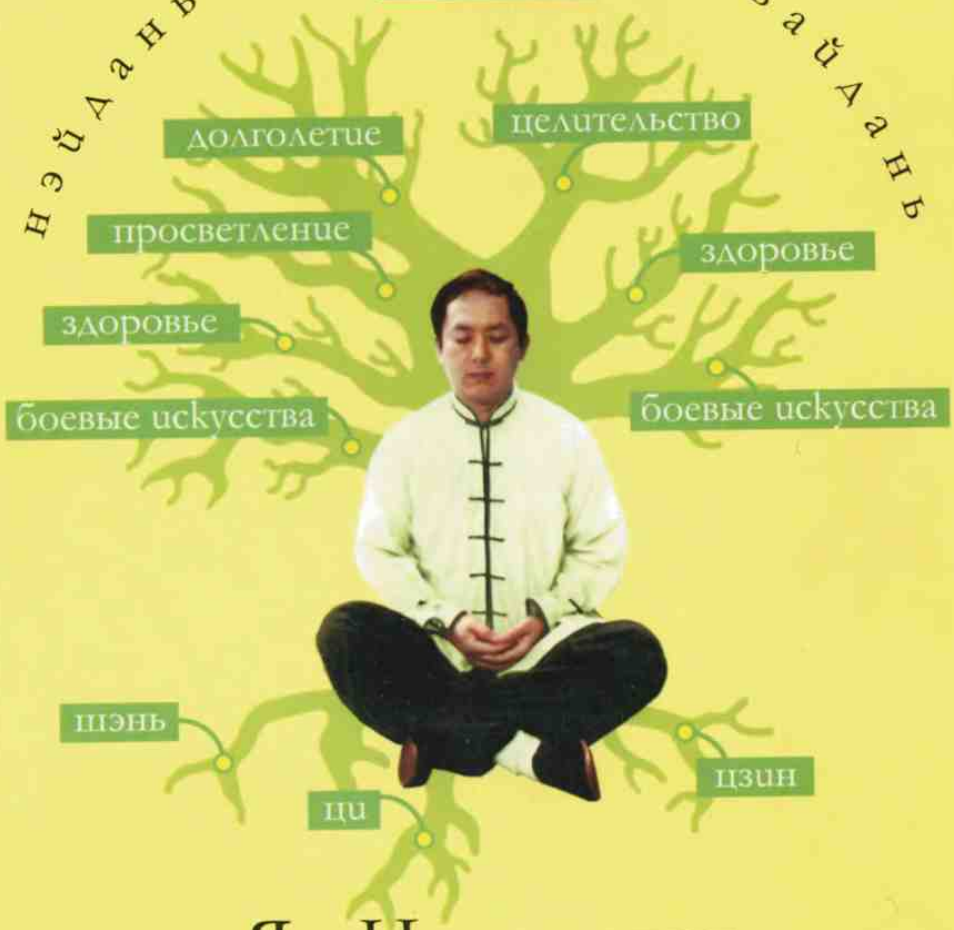
Корни китайского Цигун

секреты успешной практики



Ян Цзюньмин

Корни китайского Цигун

THE ROOT OF CHINESE CHI KUNG

The Secrets of Chi Kung Training

"...The Heart (Upper Burner, Fire) and the Kidney (Lower Burner, Water) keep each other in check and are dependent upon one another. The Spirit of the Heart and the essence of the Kidneys cooperate in establishing and maintaining human consciousness..."

By DR. YANG JWING-MING

Корни китайского Цигун

«София» 2004

секреты успешной практики

Ян Цзюньмин

УДК 615.85
ББК 75.6
Я60

Я60 **Ян Цзюньмин**
Корни китайского цигун
Секреты успешной практики
Пер. с англ. под ред. И. Старых. —
М.: ООО Издательский дом «София», 2004. — 336 с.

ISBN 5–9550-0372-X

Известный мастер китайских боевых искусств и оздоровительных практик подробно рассказывает об истории древнего искусства цигун, о его основных направлениях и методах и о трех «корнях» — энергиях *ци, цзин* и *шэнь*. Это самое фундаментальное и систематизированное введение в цигун, которое когда-либо издавалось на русском языке. Книгу Ян Цзюньмина можно назвать «академической», при этом она написана очень доступно и увлекательно. Автор обсуждает современные гипотезы о природе энергии *ци* и приводит список вопросов, ответы на которые пока еще не найдены. Читатель, занимающийся любым стилем цигун, найдет в книге множество практических указаний о регулировании тела, дыхания и «трех корней», о самых распространенных ошибках и способах их исправления, а также подробное объяснение теории главных и «чудесных» меридианов *ци* (с описанием их траекторий и полными списками всех активных точек). «Корни китайского цигун» — незаменимое пособие для всех, кто интересуется китайской метафизикой и ее практическими аспектами: цигун, боевыми искусствами, массажем, целительством.

УДК 615.85
ББК 75.6

Originally published as The root of Chinese Chi Kung:
the secrets of Chi Kung training
Sixth Printing 1997
© YANG'S MARTIAL ARTS ASSOCIATION (YMAA), 1989

ISBN 5–9550-0372-X
© ООО Издательский дом «София», 2004

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предупреждение 9

Благодарности 11

Об авторе 13

Предисловие.
Ян Цзюньмин, доктор философии 15

Предисловие.
Томас Дж. Гатхейл, психиатр, доктор медицины, доцент Гарвардской медицинской школы 17

Вступление 21

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. Общие сведения ***25***

Глава 1. Введение 27

1-1. Прежде чем начать 27
1-2. Общее определение ци и цигун 30
1-3. Об этой книге 35

Глава 2. История цигун 39

2-1. Период до династии Хань (до 206 г. до н. э.) 39
2-2. От династии Хань до начала династии Лян (206 г. до н. э.—502 г. н. э.) 41
2-3. От династии Лян до конца династии Цин (502—1911 гг.) 43
2-4. От последних лет династии Цин до наших дней 45

Глава 3. Основные понятия цигун 47

3-1. Три сокровища: цзин, ци и шэнь 47
3-2. И и синь 59
3-3. Даньтянь 61
3-4. Три Цветка Достигают Вершины (сань хуа цзюй дин) 65
3-5. Пять ци Направляются к Своим Истокам (у ци чао юань) 65

Глава 4. Ци и человеческий организм 66

4-1. Что такое ци? 66
4-2. Ци и биоэлектромагнитная энергия 71
4-3. Некоторые гипотезы 74
1. Электромагнитное поле в организме человека 74
2. Меридианы 83
3. Сосуды 84
4. Полости 84
5. Электромагнитная сила (ЭМС) 84
6. Застой 85

7. Ощущение тепла 85
8. Лечение 87
9. Открытие Ворот 88
10. Измерение ци 88
4-4. Открытие Ворот ци 89

Глава 5. Разделы цигун 91
5-1. Цигун и религия 91
5-2. Разделы цигун 93

Глава 6. Теория цигун 111
6-1. Введение 111
6-2. Вайдань (Внешний Эликсир) 112
6-3. Нэйдань (Внутренний Эликсир) 114

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Общие рекомендации к практике цигун 127

Глава 7. Общие положения 129
7-1. Введение 129
7-2. Выработка ци 130
7-3. Кань и Ли 138

Глава 8. Регулирование тела (тяо шэнь) 142
8-1. Введение 142
8-2. Теория расслабления 143
8-3. Практика расслабления 145
8-4. Укоренение, центрирование и уравновешивание 151

Глава 9. Регулирование дыхания (тяо си) 161
9-1. Дыхание и здоровье 161
9-2. Регулирование дыхания 162
9-3. Различные методы регулирования дыхания в цигун 164
9-4. Общие рекомендации в регулировании обычного дыхания 184
9-5. Шесть стадий регулирования дыхания 186

Глава 10. Регулирование эмоционального разума (тяо синь) 191
10-1. Введение 191
10-2. Синь, И и нянь 193
10-3. Методы остановки мыслей (нянь) 195
10-4. И и ци 199
10-5. И и Пять Органов 201
10-6. Синь, И и шэнь 202

Глава 11. Регулирование цзин (тяо цзин) 204
11-1. Введение 204
11-2. Укрепление почек 205
11-3. Регулирование цзин (тяо цзин) 210

Глава 12. Регулирование ци (тяо ци) 214
12-1. Введение 214
12-2. Какую именно ци следует регулировать? 215
12-3. Регулирование ци (тяо ци) 217

Глава 13. Регулирование духа (тяо шэнь) 224
13-1. Введение 224
13-2. Регулирование духа (тяо шэнь) 225

Глава 14. Важные замечания о практике цигун 229
14-1. Введение 229
14-2. Распространенные реакции у начинающих 229
14-3. Наиболее распространенные ощущения, испытываемые при неподвижной медитации 237
14-4. Отклонения и их коррекция 240
14-5. Двадцать четыре правила для практики цигун 251

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. Каналы ци *257*

Глава 15. Общие понятия 259

Глава 16. Двенадцать главных каналов ци 265
16-1. Вступление 265
16-2. Двенадцать главных каналов 265
Канал Легких — ручная Тайинь (рис. 16-1) 265
Канал Толстого Кишечника — ручной Янмин (рис. 16-2) 268
Канал Желудка — ножной Янмин (рис. 16-3) 270
Канал Селезенки — ножная Тайинь (рис. 16-4) 272
Канал Сердца — ручная Шаоинь (рис. 16-5) 275
Канал Тонкого Кишечника — ручной Тайян (рис. 16-6) 277
Канал Мочевого Пузыря — ножной Тайян (рис. 16-7) 279
Канал Почек — ножная Шаоинь (рис. 16-8) 281
Канал Перикарда — ручная Цзюэинь (рис. 16-9) 285
Канал Тройного Обогревателя — ручной Шаоян (рис. 16-10) 287
Канал Желчного Пузыря — ножной Шаоян (рис. 16-11) 289
Канал Печени — ножная Цзюэинь (рис. 16-12) 292
16-3. Важные моменты 293

Глава 17. Восемь чудесных сосудов ци 296
17-1. Введение 296
17-2. Восемь чудесных сосудов 298

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. Заключение *313*

Глава 18. Сто один вопрос 315

Глава 19. Заключение 327

Словарь китайских терминов *331*

Моему брату, д-ру Тиму Цзюньцзе Яну

Предупреждение

Автор и издатель настоящей книги не несут никакой ответственности за любые нарушения здоровья, возникшие вследствие чтения изложенного материала или его практического использования.

Описанные в этой книге физические и иные упражнения могут оказаться непосильными или даже опасными для некоторых людей; поэтому, прежде чем приступать к ним, читатель должен посоветоваться с врачом.

Благодарности

Автор выражает признательность А. Резе Фарман-Фармайену за выполнение фотографий; Дэвиду Рипианзи, Дэвиду Солларзу, Джону Хьюзу-младшему и Джеймсу О'Лири-младшему за корректуру рукописи и многие ценные пожелания и советы; У Вэньцину — за рисунки и общую помощь в подготовке издания; Сьерре — за рисунки и дизайн обложки. Особая благодарность Алану Дугаллу и Эрику Хофману, которые выполнили редакторскую работу.

Об авторе

Ян Цзюньмин, доктор философии

Д-р Ян Цзюньмин

Ян Цзюньмин родился на Тайване 11 августа 1946 года. В возрасте пятнадцати лет он начал заниматься *ушу* под руководством мастера шаолиньского стиля «Белый Журавль» (*байхэ*) Чэн Цзиньцзао. После тринадцати лет учебы (1961–1974) у мастера Чэна молодой Ян стал специалистом по защите и нападению в стиле «Белого Журавля» как с пустыми руками, так и с различными видами оружия: саблей, палкой, копьем, трезубцем, двумя короткими стержнями и т. д. Под началом этого же мастера он освоил *цигун* «Белого Журавля», приемы *циньна*, массаж *туйна* и *дяньсюэ*, а также траволечение.

В шестнадцать лет Ян Цзюньмин под руководством мастера Гао Тао начал изучать *тайцзи-цюань* (стиль Ян). Закончив обучение у мастера Гао, он занимался с другими мастерами этого искусства в Тайбэе, среди которых были Ли Маоцин и Уилсон Чэнь (Чэнь Вэйшэнь). Постепенно Ян овладел одиночным комплексом тайцзи без оружия, «толкающими руками», парным боевым комплексом, мечом и саблей тайцзи, а также техниками *тайцзи-цигун*.

Когда Ян Цзюньмину исполнилось восемнадцать лет, он поступил в тайбэйский колледж Тамканг (Даньцзян), чтобы изучать физику. В годы учебы (1964-1968) он посещал Клуб *гошу* («национального искусства», то есть ушу) при колледже, где под руководством Ли Маоцина изучал традиционный шаолиньский стиль «Длинный Кулак» *(чан-цюань)*, и со временем стал инструктором-ассистентом мастера Ли. В 1971 году окончил Национальный Тайваньский университет, получив степень магистра физики, после чего с 1971 по 1972 год служил в тайваньских ВВС. Во время службы Ян Цзюньмин преподавал физику, в Малой академии тайваньских ВВС, а также был инструктором по ушу. В 1972 году, после демобилизации, он вернулся в колледж Тамканг, где преподавал физику, и возобновил занятия под руководством мастера Ли Маоцина. Мастер Ли научил Яна Северному стилю ушу, в котором применяются как приемы рукопашного боя (с акцентом на удары ногами), так и самое разное оружие.

В 1974 году Ян Цзюньмин переехал в Соединенные Штаты, чтобы заняться изучением инженерной механики в Университете Пердью. По просьбе нескольких студентов он начал проводить занятия по «гунфу», а весной 1975 года основал при университете Клуб китайского гунфу. Кроме того, учась в Пердью, Ян Цзюньмин вел спонсируемые университетом курсы тайцзи-цюаня. В мае 1978 года он получил степень доктора философии по инженерной механике.

В настоящее время д-р Ян вместе со своей семьей живет в штате Массачусетс. В январе 1984 года он отказался от карьеры инженера, чтобы иметь возможность посвящать больше времени исследованиям ушу и цигун, работе над книгами и преподаванию в основанной им в 1982 году в Бостоне Ассоциации Боевых Искусств Яна (*YMAA*). Эта организация постепенно расширялась и с июля 1989 года является лишь одним из подразделений Ассоциации Восточных Искусств Яна (*YOAA*).

Итак, Ян Цзюньмин занимается китайским ушу с 1961 года, то есть уже более сорока лет. Из них он тринадцать лет посвятил изучению шаолиньского «Белого Журавля» (байхэ), шаолиньского «Длинного Кулака» (чан-цюаня) и тайцзи-цюаня. Доктор Ян имеет почти тридцатипятилетний опыт преподавания традиционных китайских искусств и на настоящий момент (конец 2003 года) является автором или соавтором 31 книги и 52 видеокассет по ушу и цигун.

На русском языке изданы следующие книги:

Ян Цзюньмин. Корни китайского цигун

Ян Цзюньмин. Секреты молодости. Цигун изменения мышц и сухожилий. Цигун промывания костного и головного мозга

Лян Шоуюй, Ян Цзюньмин, У Вэньцин. Эмэйская школа багуачжан: теория и практика

Ян Цзюньмин. Знаменитые стили цигун. Тайцзи-цигун. «Восемь Кусков Парчи»

Лян Шоуюй, Ян Цзюньмин. Синъи-цюань: теория и практика

Ян Цзюньмин. Основы шаолиньского стиля «Белый Журавль». Боевая сила и цигун

Ян Цзюньмин. Китайский цигун-массаж. Общий массаж

Ян Цзюньмин. Тайцзи-цюань: классический стиль Ян. Полная форма и цигун

Ян Цзюньмин. Тайцзи: теория и боевая сила

Ян Цзюньмин. Цигун для здоровья и боевых искусств. Секреты успешной практики

Готовятся к изданию в 2004 году:

Ян Цзюньмин. Цигун-медитация. Зародышевое дыхание

Ян Цзюньмин. Тайцзи-циньна

Ян Цзюньмин. Теория тайцзи-цюаня

Предисловие

Ян Цзюньмин, доктор философии

Цигун — это наука о культивировании внутренней энергии тела, которая по-китайски называется *ци*. В Китае *ци* исследуют вот уже четыре тысячелетия; в результате китайцы обнаружили, что цигун является эффективным средством улучшения здоровья и лечения многих заболеваний. Но самое главное — они открыли, что цигун может помочь человеку достигнуть умственного и душевного равновесия.

До недавнего времени практика цигун, как правило, держалась в тайне; особенно это касалось различных систем боевых искусств, а также религиозных школ буддизма и даосизма. Достоянием широкой публики стали лишь некоторые методы акупунктуры и отдельные упражнения цигун, связанные с укреплением здоровья. Некоторые секреты этого древнего искусства стали известны широкому кругу людей благодаря тому, что в последние двадцать лет появилось множество публикаций по данной тематике, а также возникла традиция открытого обучения. Мировая медицина наконец получила возможность более широко и научно исследовать саму методику цигун.

Врачи пришли к выводу, что цигун дает возможность облегчить течение многих болезней и даже вовсе избавить людей от множества заболеваний, которые трудно поддаются лечению или считаются неизлечимыми в системе западной медицины (например, некоторые формы онкологических опухолей). Многие мои ученики и читатели сообщают, что после практики цигун они испытали прилив сил, избавились от состояния депрессии и значительно укрепили свое здоровье.

Учитывая столь многообразное положительное влияние цигун, я чувствую настоятельную необходимость собрать свои публикации в этой области, объединить и переработать их так, чтобы сделать это знание доступным для тех, кто не может прочесть первоисточники на китайском языке. Конечно, один человек не в состоянии самостоятельно испытать на себе и переосмыслить плоды четырех тысячелетий исследований цигун. Надеюсь, что другие знатоки этого древнего искусства также разделят со мной эту ответственность и опубликуют те знания, которые они получили в процессе учебы и собственных исследований и экспериментов.

Хотя цигун в Китае изучают уже четыре тысячи лет, до сих пор остается множество нерешенных вопросов, ответы на которые можно получить лишь при помощи современных технологий и смежных наук. Для современных интеллектуалов-энтузиастов

открываются широкие возможности исследования и популяризации этого искусства. Такая задача, конечно, не под силу одиночкам — тут нужна группа экспертов, в которую входили бы представители западной медицины, практикующие цигун, иглотерапевты, а также специалисты по конструированию медицинской техники, которые могли бы собираться вместе и обмениваться результатами своих исследований. Необходима официальная организация с соответствующей финансовой поддержкой. При правильной организации таких исследований результатом может стать не только адекватная оценка цигун носителями западного образа мышления, но и возникновение весьма эффективных практических методик.

Я совершенно уверен, что в очень недалеком будущем цигун станет очень популярным и приведет многих и многих к более здоровой, счастливой жизни. Для западной науки цигун представляет собой новое поле исследований, и потребуется значительная финансовая поддержка, чтобы сравняться с уровнем исследований в этой области, достигнутым на сегодня в Китае. Я искренне надеюсь, что цигун уже в обозримом будущем будут серьезно изучать в колледжах и университетах западных стран.

Ян Цзюньмин, доктор философии

Предисловие

Томас Дж. Гатхейл, психиатр, доктор медицины, доцент Гарвардской медицинской школы

Когда Никсон в 70-х годах открыл Китай странам Запада, американцы очень заинтересовались возможностью изучить многие секреты «таинственного Востока», долгое время остававшиеся недоступными. Для западных ученых, в особенности медиков, одной из наиболее интригующих областей исследования было искусство восточного целительства, в частности экзотические приемы акупунктуры, массаж *сиацу*, *тайцзи-цюань*, а также удивительное и непривычное понятие жизненной энергии, или *ци*. Популярные журналы того времени пестрели умопомрачительными снимками пациентов обоих полов, которые преспокойно лежали на операционных столах, подвергаясь серьезному хирургическому вмешательству, но вместо традиционных средств анестезии из кожи на лбу оперируемых торчало лишь несколько поблескивающих иголочек.

Через некоторое время первая волна драматического увлечения схлынула; и периодически интерес к серьезному исследованию феноменов, основанных на традиционных китайских системах мировосприятия, то усиливался, то ослабевал. Например, интерес к тайцзи-цюаню как к системе физических упражнений, сохранения здоровья и рукопашного боя возрастал постоянно, особенно в западной части США; частично этот интерес был обусловлен тем, что значительная часть китайской общины в США ежедневно выполняет комплексы упражнений тайцзи-цюаня, добиваясь при этом безусловно положительного результата. С другой стороны, этот интерес был продиктован тем, что мастера тайцзи-цюаня, регулярно побеждавшие на всевозможных турнирах по боевым единоборствам, с возрастом лишь улучшали свое мастерство и физическую готовность, в отличие от дряхлеющих с годами приверженцев других видов боевых единоборств — таких, как «гунфу».

Что касается акупунктуры, то после настоящего шквала исследований и статей, посвященных попыткам определить физиологические основы ее непревзойденной эффективности, интерес к этому разделу традиционной китайской медицины значительно угас. Ее первые исследователи склонялись к мысли об использовании в иглотерапии определенных видов суггестивного внушения — например, гипноза, который уже давно считается эффективным средством обезболивания; другие высказывали предположения об использовании определенных свойств нервной систе-

мы человека, таких, как «односторонняя нервная проводимость». При этом предполагалось, что стимуляция определенных нервных волокон акупунктурными иглами приводит к функциональной блокаде проводимости нервного импульса (например, болевого) в других нервных стволах.

В настоящее время в общественном сознании укоренилось неоднозначное отношение к традиционным восточным концепциям, своего рода борьба между намерением воспринять и отторгнуть необычное. С этой точки зрения перспективная ценность настоящего издания заключается в том, что оно поможет разобраться в природе этих противостоящих друг другу сил.

Существующие сегодня тенденции к восприятию китайской оздоровительной теории и практики объясняются несколькими причинами. Первая из них заключается в усилении всеобщего интереса к физическому здоровью. Несколько лет назад по всей стране прокатилась волна всевозможных теорий повышения работоспособности, здоровья и энергии организма; тысячи вчерашних домоседов принялись заниматься бегом трусцой, танцами, «качанием мышц», аэробикой, растяжкой и пр., надеясь таким образом улучшить собственное здоровье и силу — или, как минимум, улучшить фигуру. Нередкие случаи, когда будущие атлеты вынуждены были долго лечить травмированные мышцы, кости и связки, способствовали возникновению интереса к «щадящим» упражнениям. Ирония заключается в том, что практика цигун долгие века предлагает именно такой бережливый способ достижения хорошей физической формы. Так что жители западных стран, знакомые с щадящими вариантами аэробики, легко смогут понять ценность форм цигун.

Вторая причина повышенного интереса к традиционным китайским системам заключается в широко распространенном осознании связи между разумом и телом: сама концепция психосоматических заболеваний (состояний разума, приводящих к физической болезни) достаточно известна из статей в прессе, сообщений знаменитостей, да и из личного опыта многих людей — многим знакома головная боль от излишнего перенапряжения, язва по причине частых стрессов и т. п. Способность различных состояний разума улучшать (или наоборот, ухудшать) состояние здоровья получила серьезную поддержку в недавних исследованиях благотворного физического влияния психического спокойствия («релаксационная реактивность»), проведенных недавно доктором медицины Гербертом Бенсоном и его коллегами. Из этого видно, что особый упор в практике цигун на гармонизацию состояния разума как основное условие физического совершенства не является чужеродной идеей для западного ума.

С другой стороны, существуют определенные факторы, влияющие на неприятие восточных учений, неверие как в их применимость к нуждам современного человека, так и в их научную ценность. Один из этих факторов заключается в том, что в цигун собственно физиологическая теория неразрывно переплетена с философией, даже религией и космологией. Для жителя западной страны, привычного к отделенности

философии и науки от повседневной жизни, подобная комбинация в самих принципах цигун может восприниматься как нечто чужеродное.

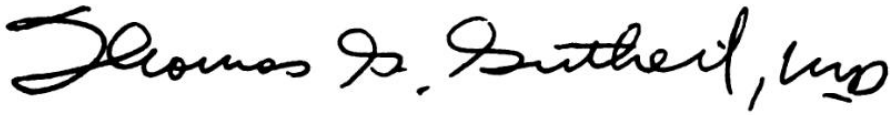
Другой фактор — отсутствие в настоящее время «крепкой» физиологической научной теории, объясняющей существование *ци*, функционирование энергетических сосудов и их локализацию. Правда, уже появились некоторые интригующие предварительные исследования, показывающие, что некоторые изменения электрического сопротивления на определенных участках кожи находятся в явном соответствии с акупунктурными меридианами и точками. К сожалению, можно отметить практически полное отсутствие корректных, воспроизводимых исследований в этой области, которые проводились бы по совершенно безупречной методике. Вместо этого приходится иметь дело с сомнительно убедительными и даже анекдотичными материалами, коими наполнены многочисленные письменные труды по этому предмету.

Еще одним фактором, вызывающим подобное неприятие, служит тенденция авторов, пишущих на эту тему, использовать название известных органов тела для описания состояний организма, связанных с движением *ци*; это делается в исполнение древних традиций и философских канонов при полном отсутствии альтернативной терминологии. Скажем, прочтя фразу наподобие «слабость печени», западный читатель останется в растерянности: имеет ли данное выражение метафорический смысл (т. е. буквально обозначая «определенное состояние телесной энергии, которое невозможно описать иным образом и которое влияет на некоторые части организма, исторически связываемые с органом печени») или же ему действительно необходимо обратить внимание на саму печень, пытаясь отыскать в ней некую форму патологии (по поводу чего представить себе ясную картину практически невозможно, так как печень выполняет чрезвычайно много самых разных физиологических функций и с этой точки зрения «слабость» невозможно признать сколь-нибудь значимым термином).

И наконец, многих западных ученых смущает поэтичность и метафоричность, внутренне присущие китайской терминологии, описывающей, скажем, виды *ци* или техники выполнения физических упражнений. Для примера возьмем одну из стоек в шаолиньском стиле *гунфу*, которая называется «Золотой петух стоит на одной ноге»: столь цветистое выражение может совершенно сбить с толку западного читателя, который давно привык к более прозаичному описанию типа «растяжение дельтовидной мышцы».

Зато для энтузиастов, способных навести мосты между западной и восточной системой концептуализации, эта книга (как и остальные издания планируемой серии) станет неоценимым помощником в деле создания ясной и понятной картины, описывающей историческое развитие этого древнего знания. Невероятные усилия по объединению наиболее древних и самых современных китайских текстов в одном издании позволили доктору Яну оказать нам всем две неоценимые услуги: во-первых, прослеживая историю и эволюцию этих понятий, читатель может разобраться в путях

развития идей, корни которых уходят вглубь времен. Во-вторых, этой книгой доктор Ян предлагает другим авторам сосредоточить фокус внимательных и осторожных исследований на данной области с тем, чтобы создать прочную эмпирическую платформу как для теории, так и для практики этих древних искусств. Безусловно, оба эти важных шага совершены вполне своевременно.



Томас Дж. Гатхейл, доктор медицины

Вступление

После выхода в свет моей первой книги по цигун под названием «Цигун: здоровье и боевые искусства» я получил множество откликов с благодарностями, не меньшее количество вопросов, а также ценных советов от врачей, читателей, имеющих проблемы со здоровьем, и вообще тех, кто интересуется данной темой. Обильная почта утвердила меня во мнении, что эта первая книга не только открыла многим двери в мир цигун, но и позволила улучшить здоровье не одному читателю. С другой стороны, письма вдохновили меня на продолжение исследований и публикаций по этой теме. Однако мой опыт и знание цигун основаны преимущественно на практике систем тайцзи и шаолинь, а потому ограничены определенным набором даосских и буддийских комплексов цигун, а также некоторыми отдельными упражнениями, весьма популярными сегодня в Китае. В полной мере осознавая ограниченность своих знаний по цигун, я довольно много времени посвятил анализу, исследованию и экспериментам со множеством других стилей цигун, информацию о которых я нашел в имеющемся у меня обширном собрании трудов по этой древней системе. В результате я значительно расширил свой запас знаний.

В августе 1986 года мне посчастливилось съездить на Тайвань и повидаться с родственниками. Я воспользовался предоставившимся мне случаем, чтобы поинтересоваться новыми публикациями о цигун, появившимися после моего отъезда с Тайваня в 1974 году. К своему немалому удивлению, я обнаружил, что этих публикаций достаточно много. В частности, я с радостью узнал, что уже изданы многие книги, в которых описываются техники тренировки, до недавнего времени хранившиеся в глубокой тайне. Благодаря моральной и финансовой поддержке моего брата я смог приобрести все издания, которые представляли ценность. Вернувшись в Соединенные Штаты, я засел за эти книги, чтобы тщательно изучить их и поэкспериментировать с некоторыми описанными там методиками. Эти книги помогли мне осознать ограниченность моих собственных знаний; с другой стороны, они открыли мне целый новый пласт в изучении цигун.

С волнением и энтузиазмом я решил объединить почерпнутые из этих книг сведения, отбросить сомнительные моменты и предложить результаты моего труда читателям. В работе я столкнулся с неожиданной и досадной проблемой: большинство трудов по цигун содержат объяснения, **Что** делать, но не объясняют **Почему**; в других же источниках вообще приводится лишь описание процесса без всяких объяснений. Несмотря на эти препятствия, я решил приложить все свои силы к тому,

чтобы с помощью исследований и медитации определить нераскрытые секреты тех или иных приемов.

После двух лет, отданных исследованиям и экспериментам, я пришел к выводу, что для посвящения читателя в широкий мир китайского цигун понадобится, как минимум, пять лет и восемь томов вводного материала. Несмотря на то что все эти восемь книг будут основаны на имеющихся у меня документах, они не будут прямыми переводами первоисточников — за исключением разве что древней поэзии и песен, которые являются началом начал в системе тренировок. Необходимость подобного подхода объясняется тем, что все эти источники не имеют общего систематического подхода и никоим образом не связаны друг с другом. Все, что я могу сделать, — это внимательно прочесть их и тщательно изучить. Затем подойдет время объединения и систематизации имеющихся сведений, после чего я изложу эти знания с точки зрения моего собственного опыта в цигун.

Такой подход позволит мне донести до читателя весь тот объем сведений о цигун, который долгое время скрывался от широкой публики. Единственно недостающее звено здесь — практический опыт. Дело в том, что для полного и совершенного овладения некоторыми методами требуется более двадцати лет настойчивых тренировок, так что мне для практического усвоения этих разнообразных методик потребовалась бы не одна, а целых три жизни, прежде чем я смог бы писать о них с полным знанием дела. Я отдаю себе отчет, что невозможно самостоятельно представить в восьми книгах результаты четырех тысячелетий исследований цигун, но тем не менее не могу отказаться от мысли поделиться знанием, почерпнутым из множества книг, а также выводами, возникшими на основе моего собственного опыта. Поэтому вы, читатель, должны воспринимать эти книги как плоды моего искреннего стремления донести до вас крупицы знаний, но не как истину в последней инстанции, эдакую «Библию Цигун». Я искренне надеюсь на то, что другие практикующие цигун также скажут свое слово и поделятся унаследованными знаниями об этой древней традиции, как, впрочем, и собственным опытом.

В настоящей книге мы рассмотрим истоки китайского цигун.

Книга разделена на четыре части. В первой части вы найдете историю цигун, основные понятия и термины, а также различные категории цигун; кроме того, мы рассмотрим понятие *ци* и особенности ее функционирования в теле человека, ознакомимся с фундаментальной теорией тренировок по системе цигун и ее основными принципами. Первая часть даст вам общее представление о том, что такое цигун и какие дисциплины входят в эту систему.

Вторая часть содержит сведения о наиболее общих принципах практики цигун, а также базовые знания, необходимые для успешных занятий. Эта часть служит своеобразным путеводителем: из нее вы узнаете, **Что** и **Как** происходит в процессе тренировок, — это поможет определить вам собственную цель занятий и оптимальный путь к ее достижению.

В третьей части мы рассмотрим систему циркуляции энергии *ци* внутри тела человека, в частности двенадцать основных каналов *ци* и восемь «чудесных» меридианов. Таким образом, вы сможете лучше понять принципы движения энергии *ци* в собственном теле.

И наконец, четвертая часть книги содержит некоторые из бесчисленного количества вопросов о цигун, которые до сих пор ждут своего ответа.

В другой нашей книге речь пойдет об *ицзинь-цигун* и *сисуй-цигун*, то есть о цигун изменения мышц и сухожилий и цигун промывания костного и головного мозга. Искусство Промывания костного мозга представляет собой глубокую и достаточно сложную для понимания систему знаний. Ее описание было обнаружено в старинных документах, относящихся к буддийским и даосским школам цигун и медитации; эта система известна в Китае со времен правления династии Лян, то есть вот уже четырнадцать веков. Но поскольку техника Промывания костного мозга, как правило, включает стимуляцию половых органов, традиционно она передавалась лишь немногим ученикам, достойным особого доверия.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Общие сведения

Глава 1

Введение

1-1. Прежде чем начать

За несколько тысячелетий своего существования китайский народ знал всевозможные человеческие страдания и боль. Китайская культура напоминает почтенного старика, который за свою жизнь видел и познал все тяготы человеческого существования. Правда, благодаря такому опыту он также накопил и значительный объем знаний. Китайская культура, отраженная, в частности, в произведениях литературы и живописи, по праву занимает достойное место среди величайших достижений человеческого духа. В ней находят отражение радости и печали человечества, наслаждения и страдания, мир и борьба, жизнеспособность, недуги и смерть.

Существуя в столь сложных культурно-исторических условиях, китайский народ издавна пытался искать пути к здоровой и счастливой жизни. Но во время поисков путей самосовершенствования и духовного развития люди продолжали верить в то, что все происходящее предопределено судьбой, Небесами. Несмотря на столь фаталистические взгляды, китайцы продолжали исследовать возможности противостояния неизбежным болезням и смерти.

Значительная часть интеллектуальных усилий, предпринимаемых китайцами, была направлена на изучение и совершенствование самих себя в надежде разобраться в смысле жизни. Именно этот взгляд внутрь, стремление почувствовать себя изнутри, именно эти духовные искания и легли в основу китайской религии и медицинской науки. Особенно тщательно изучалась *ци* — энергия, движущаяся внутри человеческого тела. Осознав связь между *ци* внутри человеческого организма и *ци* природы, китайцы пришли к выводу, что именно эта энергия является тем средством, которое поможет человеку избежать ловушки болезней и смерти. Долгие годы самые разные слои китайского общества продолжали изучать и исследовать феномен *ци*.

Дольше всего занимались этими исследованиями ученые и врачи; в результате они подняли понимание *ци* до значительного уровня. Именно они в конце концов разработали методы сохранения здоровья и лечения болезней. Китайская медицина зародилась именно на основе исследований *ци*, проводимых врачами.

Появление индийского буддизма оказало глубокое влияние на культуру Китая. Безусловно, китайский цигун также подпал под влияние буддийских медитативных техник. Даосизм как религия возник в результате слияния традиционных даосских

и буддийских верований. С того времени буддийская и даосская системы цигун считаются одним из величайших достижений китайской культуры.

Даосизм и буддизм не только подарили китайскому народу уравновешенное и духовное состояние разума, с помощью которого можно приподнять завесу над тайной человеческой жизни и судьбы, — они также породили надежду, что развитие цигун способно дать людям здоровье и счастье в земной жизни, а также вечную духовную жизнь после физической смерти. Исходя из этой исторической точки зрения нетрудно понять, отчего китайская культура на протяжении последних двух тысячелетий (в отличие от военного искусства и, вероятно, медицинской науки) в основном основывалась на религиозных концепциях даосизма и буддизма и на духовных науках.

Одно из основных различий между западной и восточной культурами заключается в особом акценте на духовной стороне жизни в противовес материальной. Характерным примером этого является отношение к сохранению здоровья: если на Западе основной упор делается на физическом здоровье организма, то в странах Востока прежде всего стараются обеспечить душевное и интеллектуальное здоровье личности.

Большинство жителей западных стран верят, что укрепление физического тела способствует улучшению здоровья. Особое ударение делается на выполнении упражнений и физической тренировке материального тела; но при этом игнорируется вопрос уравновешивания внутренней энергии тела, или *ци*, тесно связанного с эмоциональными состояниями и с умением воспитывать в себе духовное спокойствие. Даосы называют это *цунвай цзяньгун* (внешнее накопление силы) или *юань синь чжи вайгун юньдун* (буквально — «внешние упражнения далекого разума», т. е. внешние упражнения без концентрации разума или внимания).

Люди, которые интенсивно занимаются физической подготовкой и имеют достаточно крепкое тело, совсем не обязательно здоровее или счастливее любого другого человека. Чтобы обладать действительно хорошим здоровьем, вы должны иметь здоровое тело, здоровый разум, а также равномерную и уравновешенную циркуляцию *ци*. Согласно китайской медицине, многие болезни возникают по причине нарушенного равновесия разума. Например, беспокойство и нервозность могут вызвать заболевание желудка или нарушить работу селезенки*. Испуг или страх способны угнетать нормальную работу почек и мочевого пузыря. Все это происходит потому, что ваша внутренняя энергия (циркуляция *ци*) тесно взаимосвязана с разумом. Чтобы быть действительно здоровым, вы должны обладать здоровым физическим телом и одновременно спокойным, здравым разумом. Таким образом, настоящее здоровье состоит из внешних и внутренних компонентов. Человек, занимающийся боди-билдингом, делает акцент на накачивании больших мышц. Согласно теориям акупунктуры и цигун, при этом он будет наполнять свое тело энергией, стимулировать свой разум и усиливать циркуляцию *ци*. При правильном режиме тренировок

---

* «Внутренние органы» китайской медицины (селезенка, почки и т. д.) — это не только физические органы, но и связанные с ними системы функций организма. — *Прим. авт.*

он естественным образом будет обретать физическое здоровье; но в случае излишне интенсивных занятий такой человек переполнит свое тело энергией, а также излишне возбудит разум и *ци*. Все это приведет к тому, что его физическое тело будет слишком *Ян* (положительным). Согласно китайской философии, излишек чего-либо является избыточным *Ян*, а слишком малое содержание — избыточным *Инь*; ни та, ни другая крайность не являются желательными. Если ваше тело является слишком *Ян* или слишком *Инь*, то ваши внутренние органы подвергнутся риску более раннего ослабления и разрушения, чем это могло бы быть. Следовательно, человек, выглядящий внешне сильным и здоровым, может вполне оказаться слабым внутри.

Кроме того, с возрастом перенапряженные мышечные волокна культуриста способны потерять свою эластичность. Они будут дегенерировать быстрее, чем мускулатура обычного человека. Это приведет к застою *ци* в каналах, по которым она циркулирует. Такое явление хорошо знакомо пожилым людям, занимающимся внешними видами боевых искусств. В Китае оно называется *саньгун*, или «рассеивание энергии». Правильно подобранная интенсивность упражнений приведет к выработке ровно такого количества *ци*, которого достаточно для стимуляции внутренних органов, чтобы они функционировали в нормальном, здоровом режиме. Избыточные упражнения подобны чрезмерному загару — известно, что слишком долгое пребывание на солнце приводит к более быстрому разрушению клеток кожи.

Те, кто занимается цигун, считают, что для сохранения истинного здоровья необходимо выполнять не только внешние упражнения, но и *цуннэй цэцзи* (созидание внутренних основ), или *сянсинь чжи нэйгун юньдун* (буквально — «центростремительное внутреннее упражнение»), то есть внутренние упражнения с ментальной концентрацией. Одновременное укрепление себя изнутри и снаружи называется *син мин шуан сю*. *Син* можно перевести как «природа» и относится к характеристикам личности, темпераменту, душевной конституции. *Син* проявляется внутренне. Слово *мин* обычно переводится как «жизнь» и относится к жизни и смерти физического тела. *Шуан сю* означает «двойное совершенствование». Общий смысл этого выражения — в том, что при желании достичь настоящего здоровья вы должны внутренне вырабатывать собственный характер, а также укреплять свое тело изнутри и снаружи. Внутренняя часть этих занятий включает в себя медитацию и упражнения цигун.

Многие полагают, что цигун — явление сугубо китайское, индийское, вообще восточное. В действительности же выработка внутренней энергии достаточно хорошо известна и в западном мире (как правило, в религиозном контексте). Многим людям удавалось создать свой внутренний фундамент и внутреннюю же силу при помощи медитаций или молитв в церкви, храме или келье. При помощи послушания и молитвенного ритуала они могли улучшить свою концентрацию, уверенность в себе, волю — другими словами, заложить предпосылки внутренней силы. Подобные дисциплины способствуют уравновешиванию внутренней энергии тела, улучшению здоровья и силы, а в некоторых случаях даже приводят к появлению сверхъестественных способностей. Например, Иисусу приписывают множество чудес; но ведь он

сказал своим ученикам: «Истинно, истинно говорю вам: верующий в Меня, дела, которые творю Я, и он сотворит, и больше сих сотворит» (Иоан. 14:12). Во всех крупнейших западных религиях существуют секты или ответвления, использующие практики, сходные с восточными методиками цигун.

