднее.

Помните, что Учение истинное есть то Зерно, которое и надлежит заложить ныне в почву вам, почву изболевшуюся, но ещё надежду хранящую.

Дабы произросло наконец-то древо Благодатное жизни вашей вечной с бесчисленным множеством плодов чудодейственных, всеисцеляющих.

А тому дереву, которому вы много раз крону кроили и кроить ещё собираетесь, воодушевлённые ботаническим вдохновением, засохнуть надлежит вскоре окончательно, ибо основательно уже поражен ствол его от действия ядов собственных, отравивших почву под ним.

Ведал Отец Великий об этом засыхании древа нерадивого, на котором вы, словно листья многочисленные, время от времени опадаете и шуметь горазды, когда задуют ветры своенравия.

Ведал, что если ко времени полного засыхания не взрастить древа нового и теперь уже истинного, то некуда будет воплощать новое и возвращать окончательно ожидающих.

Посему Великий Бог и предопределил время, когда древо погибели ещё держится, древу Жизни начать расти надлежит.

Чтобы именно ко времени окончательного засыхания древа горечи уже надёжно ветвилась Основа Вечности.

И вот наступило за тысячи лет ранее предопределённое Время моего очередного второго появления средь вас.

Всё свершилось так, как и наметил Отец мой, и никто не в состоянии был помешать исполнению Воли Его.

Свершившееся таинство моего очередного нисхождения в родившегося малыша на Земле в эпоху эту произошло несколько пред Началом решающих Событий, дабы ко времени наступления Часа Начала решения судьбы рода человеческо-

го я успел накопить необходимую вспомогательную информацию об особенностях вашей современной жизнедеятельности.

Ознакомление с житием вашим началось по тому же самому принципу, как и в первый раз, только теперь уже мне заранее необходимо было хотя бы вскользь прикоснуться к гораздо большему кругу характерных проявлений различных сторон вашей жизни.

Тогда как в древности такое разнообразие ваших жизненных проявлений было очень ограниченным, и для ознакомления с ним можно было не отходить далеко от своего дома.

Ваша жизнь в это последнее время проявляется много большим разнообразием характерных выражений ваших всевозможных наклонностей, которые обязательно определенным образом формируют ваш внутренний мир и сказываются на развитии души.

Поэтому, для наиболее благоприятного моего истинного общения с вами, мне необходимо было накопить по возможности больше вспомогательных понятий.

Где при этом ваши достижения в научно-техническом отношении позволяли мне также многое приобретать, далеко не отходя от своего дома.

Перекрыв Суть мою и Силу определённым таинством, Великий Отец мой Небесный повёл юное развивающееся сознание моей новой плоти таким образом, чтобы я для начала приобрёл всё необходимое пред Часом моего пробуждения и Началом главного моего решающего Свершения.

Но теперь стало необходимым приоткрыть важную закономерность, связанную с потребностью удерживать под контролем проявления Сути моей Отцом Небесным, тогда как вы обладаете полной свободой проявлений всех своих чувственных особенностей.

Я уже упомянул, что Мир Бытия материи состоит из большого разнообразия по степени тонкости энергийных проявлений.

Где всё более тонкие энергийные потоки обладают всё большей творящей Силой,

Средоточие наибольших возможностей которой заключено во Сути Творца Великого материального Бытия.

А сверхтонкие возможности Бога Великого, Отца вашего Небесного, настолько отличаются от всего сущего в Бытии по качеству, что их легче будет воспринимать как проявление иного рода Закона.



И для того, чтобы донести до вас очередную великую Истину, мне необходимо воспользоваться простыми, легко понятными вам образами, ибо использование обильных многосложных понятий в данном случае не послужит вам во благо и ясности вам не прибавит.

Так вот, если образно определить Лик Творца Бытия материи, то наиболее точно можно представить его как великий Источник ровного, холодного ослепительно белого Света.

В отличие от Него, Лик Бога вашего, хотя и так же подобен великому Источнику ослепительного Света, но внешне этот Свет имеет тёплый оттенок, а в основе Света полыхает немыслимо Благодатное Пламя.

Продолжение следует



Цигун-терапия непроходимости фаллопиевых труб

✍ *Юн Баньи*

Одной из причин бесплодия женщин является непроходимость фаллопиевых труб. Западная медицина причиной возникновения этой патологии считает болезнетворные бактерии, вызывающие слипание стенок труб. Согласно же теории китайской медицины, непроходимость фаллопиевых труб возникает в результате «застоя ци и крови».

Европейские медики лечат это заболевание путем прокачивания воды или оперативным путем. Первый способ эффективен лишь при незначительном слипании оконечных участков и абсолютно непригоден при полном слипании труб. Оперативное же вмешательство болезненно, травматично и стоит недешево. Результаты лечения непроходимости фаллопиевых труб, проводившегося в последние годы в Центре цигун-терапии провинции Гуйчжоу, оказались весьма обнадеживающими. Лечение проводилось с применением лекарственных средств и методов цигун-терапии, при этом его эффективность составила 98%. Проводившееся ранее чисто медикаментозное лечение требовало двух-трех месяцев. Применение же методов цигун-терапии значительно ускорило процесс, и выздоровление пациентов стало наступать уже через 7–15 дней.

Упражнение 1. Встаньте лицом к стене, ноги вместе, пальцы упираются в стену. Сплетите пальцы рук и положите руки на голову. На вдохе выполняется приседание, а на выдохе — выпрямление ног. Повторить 36 раз.

Упражнение 2. Расставьте ноги. Руки — на поясе. Выполните 36 вращений тазом по часовой стрелке, а затем 36 вращений в противоположном направлении.

Упражнение 3. Лягте на кровать, полностью расслабьтесь и, сохраняя естественное дыхание, находитесь в таком положении пять минут, представляя, что матка, фаллопиевы трубы и яичники функционируют нормально. Затем выполняется медленный вдох, в ходе которого вдыхаемая ци устремляется в даньтянь (область ниже пупка) и постепенно целиком заполняет всю полость живота (особенно его нижнюю часть). При этом представляйте себе, что в области даньтянь медленно распускается белоснежный цветок лотоса, который в конце концов полностью раскрывается. Закончив вдох, не следует сразу начинать выдох, поскольку ци должна некоторое время оставаться в животе. После этого сделайте медленный выдох, представляя, как распустившийся лотос снова складывается. Процедура выполняется в течение не менее получаса.

Упражнение 4. Завершив предыдущее упражнение, продолжайте вдыхать и выдыхать ци, но так, чтобы на вдохе нижняя часть живота резко надувалась, а на выдохе — резко вбиралась. Такие колебания нижней части живота способствуют разделению слипшихся стенок фаллопиевых труб. Следует выполнить не менее ста дыхательных циклов.

Упражнение 5. Представьте себе, что ци извне поступает во влагалище и далее в матку. Ци проходит по левой трубе, огибает дно матки по внешней стороне и поступает в правую трубу и через полость матки вновь попадает во вла-

галище. Упражнение выполняется 36 раз в одну сторону и 36 раз в противоположном направлении.