Однако во все времена существовали люди, которые не имели никаких определенных религиозных верований, но при этом умели медитировать самостоятельно; при этом они с помощью выработки дополнительной *ци* и улучшения ее циркуляции могли приобретать удивительные психические или исцеляющие способности. К сожалению, в прошлом таких людей часто казнили и убивали, считая их ведьмами, колдунами или еретиками; поэтому люди, обладающие этими способностями, сами склонялись к тому, чтобы рассматривать себя как чуть ли не преступников, и поэтому старались скрыть свои умения. Такой отрицательный подход, безусловно, не способствовал исследованию и пониманию необычных свойств.

Многие китайцы и индусы добились совершенно удивительных личных способностей при помощи медитации. К счастью, необычные умения расценивались как результат действия цигун, поэтому исследование и выработка необычных способностей здесь даже поощрялись. Вот почему несмотря на все большее развитие цигун в странах Запада китайцы и индийцы продолжают лидировать в этой науке внутреннего умственного и физического совершенствования.

Начиная с 1973 года всеобщее распространение в США получила акупунктура, которая даже была принята на вооружение во многих медицинских учреждениях. Все больше людей знакомятся с концепцией *ци*. Искусства, использующие *ци*, — такие, как тайцзи-цюань и цигун, — сегодня привлекают к себе все большее внимание. Люди узнают, что изучение *ци* может принести весомые результаты. Вот почему я уверен, что в последующее двадцатилетие цигун станет одним из приоритетных направлений для научных исследований.

1-2. Общее определение ци и цигун

Прежде чем мы определим понятия «ци» и «цигун», сразу оговоримся: на сегодня не существует ни одного научного определения *ци*, общепринятого как среди занимающихся цигун, так и в среде китайских медиков. Способы определения *ци* достаточно отличаются друг от друга в зависимости от степени образованности и личного опыта каждого. Некоторые считают, что *ци* является электрической энергией, тогда как другие уверены, что это энергия магнитная; третьи полагают, что *ци* — это тепловая или иная энергия. Но ни один исследователь исторического возникновения понятия *ци* не согласится со столь узким определением этой энергии.

То же справедливо и в отношении цигун. Очень часто цигун сводят к узкому определению системы упражнений или медитаций, используемых для улучшения здоровья и целительства. Однако в действительности как понятийная база цигун, так и масштаб проводимых исследований значительно шире. Чтобы составить сєбе

точное и непредвзятое мнение о сущности *ци* и цигун, вы должны четко уяснить себе эту неоднозначность.

В этом разделе мы рассмотрим наиболее общие определения *ци* и цигун. Специальные термины, относящиеся к *ци* и цигун и непосредственно связанные с деятельностью человеческого тела, будут рассмотрены несколько позже в отдельном разделе.

Общее определение ци

Ци — это энергия, или природная сила, наполняющая Вселенную. Небо (Космос, Вселенная) обладает *Небесной ци* (*тянь ци*); она состоит из сил, с помощью которых небесные тела воздействуют на Землю, — например, солнечный и лунный свет, а также влияние Луны на земные приливы. В древние времена у китайцев считалось, что именно *Небесная ци* управляет погодой, климатом и природными катастрофами. В Китае до сих пор погоду называют *тянь ци* (*Небесной ци*). Поскольку любое энергетическое поле стремится сохранять равновесное положение, *Небесная ци* при потере равновесия стремится к его восстановлению. Вот почему ветер должен дуть, дождь — идти, вот почему должны происходить торнадо и ураганы — все это способствует восстановлению энергетического равновесия *Небесной ци*.

Ниже *Небесной ци*, являющейся самой важной из трех видов этой энергии, находится *Земная ци*. Она испытывает влияние *Небесной ци*, которая управляет нижестоящей *Земной ци*. К примеру, сильные ливни могут заставить реку выйти из берегов или изменить русло. В засуху недостаток воды приведет к гибели растений. Китайцы считают, что *Земная ци* состоит из особых энергетических линий, складывающихся в определенную последовательность, или узор, а также из магнитного поля Земли и подземного тепла. Все эти виды энергии также должны находиться в равновесии — в противном случае возникают катастрофы наподобие землетрясений. Когда же *ци* Земли находится в равновесии, все живое гармонично растет и развивается.

Наконец, в рамках *Земной ци* существует собственное поле *ци* каждого отдельного человека, животного или растения. Это поле *ци* также всегда стремится к равновесию. При разбалансировке собственного поля *ци* живого организма последний заболевает, погибает и разлагается. Все живые природные объекты, включая человека, растут под влиянием естественных циклов *Небесной ци* и *Земной ци*. Обычно *ци* человека считается отдельным видом этой энергии, отличающимся от *ци* земли, растений и животных. Причина такого подхода весьма проста: люди как мыслящие существа особенно интересуются своей собственной, *Человеческой ци* и, следовательно, в основном исследуют именно этот вид энергии.

В самом общем виде *ци* можно определить как любой вид энергии, способный демонстрировать силу и мощь. Этой энергией может быть электричество, магнитные силы, тепло или свет. В Китае электрическую энергию называют *дянь ци* (электрическая *ци*), а тепловую — *жэ ци* (горячая *ци*). Телесная энергия живого человека соответственно носит название *жэнь ци* (человеческая *ци*).

Понятие *ци* также широко используется для обозначения энергетического состояния чего-либо, особенно живых организмов. Как мы уже говорили выше, погоду называют в Китае *тянь ци* (*Небесная ци*), поскольку она обозначает энергетическое состояние неба. Живой организм обладает *хо ци* (жизненной *ци*), а мертвый организм — *сы ци* (мертвенной *ци*), или *гуй ци (ци* привидения). Если человек праведен и обладает достаточной духовной силой для свершения добрых дел, о нем говорят, что он имеет *чжэн ци* (нормальную, или правильную *ци*). Духовное состояние или моральный дух армии называют *ци ши* (что можно перевести как «энергичность»).

Как видите, слово *ци* имеет более широкое поле значений, чем можно себе представить. Оно не обозначает одну лишь энергию, циркулирующую внутри тела человека. Более того, слово *ци* может обозначать собственно энергию, а также вид или состояние этой энергии. Этот момент очень важно уяснить, приступая к занятиям цигун. Стремитесь, чтобы ваш разум не привык к искусственно суженному пониманию *ци*, так как это может ограничить ваши перспективы дальнейшего развития и понимания.

Общее определение цигун

Мы уже говорили о том, что *ци* — это энергия, которая существует в небе, на земле и внутри каждого живого организма. В Китае слово *гун* часто используют в качестве сокращения от *гунфу*. *Гунфу* же можно перевести как «энергия и время». Любое занятие или упражнение, требующее значительных затрат энергии и времени для овладения им, можно назвать *гунфу*. Следовательно, сам термин можно применить к любому роду специальных знаний или обучений, если они требуют времени, энергии и терпения. Следовательно, **Правильное определение цигун звучит так: это любой вид тренировки или учебы, связанный с ци и требующий значительных затрат времени и усилий.**

Сами китайцы изучали феномен *ци* не одну тысячу лет. Некоторые сведения о циклах и тенденциях природных явлений были записаны в книгах. Одна из таких книг — «И-Цзин»* («Книга Перемен», 1122 г. до н. э.). После появления «И-Цзина» китайцы разработали теорию, согласно которой сила природы включает в себя *тянь* (Небо), *ди* (Землю) и *жэнь* (Человека). Эти три составляющие были названы *сань цай* (Три Естественные Силы); они проявляются как три вида *ци*: *Небесная ци*, *Земная ци* и *Человеческая ци* (рис. 1-1). Эти три природных аспекта имеют свои определенные правила и циклы. Сами правила никогда не изменяются, а циклы подвержены периодическим повторениям. Китайцы использовали свое понимание этих природных принципов, а также книгу «И-Цзин» для расчета изменений *Природной ци*. Этот расчет производился при помощи *Багуа* (Восьми Триграмм). Из Восьми Триграмм складывается 64 гексаграммы. Итак, «И-Цзин» был, очевидно, первой книгой, из которой китайцы узнали о *ци* и изменениях этой энергии в природе и человеке.

---

* См.: Чжоу Цзунхуа. *Дао И-Цзина*. «София», Киев, 1996; Сара Денинг. *И-Цзин на каждый день*. «София», Киев, 1997.

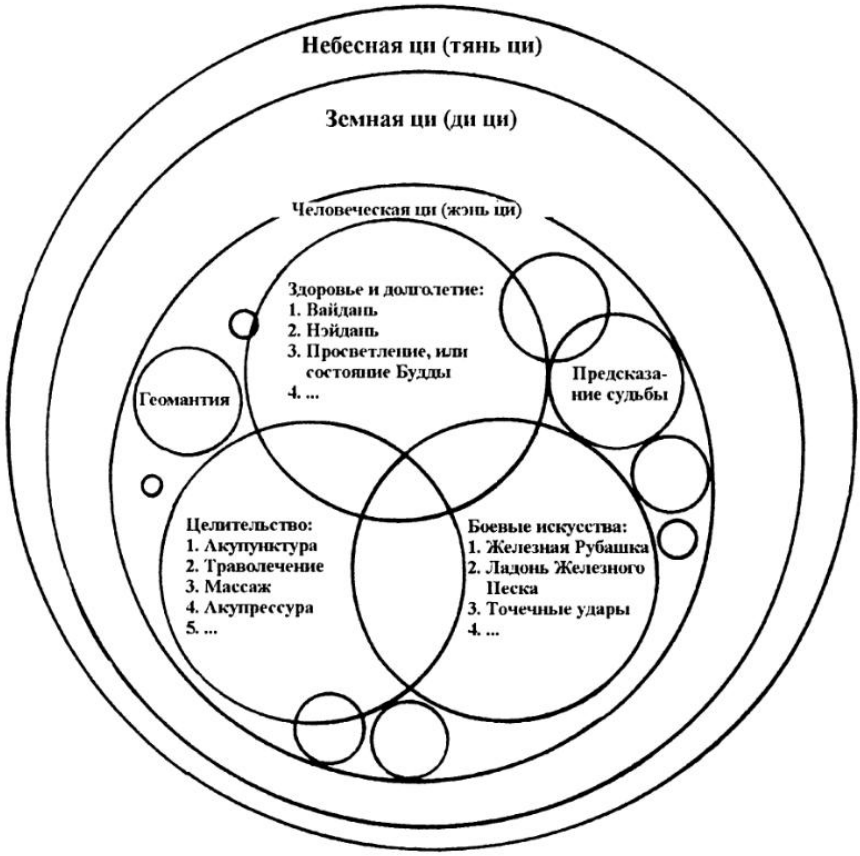


Рис. 1-1. Три ци: Небесная, Земная и Человеческая.

Впоследствии взаимоотношения между Тремя Естественными Силами и соответствующими вариациями *ци* были детально рассмотрены в книге «Ци хуа лунь» («Теория изменений *ци*»).

Понять, что такое *Небесная ци*, очень непросто и сейчас и еще труднее было в древности, когда наука находилась лишь в зачаточном состоянии.

Однако природа постоянно повторяет себя, так что накопленный за многие годы опыт впоследствии удалось использовать для того, чтобы проследить последовательность природных изменений. Понимание правил и циклов *тянь ши* (Небесной своевременности) позволит вам понять естественные смены времен года, климата, погоды, причины дождя, снега, засухи и других природных явлений. В результате внимательного наблюдения вы сможете убедиться, что все эти естественные циклы и смены состояний возникают по причине восстановления равновесия полей *ци*. Среди природных циклов можно назвать смену суток, месяцев и лет, а также двенадцати- и шестидесятилетние циклы.

Земная ци является частью *Небесной ци*. Уяснив себе правила и структуру Земли, вы сможете понять принципы формирования гор и рек, процесс роста растений, причину течения рек; сможете объяснить, почему каждому конкретному человеку лучше всего подходит определенная местность, поймете, где и как необходимо строить дом, в какую сторону должен быть развернут его фасад, чтобы здание несло здоровье его жильцам, а также узнаете многое другое, связанное с Землей*. В Китае и по сей день есть люди, которых называют *дилиши* («мастера геомантии»), или *фэншуйши* («мастера ветра и воды»), зарабатывающие этим себе на жизнь. Широкое использование термина *Фэн-шуй* объясняется тем, что характер и направление преобладающего ветра, расположение и направление течения водных русел в условиях конкретного ландшафта являются наиболее важными факторами в оценке конкретной местности. Мастера *Фэн-шуй* используют накопленный объем знаний по геомантии и книгу «И-Цзин», чтобы помочь людям в принятии важных решений, — например, где и каким образом выстроить новый дом, где похоронить близких или как перестроить (переоформить) дома и офисы так, чтобы они стали более пригодными для проживания и работы. Многие верят, что устройство магазина или офиса в соответствии с принципами *Фэн-шуй* может обеспечить процветание делу.

Из трех видов *ци Человеческая ци* изучена, вероятно, наиболее тщательно. Исследования *Человеческой ци* охватывают большой перечень самых разных областей. Китайцы считают, что *Человеческая ци* находится под влиянием и управлением *Небесной ци*, а также *ци Земли* и что все три вида этой энергии в конечном итоге определяют судьбу человека. Следовательно, если вы понимаете взаимосвязь между природой и человеком, то помимо понимания человеческих отношений (*жэнь ши*), вы сможете также предсказывать войны и судьбы страны, разбираться в человеческих желаниях и темпераменте и даже предугадывать будущее. Люди, для которых это — профессия, называются *сюаньминши* (мастера предсказания).

Однако наибольшие успехи в изучении *Человеческой ци* относятся к здоровью и долголетию. Поскольку *ци* является источником жизни, то, понимая, каким образом функционирует *ци* и как правильно регулировать ее движение, вы сможете прожить длинную и здоровую жизнь. Не забывайте: вы также являетесь частицей природы и, следовательно, подчиняетесь природным циклам. Если вы пойдете против такого природного цикла, возмездием за это может оказаться болезнь; вот почему в ваших же интересах следовать пути природы. В этом и заключается смысл *Дао*, что можно перевести как «Естественный Путь».

Исследованию подвергаются самые разные аспекты *Человеческой ци*, включая акупунктуру, акупрессуру, траволечение, медитацию и упражнения цигун. Использование акупунктуры, акопрессуры и траволечения для нормализации потока *Человеческой ци* легло в основу китайской медицинской науки. Медитация и подвижные упражнения цигун широко применяются китайцами для улучшения здоровья и для лечения определенных заболеваний. Кроме того, медитация и упражнения цигун

---

* См.: Ф. Вэринг. *Путь Фэн-шуй*. «София», Киев, 1997.

используются даосами и буддистами в качестве вспомогательного средства на пути к духовному просветлению.

Как видите, овладение любым аспектом *ци*, включая *Небесную ци*, *Земную ци* и *Человеческую ци*, можно назвать общим термином «цигун». Однако поскольку в наши дни это понятие обычно используют лишь применительно к выработке *Человеческой ци* с помощью медитации и упражнений, мы во избежание разночтений также будем использовать это несколько суженное определение.

Прежде чем завершить этот раздел, рассмотрим еще один момент. Довольно часто можно встретить слово *нэйгун*. Особенно популярно оно в кругах ушуистов. *Нэй* обозначает «внутренний», а *гун* соответствует *«гунфу»*. Итак, *нэйгун* обозначает «внутреннее *гунфу*» — в отличие от *вайгун*, или «внешнего *гунфу*». *Нэйгун* — это бойцовский тренинг, который специализируется на внутреннем *гунфу* и вначале увеличивает выработку внутренней *ци*, а затем координирует ее поток с собственно приемами боевого стиля. Типично китайские боевые стили *нэйгун* — это тайцзи-цюань, люхэ-бафа, багуа и синъи. В отличие от *нэйгун*, *вайгун* в основном направлен на развитие мышц с лишь незначительным увеличением количества *ци* в конечностях. Типичными боевыми стилями *вайгун* являются «Богомол», «Тигр», «Орел», «Белый Журавль», «Дракон» и т. п. Многие внешние стили зародились в монастыре Шаолинь.

1-3. Об этой книге

Хочется надеяться, что эта книга заложит теоретический фундамент, который интересующиеся цигун смогут использовать в своих занятиях. Я надеюсь, что моя работа поможет вам понять, **Как, Что** и **Почему** выполняется в цигун, а также избавит вас от ошибок и путаницы.

Очень непросто написать книгу, которая объединит более чем четыре тысячелетия исследований (особенно если учесть, что значительная часть этих знаний лишилась покрова секретности лишь за последнее двадцатилетие). Даже несмотря на то, что изучение цигун достигло значительных высот, в этом искусстве все еще остается немало вопросов, ответы на которые можно дать лишь с помощью современных технологий и знаний смежных наук. Современные энтузиасты-интеллектуалы найдут для себя немало возможностей для изучения и пропаганды этого искусства.

Одна из главных целей данной книги — привлечь западных ученых и медиков к изучению этой новой для них науки. Можно надеяться, что современные мастера цигун также захотят поделиться своими знаниями с широкими массами. Я верю, что вскоре цигун достигнет в странах Запада новых, невиданных высот. Это станет одним из величайших достижений межкультурного обмена со времен первых контактов между Востоком и Западом.

Большинство из имеющихся на сегодня документов в этой области не систематизированы, да и не всегда хорошо объясняют сущность предмета. Стараясь объединить их и объяснить логически и по-научному, я должен использовать собственный здравый смысл, основываясь в своих пояснениях на личном опыте занятий цигун и

моем понимании этих трудов. Один человек не в состоянии охватить столь обширное поле. Поэтому вы, читатель, имеете полное право подвергать сомнению любое утверждение данной книги; а обязанность ваша сводится к тому, чтобы помнить: многие приведенные здесь выводы основаны на моем собственном разумении предмета. Основная цель этой книги — направить вас на путь изучения, а не претендовать на истину в последней инстанции. Читая эту книгу, не забывайте держать свой разум открытым и постарайтесь избавиться от привычного образа мышления. Наша человеческая природа проявляется в том, что, оказавшись в непривычной среде или приступая к изучению чего-либо нового, мы подходим к этому с точки зрения уже известного нам. К сожалению, такая склонность вынуждает нас к консерватизму и узости мышления. Такой подход часто можно заметить у посещающих другую страну туристов, которые судят о местных обычаях и поведении, исходя из норм, принятых в их собственной стране. Это часто приводит к всевозможным недоразумениям. Если же вы попытаетесь понять других, ступив на позиции их собственной культуры и исторического прошлого, ваши шансы разобраться в непривычном для вас поведении значительно увеличатся. Пожалуйста, помните об этом, приступая к изучению науки цигун. Сохраняйте свой разум открытым и пытайтесь понимать новое исходя из его исторического прошлого — и вы обнаружите, что это удивительное и захватывающее знание.

Верно говорят, что отказаться от традиции очень трудно. Многие древние культуры требуют неукоснительного подчинения традициям. Преступающий каноны традиции считается предателем по отношению к собственной культуре. Но при этом правильный подход к исследованию и изучению предусматривает необходимость подвергнуть традицию сомнению, доказав возможные несоответствия с точки зрения современной мысли и технологии. Это особенно необходимо в отношении древних наук, которые получили развитие до начала нынешнего века. При этом новое исследование позволит нам установить и доказать точность древних представлений. Подобный подход не стоит рассматривать как предательство культурных интересов — наоборот, наша ответственность заключается в том, чтобы доказать истину и надлежащим образом осветить факты.

Многие теории, дошедшие до нас из глубины времен, были основаны на долгих годах практических наблюдений. Поэтому как бы мы ни изменяли основную теорию, она все равно останется фундаментом целого направления науки. Следовательно, правильный подход должен включать в себя уважение к прошлому и его изучение. Соблюдая корректное отношение к предмету изучения, вы сможете обнаружить истоки целого научного знания. Если же вы забудете об этих корнях, питавших дерево цигун не одну тысячу лет, то вашим уделом будет лишь изучение отдельных ветвей да цветов на них.

Внутреннюю науку цигун вы должны рассматривать логически и научно. Но при этом полезно помнить, что хотя наука и развивалась не одно тысячелетие, лишь в последние сто лет ее понимание начало расширяться и углубляться. Поэтому мы

можем быть вполне уверены в том, что наше понимание сегодня все еще находится на зачаточном уровне. Остается еще множество фактов и явлений, не поддающихся объяснению с точки зрения современной науки. Следовательно, знакомясь с этой новой, внутренней наукой, оставайтесь логичными и научными, но вместе с тем не отвергайте объяснений, которые лежат вне пределов вашего нынешнего понимания истины. То, что будет восприниматься в качестве истины через несколько лет, может значительно отличаться от современных стандартов.

Все науки возникли на основе смелых предположений, впоследствии подтвержденных тщательными экспериментами. Результаты, которые мы получаем при проведении экспериментов, позволяют нам изменять наши предположения и создавать новые опыты для проверки новых же гипотез. Такой процесс делает возможным создание целостной теории, одновременно он помогает определить следующие параметры, подлежащие изучению.

То же происходит и с практикой цигун. При внимательном рассмотрении и изучении вы обнаружите, что, несмотря на доказанную истинность многих связанных с понятием *ци* теорий, широко используемых в Китае, многие вопросы остаются нерешенными.

В процессе изучения необходимо сохранять терпение и настойчивость. Сильная воля, терпение и настойчивость — вот три главных слагаемых успеха. Особенно справедливо это в обучении цигун. Ваша воля и мудрость должны победить эмоциональную лень, подчинить ее себе. Я верю, что личный успех в этом зависит скорее от индивидуального отношения к жизни и особенностей характера, чем от мудрости и уровня образованности. Каждому, наверное, известны примеры умных людей, в конце концов оказавшихся проигравшими. Да, такой человек может оказаться смышленым, не исключено, что многое дается ему проще, чем другим, — но при этом он быстро теряет интерес к своим занятиям. При отсутствии настойчивости такой человек перестает учиться и расти; это значит, что он никогда не достигнет своей цели. Он никогда не поймет, что для успеха необходимы моральные добродетели, а не только один ум. Истинно мудрый человек знает, что для достижения поставленной цели он должен развить в себе все необходимые качества.

Кроме того, действительно мудрый человек знает, когда ему начать и когда остановиться. Нередко люди, чрезмерно гордящиеся своим разумом, теряют великолепные возможности преуспеть. В Китае есть притча о том, как несколько человек вступили в состязание, соревнуясь, кто из них быстрее нарисует змею. Один из участников закончил свой рисунок задолго до остальных. Он так возгордился, что подумал про себя: «Я настолько быстр, что мог бы успеть пририсовать этой змее четыре лапы и все равно выйти победителем». Он так и поступил; но когда судья объявил победителя, им оказался другой. Быстрый рисовальщик очень расстроился и спросил судью, почему победа обошла его. Ведь в конце концов он закончил свой рисунок гораздо раньше остальных. На это судья ему ответил: «Ты должен был нарисовать змею, но у змей не бывает лап, поэтому нарисованное тобой животное

не может быть змеей». Вот так при всей своей сообразительности человек оказался лишен чувства меры, подсказывающего, когда остановиться.

*Действ*ительно мудрый человек понимает, что настоящий успех зависит не только от разума, но и от характера. Поэтому он обязательно будет совершенствовать свою мораль, хорошие личные качества. Конфуций говорил: «Истинно мудрый знает, что он знает, но также знает и то, чего он не знает». Слишком часто люди, считающие себя умными, раньше, чем следовало бы, удовлетворяются достигнутым и теряют чувство реальности. Им кажется, что они узнали уже достаточно, поэтому они прекращают учиться и расти. В перспективе же их ожидает неудача. Помните известную притчу о черепахе и зайце? Если бы длинноухий не был столь горд и самонадеян, он вряд ли проиграл бы гонки.

Усвоив переданные вам знания, сохраняйте творческий подход. Естественно, свобода творчества должна удовлетворять одному условию: вам необходимо четко и тщательно разобраться в пути, предложенном древними. Только после глубокого усвоения знаний прошлого ваш разум окажется достаточно подготовленным, чтобы подумать: «А что, если...» Только тогда вы сможете выдвигать хорошие идеи для дальнейшего изучения и исследования. Если бы все занимающиеся цигун следовали лишь существующим путям и никогда не искали новых, то сама наука цигун на нынешнем этапе оказалась бы в застое. В этом случае мы утратили бы действительное значение понятия обучения и правильный подход к этому процессу.

Эта книга является наиболее фундаментальным изданием среди серии книг по цигун, выпущенных Ассоциацией Боевых Искусств Яна. Она предлагает вам основы знаний и тренировочных комплексов, необходимые для понимания последующих книг этой серии. Сама книга состоит из четырех главных разделов. Первый раздел содержит краткое обобщение истории развития цигун, объясняет нужную терминологию и рассматривает главные категории системы цигун. Во втором разделе вы найдете теорию и основные рекомендации к занятиям цигун. Это позволит начинающему сделать первые шаги в цветущем саду цигун, а опытному занимающемуся укажет направление к различным вариантам цигун. В третьем разделе содержатся сведения о каналах и сосудах, по которым движется *ци* в организме человека; это позволит вам лучше разобраться в системе циркуляции *ци* в нашем теле. И наконец, четвертый раздел подведет итог всей книги; вы также найдете там некоторые вопросы относительно цигун, на которые я пока еще не могу ответить.

Глава 2

История цигун

Историю китайского цигун можно приблизительно разделить на четыре периода. Сведений о начальном периоде весьма немного. Считается, что он начался около 1122 г. до н. э. — тогда же, когда появился «И-Цзин» («Книга Перемен»), — и продолжался до начала династии Хань (206 г. до н. э.), когда китайцы позаимствовали у индийцев буддизм и соответствующие медитативные практики. Благодаря этому заимствованию цигун и медитация перешли ко второму периоду своего развития — периоду **религиозного цигун**. Он длился до династии Лян (502—557 гг. н. э.), когда китайцы обнаружили, что цигун можно применять в боевых целях. То было начало третьего периода, периода **боевого цигун**. На основе теорий и фундаментальных принципов буддийского и даосского цигун были созданы многочисленные боевые стили цигун. Третий период продолжался до свержения цинской династии в 1911 году; после этого начинается новый, четвертый этап истории цигун, в котором исконно китайская система тренировок постепенно смешивается с техниками цигун, заимствованными из Индии, Японии и многих других стран мира.

2-1. Период до династии Хань (до 206 г. до н. э.)

«И-Цзин» («Книга Перемен»; 1122 г. до н. э.) была, вероятно, первой китайской книгой, посвященной энергии *ци*. В ней были впервые предложены понятия трех природных энергий, или сил (*сань цай*): *тянь* (Небо), *ди* (Земля) и *жэнь* (Человек). Первым шагом в развитии цигун стало изучение взаимосвязи между этими тремя природными силами.

В 1766—1154 гг. до н. э. (период правления династии Шан) столица китайской империи находилась в нынешнем городе Аньяне, что в провинции Хэнань. В результате археологических раскопок в месте захоронения правителей династии Шан, называемом *Иньсюй*, было обнаружено более 160 тысяч фрагментов черепаховых панцирей и костей животных, испещренных иероглифами. Эти знаки, известные как *цзягувэнь* («надписи на костях и панцирях»), являются наиболее ранним свидетельством использования письменности китайцами. Большинство из этих древних текстов имели религиозное содержание. Среди фрагментов ни разу не упоминалась ни акупунктура, ни другие виды медицинского знания, хотя в «Нэй-цзине» упоминается, что еще во время правления Желтого императора (2690—2590 гг. до н. э.) для регуляции обращения *ци* в теле человека уже применялись так называемые *бяньши*

Рис. 2-1. «Каменные иглы» (бяньши) для акупунктуры.

(«каменные иглы»). Впрочем, на месте раскопок археологи действительно обнаружили каменные предметы, вполне подходившие под определение *бяньши* (рис. 2-1).

В династию Чжоу (1122—934 гг. до н. э.) Лао-цзы (Ли Эр) в своем «Дао дэ цзине» («Книге о Дао и Добродетели») упомянул определенные дыхательные методики. Лао-цзы подчеркивал, что для достижения здоровья необходимо «сосредоточиться на *ци* и добиться мягкости». Несколько позже более завершенные методики тренировки дыхания были описаны в «Ши-цзи» («Исторических записках»), относящихся к эпохе Весны и Осени и эпохе Воюющих Царств (770—221 гг. до н. э.). Около 300 г. до н. э. даосский философ Чжуан-цзы в своей книге «Наньхуа-цзин»* описал взаимосвязь между здоровьем и дыханием. В частности, он утверждал: «В прошлом люди вдыхали до самых пяток...» И это не было цветистым оборотом речи — подобное высказывание подтверждает, что уже в то время некоторые даосы использовали определенные техники дыхания для нормализации движения *ци*.

Несколько медицинских упоминаний цигун встречаются в литературных источниках периода правления династий Цинь и Хань — например, в «Нань-цзине» («Трактате о нарушениях») известного врача Бянь Цяо. В ней описывается использование дыхания для улучшения циркуляции *ци*. В другом источнике — «Цзинь гуй яолюэ» («Предписаниях из Золотой Палаты») Чжан Чжунцзина — рассмотрено применение техник дыхания и акупунктуры для поддержания нормального движения *ци*. В книге Вэй Бояна под названием «Чжоу и цань тун ци» («Сравнительное изучение чжоуской Книги Перемен»**) объясняются взаимоотношения людей с силами природы и *ци*. Уже из этого перечня видно, что практически все труды по

---

* Эта книга более известна под названием «Чжуан-цзы».

** Обычно это название переводится как «Циклическое триединство», «О единении триады» и т. п.

цигун были написаны либо учеными (такими, как Лао-цзы и Чжуан-цзы), либо врачами-медиками — например, Бянь Цяо и Вэй Бояном.

В завершение — несколько важных замечаний о цигун этого периода:

1. Сегодня исторические документы той эпохи встречаются крайне редко; трудно получить подробную информацию, в особенности о методиках цигун-тренировки.
2. Существовало два основных вида цигун-тренировки. Первый вид применялся учеными конфуцианцами и даосами, которые использовали цигун прежде всего для поддержания здоровья. Другой вид цигун применялся для лечебных целей — в нем использовались акупунктурные иглы и упражнения для регулирования потока *ци* либо для излечения болезней.
3. В тот период практика цигун была практически лишена религиозной окраски.
4. Практика была направлена на следование естественному, природному пути, а также на улучшение и сохранение здоровья. Активное противодействие влиянию природы считалось невозможным.

2-2. От династии Хань до начала династии Лян (206 г. до н. э.—502 г. н. э.)

Благодаря образованности и мудрости императоров династии Хань период их правления проходил под знаком мира и значительных свершений. Именно в эпоху правления Восточной Ханьской династии (ок. 58 г.) китайцы заимствовали у индийцев буддизм. Сам Ханьский император стал истовым буддистом, и буддизм очень скоро распространился по всей стране и приобрел огромную популярность. При этом китайская культура впитала в себя многие буддийские медитативные техники и приемы цигун, которые тысячелетиями культивировались в Индии. В буддийских храмах обучали различным техникам цигун, особенно медитации *чань* (яп. *дзэн*), которая открыла новую эру в китайском цигун. Китай перенял многие глубинные принципы теории и практики цигун, разработанные в Индии. К сожалению, поскольку методы занятий были нацелены на достижение состояния Будды («буддовости»), собственно техника тренировок и теоретические знания, записанные в священных буддийских книгах, сохранялись в тайне. На протяжении столетий обучение религиозному цигун оставалось недоступным для простолюдинов; лишь в нашем веке эти знания оказались открыты для широкой публики.

Вскоре после того, как буддизм появился в Китае, даос по имени Чжан Даолин объединил принципы традиционного даосизма с буддизмом и создал религию, получившую название *дао-цзяо*. Многие из применявшихся в ней техник медитации представляли собой сочетание принципов и методов тренировок из обоих источников. В Китай пригласили проповедовать и тибетских буддистов, поскольку в Тибете существовала отдельная ветвь буддизма со своими особыми системами тренировок и методами достижения просветленного состояния. Со временем и эти методы вошли в общую канву.

Именно в этот период сторонники традиционного китайского цигун наконец-то получили возможность сравнить свое искусство с религиозными практиками цигун, заимствованными в основном из Индии. Если научный и медицинский цигун в основном занимался вопросами сохранения и улучшения здоровья, то недавно заимствованный религиозный цигун простирался гораздо дальше. Современные источники и стили цигун недвусмысленно указывают на то, что занимающиеся религиозным цигун тренировали свою *ци* гораздо глубже, достигая более высокого уровня; они работали с различными внутренними функциями тела и стремились обрести контроль над своим физическим телом, разумом и духом, чтобы таким образом избежать цикла перевоплощения.

Пока упражнения и медитации цигун оставались тайной монахов, передававших эти знания из поколения в поколение, традиционные ученые и врачи продолжали свои исследования этого искусства. В III в., во время правления династии Цзинь, известный лекарь по имени Хуа То начал применять акупунктуру в качестве обезболивающего средства при хирургических операциях. Он же, наблюдая за движениями животных, создал *уциньси* («Танец Пяти Животных») — технику улучшения циркуляции *ци* внутри тела человека при помощи особых движений. В тот же период врач по имени Гэ Хун в своей книге «Баопу-цзы» упомянул способ использования разума для направления потока *ци* и его усиления. В период между 420 и 581 гг. Тао Хунцзин составил «Ян синь янь мин лу» («Записки о вскармливании природы и продлении жизни»), в которых были описаны многие техники цигун.

Итак, развитие цигун в этот период характеризовалось следующими факторами:

1. В ту эпоху существовали три школы религиозного цигун — индийский буддизм, тибетский буддизм и даосизм, — которые оказывали преимущественное влияние на практику цигун.
2. Практически все техники религиозного цигун сохранялись в тайне в монастырях.
3. Тренировки по системе религиозного цигун предназначались для того, чтобы избежать цикла перевоплощения.
4. В принципе, можно сказать, что теория религиозного цигун более глубока, чем теория светского цигун; тренировки в религиозном цигун более сложные и тяжелые.
5. К тому времени была значительно усовершенствована теория движения *ци* в организме, так что комплексы цигун, созданные в этот период, представляются более эффективными, чем упражнения старого образца.

2-3. От династии Лян до конца династии Цин (502—1911 гг.)

Во время правления династии Лян (502—557 гг.) император пригласил буддийского монаха по имени Да Мо, бывшего некогда индийским принцем, чтобы тот проповедовал буддизм в Китае. Когда император решил, что ему больше не нравятся буддийские воззрения Да Мо, монах удалился в Шаолиньский монастырь. Прибыв в монастырь, Да Мо обнаружил, что монахи там выглядят слабыми и болезненными. Тогда Да Мо добровольно уединился, чтобы решить эту проблему. Вновь объявившись после девяти лет добровольного заточения, он создал два трактата: «Ицзиньцзин» («Трактат об изменении мышц и сухожилий») и «Сисуй-цзин» («Трактат о промывании костного мозга»). «Трактат об изменении мышц и сухожилий» научил монахов, каким образом можно обрести здоровье, превратив слабое физическое тело в сильное. А из «Трактата о промывании костного мозга» монахи узнали, как с помощью *ци* очистить костный мозг, укрепить систему кровотворения, иммунную систему, а также наполнить мозг энергией и достигнуть просветления. Понять и практически применить «Трактат о промывании костного мозга» было труднее, поэтому методы обучения в тайне передавались лишь нескольким избранным ученикам в каждом поколении монахов.

Освоив упражнения по изменению мышц и сухожилий, монахи обнаружили, что таким образом они не только улучшили свое здоровье, но и значительно увеличили силу. Объединение этого метода с различными формами боевых искусств повысило эффективность последних. В дополнение к практике боевого цигун шаолиньские монахи также создали пять «животных» стилей *гунфу*, которые подражали боевым повадкам различных животных: тигра, леопарда, дракона, змеи и журавля.

Вне монастырских пределов развитие цигун продолжилось в династии Суй и Тан (581—907 гг.). Чао Юаньфан составил свой знаменитый «Чжу бин юань хоу лунь» («Доклад о происхождении и симптомах различных болезней»), представляющий собой солидную энциклопедию методов цигун, в которой перечислены 260 различных способов увеличения потока *ци*. В книге «Цянь цзинь фан» («Тысяча золотых рецептов»), написанной Сунь Сымяо, объясняется методика направления потока *ци*, а также подробно рассказывается о применении *Шести Звуков*. Методика *Шести Звуков* для регуляции потока *ци* во внутренних органах в течение некоторого времени уже использовалась буддистами и даосами. Сунь Сымяо также описал систему массажа, получившую название «Сорок девять приемов массажа Лао-цзы». Труд Ван Тао под названием «Вай тай ми яо» («Сверхважный секрет») был посвящен использованию дыхания и лекарственных растений для коррекции нарушений циркуляции *ци*.

В период династий Сун, Цзинь и Юань (960—1368 гг.) некоторые техники цигун были описаны в книге Чжан Аньдао «Ян шэн цзюэ» («Секреты вскармливания жизни»). В работе Чжан Цзыхэ под названием «Жумэнь шиши» («Конфуцианская точка зрения») описывается применение цигун для лечения внешних поврежде-

ний — таких, как порезы и царапины. Ли Го в своей книге «Лань ши ми цзан» («Тайная библиотека Орхидейной комнаты») рассмотрел применение цигун и различных лекарственных растений для ликвидации внутренних нарушений в работе организма. В «Гэ цзи ю лунь» («Дальнейшем изложении полного учения») Чжу Даньси содержались теоретические пояснения к использованию цигун для лечения заболеваний.

Считается, что в династию Сун (960—1279 гг.), вскоре после того, как в Шаолиньском монастыре начали применять цигун для боевой подготовки, Чжан Саньфэн создал тайцзи-цюань. Цигун в тайцзи-цюане отличался от цигун шаолиньской традиции. Если в Шаолине основной упор делался на упражнения под названием *вайдань* («Внешний Эликсир»), то в тайцзи-цюане главный акцент приходился на освоение методик цигун, получивших название *нэйдань* («Внутренний Эликсир»). Техники *вайдань* и *нэйдань* будут подробнее рассмотрены в главе 6.

В 1026 г. доктор Ван Вэйи создал свой знаменитый манекен для обучения акупунктуре — «бронзового человека». До этого времени, несмотря на обилие изданий, в которых пояснялись положения теории акупунктуры, основные принципы и методики лечения, все же оставались многие разногласия, а также неясности по поводу локализации различных точек. Создав «бронзового человека», доктор Ван также написал книгу под названием «Тун жэнь юй сюэ чжэньцзю ту» («Иллюстрации к бронзовому человеку для обучения иглоукалыванию и прижиганию»). В ней он объяснил взаимоотношения между 12 органами и 12 каналами *ци*, прояснил многие спорные моменты и — самое главное — впервые систематизировал теорию и принципы акупунктуры.

В 1034 г. доктор Ван применил акупунктуру для лечения императора Жэнь-цзуна. Благодаря протекции императора акупунктура начала процветать. Чтобы стимулировать медицинские исследования в области акупунктуры, император построил храм в честь Бянь Цяо, написавшего в свое время «Нань-цзин». Император поклонялся ему как основоположнику акупунктуры. Техника акупунктуры достигла такого расцвета, что в свое время северная народность цзинь в качестве условия заключения мира потребовала себе фигуру «бронзового человека» и другие принадлежности для акупунктуры. В период между 1102 и 1106 гг. доктор Ван производил вскрытия тел заключенных, что позволило ему дополнить «Нань-цзин» новыми сведениями. Благодаря ясному и систематизированному представлению движения *ци* в теле человека его работа в значительной степени способствовала совершенствованию цигун и китайской медицины вообще.

Маршалу Юэ Фэю, который служил в период Южной династии Сун (1127—1279 гг.), приписывают создание нескольких упражнений внутреннего цигун, а также некоторых боевых искусств. В частности, считается, что именно он создал «Восемь Кусков Парчи» — комплекс для улучшения здоровья солдат. Юэ Фэй также известен как автор внутреннего боевого стиля — синъи-цюаня. Мастера стиля Орла также утверждают, что основоположником их стиля был Юэ Фэй.

С тех времен и до окончания цинской династии (1911 г.) были созданы многие другие стили цигун, среди наиболее известных — *хубу-гун* («*гун* тигриного шага»), *шиэр чжуан* («двенадцать поз»), а также *цзяохуа-гун* («*гун* нищего»). В тот же период были опубликованы многие письменные источники по цигун, например «Бао шэн ми яо» («Тайные основы защиты тела»), написанные Цао Юаньбаем. В этой книге приводятся техники цигун в движении и неподвижности. Еще одним письменным источником является «Ян шэн фу юй» («Краткое введение к вскармливанию тела»), созданное Чэнь Цзижу и повествующее о Трех Сокровищах: *цзин* (Семени), *ци* (внутренней энергии) и *шэнь* (духе). Здесь же упомянем и книгу Ван Фаньаня под названием «И фан цзи цзе» («Полное введение в медицинские предписания»), в которой пересмотрены и обобщены опубликованные до этого материалы; а также «Нэйгун тушо» («Иллюстрированное объяснение нэйгун»). Эта книга Ван Цзуюаня содержала комплекс упражнений «Двенадцать Кусков Парчи» и поясняла принцип объединения подвижных и неподвижных упражнений цигун. В конце династии Мин (ок. 1640 г.) приверженцы боевого стиля *тайян* создали собственный боевой цигун под названием *холун-гун* («*гун* Огненного Дракона»). Считается также, что мастер Дун Хайчуань в последние годы цинской династии (1644—1911 гг.) создал хорошо известный внутренний стиль боевых искусств под названием *багуа-чжан* («Ладонь Восьми Триграмм»). Сегодня этот стиль приобретает все большую популярность во всем мире.

В период цинской династии в Китае впервые за всю историю получили широкое распространение тибетские техники медитации и боевых искусств. Это объяснялось в первую очередь заинтересованностью и поддержкой маньчжурских правителей и высокопоставленных придворных сановников.

В этот период развитие цигун характеризовалось следующими факторами:

1. Цигун приспособился к применению в боевых искусствах; были созданы стили боевого цигун.
2. Вершины своего развития достигли теория развития *ци* в организме и методы акупунктуры. Количество публикаций на тему медицинского цигун значительно превышает количество изданий по другим разделам упражнений цигун.
3. Техники религиозного цигун продолжают оставаться в тайне.
4. Упражнения цигун приобретают в Китае все большую популярность.

2-4. От последних лет династии Цин до наших дней

До 1911 года китайское общество все еще во многом сохраняло свою консервативность и старомодность. Несмотря на расширение контактов Китая с остальным миром на протяжении последних ста лет, влияние других стран практически не распространяется за пределы прибрежных регионов Китая. После свержения в 1911 г. цинской династии и основания Китайской республики наступает эпоха невиданных перемен. С этого времени система цигун вступает в новый этап своего развития. Благодаря улучшению информационного обмена в современном мире культура

Запада оказывает значительное влияние на Восток. Многие китайцы получают возможность по-новому взглянуть на мир, изменить свои традиционные идеи (особенно это касается жителей Тайваня и Гонконга). Теперь различные стили цигун преподаются совершенно открыто; многие еще недавно хранившиеся в строгой тайне документы теперь свободно публикуются. Современные способы обмена информацией открыли цигун для невероятно широкой публики. У людей появилась возможность изучать множество различных стилей и разбираться в них. Кроме того, теперь люди могут сравнивать китайский цигун с аналогичными искусствами других стран, например Индии, Японии, Кореи и Ближнего Востока.

Я полагаю, что в ближайшем будущем цигун станет наиболее интересным и манящим полем для научных исследований. Эта древняя наука буквально ждет, чтобы ее исследовали с помощью новых технологий, развивающихся сегодня немыслимыми семимильными шагами. Любые наши усилия, направленные на ускорение этого исследовательского процесса, значительно помогут человечеству разобраться в себе и улучшить себя.

Глава 3

Основные понятия цигун

Занимающиеся цигун давно знакомы с определенным набором специальных терминов, которые также встречаются и в древних документах, передававшихся из поколения в поколение. Понять истинное значение этих терминов крайне важно, поскольку большинство из них являются теми ключевыми словами, которые помогут вам разобраться в основных понятиях цигун. В этой главе мы рассмотрим самые основные термины, непосредственно связанные с практикой цигун.

3-1. Три сокровища: цзин, ци и шэнь

Одним из наиболее важных требований, обеспечивающих эффективность занятий цигун, является понимание терминов *цзин* (Сущность, Эссенция, Семя), *ци* (внутренняя энергия) и *шэнь* (дух). Эти три понятия являются корнями нашей жизни, а следовательно — и корнями практики цигун. *Цзин*, *ци* и *шэнь* называют *сань бао* («Три Сокровища»), *сань юань* («Три Начала») и *сань бинь* («Три Основы»). Практикуя цигун, человек учится «укреплять *цзин* (*гу цзин*) и превращать ее в *ци*». Все вместе это называется *лянь цзин хуа ци*, то есть «очищать *цзин*, превращая ее в *ци*». Потом занимающийся обучается тому, как направлять *ци* к голове, превращая ее в *шэнь* (или «вскармливая *шэнь*»). Эта техника носит название *лянь ци хуа шэнь*, что буквально переводится как «очищать *ци*, превращая ее в *шэнь*». И наконец, занимающийся учится использованию энергетизированного *шэнь* для управления эмоциональной стороной своей личности. Эта стадия называется *лянь шэнь ле син*, или «очищение *шэнь* для завершения человеческой (эмоциональной) природы».

Именно эти процессы преобразования позволят вам достигнуть хорошего здоровья и долголетия. Занимаясь цигун, вы должны обращать особое внимание на эти три элемента в процессе каждого занятия. Если вы будете сохранять эти элементы сильными и здоровыми, то и жизнь ваша будет длинной и здоровой. Если же вы будете пренебрегать или злоупотреблять ими — тогда вас ждут частые болезни и скорая старость. Каждый из этих трех элементов, или сокровищ, имеет свой собственный корень. Чтобы уметь укреплять и защищать ваши Три Сокровища*, вы должны досконально изучить эти корни.

---

* См. также: Дэниел Рейд. *Защита Трех Сокровищ*. «София», Киев, 1996.

Цзин

Китайское слово *цзин* может обозначать превеликое множество различных понятий в зависимости от того, где, когда и как оно употребляется. *Цзин* может использоваться как глагол, прилагательное или существительное. Как глагол оно означает «очищать». Например, очищение (возгонка) жидкости по-китайски называется *цзин лянь*. Как прилагательное это слово используется для описания (обозначения) чего-либо «очищенного», «полированного» или «чистого, без примеси». Например, если говорят о хорошо выполненном предмете искусства, то употребляют выражение *цзин си*, что в переводе означает «изящное, изумительное» (буквально — «чистое и изящное»), или *цзин лян*, то есть «великолепного качества» (буквально — «чистое и хорошее»). Когда *цзин* используется для обозначения таких личных качеств, как мудрость, то в этом случае оно означает «тщательный», «острый». К примеру, желая показать, что человек умен и сметлив, его называют *цзин мин* — «умный и толковый». Если же слово *цзин* используют применительно к мысли, то здесь оно значит «глубокий» или «хитрый», сообщая, что какая-либо идея или план были тщательно и хорошо продуманы, разработаны. Наконец, в качестве существительного, определяющего объект, *цзин* означает «сущность» или «основы». При обозначении энергетических характеристик существа это понятие приобретает значение «духа», или «привидения». Кроме того, китайцы верят, что мужская сперма, или семя человека, отличается высокой степенью чистоты — потому *цзин* также обозначает сперму, или семя.

В значении «Сущности» *цзин* присутствует практически везде. В частности, *цзин* может рассматриваться в качестве первичной субстанции, или первоисточника, из которого изготовлен конкретный предмет и который воплощает в себе истинную природу этого предмета. Когда слово *цзин* применяется к животным или человеку, оно обозначает самый основной, первородный источник жизни и развития. С этой точки зрения *цзин* является источником *шэнь* (духа), ответственного за отличие между живыми существами. У человека *цзин* передается по наследству от родителей. Собственно сперма называется *цзин цзы*, что означает «сыновняя *цзин*». Когда эта *цзин* смешивается с *цзин* матери (яйцеклеткой), зарождается новая жизнь, которая с точки зрения некоторых фундаментальных понятий представляет собой переплетение *цзин* обоих родителей. Таким образом формируется ребенок, начинает свое движение *ци* и растет *шэнь*. *Цзин*, унаследованная от родителей, называется *юань цзин*, или *Изначальная цзин*.

С момента вашего рождения *Изначальная цзин* выполняет роль истока, корня вашей жизни. Именно она позволяет вам расти, увеличивая свои размеры и силу. После рождения вы начинаете поглощать *цзин* пищи и воздуха, превращая ее в *ци*, которая удовлетворяет потребности вашего тела. Вы должны понимать, что в цигун понятие *цзин*, как правило, подразумевает *юань цзин* (*Изначальную цзин*). Практикующие цигун считают, что *Изначальная цзин* является наиболее важной частью человека, поскольку именно в ней зарождается *ци* и *шэнь*. Количество и качество *Изна-*

чальной цзин варьируется у разных людей в значительной степени. Оно зависит от здоровья и привычек родителей на момент зачатия ребенка.

Вообще говоря, количество *Изначальной цзин*, унаследованной вами от родителей, не имеет большого значения. Если вы умеете сохранять эту *цзин*, то ваша жизнь будет более чем долгой и полной. Несмотря на то что вам вряд ли удастся увеличить имеющиеся запасы *цзин*, занятия цигун помогут вам улучшить ее качества. В занятиях цигун первостепенное значение имеет навык сохранения и укрепления *Изначальной цзин*. Сохранять *Изначальную цзин* означает воздерживаться от злоупотребления ею. Например, чрезмерная половая активность приведет к потере *Изначальной цзин* быстрее, чем это происходит у других людей. В результате ваше тело подвергнется старению гораздо раньше. Укреплять *цзин* — значит сохранять ее и оберегать. Например, вы должны уметь беречь силу и здоровье собственных почек (считается, что именно почки являются местом хранения *Изначальной цзин*). Если у вас крепкие, здоровые почки, то *Изначальная цзин* будет сохранять свою крепость и не утратится без причины. Укрепление *Изначальной цзин* называется по-китайски *гу цзин*. Только после того как вы научитесь удерживать (в смысле сохранения и укрепления) вашу *Изначальную цзин*, вы сможете начать поиск путей к укреплению ее качества. Следовательно, первым этапом занятий должно стать укрепление вашей *цзин*. Чтобы научиться выполнять это, вы вначале должны осознать, где находится корень вашей *цзин*, где хранится ваша *Изначальная цзин* и каким образом эта *Изначальная цзин* превращается в *ци*.

Корень вашей *Изначальной цзин* до вашего рождения находится в ваших родителях. После рождения эта *цзин* пребывает в своей «резиденции» — почках, которые теперь становятся ее корнем. Сохраняя этот корень прочным, вы будете иметь достаточное количество *Изначальной цзин*, чтобы обеспечить ею все потребности вашего тела.

Внимательный взгляд на процесс собственного формирования позволит вам произвести интересные наблюдения за самой сущностью жизни. Вашим началом был один-единственный сперматозоид, самый сильный и удачливый, поскольку именно ему удалось, опередив миллионы своих живых собратьев, первому достигнуть материнского яйца и проникнуть внутрь. Как только этот сперматозоид проник внутрь яйцеклетки, возникла одна-единственная человеческая живая клетка. Она тут же начала делиться, так что сначала образовались две, а из этих двух — четыре последующие клетки. В конце концов произошло формирование плода — ребенка. Здоровье малыша целиком зависит от качества сперматозоида и яйцеклетки, возникших из *цзин* родителей. Формирующийся плод тут же оказывается погруженным в околоплодную жидкость, получая необходимое питание и кислород от матери через пуповину. Обратите внимание, что пуповина соединяется с пупком, расположенным очень близко к *Даньтяню*, а также центру тяжести тела. Сама пуповина довольно длинная; матери трудно самостоятельно «проталкивать» необходимые питательные вещества к плоду. Так что ребенок должен помогать ей. Для этого ему приходится

втягивать питательные вещества внутрь своего тела, совершая движения своей брюшной полостью, как мембраной насоса.

Едва родившись, вы начинаете поглощать кислород через нос, а пищу — через рот. Теперь вам уже не нужны движения передней стенки живота, чтобы «накачивать» внутрь себя необходимые вещества. Поэтому эти движения постепенно прекращаются — и наконец вы вообще забываете о том, что когда-либо умели делать это. Но в цигун *Нижний Даньтянь*, или живот, до сих пор считается источником *Изначальной ци*, потому что именно в этом месте *ци* возникает из *Изначальной цзин*, унаследованной от родителей.

По утверждениям китайских медиков и цигунистов, *Изначальная цзин*, полученная вами от родителей, после рождения сосредоточивается в ваших почках. Именно эта *Изначальная цзин* является источником вашей жизни и роста; при этом она постоянно превращается в *ци*, которая, в свою очередь, перемещается в *Нижний Даньтянь* и накапливается там в ожидании дальнейшего использования. *Даньтянь* расположен на *Канале Зачатия* — одном из восьми «резервуаров» *ци* в теле человека, регулирующих движение этой энергии в остальных каналах, проводящих *ци* (подробнее об этом — см. часть 3). *Ци Даньтяня* считается *ци Воды*; она способна охладить *ци Огня*, образующуюся из *цзин* пищи и воздуха и находящуюся в *Среднем Даньтяне*.

Из уже сказанного вы, должно быть, поняли, что для того, чтобы оставаться сильным и здоровым, вы вначале должны научиться сохранять свою *Изначальную цзин*. Помните, что *Изначальная цзин* — это основной вклад на вашем «счету здоровья», который будет приносить вам проценты до тех пор, пока он там сохраняется. *Цзин* может производить *ци*; поэтому если вы научитесь осторожному обращению с вашей *цзин*, то и в дальнейшем будете обладать как *цзин*, так и *ци*. Если же вы будете вести нездоровый образ жизни, то этим вы нанесете вред своей *Изначальной цзин* и уменьшите ее количество.

Чтобы сохранить вашу *цзин*, вы вначале должны научиться управлять своей половой активностью. Китайские медики называют наружные половые органы «внешними почками», потому что китайские врачи считают: сперма является продуктом *Изначальной цзин*, а также *цзин* пищи и воздуха. Поэтому чем больше семяизвержений будет происходить, тем быстрее вы истощите вашу *Изначальную цзин* и тем короче будет ваша жизнь.

Поймите, пожалуйста: китайские врачи и практикующие цигун не говорят, что для сохранения *цзин* вы должны полностью прекратить вашу половую жизнь. В принципе они даже одобряют нормальную половую жизнь, полагая, что это помогает наполнить энергией и активизировать *цзин*, что, в свою очередь, повысит эффективность трансформации *цзин* в *ци*. Помните, что *цзин* — это своего рода топливо, из которого получается энергия — *ци*. Чем более эффективно вы будете превращать ваше топливо в энергию, тем меньше напрасных расходов понесете. Более того: разумная интенсивность половой жизни повысит энергетику *ци* так, что эта энергия будет питать *шэнь* (дух). Это поможет вам сохранять умственное равновесие, а также

повысить уровень *шэнь*. Поднять *шэнь* очень важно, поскольку в противном случае вы будете склонны к депрессиям, да и вообще начнете бояться столкновений с жизнью. Определить приемлемую частоту половых сношений достаточно сложно — это зависит от возраста и здоровья конкретного человека. Согласно цигун, *цзин*, обитающая во внешних почках (наружных половых органах), является основным источником *ци*, которая наполняет собой четыре главных канала *ци* в ногах. Эти четыре резервуара *ци* сохраняют силу и здоровье ног. Следовательно, если вы ощущаете слабость в ногах после интенсивной половой жизни, значит, вы растратили слишком много вашей *цзин*.

Во-вторых, для сохранения вашей *Изначальной цзин* вы должны научиться предупреждать утечку *Изначальной ци* из вашего тела. Существуют две акупунктурные полости, которые называются *Шэньшу* или *Цзинмэнь* (Врата Почек, или Врата *цзин*). Эти две полости действительно представляют собой врата, через которые почки взаимодействуют с внешним миром. Они используются для регулирования *ци* в почках. Когда *ци* получается из *Изначальной цзин*, большая ее часть направляется вперед, к *Даньтяню*. Однако определенная часть *ци* теряется, двигаясь обратно к Вратам Почек. При избыточной потере *ци* ваша *цзин* будет истощена в попытках восполнить эту потерю. Поэтому одна из основных задач в занятиях цигун заключается в том, чтобы научиться, как выработанную *ци* более эффективно направлять от почек к *Даньтяню*.

Ци

В начале этой главы мы уже в общих чертах обсудили понятие *ци*; поэтому сейчас мы рассмотрим *ци* в человеческом организме и в занятиях цигун. Но прежде чем приступить к этому, необходимо сделать одно немаловажное уточнение: в настоящее время не существует ясного объяснения взаимоотношений между системой циркуляции *ци* и остальными циркуляторными системами человеческого организма. В западном мире известны система крово- и лимфообращения, а также нервная система. Китайцы добавляют к этому систему циркуляции *ци*. Но как, например, взаимосвязаны нервная система и система циркуляции *ци*? И если нервная система не совпадает с системой движения *ци*, то откуда берется энергия органов чувств, приходящая в нервную систему? Далее: каким образом связана с системой циркуляции *ци* система лимфообращения? Все эти вопросы все еще ожидают ответов от современных научных методов и технологий. Пока же мы можем предложить вам лишь некоторые теоретические предположения, основанные на исследованиях, проведенных вплоть до сегодняшнего дня.

Китайские медики считают, что *ци* и кровь тесно взаимосвязаны между собой. Куда идет *ци*, туда идет и кровь. Вот почему в китайской медицинской литературе часто встречается словосочетание *ци сюэ* («*ци* и кровь»). Считается также, что *ци* обеспечивает энергией кровяные клетки, поддерживая таким образом их жизнеспо-

собность. Полагают также, что кровь обладает способностью накапливать в себе *ци* и что она помогает транспортировать *ци* воздуха во все клетки организма.

Внимательно приглядевшись, вы обнаружите, что все элементы вашего физического тела — органы, нервы, кровь, любая самая мельчайшая клетка — напоминают самостоятельно функционирующие машины, каждая из которых обладает своими уникальными функциями. Подобно электромоторам, они не могут двигаться без подачи питания. Сравнив пути движения крови по кровеносной системе, нервных импульсов — по нервной системе и лимфы по системе лимфотока с движением *ци* по каналам, вы обнаружите значительное сходство. Это объясняется тем, что *ци* и является той энергией, которая необходима для поддержания жизнеспособности и работоспособности всех этих систем.

Теперь давайте рассмотрим ваше тело целиком. Оно состоит из двух основных частей: первая часть — это ваше физическое тело; вторая — энергоснабжение, необходимое для функционирования этого тела. Ваше тело напоминает фабрику. Внутри него есть множество органов, соответствующих заводским механизмам для обработки сырья и превращения его в конечный продукт. При этом некоторые виды сырья, поступающие на эту фабрику, используются для выработки энергии, при помощи которой другие виды сырьевых материалов будут превращены в конечный продукт. Сырьем для вашего тела являются пища и воздух, а конечным продуктом — жизнь.

Ци вашего тела напоминает электрический ток, который фабричная электростанция получает, перерабатывая уголь или нефть. Внутри самой фабрики есть множество электрических проводов, соединяющих электростанцию со станками, а телефоны, компьютеры и средства внутренней связи — между собой. На фабрике есть также много конвейеров, ременных передач, элеваторов, вагонеток и погрузочных платформ, позволяющих перемещать материалы из одного места в другое. Все это ничем не отличается от вашего тела, оснащенного соответствующими системами кишечника, кровеносных сосудов, сложной и разветвленной нервной сетью, а также каналами *ци*, облегчающими доставку крови, информации от органов чувств и энергии ко всему телу.

Однако в отличие от системы пищеварения, крово- и лимфообращения, а также центральной нервной системы (все каналы обеспечения жизнедеятельности этих систем можно рассматривать как материальные структуры организма), каналы движения *ци* являются нематериальными и не могут считаться физическими объектами. Центральная нервная система, системы крово- и лимфообращения, а также система циркуляции *ци* — все они обладают сходным строением и довольно равномерно распределены по всему организму. Различные машины на фабрике требуют различного напряжения электрического тока; точно так же различные внутренние органы требуют различных уровней *ци*. Если станок подключен к источнику с несоответствующим напряжением, это может привести к нарушению нормальной работы, а то и вовсе к поломке оборудования. То же происходит и с вашими органами: когда

достигающий их поток *ци* слишком положителен или отрицателен, это может привести к нарушению работы или к ускоренной дегенерации конкретного органа. В древности китайский иероглиф, обозначавший *ци*, состоял из двух частей. Вверху помещалось «ничто», а под ним — «огонь». Таким образом, подразумевалось, что *ци* — это «не огонь». Это значит, что при снабжении внутренних органов достаточным количеством *ци* они не рискуют перегреться, «загореться».

Для эффективной работы фабрики необходимы не только высококачественные машины, но и бесперебойное энергоснабжение. То же относится и к вашему телу. Качество ваших внутренних органов во многом зависит от того, что вы унаследовали у своих родителей. Для поддержания внутренних органов в здоровом состоянии, для обеспечения их эффективной и долговременной работы вы должны добиться соответствующих поставок *ци* к ним. В противном случае вы рискуете заболеть. На *ци* влияет качество вдыхаемого вами воздуха, вид употребляемой вами пищи, весь образ жизни — даже эмоциональный склад характера и личностные качества. Пища и воздух — это своего рода топливо или энергоснабжение; вот почему их качество непосредственно влияет на вас. Ваш образ жизни — это способ использования имеющегося оборудования, а личностные качества определяют качество управления на вашей собственной фабрике.

Все сказанное выше проясняет роль *ци* в вашем организме. Но при этом отметим, что все вышеупомянутые метафоры — это лишь намеренное упрощение. Поведение *ци* и ее функции гораздо сложнее и с большим трудом поддаются управлению, чем энергоснабжение фабрики. И потом — вы не являетесь ни фабрикой, ни роботом; вы — человеческое существо, обладающее чувствами и эмоциями. К сожалению, ваши чувства имеют громадное влияние на циркуляцию *ци*. Например, стоит вам уколоться, как *ци* в этой области испытывает возмущение. Это возмущение *ци* будет ощущаться посредством нервной системы с последующей интерпретацией мозгом в виде ощущения боли. Ни одна машина, ни один станок не в состоянии проделать это. Более того, почувствовав боль, вы, в отличие от машины, отреагируете либо инстинктивно, либо после сознательного процесса осмысления. Таким образом, человеческие чувства и мысли влияют на движение *ци* в теле, тогда как машина не в состоянии влиять на собственное энергоснабжение. Чтобы лучше понять вашу *ци*, вы должны пользоваться скорее не разумом, а собственными чувствами, ощущая и осознавая ее движение.

А теперь несколько слов об источнике человеческой *ци*. Как уже говорилось, китайские врачи и практикующие цигун считают, что в теле человека содержится два общих типа *ци*. Первый тип называется *Пренатальной*, или *Изначальной ци* (*юань ци*). *Изначальная ци* также называется *сяньтянь ци*, что в переводе буквально означает *Прежденебесная ци*. Смысл определения «Прежденебесная» заключается в том, что этот вид *ци* появляется до того, как ребенок своими глазами увидит небо. Другими словами, она возникает до рождения. *Изначальная ци* возникает из трансформиро-

вавшейся *Изначальной цзин*, полученной ребенком до рождения. Вот почему *Изначальная ци* также называется *Пренатальной ци*.

Второй тип называется *Постнатальной ци*, или *хоутянь ци*, т. е. *Посленебесной ци*. Эта *ци* извлекается из *цзин* пищи и воздуха, принимаемых внутрь. Как уже упоминалось, *Постнатальная ци* сосредоточена в среднем *Даньтяне* (солнечном сплетении). Впоследствии этот вид *ци* движется вниз, где смешивается с *Пренатальной ци*, или *ци Даньтяня* (*Изначальной ци*). Объединившись, эти две энергии движутся вниз, в Управляющий канал, а затем распределяются по всему телу.

Пренатальную ци обычно называют *ци Воды* (*шуй ци*), поскольку она может охлаждать *Постнатальную ци* — *ци Огня* (*хо ци*).

Ци Огня, как правило, приводит тело в положительное (*Ян*) состояние, что стимулирует эмоции, а также смущает и отвлекает разум. Когда же *ци Воды* охлаждает ваше тело, разум вновь становится ясным, нейтральным и сосредоточенным. Практикующие цигун считают, что *ци Огня* поддерживает эмоциональную часть тела, тогда как *ци Воды* отвечает за мудрость.

После того как *ци Огня* и *ци Воды* смешаются, эта *ци* не только начнет циркулировать по Управляющему каналу, но и наполнит собой «Пронизывающий канал» (*чун май*), который направляет *ци* непосредственно через костный мозг в позвоночник, оттуда — к головному мозгу. Там *ци* питает собой *шэнь* и душу. Немного позже вы убедитесь в том, что энергетическая подпитка головного мозга и повышение *шэнь* являются важными аспектами практики цигун.

В зависимости от функций, *ци* можно разделить на две основные категории; первая называется *ин ци* (*Управляющая ци*), поскольку она управляет функциями тела, контролирует их. Сюда входит, в частности, деятельность головного мозга и внутренних органов, а также движения тела. *Ин ци*, в свою очередь, подразделяется также на два основных типа. Энергия первого типа движется по каналам и отвечает за деятельность внутренних органов. Циркуляция *ци* во внутренних органах и конечностях происходит автоматически, при условии, что в ваших внутренних резервуарах достаточно *ци*, а сам организм вы поддерживаете в здоровом состоянии. Второй тип *ин ци* связан с вашим *И* (разум, намерение). Когда ваш *И* решает совершить нечто (например, поднять коробку), этот тип *ин ци* автоматически притекает к мышцам, отвечающим за выполнение данного действия. Этот тип *ци* направляется посредством ваших мыслей, следовательно, он тесно взаимосвязан с вашими чувствами и эмоциями.

Вторая основная категория *ци* — это *вэй ци* (*Защитная ци*). *Вэй ци* образует на поверхности тела своего рода защитную пленку, оберегающую вас от отрицательных внешних воздействий. Кроме того, *вэй ци* также участвует в росте волос, ликвидации повреждений целостности кожного покрова, а также во множестве функций, присущих коже. *Вэй ци* прибывает из каналов *ци*, проникая через миллионы крохотных канальцев к поверхности кожи. Этот тип *ци* может даже выходить за пределы тела. Когда ваше тело положительно (*Ян*), эта *ци* сильна; при этом поры вашей кожи

открыты. Когда же ваше тело отрицательно (*Инь*), этот вид *ци* слаб, так что поры кожных покровов закрываются, чтобы избежать потери *ци*.

В теплую пору года (летом) ваше тело становится *Ян*, ваша *ци* становится сильной, так что защитное поле *ци* увеличивается, выходя за рамки физического тела, а поры кожных покровов широко раскрываются. В холодное время года, наоборот, ваше тело становится относительно *Инь* (отрицательным); при этом возникает необходимость сохранять *ци*, чтобы сберечь тепло и предотвратить попадание патогенных факторов внутрь организма. При этом защитное поле *ци* уменьшается и практически не выходит за пределы поверхности кожи.

Вэй ци действует автоматически, реагируя на малейшие изменения окружающей среды. С другой стороны, значительное влияние на нее оказывают эмоции и чувства. К примеру, если вы испытываете сильное ощущение счастья или прилив ярости, поле *ци* будет более широким в сравнении с полем при ощущении печали.

Чтобы сохранить здоровье и правильное функционирование тела, вы должны добиться равномерного движения *ин ци* внутри организма при одновременном сохранении сильной *вэй ци*, которая защитит вас от отрицательных внешних воздействий (например, холода). Китайские врачи и практикующие цигун считают, что добиться этого можно главным образом посредством *шэнь* (духа). *Шэнь* считают своего рода «штабом», который управляет потоками *ци* и направляет их в необходимые места. Следовательно, при занятиях цигун вы должны понимать, что такое *шэнь* и каким образом можно повышать его силу. Среди тяжело больных, находящихся на грани гибели, наибольшие шансы выжить у тех, кто обладает сильным *шэнь*, — в первую очередь, это характеризуется сильной волей к жизни. Апатичные, страдающие депрессиями индивидуумы обычно живут недолго. С другой стороны, сильная воля к жизни поднимает *шэнь*, который в свою очередь повышает активность внутренней *ци*, поддерживая вашу жизнь и здоровье.

Чтобы поднять *шэнь*, вы вначале должны подпитать ваш головной мозг энергией *ци*. Когда *ци* наполняет своей энергией мозг, вы можете лучше концентрировать свои мысли, ваш разум при этом становится более сильным и устойчивым, а *шэнь* — повышается. Позже мы более подробно обсудим *шэнь*.

Внутреннюю *ци* человека можно разделить по категориям еще одним образом: на *ци Огня* и *ци Воды*. Мы уже говорили о том, что *ци*, образующаяся из поглощаемых нами пищи и воздуха, согревает тело и поэтому называется *ци Огня*. Этот вид *ци* ассоциируется с эмоциями. Второй тип *ци* называется *ци Воды*. Ее также называют *Изначальной ци*, поскольку она образуется из *Изначальной цзин*. Корни этого вида *ци* расположены в почках; она оказывает охлаждающее действие на организм. Этот вид *ци* ассоциируется с *И* и мудростью. Занимаясь цигун, вы должны стремиться к достижению равновесия *ци Воды* и *ци Огня*, чтобы тело и разум также находились в гармоничном равновесии. Кроме того, говорят, что *И* должен находиться в центре ваших эмоций. Таким образом, мудрость ставится во главу угла, а эмоции не подавляются, но просто находятся под контролем разума.

В процессе занятий цигун вам необходимо не только обращать внимание на качество употребляемой пищи и воздуха, но также научиться вырабатывать *ци Воды* и освоить способы ее наиболее эффективного применения. *Ци Воды* способна охладить накал *ци Огня* и таким образом замедлить дряхление организма. *Ци Воды* также помогает привести разум в состояние покоя и концентрации. Такое состояние помогает нам объективно судить о тех или иных вещах. В процессе занятий цигун вы научитесь ощущать вашу *ци*, а также эффективно управлять ею.

Чтобы вырабатывать *ци Воды* и эффективно ее использовать, вы должны вначале узнать, где и как она вырабатывается. Поскольку *ци Воды* возникает в результате трансформации *Изначальной цзин*, то оба эти вида энергии берут свое начало в почках. Образующаяся *ци Воды* накапливается в *Нижнем Даньтяне*, расположенном немного ниже пупка. Итак, чтобы сохранять *ци Воды*, вы должны держать свои почки крепкими и сильными.

Шэнь

Найти иноязычный эквивалент китайскому слову *шэнь* крайне сложно. Как и во многих других случаях, здесь перевод прежде всего определяется контекстом, в котором это слово используется. Так, *шэнь* может быть переведено как дух, бог, бессмертный, душа, разум, божественный и сверхъестественный.

Пока вы живете, ваш *шэнь* представляет собой дух, направляемый вашим разумом. Если ваш разум находится в неустойчивом состоянии, то о нем говорят *синь шэн бу нин*, то есть «(эмоциональный) разум и дух не ладят друг с другом». Обыкновенный человек может использовать свой эмоциональный разум для того, чтобы повысить энергетику своего *шэнь*, поднять его на более высокий уровень; но в то же время человек должен держать свой эмоциональный разум под контролем мудрого разума (*И*). Если *И* этого человека в состоянии управлять *синь*, тогда разум в целом сохраняет свою концентрацию и *И* в состоянии управлять *шэнь*. Когда же *шэнь* находится в возбужденном состоянии, он выходит из-под контроля *И*; об этом состоянии говорят: *шэнь чжи бу цин*, что означает «дух и воля (вырабатываемая *И*) не имеют ясности». В цигун очень важно научить свой мудрый *И* эффективно управлять действиями эмоционального *синь*. Чтобы достигнуть этой цели, буддисты и даосы учатся освобождению от эмоций. Только таким образом им удается создать в себе сильный *шэнь*, находящийся под их полным контролем.

При условии хорошего здоровья вы можете использовать *И* для того, чтобы защитить собственный *шэнь* и удержать его там, где он должен находиться, — в Верхнем *Даньтяне*. При этом даже получивший энергетическую подпитку *шэнь* находится под контролем. Если же человек очень болен или находится на грани смерти, его *И* ослабляется, и тогда *шэнь* покидает свой «дом» и начинает бродить вокруг. После смерти *шэнь* полностью отделяется от физического тела; тогда его называют уже *хунь*, или «душа». Нередко используют термин *шэнь хунь*, потому что

хунь возникает из *шэнь*. Правда, иногда понятие *шэнь хунь* также применяют к духу умирающего, поскольку в этот момент дух находится между состоянием *шэнь* и *хунь*.

Китайцы считают, что, если *шэнь* человека достигает более высокого и сильного состояния, сам человек обретает возможность более острого чувственного восприятия, а разум его становится более мудрым и вдохновенным. Обычно мир живых считается миром *Ян*, а духовный мир после смерти — соответственно *Инь*. При этом говорят, когда *шэнь* человека достиг своего высшего состояния, разум этого человека обретает способности, выходящие далеко за пределы нормальных. При этом разум может легко понять идеи, до этого находившиеся вне пределов понимания, как и управлять ими; человек может при этом выработать в себе способность ощущать мир *Инь* или даже общаться с ним. Такой сверхъестественный *шэнь* называют *лин* — этим словом в Китае обычно называют умного и смышленого человека, способного быстро находить общий язык с людьми и тонко разбираться в природе вещей. Также считается, что после смерти этот сверхъестественный *шэнь* не погибнет вместе с физическим телом. Именно этот сверхъестественный *шэнь* (*лин*) будет продолжать удерживать вашу энергию вместе в виде «привидения», или *гуй*. Вот почему привидение также называют *лин гуй*, что значит «духовное привидение»; или *лин хунь*, то есть «духовная душа».

Исходя из сказанного выше, видно, что *лин* представляет собой сверхъестественную часть духа. Согласно верованию, если эта сверхъестественная духовная душа достаточно сильна, она будет жить довольно долго после смерти физического тела и у нее будет множество возможностей к перевоплощению. Китайцы верят, что если человек достиг при жизни состояния просветления или состояния будды, тогда после смерти его сверхъестественный дух преодолеет цикл перевоплощений и будет жить вечно. Такие духи носят название *шэнь мин*, что значит «духовно просветленные существа», или просто *шэнь*, причем в данном случае это слово имеет значение духа, ставшего божественным. Обычно, если умирает простой человек, у которого сверхъестественная духовная душа недостаточно сильна, его дух располагает лишь небольшим временем на поиски нового обиталища, в котором он может возродиться прежде, чем эта энергия рассеется. В этом случае дух называют *гуй*, или «привидением».

Буддисты и даосы считают, что человек при жизни может использовать свою энергию *цзин* и *ци* для того, чтобы подпитывать, или «вскармливать», *шэнь* (*ян шэнь*), укрепляя таким образом *лин*. Когда этот *лин шэнь* поднят до соответствующего уровня, воля человека в состоянии заставить его отделиться от физического тела даже при жизни. Когда человек достигает такого состояния, его физическое тело обретает возможность жить многие столетия. В народе тех, кто добился этого, называют *сянь*, что значит «бог», «бессмертный» или «эльф». Поскольку само слово *сянь* произошло от понятия *шэнь*, то иногда *сянь* называют *шэнь сянь*, то есть «бессмертными духами». *Сянь* — это живой человек, *шэнь* которого достиг состояния просветления, или подобия будды. После смерти этого человека его дух будет называться *шэнь мин*.

Основа практики буддийского или даосского цигун заключается в том, чтобы укрепить *шэнь*, подпитать его, вырастить, пока он не созреет достаточно, чтобы отделиться от физического тела. Но чтобы проделать все это, цигунист должен знать, где именно находится *шэнь* и каким образом его следует сохранять, оберегать, питать и тренировать. Очень важно также представлять себе, где находятся корни вашего *шэнь*.

Ваш *шэнь* находится в *Верхнем Даньтяне* (во лбу над переносицей), в месте, которое иногда называют «третьим глазом». *Шэнь* можно укрепить, концентрируясь на *Верхнем Даньтяне*. В нашем случае под укреплением понимается сохранение и защита *шэнь*. Когда разум человека распыляется на мелочи и смущен, его *шэнь* начинает скитаться без цели. В этом случае говорят, что у человека *шэнь бу шоу шэ*, что значит «дух не хранится в своем обиталище».

Согласно теории цигун, *синь* (эмоциональный разум) способен поднять дух; но он же может привести *шэнь* в смущение, вынуждая его покинуть свое место. Поэтому вы должны постоянно использовать свой *И* (разум мудрости), чтобы укрощать свой *шэнь*, контролировать его, сохраняя в положенном месте.

Если в результате занятий цигун ваша *ци* в состоянии достигнуть *шэнь* и эффективно наполнить его собой, тогда энергетический уровень *шэнь* значительно повысится, и это в свою очередь будет способствовать циркуляции *ци*. *Шэнь* — это сила, которая поддерживает в вас жизнь, это своего рода центр управления движением *ци*. Если *шэнь* силен, тогда сильна и *ци*, а вы при этом получаете возможность эффективно управлять ею. Когда же *шэнь* ослаблен, точно такой же слабой является и ваша *ци*. При этом тело будет быстро деградировать. С другой стороны, *ци* поддерживает деятельность *шэнь*, наполняя его энергией, помогая оставаться ясным, сильным и проницательным. Так что если *ци* вашего тела ослаблена, таким же слабым будет и ваш *шэнь*. Ознакомившись с местом расположения вашего *шэнь*, вы должны понять, где находятся его истоки, а также научиться тому, как подпитывать его и заставлять расти. Мы уже говорили о *Изначальной цзин* (*юань цзин*), которая представляет собой жизненную эссенцию, унаследованную от родителей. После рождения *Изначальная цзин* становится наиболее важным источником энергии. Ваша *Изначальная ци* (*юань ци*) создается именно из этой *Изначальной цзин*; при этом она смешивается с *ци*, получаемой из употребленной пищи и вдыхаемого воздуха, обеспечивая организм энергией для роста и деятельности. Естественно, эта смешанная *ци* также питает и ваш *шэнь*, но если *ци Огня* наполняет ваш *шэнь* энергией, то *ци Воды* укрепляет разум мудрости, контролирующий *шэнь*. *Шэнь*, сохраняющийся в своем месте обитания посредством *И*, который в свою очередь черпает энергию из *Изначальной ци*, называется *Изначальным шэнь* (*юань шэнь*). Следовательно, истоки вашего *Изначального шэнь* находятся в *Изначальной цзин*. Если ваш *шэнь* обладает повышенной энергетикой, но вместе с тем сдерживается при помощи *И*, это называется *цзин шэнь*, что дословно переводится как «семя-дух» или «жизненный дух».

Изначальный шэнь считается центром человеческого существа. Он способен привести вас в спокойное состояние, очистить разум и укрепить волю. Когда вы концентрируете ваш разум на какой-либо задаче, сам процесс называется *цзюй цзин хуэй шэнь*, что означает «собирать *цзин*, чтобы встретиться с *шэнь*». Это подразумевает, что в процессе концентрации вы должны использовать свою *Изначальную цзин* для того, чтобы встретиться со своим *Изначальным шэнь*, поднять его так, чтобы разум стал спокойным, уравновешенным и сосредоточенным. Поскольку этот *шэнь* подпитывается за счет вашей *Изначальной ци* (каковой считается *ци Воды*), то *Изначальный шэнь* считается *шэнь Воды*.

Для тех, кто достиг высокого мастерства в занятиях цигун, культивирование собственного *шэнь* превращается в наиболее важный предмет занятий. У буддистов и даосов конечная цель культивирования *шэнь* заключается в том, чтобы сформировать, породить Священный Зародыш (*сянь тай*) из своего *шэнь*, подпитывая его до тех пор, пока духовный младенец не родится и не сможет существовать самостоятельно. Однако для обычного энтузиаста цигун вполне достаточно определить в качестве конечной цели занятий культивирование *шэнь*, подпитывая его *ци* и одновременно сохраняя с помощью *И* контроль над ним. Такой «подросший» *шэнь* способен управлять *ци*, эффективно направлять ее, принося здоровье и долголетие.

В заключение хотелось бы заметить: ваш *шэнь* не может быть отделен от мозга. *Шэнь* — это духовная часть вашего существа, порождаемая и управляемая вашим разумом. Именно разум производит волю, которая сохраняет *шэнь* в крепком состоянии. Из-за столь тесной связи китайцы, как правило, используют слова *шэнь* (дух) и *чжи* (воля) вместе — *шэнь чжи*. Вы также должны понимать, что если ваш *шэнь* поднят на достаточную высоту и крепок, то он тем самым укрепит вашу волю. Благодаря тесной взаимосвязи они будут помогать друг другу. Из сказанного видно, что мозг является материальной основой духа в человеке. Когда говорят «подпитывай свой *шэнь*», это значит, что необходимо «подпитывать свой мозг». Как мы уже говорили ранее, первоначальным источником этого питания является *цзин*. При трансформации *цзин* превращается в *ци*, которая поступает в мозг, питая его и наполняя энергией. В технике цигун этот процесс называется *фань цзин бу нао*, то есть «возвращение к *цзин* для того, чтобы питать мозг».