Упражнение 6 (завершающее). Кисти рук наложите друг на друга и разотрите ими середину нижней части живота до появления ощущения сильного тепла (24 движения). Наложенными друг на друга кистями рук выполните легкий массаж даньтяня круговыми движениями сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Во время массажа мысленно представляйте, что все детородные органы (матка, яичники, фаллопиевы трубы) приходят в норму, начинают нормальны функционировать. Упражнение завершите легким похлопыванием по нижней части живота в течение трех минут.

Примечания

1. Упражнения 1, 2 эффективны при непроходимости фаллопиевых труб и патологиях матки и яичников, вызванных смещением позвонков поясничного отдела.
2. Во время выполнения упражнения 3 вдох и выдох надо выполнять медленно, а время задерживания ци в животе следует продлить как можно дольше.
3. В период менструаций, если они обильные, упражнение 3 и 4 можно не выполнять.
4. Приведенный комплекс упражнений применим также при болезненных менструациях и миоме матки.

Роль цигун и физических упражнений для увеличения роста в молодом возрасте

✍ *Чжоу Ли, Лу Янь*

1. Вступление

Иметь нормальный рост очень важно. Особенно для людей, занимающихся спортом. Поэтому вопрос о том, как увеличить рост, а также факторы, влияющие на рост человека, всегда оставались актуальной темой исследований. Ученые пришли к выводу о тесной взаимосвязи между ростом человека и занятиями физической культурой. В книге «Спортивная анатомия» говорится о том, что активные занятия детей и подростков физкультурой положительно влияют на их рост, а тяжелый физический труд в раннем возрасте сказывается на росте отрицательно. По мнению специалистов, важнейшим фактором, определяющим рост у здоровых молодых людей, являются условия развития после рождения. Поэтому-то занятия физической культурой и оказывают такое большое влияние на рост. Однако сейчас пока нельзя определенно сказать, чем конкретно надо заниматься, с какой интенсивностью и каков должен быть объем двигательной активности. Российские ученые в свое время с помощью специально разработанного комплекса упражнений для подростков от 14 до 17 лет увеличили рост одного известного прыгуна в высоту на 31 см. Китайскому мастеру Чжао Биньцзе за один год занятий цигун удалось увеличить рост трех учеников начальной школы на 7 см. Пусть результаты этих экспериментов не так впечатляющи и методы их проведения внушают сомнения в возможности их широкого применения, тем не менее они укрепили веру в необходимость поиска специальной методики увеличения роста.

Мы попытаемся осветить два вопроса, связанных с использованием занятий цигун и ряда физических упражнений, зарекомендовавших себя как стимулирую-

щие рост: возможность их комплексного использования для достижения заявленных целей, во-первых; и реализация конкретных методик, во-вторых.

2. Методика проведения исследования

1) Объект исследований. Для проведения исследования из тридцати произвольно выбранных добровольцев мужского пола было отобрано двадцать человек, которые, опять-таки произвольно, были разбиты на две группы: экспериментальную и контрольную (см. ниже).

Группа	Возраст	Рост
Экспериментальная (10 чел.)	19,17± 1,33 1	169,5±2,31
Контрольная(10чел.)	20,17±1,17	170,37±1,22

2) Содержание эксперимента. Экспериментальная группа занималась цигун, которому отвозилась главная роль, в сочетании с дополнительными физическими упражнениями. Сначала выполнялись упражнения на развитие гибкости, а уже на их основе — специальные упражнения. В этот период в содержание занятий, в зависимости от хода эксперимента, вносились определенные изменения. Занятия проводились два раза в неделю, по вторникам и пятницам, в течение десяти недель. Члены контрольной и экспериментальной групп являлись одноклассниками, поэтому, с точки зрения воздействия внешних факторов, находились в равном положении.

3) Выбор показателей роста и способ измерения. Мы выбрали четыре тесно связанных с ростом человека показателя: рост в положении сидя, длина нижних конечностей, длина голени и рост в положении стоя. Эти показатели максимально объективно отражают изменение роста человека. Измерения проводились в обеих группах в начале занятий и по их окончании.

4). Обработка полученных результатов. После обработки полученных данных стало очевидно, что средние показатели роста и в экспериментальной, и в контрольной группах повысились, однако степень увеличения роста в экспериментальной группе оказалась заметно выше, чем в контрольной. Кроме того, в экспериментальной группе значительно возросли показатели гибкости.

3. Анализ результатов и выводы

1) Основные факторы, влияющие на рост человека. Общеизвестно, что рост человека определяется характером развития его скелета. Исследования показывают, что условия, оказывающие влияние на формирование и рост костей, сводятся в основном к двум видам факторов: врожденным и приобретенным. Среди врожденных факторов главная роль принадлежит наследственности и расовым особенностям, а среди приобретенных — уровню гормонов, особенно вырабатываемых гипофизом, щитовидной железой и половыми железами; количеству потребляемых витаминов A, C, D, а также механическим воздействиям на костную систему. В результате недавно проведенного обследования большого количества близнецов, рост которых составлял 160 — 180 см, было установлено, что влияние на рост человека приобретенных факторов, особенно занятий физической культурой, постепенно увеличивается. Поэтому вывод о том, что рост человека на 60 % зависит от врожденных факторов и на 40%—от приобретенных является не совсем правильным, а формулы, по которым рассчитывался рост детей с учетом роста родителей, требуют коррекции.

Не подлежит сомнению тот факт, что регулярные занятия физической культурой способствуют увеличению роста. Это происходит потому, что физические упражнения, во-первых, влияют на уровень гормонов в организме и количество усваиваемых витаминов, а во-вторых, что еще важнее, оказывают постоянно меняющееся механическое воздействие на костную систему. Между механическим воздействием и костной тканью складывается своего рода равновесие, при котором усиление воздействия вызывает укрепление костной ткани. Первое и второе нахо-

дятся в прямопропорциональной зависимости. Всеми признается необходимость «специального стимулирования» роста костной ткани, однако существуют большие разногласия в вопросе о том, каким должно быть механическое воздействие и какова при этом его интенсивность. В результате возникает еще одна закономерная проблема, связанная с выбором вида физической деятельности, максимально благоприятствующей увеличению роста.

2) Влияние занятий цигун в сочетании с физическими упражнениями на рост человека. Как показал эксперимент, рост членов экспериментальной группы заметно превзошел аналогичный показатель у членов контрольной группы. Постараемся объяснить этот феномен.

а) Механическое воздействие на кости

Для увеличения роста мы, прежде всего, давали упражнения на гибкость. Применение методики «растягивающий цигун» позволило в короткий срок не только повысить гибкость суставов, но и дать занимающимся определенное представление о цигун. Предварительные упражнения на развитие гибкости абсолютно необходимы, потому что главным фактором, определяющим прочность суставов и влияющим на амплитуду их движения, является эластичность окружающих суставы мышц. При этом действие цигун и обычных упражнений неодинаково. Методы цигун позволяют не только увеличить амплитуду движения суставов, но и, за счет регулирования баланса инь и ян, мысленного воздействия, обеспечить возможность произвольного сокращения или расслабления мышц. Благодаря этому увеличивается сила механического воздействия на суставы при раскачивании, вращении, поднимании и опускании. Таким образом удается избежать амортизации, возникающей при выполнении обычных упражнений из-за сохраняющегося напряжения мышц (их недостаточного расслабления). Поэтому, несмотря на небольшую, казалось бы, двигательную нагрузку при выполнении конкретных упражнений, достигается заметный результат. Мы считаем, что для увеличения эффективности механического воздействия на кости необходимо вводить в занятия цигун упражнения на развитие гибкости (эластичности).



б) Влияние цигун на уровень гормонов в организме и усвоение витаминов

Методические принципы цигун должны пронизывать все занятие от начала до конца. Несмотря на то, что мы в силу различных причал не отслеживали изменения, связанные с этим фактором, однако, как следует из экспериментов, проводившихся другими, и с учетом регулирующего воздействия цигун на психику человека, на его центральную нервную систему и органы внутренней секреции, можно заключить, что роль собственно цигун в вопросе увеличения роста человека очень важна. Поэтому необходимо продолжить исследования с целью определения конкретных показателей и выявления механизма влияния цигун на рост человек.

4. Заключение

Цигун и обычные физические упражнения могут быть использованы для увеличения роста у молодых людей.

Упражнения на гибкость (эластичность) являются основой, предопределяющей успех или неуспех использования всей системы упражнений для увеличения роста.



Сто «нельзя» в еде и питье

✍ *Хэ Чжэньцюань*

Противопоказания в питании при различных заболеваниях

Общие положения

Противопоказаниям в питании при различных заболеваниях, или, попросту говоря, диете, как в китайской, так и в европейской медицине уделяется большое внимание. Еще в древнекитайском классическом медицинском трактате «Нэйцзин» говорилось: «При заболеваниях сердца нельзя употреблять теплую пищу; при заболеваниях легких — холодную. С точки зрения вкуса, при заболеваниях печени нельзя есть острое, при заболеваниях сердца — соленое; при заболеваниях селезенки — кислое; при заболеваниях почек — сладкое; при заболеваниях легких — горькое». В трактате «Цзинькуй яолюэ» имеются два раздела, посвященных вопросам питания: «Противопоказания в отношении мяса птицы, животных, насекомых и рыбы при лечении» и «Протитвопоказания в отношении плодов, овощей и круп при лечении».

Вообще ограничения на употребление в пищу тех или иных продуктов в медицинской практике применяются в двух случаях: когда продукты противопоказаны в связи с собственно заболеванием и в связи с приемом тех или иных лекарственных средств. Особо следует отметить, что диетическое питание характерно не только для китайской медицины, но и широко применяется в западной терапевтической практике. Однако ввиду остающихся расхождений во взглядах между китайской и европейской медициной на этиологию и протекание различных заболеваний существуют разные подходы и в вопросах противопоказаний в питании.

Китайская медицина считает, что китайские лекарства имеют свои специфические характеристики — как качественные, так и вкусовые. Продукты питания, как и лекарства, могут быть «холодными» или «горячими», «теплыми» или «прохладными», «кислыми», «горькими», «сладкими», «острыми» и «солеными». «Пять вкусов» воздействуют на «пять внутренних органов»: кислое — на печень, горькое — на сердце, сладкое — на селезенку, острое — на легкие, соленое — на почки. Поэтому питание больного должно выбираться, сообразуясь с его качественными и вкусовыми характеристиками. Диета в китайской медицине выбирается, кроме всего прочего, в зависимости от качественных характеристик заболевания, таких как «холод», «жар», «недостаточность», «наполненность», преобладание инь или ян и с учетом характеристик продуктов питания: «пяти вкусов», «четырех видов ци», «способности к подъему и опусканию, всплыванию и погружению». Например, «недостаточность» ян требует «пополнения» с помощью «теплого», «недостаточность» инь категорически исключает использование «теплого» для пополнения «сухости и жара»; «холод» предполагает исключение из рациона «холодных» соленых продуктов; «жар» не допускает употребления в пищу острого.

В западной же медицине диета выбирается в зависимости от того, какой орган поражен, каковы этиология заболевания и его течение, в зависимости от кли-

Продолжение. Начало см. 1999, № 5–6; 2000, № 1, 2, 4.

нических особенностей. Например, больным с патологией печени и желчного пузыря противопоказана жирная пища, что способствует снижению нагрузки на эти органы. Страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы не рекомендуется много есть и пить, чтобы не перегружать органы пищеварения и облегчить свое состояние. Тем, у кого проблемы в области анального отверстия, противопоказана пища острая, которая может привести к обострению заболевания, так как делает каловые массы сухими и плотными. Сердечникам, почечникам и гипертоникам нельзя есть соленое или, по крайней мере, следует ограничить потребление соли, чтобы избежать отечности. Страдающие атеросклерозом должны воздерживаться от потребления жирного мяса, рыбной икры, яичных желтков, внутренних органов животных и другой пищи с высоким содержанием холестерина во избежание повышения давления и дальнейшего прогрессирования заболеваний.

Что касается совместимости пищевых продуктов с лекарственными средствами, то в китайской медицине таких противопоказаний очень много. Практически любое китайское лекарство имеет свои противопоказания.

Болезнь и диетически запрещенные вещества и продукты

Понятие «диетически запрещенные вещества и продукты» говорит само за себя. Взаимосвязи этих веществ и всевозможных заболеваний в китайской медицине уделяется большое внимание.

Существует древняя притча об основателе династии Мин императоре Чжу Юаньчжане. Когда он пришел к власти, то подверг преследованиям многих заслуженных государственных чиновников. У военачальника Сюй Да однажды начались «прострелы в спине». Врачи запретили ему употреблять в пищу гусятину, поскольку гусиное мясо относится к разряду диетически запрещенных продуктов. Оно активизирует «огонь» и вызывает появление нарывов. Однако Чжу Юаньчжан, зная об этом, умышленно поднес в подарок Сюй Да жирную птицу. Военачальник прекрасно знал о том, какой вред ему может принести подобная еда, но, понимая, что такой подарок был сделан намеренно, Сюй Да не осмелился отвергнуть «милость» своего господина и съел гуся. Вскоре он умер из-за острого приступа болезни.

Спектр диетически запрещенных продуктов и веществ чрезвычайно широк, иногда, например, к ним относят вообще все мясное и рыбное. В зависимости от характера воздействия диетически запрещенные вещества и продукты подразделяются на шесть видов:

1) вызывающие «жар»: лук китайский, имбирь, желтодревесник, черный перец, баранина и др.;

2) вызывающие «ветер»: креветки, крабы, шампиньоны, гусь, куриные яйца и др.;

3) вызывающие «сырой жар»: солодовый сахар, клейкий рис, свинина и др.;

4) вызывающие «накопление холода»: арбуз, груша, хурма и др.;

5) вызывающие «движение крови»: черный перец, стручковый перец и др.;

6) вызывающие «застой ци»: баранина, зерна лотоса, зерна водяной лилии и т. д.