3-2. И и синь

Для обозначения понятия «разум» китайцы нередко используют как слово *И*, так и *синь*, приводя этим в замешательство тех, кто недостаточно знаком с китайским языком. Поэтому, прежде чем двигаться дальше, вы должны убедиться в четком понимании тонких различий между этими двумя словами. *И* — это разум, связанный с мудростью и логическими суждениями. Когда у *И* появляется идея, он пытается воплотить ее в физическом мире — либо в виде желаемого вам события, либо в виде объекта, который вы создаете. При этом *И* концентрируется и укрепляется с помощью воли.

В Китае нередко в значении разума употребляют и слово *синь*, хотя буквально оно означает «сердце». *Синь* также указывает на наличие идеи, но идея эта гораздо слабее той, что выражается *И*. *Синь* образуется на основе эмоций и находится под их влиянием. Вот почему этот вид разума пассивен в отличие от активного *И*. Когда кто-либо говорит, что имеет *И* сделать что-либо, это подразумевает, что он действительного собирается добиться желаемого. Если же человек заявляет, что имеет *синь* по поводу чего бы то ни было, это значит, что таково направление всех его чувств и пожеланий, но сам человек может не обладать достаточной силой, чтобы решиться на выполнение заветной цели. К примеру, ваш разум мудрости *И* знает, что вы обязаны выполнить определенное задание к конкретному сроку, но эмоциональный разум (*синь*) пытается убедить вас: «Не велика беда, можно не волноваться и не торопиться». У большинства людей эмоциональный разум преобладает над разумом мудрости; поэтому они действуют скорее на основе своих ощущений, а не на основе мыслей. Всем нам доводилось так или иначе слышать фразу наподобие: «Ты сам себе худший враг». Действительно, ваш эмоциональный разум — это недруг вашего разума мудрости. Эмоциональный разум — это источник лени, дурного настроения, эмоциональной депрессии и т. п. Если ваш разум мудрости способен возобладать над разумом эмоциональным, тогда в любом предприятии вас ждет безусловный успех. Иногда люди объединяют два эти слова вместе, тогда получается *синьи* — слово, обозначающее разум, возникший одновременно из эмоций и мыслей. Поскольку большинство мыслей возникли и обрели свою первозданную форму под влиянием прежде всего эмоций, а лишь потом прошли очистительное горнило боли, слово *синь* ставится впереди слова *И*. Это словосочетание само по себе является хорошим примером того, как *синь* используется для определения эмоционального разума, а *И* — для определения разума мудрости, намерения и воли. Занимающиеся медитацией говорят: *и синь хуэй и*, что означает «Изменять *синь* (эмоциональный разум) для того, чтобы он соответствовал *И* (разуму мудрости)». Другими словами, в процессе медитации эмоциональный аспект и аспект мудрости должны гармонично сотрудничать в вашем разуме. Только тогда вы сможете использовать ваш *И* для регуляции функций вашего тела, или, как говорят китайцы, *и и хуэй шэнь* — «Используй свой *И*, чтобы встретиться с телом».

Слова *синь* и *шэнь* также часто используются вместе в словосочетании *синь шэнь*. Данное словосочетание обозначает эмоциональный разум, который влияет на *шэнь* или, наоборот, находится под его влиянием. О рассеянном или смущенном человеке говорят: *синь шэнь бу нин*, что означает «разум и дух нестабильны». Дух также связан с *И*, или разумом мудрости. Однако *И*-составляющая разума все же является самой сильной, поскольку она берет начало из мысли и воли. Такой разум способен укрепить рассеянный эмоциональный разум и дух, при этом сам дух поднимется на новый уровень. Когда же дух поднят и укреплен, эмоциональный разум, или *синь*, будет устойчивым. Наконец, *И* часто используется вместе с понятием воли — *Ичжи*.

Это подразумевает, что разум мудрости и воля сотрудничают. Причем разум мудрости укрепляется волей, а воля укрепляется разумом мудрости.

Китайцы, практикующие цигун, считают, что эмоциональный разум (*синь*) в основном берет свое начало в *Постнатальной ци*, или *ци* пищи (*ши ци*), получающейся из *цзин* пищи; а разум мудрости (*И*) возникает из *Пренатальной ци* (*юань ци*), трансформировавшейся из *Изначальной цзин*, унаследованной от родителей. *Постнатальную ци* считают *ци Огня*, а *Пренатальную ци* — *ци Воды*. Утверждается также, что эмоции и темперамент человека тесно взаимосвязаны с употребляемой им пищей. Можно легко заметить, что травоядные животные более спокойны и менее склонны к насилию, чем животные плотоядные. Вообще говоря, любая пища, вызывающая появление избытка *ци* в *Среднем Даньтяне*, как правило, делает тело более положительным, а самого человека — более эмоциональным. Аналогичное действие оказывают также загрязненный воздух, недобрые мысли или *ци*, находящаяся вокруг (например, летом, когда стоит жаркая погода). Некоторые продукты и наркотические вещества также могут непосредственно влиять на способность мыслить ясно и четко. Например, алкоголь и наркотики могут стимулировать ваш эмоциональный разум, подавляя разум мудрости. *Ци*, получаемая из пищи, как правило, относится к виду *ци Огня*; она может накапливаться в *Среднем Даньтяне* (солнечное сплетение).

Одна из задач изучения цигун заключается в том, чтобы научиться регулировать *ци Огня* и *ци Воды* внутри себя так, чтобы они находились в равновесии. Это значит, что необходимо научиться пользоваться своим разумом мудрости так, чтобы он доминировал над вашим эмоциональным разумом и направлял его. Один из наиболее распространенных методов укрепления *ци Воды* (и вместе с ней разума мудрости) при ослаблении *ци Огня* (и эмоционального разума) заключается в том, чтобы значительно уменьшить количество мяса в рационе, а то и вовсе исключить мясные продукты, перейдя в основном на овощи. Даосы и буддисты периодически постятся, чтобы как можно больше ослабить внутри себя *ци Огня*, — это позволяет им укрепить свою *ци Воды* и разум мудрости. Такой процесс «очищения» тела и разума играет важную роль в избавлении монахов от эмоциональных переживаний.

3-3. Даньтянь

Слово *Даньтянь* буквально переводится как «Поле Эликсира». В китайском цигун *Даньтянями* считаются три точки. Первая называется *Ся Даньтянь* (*Нижний Даньтянь*). В китайской традиционной медицине эта точка носит название *Цихай*, что означает «Океан *ци*». Она расположена приблизительно в 1—1,5 дюймах ниже пупка на расстоянии 1—2 дюйма от поверхности кожи (в зависимости от комплекции человека). Как в китайской медицине, так и в цигун *Нижний Даньтянь* считается источником человеческой энергии. Именно там находится *Изначальная ци* (*юань ци*), трансформированная из *Изначальной цзин* (*юань цзин*).

В человеческом теле есть двенадцать каналов для прохождения *ци*, по которым энергия струится по всему организму, проникая к органам и в конечности. Помимо

двенадцати «рек» *ци* есть еще также восемь «чудесных сосудов *ци*». Эти последние выполняют роль резервуаров энергии, регулируя ее поток в двенадцати каналах. Чтобы человек был здоров, резервуары *ци* в его теле должны быть наполнены, а сама *ци* должна равномерно и беспрепятственно струиться по всем отведенным ей «рекам» (более детально о циркуляции *ци* в теле человека см. часть 3).

В число восьми чудесных сосудов входит канал Зачатия (*Инь*) и Управляющий канал (*Ян*). Они расположены на срединной линии соответственно передней и задней поверхностей туловища и головы, соединяясь друг с другом и образуя таким образом замкнутую петлю вокруг всего туловища (рис. 3-1). Оба эти канала должны быть наполнены равномерно циркулирующей *ци*, так как от этого зависит возможность регуляции *ци* в остальных двенадцати каналах. В каждый конкретный промежуток времени можно обнаружить отрезок этого круга, где движение *ци* сильнее, чем в остальных частях. Это место называется *цзы-у лю чжу*, то есть «полуночный и полуденный главный поток»; он поддерживает циркуляцию *ци* в этих двух каналах. *Ци* ведет себя словно вода. При отсутствии различий и перепадов *ци* может остановиться и даже застояться — в этом случае человек обычно заболевает. Как правило, область более интенсивного движения *ци* в течение суток проходит по этому замкнутому кругу из двух каналов.

Практикующие цигун считают, что Управляющий канал сможет эффективно управлять *ци* всего организма, когда оба этих «чудесных» канала будут наполнены мощно циркулирующей *ци*. Китайцы также считают, что в младенчестве все мы совершаем непрестанные движения животом во время дыхания и это помогает нам сохранять оба эти канала в свободном, чистом состоянии. Однако с возрастом мы постепенно теряем привычку к этому движению живота, так что путь движения *ци* постепенно обрастает препятствиями и циркуляция ослабевает. Наиболее серьезная блокада может возникнуть в месте полости *Хуэйинь* (рис. 3-2). Чтобы убедиться в этом, попробуйте проделать небольшой эксперимент: продолжая втягивать и выпячивать живот, одним пальцем плотно прижмите полость *Хуэйинь*. Вы почувствуете, что полость *Хуэйинь* двигается вверх-вниз синхронно с движением живота.

Именно это движение промежности вверх и вниз позволяет полости *Хуэйинь* оставаться свободной для движения *ци*. Вот почему упражнения, связанные с выпячиванием и втягиванием живота называются *фань тун* («возвращение к детству»).

Упражнения для живота не только открывают каналы движения *ци*, но также подтягивают *Изначальную ци* из *Нижнего Даньтяня*, заставляя ее соединяться с *Постнатальной ци*. *Изначальная ци* считается изначальным жизненно важным источником человеческой энергии. По этой причине упражнения для живота также называются *ци хо*, что переводится как «разжигать огонь». В самом названии содержится намек на то, каким образом даосы увеличивали свою энергию *ци*. Даосы считают *Даньтянь* очагом, в котором они могут очищать и улучшать Эликсир долголетия — *ци*.

Второй *Даньтянь* называется *Средним* (*Чжун Даньтянь*); он расположен в солнечном сплетении. *Средний Даньтянь* считается местом, в котором производится и

скапливается *Постнатальная ци*. *Постнатальная ци* представляет собой энергию, преобразованную из *цзин* воздуха и пищи. Следовательно, этот вид *ци* находится под влиянием пищи, которую вы употребляете, и воздуха, который вы вдыхаете. Также на уровень *Постнатальной ци* влияют и другие факторы: например, хорошо ли вы выспались, ощущаете ли усталость, раздражение, нервозность, грусть и т. п.

Китайская медицина считает, что в легких и в сердце *цзин* воздуха превращается в *ци*. Желудок и система пищеварения представляют собой центр, где *цзин* пищи поглощается, а затем трансформируется в *ци*. Затем эта *ци* поступает в *Средний Даньтянь* и далее — в Управляющий канал и канал Зачатия, впоследствии растекаясь по всему телу. Превращение пищи и воздуха в *ци* напоминает сжигание дров для получения тепла. Вот почему область легких носит название Верхнего Обогревателя (*шан цзяо*), желудок — Среднего Обогревателя (*чжун цзяо*), а нижняя часть брюшной полости называется Нижним Обогревателем (*ся цзяо*). Все три центра вместе называются «Тройным Обогревателем» (*саньцзяо*).

Из сказанного выше вы уже поняли, что Верхний Обогреватель имеет отношение к *ци* воздуха, а Средний и Нижний Обогреватели перерабатывают *ци* пищи. Помимо функций очищения и удаления отходов Нижний Обогреватель также перерабатывает *ци Нижнего Даньтяня*. Если человек съедает слишком много положительной пищи — например, арахиса или кунжутного семени, — избыточная *ци* приводит к усиленному теплообразованию. Такое состояние называется *шан хо*, что в переводе означает,

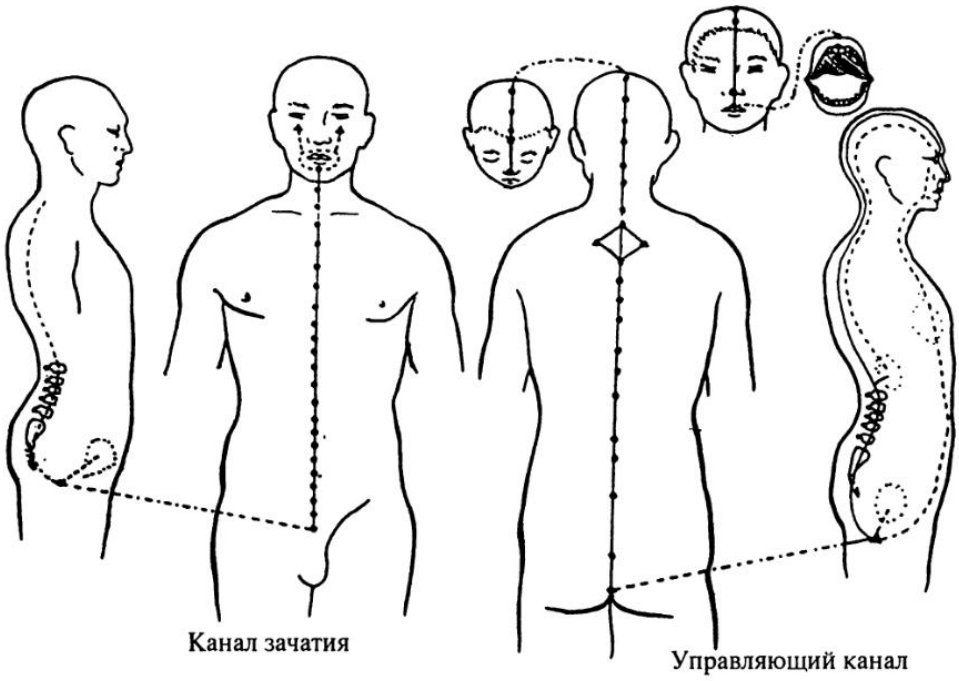


Рис. 3-1. Канал Зачатия и Управляющий канал.

что тело объято огнем. Точно так же «пламенное» состояние может возникнуть, если человек не выспался. Вообще, если *Постнатальная ци* слишком положительна, ее называют *хо ци*, то есть *ци Огня*.

Если *Постнатальная ци* в слишком положительном состоянии направляется к внутренним органам, они также становятся положительными и разрушаются быстрее. Если *Постнатальная ци* слишком слаба (например, в результате голодания), тогда количества *ци* не хватает для нормального снабжения органов и всего организма, поэтому тело человека постепенно выходит из равновесия. Итог — заболевание. Большинство людей употребляют пищу в гораздо больших количествах, чем им необходимо, поэтому их *Постнатальная ци* слишком положительна. Вот почему *Постнатальная ци*, как правило, называется *ци Огня*. В цигун существует специальная методика, помогающая направить *ци Воды* (*Пренатальную ци*) в *Нижний Даньтянь*, чтобы она смешалась там с *ци Огня* (*Постнатальной ци*) из *Среднего Даньтяня*. Это способствует охлаждению *ци Огня*.

Наконец, третий *Даньтянь* расположен во лбу. Он называется *Верхним Даньтянем* (*Шан Даньтянь*). На процесс мышления ваш мозг использует огромное количество энергии *ци*. Эта энергия поступает по одному из каналов, называющемуся *чун май* (Пронизывающий канал), который проходит вдоль спинного мозга прямо в головной мозг. В *Верхнем Даньтяне* находится ваш дух, который при обильном снабжении энергией *ци* «поднимается», или увеличивает свою энергетику. Если *ци* перестанет питать ваш мозг и дух, вы утратите свой центр разума, суждения станут неверными, возникнет депрессия и умственная неуравновешенность.

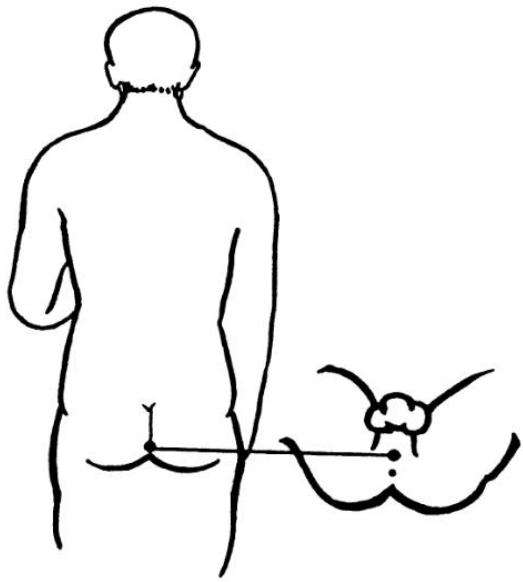


Рис. 3-2. Полость Хуэйинь.

Из сказанного видно, что все три *Даньтяня* расположены вдоль канала Зачатия. Этот канал вместе с Управляющим каналом образует наиболее значимый резервуар *ци* в теле человека, который должен быть всегда заполнен.

3-4. Три Цветка Достигают Вершины (сань хуа цзюй дин)

Эти три сокровища (*цзин*, *ци* и *шэнь*) даосы обычно называют цветками. Одна из высших целей даосского цигун заключается в том, чтобы собрать все три цветка наверху головы (*сань хуа цзюй дин*).

Обычный процесс занятий даосским цигун включает в себя: 1) превращение *цзин* в *ци* (*и цзин хуа ци*); 2) питание *шэнь* (духа) при помощи *ци* (*и ци хуа шэнь*); 3) очищение *шэнь* в пустоте (*лянь шэнь хуань сюй*) и 4) сокрушение Пустоты (*фэньсуй сюйкун*). Первый шаг заключается в укреплении *цзин*; затем в трансформации *цзин* в *ци* посредством медитации и других технических приемов. Затем *ци* поднимается к макушке, чтобы питать собой головной мозг и *шэнь*. Когда даос достигает этого состояния, он говорит, что «три цветка встретились на вершине». Эта стадия совершенно необходима для обретения здоровья и долголетия. Теперь даос может начинать готовиться к достижению высшей цели — просветления.

3-5. Пять ци Направляются к Своим Истокам (у ци чао юань)

Согласно китайской медицине, среди двенадцати основных органов выделяются пять органов *Инь*, имеющих большое влияние на состояние здоровья. Вот эти пять органов: сердце, легкие, печень, почки и селезенка. Если любой из этих органов не имеет достаточного количества *ци*, значит, он либо слишком *Ян* (положительный), либо слишком *Инь* (отрицательный). Такая ситуация напоминает электрическую машину, к которой подвели неправильное напряжение. Если положение не исправится, органы начнут работать все менее эффективно. Это будет влиять на обмен веществ в организме и постепенно приведет к поражению органов. Следовательно, одно из главных условий в занятиях цигун заключается в том, чтобы научиться поддерживать необходимый уровень *ци* в пяти важнейших органах. Когда *ци* во всех этих органах достигает нужного значения, о состоянии говорят *у ци чао юань*, что означает «пять *ци* движутся к своим истокам». При этом ваши органы могут оптимально функционировать, а здоровье не будет внушать опасений.

В теле человека существует двенадцать обычных каналов *ци* и восемь «чудесных». Уровень *ци*, находящейся в двенадцати каналах, должен соответствовать уровням, необходимым для соответствующих органов. Следует помнить, что *ци* в этих двенадцати каналах изменяется в зависимости от времени суток, времен года и собственно года. На *ци* воздействует употребляемая пища, вдыхаемый воздух, а также эмоциональное состояние. Следовательно, для поддержания оптимального уровня всех пяти *ци* вы должны знать, как влияют на *ци* время, пища и воздух, а также научиться управлять своими эмоциями.

Глава 4

Ци и человеческий организм

Чтобы понять цигун человека, вы должны разобраться в природе *ци* человеческого тела, а также в том, как эта энергия действует. Сюда входит изучение того, какие виды *ци* существуют в нашем организме, какие функции они выполняют и каким образом происходит это выполнение.

В первых трех главах мы предложили вам общее определение *ци*, разобрались, каким образом *Человеческая ци* входит в *Небесную ци* и *Земную ци*, а также управляется ими; кроме того, мы рассмотрели связь *ци* с остальными аспектами нашего организма (в частности, духом и *цзин*). В части 3 этой книги вы узнаете о том, как *ци* движется внутри нашего тела. В этой же главе мы вначале сосредоточимся на общих характеристиках *ци* внутри нашего организма. Это создаст необходимый фундамент, который позволит вам понять остальные сведения, содержащиеся в этой главе. Затем мы обратимся к некоторым понятиям — таким, как *Инь* и *Ян ци*, а также качество *ци*, — которые помогут вам лучше разобраться в различных аспектах *Человеческой ци*. А разобравшись с традиционным понятием *ци*, вы будете готовы к рассмотрению современной концепции биоэлектромагнитной энергии. После этого мы предложим вам некоторые гипотезы, основанные на существовании этой энергии, лишь недавно открытой западными учеными. Наконец, в конце главы мы рассмотрим теорию о том, каким образом врата *ци* могут быть открыты при помощи занятий цигун.

4-1. Что такое ци?

В этом разделе мы впервые рассмотрим природные характеристики *ци*, а также взаимоотношение между этой энергией и человеческим телом. Затем мы объясним, каким образом определяются *Инь* и *Ян ци*, а также укажем способы определения качества *ци*.

Природа ци

Чтобы понять природу *ци*, вначале необходимо разобраться в том, откуда берется эта энергия, — ведь нечто не может возникнуть из ничего. Соответственно, *ци* (и вообще любой тип энергии) должна возникать из какой-либо материи, как правило, в результате определенной химической реакции. Материя представляет собой физическую форму энергии; энергия, в свою очередь, является незафиксированным потенциалом материи (или ее нематериальной формой). К примеру, вы можете сжечь кусочек дерева или определенный объем газа и получить *ци* в виде тепла и света.

Аналогично этому пища и воздух, попадая внутрь нашего тела, посредством биохимической реакции превращаются в *ци*, которая чаще всего находится в форме тепла и биоэлектромагнитной энергии. Если вы съедаете пищи больше, чем это необходимо вашему телу, незатребованные излишки накапливаются в вашем теле в виде жира.

Кроме того, вы должны понимать, что *ци*, как правило, проявляется в виде тепла, света или электромагнитных сил. Строго говоря, свет является альтернативной формой электромагнитных волн, поэтому в нашей повседневной жизни мы сталкиваемся практически лишь с двумя видами энергии. При этом свет и тепло достаточно часто сосуществуют друг с другом.

Наконец, вы должны признать, что *ци* движется из области с высоким потенциалом к области с низким потенциалом; благодаря такой особенности все ваши внутренние системы естественным и автоматическим путем приходят в равновесие.

Ци в человеческом организме

Хотя тепло в общем случае можно рассматривать в качестве вида *Человеческой ци*, собственно тепло не является тем видом этой энергии, который циркулирует внутри нашего тела. При усиленной циркуляции *ци* мы часто ощущаем тепло и жар, но это тепло не есть собственно энергия *ци*. Существует совершенно иной тип *ци*, который движется внутри вашего организма, питая клетки, поддерживая их работоспособность и даже «ремонтируя» повреждения.

За последние пятьдесят лет, в течение которых китайцы познакомились с электричеством, многие поклонники цигун пришли к убеждению, что *ци*, движущаяся внутри тела, в действительности является электромагнитной энергией. Ведь если пропустить через проволоку электрический ток, она нагреется из-за наличия электрического сопротивления. При этом тепло является следствием прохождения электрического тока, но не тождественно самому току. В соответствии с этой теорией, циркуляция *ци* внутри тела приводит к тому, что внутреннее сопротивление тканей заставляет часть этой *ци* превращаться в тепло.

Практикующие цигун полагают, что свет, который иногда воспринимается во время медитации, также является *ци*. Свет также есть форма электромагнитной энергии. Поскольку все виды энергии являются взаимообратимыми, тепло может производить электромагнитную энергию и наоборот, свет может производить тепло и наоборот. Достигнув высших уровней медитации, вы ощутите свет в глазах и внутри разума. На еще более высоком уровне ваша голова будет излучать свечение, подобное гало. Все это можно считать трансформациями, которые претерпевает электрическая *ци*, когда занятия цигун достигли высшего уровня мастерства.

Поведение Человеческой ци

Китайские врачи и практикующие цигун традиционно уподобляют движение *ци* движению воды. Этому есть несколько причин. Во-первых, подобно воде, которая всегда течет с возвышенности в низину, *ци* перетекает из областей высокого потен-

циала в области низкого потенциала. Таким образом *ци* естественным порядком уравновешивает себя. Во-вторых, если мутную воду оставить в покое на некоторое время, грязь и песок осядут на дно, а вода станет чистой и спокойной. Правда, стоит взмутить воду, как песок взметнется со дна и мы получим все ту же мутную воду опять. Точно так же, если разум человека спокоен и уравновешен, его *ци* будет спокойной и прозрачной. Но стоит разуму взбудоражиться, как *ци* также окажется возмущенной. В-третьих, каналы, по которым движется *ци* в организме, уподобляются рекам, а «чудесные» сосуды, в которых *ци* накапливается, обычно сравнивают с резервуарами. Более того: и вода, и *ци* имеют свойство течь непрерывно и равномерно. Когда река (или канал *ци*) перекрывается препятствием, вода (она же *ци*) становится беспокойной, бурлящей. При этом уровень как воды, так и *ци* может оказаться настолько высоким, что поток и вовсе выйдет из берегов.

Иньская и янская ци

Когда говорят, что *ци* может быть либо *Инь*, либо *Ян*, это не значит, что существуют два различных вида *ци*, вроде мужского и женского начала, или огня и воды, или положительного и отрицательного зарядов. *Ци* — это энергия, а энергия сама по себе не может быть ни *Инь*, ни *Ян*. Это как энергия, возникающая от соединения отрицательного и положительного полюсов, когда каждый полюс обладает потенциалом, позволяющим вырабатывать энергию, но не является энергией сам по себе.

Когда говорят, что *ци* является *Инь* или *Ян*, это значит, что эта *ци* слишком сильна или слишком слаба для конкретной ситуации. Это относительный, но не абсолютный признак. Естественно, это подразумевает, что потенциал, приведший к выработке данной *ци*, либо слабый, либо сильный. Например, *ци* Солнца — это *Ян ци*, а *ци* Луны — *Инь ци*. Это объясняется тем, что по сравнению с *Человеческой ци* энергия Солнца — *Ян*, а энергия Луны — *Инь*. В любой беседе об энергии, где затрагивается собственно человек, в качестве точки отсчета используется *Человеческая ци*. Людей всегда особенно интересует то, что непосредственно к ним относится; поэтому естественно, что мы прежде всего заинтересованы в *Человеческой ци* и поэтому склонны рассматривать все виды *ци* с точки зрения именно *ци* человека. Это ничем не отличается от взгляда на Вселенную с точки зрения Земли.

Если же мы рассмотрим *Инь* и *Ян ци* внутри и с точки зрения человеческого тела, то нам придется изменить свой базис оценки. К примеру, остаточная *Человеческая ци* умершего человека (*гуй ци*, или «*ци* привидения») слаба в сравнении с *ци* живого человека. Следовательно, «*ци* привидения» является *Инь*, тогда как у живого человека она *Ян*.

Если же говорить о *ци* внутри тела (к примеру, в меридиане Легких), тогда точкой отсчета будет нормальный, здоровый статус находящейся в этом меридиане *ци*. Если *ци* сильнее, чем обычно, она является *Ян*; естественно, если она слабее, тогда она — *Инь*. Двенадцать частей человеческого тела в китайской медицине считаются органами; шесть из них *Инь*, еще шесть — *Ян*. К органам *Инь* относятся Сердце, Легкие,

Почки, Печень, Селезенка и Перикард. А к органам *Ян* — Толстый Кишечник, Тонкий Кишечник, Желудок, Желчный Пузырь, Мочевой Пузырь и Тройной Обогреватель. Вообще говоря, уровень *ци* в *Инь*-органах ниже, чем в органах *Ян*. Органы *Инь* хранят в себе *Изначальную цзин* и перерабатывают *цзин*, полученную из пищи и воздуха. Тогда как органы *Ян* отвечают за пищеварение и выделительную функцию. Более подробно мы рассмотрим этот вопрос в части 3.

Если *ци* в любом из ваших органов находится в ненормальном состоянии, вы чувствуете себя «как-то не так». Если отклонения от нормального состояния более значительные, начинаются перебои в работе органов, при этом вы можете заболеть. Когда это происходит, болезнь влияет на *ци* всего организма. Так что вы можете себя почувствовать слишком *Ян* (например, вас будет лихорадить) или слишком *Инь* — например, после диареи вы почувствуете слабость.

Уровень *ци* в вашем теле также испытывает влияние со стороны природных факторов — таких, как погода, климат и сезонные изменения. Следовательно, чтобы говорить об определенном уровне *ци* в теле, за точку отсчета следует брать уровень, при котором человек чувствует себя наиболее приемлемо в данных конкретных обстоятельствах. Естественно, каждый из нас хотя бы немного отличается от остальных, так что ситуация, в которой один человек может чувствовать себя хорошо и комфортно, для другого может оказаться не столь приемлемой. Вот почему врач обычно спрашивает: «Как вы себя чувствуете?» Все зависит от вашей личной шкалы оценок состояния.

Дыхание тесно связано с состоянием вашей *ци*, так что его также можно рассматривать как *Инь* или *Ян*. Выдыхая, вы выталкиваете воздух из своих легких; при этом ваш разум устремляется наружу, и поле *ци* вокруг вашего тела расширяется. В китайских боевых искусствах момент выдоха традиционно используется для расширения поля *ци*, благодаря чему мускулы во время атаки наполняются энергией. Следовательно, можно прийти к выводу, что выдох является *Ян* — он связан с расширением, с атакой и силой. В соответствии с этой теорией вдох является *Инь*.

Ваше дыхание тесно связано с вашими эмоциями. Когда вы теряете терпение, дыхание становится более поверхностным и частым, то есть *Ян*. Если вы огорчены, ваше тело становится более *Инь* и вы вдыхаете больше, чем выдыхаете, чтобы, поглощая *ци* воздуха, уравновесить *Инь* тела и вернуть состояние организма к гармонии. Если же вы взволнованы и счастливы, ваше тело становится *Ян*. Ваш выдох оказывается длиннее вдоха — таким образом вы избавляетесь от избытка *Ян*, вызванного возбуждением.

Мы уже говорили о том, что не менее тесная связь существует между *ци* и разумом. Вот почему, когда ваша *ци* — *Ян*, ваш разум также становится *Ян* (возбужден), и наоборот. Кроме того, в предыдущем разделе мы поясняли, что разум можно классифицировать в соответствии с конкретной *ци*, порождающей его. Так, например, разум (*И*), возникающий из спокойной и миролюбивой *ци*, полученной из *Изначальной цзин*, считается *Инь*. Разум (*синь*), возникающий из *цзин* пищи и воздуха, эмоци-

ональный, неустойчивый и возбужденный, а следовательно, *Ян*. Наконец, *шэнь*, который связан с *ци*, также может быть *Ян* или *Инь* в зависимости от его происхождения.

Очень важно не смешивать понятия *Инь ци* и *Ян ци* с *ци Огня* и *ци Воды*. Когда мы говорим об иньском и янском состояниях *ци*, это относится к уровню *ци* в соответствии с определенной «точкой отсчета»; если же речь идет о *ци Воды* или *ци Огня*, то здесь мы имеем дело с качеством самой *ци*. В следующем разделе мы подробнее остановимся на этом.

Качества Человеческой ци

Некоторые люди считают, что качество *ци* хорошее, если она ни слишком *Инь*, ни чрезмерно *Ян*. Они ошибаются: когда *ци* не слишком *Инь* и не слишком *Ян* — это значит лишь, что **уровень** самой *ци* в норме. Это скорее количественная, чем качественная оценка. Качество *ци* определяется с точки зрения чистоты и содержания энергии. Это качество зависит от того, где и как зародилась *ци*. Как правило, качество *ци* определяет поведение энергии и то, каким образом она влияет на *Инь* и *Ян* тела в процессе циркуляции.

Обычно практикующие цигун, говоря о степени чистоты *ци*, подразделяют ее на *ци Огня* и *ци Воды*. Термины «Огонь» и «Вода» определяют влияние *ци* на наш организм. Если в теле человека движется *ци* неудовлетворительной чистоты или плохого качества, она может сильно разогреть внутренние органы и все тело, так что оно станет слишком *Ян*. Такая *ци* называется *ци Огня*. Если же *ци* чистая, прозрачная и движется плавно, она будет способствовать спокойному состоянию тела, ясности и устойчивости разума, нормальному функционированию органов. Такая *ци* называется *ци Воды*, поскольку она позволяет организму оставаться спокойным и расслабленным, словно водная гладь.

За многие тысячи лет изучения цигун китайцы пришли к выводу, что *ци*, возникающая из *Изначальной цзин* (она называется *Изначальной ци*), является *ци Воды*. Она чиста и течет плавно, напоминая мягкий солнечный свет в зимнюю пору или прозрачные хрустальные струи источника; такая *ци* очень естественна и приятна. Она дает возможность разуму мудрости (*И*) сохранять спокойствие и увеличивать свою силу. Когда такая *ци* движется внутри человеческого тела, своим плавным течением она способствует спокойствию и равновесию человеческого организма, его *Инь*-состоянию.

Напротив, *ци*, получаемая из пищи и воздуха, не такого высокого качества, как *Изначальная ци*. Из-за неспособности нашего организма различать хорошие и плохие исходные вещества многие нежелательные компоненты пищи и воздуха также превращаются в *ци*. Вот почему качество этой *ци* гораздо ниже, а сама энергия более «грязная» и неоднородная, словно мутная вода. Когда такая *ци* поступает в головной мозг человека, она способна вызвать эмоциональный всплеск, нарушив тем самым эмоциональное равновесие; если она движется в теле, то нежелательные компоненты

могут сделать тело янским, вызывая тем самым проблемы. Например, *ци*, полученная из жировой ткани, способна превратиться снова в жировую ткань, забивая собой каналы движения энергии. В свою очередь, забитые энергетические каналы могут оказать нежелательное воздействие на здоровье в виде, скажем, высокого кровяного давления, ускоряющего процесс разрушения внутренних органов. По этой причине неотъемлемой частью занятий цигун является правильное питание. Вообще говоря, *ци*, получаемая из животной пищи, содержит гораздо больше нежелательных элементов, чем *ци*, выработанная из растительных продуктов.

На основе сказанного вы можете самостоятельно прийти к выводу о том, насколько важно уметь различать уровень *ци* и ее качество. Собственно, уровень *ци* (*Инь* или *Ян*) зависит от конкретных обстоятельств и должен определяться исходя из базиса оценки. Качество же *ци* зависит от *цзин*, из которой эта *ци* получается.

4-2. Ци и биоэлектромагнитная энергия

Древние китайцы практически не знали электричества. Им было известно лишь то, что укол иглы, нанесенный в определенную точку акупунктурной полости, вызывает некоторый вид энергии, отличный от тепловой и проявляющийся в виде острой боли или жжения. Лишь в течение нескольких последних десятилетий китайцы познакомились поближе с электромагнитной энергией и начали осознавать, что та энергия, которая циркулирует внутри тела и которую они назвали *ци*, возможно, тождественна тому, что современная наука называет «биоэлектричеством».

Теперь уже ясно, что человеческое тело состоит из множества различных электропроводных материалов и что оно образует живое электромагнитное поле и одновременно электрическую цепь. При помощи биохимических реакций с использованием пищи и воздуха человеческое тело постоянно генерирует электромагнитную энергию, которая движется благодаря электромагнитным силам (ЭМС), производимым организмом в процессе мышления или физического движения.

Кроме того, человек постоянно находится под воздействием внешних электромагнитных полей — таких, как собственное поле нашей планеты, или электрических полей, генерируемых облаками. Поэтому, занимаясь китайской медициной или цигун, вы должны обращать внимание на эти внешние факторы и обязательно учитывать их.

В Китае, Японии и других странах проводятся бесчисленные эксперименты с целью изучения влияния внешних магнитных и электрических полей на состояние поля *ци* человека. Многие иглотерапевты в своей практике используют магниты и электричество. Например, они укрепляют магнит на коже, над активной точкой, и оставляют его там на некоторое время. Постепенно магнитное поле влияет на движение *ци* в данном меридиане. В другом случае врач вводит в нужную точку акупунктурную иглу, а затем пропускает через нее электрический ток, чтобы непосредственно воздействовать на канал *ци*. Несмотря на то что многие экспериментаторы заявляли об определенном успехе в своих начинаниях, ни один из них не смог

опубликовать детальные и убедительные доказательства этого, равно как и выдать исчерпывающее объяснение, теоретически подтверждающее эксперимент. Как и в случае со многими другими попытками объяснения того, что и как происходит в акупунктуре, решающие доказательства оказываются почти неуловимыми, оставляя вместо себя множество вопросов, ожидающих своих ответов. Безусловно, эта теория достаточно нова и, возможно, потребует значительно больше исследований, прежде чем ее можно будет назвать достоверной и полностью проверенной. В настоящее же время многие консервативно настроенные иглотерапевты все еще проявляют скептицизм. Чтобы разрешить это противоречие, давайте посмотрим на открытия современных западных ученых в области биоэлектромагнитной энергии. На сегодня опубликованы многие научные статьи, связанные с темой биоэлектричества; нередко описанные в них результаты достаточно детально соотносятся с данными, полученными в процессе занятий китайским цигун и исследованиями китайских медиков. К примеру, в процессе электрофизиологических исследований, проводимых в шестидесятых годах, несколько ученых обнаружили пьезоэлектрический эффект в костях человека — это значило, что при сдавливании костной ткани механическая энергия давления превращалась в электрическую энергию в форме электрического тока*. Этим вполне можно объяснить одну из техник цигун Промывания костного мозга, в котором надавливание на кости и мышцы усиливается определенным образом для стимуляции движения *ци* (электрического тока).

Важное исследование в этой области провел доктор Роберт О. Бекер. Его книга «Электричество тела»** сообщает о широких исследованиях электрического поля человеческого тела. В наши дни ученые полагают, что пища и воздух являются топливом, из которого посредством биохимических реакций наше тело генерирует электричество. Это электричество, циркулируя по всему организму по электропроводным тканям, является одним из главных энергетических источников, сохраняющих в живом состоянии клетки физического тела.

При травме и заболевании электрические сети нашего тела нарушаются. В случае полного прекращения прохождения электрического тока человек умирает. Однако биоэлектрическая энергия не только поддерживает в нас жизнь, но также отвечает и за ликвидацию физических повреждений. Многие исследователи испытывали различные способы применения внешних электрических или магнитных полей для ускорения выздоровления после физических травм. Ричард Левитон сообщает, что «исследователи Медицинской школы при университете Лома Линда в Калифорнии в результате наблюдения более чем 1000 пациентов в 16 странах пришли к выводу, что магнитная энергия низкой частоты и низкой интенсивности может с успехом применяться для лечения хронических болей, связанных с ишемией тканей, а также способствует затягиванию плохо поддающихся лечению язв; кроме того, у 90 процентов обследованных применение магнитной энергии вызывало значительную

---

* Алберт Л. Хюбнер. *Невидимый ток жизни* // «Ист Уэст Джорнэл», июнь, 1986.

** Роберт О. Бекер, Гери Селден. *Электричество тела*. «Квилл», «Уильям Морроу», Нью-Йорк, 1985.

стимуляцию кровотока»*. Доктор Левитон также сообщает, что каждая клетка нашего организма функционирует наподобие электрической батареи и способна накапливать электрический заряд. Вот что он говорит: «Другие исследователи биомагнетизма при ближайшем рассмотрении обнаруживают, что происходящее непосредственно на уровне крови, органов и отдельных клеток есть не что иное, как эффект "маленькой электрической батареи"». Это утвердило меня в мысли, что все наше тело представляет собой одну большую батарею, состоящую из миллионов маленьких батареек. Вместе эти батареи образуют электромагнитное поле человека.

Более того, многие исследования электрического поля организма непосредственно связаны с акупунктурой. К примеру, доктор Бекер сообщает о том, что в местах расположения акупунктурных точек проводимость кожи значительно выше обычной и что это дает нам сегодня возможность точно определять местонахождение этих активных точек при помощи измерения проводимости кожи. Многие из научных докладов подтверждают, что методы акупунктуры, применяемые в Китае на протяжении тысяч лет, являются разумными и научно обоснованными.

Некоторые исследователи применяют теорию телесного электричества для объяснения многих древних «чудес», которые приписывались занятиям цигун. Так, в исследовании, проведенном Альбертом Л. Хюбнером, утверждается: «Эти демонстрации телесного электричества в организме человека могут также предложить новое объяснение древним практикам целительства. Если слабые внешние поля могут оказывать мощное физиологическое воздействие, то вполне возможно, что поля, образуемые тканями одного человека, способны оказывать клинический эффект на организм другого. Короче говоря, метод исцеления, известный как мануальная терапия, вполне может представлять собой особо тонкую форму электростимуляции».