Китайская медицина придерживается диалектического подхода в терапевтической практике, не обходится без него и диетология. Если, например, болезнь относится к разряду «холодных», т. е. определяются слабость и «холод» в теле, жидкий стул, боли в желудке, холодные конечности, то больному противопоказаны «холодные», вызывающие «холод» продукты, такие как арбузы, бананы, груши. При наличии симптомов «жара» — покраснение глаз, высокая температура, геморрой с кровотечением, бессонница, беспокойство — нельзя употреблять в пищу имбирь, красный перец, жареное на масле и другую «горячую» пищу.

При остром гепатите, когда у больного язык покрыт желтым жирным налетом, ощущается распирание живота и груди, отсутствует аппетит, моча желто-красного цвета — налицо все признаки заболевания, относящегося к категории «сырого жара». При таких заболеваниях диета исключает жирную и острую, раздражающую пищу, продукты, усиливающие «сухость и жар» в организме. Больным, у которых пучит живот, не рекомендуется есть бобовые, картофель. Страдающим заболеваниями сердца, гипертонией, гиперлипемией противопоказаны жирное мясо, сливочное масло, внутренние органы животных, икра рыб, костный мозг и т. п. Такие болезни, как фурункулез, возникают как следствие воздействия «огненного жара», и в этом случае к диетически запрещенным продуктам относится все острое и жирное.

Народный опыт свидетельствует, что диетически запрещенными продуктами всегда являются баранина, свиная головизна, свиные ножки, гусь. Из этих продуктов наиболее жирным является баранина, которая не рекомендуется во время гриппа, когда человека бросает то в жар, то в холод; когда он страдает заболеваниями, характеризующимися наличием излишнего «огня»; когда заболевает или возникает рецидив заболевания, связанного с «жаром». Мясо гуся противопоказано больным кожными заболеваниями, страдающим повышенной чувствительностью и другими заболеваниями, относящимися к категории «жара». Свиные ножки способствуют выработке и хорошему выделению молока, но категорически противопоказаны на начальном этапе развития различных нарывов.

Клиническая практика показывает, что между болезнью и диетически запрещенными продуктами существует самая непосредственная связь. В хирургическом отделении Первой больницы г. Цзясин пров. Чжэцзян проводилось наблюдение за тем, как влияет питание больных на процесс заживления послеоперационных ран. Для этого послеоперационных больных разделили на экспериментальную и контрольную группы. Все больные перенесли однотипные операции. Из рациона экспериментальной группы были исключены куриный бульон, рыба, креветки и крабы, баранина, свиная головизна, лук, лук-порей. Больных кормили только легкой, нежирной, неострой пищей. Контрольная группа больных не имела вышеперечисленных ограничений в питании. Наблюдение за двумя группами больных показало, что степень инфицирования послеоперационных ран у больных, входивших в экспериментальную группу, была гораздо ниже, чем у больных из контрольной группы ($P < 0{,}001$).

Какие продукты не следует приносить, посещая больных

Когда заболевает кто-нибудь из наших родных или знакомых, мы идем навестить их и обязательно несем какие-нибудь продукты, как знак нашей заботы о них. Но мы никогда не задумываемся над тем, что наша передача может не только помешать скорейшему выздоровлению больного, но и, наоборот, ухудшить его состояние, принести ему новые страдания. Чтобы ваши благие намерения не оборачивались негативной стороной, нужно выполнять следующие рекомендации.

— Больным нефритом нельзя есть соленое и продукты с высоким содержанием белка, например: соевое молоко, соленья, а также рыбу, яйца, бананы.

— При сахарном диабете нельзя употреблять засахаренные фрукты, пирожные и другие продукты с большим содержанием сахара.

— Страдающим панкреатитом, холециститом не следует передавать сливочные пирожные, жирных кур и другое жирное мясо, а также свиные консервы.

— Язва желудка и двенадцатиперстной кишки предполагают строгую диету и воздержание от трудноперевариваемых, раздражающих желудок и вызывающих «холод» продуктов. Среди них: лимонад, лимон, спиртные напитки, ветчина, перец и т. п.

— Больным гепатитом не следует передавать спиртные напитки, сладкое и жирное; больным циррозом печени нельзя есть кур, яйца, рыбу, мясо.

— При поносе, дизентерии, энтерите противопоказаны спиртные напитки, бананы, мед, орехи, а также груши, арбузы и другие продукты, вызывающие «холод» и влияющие на нормальное пищеварение.

— Неврастеникам и страдающим расстройствами психики не рекомендуются чай, кофе, спиртное.

— При крапивнице, астме и других заболеваниях, вызванных повышенной чувствительностью организма, противопоказаны рыба, крабы, яйца.

Что нужно знать о холодных напитках

В жаркий и знойный день выпить стаканчик холодной воды — поистине огромное наслаждение, которое трудно выразить словами. Но есть немало людей, которые не откажутся от холодного напитка и в морозный зимний день. На самом же деле чрезмерное увлечение холодным питьем весьма вредно при целом ряде заболеваний.

Например, мороженое, которое тоже является «прохладительным продуктом», изготавливается из сливок и яичных желтков, а следовательно содержит много холестерина. Поэтому этот продукт противопоказан страдающим гипертонией, коронарной недостаточностью, артериосклерозом и повышенным содержанием липидов в крови. Кроме того, холодные продукты способны вызвать сокращение сосудов и повышение давления и тем самым ухудшить состояние больного вплоть до возникновения угрозы кровоизлияния в мозг.

Холодное противопоказано также страдающим заболеваниями, характеризующимися «недостаточностью ян и сильным холодом», к которым относятся многие заболевания желудочно-кишечного тракта, например: язва желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический гастрит, желудочный синусит, хронический колит, длительные поносы, нарушение пищеварения. Таким больным особенно противопоказана холодная газированная вода. Она раздражает желудочно-кишечный тракт, усиливает болезненные ощущения, ухудшает переваривание и усвоение пищи. Содержащийся в газированной воде двууглекислый натрий, вступая в реакцию с содержащейся в желудке кислотой, превращается в двуокись углерода, увеличивает давление внутри желудка, приводит к вздутию живота, что в конце концов может закончиться прободением язвы.

Что касается больных, страдающих гипертонией и функциональной недостаточностью сердца, то им не рекомендуется употреблять воду, содержащую натрий (в частности, минеральную воду), поскольку этот элемент задерживает в организме влагу, что достаточно вредно для организма.

Весьма чувствительны к холодному больные, страдающие заболеваниями со «слабостью и холодом»: хроническим бронхитом, эмфиземой легких, астмой, артритом. Если при этих болезнях употреблять сырую и холодную пищу, это приведет к еще большему ослаблению ян-ци и рецидивам заболевания.

Особо следует сказать о младенцах, у которых слизистая желудка и кишечника очень тонкая и нежная, поэтому употребление холодной пищи сразу вызывает сокращение кровеносных сосудов, нарушает нормальное выделение желудочного сока и сказывается на пищеварении. В конце концов это может привести к снижению иммунитета, частым простудам.

Употребление холодной еды и питья вредно для пожилых, ослабленных людей, для перенесших хирургические операции, а также после тяжелого физического труда и занятий спортом.

Противопоказания больным по употреблению в пищу фруктов

Когда мы заболеваем, врачи обычно рекомендуют нам есть побольше фруктов, а родственники и друзья, навещая нас, чаще всего приносят именно фрукты, полагая, что они богаты витаминами, как будто их можно есть без разбора и что

они приносят только пользу и абсолютно безвредны. На самом же деле употребление в пищу фруктов имеет свои особенности, а некоторые из них могут привести к ухудшению состояния больного.

Китайская медицина считает, что фрукты, как и лекарства, обладают собственной спецификой, особым действием и противопоказаниями. Например, красные финики «пополняют селезенку», «орошают лёгкие» и «успокаивают духшэнь», однако их переедание может вызвать образование мокроты, усиление «жара», ухудшение состояния зубов, плохое пищеварение, повышение давления. Груши вкусны и приятны, «орошают легкие» и останавливают кашель, устраняют «жар», уменьшают выделение мокроты, утоляют жажду, прочищают кишечник. Однако переедание этих фруктов приводит к ослаблению организма, ослаблению функции желудка и селезенки, ухудшению пищеварения, к хроническому поносу. Сливы тоже очень вкусны, но их чрезмерное употребление чревато появлением «сырости», образованием мокроты. Поэтому этот фрукт противопоказан при малярии, дизентерии, ослабленности функций селезенки и желудка. Апельсины вызывают образование обильной мокроты. Абрикосы могут вызывать «жар», противопоказаны беременным и детям. Арбуз, удивительный дар лета, прекрасно утоляет жажду, снимает похмелье, лечит боли в горле, нарывы во рту и на языке. Но он относится к категории «сладких и холодных» продуктов, а следовательно не рекомендуется после родов, в период реабилитации и при поносах.

Твердый стул чрезвычайно неблагоприятен при инфаркте миокарда. Поэтому в этом случае необходимо есть фрукты с низким содержанием танина (дубильной кислоты). К таковым не относятся яблоки, хурма. А вот бананы и мандарины, наоборот, стимулируют прохождение каловых масс и рекомендуются людям, перенесшим инфаркт миокарда. При ослаблении сердечной деятельности не рекомендуется употреблять в пищу арбузы и другие сочные фрукты и ягоды, способные увеличить нагрузку на сердце. Страдающим сахарным диабетом нельзя есть фрукты с большим содержанием сахара, например, бананы, яблоки, груши.

Кому противопоказан арахис

Хотя арахис очень богат питательными веществами, в ряде случаев он не рекомендуется для употребления в пищу. Арахис противопоказан:

— больным холециститом, а также больным, перенесшим операцию по удалению желчного пузыря. Арахис содержит большое количество растительного масла, для переработки которого требуется много желчи. В случае наличия больного желчного пузыря, или его отсутствия, в организме снижается запас этого вещества, что вызовет усиление нагрузки на печень и может привести к нарушению ее функций, вызвать другие болезни;

— больным артериосклерозом, гипертонией и заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Этот продукт сокращает время свертывания крови и может привести к возникновению тромбов;

— тем, кто получил травмы в результате падения или ушибы, поскольку он способствует загустению крови и негативно влияет на рассасывание гематом;

— страдающим застоем в желудочно-кишечном тракте, нарушениями пищеварения или поносом. Орехи чрезвычайно насыщены жирами, которые, смазывая кишечник, затрудняют процесс пищеварения.

Кому противопоказано молоко

Молоко является ценным питательным продуктом. Китайская медицина считает, что оно способствует «пополнению при недостаточности», положительно влияет на легкие и желудок, стимулирует слюноотделение и «увлажняет» кишечник. Однако при некоторых заболеваниях употребление молока крайне нежелательно.

— Аллергия на молоко. Она возникает у людей, склонных к анафилаксии в целом, особенно часто у младенцев, и проявляется в болях в животе, поносе и других нарушениях функций желудочно-кишечного тракта. Часто у людей, имеющих аллергические заболевания — ринит, астму, крапивницу, экзему, — при употреблении молока усиливаются симптомы заболевания, ухудшается состояние.

— Непереносимость молока. В связи с тем, что у некоторых людей в организме не хватает лактазы (фермент), после употребления молока содержащаяся в нем лактоза (молочный сахар) с трудом переваривается и усваивается, это может привести к переполнению газами ободочной кишки, метеоризму, болям в животе и поносу.

— Эзофагит (воспаление пищевода), прободение пищевода. При этих заболеваниях часто возникает ощущение боли или жжения в горле, после еды — рвота и затрудненность глотания. Эти симптомы вызываются обратным движением желудочного сока и сока двенадцатиперстной кишки. Молоко же ослабляет напряжение сфинктера в нижней части пищевода, что способствует попаданию желудочного сока в пищевод.

— Язва желудка и двенадцатиперстной кишки. Раньше врачи часто рекомендовали больным язвой желудка молоко в качестве лечебного питания. Однако, как свидетельствуют данные эпидемиологов, молоко не только не приносит пользы таким больным, но и, наоборот, при регулярном его потреблении может замедлить скорость заживания язвы, негативно повлиять на эффективность лечения. Это происходит потому, что молоко вызывает повышенное выделение желудочного сока.

— Частичное или полное удаление желудка. В связи с тем, что после резекции объем желудка уменьшается, употребляемое молоко слишком быстро поступает в тонкий кишечник и может усилить непереносимость этого продукта, если она имелась из-за недостатка лактазы.

— Холецистит и панкреатит. При резком обострении этих заболеваний молоко пить не рекомендуется, поскольку оно содержит большое количество жиров, для переваривания которых требуется много желчи и фермента поджелудочной железы. В результате увеличивается нагрузка на больные органы. Молоко не рекомендуется не только при обострении холецистита и панкреатита, но и во время хронической стадии и стадии ремиссии.

— Язвенный энтерит ободочной кишки. Молочные жиры с большим трудом поддаются расщеплению и перевариванию. Кроме того, молоко насыщено малоценными летучими жирными кислотами, которые, оказывая раздражающее действие на кишечник, могут вызвать усиление болей, понос, появление гнойно-кровяных выделений.

— Синдром легковозбудимости кишечника. Это довольно часто встречающаяся функциональная патология, выражающаяся в нарушении физиологических реакций мышц и слизистой оболочки кишечника на различные виды раздражений без патологии собственно кишечника. Синдром связан с психическими факторами и аллергией на некоторые виды продуктов (включая молоко и молочные продукты).

Молоко также не рекомендуется употреблять людям, склонным к метеоризму, болям в животе и жидкому стулу.