Еще один довольно известный феномен заключается в том, что когда цигунист достигает высокого уровня мастерства, то в процессе медитации вокруг его головы появляется светящееся гало. Подобный эффект повсеместно встречается в изображениях Иисуса Христа, Будды или других восточных божеств. Нередко свечение изображается в виде пелены, окутывающей все тело. Опять же данный феномен можно объяснить теорией телесного электричества. Если человек достиг высокого уровня культивирования собственной *ци* (электричества), эта энергия вполне может накапливаться в голове. Такая *ци* может взаимодействовать с молекулами кислорода, содержащимися в воздухе, ионизируя их и тем самым заставляя светиться.

Несмотря на то что связь между теорией телесного электричества и китайской теорией *ци* становится все более общепринятой и доказательной, все же остается немало вопросов, ожидающих своего ответа. Например, каким образом разум может направлять *ци* (электричество)? Как разуму удается генерировать ЭМС (электромагнитную силу), управляющую движением электричества внутри организма? Какое влияние на электромагнитное поле человека оказывает множество других электри-

---

* Ричард Левитон. *Лечение энергией природы* // «Ист Уэст Джорнэл», июнь, 1986.

ческих полей, окружающих нас в жизни и образующихся в результате радио и телевизионных волн, наличия большого количества электроприборов и электропроводки? Наконец, в состоянии ли мы перенастроить наше электромагнитное поле для того, чтобы выжить в открытом космосе или на других планетах, где электромагнитное поле абсолютно отличается от земного? Уже из этих нескольких вопросов видно, насколько захватывающим и интересным может оказаться будущее цигун и биоэлектрических исследований. Сейчас самое время использовать современные технологии для того, чтобы разобраться в мире внутренней энергии, до сих пор игнорируемом западным обществом.

4-3. Некоторые гипотезы

Есть несколько вопросов, которые уже многие годы ставят в тупик цигунистов и иглоукалывателей. Если *ци* — то же самое, что сейчас называют биоэлектричеством, которое западные медики только-только начали открывать, тогда можно сделать некоторые логические выводы и гипотезы, способные предложить убедительные объяснения многих из этих загадок. В этом разделе я попытаюсь, основываясь на моем личном понимании, связать воедино эти аспекты восточной и западной научной мысли. В частности, мне хотелось бы поднять некоторые вопросы и очертить некоторые гипотезы, относящиеся, например, к тому, каким образом человеческое тело может реагировать на внешние электромагнитные поля (скажем, на поле Земли) и подвергаться влиянию последних. Надеюсь, что этот раздел даст вам новую пищу для размышлений, а также поможет более консервативным поклонникам цигун принять точку зрения новой науки и участвовать в будущих дискуссиях по этому вопросу.

1. Электромагнитное поле в организме человека

а. Как образуется электромагнитное поле человека?

Поскольку все мы — и люди, и остальные живые организмы — формируемся и живем в магнитном поле Земли, наши тела также обладают собственным магнитным полем. Магнитное поле нашего тела всегда соответствует полю Земли и находится под его влиянием. Современная наука доказала, что магнитное и электрическое поля неразделимы и в действительности представляют собой две формы одной и той же силы. Поэтому там, где присутствует одно поле, всегда есть и другое. Следовательно, этот тип энергетического поля называют электромагнитным.

Если сталь поместить внутри магнитного поля, она становится магнитом (рис. 4-1). Если вспомнить, что наши тела созданы из тканей, обладающих проводимостью, а также то, что мы находимся в магнитном поле Земли, то можно вполне обоснованно предположить, что наши тела подобны магниту. Поскольку магнит имеет два полюса, которые всегда располагаются вдоль осевой линии самого магнита, мы можем с легкостью предположить, что соответствующие полюса нашего тела должны распо-

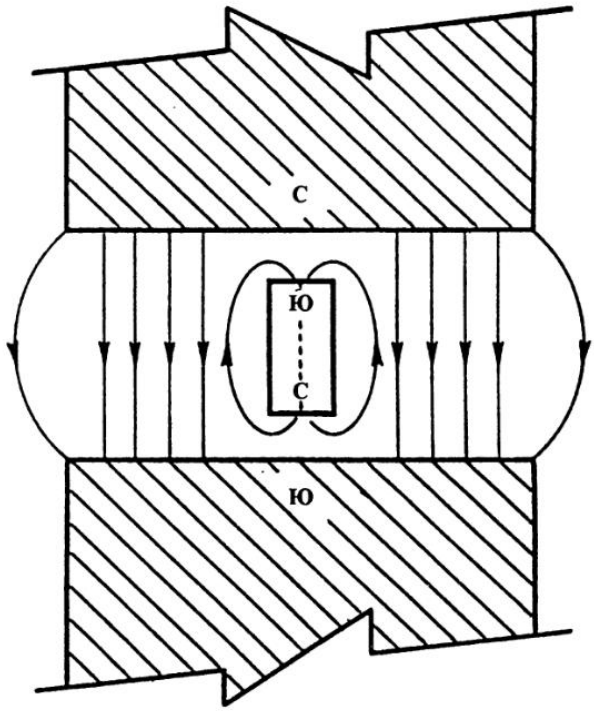


Рис. 4-1. Сталь, помещенная в магнитное поле, сама становится магнитом.

лагаться где-то в районе головы и нижней части брюшной полости. Итак, первая наша задача состоит в том, чтобы отыскать полюса человеческого магнита.

Но прежде чем мы продолжим, давайте рассмотрим некоторые понятия, имеющие отношение к магнитному полю Земли. Во-первых, вы должны уяснить разницу между четырьмя терминами, которые часто ошибочно путают:

1. Северный и южный полюса магнита.
2. Северный и Южный магнитные полюса Земли.
3. Географические Северный и Южный полюса Земли.
4. Действительные Северный и Южный полюса Земли как магнита.

Каждый знает, что Земля обладает собственным магнитным полем. Если мы расположим узкую полоску магнита в магнитном поле Земли, то он направится вдоль линий собственного поля планеты. При этом «северным» полюсом этого магнита является «направленный к северу полюс», указывающий на Север магнитного поля Земли, который называется Северным Полюсом (рис. 4-2). Естественно, полюс магнита, указывающий на юг, будет «южным полюсом». Следовательно, полюса магнита определяются в соответствии с направлениями, на которые они указывают, находясь **внутри** магнитного поля Земли.

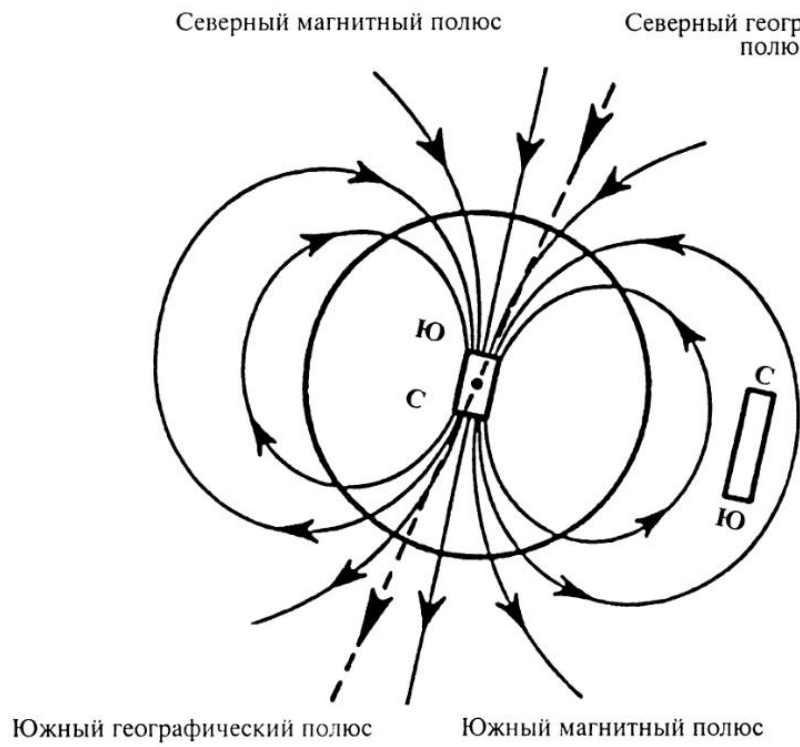


Рис. 4-2. Магнитное поле Земли.

Кроме того, мы определили тот полюс Земли, на который указывает северный полюс магнита, как «Северный магнитный полюс», соответственно, противоположный полюс будет «Южным магнитным полюсом Земли». Строго говоря, это значит, что для облегчения навигационного ориентирования и просто для удобства люди договорились во всех случаях считать Северный магнитный полюс Земли совпадающим с Северным географическим полюсом Земли (хотя в действительности географические полюса не точно совпадают с магнитными) (рис. 4-2).

Мы до сих пор не знаем, каким образом сформировалось магнитное поле Земли. Наиболее приемлемое объяснение состоит в наличии электрического тока, циркулирующего либо глубоко под землей, либо в верхних слоях атмосферы, либо и там и там. Не известно также, каким образом магнитные полюса оказались настолько близки к полюсам географическим. Мы также знаем, что магнитное поле Земли начинается у Южного географического полюса и заканчивается у Северного географического полюса по крайней мере на протяжении последнего миллиона лет (хотя есть неопровержимые доказательства того, что на протяжении последних нескольких

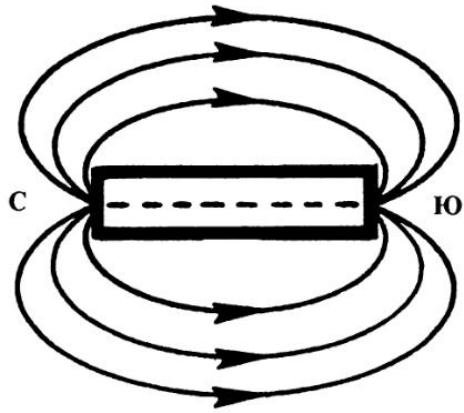


Рис. 4-3. Магнитное поле магнита.

миллионов лет магнитные полюса Земли неоднократно менялись местами)*. Это вступает в противоречие с нашим пониманием того, как должно выглядеть магнитное поле брускового магнита, поскольку силовые линии снаружи магнита начинаются у северного полюса и заканчиваются у южного, в то время как силовые линии внутри магнита идут от южного полюса к северному (рис. 4-3). Следовательно, то, что мы по привычке называем Северным магнитным полюсом Земли, на самом деле является Южным полюсом магнитного поля Земли. Другими словами, в действительности магнитные поля планеты диаметрально противоположны тем, что указаны на навигационных картах (рис. 4-2).

Разобравшись с этими понятиями, исследуйте магнитное поле вашего собственного тела. Поскольку магнитное поле вашего собственного тела создано под влиянием магнитного поля Земли, северный и южный полюса тела будут определяться тем, живете ли вы в Северном или Южном полушарии.

К примеру, если вы стоите где-нибудь в Северном полушарии (скажем, в Соединенных Штатах), тогда силовые линии магнитного поля Земли будут входить в ваше тело через голову, выходя из нижней части туловища. Соответственно, если вы находитесь в Южном полушарии (в Бразилии), тогда силовые линии магнитного поля Земли будут входить снизу вашего туловища, выходя из головы (рис. 4-4). Это означает, что, если вы находитесь в Северном полушарии, ваша голова будет южным полюсом, а нижняя часть живота — северным полюсом; в Южном полушарии положение изменится на диаметрально противоположное.

Если же вы находитесь в положении лежа или стоите на экваторе, полюса будут располагаться по бокам вашего туловища, изменяясь при каждом движении. Вероятно, в этом случае можно говорить, что магнитное поле Земли оказывает на ваше тело минимальное влияние.

---

* Артур Фишер. *Что заставляет меняться поле Земли* // «Попьюлар Сайенс», январь, 1988; Фрэнклин Миллер-младший. *Физика в колледже* // «Харкурт Брейс Йованович, Инк.», 1972.

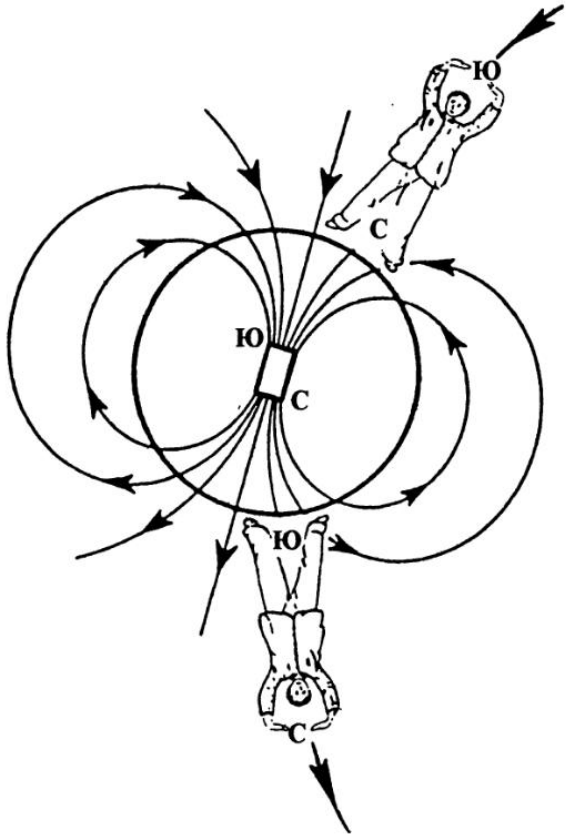


Рис. 4-4. «Человеческие» магниты в Северном и Южном полушариях.

Теперь давайте посмотрим, каким образом все вышесказанное связано с цигун. Предположим, что вы находитесь в Северном полушарии, так что ваша голова является южным полюсом, а нижняя часть живота — северным (рис. 4-5). Если исключить другие ситуационные факторы — такие, как конкретное географическое положение, погодные условия и т. п., то сила вашего магнитного поля зависит от природных качеств вашего организма. Другими словами, она может соответствовать тому, что китайцы называют *Изначальной цзин.*

Это вполне соответствует тому факту, что высококачественная сталь, помещенная в магнитное поле, превратится в магнит с более сильным собственным полем, чем сталь низкого качества. Поскольку магнит из высококачественной стали более сильный, его магнитная энергия просуществует дольше. Аналогично этому, если вы получили от родителей *Изначальную цзин* высокого качества, то магнитное поле вашего тела будет сильным, как, впрочем, и *ци*, или электрическая энергия, цирку-

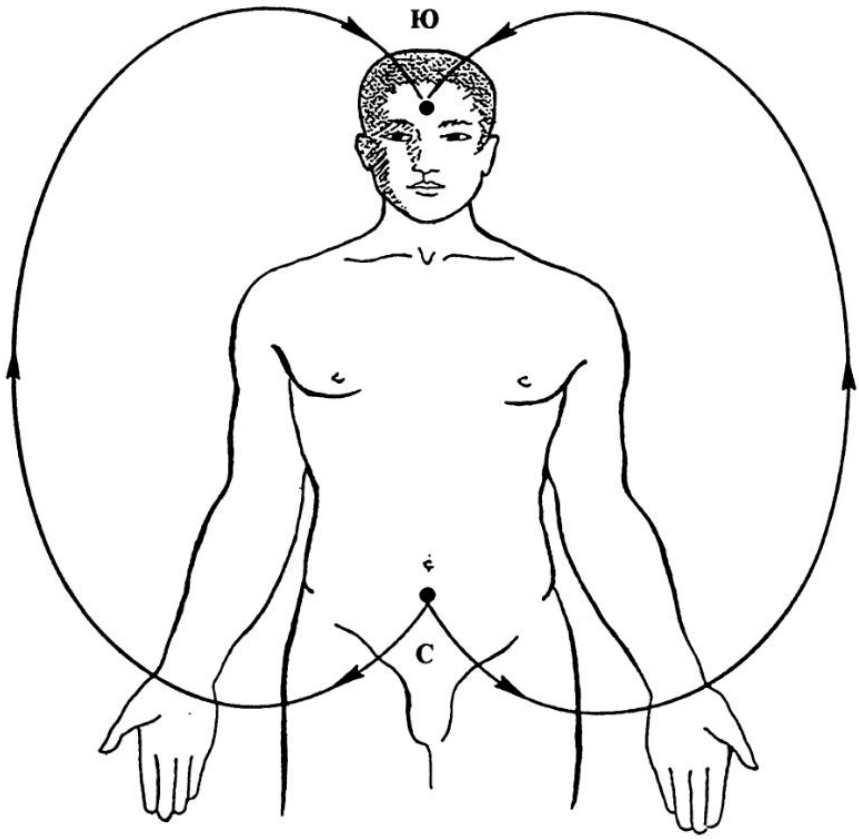


Рис. 4-5. «Человеческий» магнит в Северном полушарии.

лирующая внутри вашего организма. Это значит, что ваша жизнеспособность будет значительной и вы, возможно, проживете долгую и здоровую жизнь.

Если подобная линия доказательств приемлема, значит, мы можем объяснить некоторые вещи, смущающие цигун-медитаторов. Согласно последним сообщениям (поступившим в основном от занимающихся медитацией в Северном полушарии), человек, медитирующий лицом к югу, способен добиться более сильного потока *ци* и может быстрее уравновесить собственную *ци*, чем если бы он располагался лицом в другом направлении. Южная ориентация выстраивает поступающую энергию в соответствии с Малым Кругом циркуляции энергии, проходящим вниз по середине передней части туловища и поднимающимся затем вверх по позвоночнику. Поскольку передняя часть туловища является *Инь*, она поглощает энергию легче, чем спина или бока. Еще одно возможное объяснение связано с тем, что мы стараемся повернуться к собеседнику и взглянуть на него, как если бы это помогло нам лучше слышать говорящего. Поскольку наш мозг оказывает довольно значительное влияние на

энергию тела, можно заключить, что ориентация навстречу входящей энергии также помогает нам поглощать и «переваривать» ее. Этим же можно объяснить заявления многих людей, практикующих цигун, о том, что, когда они спят головой на север, им удается лучше выспаться, они чувствуют себя более отдохнувшими и уравновешенными на следующее утро (но если вы спите сидя, то все равно следует развернуться лицом к югу). Итак, оба эти заявления обретают смысл, если согласиться с концепцией биполярного магнитного поля человека.

Далее мы рассмотрим другие феномены, которые могут влиять на магнитное поле человека и Земли. Считается, что в магнитном поле Земли иногда возникают неожиданные короткоживущие изменения. Эти «магнитные бури» связаны с повышением солнечной активности или с движением облаков. И являются результатами временных потоков ионов в верхних слоях атмосферы.

Ясно, что движение энергии в теле человека находится под воздействием природных сил; также не вызывает сомнения, что энергия Солнца влияет гораздо сильнее, чем энергия Земли. Все это позволяет мне сделать заключение, что, медитируя в дневное время, вы должны разворачиваться лицом к востоку — по той лишь причине, что влияние солнечной энергии гораздо более значительное, чем магнитное поле нашей планеты. Ночью же, когда влияние Солнца сходит на нет, жителям Северного полушария, очевидно, лучше всего разворачиваться лицом к югу.

Говоря о «человеческом» магните, мы также можем предположить, что наше тело представляет собой миллион крохотных магнитов-клеток (рис. 4-6). Точно так же как каждая клетка имеет свое собственное крохотное электрическое поле, она имеет и собственное магнитное поле. Действительно, оба эти поля представляют собой лишь различия в проявлении одной и той же силы. При объединении этих небольших магнитных полей вместе они образуют целостное магнитное поле человеческого организма. Все эти магнитные поля остаются постоянными при условии отсутствия другого энергетического источника, вызывающего возмущение. Однако стоит любой дополнительной энергии появиться внутри или снаружи этого поля, как оно теряет свое постоянство; при этом генерируется электрический ток. Каждый раз, когда это происходит, поле человеческого тела должно восстановить свое равновесие. И каждый раз это требует формирования нового пути движения энергии.

Из сказанного ясно, что, если «человеческий» магнит не имеет источника энергии, магнитное поле не претерпевает возмущений и, следовательно, движение энергии внутри этого поля наблюдаться не будет. В этом случае тело мертво. Если же человек жив, тогда *цзин* пищи и воздуха генерирует энергию внутри собственного магнитного поля человека при помощи биохимических реакций. Эта энергия накапливается в зоне солнечного сплетения, а затем циркулирует по телу вдоль каналов движения *ци*, представляющих собой высокопроводимые пути в фасциальных тканях. В процессе циркулирования энергии внутри тела очень важно, чтобы каждая его часть (в особенности органы) получала то количество энергии, которое ей необходимо для нормального функционирования.

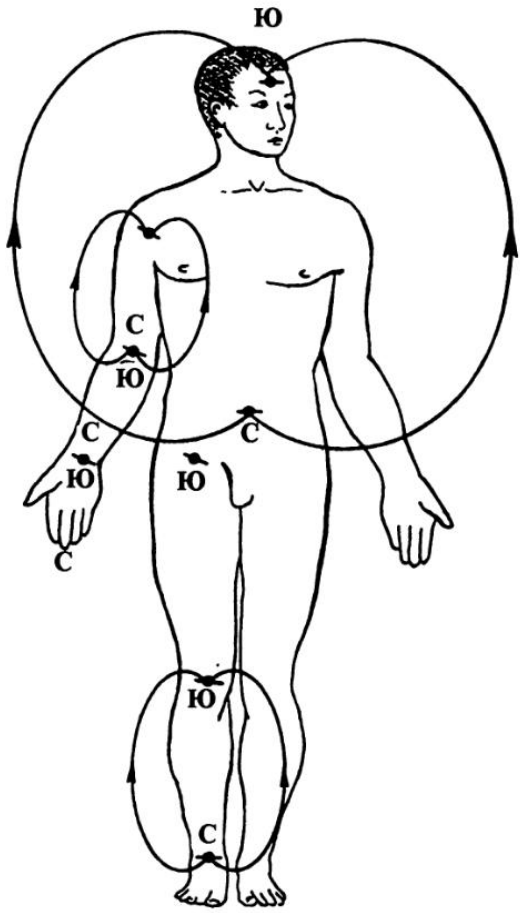


Рис. 4-6. «Человеческий» магнит в Северном полушарии.

Теперь давайте рассмотрим этот процесс более детально. Согласно китайской медицине, электричество (*ци*) движется внутри тела по меридианам, проходя их в определенном порядке. При этом один конец меридиана оказывается положительно заряженным, тогда как противоположный конец — отрицательно. Если иглотерапевт желает корректировать уровень *ци* в меридиане при помощи магнита, он должен точно представлять себе, каким образом магнитное поле будет воздействовать на внутреннюю циркуляцию *ци*. Он должен знать, каким образом *ци* движется внутри человека и в каком именно направлении; кроме того, ему должно быть известно, как располагать полюса магнита. Неправильная ориентация может лишь ухудшить состояние человека. Судя по сообщениям о применении магнитов в акупунктуре, которые попадались мне в руки, иногда этот метод срабатывает, а иногда — нет.

Вероятно, неудача объясняется тем, что иглотерапевт не принимал во внимание ориентацию магнита.

б. Магнитное поле человека и время

Поскольку мы являемся частью магнитного поля Земли, то наши собственные поля находятся под влиянием любых изменений в энергетическом поле планеты. Эти изменения могут быть вызваны, в частности, Луной, Солнцем, даже звездами. Суточный цикл представляет собой наиболее очевидный вид циклических изменений, которым мы подвержены. Каждые 24 часа наши тела испытывают определенные циклические изменения, связанные со сменой дня и ночи, которые, в свою очередь, возникают в результате одного полного оборота Земли вокруг своей оси. Вращение Земли также находится под влиянием энергии Солнца. В свое время было предложено учитывать еще один цикл, вызываемый влиянием Луны на энергетические характеристики Земли. Лунный цикл имеет период в 28 дней. Тело человека испытывает влияние и годичного цикла, обусловленного изменением угла, под которым Солнце появляется над горизонтом в течение года. Кроме того, китайцы считают, что наша планета и все люди испытывают на себе влияние двенадцати- и шестидесятилетних звездных циклов. Поэтому, если вы хотите изучать электромагнитное поле человека, вам придется учитывать и эти факторы воздействия.

в. Магнитная модель человека

Исходя из приведенной выше информации, я хотел бы представить магнитную модель человеческого существа, проживающего в Северном полушарии Земли. В системе цигун широко распространено убеждение, что существуют три области накопления энергии, из которых человек может безгранично черпать энергию и использовать ее. Эти три области называются *Даньтянями*, или «Полями Эликсира». *Нижний Даньтянь* считается горнилом *Изначальной ци*. Поскольку энергия зарождается именно в этом центре, мы будем считать его северным полюсом человеческого магнитного поля. Теперь давайте посмотрим на *Верхний Даньтянь* («третий глаз»): он получает энергию, поэтому его можно назвать южным полюсом (рис. 4-5). Научные данные утверждают, что силовые линии магнитного поля берут свое начало на северном полюсе и заканчиваются на южном. Теория цигун утверждает, что *ци* зарождается в *Нижнем Даньтяне* и поступает в *Верхний Даньтянь*, питая головной мозг. Поэтому северный полюс имеет более высокий энергетический статус и находится в относительно возбужденном состоянии, тогда как южный обладает меньшим количеством энергии и находится в состоянии спокойствия и уравновешенности.

В своем докладе о биомагнетизме Ричард Левитон сообщает: «Доктор Ричард Брерингмайер является приверженцем практического применения магнитотерапии, одновременно терапевтом и исследователем, а также хиропрактиком, сторонником применения диет, — а еще издателем бюллетеня «Новости биоэнергетического здоровья», который выходит в Мюррее (штат Кентукки, США). «Без электромагнит-

ных полей жизнь невозможна, — заявляет Брерингмайер, — как невозможно и нормальное здоровое состояние, если электромагнитные поля в течение долгого времени выведены из равновесия. Магнитная энергия — это энергия природы, находящаяся в совершенном равновесии». Как утверждает Брерингмайер, каждый из полюсов магнита обладает своей собственной энергией и влиянием. Основой биомагнетизма можно назвать биполярную функцию».

Что касается двух полюсов, то я считаю, что именно северный магнитный полюс, находящийся в *Нижнем Даньтяне*, производит энергию, или *ци*. Этот центр способен усилить общую жизнеспособность и силу, а также стимулировать развитие живой системы. В противоположность ему южный полюс, или *Верхний Даньтянь*, принимает эту энергию (*ци*). Он служит для замедления, успокоения живой системы, для осуществления контроля над ее развитием.

Теперь вы понимаете, почему я расположил полюса нашего магнитного поля по обе стороны *Среднего Даньтяня* (солнечного сплетения). *Средний Даньтянь* можно назвать очагом, где *цзин* пищи и воздуха превращается в электричество и генерирует ЭМС, необходимую для циркуляции энергии.

Вышеупомянутые предположения основаны на различных системах китайского цигун, созданных в Северном полушарии Земли на протяжении последних нескольких тысяч лет. Лично я не знаю, насколько точна эта теория и насколько полюсы влияют на живые организмы Южного полушария. Однако при этом можно сделать логический вывод: у людей, живущих в Южном полушарии, магнитные полюсы противоположны полюсам жителей Северного полушария. Другими словами, у них *Верхний Даньтянь* поставляет энергию, а *Нижний Даньтянь* принимает энергию. Значит ли это, что, если головной мозг жителей Северного полушария постоянно подпитывается, мозг людей, живущих в Южном полушарии, столь же постоянно опустошается? И может ли это служить объяснением тому фактору, что большинство технологических новшеств было изобретено именно в Северном полушарии? И наконец, действительно ли причина большей продолжительности жизни у людей в Южном полушарии состоит в том, что их *Нижний Даньтянь* является южным полюсом и поэтому поглощает и сохраняет *ци* лучше, чем соответствующий центр жителя Северного полушария? От нескольких врачей я слышал рекомендации пациентам, утратившим свой энергетический баланс, проводить время на экваторе, где магнитное поле Земли обладает наименьшим влиянием. Объяснение состояло в том, что в этом случае тело пациента сможет восстановить энергетическое равновесие. Безусловно, такие идеи выглядят волнующими и привлекательными. Вообще говоря, пришло время широкомасштабного изучения человеческой энергии и цигун во всех уголках этого мира.

2. Меридианы

Утверждая, что меридианы *ци* представляют собой области, в которых электрическая проводимость тканей гораздо выше, чем где бы то ни было, мы тем самым предлагаем

ответ на один из основных вопросов цигун. Помимо объяснения особенностей циркуляции *ци*, это утверждение также дает нам возможность изучить то, что оказалось неподвластным для древних: какова форма этих меридианов и где именно они расположены. Если в прошлом исследования *ци* можно было проводить лишь на живых людях, то теперь для этих целей можно использовать и тела умерших, измеряя электрическую проводимость различных участков тела и таким образом определяя точное местоположение и конфигурацию меридиана.

3. Сосуды

Можно предположить, что так называемые резервуары *ци* представляют собой ткани, способные накапливать электрический заряд наподобие конденсатора. В теле человека есть восемь таких «конденсаторов» (они называются «чудесными» сосудами), отвечающих за регуляцию потока *ци*, движущейся по двенадцати меридианам. Если это предположение подтвердится, нам удастся определить точное местоположение и характеристики каждого из этих сосудов, используя современную технологию.

4. Полости

Акупунктурные полости представляют собой крохотные точки, в которых электрическая проводимость значительно выше, чем в окружающих тканях. Прохождение электричества между основными электрическими каналами (меридианами *ци*), а также на поверхности кожи происходит гораздо эффективнее между активными точками, чем где-либо еще. Эти полости представляют собой своеобразные ворота, на которые можно воздействовать специальными иглами, магнитами, электрическим током (и даже лазером), тем самым изменяя движение электричества в меридианах *ци*. Вероятно, самыми большими «отверстиями», отличающимися повышенной электропроводимостью или большим размером подводящих каналов, являются «Пять Центров», или «Пять Ворот» (две полости *Лаогун*, две полости *Юнцюань* и полость *Байхуэй*).

5. Электромагнитная сила (ЭМС)

Для движения электрического заряда необходима электромагнитная сила (ЭМС). Без ЭМС электрический потенциал цепи будет одинаков на всем ее протяжении, и электрический ток не возникнет. Тот же принцип применим и к электрической цепи в нашем теле. В общем случае я склонен предположить четыре возможные причины наведения ЭМС в человеческой цепи:

1. За счет влияния природной энергии. Это значит, что ЭМС, генерированная в электрической цепи человеческого тела, может испытывать влияние внешнего энергетического источника (к примеру, Солнца или Луны). С другой стороны, прохождение электрического тока внутри тела может меняться также под влиянием радиоактивности или даже другого электромагнитного поля.

2. За счет преобразования *цзин* пищи и воздуха. При каждом приеме внутрь пищи и воздуха эти субстанции превращаются в биоэлектрическую энергию. Такое усиление количества электричества вызывает появление ЭМС, обеспечивающей циркуляцию.
3. За счет упражнений. При любом мускульном усилии часть *цзин*, накопленная в вашем теле, превращается в электричество и генерирует ЭМС в области мускульных сокращений.
4. При помощи разума и *шэнь* (духа). Ваш разум играет весьма важную роль в генерации ЭМС. Возможно, для непосвященного человека это понятие покажется сложным; но если вы поймете, что ваше мышление способно влиять на движение *ци* внутри тела, то, возможно, вы поймете, что ваш разум способен генерировать ЭМС. К примеру, ваш разум направляет электричество к конечностям, тем самым наполняя энергией мышечные ткани. Но вот на вопрос, как именно это происходит, еще требуется исчерпывающий ответ.

При занятиях цигун вы тренируетесь для того, чтобы усилить свою ЭМС при помощи правильного приема пищи и воздуха, собственно упражнений цигун и концентрации мысли.

6. Застой

При избыточном перенапряжении мышц или изменении структуры меридианов (проводящих тканей), количество проходящего электричества может уменьшиться. В китайской традиционной медицине это называется застоем *ци*. Перенапряжение мускулатуры увеличивает сопротивление ткани потоку электричества, в результате чего повышается температура тела. Правда, до сих пор трудно объяснить, каким образом это сопротивление увеличивается — возможно, это объясняется биохимическими реакциями, проходящими по команде головного мозга; но причина может заключаться и в изменении самой проводящей ткани. Движение электричества может также значительно измениться в результате «засорения» электропроводящих тканей веществами, обладающими низкой электропроводностью (например, жиром).

Очевидно, что расслабление способно улучшить движение электричества. В акупунктуре воздействие на активную точку иглой или магнитом приводит к стимуляции или уменьшению электрического поля в данной области. Это также может превратить жировую ткань в тепло, благодаря чему путь для энергии откроется.

7. Ощущение тепла

Если *ци* — это электромагнитная энергия, циркулирующая в нашем организме, то производимое ею тепло объясняется электрическим сопротивлением тела. При пропускании электрического тока через провод препятствия на пути движения электрических зарядов вызывают превращение электроэнергии в тепловую. Следовательно, тепло, ощущаемое при акупунктурном лечении и занятиях цигун, является не *ци*, а скорее признаком ее наличия. Если эта точка зрения истинна, то при занятиях цигун

нужно стремиться настолько плавно регулировать движение *ци*, чтобы это вовсе не вызывало ощущения тепла. Такой подход напоминает пропускание электрического тока через медную проволоку с низким сопротивлением, вместо того чтобы использовать железный провод, обладающий высоким сопротивлением. При избыточном теплообразовании в тканях и органах тела (особенно, в органах) наступает ускоренная дегенерация тканей. Вспомните, первоначальный китайский иероглиф, обозначающий *ци*, состоял из двух слов — «нет огня». Следовательно, занимаясь цигун, вы должны стараться не ощущать *ци* в виде тепла. Будет лучше, если вы ощутите ее в виде электричества. Это правило позволит вам не допускать слишком сильного *Ян*-состояния тела во время занятий.

При выполнении цигун или тайцзи-цюаня вполне естественно ощущение тепла на поверхности кожи — особенно в центре ладоней (полости *Лаогун*), в центре ступней (полости *Юнцюань*) и на лице. Мы знаем, что эта теплота есть проявление усиленной циркуляции *ци*. Но откуда же возникает это тепло?

Прежде чем мы продолжим, я хотел бы процитировать доклад Альберта Л. Хюбнера: «В Англии врачи обнаружили, что утраченные в результате травматической ампутации пальцевые фаланги у детей могут быть восстановлены в мельчайших деталях при условии применения процедуры, чем-то напоминающей регенерацию конечностей у земноводных. Регенерация конечности у саламандры не произойдет, если культя закрыта кожей, — очевидно, потому, что это блокирует некий образующийся на месте травмы «ток травмы». Доктор Синтия Иллингуорт из Шеффилда обнаружила, что для восстановления подушечек пальцев у детей культи также должны оставаться непокрытыми».

Судя по всему, это указывает на то, что проводимость мышечной ткани гораздо выше, чем у тканей кожи. Если зона травматического поражения покрыта кожей, это не дает электрической энергии выходить за пределы культи, угнетающе влияя на процесс деления клеток и в конечном итоге на регенерацию пальца. Сегодня я верю в то, что ткани кожных покровов обладают меньшей проводимостью, чем мышечная ткань, и обе они проводят электричество хуже, чем кости. Если в результате травмы повреждены глубокие мышечные слои, ощущение боли гораздо сильнее, чем при поверхностном травмировании. Точно так же рана, проникающая до кости, вызывает еще более сильные ощущения. Костный и головной мозг, вероятно, являются двумя органами человеческого тела, которые обладают наивысшей электрической проводимостью. Следует заметить, однако, что это утверждение в значительной степени является лишь предположительным. Единственный способ убедиться в справедливости этой теории заключается в экспериментировании и эмпирических доказательствах.

Если вы можете согласиться с этими идеями, значит, вам будет просто принять пояснение того, каким образом при занятиях внутренними боевыми искусствами и цигун на поверхности кожи возникает ощущение теплоты. В ходе этих практик вы учитесь расслабляться и направлять *ци* в конечности. Так вот, *ци* (или электричество)

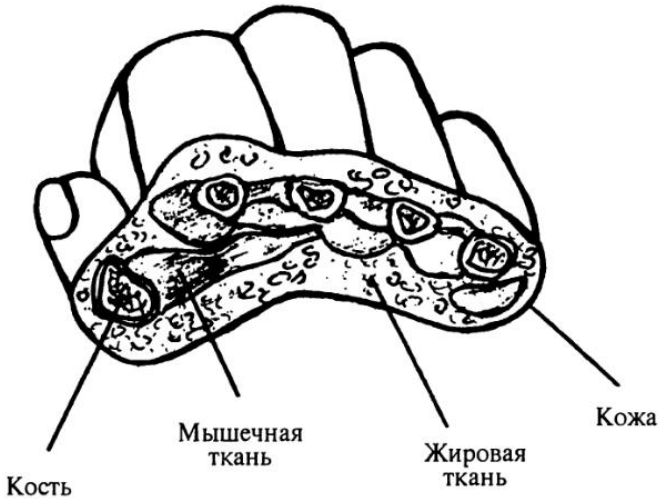


Рис. 4-7. Разрез ладони.

легко проходит через мышечную и соединительную ткани, но как только она достигает поверхности кожи, проводимость резко замедляется. Другими словами, повышается электрическое сопротивление ткани. Наличие жировой ткани (которая также имеет низкую электропроводность), обычно накапливающейся между кожей и мышечной тканью, приводит к тому, что проводимость исчезает вообще и электрический ток превращается в тепло (рис. 4-7).

Отсюда ясно, почему одной из целей цигун является уменьшение тепла и открытие электрических блокад между мышцами и кожей для стимуляции движения *ци* в поверхностных кожных покровах — это обеспечивает такое поступление электричества к самой коже, волосяному покрову и ногтям, которое необходимо для поддержания их в здоровом состоянии и усиления роста.

8. Лечение

Приведенные соображения позволяют объяснить, каким образом некоторые люди могут лечить прикосновением своих рук. Обычный человек может провести через свое тело лишь ограниченное количество *ци*; соответственно, к поверхности кожи он может поднять еще меньше этой энергии. Однако некоторые люди (особенно практикующие цигун) могут с легкостью поднимать *ци* к поверхности кожи и даже выводить ее за пределы своего организма, таким образом влияя на *ци* другого человека. Если при этом человек способен определить состояние *ци* в теле пациента, ему ничего не стоит подать дополнительную энергию к зонам, где ее недостает, и наоборот, удалить излишки *ци* из областей, где она скопилась сверх меры. Однако

после подобных процедур очень важно, чтобы целитель освободил свое тело от излишков *ци* при помощи различных методов ее регуляции.

9. Открытие Ворот

Одной из основных целей цигун является «открытие Ворот» (*тун гуань*) — другими словами, удаление любых причин застоя электрического тока (*ци*). Застой возникает, когда поток электричества, движущийся по меридианам *ци*, встречает на своем пути препятствия. Обычно это случается недалеко от полостей. Причиной тому может быть неподходящая пища, плохой воздух или старение тканей организма. Различные стили цигун, основанные на различных же теориях, предлагают целый набор методов открытия Ворот (подробнее об этом см. в главе 6). Но независимо от стиля, главным в открытии Ворот является усиление собственно потока энергии. Это устраняет препятствия на его пути и расширяет «забитые» области («ворота», или «полости»), а также делает циркуляцию *ци* более равномерной. Чтобы усилить поток, вначале необходимо стимулировать ЭМС — этого можно достигнуть упражнениями цигун и медитацией, в которой главную роль играет концентрация разума.

10. Измерение ци

При условии, что можно будет доказать истинность приведенных выше теорий, можно сделать вывод, что мы наконец ответили на самый главный вопрос — что же такое *ци*. Кроме того, мы решили и другую большую проблему, а именно: каковы единицы измерения этой энергии. Если *ци* — это биоэлектричество, тогда достаточно просто использовать те же единицы измерения, которые используются при измерении электричества. Это огромный шаг вперед, поскольку при наличии стандартных единиц измерения у нас появляется возможность научно сравнить и оценить результаты исследований и экспериментов.

Но прежде чем завершить этот раздел, я хотел бы вам напомнить еще кое о чем. Несмотря на то что для сравнения магнитных полей, окружающих все живое, мы пытались использовать современные научные понятия, вы должны понимать, что поле вокруг вашего тела гораздо более сложное, чем поле вокруг обыкновенного магнита. Вероятно, главная причина этого заключается в разуме, способном влиять на наше магнитное поле. Еще одной из множества загадок головного мозга человека является то, каким образом разум генерирует ЭМС. Наконец, мы не знаем в точности, каким образом *цзин* пищи и воздуха превращается в электрическую энергию.

Помните, пожалуйста, что многие из описанных здесь гипотез не являются доказанным научным фактом. И даже несмотря на накопление экспериментальных результатов и научных доказательств, все еще остается много белых пятен. Со своей стороны я предложил объяснение многих существующих сегодня вопросов о цигун, но все же это лишь личные гипотезы и частные выводы. Их не следует принимать как неоспоримое доказательство, поскольку предположение должно получить убедительную экспериментальную поддержку. Я надеюсь, что информация, содержа-

щаяся в этом разделе, послужит стимулом для многих и даст новый толчок попыткам синтезировать теории *ци* и биоэлектричества.