Кому противопоказан перец

Перец является популярным продуктом на юге Китая. В небольших количествах перец возбуждает аппетит, а вот в больших ничего, кроме вреда, не приносит. Часто после употребления перца человек ощущает боли в горле, желудке, животе, ротовой полости, в области анального отверстия во время испражнения. Иногда даже возникает острый гастрит. Что касается людей больных, то им перец в больших количествах вообще противопоказан.

Было установлено, что длительное употребление перца в пищу является одной из причин хронического гастрита и нарушения функции всасывания питательных веществ кишечника. Китайская медицина относит перец к продуктам «острым, теплым, сухим и резким» и считает, что его употребление «вредит слюне», приводит к нехватке инь в желудке, резкому снижению кислотности и влияет на процесс пищеварения. Во избежание обострения заболеваний перец не рекомендуется больным острым и хроническим гастритом, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Кроме того, перец противопоказан тем, кто страдает энтеритом, поносом, стоматитом, пародонтитом, геморроем и т. п.

Перец содержит очень сильно раздражающие летучие кислоты, которые при нагревании или переработке распространяются в воздухе, негативно воздействуя на конъюнктиву глаз и слизистую оболочку дыхательных путей. В связи с этим перец противопоказан и тем, кто страдает острым конъюнктивитом, бронхитом, астмой, эмфиземой легких, воспалением легких, кровохарканьем и туберкулезом.

Китайская медицина о противопоказаниях при употреблении рыбы

Как считает китайская медицина, рыба относится к категории продуктов «сладких, теплых, пополняющих и нейтральных». При умелом применении обладает лечебным и профилактическим действием, но при употреблении в пищу слишком большого количества может «вызвать ветер» и интенсивное кровообращение, «застой больного и вредного», привести к ухудшению состояния больного или к рецидиву заболевания. Поэтому при употреблении рыбы в пищу надо учитывать следующие рекомендации:

— людям с ослабленной функцией желудка и селезенки рыбу можно употреблять, только отварив ее вместе с боярышником или с бататом;

— больным гипертонией, апоплексической гемиплегией и заболеваниями, вызванными «чрезмерной активностью ян в печени», не рекомендуется употреблять в пищу жареную рыбу.

Продукты должны сочетаться друг с другом и не должны быть взаимоисключающими

Если вам сказать, что огурец разрушает витамин С, вы, наверно, не поверите, но, к сожалению, это факт.

Практически в любой салат из свежих овощей добавляется огурец. Да и в самом деле этот овощ не выделяется каким-то специфическим вкусом, имеет приятный цвет, то есть подходит для любого салата. Однако, с точки зрения питательности, огурец не выглядит столь безупречно. Например, если сделать салат из огурцов с овощами или фруктами, содержащими витамин С (апельсины, шпинат), то они будут полностью уничтожены содержащимся в огурце особым ферментом. Подобные ферменты, способные уничтожать витамины, кроме огурцов, содержатся также в моркови и тыкве. Избежать действия этих ферментов — разрушителей витаминов — можно, добавляя в салат немного уксуса.

Что касается тыквы, то ее тоже не рекомендуется есть в сыром виде. Уничтожить содержащиеся в ней вредные ферменты можно путем приготовления при температуре выше 50 °С. Витамин С в больших количествах содержится в болгарском перце, шпинате, рапсе, землянике, апельсинах, помидорах. Если вы собираетесь есть эти овощи и фрукты вместе с морковью или огурцами, то последние следует подвергнуть тепловой обработке.

Продолжение следует



«Сказочный чудак» в мире танца

Танцевальная труппа «Гуанхуань» («Сверкающее кольцо») хореографа Лю Шао-лу

✍ *Лю Юньфан*

Среди современных танцевальных трупп Тайваня Театр танца «Юньмэнь» («Облачные врата») может быть рассмотрен как некое древо, семена которого рассеяны и прорастают вот уже более двадцати лет во многих активно действующих танцевальных труппах, которые сегодня борются за свое признание у публики. Танцевальная труппа «Гуанхуань» — одна из них. Выступления труппы «Гуанхуань» трудно забыть — почти обнаженные танцоры двигаются по сцене, смазанной детским маслом (которое обычно применяют для смазывания тельца младенцев для защиты от опрелостей). Что привело эту труппу к мысли использовать это масло? Какие новые возможности открывает труппа «Гуанхуань», используя «скольжение» по сцене?

На пустой сцене, покрытой маслом, скользящие по ней танцоры движутся в калейдоскопе сменяющих поз, и никто не может сказать, их кожа блестит от пота или от масла. Семь или восемь танцоров, чья кожа покрыта слоем масла, скользя навстречу друг другу, сталкиваются, разъединяются и вновь соединяются вместе, чтобы образовать новые сцепленные воедино фигуры.

В следующий момент сцена становится местом бурного движения. Один танцор делает большой прыжок на сцену, «внезапно» теряет равновесие и падает, другой же стремительно движется вперед и виртуозно проскальзывает сквозь арку, образованную изогнутым телом первого танцора. В сцене, названной «Проникновение», танцоры прыгают, сталкиваются между собой, падают, проделывая все это очень весело.

В самой последней работе труппы «Гуанхуань», называющейся «Масляная живопись», хореограф Лю Шао-лу использует детское масло как своеобразный холст и тела танцоров как кисти и «живописует» на сцене энергичные и спонтанные линии. Это и не повествование, и не определенный сюжет, а только чистое исследование движения.

Жизненная энергия ци, тело и дух

Использование детского масла принесло труппе «Гуанхуань» известность, и это стало, практически, ее фирменным знаком. Однако тринадцать лет назад, когда труппа «Гуанхуань» только создавалась, положение дел было во многом иным.

Лю Шао-лу, являющийся душой труппы «Гуанхуань», сначала обучался по специальности «физическое воспитание». Но уже во время учебы в университете, под влиянием профессора Лю Фэн-сюэ, у него появился интерес к современному танцевальному искусству. Профессор Лю вспоминает о Лю Шао-

---

Перепечатка из ж. «Свободный Китай», 1998, № 2. Публикуется с небольшими сокращениями.



лу как о чрезвычайно старательном студенте, в котором очень рано проявилась страсть к творчеству. Позднее Лю Шао-лу, став одним из создателей труппы в Театре танца «Облачные врата», танцевал в ее составе с 1973 по 1985 год. На восьмой год работы в Театре танца «Облачные врата» Лю и его жена Ян Вань-жун, которая тоже была членом этой труппы, создали танцевальную труппу «Гуанхуань» и пошли другим, неизведанным путем.

Они выбрали название «Гуанхуань» для своей труппы, потому что оно приятно на слух. Вначале они шли по стопам Театра танца «Облачные врата», создавая такие навеянные традицией работы, как большой спектакль «Чуский тиран расстается со своей возлюбленной Юй». «Одно название уже ошеломляло», — говорит Лю. Однако, постепенно он открыл для себя, что, хотя им поставлены танцы на самые различные темы, все они схожи между собой, так как в танцевальных движениях были объединены элементы военного искусства и современного танца, балета и пекинской музыкальной драмы.

Лю затем перешел на следующую ступень экспериментирования, к «теме и вариации», где он исследовал язык чистого движения человеческого тела. Вместе с тем, он по-прежнему остро чувствовал, что чего-то недостает, и задавал себе вопрос: «Если сюжет и эмоции устраняются из танца, то что же тогда остается?» Когда в 1990 году труппа «Гуанхуань» оказалась в трудной финансовой и творческой ситуации, Лю Шао-лу решил пройти курс обучения танцу в Нью-Йорке и на время оставил труппу.

Но еще до поездки в Америку Лю поставил небольшое представление «Помните о печалях и заботах мира сего», которое было вдохновлено традиционной китайской повестью о Семи мудрецах Бамбуковой рощи, и в нем уже заимствовались некоторые движения из тайцзицюань.

Во время своего обучения в магистратуре Школы искусств Тиша при Нью-йоркском университете Лю обнаружил, что практически все постмодернистское искусство танца восприняло восточное влияние. Например, включаются элементы айкидо и тайцзицюань в «контактную импровизацию». И как результат этих открытий и наблюдений Лю начинает поиск своих истинных корней.

Композиция «Помните о печалях и заботах мира сего» была очень удачной и получила высокую оценку нью-йоркских театральных критиков. Лю почувствовал, что им открыт плодотворный путь, и поэтому стал вновь обращаться к тайцзицюань и другим формам китайских военных искусств, которым он обучался, будучи студентом факультета физкультуры.

«Раньше, когда я был молодым и горячим, то не относился к моим занятиям военными искусствами достаточно серьезно, но сейчас, когда я уже достиг среднего возраста, я пришел к пониманию их подлинной ценности», — говорит Лю. Он обнаружил, что движения, характерные для военных искусств, не только содержат элементы, которые могут быть инкорпорированы в танец, но и что они способны также преображать тело и дух человека.

После возвращения из Нью-Йорка со степенью магистра в области искусств и по возобновлении работы танцевальной труппы «Гуанхуань» Лю, руководствуясь



своим многолетним опытом занятий тайцзицюань, цигун и йогой, сделал понятия «ци» (дыхание, жизненная энергия), «тело» и «дух» новыми ведущими принципами работы труппы: когда свободная циркуляция ци достигается, то тело становится светлым и легким, и в нем развивается большая чувствительность к особенностям пространства и времени. Под «телом» понимается физическое тело, а «дух» означает мысли, волю, стремления и т. п.

«Мы обычно выказываем слишком большую волю в управлении нашим телом, и я поставил "дух" на последнее место, потому что я не хотел начинать с эмоций или мыслей, а хотел позволить самому телу подсказать нам, как двигаться, подобно играющим детям — без фиксации форм», — поясняет Лю, искренно улыбаясь и поглаживая свою чисто обритую голову. Высшее проявление ци, тела и духа — это суть верность ритму природы и возврат к безмятежности и естественности — увэй (недеянию), которое почитали даосы. Хотя эти теории могут показаться очень мистичными, в сюите «Детское масло», созданной Лю, они выражены в очень ясной и непосредственной форме.

Магическое средство — это детское масло

В 1993 году в постановке «Свободное странствие во вселенной — новый путь ци, тела и духа» магическое средство труппы «Гуанхуань» — детское масло — появилось впервые. Как и предполагалось, это сделало спектакль зрелищным — танцоры с обритыми головами, тела их почти обнажены, и они могут свободно скользить; благодаря детскому маслу, играющему роль катализатора, линеарные движения предстают невыразительными, и их сменяют продолжающиеся скольжение, повороты и вращения.

Использование детского масла совершенно изменило отношение между танцорами и сценой, создавая уникальное зрелище. Этот новый тип представления привлек огромное внимание на Тайване, а также получил высокую оценку за рубежом. Например, известная работа Лю Шао-лу 1994 года «Олимпийские игры» получила восторженную прессу в Токио и Нью-Йорке и была также высоко оценена аудиторией во время ее показа в 1996 году в Аахене (Германия) в Людвиг-центре международного искусства.

«Олимпийские игры» — это сюита из девяти коротких сцен с использованием детского масла, с включением обширного арсенала средств — от акробатических трюков до грациозных движений, напоминающих синхронное плавание. В одни моменты движения танцоров предельно раскованы, в другие — они внезапно застывают в статических позах. В 1997 году спектакль «Олимпийские игры» был удостоен Премии за нововведения в сценические искусства Людвиг-фонда в Германии.

Решение Лю Шао-лу ввести детское масло в свои хореографические постановки была поистине гениальной находкой.

Искусство «падения»

В один особенно жаркий день, когда Лю обучался танцу в Нью-Йорке, пол стал очень скользким от пота, и Лю во время танца, столкнувшись с партнером, вдруг без каких-либо усилий сделал три полных оборота вокруг себя. И, хотя этот неожиданный эксперимент продолжался менее двух секунд, он произвел на Лю глубокое впечатление. После возвращения на Тайвань Лю экспериментировал вместе с другими танцорами труппы. Первый эксперимент состоял в том, что на сцене помещали дождевые плащи, наливали в них воду и танцоры в купальных костюмах резвились «в море». Затем Лю начал пробы с использованием оливкового и арахисового масла, но обнаружил, что они обладают запахом и недостаточно сильно провоцируют скольжение. Когда же Лю в конце концов попробовал использовать детское масло, то получил результаты, которых добивался.

Танец на сцене, обработанной детским маслом, оказался абсолютно новым опытом. Поскольку детское масло создает поверхность почти без трения, по ней даже просто пройти невозможно. Это было подобно тому, как если бы танцоры, вернувшись в свое раннее детство, впервые учились ползать и падать, затем постепенно вставать на колени и, наконец, принимать вертикальное положение. Первое, чему учатся новые танцоры в труппе Лю, — это тому, как «падать»: быстрым, энергичным скручиванием тела в клубок, когда они теряют равновесие, создается впечатление серьезного падения, тогда как на самом деле они в полном порядке.

Использование детского масла накладывает серьезные ограничения, но одновременно приносит огромное освобождение. Многие технические приемы танца становятся ненужными в этих условиях, и танцоры должны фактически начинать все с нуля, однако это открывает новые возможности.

Попробуйте представить себе на минуту, как сильно отличается плавание от движений по твердой земле и как при погружении в воду создается глубоко отличный характер движения. Использование детского масла создает подобную ситуацию: танцоры становятся близкими к состоянию невесомости и не могут двигаться самопроизвольно, а в результате контакта с другими партнерами получают энергию движения. Поэтому сольный танец и внешняя красота движений почти исчезают. Объединяя свою энергию и оказывая поддержку друг другу, танцоры становятся очень чуткими к их общему центру устойчивости и к трансформациям в пространстве. В этом способе танца многие кажущиеся невозможными движения, подобные таким приемам тайцзицюань, как «позаимствовать силу, чтобы применить силу» и «четырьмя лянами привести в движение тысячу цзиней», становятся возможными.