4-4. Открытие Ворот ци

Итак, продолжающаяся дискуссия должна помочь вам составить впечатление о некоторых проблемах, которые необходимо разрешить, прежде чем заниматься цигун. Чтобы поддерживать свое здоровье, вы должны заботиться о бесперебойной циркуляции *ци* по необходимым каналам. Нормальная и бесперебойная циркуляция *ци* в основном заключается в уменьшении количества неподходящей пищи в вашем рационе, являющейся главным источником загрязненной *ци*. Затем вам следует научиться, каким образом открываются все блокированные Ворота (полости), являющиеся причиной застоя *ци*. В этом состоит главная задача оздоровительного цигун. В цигун открытие Ворот называется *тун гуань* (буквально — «пройти через ворота»). Теория открытия этих Ворот весьма проста. Вначале представьте, что бы вы делали, обнаружив, что сливная труба в раковине на кухне частично засорилась. Скорее всего, вы пустили бы воду под большим напором, увеличив тем самым давление на препятствие, чтобы смыть его прочь. При этом вы легко увидели бы, когда труба прочистится, потому что теперь вода пойдет по ней быстро и с силой. Точно такой же метод подходит и для меридианов *ци*: по ним нужно пропустить больше энергии. Но для того чтобы пропустить по ним больше энергии, вначале вы должны эту энергию произвести. В *вайдань-цигун ци*, генерированная в конечностях, возвращается обратно в тело с большей силой. По мере продолжения занятий *ци* будет постепенно расширять меридианы. Может, вы уже решили, что если усиление потока *ци* открывает ворота, то чем больше вы будете усиливать этот поток, тем быстрее вы откроете ворота? Тогда запомните одну важную вещь: ваши внутренние органы рассчитаны на функционирование при определенных уровнях *ци*, так что если они будут получать ее в избытке, они станут слишком *Ян* и быстрее придут в негодность.

В цигун очень важно тренироваться ровно столько, чтобы поднять уровень *ци* лишь немного выше нормы. Продолжая заниматься, вы добьетесь того, что каналы *ци* постепенно расширятся, так что когда уровень *ци* вернется к нормальному, заблокированные Ворота постепенно откроются. Затем вы должны вновь повысить уровень *ци*, так что каналы станут еще чище и откроются несколько шире. Регулярное выполнение нужных упражнений сделает поток *ци* более равномерным и позволит внутренним органам нормально функционировать. Правильно дозированные упражнения будут поддерживать ваше здоровье, тогда как недостаточные занятия вновь приведут к засорению меридианов, а избыточные сделают ваше тело слишком *Ян* и таким образом сократят вашу жизнь. В этом состоит ключевой аспект теории *вайдань*.

Теория *нэйдань* ничем не отличается от вышеописанной. Однако в *нэйдань* вы, как правило, вначале открываете Ворота канала Зачатия и Управляющего канала. Эти два канала считаются главными резервуарами *ци*, управляющими движением энергии, поэтому при необходимости регулировать *ци* их следует открывать первыми.

Выполнив это, вы завершите *Малую циркуляцию*, или *Малый Небесный Круг* (*сяо чжоу тянь*). На этом пути движения энергии есть трое Ворот, которые считаются наиболее сложными и опасными; открытие этих трех Ворот по-китайски называется *тун сань гуань* («пройти через трое ворот»). Завершив *Малый Круг*, вы направляете *ци* к конечностям, открывая по пути все Ворота, расположенные на меридианах *ци*. Окончив это, вы завершите *Большую Циркуляцию*, или *Большой Небесный Круг* (*да чжоу тянь*). Подробнее об этом вы сможете прочесть в моих книгах «Цигун: здоровье и боевые искусства», а также «Секреты молодости: Цигун изменения мышц и сухожилий. Цигун промывания костного и головного мозга»*.

---

* «София», Киев, 1997.

Глава 5

Разделы цигун

Цигун представляет собой изучение энергетического поля вашего тела; он непосредственно связан с вашим физическим, эмоциональным, умственным и даже духовным здоровьем. И восточные, и западные религии влияют на *ци* человеческого организма либо косвенно, через эмоции и разум, либо непосредственно за счет манипуляций сознанием. В странах Востока религия причастна к некоторым величайшим достижениям цигун. В отличие от религий западного образца, восточные верования лучше представляют ту роль, которую *ци* играет в нашей духовной и эмоциональной жизни. Цигун начинается с физической науки (укрепление тела), затем переходит к искусству обращения с энергией (*ци*), а после — к науке совершенствования разума (успокоение разума); наконец наступает черед духовного обучения (просветления). Изучая китайский цигун, вы должны осознавать ту огромную роль, которую сыграла в его развитии религия. Больше узнавая о цигун, вы получше ознакомитесь с аналогичным применением этих знаний в западных религиях.

В данной главе мы вначале рассмотрим взаимоотношения между цигун и китайскими религиями, а потом обратимся к различным разделам цигун.

5-1. Цигун и религия

Человеку свойственно более или менее часто ощущать конфликт между сердцем и разумом. Не раз нам хотелось делать то, чего, как мы в глубине души понимаем, нам делать вовсе не следовало бы. Какая-то часть нас самих осведомлена о долге и моральных обязательствах. Но нередко наши желания увлекают нас в абсолютно противоположном направлении. Слишком часто мы обнаруживаем, что мудрость и желания находятся в непримиримом конфликте. Так, желания, относительно которых мы даем себе сознательный отчет в неспособности управлять ими, вынуждают нас совершать глупые, а подчас и жестокие поступки. Поступая же так, как (по нашему тайному разумению) мы не должны были бы, мы ощущаем внутреннюю боль, причиненную духовно-моральным конфликтом.

Буддисты и даосы говорят, что существует семь человеческих эмоций: радость, злость, горе, страх, любовь, ненависть и похоть; и шесть желаний, берущих свое начало из шести истоков: глаз, ушей, носа, языка, тела и разума. Эти семь эмоций и шесть желаний и являются продуктами эмоционального разума. Некоторые эмоции (например, любовь) могут возвысить нас. Но большинство чувств и желаний приводят нас на злую и отвратительную сторону жизни — сторону человеческих катастроф.

Если мы научимся укреплять свой разум мудрости, то мы сможем обрести спокойствие и мир, которые помогут нам развить в себе терпение, настойчивость, сильную волю, чувство справедливости и гармонии. Эти добродетели позволяют нам преодолевать препятствия, создаваемые эмоциональным разумом. Нужно учить людей тому, как укреплять в себе хорошую сторону собственной натуры, преодолевая отрицательную. Правильное образование воспитывает и укрепляет разум мудрости — способность логически мыслить, которая может управлять семью эмоциями и шестью желаниями. Одна часть нашей натуры полна жадности и эгоизма; она вынуждает нас бороться за деньги и власть. Когда моральная часть нашей природы подавляется, наш разум превращается в подобие обители зла: убийств, грабежей, насилия и т. п. Как видно из истории, многие люди превозносили как героев тех, кто мог убивать, завоевывать и порабощать других. Сегодняшние фильмы и телепрограммы наполнены убийствами и насилием. Подрастающее поколение постоянно воспитывается именно в этом духе, усваивая жестокость не только с кино- и телеэкранов, но подчас и в кабинетах истории. Таким образом, зерно отрицательной стороны человеческой натуры попадает в хорошо подготовленную почву и растет в самых благоприятных условиях. Это зерно вырастет — и следующее поколение с младых ногтей впитает в себя принципы насилия, ненависти и жадности.

Подобные негативные эмоции нередко могут подавить, исказить в людях склонность к любви и миру, но за все приходится платить свою цену. Стремление к любви и миру является врожденным качеством человека — вот почему чувства жестокости и ненависти постоянно вызывают внутренний конфликт. Именно этот конфликт и породил самые различные религии человечества. Религия приносит надежду на мир, помогая людям укреплять добрую сторону собственной натуры. Благодаря ей многие люди обретают мир и уверенность, преодолевая всесокрушающий страх и неопределенность, окружающие их в жизни.

Однако как бы ни различались религии, в них есть и нечто общее — чтобы обрести успокоение разума, верующий должен научиться медитации. Медитация (а также молитва, которая тоже является особой формой медитации) способна дать человеку духовное умиротворение и спокойствие, придать уверенность в себе. Медитация регулирует работу разума, уравновешивает *ци*, возмущенную эмоциональными расстройствами. Многим молитвы принесли внутренний мир, который помог им избавиться от болезни. Укрепление уверенности в себе способствует повышению и укреплению духа. Возвышенный дух при этом становится главной силой в борьбе за уменьшение страданий в этом мире.

Буддизм и даосизм, как и христианство, учат, что существует как райская обитель, так и ад. Если вы хороший человек и в течение своей жизни творили добро, вы возродитесь в человеческом облике или, может быть, даже отправитесь на небеса как будда или святой, избавившись таким образом от цикла перевоплощений. Если же вы были злодеем, то можете возродиться в виде животного. В древности люди в большинстве своем были невежественны. Они беспокоились и переживали за свои

жизни, а мысль о том, что там — за чертой смерти, — приводила их в ужас. Религии учат о рае и аде, чтобы таким образом помочь людям стать добрыми, а не злыми. Когда же люди пытались вести себя в соответствии с моралью, религия учила их, каким образом умиротворять свой разум при помощи медитации.

Стоит ли удивляться, что великое множество медитационных техник было придумано людьми религиозными, что китайские буддисты и даосы глубоко исследовали соответствующие области цигун? Фактически, именно практикующие религиозный цигун внесли наибольший вклад в развитие этого древнейшего искусства. В особенности это касается высших ступеней цигун — просветления. На этом уровне изучение человеческой энергии становится духовной наукой, независимой от религии.

Из сказанного видно, что религия и цигун глубоко переплелись корнями. Тщательное изучение китайского цигун должно включать в себя изучение его исторического прошлого, а также теоретических положений тех религий, которые повлияли на китайскую культуру. Такое исследование также должно включать в себя сравнение китайского цигун с западными религиозными медитативными приемами. Мне кажется, это поможет вам яснее понять взаимоотношения между человеческой природой и цигун.

5-2. Разделы цигун

За несколько тысячелетий, прошедших с момента открытия *ци* и ее влияния на здоровье, все слои китайского общества так или иначе занимались цигун. Существует четыре основные школы, или раздела, созданных различными классами. Ученые, врачи, ушуисты, монахи — все они имели свои собственные виды цигун. В свою очередь, боевой цигун подразделялся на внешний и внутренний стили, а религиозный состоял из буддийского, даосского и тибетского стилей.

Чтобы быть физически здоровым, необходимо культивировать как *син* (человеческую природу), так и *мин* (физическую сторону жизни). Китайская философия (особенно хорошо это видно на примере китайских ученых и буддийских — а также тибетских — религиозных кругов) в основном была направлена на изучение природы человека, его чувств и духа. Из всех различных разделов цигун именно «ученая»* и религиозная школы возникли на принципах культивирования человеческой природы и духа (и сосредоточились на их дальнейшем развитии).

В принципе, человеческая природа и дух были самыми основными истоками научной и религиозной философии в Китае. Физическая жизнь считалась не столь важной, как жизнь духовная. Именно по этой причине большинство вариантов неподвижной медитации (специализирующейся на совершенствовании духа) были созданы и изучены учеными и буддийскими монахами.

Правда, эти две общественные группы стремились к различным целям: ученые верили, что заболевания в подавляющем большинстве вызываются эмоциональными и духовными расстройствами, и использовали медитацию для регуляции деятельнос-

* Иначе — конфуцианская.

ти разума и духа, а следовательно, для обретения хорошего здоровья. Буддийские монахи стремились к духовной независимости, а в конечном итоге — к просветлению, или к состоянию будды. Из этих двух групп именно буддийские (а также тибетские) монахи смогли достичь наивысших уровней медитации, оставшихся недоступными практически для всех остальных китайских стилей. Но даже несмотря на то, что обе эти школы цигун делали особое ударение на духовной медитации, они все же применяли ограниченное количество упражнений цигун, тренирующих физическое тело, — таких, как система Изменения мышц и сухожилий, созданная Да Мо.

С другой стороны, китайские врачи полагали, что, несмотря на все значение духовной медитации, для здоровья и лечения гораздо более важно физическое совершенствование. Более того, учить невежественные низы общества неподвижной медитации, которая была сложна и в понимании, и в выполнении, было очень трудно. Вот почему упражнения цигун, созданные врачами, были нацелены в основном на физическое здоровье и излечение, для чего в основном использовались физические упражнения цигун. Для коррекции отклонений *ци*, вызванных болезнью, врачи в значительной степени полагались на методы акупунктуры и траволечения.

И все же, судя по имеющимся источникам, многие сторонники цигун различных разделов считают, что даосские стили цигун являются, вероятно, наиболее полными как теоретически, так и практически, поскольку они в равной степени делают упор на духовное и физическое совершенство. Кроме того, даосы исследовали влияние различных лекарственных растений на движение *ци* и использовали эти растения для ускорения своего совершенствования. Они даже изучили вопрос, каким образом один цигунист может поделиться своей *ци* с партнерами, рассмотрели проблему взаимопомощи в целях ускорения совершенствования. Даосы подвергли глубокому анализу влияние диеты на движение *ци* внутри организма. В целом их исследования были обширными и имели значительную практическую ценность. Вот почему их методы подготовки широко распространились в китайском цигун.

Судя по имеющимся документам, мы можем грубо классифицировать цигун на пять основных разделов в соответствии с предназначением или конечной целью: 1) для поддержания здоровья; 2) для лечения; 3) для продления жизни; 4) для применения в единоборствах и 5) для просветления, или достижения буддовости. При этом вы должны понимать: даже если мы покажем различия в целях для каждого раздела, четко классифицировать все виды цигун по их тренировочным задачам представляется невозможным. Это объясняется весьма просто — практически каждый стиль цигун служит более чем одной из вышеупомянутых целей. К примеру, боевой цигун, несмотря на свою направленность на увеличение эффективности боя, способен улучшить и ваше здоровье. Даосский цигун прежде всего направлен на достижение долголетия и просветления, но во имя этой цели вам понадобится хорошее здоровье и знание методов лечения. Из-за подобной многозначности каждой школы будет гораздо проще обсудить их исторические различия, а не цели

практик. Знание истории и основных принципов, лежащих в основе каждой школы, поможет вам лучше понять соответствующий вид цигун. В этом разделе мы детально остановимся на каждой категории.

1. Цигун ученых (для поддержания здоровья)

До начала династии Хань в Китае существовали две основные школы учености. Одна из них была создана Конфуцием (551—479 гг. до н. э.) в эпоху Весны и Осени. Поэтому ученые, развивавшие философию Конфуция, как правило, называются конфуцианцами. Впоследствии его философия получила дальнейшее распространение и развитие благодаря усилиям Мэн-цзы (372—289 гг. до н. э.) в эпоху Воюющих Царств. Сторонников этой философии называли *жуцзя* (конфуцианцами). Главными понятиями, которые положены в основу их учения, были лояльность, сыновняя преданность, доброта, человечность, доверие, справедливость, гармония и мир. При этом основными предметами изучения являются человечность и человеческие чувства. Философия *жуцзя* во многом стала основой китайской культуры.

Вторая основная школа учености получила название *даоцзя* (даосизм); она была создана Лао-цзы в VI в. до н. э. Лао-цзы приписывают авторство книги под названием «Дао дэ цзин» («Книга о Дао и Добродетели»), в которой описывались моральные принципы человека. Несколько позже, в эпоху Воюющих Царств, его последователь Чжуан Чжоу* написал книгу под названием «Чжуан-цзы», приведшую к формированию новой сильной академической ветви. До начала династии Хань даосизм считался не религией, а скорее еще одной ветвью научного знания. Но лишь во времена Ханьской династии традиционный даосизм был объединен с заимствованным из Индии буддизмом и постепенно начал приобретать статус религии. Вот почему даосизм, существовавший до Ханьской династии, следует рассматривать как научный даосизм, а не как религиозный.

С точки зрения их вклада в цигун, обе школы делали особый акцент на сохранении здоровья и предупреждении заболеваний. Представители обеих школ считали, что многие болезни являются следствием эмоциональных и умственных эксцессов, потому что если разум человека неспокоен, выведен из равновесия и лишен мира, тогда и внутренние органы не в состоянии нормально работать. Например, депрессия может привести к язве желудка и несварению. Злость вызовет неполадки в работе печени, огорчение приведет к застою и уплотнениям в легких, а страх способен нарушить нормальное функционирование почек и мочевого пузыря. Они понимали, что, если человек хочет избежать болезни, он должен научиться уравновешивать и расслаблять собственные мысли и чувства. Это получило название «регулирования разума».

Итак, ученые делали акцент на умиротворении разума посредством медитации. Главное в обучении неподвижной медитации заключалось в том, чтобы избавиться от мыслей, чтобы разум был чистым и спокойным. Когда человек становится спо-

---

* То есть Чжуан-цзы.

койным, течение мыслей и чувств замедляется и он чувствует себя умственно и эмоционально невозмутимым. Такой вид медитации можно представить в виде эмоционального самоконтроля. Находясь в состоянии «отсутствия мыслей», вы достигаете глубокого расслабления и можете даже расслабить ваши внутренние органы. Когда тело находится в таком расслабленном состоянии, его *ци* будет течь беспрепятственно и сильно, как и должно быть. Подобный вид неподвижной медитации был весьма распространен в научной среде Древнего Китая.

Чтобы достигнуть спокойного и умиротворенного состояния разума, эти занятия были направлены на регуляцию деятельности разума, тела и дыхания. Ученые верили, что, как только все три компонента будут отрегулированы, поток *ци* станет плавным и равномерным, так что заболевание не произойдет. Вот почему упражнения с *ци*, придуманные учеными, называются *сю ци*, то есть «культивирование *ци*». Китайское слово *сю* обозначает «регулировать, совершенствовать, исправлять», а также «поддерживать в хорошем состоянии». Подобные практики значительно отличаются от даосских упражнений с *ци*, созданных после династии Хань. Эти даосские упражнения назывались *лянь ци*, что в переводе значило «тренировка *ци*». *Лянь* обозначает «отрабатывать, тренировать, упражнять, укреплять». Но о даосском цигун, возникшем после Ханьской династии, мы поговорим позже.

Многие китайские источники, созданные конфуцианцами и даосами, ограничивались лишь темой сохранения здоровья. Занимаясь цигун, ученый неизменно следовал своей естественной жизненной судьбе, не ставя перед собой иных целей, кроме сохранения здоровья. Такая философия довольно сильно отличается от воззрений даосов, живших после династии Хань: они отрицали невозможность изменения судьбы человека. Даосы верили в возможность тренировки *ци* для ее укрепления, в способность человека добиться долголетия. В ученой среде говорили: *Жэнь шэн цишн гу лай си*, что переводится как «Семьдесят в человеческой жизни встречается редко». Эту фразу следует понимать таким образом, что в древние времена довольно мало людей проживали более семидесяти лет из-за недостатка качественной пищи и должного здравоохранения.

Есть и еще одно высказывание: *Ань тянь ле мин*, которое означает «Примирись с небом и радуйся судьбе». Наконец, еще одно изречение: *Сю шэнь ай мин* — «Совершенствуй тело и ожидай судьбу». А теперь сравните эти высказывания с философией поздних даосов, которые утверждали: *Ибай эрши вэй чжи яо*, что в переводе с китайского значит «Сто двадцать — значит, умираешь молодым». Они не просто верили, но и доказали, что человеческая жизнь может быть продлена, что судьбе можно сопротивляться и преодолеть ее.

Хотя конфуцианство и даосизм были двумя основными школами китайской научной мысли, существовало еще немало других школ, так или иначе имевших отношение к занятиям цигун. Мы не будем останавливаться на обсуждении этих школ, поскольку после них осталось лишь незначительное количество документов, посвященных цигун.

В заключение перечислим основные характеристики цигун ученых:

А. Основной упор делался на совершенствование духа и разума, а не физического тела.

Б. Опубликованные источники по цигун описывают эту систему знаний хаотично и несистематизированно.

В. В то время целью культивирования *ци* являлось сохранение здоровья. Преодоление смерти и судьбы считалось невозможным.

Г. До начала династии Хань даосизм считался направлением схоластики, но после Ханьской династии он начал приобретать религиозные черты и в конце концов превратился в даосскую религию. Следовательно, цигун, созданный даосами до Ханьской династии, можно считать цигун ученых-даосов.

2. Медицинский цигун

Большинство императоров Древнего Китая уважали ученых, а также их философию. Но вот к целителям относились далеко не так, поскольку лекарь выносил свой диагноз, прикасаясь к телу пациента, что в то время считалось признаком принадлежности к низшему классу общества. Несмотря на то что врачи глубоко и успешно разработали основы медицинской науки, на них нередко поглядывали свысока. И все же медики продолжали тяжело трудиться и заниматься исследованиями, передавая полученные результаты из поколения в поколение. Среди всех групп населения Китая, занимавшихся изучением цигун, дольше всего это делали врачи. Со времен открытия движения *ци* в человеческом теле около четырех тысячелетий тому назад китайские врачи уделяли больше всего внимания изучению поведения этой энергии. Результаты этих исследований проявились в акупунктуре, акупрессуре (точечном массаже), а также в траволечении.

Кроме того, многие китайские медики использовали свое знание для создания различных комплексов упражнений цигун, направленных на поддержание здоровья и лечение от определенных заболеваний. Китайские врачи считали, что для излечения болезней недостаточно медитировать сидя или в неподвижном состоянии, чтобы регулировать тело, разум и дыхание (как это делали ученые). Они считали, что для усиления циркуляции *ци* человек должен двигаться. Несмотря на то что спокойный и умиротворенный разум играл важную роль в поддержании здоровья, еще более важными были физические упражнения. В процессе медицинской практики они узнали, что те, кто регулярно выполняет физические упражнения, реже болеют, а их тела стареют не так быстро, как у людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Врачи также обнаружили, что определенные движения тела способны увеличить циркуляцию *ци* в тех или иных органах. Исходя из полученных знаний, медики заключили, что эти упражнения можно использовать для лечения определенных заболеваний и восстановления нормальной работоспособности тех или иных органов.

Некоторые из этих движений напоминают повадки определенных животных. Естественно, что для выживания в условиях дикой природы каждое животное должно обладать инстинктивными навыками защиты собственного тела. Этот инстинкт частично связан с повышением уровня собственной *ци* и с необходимостью предотвращения потерь энергии. В процессе своего развития мы, люди, утратили многие из этих инстинктов, тем самым еще более удалившись от природы.

Некоторые врачи разрабатывали свои упражнения цигун, копируя движения животных, с помощью которых те поддерживают свое здоровье и лечатся. Типичным хорошо известным комплексом таких упражнений являются *уциньси* (Упражнения Пяти Животных), созданные Хуа То. Еще один известный комплекс, построенный по сходному принципу, носит название *бадуаньцзинь* (Восемь Кусков Парчи). Его разработал маршал Юэ Фэй, который, между прочим, был воином, а не врачом.

Но китайские врачи не остановились на этом: используя свои медицинские познания в области движения *ци*, они продолжали исследования, пока не обнаружили, какие именно движения способны излечить ту или иную болезнь или нарушение здоровья. Естественно, многие движения были вполне сходны с теми, что применялись для поддержания здоровья (поскольку многие болезни вызываются нарушением равновесного состояния *ци*). Если такой дисбаланс продолжается в течение продолжительного времени, наступает поражение внутренних органов, вплоть до физических изменений в них. Это напоминает попытку использовать электрическую машину, подведя к ней неподходящий по электрическим характеристикам ток, — со временем такая машина безусловно сломается. Китайские врачи считают, что физическому повреждению органов пациента предшествуют аномалии в равновесии и движении *ци*. **Непосредственному началу заболевания и физического поражения внутренних органов всегда предшествуют нарушения циркуляции ци.** Если *ци*, текущая в меридиане, снабжающем определенный орган, слишком положительна (*Ян*) или, наоборот, отрицательна (*Инь*), этот физический орган начинает повреждаться. Если при этом не откорректировать циркуляцию *ци*, орган начнет функционировать с перебоями и даже разрушаться. Самый лучший способ исцеления заключается в восстановлении равновесия и равномерности потока *ци* еще до появления проблем. Корректировка (или усиление) нормального движения *ци* в организме является основной целью акупунктуры и акупрессуры. Важными средствами восстановления нормального движения *ци* также являются целебные растения и специальные диеты.

Если заболевание ограничивается застоем *ци* (физического повреждения органов не произошло), то для восстановления нормального циркулирования энергии и ликвидации причины заболевания можно использовать оздоровительные упражнения цигун. Однако если болезнь зашла слишком далеко — так, что физические органы начинают отказывать, — ситуация становится критической; в этом случае необходимо конкретное врачебное вмешательство. Для лечения может применяться акупунктура, лекарственные растения, может даже потребоваться оперативное вмешательство. Методы лечения включают в себя также особые упражнения цигун,

разработанные специально в целях облегчения состояния больного или даже полного его излечения. К примеру, некоторые довольно простые упражнения эффективны при лечении астмы и язвы, а исследования, проведенные недавно в Китае и на Тайване, продемонстрировали определенную эффективность некоторых упражнений цигун в отдельных видах рака*.

За многие тысячелетия наблюдений природы и самих себя некоторые практикующие цигун пошли еще дальше. В частности, они заметили, что циркуляция *ци* в организме человека подвержена сезонным колебаниям. Так возникла продуктивная идея помогать организму приспособиться к этим периодическим изменениям. Было замечено, что в определенное время года различные внутренние органы испытывают одни и те же характерные проблемы. Например, в начале осени легким приходится адаптироваться к более холодному воздуху. В процессе приспособления легкие становятся уязвимы для всяких неблагоприятных воздействий, так что человек может легко простудиться. Подвержена сезонным изменениям и система пищеварения: например, ваш аппетит может повыситься или вдруг возникнет несварение. Определенные проблемы с почками и мочевым пузырем возникают при понижении температуры окружающего воздуха. Скажем, при избыточной нагрузке на почки вы можете ощутить боль в пояснице. Сконцентрировавшись на этих сезонных нарушениях в циркуляции *ци*, медитаторы создали комплекс упражнений, пригодных для ускорения адаптации организма.

Комплексы упражнений медицинского цигун создавали и те, кто, как и маршал Юэ Фэй, не имел никакого отношения к медицине. Вероятно, эти комплексы первоначально создавались для укрепления здоровья, а впоследствии нашли применение для лечения заболеваний.

Отличительные особенности медицинского цигун:

А. Медицинский цигун более направлен не на неподвижные техники медитации, а на медитативные упражнения в движении.

Б. Основная цель медицинского цигун заключается в сохранении здоровья и лечении заболеваний.

В. Упражнения цигун представляли собой лишь незначительную часть китайской медицины; основными методами лечения оставались траволечение, акупунктура и акупрессура.

3. Боевой цигун (для единоборств)

Вероятно, боевого китайского цигун не существовало до момента появления «Трактата об изменении мышц и сухожилий», созданного Да Мо в Шаолиньском монастыре (годы династии Лян, 502—557 гг.). Практикуя придуманный Да Мо цигун

---

* В научно-популярной и профессиональной литературе есть много сообщений о применении цигун как вспомогательного или основного метода лечения различных заболеваний, включая онкологические. В китайских журналах по цигун описаны многие случаи успешного излечения. Одна из книг, описывающих применение цигун для лечения рака, — Янь Мин. *Новый цигун для предотвращения и лечения рака* // «Чайниз Йога Пабликейшнз», Тайвань, 1986 г.

Изменения мышц и сухожилий, шаолиньские монахи обнаружили, что этим они не только улучшили свое здоровье, но и значительно повысили эффективность приемов ведения боя. С той поры во многих стилях боевых искусств были созданы комплексы цигун для повышения эффективности боя. Кроме того, заметим, что многие стили вообще были созданы на основе теории цигун. Мастера боевых искусств играли очень важную роль в мире китайского цигун.

Первое применение теории цигун в боевых искусствах было связано с увеличением силы и эффективности работы мышц. Сама теория была проста. Разум (*И*) использовался для направления *ци* к мышцам, чтобы наполнить их энергией и заставить более эффективно выполнять работу. Обычно человек использует свои мышцы менее чем на сорок процентов. Следовательно, если ему удастся научиться концентрироваться, применяя свой сильный *И* для направления *ци* к мышцам, человек сможет поднять энергетику мускулатуры на гораздо более высокий уровень, тем самым улучшив собственную эффективность ведения боя.

По мере того как теория применения акупунктуры становилась все более понятной, приемы ведения боя получали возможность дальнейшего совершенствования. Знатоки боевых искусств научились атаковать определенные области тела противника (такие, как жизненно важные акупунктурные полости), тем самым нарушая движение *ци* в организме врага и создавая энергетический дисбаланс, который приводил к серьезным повреждениям и даже смерти. Чтобы добиться этого, занимающийся должен был понимать пути и время движения *ци* в организме; нужно было также уметь наносить удары в конкретные точки, выполняя их аккуратно и на необходимую глубину проникновения. Техники нанесения ударов по акупунктурным точкам (полостям) называются *дянь сюэ* («удары по полостям») или *дянь май** («удары по каналам»).

Большинство техник боевого цигун способствуют улучшению здоровья занимающегося. Но есть и некоторые другие виды этого искусства, которые, помогая развить определенный боевой навык, при этом вредят здоровью бойца. Примером этому может служить система «Ладонь Железного Песка»: хотя методы тренировки позволяли развить в себе поразительную разрушительную силу, сами упражнения могли изуродовать руки, а также повлиять на движение *ци* в верхних конечностях и внутренних органах.

Начиная с шестого века на основе теории цигун было создано множество боевых стилей; условно их можно разделить на «внешние» и «внутренние».

Во внешних стилях основной упор делается на накопление *ци* в конечностях и координации энергетического взаимодействия с физическими боевыми приемами. Эти стили следуют теории *вайдань-цигун* (цигун Внешнего Эликсира). В *вайдань-цигун* для генерирования *ци* в конечностях используются, как правило, особые упражнения: для повышения плотности *ци* во время выполнения упражнений применяется кон-

---

* В южнокитайском произношении — *дим мак*; этот вариант названия стал широко известен за пределами Китая.

центрация разума. Это значительно усиливает мускульную силу, а следовательно, и эффективность проведения боевых приемов. Цигун также можно использовать, чтобы научиться выдерживать различные удары. В этом случае *ци* направляется к кожным покровам и мышцам, наполняя их собой и позволяя безо всяких повреждений выдерживать удар. Этот тренинг обычно называют «Железной Рубашкой» (*те бу шань*) или «Покровом Золотого Колокола» (*цзин чжун чжао*). Стили боевых искусств, использующие в своих тренировках *вайдань-цигун*, обычно называют внешними (*вай-гун*) или жесткими (*ин-гун*). Типичным примером стиля, в котором используется боевой *вайдань-цигун*, является шаолиньское *гунфу*.

Но хотя *вайдань-цигун* может помочь бойцу увеличить его силу, этот метод тренировок имеет и определенные недостатки. Поскольку данная система в основном акцентируется на тренировке внешних мышц, она способна привести к их переразвитию. В результате возникает проблема «рассеивания энергии» (*саньгун*), когда занимающийся начинает быстро дряхлеть. Чтобы поправить положение, боец внешнего стиля, достигший высокого уровня мастерства в занятиях внешним цигун, переходит к занятиям внутренним цигун, направленным на ликвидацию проблемы рассеяния энергии. Вот почему говорят: «Шаолиньское *гунфу* — от внешнего к внутреннему».

Внутренний боевой цигун основан на теории *нэйдань* (Внутреннего Эликсира). В этом комплексе *ци* производится не в конечностях, а в туловище, а затем направляется к конечностям для увеличения силы. Чтобы направить *ци* к конечностям, техника выполнения должна быть мягкой при минимальном использовании мышц.

Теория и практика боевого *нэйдань-цигун* гораздо сложнее, чем в *вайдань-цигун*. Тех, кто заинтересовался этими стилями, я отсылаю к моей книге «Ян-стиль тайцзицюаня для продвинутых учеников, том 1: теория тайцзи и тайцзи-цзинь». Несколько внутренних стилей боевых искусств были созданы в горах Удан и Эмэй. Особой популярностью пользуются тайцзи-цюань, багуа-чжан, люхэбафа-цюань и синъицюань. Однако вы должны понимать, что даже во внутренних стилях боевых искусств, обычно называемых мягкими стилями, в некоторых случаях требуется применение мышечной силы. Вот почему ушуист, практикующий внутренний боевой стиль, достигнув определенной степени совершенства во внутреннем цигун, должен овладеть более жесткими внешними техниками. По этому поводу в Китае говорят: «Внутренние стили идут от мягкого к жесткому».

В последние пятьдесят лет мастера тайцзи-цигун и тайцзи-цюаня разработали новую систему, направленную в основном на поддержание здоровья. Она называется *уцзи-цигун*, что переводится как «цигун Беспредельности». *Уцзи* («Беспредельность») — это состояние нейтральности, предшествующее *Тайцзи* — состоянию взаимно дополняющих друг друга противоположностей. Если у вас в голове роятся мысли и чувства, значит, присутствуют *Инь* и *Ян*; но если вы успокоите разум, то сможете вернуться к пустоте *Уцзи*. Когда вы достигаете этого состояния, ваш разум сосредоточен и ясен, тело расслаблено, а *ци* вашего тела может двигаться естественно

и плавно, самостоятельно восстанавливая равновесие. Уцзи-цигун приобрел большую популярность во многих регионах Китая, особенно в Шанхае и Кантоне.

Из всего сказанного видно, что, хотя цигун широко изучается ушуистами, основной упор тренировок изначально делался на улучшении боевых характеристик, а не укреплении здоровья. Хорошее здоровье считалось побочным продуктом таких тренировок. Лишь в двадцатом веке оздоровительный аспект боевого цигун начал постепенно привлекать к себе внимание. Это особенно касается внутренних стилей боевых искусств (более подробно вы сможете прочесть об этом в наших книгах по боевым искусствам*).

4. Религиозный цигун (для просветления и достижения состояния буддовости)

Несмотря на то что религиозный цигун не столь популярен в Китае, как другие виды этого древнего искусства, считается, что именно этот вид цигун достиг наибольших результатов. Ранее сведения о подготовке по системе религиозного цигун держались в секрете, и лишь в нашем веке он стал доступен простым смертным. В Китае религиозный цигун включает в себя в основном даосские и буддийские варианты. Основная цель занятий этим видом цигун заключается в достижении просветления, которое буддисты называют состоянием буддовости. Таким образом буддисты и даосы ищут способ подняться над страданиями обыкновенного человека и избежать бесконечного цикла перевоплощений. Они верят, что все человеческие страдания вызываются семью эмоциями и шестью желаниями. Поэтому, если вы все еще подвержены этим эмоциям и желаниям, то после смерти должны будете пройти цикл перевоплощения (реинкарнации). Чтобы избежать перевоплощения, вы должны тренировать свой дух. Он должен достичь очень высокого уровня и стать достаточно сильным для того, чтобы быть независимым после физической смерти. Такой дух попадет в небесное царство и обретет там вечный мир. Поскольку добиться такой цели в повседневном мире довольно сложно, буддисты и даосы нередко уединяются от общества, предпочитая одиночество в горах, где можно сконцентрировать всю свою энергию на задаче самосовершенствования.

Занимающиеся религиозным цигун учатся укреплять свою внутреннюю *ци*, чтобы с ее помощью подпитывать свой дух (*шэнь*), чтобы он смог пережить смерть физического тела. Для достижения этого совершенно необходимо овладеть цигун Промывания костного мозга, который позволяет направлять *ци* в область лба — туда, где обитает дух, — поднимая разум к более высокому энергетическому состоянию. Сами упражнения, как правило, были известны лишь нескольким избранным монахам, достигшим значительных успехов в самосовершенствовании. Серьезно занимались такой подготовкой тибетские буддисты. На протяжении последних двух тысячелетий

---

* См. список на стр 14.

буддисты Тибета и Китая, а также даосы, следовали одним и тем же принципам и образовали три основные религиозные школы цигун.

Религиозное стремление к просветлению, или состоянию буддовости, считается наиболее высоким и сложным уровнем цигун. Многие мастера этого искусства в конце концов отвергли жесткие религиозные рамки, занимаясь цигун Промывания костного мозга лишь во имя долголетия. Именно они в конце концов открыли остальному миру тайны Промывания костного мозга (о цигун Промывания костного мозга вы сможете прочесть во второй книге из цигуновской серии YMAA*.

Буддийский цигун (для обретения состояния буддовости)

Буддизм основал индийский принц по имени Шакьямуни** (558—478 гг. до н. э.). В 29-летнем возрасте он ощутил неудовлетворенность своей роскошной и безопасной жизнью и покинул страну. Шакьямуни пошел в широкий мир, жил среди простых людей, чтобы познать боль и страдания. Через шесть лет он внезапно познал Истину; после этого он стал путешествовать, распространяя свою философию.

Китайцы заимствовали буддизм во времена Восточной Ханьской династии (58 г. н. э.). Ханьские императоры сами стали искренними буддистами, а буддизм превратился в главную религию Китая. Естественно, что китайские монахи-буддисты также изучили буддийские методики медитации.

Практика буддийского цигун во многом напоминает китайское «ученое» направление. Основное различие заключается в том, что если цигун ученых направлен на сохранение здоровья, то буддийский вариант нацелен на превращение в будду. Необходимым элементом тренировки монахов была медитация, которая помогала им стать эмоционально невозмутимыми. Буддизм утверждает, что все человеческие страдания вызываются семью страстями и шестью желаниями (*ци цин лю юй*). Семь страстей — это радость, злость, горе, страх, любовь, ненависть и похоть. Желания возникают из шести истоков: глаз, ушей, носа, языка, тела и разума (*синь*). Кроме того, буддисты воспитывают в себе невосприимчивость к четырем пустотам — земли, воды, огня и ветра — они считают, что такая подготовка позволяет им добиться независимости духа и в дальнейшем избегнуть цикла бесконечно повторяющихся перевоплощений.

Первые монахи не столь заботились о своем физическом здоровье, отдавая все силы медитациям, направленным на достижение состояния эмоциональной невозмутимости. Естественно, физическая жизнь большинства из них была достаточно непродолжительной.

Такое положение дел сохранялось до начала династии Лян (502—557 гг.), когда в ограниченном количестве буддийских монастырей начали постепенно смещать акцент на физические упражнения в цигун. Есть известная притча о Да Мо — индий-

---

* Ян Цзюньмин. *Секреты молодости: Цигун изменения мышц и сухожилий. Цигун промывания костного и головного мозга.* «София», Киев, 1997.

** Будучи принцем, Шакьямуни («Мудрец из рода Шакьев») носил имя Сиддхартха Гаутама.

ском принце-буддисте, которого лянский император пригласил в Китай проповедовать. Когда император разочаровался в философии принца, Да Мо отправился в Шаолиньский монастырь. Там он обнаружил, что все монахи выглядят слабыми и болезненными. Да Мо решил помочь монахам. Он уединился, чтобы разрешить эту проблему, оставаясь в добровольном заточении на протяжении девяти лет. Объявившись снова, Да Мо написал две книги — «Ицзинь-цзин» («Трактат об изменении мышц и сухожилий») и «Сисуй-цзин» («Трактат о промывании костного мозга»). Многие буддийские монахи испробовали на себе техники, описанные в «Трактате об изменении мышц и сухожилий». Они поняли, что для завершения избранного пути им потребуется сильное и здоровое тело.

Шаолиньские монахи обнаружили, что в результате выполнения этих упражнений они не только улучшили свое здоровье, но и значительно увеличили физическую силу. Естественно, при необходимости защитить себя они использовали эту силу одновременно с приемами боя. Такое изменение ознаменовало еще один шаг в развитии китайских боевых искусств: боевой цигун, о котором мы говорили ранее. Многие комплексы физических упражнений цигун были разработаны много лет спустя на основе принципов, заложенных в книге Да Мо «Трактат об изменении мышц и сухожилий».

Несмотря на то что в тот исторический период необходимость самозащиты была практически неизбежной, многие монахи выступали против усовершенствования боевых навыков. Они считали, что, как буддисты, должны избегать насилия. По этой причине в большинстве монастырей и храмов практиковалась лишь неподвижная медитация, направленная на достижение состояния будды.

В трактате Да Мо о Промывании костного мозга описывается, каким образом монах может укрепить свое здоровье и добиться долголетия. Закончив изучение этого метода, монах мог перейти к более совершенным приемам практик, целью которых было достижение состояния буддовости. Но прежде чем перейти к изучению Промывания костного мозга, он должен был в совершенстве овладеть техникой Изменения мышц и сухожилий, которую считали основой. К сожалению теория Промывания костного мозга была достаточно сложна для понимания, да и весь процесс подготовки держался монахами в секрете, так что в течение многих веков считалось, что эта техника утрачена навсегда. Лишь в последнее двадцатилетие некоторые первоисточники стали достоянием широкой публики. Да Мо считают прародителем буддийской секты чань-цзун (кит.), или дзэн (яп.). Философия, традиционно приписываемая ему, звучит так: «Не передавать учение людям, не состоящим в нашей религии; не записывать слов; обращаться непосредственно к уму человека; видеть и развивать личность и человечность и становиться буддой». Говорят, что перед смертью Да Мо передал чань-буддийскую философию и техники *сисуй-цзина* своему лучшему и самому верному ученику Хуэйкэ. В миру Хуэйкэ звался Цзи Гуаном. Это был ученый, который отказался от обычной жизни и стал монахом для того, чтобы преодолеть себя. Хуэйкэ передал буддийское знание Сэнцаню. Потом оно перехо-

дило к Даосиню, Хунжэню и Хуэйнэну. Этих пятерых патриархов вместе с Да Мо называют Шестью Основоположниками чань *(чань-цзун лю цзу)*. Позднее китайские буддисты удостоили почитанием еще одного монаха, танского Шэньхуэя (713—742), и стали называть его Седьмым Основоположником чань *(чань-цзун ци цзу)*.

Поскольку сам Да Мо был родом из Индии, часть разработанной им теории цигун-тренинга (например, неподвижная медитация) была сходна с индийской йогой, существовавшей уже некоторое время в Индии. Позже теория и практика чань была перенесена китайскими монахами-буддистами на японские острова — так появилась японская медитация дзэн.

Как видим, до начала династии Лян буддисты использовали лишь неподвижную медитацию. Начиная с династии Лян, многие монахи изучили упражнения, придуманные Да Мо, а также переняли некоторые движения различных животных, используя их в комплексах цигун и даже в боевых искусствах.

Подведем итоги:

А. До Да Мо (527 г.) основным элементом подготовки китайских буддистов была неподвижная медитация. После Да Мо появились упражнения цигун в движении («Трактат об изменении мышц и сухожилий»).

Б. Основой техники Промывания костного мозга была методика Изменения мышц и сухожилий. Изменение мышц и сухожилий способно сделать физическое тело человека сильным, а Промывание костного мозга дает монахам возможность использовать свою *ци* для сохранения чистоты костного мозга и достижения состояния буддовости.

В. Поскольку Изменение мышц и сухожилий способно увеличить силу физического тела, буддисты и те, кто не исповедовал буддизм, применяли эту методику в процессе совершенствования навыков ведения боя. С этого времени начинается эпоха создания боевого цигун.

Г. Сложный для понимания и применения «Трактат о промывании костного мозга» долгое время остается тайной за семью печатями.

Д. Основателем чань- или дзэн-медитации был Да Мо.

Тибетский цигун (для достижения состояния буддовости)

Тибет испытывал значительное влияние как индийской, так и китайской культур. Из-за широкого распространения там буддизма корни тибетского цигун сходны с корнями индийского буддизма. Однако за годы изучения и экспериментов тибетцы создали свой собственный, уникальный вид цигун-медитации. Многие тибетские монахи (ламы) изучают боевые искусства. Из-за культурных различий медитационные техники лам, как, впрочем, и элементы боевых стилей, отличаются от аналогичных наработок китайских и индийских буддистов. Медитации и стили боевых искусств на основе тибетского цигун хранились в секрете от непосвященных и назывались *ми-цзун*, что означает «секретный стиль». Вследствие этого, а также из-за языковых различий имеется крайне мало документов об этом на китайском языке.

Вообще говоря, тибетский цигун и боевые искусства этого региона распространились в китайском обществе лишь в династию Цин (1644—1911 гг.). Правда, с того времени они стали весьма популярными.

Но несмотря на то, что система практики в тибетском цигун иногда отличается от аналогичных систем китайских и индийских буддистов, цель у всех этих методов одна, буддийская (достижение состояния буддовости). Судя по имеющимся документам, в тибетском цигун основной упор делается на духовном совершенствовании посредством медитации в неподвижном положении (как и в буддийских медитативных техниках), хотя вместе с тем используется множество физических упражнений цигун, сходных с элементами индийской йоги.

Подведем итоги:

А. Несмотря на то что тибетский цигун разработал собственную, уникальную систему самосовершенствования, он является частью буддийской системы цигун.

Б. Теория тибетской неподвижной медитации и подготовки сходна с буддийской; при этом некоторые физические упражнения тибетского цигун сходны с индийской йогой.

В. Документы о тибетском цигун немногочисленны. Можно надеяться, что исследователи, интересующиеся тибетской культурой, смогут восполнить этот пробел.

Даосский цигун (для просветления)

Даосизм был создан Лао-цзы (он же Ли Эр) в VI веке. Он написал книгу, озаглавленную «Дао дэ цзин» («Книга о Дао и Добродетели»), в которой обсуждается естественная мораль человека. Позже его последователь Чжуан Чжоу, который жил и творил в эпоху Воюющих Царств, написал книгу «Чжуан-цзы». Вскоре возникла новая ветвь ученой мысли, независимая от конфуцианства. До династии Хань даосизм был чистой наукой: он изучал человеческий дух и природу. Судя по имеющимся документам, в то время даосизм не считался религией.

В период Восточной Ханьской династии (25—168 гг.) Чжан Даолин создал даосскую религию (*даоцзяо*). Даосы поклонялись прежде всего Юань-ши Тянь-цзуню («Изначальному Небесному Владыке»), которого после династии Сун стали называть Юй-хуан Да-ди («Великий Владыка Нефритовый Государь»). Кроме того, почитался Лао-цзы, которого в народе называли Тайшан Лао-цзюнем — «Старым Господином Наивысшего». Согласно философии *даоцзяо*, существует небесное царство, которым правит Изначальный Небесный Владыка. В этом царстве живут лишь бессмертные и боги, управляющие всем на Земле. Отсюда видно, что первоначальная концепция *Небесной Ци* претерпела изменение, получив дополнительную религиозную окраску. Религиозные даосы также верили, что человек, совершивший нечто очень доброе на земле, после смерти становится святым. Небо даст ему должность, которая позволит ему править живущими на земле. Если же человек за время своей жизни не совершал ничего доброго, то после смерти ему надлежало перевоплотиться в другое человечес-

кое существо. Для вершившего же одни плохие дела существовало наказание: восемнадцать уровней ада, куда должна была попасть его душа. Там, в аду, Князь Преисподней (Яньло-ван) должен был решить, в какое животное перевоплотиться грешнику. Но совершивший особо дурные поступки не мог надеяться даже на перевоплощение: ему предстояло вечно терпеть муки ада.

Религиозная философия и взгляды на реинкарнацию у даосов были во многом сходны с буддийскими. Возможно, это связано с тем, что даосская религия была создана всего лишь через сто лет после заимствования китайцами буддизма. Говорят, что религиозный даосизм представляет собой смесь традиционного даосизма и буддизма.

Как и буддисты, даосы считают, что если им удастся сделать свой дух (*шэнь*) независимым и сильным, то в результате они смогут избежать цикла бесконечных перевоплощений. Достигнув этого уровня самосовершенствования, даос или буддист тем самым достигает своей цели: просветления (состояния буддовости). Говорят, что он обрел вечную жизнь. Однако если ему не удастся до момента смерти достаточно укрепить собственный дух, тогда его душа (или дух) не попадет в ад, и он сам будет способен управлять своей судьбой, выбрав себе либо существование духа, либо реинкарнацию в другого человека. Даосы верили, что совершенствовать человеческий дух можно, лишь находясь в теле человека, поэтому непрекращающийся цикл реинкарнации необходим для достижения просветления.

Монахи обнаружили, что для укрепления своего духа им необходимо культивировать *ци*, образующуюся из *цзин*. Типичный процесс даосской практики цигун состоит в:

1) превращении *цзин* в *ци* (*и цзин хуа ци*);

2) питании *шэнь* (духа) энергией *ци* (*и ци хуа шэнь*);

3) очищении *шэнь* с превращением его в пустоту (*лянь шэнь хуань сюй*);

и, наконец,

4) сокрушении пустоты (*фэньсуй сюйкун*).

Первый шаг заключался в укреплении *цзин*, затем *цзин* следовало превратить в *ци* при помощи медитативных или других методов. Затем эта *ци* направляется к макушке для питания головного мозга и поднятия *шэнь*. Состояние, которого в результате достигает даос, называется «Три цветка встречаются на вершине». Эта стадия необходима для достижения хорошего здоровья и долголетия. После этого даос может начинать подготовку к достижению наивысшей цели — просветления.

Однако наибольшим препятствием на пути к этой цели являются эмоции, влияющие на мышление и нарушающие равновесие духа. Именно по этой причине даосы уединялись высоко в горах, подальше от других людей и прочих отвлекающих факторов. Они также воздерживались от употребления мяса, полагая, что мясная пища загрязняет мышление и усиливает эмоциональность, отвлекая дух от самосовершенствования.

Стремясь к просветлению, или состоянию буддовости, большинство буддийских монахов концентрируют все свое внимание на культивировании духа. Но даосы считают, что для реализации конечной цели вначале необходимо иметь крепкое физическое здоровье. Вероятно, в этом кроется причина того, что среди долгожителей больше даосов, чем буддистов. За девятнадцать столетий исследований даосы открыли гораздо больше способов, способствующих укреплению тела и замедляющих процесс дряхления внутренних органов, что было главным условием долголетия. Известно, что многие даосы прожили более 150 лет. Среди них бытует поговорка: «Сто двадцать — значит, умираешь молодым». К сожалению, все их методы тренировок по цигун сохранялись в строгой тайне и передавались лишь в стенах монастырей. Лишь в последние двадцать лет эти тайные теории и методы тренировок стали достоянием внешнего мира.

Важной частью практики для долголетия является цигун Промывания костного мозга. Его основная идея заключается в поддержании движения *ци* внутри костного мозга таким образом, чтобы последний всегда оставался чистым и здоровым. Костный мозг человека вырабатывает кровяные клетки. Эти клетки приносят питательные вещества к органам и всем остальным клеткам организма, попутно унося из них продукты жизнедеятельности. Если кровь здорова и нормально справляется со своими функциями, то все тело человека получает требуемое питание и становится здоровым, а значит — может эффективно сопротивляться заболеваниям. Если костный мозг чист и свеж, он производит огромные количества здоровых кровяных клеток, хорошо справляющихся с возложенными на них задачами. При этом все ваше тело останется здоровым, а дряхление внутренних органов значительно замедлится. Ваше тело во многом напоминает дорогой автомобиль: если вы будете использовать топливо высшего качества и хорошей очистки, то он прослужит долго, а вот горючее низкого сорта «состарит» двигатель очень быстро.

В теории это выглядит просто, но на практике все оказывается гораздо сложнее. Вначале необходимо научиться накапливать *ци* и заполнять ею восемь «чудесных» каналов (двенадцать основных каналов *ци* и восемь «чудесных» будут подробнее рассмотрены в части 3); затем вам нужно будет научиться направлять свою *ци* внутрь костного мозга для его «промывания». Если не считать некоторых даосских монахов, очень мало людей прожили более 150 лет. Причина этого в том, что процесс практики чрезвычайно продолжителен и труден. Вам потребуется чистый разум и простой образ жизни, чтобы вы могли полностью сконцентрироваться на тренировках. Без умиротворенного разума занятия не принесут желаемого успеха. Именно по этой причине даосские монахи предпочитают уединяться высоко в горах. К сожалению, для обычного человека это просто невозможно. Более подробно практика цигун Промывания костного мозга будет рассмотрена во второй книге нашей цигуновской серии.

Но не думайте, что буддийская чань- (дзэн-) медитация чем-то хуже даосских методов. Известно, что буддисты, используя свою неподвижную медитацию, нередко

достигали гораздо большего успеха в достижении просветления, чем даосы. Кроме того, многие методики даосского цигун возникли на основе буддийских техник. Впоследствии даосы приспособили их к своим целям и условиям, причем некоторые техники (например, Промывание костного мозга) практиковались даосами гораздо интенсивнее, чем буддистами.

Многие стили даосского цигун основаны на теории совершенствования как духа, так и физического тела. Вообще говоря, в даосизме существует три способа тренинга: *Цзиньдань да дао* (Большой Путь Золотого Эликсира), *Шуан сю* (Двойное Совершенствование) и *Даовай цай яо* (Собирание Трав за Пределами Дао). Первый путь — *Цзиньдань да дао* — учит приемам индивидуального внутреннего цигун. Этот подход зиждется на убеждении, что Эликсир долголетия и даже само просветление человек может найти внутри собственного тела.

Во втором способе — *Шуан сю* — для ускорения балансировки *ци* используется партнер. У большинства людей *ци* не находится в совершенном равновесии: один человек слишком положителен, другой — чрезмерно отрицателен. То же самое свойственно и энергетическим каналам, которые у разных людей могут быть заряжены по-разному. Зная, каким образом обмениваться *ци* с партнером, вы можете помочь друг другу и ускорить свою подготовку. Партнер может быть одного с вами пола или противоположного.

Третий путь, получивший название *Даовай цай яо*, предлагает для ускорения процесса совершенствования использовать лекарственные растения. Лекарствами могут быть не только представители флоры (например, женьшень), но и животные продукты — например, мускус из желез мускусного оленя.

В соответствии с используемыми методами подготовки, даосский цигун может быть подразделен на две основные школы: *Цзин сю пай* (Школа Спокойного Совершенствования) и *Цзай цзе пай* (Школа Посадки и Прививания). Это разделение стало особенно заметным после династий Сун и Юань (960—1367 гг.). Теория и практика медитации и занятий в школе *Цзин сю* близка к технике буддистов. Члены группы считали, что единственным способом достичь просветления был *Цзиньдань да дао* (Большой Путь Золотого Эликсира), в соответствии с которым человек мог создать Эликсир внутри своего тела. Использование для совершенствования партнера считалось аморальным, так как могло привести к эмоциональным проблемам, которые способны были значительно повлиять на процесс совершенствования.

Однако представители *Цзай цзе пай* заявляют, что их методы *Шуан сю* (Двойного Совершенствования) и *Даовай цай яо* (Собирания Трав за Пределами Дао) в сочетании с *Цзиньдань да дао* делают совершенствование более быстрым и практичным. По этой причине практика даосского цигун обычно называется *Даньдин даогун*, что переводится как «Практика Дао в котле Эликсира». Изначально даосы верили, что смогут добыть Эликсир из лекарственных трав и очистить его. Впоследствии они пришли к выводу, что единственный реально существующий Эликсир можно найти только внутри собственного тела.

По моему мнению, основные различия между этими двумя даосскими школами заключаются в том, что *Цзин сю пай* направлена на достижение просветления путями, сходными с буддийским стремлением к состоянию буддовости, тогда как школа *Цзай цзе пай* использует методы практики для достижения нормальной, здоровой и продолжительной жизни. В следующей книге мы подробнее рассмотрим эти две основные школы даосского цигун.

Из сказанного видно, что даосизм является одновременно религией и наукой, изучающей методы цигун. Будучи последователем современного и научного* цигун, вы должны, отсекая всякие предрассудки, выбирать лишь те методы занятий, которые способны принести вам пользу. Однако знание исторических основ поможет вам лучше разобраться в истоках методики и в ее мотивации.

В завершение приведем характерные черты даосского цигун:

А. Даосский цигун и теории просветления были основаны на аналогичных теориях, существовавших у буддистов. Впоследствии они превратились в самостоятельные стили.

Б. Даосская религия образовалась как смешение буддизма с традиционным даосизмом.

В. Первоначально методики даосского цигун были направлены на достижение просветления; впоследствии их начали применять для улучшения здоровья и обретения долголетия.

Г. Сейчас существует две основные школы даосского цигун, одна из которых сходна с буддийской школой.

---

* Не путать с «цигун ученых».

Глава 6

Теория цигун

6-1. Введение

Многие считают, что разобраться в цигун сложно. В определенном смысле это так. Однако независимо от того, насколько трудной может оказаться практика определенного стиля цигун, основная теория *ци* и принципы весьма просты; более того, они неизменны для всех стилей этого древнего искусства.

Основная теория *ци* и принципы цигун являются истоками всех практик цигун; именно из этих корней произошли различные методики и стили. Естественно, каждый стиль отличается от других результатами и глубиной достигнутого. Но разобравшись в корнях того, чем вы занимаетесь, вы сможете быстро схватить самую суть любого стиля и добиться результатов независимо от того, каким именно видом будете заниматься.

В предыдущей главе мы говорили о том, что помимо боевого применения цигун имеет три другие основные цели: здоровье, долголетие и духовное просветление. Несмотря на то что все три группы стилей в своих методиках используют одну и ту же базовую теорию *ци*, для достижения своих целей они используют различные теоретические и практические методы. Например, стремящиеся к долголетию используют более глубокие и сложные методы тренировок, чем те, кто желает укрепить свое здоровье. А занимающиеся цигун во имя просветления используют еще более высокий и сложный уровень. Если вы хотите понять науку цигун, вы должны освоить различные его разделы, а также соответствующие теории обучения. Они станут для вас чем-то вроде карты местности, при помощи которой вам будет проще проложить оптимальный маршрут к заветной цели. Без такой карты вы будете растерянно блуждать, не зная, куда направиться.

В предыдущих главах мы рассмотрели общую теорию *ци*, а также некоторые способы влияния *ци* на человека. Теория циркуляции *ци* будет более подробно рассмотрена несколько ниже. А сейчас мы обратимся к общей теории и методике занятий, а также посмотрим, что может предложить вам каждый из подходов. Вообще говоря, все практики цигун в соответствии с их теорией и методами подготовки можно подразделить на две основные категории: *вайдань* (Внешний Эликсир) и *нэйдань* (Внутренний Эликсир). Чтобы получить общее представление об основных видах китайского цигун, вам потребуется разобраться в различиях между этими двумя видами.

6-2. Вайдань (Внешний Эликсир)

По-китайски *вай* значит «внешний, наружный», а *дань* переводится как «Эликсир». В настоящем значении «внешний» подразумевает конечности — в отличие от туловища, содержащего в себе все жизненно важные органы. Эликсир является гипотетической, продлевающей жизнь субстанцией, которую китайские даосы искали не одну тысячу лет. Вначале они считали, что Эликсир представляет собой нечто осязаемое, вещество, которое можно приготовить из лекарственных трав и химических реактивов, нагревая их в печи. После долгих веков, отданных исследованиям и экспериментам, они пришли к выводу, что Эликсир содержится в самом теле. Иначе говоря, если вы хотите продлить собственную жизнь, вам следует отыскать Эликсир в вашем теле, а затем научиться защищать его и подпитывать.

Иногда термином *вайдань* также называют пилюли из лекарственных трав, которые используют для регуляции или усиления движения *ци* в организме. В этой книге мы рассмотрим только теорию и методы практики *вайдань-цигун*, а вайданьскую теорию фитотерапии предоставим обсуждать квалифицированным травникам.

В теле человека есть двенадцать основных каналов *ци* (*цзинь*) (в действительности речь идет о парах каналов, каждый из которых проходит с одной стороны тела). Их можно сравнить с речными руслами. Шесть из этих каналов соединяются с пальцами рук, другие шесть — с пальцами ног. Каждый из двенадцати каналов связан с определенными внутренними органами. Кроме того, в нашем теле есть восемь «чудесных» каналов *ци*, служащих своеобразными резервуарами, при помощи которых регулируется уровень *ци* в двенадцати остальных каналах. Миллионы мелких каналов (*ло*) приносят *ци* из главных каналов к каждой части организма, начиная с кожи и заканчивая костным мозгом. Если в каком-либо из двенадцати каналов *ци* застаивается, связанный с каналом орган не сможет получить необходимого количества энергии. Это вызовет нарушение функций данного органа или, как минимум, его более быстрое дряхление; если такое положение дел не будет исправлено, в результате может возникнуть болезнь, а также преждевременная старость. Ваши органы для нормального функционирования нуждаются в определенном количестве *ци*, подобно электрической машине, для нормальной работы которой нужен электрический ток с определенными характеристиками. Следовательно, наиболее важный способ сохранения здоровья органов заключается в поддержании уравновешенного и равномерного потока *ци*. Именно на этой идее и основан *вайдань-цигун* (цигун Внешнего Эликсира).

В теории все выглядит просто: выполняя упражнения *вайдань*, вы сосредоточиваете свое внимание на конечностях. В процессе занятий *ци* накапливается в ваших руках и ногах. Когда потенциал *ци* в ваших конечностях достигает достаточно большого уровня, *ци* потечет через каналы, устраняя всякие препятствия и питая органы. В этом и заключается основная причина того, что человек, выполняющий физическую работу или занимающийся тренировками, как правило, здоровее того, кто малоподвижен в течение дня.

Существует множество комплексов *вайдань-цигун*. Наиболее распространенным из них является созданный Да Мо способ Изменения мышц и сухожилий (*вайдань-ицзинь-цзин*), описанный в его книге «Трактат об изменении мышц и сухожилий». Выполняя этот комплекс, занимающийся слегка напрягает мускулатуру конечностей, принимая определенные позы (например, напрягает мышцы кисти, удерживая руки перед грудью), а затем полностью расслабляется. Неоднократное напряжение и расслабление позволяет увеличить концентрацию *ци* в упражняемой области. Когда занимающийся заканчивает упражнение и расслабляется, накопленная *ци* отправляется к органам. В *вайдань* циркуляция *ци* стимулируется двояко: при помощи определенных неподвижных поз, а также за счет напряжения и расслабления мускулатуры.

Существуют и другие техники *вайдань*, в которых, помимо напряжения и расслабления мышц, есть еще и особые движения руками и ногами с тем, чтобы мышцы вокруг определенных органов растягивались, а потом вновь напрягались. Помимо увеличения количества *ци* в конечностях, эти упражнения более непосредственно, чем система Изменения мышц и сухожилий, способствуют улучшению циркуляции *ци* вокруг внутренних органов и внутри них. К примеру, многократно поднимая руки над головой и опуская их, вы тем самым будете укреплять мышцы вокруг легких, мягко расширяя и расслабляя их, массируя легкие и стимулируя кровообращение и движение *ци*. Типичным комплексом *вайдань*, в котором используются упражнения в движении, являются «Восемь Кусков Парчи».

Многие новички, приступая к занятиям цигун, по ошибке считают, что если теория и упражнения *вайдань-цигун* просты, значит, они предназначены лишь для начинающих. На самом же деле, большинство занимающихся *нэйдань-цигун* со временем возвращаются к технике *вайдань*, объединяя обе методики для улучшения контроля над *ци*.

Две описанные методики вайданьского тренинга, помимо улучшения боевых качеств, также делают ваше тело более здоровым и могут даже излечить некоторые заболевания. Улучшение здоровья способно продлить вашу жизнь, хотя, конечно, не до 150 лет, как это удавалось некоторым даосам и буддистам. Чтобы добиться столь значительного результата, необходимо более глубокое овладение теорией и практикой занятий под контролем квалифицированного мастера. Упражнения цигун для долголетия будут рассмотрены в разделе, посвященном *нэйдань-цигун*. А сейчас я хотел бы подчеркнуть три характерные особенности *вайдань-цигун*:

1. *Вайдань-цигун* направлен в первую очередь на поддержание здоровья; его влияние на продолжительность жизни ограничено. Многие упражнения этого стиля создавались для улучшения подготовки бойцов.
2. Техника *вайдань* для напряжения и расслабления мышц и сухожилий нацелена на тренировку *ци* в конечностях. Основной смысл увеличения *ци* в конечностях состоит в повышении энергонасыщенности мышц, а также эффективности мышечной работы. Особые позы также упражняют координацию мышц тулови-

ща с мускулатурой конечностей. Если вам известно, что одна из основных целей упражнений *вайдань*, изобретенных Да Мо, заключается в усилении боевых качеств, тогда вы поймете, почему основной упор в этих занятиях делается именно на конечности. После Да Мо на основе его теории были созданы многие комплексы упражнений, авторами которых в основном являлись мастера *ушу*. Естественно, эти упражнения имеют также оздоравливающий эффект. Однако многие мастера единоборств, которые долго и помногу занимались упражнениями созданной Да Мо системы *вайдань*, в конце концов обнаружили, что переразвили свои мышцы, так же как это бывает у тяжелоатлетов. Эти люди сохраняли здоровье до тех пор, пока они могли заниматься, но с приходом старости их мускулатура старела гораздо быстрее, чем это происходит у обычного человека. Это явление получило название *саньгун* (рассеивание энергии). Чтобы противостоять этому, Да Мо создал комплекс упражнений *нэйдань*, который включал в себя также комплекс Изменения мышц и сухожилий. Этот комплекс внутренне увеличивает содержание *ци* и ее концентрацию, предотвращая с возрастом «слипание» каналов.

3. Упражнения *вайдань* в движении направлены на усиление циркуляции *ци* вокруг органов при помощи особых движений. Этот вид упражнений *вайдань* развивает мышцы не так сильно, как предыдущий. Подобные упражнения в основном используются для поддержания здоровья.

6-3. Нэйдань (Внутренний Эликсир)

В переводе с китайского *нэй* означает «внутренний», а *дань* — «Эликсир». Следовательно, *нэйдань* означает внутреннюю выработку Эликсира, причем определение «внутренняя» подразумевает участие именно туловища, а не конечностей. Если в *вайдань ци* накапливается в конечностях и затем разносится по телу, то в упражнениях *нэйдань* энергия *ци* производится собственно в туловище, а затем расходится по конечностям.

Вообще говоря, теория *нэйдань* глубже теории *вайдань*, а теоретический и практический подходы более сложны для понимания и воплощения. Традиционно сложилось так, что комплексы *нэйдань-цигун* передавались в обстановке большей секретности, чем в случае с *вайдань*. Особенно это относится к высшим уровням *нэйдань*, таким, как Промывание костного мозга, — они передавались Мастером лишь нескольким ученикам, которым тот особо доверял. Вот несколько причин такой секретности:

1. *Нэйдань* более труден для понимания, поэтому его преподавали лишь благоразумным ученикам, способным разобраться в тонкостях.
2. Практика *нэйдань* может быть опасна: неправильное выполнение может вызывать судороги, паралич и даже смерть. Это может произойти в случае, если ученик не понимает в точности, что, как и почему он выполняет.

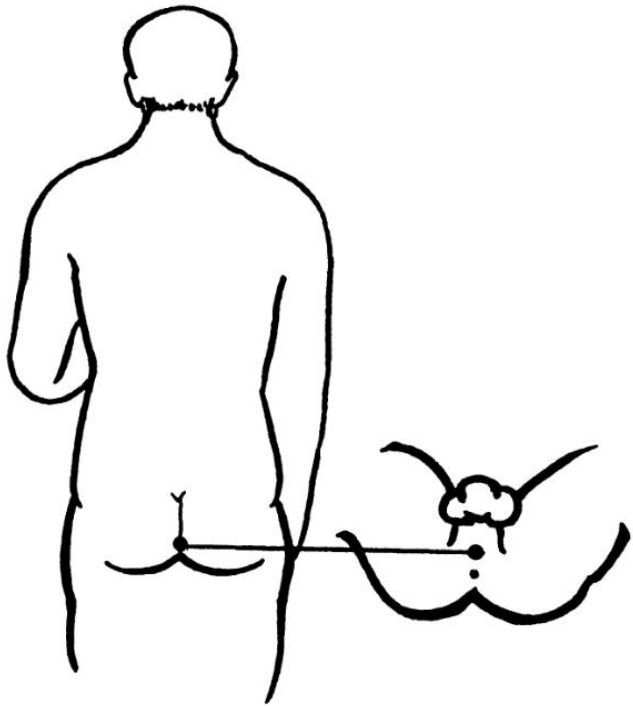


Рис. 6-1. Полость Хуэйинь.

3. В *нэйдань-цигун* приходится руководствоваться очень тонкими ощущениями и впечатлениями. При наличии опытного учителя вы сможете достаточно быстро ухватить суть практики, но если вы попытаетесь самостоятельно справиться с этой задачей, то в лучшем случае многого не поймете, а в худшем — не исключены серьезные повреждения.
4. Для достижения высших уровней совершенства в *нэйдань-цигун* вы должны сохранять свою *цзин* и воздерживаться от половой жизни. Кроме того, вам следует очень много времени посвящать практике, что делает нормальную супружескую жизнь невозможной. Более того: чтобы достигнуть духовного равновесия, вам нужно будет научиться сохранять эмоциональную невозмутимость и независимость. Чтобы сберечь свою *цзин* и заниматься в спокойной, умиротворенной обстановке, вам почти наверняка придется отправиться куда-нибудь в горы и превратиться в отшельника, или даже стать монахом в монастыре. Правда, несмотря на все сложности в понимании и осуществлении *нэйдань*, многие люди, ведущие обычный, светский образ жизни, все равно занимаются им (правда, они могут достичь лишь определенного уровня — например, здоровья и долголетия, но не просветления).

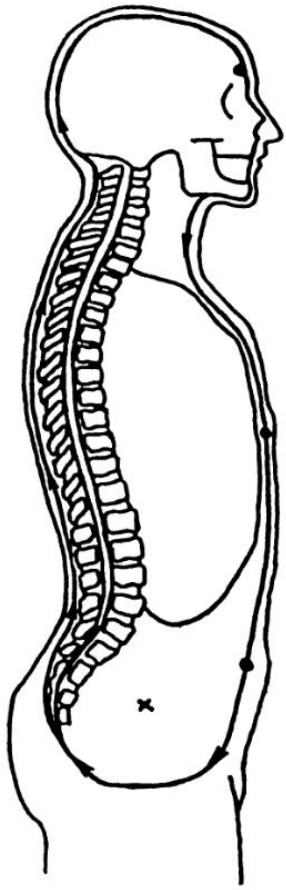


Рис. 6-2. Циркуляция ци: Путь Огня.

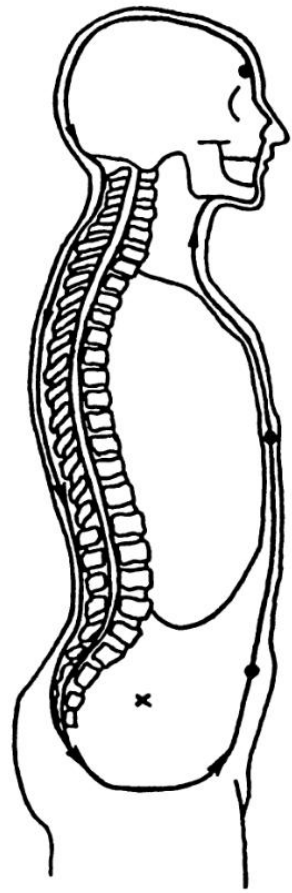


Рис. 6-3. Циркуляция ци: Путь Ветра.

Прежде чем перейти к обсуждению практических понятий *нэйдань*, вы должны разобраться в том, каким образом практика *нэйдань-цигун* связана с движением *ци* внутри человеческого тела. Мы уже говорили о том, что в теле человека есть 12 каналов *ци*, которые называют *реками ци*. Каждый из этих каналов соединяется с определенным пальцем руки или ноги, а также связан с конкретным внутренним органом. Чтобы сохранить все двенадцать органов в здоровом состоянии, движение *ци* по «рекам» должно быть равномерным и непрерывным, а уровень *ци* в каждом канале должен соответствовать норме. Если движение *ци* заблокировано или ее уровень выходит за пределы нормы, это нарушает нормальную работу внутренних органов и несет угрозу потенциального нарушения. Следовательно, первоочередная задача этого вида цигун состоит в обеспечении бесперебойного движения *ци* и сохранении нормального уровня энергии во всех каналах.

Помимо двенадцати обычных каналов в теле человека есть восемь «чудесных» каналов. Они считаются резервуарами *ци* и служат для регулирования количества *ци*, движущейся в «реках». Чтобы иметь возможность поставлять *ци* и регулировать ее количество, эти «чудесные» каналы должны быть наполнены. Если в резервуарах достаточно *ци*, человек чувствует себя здоровым, — вот почему вторая цель практики цигун заключается в том, чтобы научиться наполнять резервуары *ци* этой энергией.

Осуществив две эти цели, вы создадите хороший фундамент для физического здоровья. Методы тренировки, необходимые для достижения этих целей, описаны в «Трактате об изменении мышц и сухожилий» Да Мо. Однако если вы стремитесь к долголетию, потребуется более глубоко изучить упражнения *нэйдань-цигун*. Этот продвинутый уровень описан в «Трактате о промывании костного мозга».

Для долголетия вам потребуется не только здоровое физическое тело и плавная циркуляция *ци*, но также практика еще двух дисциплин. Первая относится к крови, а вторая — к духу. Кровь течет по всему организму человека. Если ваши клетки крови нездоровы, тогда не важно, насколько крепко и здорово ваше физическое тело и насколько нормально выглядят внутренние органы — быстрое одряхление не замедлит проявиться. Костный мозг — вот фабрика, вырабатывающая кровяные клетки. Если вы знаете, каким образом сохранять костный мозг в здоровом и свежем состоянии, тогда качество клеток вашей крови будет высоким. Двигаясь по всему организму, эти здоровые и крепкие клетки значительно замедлят процесс дегенерации тканей, увеличивая продолжительность жизни.

Занимаясь цигун Промывания костного мозга, вы должны научиться направлять *ци* к головному мозгу и поднимать свой *шэнь*. Поднять *шэнь* — значит приобрести центр, или штаб, способный эффективно контролировать движение *ци*, укреплять *Защитную ци* вашего тела, чтобы она могла лучше бороться с отрицательными внешними воздействиями. Поднятый *шэнь* будет направлять *ци* таким образом, чтобы обеспечивать этим нормальную работу всех внутренних органов. Однако наиболее важным результатом применения Промывания костного мозга является поступление свежей *ци* к головному мозгу, благодаря чему он сохраняет свое здоровье. Техника Промывания костного мозга сохранит ваш головной мозг в сильном, умиротворенном и спокойном состоянии.

Прежде чем перейти к дальнейшему рассмотрению методики *нэйдань*, вы должны понять, что существует множество всевозможных вариаций этой техники. Здесь мы рассмотрим две основные: созданные Да Мо методики Изменения мышц и сухожилий (*ицзинь-цзин*) и Промывания костного мозга (*сисуй-цзин*).

А. «Трактат об изменении мышц и сухожилий» Да Мо («Да Мо Ицзинь-цзин»)

Как мы уже упоминали, созданный Да Мо «Трактат об изменении мышц и сухожилий» состоит из двух частей. Первая часть посвящена упражнениям *вайдань-* (внешнего) *цигун*, а вторая часть — методика *нэйдань-* (внутреннего) *цигун*. Поскольку

внешний цигун мы уже рассмотрели, то сейчас подробнее остановимся на методах *внутреннего нэйдань-цигун*. Этот вид тренинга включает в себя две основные практики.

I. Малый Небесный Круг (сяо чжоу тянь)

Одна из основных целей практики *нэйдань* заключается в наполнении резервуаров *ци*, т. е. восьми «чудесных» каналов. Если *ци* в этих каналах достаточно, вы можете снабжать весь свой организм достаточным количеством этой энергии. *Малый Небесный Круг* имеет две основные цели: первая состоит в увеличении количества *ци* в *Нижнем Даньтяне*, а вторая — в накоплении и циркуляции *ци* по двум основным резервуарам — каналу Зачатия и Управляющему каналу.

Для накопления *ци* в *Нижнем Даньтяне* вы должны научиться брюшному дыханию. После этого следует направить собранную *ци* по двум главным «чудесным» каналам, попутно открывая все заблокированные акупунктурные полости и стимулируя движение *ци* там, где оно замедлено. Скажем, когда вы были ребенком, полость *Хуэйинь* (рис. 6-1) в области промежности была широко открыта. С возрастом вы отказались от брюшного дыхания, поэтому полость постепенно «закрылась», из-за чего движение *ци* через нее замедлилось. Существуют также и другие полости, в которых энергетическое русло *ци* сужено, а циркуляция энергии замедлена. Слабый и неравномерный поток *ци* у отдельных органов или во всем организме приводит к нарушению энергетического равновесия и повышает возможность заболевания.

Существует несколько способов движения *ци* внутри туловища по *Малому Небесному Кругу*. Наиболее распространенными являются два варианта: *Путь Огня* и *Путь Ветра*.

а. Путь Огня

Путь Огня — это маршрут, по которому происходит естественное движение *ци* в человеческом теле. *Ци* движется вниз по каналу Зачатия (*жэнь май*), затем вверх по Управляющему каналу (*ду май*; рис. 6-2). Канал Зачатия считается *Инь* (отрицательным). Он проходит сверху вниз по фронтальной поверхности туловища. Управляющий канал считается *Ян* (положительным). Он идет от полости *Хуэйинь* (где он соединяется с каналом Зачатия) вверх по наружной поверхности спины к затылку, затем проходит по наружной поверхности черепа к макушке, оттуда через лицевую часть черепа опускается внутрь ротовой полости и на языке смыкается с каналом *Инь*.

Как правило, *Постнатальная ци* (*ци Огня*) образуется из *цзин* пищи и воздуха в *саньцзяо* (Тройном Обогревателе). После этого *ци* хранится в *Среднем Даньтяне*. Впоследствии эта *ци* перемещается к *Нижнему Даньтяню*, где смешивается с *ци Воды*. Смешанная *ци* поступает вниз, к полости *Хуэйинь*, и уже там разделяется на два потока, один из которых проникает в Пронизывающий канал (*чун май*), проходящий внутри спинного мозга, по которому поднимается к головному мозгу. Этот путь называется

Путем Воды; именно его используют в упражнениях цигун Промывания костного мозга. О *Пути Воды* мы поговорим позже.

Второй поток проходит через *Хуэйинь* и поднимается вверх вдоль спины по Управляющему каналу (снаружи позвоночника), затем проходит через макушку и, завершая цикл, соединяется с каналом Зачатия. Этот второй путь носит название *Пути Огня*.

При движении *ци* по *Пути Огня* одна часть этого маршрута всегда отличается от остального пути более высоким уровнем *ци*. В течение суток эта область совершает полный круг по маршруту движения *ци*. Именно эта область повышенного потенциала *ци* и обеспечивает движение энергии (по моему мнению, эта разность потенциалов создается за счет вращения Земли в электромагнитном поле Солнца). Подобно воде, которая способна течь лишь с возвышенности в низину, *ци* может двигаться лишь из области повышенного потенциала к области пониженного потенциала. В китайской медицине область повышенного потенциала носит название *цзы-у лю чжу*. Здесь слово *цзы* обозначает двухчасовой интервал между одиннадцатью и часом ночи, а *у* соответствует времени между одиннадцатью утра и часом пополудни. *Лю* в переводе обозначает «поток», а *чжу* — «тенденция, склонность». Следовательно, выражение целиком обозначает «склонность основного потока *ци* следовать изменениям времени». Что касается *Пути Огня*, то область повышенного потенциала, как правило, возникает в полдень в зоне *Среднего Даньтяня* (солнечного сплетения) и движется вниз, к *Нижнему Даньтяню*, смешиваясь там с *ци* этого центра между 14 и 16 часами. К закату энергия достигает полости *Хуэйинь*, вечером достигает спины, а к полуночи — макушки головы. При восходе солнца *ци* оказывается в области лица, а к полудню — возвращается к *Среднему Даньтяню*, завершив тем самым цикл.

Одна из основных задач практики *Малого Небесного Круга* заключается в наращивании количества *Изначальной ци* в *Нижнем Даньтяне*. *Изначальная ци* образуется из *Изначальной цзин*, извлекаемой из почек; она смешивается с *Постнатальной ци*, образующейся из пищи и воздуха, разжижая последнюю. *Постнатальная ци* содержит нежелательные компоненты, усвоенные из пищи и воздуха; ее называют *ци Огня*, поскольку она оказывает согревающее влияние на организм. *Изначальную ци* называют *ци Воды*: она чиста и охлаждает *ци Огня*. Разжижение и охлаждение загрязненной *ци* и является первым шагом в тушении огня, охватившего ваше физическое тело. Этот процесс замедляет дегенерацию тканей организма. Выполняя *Путь Огня*, занимающийся, как правило, учится накапливать или укреплять *ци Воды* в *Нижнем Даньтяне* (Поле Эликсира) при помощи брюшного дыхания или концентрации разума. После того как количество *ци* достигло определенного уровня, разум направляет ее в путь по каналу Зачатия и Управляющему каналу.

Еще одной целью *Малого Небесного Круга* является открытие заблокированных полостей, в которых движение *ци* замедлено. В практике цигун *Пути Огня* необходимо обращать внимание на три полости: с одной стороны, они должны быть открыты для прохода энергии, с другой — представляют собой серьезную опасность. Не

понимая сути упражнений и занимаясь без достаточной осторожности, вы можете принести себе серьезный вред. Более подробно *Путь Огня* будет рассмотрен в одной из наших следующих книг, посвященной даосской медитации. Можно также обратиться к главе о *нэйдань* моей книги «Цигун: здоровье и боевые искусства».