Поиски восточного понимания человеческого тела

Поскольку философия ци (жизненной энергии), тела и духа в танцевальной труппе «Гуанхуань» использует элементы тайцзицюань, цигун и йоги в исследовании истоков человеческого движения, то авторы, пишущие о танцевальном искусстве, рассматривают работы этой труппы как поиск восточной формы выразительности человеческого тела, сопоставляют их с Театром танца «Тайгута» («Великая древность») Линь Сю-вэй и Театром танца «Домяньсян» («Многоликий») Тао Фу-лань. Однако сами хореографы считают, что и стиль, и устремления у них весьма различны.

Линь Сю-вэй, которая прежде танцевала в Театре танца «Облачные врата», позднее создала собственный Театр танца «Тайгута». Ее целью было заставить танцоров использовать темы, содержащие глубокую мысль и медитацию, возвращение к исконной простоте Универсума или к метаморфозам эмбриона, чтобы по-

стичь внутреннюю природу человеческого тела. Тао Фу-лань, которая прошла полный курс обучения искусству танца в США, выдвигает философию тела, сердца и духа, которая выражает «преодоление ограничений рассудка» — заставляет замолчать непрекращающийся диалог разума и использует ритуализированное движение для достижения состояния ментальной чистоты. В отличие от них труппа «Гуанхуань» не обращается к эмоции и мысли в качестве отправного пункта, и, хотя она делает акцент на восточных формах движения человеческого тела, ее образность находится под сильным влиянием западного искусства. Общая черта этих трех трупп состоит в том, что они больше не полагаются исключительно на технику современного танцевального искусства Запада, а изыскивают другие возможности выразительности человеческого тела.

Гу Мин-шэнь, заведующая отделением хореографии Государственного института искусств, считает, что исследование новых форм выразительности тела является общей целью нового поколения танцоров. Тем не менее, у нее есть некоторые замечания. «Эксперимент еще не завершен — если вы заранее выдвигаете свою концепцию, то что же вам делать, если она окажется неверной?» Что же касается восточных форм выразительности человеческого тела, то Гу считает, что в наши дни, при высоком уровне культурных обменов, трудно определить, что является собственно восточной формой, а что — западной. Она предлагает называть эту тенденцию «сотрудничеством Востока и Запада».

Лю Шао-лу, напротив, не видит разлада в своей философии ци, тела и духа. Он считает, что, поскольку жизнь — это суть дыхание, то все, в действительности, очень просто. «У меня нет ощущения своей великой миссии, — говорит Лю, — в противном случае зрители не смогли бы высвободить свою жизненную энергию». Он надеется, что его работы смогут доставить зрителю удовольствие и позволить ему наслаждаться танцем без каких-либо затруднений.

Чжун Мин-дэ, профессор отделения театрального искусства Государственного института искусств и художественный консультант труппы «Гуанхуань», высокого мнения о творческих исканиях этой труппы. Он считает, что очищение танца до самых его основных элементов и устранение из него повествовательности и назидательности может превратить сцену в чистое пространство и что прозрачное и невидимое детское масло, которое образует с танцорами единое целое, делает возможной чистую форму выразительности, к которой стремится современное искусство танца.

В самом деле, еще в 60-х годах в американских танцевальных кругах начали восставать против засилья повествовательного стиля мэтра современного танца Марты Грэм, обратившись к исследованию чистого движения вне повествования или сюжета. Например, Мерс Каннингэм, который был в свое время учеником Грэм, начал длительное сотрудничество с выдающимся современным музыкантом Джоном Кэйджем, в ходе которого они исследовали возможности чистого движения. Они создали в своих работах некое неопределенное отношение между движением и музыкой и таким образом привнесли в танцевальные представления элементы случайного и непознанного.

«Сказочный чудак» в мире танца — несгибаемая воля к достижению поставленной цели

Хотя сюита «Детское масло» представила зрителю совершенно новый визуальный опыт, просмотр нескольких работ из этого цикла выявляет высокую степень повторяемости в наборе движений. Хотя это придает устойчивость стилю, но не создает ли это у аудитории при просмотре новой работы труппы ощущения чего-то уже виденного прежде?

«Балет живет вот уже более 300 лет; использование детского масла открывает еще большие возможности в движении, так почему же эта форма не может быть столь же устойчивой?» — спрашивает Лю. Выдающийся современный художник Мондриан несколько десятков лет строил свой художественный мир из простых красных, желтых, черных и белых квадратов. А разве Миро, дитя по натуре, не наслаждался в мире наивной волшебной сказки?

Однако следование крайности, которая не допускает эмоций, может оставить танцоров с чувством некой пустоты. Во время репетиций композиции «Масляная живопись» актеры подняли свое техническое мастерство на более высокую ступень, научившись бегать и даже прыгать на сцене, покрытой детским маслом, «как мастера акробатических трюков». Однако некоторые танцоры столкнулись с определенными проблемами психологического характера. Они хотели, чтобы такие элементы, как эмоциональный настрой, общая атмосфера и освещение, могли быть привнесены в их репетиции для того, чтобы сделать импровизацию более целенаправленной и добавить новый колорит их работе. Тем не менее, Лю не желал добавлять эти элементы, и, по крайней мере, в настоящее время его единственное стремление состоит в сосредоточении усилий на абстрактной выразительности.

Театр танца «Облачные врата» вызвал мощный творческий подъем в искусстве современного танца на Тайване, продолжающийся вот уже более двадцати лет, и по-прежнему для большинства зрителей является самой знаменитой труппой. Однако, многие из ее создателей, включая Лю Шао-лу, начали искать свой собственный путь. Труппа «Гуанхуань», экспериментирующая с новыми формами физической выразительности человеческого тела, была высоко оценена за ее огромный потенциал и вклад в продвижение современного искусства танца на Тайване к новым вершинам. Лю рекламирует сюиту «Детское масло» как форму свободную от сложных или неясных смысловых нагрузок. Часто давая спектакли в сельских районах, он стремится преодолеть дистанцию, разделяющую танцоров и аудиторию, и сделать современный танец более доступным обыкновенному, среднему зрителю.

Лю Шао-лу, родившийся в сельской местности в уезде Синьчжу и увлекавшийся в детстве гимнастикой, плаванием и лазанием по деревьям, совершил затем переход от спорта к танцу. Его многолетняя приверженность танцу стала причиной того, что его прозвали «сказочным чудаком в мире танца» (на основе известной китайской притчи, в которой рассказывается о том, как Юй-гун — буквально «старый чудак» — благодаря своему упорству и одержимости сдвигает гору). Сегодня, на данном этапе творчества, Лю еще более тверд в своей решимости следовать по пути, который он открыл.

Разве тонкий аромат детского масла не пробуждает у вас детских воспоминаний и не вызывает из любопытства стремления попробовать эту новую форму танца самим? Может быть, современный танец совсем не так сложен, как многие думают.

Перевод Е. Савлова

ИНДЕКС 70764

B0000010 1207 192