6. Путь Ветра

Вообще говоря, *Путь Ветра* для циркуляции *ци* не столь популярен, как *Путь Огня*. Этот способ заставляет *ци* двигаться в направлении, противоположном естественному, или нормальному ее течению; поэтому многие сторонники цигун считают, что этот вариант нарушает нормальное движение *ци* и вызывает проблемы. Описывается *Путь Ветра* буквально в нескольких источниках; и даже там даются лишь фрагменты полного цикла (как правило, из *Нижнего Даньтяня* к *Среднему*). Многие занимающиеся цигун используют этот метод.

В этом частичном варианте *Пути Ветра* занимающийся вначале накапливает *Изначальную ци* в *Даньтяне*, затем направляет ее вверх, вынуждая двигаться в направлении, противоположном *Пути Огня* (рис. 6-3). Обычно циркуляция *ци* по *Пути Ветра* выполняется после завершения *Малого Круга* по *Пути Огня*. *Путь Ветра* используется в двух случаях:

1. Для замедления естественной циркуляции *ци* по каналу Зачатия и Управляющему каналу при помощи направления энергии в противоположную сторону. Если поток *ци*, движущийся по *Пути Огня*, слишком *Ян* вследствие волнения, травмы, заболевания или даже употребления некачественной пищи, то при распространении этой *ци* по всем двенадцати каналам ваше тело также станет чрезмерно *Ян*. *Ян ци* нанесет вред вашим внутренним органам, перевозбудит разум и не даст ему сосредоточиться. В этом случае *Путь Ветра* способен урегулировать движение *ци* по *Пути Огня* и восстановить равновесие энергии в вашем организме.
2. Важной задачей практики цигун является повышение уровня *Пренатальной ци* (*цзин-ци*, или *ци Воды*), вырабатываемой в *Нижнем Даньтяне* для того, чтобы охладить *Постнатальную ци* (*ци* пищи и воздуха, или *ци Огня*), которая создается *Средним Даньтянем* в области солнечного сплетения. В результате чистая *ци Воды* разжижает загрязненную *ци Огня* прежде, чем та начнет циркулировать. Такое поднимание *ци Воды* осуществляется по *Пути Ветра*.

Более подробно *Путь Ветра* будет рассмотрен в одной из наших следующих книг, посвященной даосской медитации.

II. Большой Небесный Круг (да чжоу тянь)

Открыв путь для движения *ци* по каналу Зачатия и Управляющему каналу, вы тем самым завершили так называемый *сяо чжоу тянь*, или *Малый Небесный Круг*. Это первая ступень в системе Изменения мышц и сухожилий *нэйдань-цигун*. Вторая ступень состоит в том, чтобы открыть двенадцать каналов, тем самым поддерживая движение *ци* во внутренних органах и конечностях. Мы уже говорили о том, что

нэйдань отличается от *вайдань-цигун* культивированием *ци* внутри туловища и последующим распределением ее к конечностям.

Защититься от блоков *ци*, связанных с вайданьскими упражнениями Изменения мышц и сухожилий, можно, лишь открыв все двенадцать каналов, чтобы *ци* свободно притекала к конечностям. Завершив *Большой Круг*, вы тем самым завершаете нэйданьский тренинг цигун Изменения мышц и сухожилий, созданный Да Мо. Завершение этого тренинга — обязательное условие перехода к практике Промывания костного мозга.

Б. «Трактат о промывании костного мозга» Да Мо («Да Мо Сисуй-цзин»)

Этот известный комплекс содержался в секрете буквально вплоть до последнего десятилетия. Именно в нем содержится тайна долголетия и достижения просветления (состояния буддовости). Теория и практика этого метода требуют серьезной подготовки. Как правило, лишь те ученики, которые разобрались в тонкостях теории цигун и долгое время совершенствовались в этом виде искусства (особенно в технике Изменения мышц и сухожилий), обучались приемам Промывания костного мозга.

Оригинальное китайское название этого документа — «Сисуй-цзин». *Си* в переводе означает «мыть, содержать в чистоте и свежести». *Суй* обозначает два органа: костный мозг (*гу суй*) и головной мозг (*нао суй*). *Цзин* обозначает «книга». Как видно из перевода названия, основная цель системы *сисуй-цзин* заключается в «промывании» костного и головного мозга, а также в обеспечении их чистоты и свежести. Вообще говоря, техника Промывания костного мозга имеет две основные цели: долголетие и просветление, или состояние буддовости. Светский человек обычно стремится к долголетию, а монахи искали просветления, или достижения состояния буддовости как кульминации своей буддийской или даосской подготовки. Здесь мы рассмотрим обе цели, а заинтересованного читателя мы отсылаем к нашей книге «Секреты молодости: Цигун изменения мышц и сухожилий. Цигун промывания костного и головного мозга»*.

1. Долголетие

Согласно китайской медицине, ваше тело изменяется с возрастом в основном по причине того, что кровь постепенно теряет способность снабжать организм питательными веществами и защищать его. Костный мозг производит красные кровяные клетки, а также один вид белых кровяных телец. Но по мере старения костный мозг как бы «загрязняется», и выработка полноценных клеток крови неуклонно снижается. Если же вы умеете «промывать» свой костный мозг, он вновь сможет производить свежую и здоровую кровь. При этом ваше тело начнет омолаживаться, восстанавливая здоровье.

---

* «София», Киев, 1997.

Вы должны понимать, что для производства здоровых кровяных телец костный мозг должен быть живым, свежим (чистым) и активным. Поддержание костного мозга в свежем, активном, жизнеспособном состоянии требует обильного и постоянного снабжения его энергией *ци*. При недостатке *ци* костный мозг не сможет нормально работать. В цигун Промывания костного мозга вы должны вначале научиться наполнять энергией *ци* восемь «чудесных» каналов. Эти каналы служат вашему организму резервуарами *ци*; обилие заключенной в них *ци* позволит вам в достаточном количестве снабжать ваши мускулы, органы и костный мозг. Чтобы заполнить эти резервуары энергией, вы должны научиться эффективно превращать вашу *цзин* в *ци*. Вы также должны научиться увеличивать имеющуюся *цзин*, чтобы у вас было достаточно сырья для создания *ци*. *Цзин* — это топливо, *ци* — произведенная энергия, а костный мозг — фабрика. При достаточном количестве энергии линия по производству клеток крови будет работать без перебоев. В свою очередь здоровые и свежие клетки крови, распространяясь по всему организму, будут эффективно справляться со своими обязанностями. Это замедлит старение вашего физического тела и даст ему возможность просуществовать гораздо дольше.

2. Просветление

Для китайских монахов Промывание костного мозга является лишь одной ступенью на пути к достижению конечной цели: просветлению, или состоянию буддовости. Чтобы достигнуть желаемого, нужно направить *ци* в спинной мозг, а оттуда — к головному мозгу. При подпитывании головного мозга питается и *шэнь* — он становится все более сильным, пока не обретает духовную независимость.

Согласно китайской медицине, основным резервуаром *ци*, поставляющим эту энергию к головному мозгу, является *чун май* (Пронизывающий канал). *Чун май* расположен в спинномозговом канале; следовательно, чтобы иметь в изобилии *ци* для питания головного мозга и *шэнь*, резервуар *чун май* должен быть всегда полон.

Вы уже знаете, что религиозная методика Промывания костного мозга направлена в основном на спинной мозг. Однако для сохранения хорошего здоровья и долголетия необходимо промывать костный мозг во всех костях, чтобы все фабрики крови функционировали нормально. Для достижения этой цели практикующие цигун разработали различные техники. Однако наиболее полное и глубокое изучение теории и практики в этом вопросе приписывается даосам, поскольку именно они с древнейших времен занимались цигун для целей долголетия и просветления.

Не думайте, что, когда *ци* питает головной мозг и поднимает *шэнь*, это не имеет отношения к здоровью и долголетию, — ваш головной мозг и дух являются центром, генеральным штабом всего вашего существа. Если ваш головной мозг здоров, значит, вы способны ясно мыслить. Если вы хотите обладать здоровым телом, значит, у вас должен быть здоровый головной мозг. Аналогично, *шэнь* является центром управления всей *ци* организма. Если ваш дух возвышен, то *ци* в состоянии эффективно

наполнить собой каждую клеточку организма; если же ваш дух упал, тогда общий уровень энергии понижается и *ци* не в состоянии нормально функционировать.

Вообще говоря, практике цигун Промывания костного мозга должны предшествовать три подготовительные стадии:

1. Увеличение количества цзин

Цзин, которая в процессе Промывания костного мозга превращается в *ци*, изначально поступает не из почек, а — точнее — из половых органов (яички у мужчин и яичники у женщин). Собственно, *цзин* символизирует гормоны. Разработаны многие методы увеличения этой *цзин* (более подробно об этом см. в нашей книге «Секреты молодости: Цигун изменения мышц и сухожилий. Цигун промывания костного и головного мозга»*.

2. Превращение цзин в ци

В ногах у человека есть два «чудесных» канала, или резервуара *ци*; они называются *иньцяо май*. Основным источником поступающей в них *ци* является *цзин*, вырабатываемая половыми органами. Удаление *ци* из этих «чудесных» каналов приводит к автоматическому генерированию новой *ци*. Следовательно, вы должны научиться извлекать *ци* из этих резервуаров (это делается в следующем шаге).

3. Возгонка ци

Это значит, что вам потребуется направить вашу *ци* вверх по *чун май* (Пронизывающему каналу), чтобы она омыла спинной мозг, а затем направить ее к головному мозгу для его питания и поднятия *шэнь*.

Как видите, описанные выше шаги включают в себя «превращение *цзин* в *ци* (*лянь цзин хуа ци*) и «питание *шэнь* при помощи *ци*» (*лянь ци хуа шэнь*). Таким образом, для осуществления высшей цели (просветления) вам потребуется сделать еще два шага. Вот они: «очистить *шэнь* и войти в пустоту» (*лянь шэнь хуань сюй*) и «разрушить пустоту» (*фэньсюй сюйкун*). Подробнее об этом можно узнать из нашей книги «Секреты молодости: Цигун изменения мышц и сухожилий. Цигун промывания костного и головного мозга»**.

Путь Воды

Теперь, когда вы уже имеете некоторое представление о цигун-тренинге Промывания костного мозга, самое время рассмотреть *Путь Воды* в циркуляции *ци*. *Путь Воды*, проходящий через спинной мозг, является одним из высших уровней в практике цигун. Накопив *Пренатальную ци* в *Даньтяне*, вы с помощью разума и особой техники движений направляете *ци* в ответвление Пронизывающего канала (*чун май*), распо-

---

* «София», Киев, 1997.

** «София», Киев, 1997.

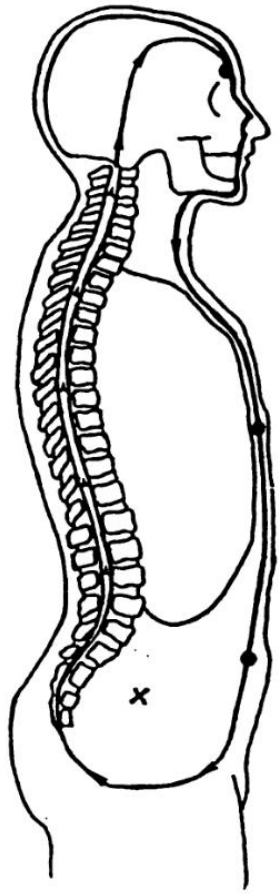


Рис. 6-4. Путь Воды в движении ци.

ложенное в спинном мозге (рис. 6-4). Используемый в Промывании костного мозга *Путь Воды* задействует *ци Воды*, вырабатываемую в *Нижнем Даньтяне*; но при этом он также особым методом вырабатывает *ци* (например, используя половые органы, как это описано выше).

У обычного человека наблюдается хотя бы небольшая циркуляция энергии по *Пути Воды*, подпитывающая его головной мозг. Вечером, когда поток *ци* наиболее силен в области точки *Хуэйинь*, он разделяется на два «рукава». Одна часть потока движется по *Пути Огня* снаружи позвоночника, а другая проходит через спинной мозг и направляется вверх, подпитывая собой головной мозг и *шэнь*. Как правило, это происходит в полночь, когда человек уже спит. В отрезок времени между полуночью и ранним утром *ци* прибывает к области промежности, наполняя ее энергией и стимулируя выработку гормонов и семени (*цзин*). Основная часть цигун Промыва-

ния костного мозга заключается в повышении эффективности преобразования семени в *ци* и в использовании его для питания головного мозга, а также в повышении энергетики *шэнь* (духа). После этого подпитанный энергией разум способен регулировать уровень *ци* во внутренних органах и других частях тела. Заниматься таким видом цигун сложно, однако с приобретением опыта практика становится невероятно эффективной. Сообщается, что монахи, которым удалось достигнуть этого уровня, могли сводить процесс собственного старения к минимуму, а некоторым из них даже удалось прожить более двухсот лет.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Общие рекомендации к практике цигун

Глава 7

Общие положения

7-1. Введение

Когда обыкновенный человек попадает в яблоневый сад, его внимание обычно привлекают лишь плоды. Очутившись в парке, он заметит лишь красоту и благоухание цветов. Немногие люди способны разглядеть за плодами и цветами результат огромных трудов по планировке, подготовке и возделыванию. Точно таким же образом из огромного числа людей, заметивших чей-либо успех, лишь несколько остановятся и задумаются о том, как человеку удалось достигнуть такого. Китайцы говорят: «Где результат, там и причина»; и еще: «Если хочешь собрать рис, вначале посади его». Вы должны знать, чего вы хотите, и планировать свой путь к цели, без этого дела не начнешь. Каждый ваш последующий проект должен быть терпеливо взращен, полит и защищен. Если не питать и не защищать корни, дерево не вырастет сильным, да и плодов на нем будет немного.

Практика цигун не намного отличается от выращивания дерева. Чтобы дерево цигун хорошо росло и принесло обильный урожай, вначале необходимо посадить крепкое здоровое семя. Это значит: сперва вы должны разузнать побольше о различных видах деревьев — так, чтобы вы знали, какое именно семечко вырастет в необходимое вам дерево. В части 1 мы раскинули перед вами все имеющиеся семена, чтобы вы разобрались в происхождении различных категорий цигун. Теперь настал черед узнать, каким образом посадить это семя, как его поливать и защищать, как сделать, чтобы оно росло. При хорошем уходе корни ростка окрепнут, и вы вполне сможете надеяться на хороший урожай. Если же корни будут слабыми, ваше дерево цигун усохнет и погибнет.

Цель этой части книги в том, чтобы показать, что дальше делать с выбранным семенем. Поймите: нет никакой разницы в том, какое именно дерево вы собираетесь вырастить. Общая теория и методы взращивания здорового и крепкого дерева всегда одинаковы. Вам обязательно потребуется солнечный свет, вода, плодородная почва, удобрения, защита от насекомых; вам всегда нужно будет знать, где именно и когда посадить свое драгоценное семя.

Есть пять вещей, которые вы должны знать для того, чтобы ваше дерево цигун росло хорошо. Вот они: регулирование тела (*тяо шэнь*); регулирование дыхания (*тяо си*); регулирование разума (*тяо синь*); регулирование *ци* (*тяо ци*); и регулирование *шэнь* (*тяо шэнь*). Кроме того, вам нужно будет усвоить взаимосвязь между ними. В

этом и состоит основа успешной практики цигун. Без нее ваше понимание цигун, как и сами занятия, будет лишь поверхностным.

Теперь вы имеете представление о том, **как** происходит цигун-тренинг. Однако этого недостаточно — изложенные сведения содержат лишь теоретические выкладки и принципы практик, созданные в прошлом цигунистами. Между тем прошлое способно привести вас к большому успеху в вашей практике цигун, но оно не поможет вам сделать ни шагу вперед. Для этого вам нужно будет знать не только **как**, но и **почему**. Крестьянин может знать **как** хорошо растить яблони, но лишь тот, кто понимает **почему** происходит рост дерева, сможет создать улучшенные способы выращивания или вывести новый сорт. То же относится и к практике цигун, если вы хотите стать «ботаником-селекционером», а не просто «крестьянином». Ответы на вопросы **как** и **почему** являются корнями всякого понимания; они представляют собой теоретическую основу.

Понимание того, **почему** необходимо выполнять то или это, особенно важно для начинающего. Это позволяет вам аргументированно выбрать подходящий для вас стиль, а благодаря четкому представлению о том, что именно вы делаете, вам хватит уверенности, терпения и силы воли для того, чтобы завершить свое обучение.

Во второй части главы мы рассмотрим основные моменты практики цигун — такие, как способы выработки *ци*, а также значение *Кань* и *Ли*. В главах с 8 по 13 мы рассмотрим общие рекомендации к практике цигун — принципы регулирования тела, дыхания, эмоционального разума, *цзин*, *ци* и *шэнь* (духа). Наконец, в главе 14 будут рассмотрены некоторые важные замечания к практике цигун.

7-2. Выработка ци

Прежде чем перейти к рассмотрению основных принципов практики цигун, вы вначале должны четко усвоить, каким образом в нашем теле вырабатывается *ци*. Вообще говоря, *ци* вырабатывается (или трансформируется) естественным образом из *цзин* нашего организма. Эти *цзин* включают в себя унаследованную *Изначальную цзин*, которая дает начало *ци Воды*, а также *цзин* пищи и воздуха, которая превращается в *ци Огня*. Процесс естественного образования *ци* является главным источником вашей жизненной силы. Если вы едите больше, чем требует ваш организм, не избавляясь при этом от избыточного количества питательных веществ, то *цзин* избыточной пищи будет накапливаться в организме в виде жира. Если же вы питаетесь недостаточно для покрытия своих суточных энергетических потребностей, то накопленная в виде жира *цзин* пищи вновь преобразуется в *ци*.

Вы занимаетесь цигун для того, чтобы увеличить количество *ци* в теле, повысить эффективность преобразования *цзин* в *ци*, а также улучшить равномерность движения *ци*. Для улучшения равномерности циркуляции вы должны повысить уровень *ци* и увеличить ее потенциал. При наличии разности потенциалов *ци* будет течь из области с более высоким потенциалом в область с пониженным потенциалом, таким образом

циркуляция усилится. Это также позволит ликвидировать блокады, препятствующие движению *ци*.

Существует много способов увеличить количество *ци* в теле. Известные авторы методики практики цигун показывают, что собственно способы увеличения *ци* можно подразделить на четыре категории:

1) физическая стимуляция;
2) ментальная стимуляция;
3) повышение энергетического уровня *шэнь*;
4) другие методы.

1. Физическая стимуляция

Физическая стимуляция является, вероятно, наиболее легким и основным методом повышения количества *ци*. В теории все выглядит просто: при каждом движении вашим мышцам требуется определенное количество *ци*. Если вы продолжаете двигаться в течение длительного времени, это вызывает потребность в постоянном снабжении мускулатуры *ци*. Чтобы справиться с этой задачей, ваш организм должен безостановочно преобразовывать в *ци* накопленную *цзин*. Чем больше вы будете упражняться, тем больше будет преобразовываться *ци* — и тем большим будет ее количество в упражняемых частях тела. По окончании физических упражнений часть накопленной *ци* растворится в воздухе, испаряясь с поверхности вашей кожи, а остаток энергии направится в ваше тело, усиливая движение *ци* по меридианам.

Хотелось бы напомнить, что излишние физические нагрузки в определенных участках тела могут привести к тому, что *ци* в этих участках станет слишком положительной. Поступая в меридианы и каналы, такая *ци* сделает слишком положительными и внутренние органы, что увеличит интенсивность их старения. Такой процесс часто можно наблюдать у людей, долгое время занимающихся тяжелой атлетикой. Однако при правильном ритме практики *ци* будет равномерно наполнять ваши внутренние органы. Люди, регулярно и правильно занимающиеся физическими упражнениями, как правило, более здоровы, чем те, кто избегает физической активности.

В главе шестой мы уже говорили о том, что упражнения, способствующие накоплению *ци* в конечностях, называются *вайдань*. Упражнения *вайдань-цигун* весьма просты. Они, по сути, напоминают упражнения, широко распространенные в западном мире. Есть только два различия: первое заключается в том, что во время практики вы должны концентрировать свой разум на упражняемой области тела, а второе состоит в организации движений таким образом, чтобы они отвечали особым требованиям — например, регулированию конкретных внутренних органов. Вы должны понимать, что *ци* направляется к тренируемой части тела именно намерением разума. Благодаря концентрации вы можете увеличить количество *ци* и более эффективно направлять ее движение, чем без оной. Это особенно относится к периоду после практики, когда вы расслаблены. Когда ваши мышцы расслаблены, каналы по

Рис. 7-1. Поза «обхватывания руками».

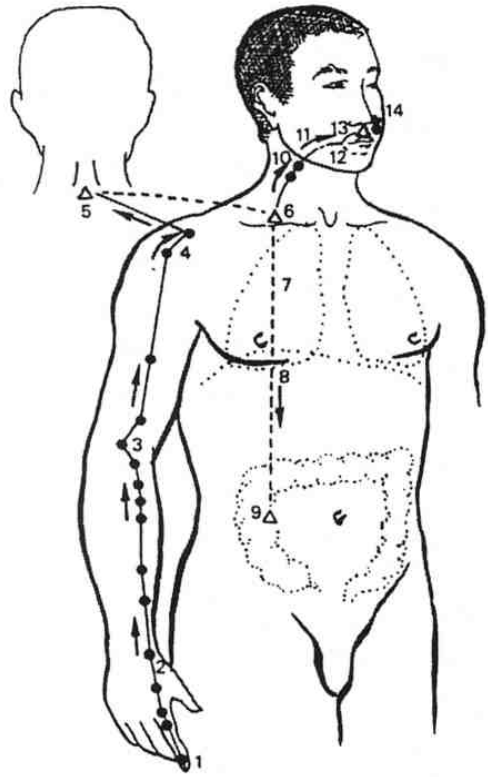


Рис. 7-2. Меридиан Толстого Кишечника (ручной Янмин).*

которым движется *ци*, широко раскрываются. Если вы сконцентрируетесь и при помощи *И* скоординируете движение образовавшейся *ци* с ритмом дыхания, то благодаря этому сможете уменьшить количество энергии, испаряющейся с поверхности кожи, и, соответственно, повысить эффективность энергетического питания всего организма.

Чтобы убедиться в этом, попробуйте проделать следующий опыт, который поможет вам разобраться в основах выработки *ци* и циркуляции энергии. Это очень простое упражнение стиля *вайдань* называется *гун шоу*, что значит «обхватывание руками». Это упражнение происходит из системы тайцзи, где оно до сих пор широко применяется. Оно позволяет начинающему просто и эффективно почувствовать движение *ци*.

---

* В китайских названиях 12 постоянных парных меридианов, помимо связанных с ними органов, упоминаются: 1) конечности, в которых начинаются меридианы, 2) принадлежность к *Инь* или *Ян* и 3) глубина пролегания меридианов, на которую указывают слова *тай*, *шао*, *мин* и *цзюэ*.

Чтобы выполнить это упражнение, перенесите вес тела на одну ногу, выдвинув вторую вперед так, чтобы она касалась пола только пальцами. Согнутые руки вынести перед собой, словно обнимая невидимый шар; пальцы рук почти соприкасаются (рис. 7-1). Кончик языка уприте в нёбо, чтобы соединить иньский и янский каналы *ци* (канал Зачатия и Управляющий канал). Ваш разум должен быть спокоен, расслаблен и сконцентрирован на плечах, а дыхание должно быть глубоким и размеренным.

Постояв в таком положении около трех минут, вы почувствуете, что руки и одна сторона спины сильно разогрелись и побаливают. Это происходит потому, что нервы и мышцы в вытянутых руках испытывают сильное напряжение. В этой области начнется накопление *ци* и усиленное выделение тепла. Кроме того, мышцы и нервы ноги, принявшей на себя весь вес вашего тела (а также соответствующая часть спины), будут в напряжении — там также происходит накопление *ци*. Поскольку эта *ци* образуется в плечах и ногах, а не в *Даньтяне*, ее считают «местной *ци*», или *вайдань-ци*. Чтобы продолжить образование *ци* и сохранить равновесие энергетического потока в спине, через три минуты поменяйте положение ног, не смещая рук; постойте в этой позе еще три минуты. Когда пройдет шесть минут с начала упражнения, встаньте обеими ступнями на пол, раздвинув ноги на ширину плеч, и медленно опустите руки. Накопившаяся *ци* естественным и сильным потоком устремится в них. Это будет похоже на плотину, которая накопила огромный массив воды, а затем выпустила его. В этот момент сконцентрируйтесь, успокойте разум и постарайтесь проследить при помощи ощущений, как *ци* движется от плеч к ладоням и кончикам пальцев. Как правило, начинающим легко дается это ощущение — оно обычно напоминает теплоту и легкое онемение.

Естественно, при вынесении рук вперед на уровень груди вы тем самым замедляете скорость кровообращения, а при опускании их кровь буквально потоком устремляется вниз. Это может несколько смутить вас в том смысле, что сложно будет определить, чувствуете вы движение *ци* или только крови. Здесь необходимо дать несколько пояснений. Во-первых, там, где имеется хотя бы одна живая клетка крови, присутствует и *ци*, поддерживающая жизнеспособность этой клетки. Следовательно, когда вы расслабляетесь после упражнения, и кровь, и *ци* одновременно наполняют руки. Во-вторых, поскольку кровь является материальной субстанцией, а *ци* — энергетической, *ци* способна проникнуть за пределы вашего тела, тогда как кровь — нет. Следовательно, вы можете сами убедиться, принесло ли выполнение упражнения дополнительную *ци* в ваши руки. Расположите ладони прямо перед лицом. Вы должны ощутить некое легкое влияние, возникающее благодаря присутствию *ци*. Кроме того, можно сдвинуть ладони поближе друг к другу или провести одной рукой над другой. Помимо легкого ощущения теплоты у вас может возникнуть ощущение некоего электрического заряда, заставляющего шевелиться волосы на руке. Кровь не в состоянии вызвать подобные ощущения — эти признаки характерны только для *ци*.

Иногда *ци* ощущают на верхней губе. Это происходит потому, что меридиан толстой кишки (ручной *Янмин*) проходит по верхней поверхности плеча и достигает

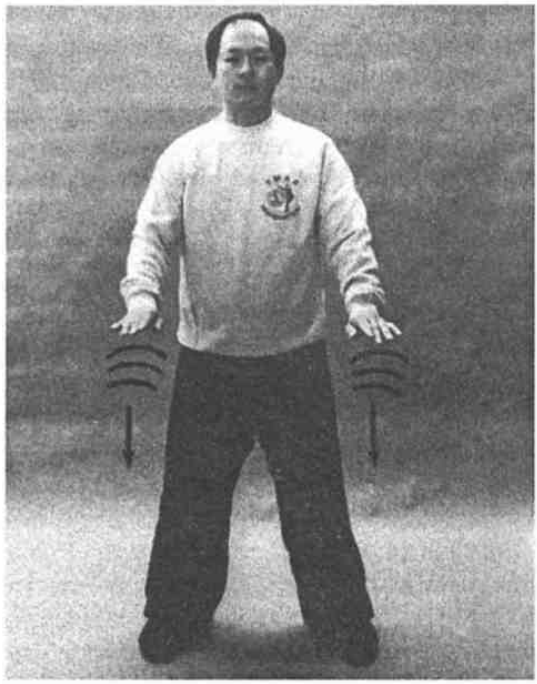


Рис. 7-3. Ощущение ци в ладонях при мысленном толкании вниз.

верхней губы (рис. 7-2). Однако, как правило, ощущения в ладонях и пальцах гораздо сильнее, чем на верхней губе, поскольку от плеча до кончиков пальцев проходят шесть каналов *ци*, тогда как лишь один меридиан соединяет губу и плечо. Ощутив движение *ци* в предплечье и руках, вы также можете попробовать ощутить энергию в спине.

Это упражнение относится к наиболее элементарным техникам, которые помогают начинающему самолично ощутить движение *ци* (в некоторых стилях тайцзи на это делается особый упор). Аналогичные виды упражнений также используются в других стилях цигун — например, в эмэйском *дапэн-гун*.

2. Ментальная стимуляция

В главе 3 мы описывали, каким образом наше тело имеет возможность передвигаться. В частности, мы говорили, что для выполнения движений человек вначале должен сформулировать идею этого движения. Эта идея направляет *ци* к мускулам, чтобы те наполнились энергией и смогли выполнить приказ мозга. Отсюда видно, что наш разум играет самую главную и важную роль в практике цигун. В Китае даже говорят *и и инь ци*, что в переводе значит «Используй свой *И* («разум мудрости»), чтобы с его помощью направлять свою *ци*». Обратите внимание на слово «направлять». *Ци* следует направлять; поэтому подчеркнутое нами слово значит, что ваш разум должен

быть лидером, а *ци* обязана естественным образом следовать за ним. Если ваш разум не идет впереди *ци*, значит, энергия не направляется к вашим мышцам и они не получают *ци*. К примеру, если вы хотите из одной точки попасть в другую, то вначале вы должны сформулировать идею перемещения в искомую точку. Такая идея заставляет *ци* приливать к мышцам ног, наполняя их энергией. Если ваш разум еще находится в исходной точке вместо того, чтобы двигаться к цели, то вы не сможете сдвинуться с места. Вот почему прежде всего следует активизировать разум. И вот почему одной из наиболее важных задач в практике цигун является успокоение и концентрация разума. **Чем лучше вы научитесь концентрироваться, тем сильнее будет ваш *И* и, естественно, тем сильнее будет двигаться ваша *ци*.**

Вообще говоря, наращивать количество *ци* при помощи одного лишь намерения разума, не прибегая к физическим движениям, гораздо сложнее, чем при совместном применении разума и движения. И все же, поскольку разум настолько важен в практике цигун, одним из основных аспектов практики стало именно обучение способности регулировать работу разума.

Умственная стимуляция выработки *ци* подразделяется на *вайдань* и *нэйдань*. В стиле *вайдань* разум концентрируется на конечностях. При этом, чтобы сформулировать необходимую идею, вы должны вначале представить, что совершаете искомое действие — это необходимо для привлечения *ци* в конкретную область тела. После нескольких минут практики произойдет местное накопление *ци*. Чем сильнее вы будете концентрироваться, тем лучше сможете почувствовать энергию.

Попробуйте проделать следующее упражнение, которое позволит вам почувствовать, как мышление способствует накапливанию *ци*. Вытяните руки перед собой, найдите такое их положение, при котором вы можете с наибольшей силой произвести толчок вниз (рис. 7-3). При этом все остальное тело должно быть расслабленным (особенно руки и предплечья). Сделайте глубокий вдох, а на выдохе представьте, что вы отталкиваетесь руками от стола. В действительности ваше тело и руки должны оставаться в неподвижности; продолжайте стоять в исходном положении, полностью расслабив мышцы. Если вы полностью сконцентрировались на предполагаемом действии, то после нескольких толчков в руках появится ощущение теплоты — вы даже можете почувствовать, что из центра ладоней как бы исходит поток воздуха. На вдохе это ощущение исчезнет.

В этом упражнении почувствовать *ци* несколько сложнее, поскольку здесь физической стимуляции нет. Однако при достаточной концентрации и расслаблении вы вскоре сможете почувствовать, что в ваших ладонях происходит нечто. Это классический пример того, каким образом можно использовать свой *И* (т. е. идею толчка) для направления *ци* к ладоням. Чем больше вы будете заниматься, тем эффективнее научитесь направлять *ци* к ладоням. Конечно, это просто демонстрация. Опытный цигунист способен направить *ци* к любой части своего тела при помощи одного только помысла. Данное конкретное упражнение, конечно, является примером *вайдань-цигун*, поскольку в нем *ци* накапливается в конечностях.

Теория мысленной стимуляции выработки *ци* в *нэйдань* ничем не отличается от описанной выше. Одно из различий заключается в том, что вначале вам потребуется сконцентрировать свой разум в *Нижнем Даньтяне*, накопив там достаточное количество *ци*; во-вторых, вы не должны представлять воображаемое движение. Однако вы можете использовать другую форму идеального представления — например, что область вашего *Даньтяня* объята пламенем. Ваш разум должен находиться в *Даньтяне* до тех пор, пока вы не наберете там достаточное количество *ци*. Этот вид практики называется *И шоу Даньтянь*, или «сбережение *И* в *Даньтяне*». Чем лучше вам удастся сконцентрироваться, тем быстрее там собирается *ци* и тем сильнее она будет. Такая генерация *ци* в *Даньтяне* без физической стимуляции служит источником *ци* для неподвижной медитации в буддизме. Естественно, проделать это упражнение гораздо сложнее, чем соответствующее упражнение в *вайдань*.

3. Повышение энергетического уровня шэнь

Ощущая волнение (от счастья или радости), вы нередко замечаете, что ваше тело разогрелось. Это происходит потому, что вы повысили энергетический уровень вашего духа, приведя собственное тело в состояние избытка *Ян*; при этом ваш разум отправил избыточную *ци* к поверхности кожи, чтобы излишки энергии испарились и равновесие *ци* было восстановлено. Точно так же в состоянии нервозности или страха тело может стать слишком *Инь* и вас может «пробрать дрожь». При этом тело автоматически напрягается, чтобы предотвратить потерю *ци* через кожу. Напряжение тела сужает каналы *ци* и сокращает ее циркуляцию. Такое явление нередко наблюдается зимой, когда замерзший человек начинает дрожать от холода. Если при этом расслабиться и выдохнуть, направляя *ци* к коже, тем самым можно расширить поле *Защитной ци* и одновременно избавиться от ощущения холода. Естественно, при этом вы потеряете больше *ци*, так что вам потребуется больше пищи для восстановления ее запасов.

Как вы уже поняли, *ци* в вашем теле тесно связана с эмоциями, с другой стороны, ваши чувства порождаются разумом и направляются духом. Один из важнейших принципов практики цигун заключается в стабилизации и укреплении духа — это позволит держать свои эмоции под контролем, избегая крайностей в виде чрезмерного возбуждения или неукротимой депрессии. Повышая или, наоборот, успокаивая ваш дух, вы сможете увеличивать или соответственно понижать количество вашей *ци*. Одна из заключительных стадий в практике цигун предусматривает использование духа для эффективного управления движением *ци* внутри тела.

Вам знакома ситуация, когда чувствуешь себя настолько измотанным физически и умственно, что буквально валишься с ног и клонит в сон. Это происходит потому, что при уставшем разуме дух слабеет и теряет контроль над организмом. В это время ваше тело ищет возможности восстановить свои силы и позволить *ци* самостоятельно вернуть утраченное равновесие. Другими словами, вы моментально засыпаете, при этом ваш *И* уступает бразды правления и не вмешивается в процесс восстановления

равновесия. Если же вы перевозбуждены или вас одолевают всякие заботы, тогда ваш разум не может расслабиться, и *ци*, находящаяся в головном мозге, изо всех сил поддерживает дух в головном мозге.

В качестве примера рассмотрим ситуацию, когда вас назначили ответственным за выполнение важного проекта, указав конкретные сроки. Более того, ваш начальник обещал вам двухнедельный отпуск после того, как задание будет выполнено. Работая над проектом, вы испытываете возбуждение и волнение, хуже спите, мысли о работе не идут у вас из головы. Ваш разум постоянно занят, а дух все время находится в состоянии повышенного возбуждения. Может оказаться даже, что из-за стрессового состояния вас не возьмет, скажем, эпидемия гриппа, «подкосившая» всех остальных сотрудников в вашей комнате. Но вот проект сдан, наступили долгожданные две недели отдыха. Ушло стрессовое напряжение, наконец можно расслабиться — и вдруг в самом начале отпуска вы заболеваете!

Это вполне естественное явление можно легко объяснить с точки зрения принципов цигун. Когда вы находитесь в возбужденном, нервозном состоянии, ваш дух приподнят. Именно он распоряжается *Управляющей* и *Защитной ци*, позволяя им очень эффективно курсировать внутри тела; при этом он создает мощное поле *Защитной ци* вокруг вас, тем самым действенно защищая вас от заболевания. Но стоит вам закончить ответственную работу, как все эмоциональное давление уходит, разум расслабляется, а дух слабеет. В результате слабеет и поле *Защитной ци*, вот почему вы легко заболеваете. Может быть, вам доводилось слышать от других такую фразу: «Я не болею, потому что у меня слишком много дел, чтобы можно было себе это позволить». В принципе, это верно. Когда вы чем-то заняты, возбужденный разум поднимает дух и увеличивает эффективность его управления *ци*.

Может быть, вам также доводилось слышать о безнадежно больных людях, по поводу которых доктора утратили всякие надежды — и вдруг человек, обладающей сильной верой и огромной волей к жизни, каким-то чудом выздоравливает. Здесь также сыграл свою решающую роль дух. Вера и сильная воля к жизни подняли дух больного человека, а тот, в свою очередь, заставил *ци* ликвидировать все повреждения.

Если в первом случае дух поднимался эмоциональным разумом, то во втором приподнятое состояние объяснялось деятельностью спокойного и твердого «разума мудрости». Подъем духа при помощи спокойного разума и сильной воли несколько ближе к самой идее того, как цигун тренирует дух человека.

В процессе этой практики вы уравновешиваете *ци* усилиями своего духа. Это несколько отличается от уравновешивания *ци* в процессе отдыха или сна. В цигун человек вначале учится регулировать деятельность своего разума — это делает его дух твердым, уравновешенным и устойчивым. Затем разум и дух используются для регулирования движения *ци* во время медитации. Когда ваш эмоциональный разум находится в отрегулированном состоянии, вы сможете поднять собственный дух при помощи *И*, не испытывая перевозбуждения. Этот приподнятый дух сможет управлять потоком ци и эффективно его регулировать.

4. Другие методы

Существует также множество других методов повышения концентрации *ци* и усиления ее движения внутри тела. В частности, в китайской медицине используется три таких способа: массаж, акупунктура или акупрессура, а также траволечение. Массаж и акупунктура используют физическую стимуляцию, направленную на тело извне. Траволечение подразумевает либо наружное, либо внутреннее использование лекарственных растений. Сюда же относятся различные диеты. Подробнее цигун-массаж будет рассмотрен в одной из наших следующих книг. Что касается акупунктурных методов и траволечения, то на сегодняшний день существует много изданий, посвященных этому.

7-3. Кань и Ли

В китайских источниках по цигун часто встречаются два термина — *Кань* и *Ли*. В Восьми Триграммах *Кань* обозначает Воду, а *Ли* — Огонь, хотя часто используются и повседневные обозначения этих понятий*. Практика *Кань* и *Ли* долгое время являлась очень важным элементом системы цигун. Чтобы понять причину этого, вы должны вначале разобраться в смысле этих терминов, а также в стоящей за ними теории.

Кань — это Вода; она является *Инь* в отношениях с *Ли*, символизирующим Огонь и являющимся *Ян*. Практикующие цигун считают, что теоретически наше тело всегда является слишком *Ян* до тех пор, пока человек не заболеет или не будет голодать в течение продолжительного времени (в этих случаях тело становится более *Инь*). Если ваше тело всегда слишком *Ян*, это значит, что оно быстро дряхлеет, «сжигает себя». Считается, что именно в этом заключается причина старения. Если вы способны использовать Воду для охлаждения вашего тела, то тем самым вам удастся замедлить процессы разрушения тканей, а значит, и продлить жизнь. Именно по этой причине занимающиеся цигун изучают способы улучшения качества Воды в организме и уменьшения количества Огня. Я считаю, что занимаясь цигун, вы должны всегда помнить об этом как о первоочередной задаче. Искренне стремясь к успеху и не боясь экспериментировать, вы сможете освоить этот тонкий механизм регулирования Огня и Воды в вашем организме.

Истоки Огня и Воды

Прежде всего запомните, что Огонь и Вода в вашем теле могут иметь много значений. Первое значение связанно с *ци*. Мы уже говорили ранее, что *ци* разделяют на *ци Огня* и *ци Воды*. Если ваша *ци* не чистая, вызывает разогрев физического тела и приводит умственное (духовное) тело в неустойчивое состояние, такую энергию называют *ци Огня*. Та *ци*, которая чиста и обладает способностью охлаждать как физическое, так и духовное тело, считается *ци Воды*. Однако ваше тело не может быть чистой «Водой».

---

* То есть соответственно *шуй* и *хо*.

Вода способна охладить ярость огня, но никогда не должна полностью тушить его. Если Огонь в вашем теле погаснет, это будет означать смерть. Кроме того, считается, что *ци Огня* способна возбуждать и стимулировать чувства, из которых, в свою очередь, появляется «разум». Этот разум называется *синь*, его считают разумом Огня, или «эмоциональным разумом». С другой стороны, *ци Воды* приводит к появлению спокойного, уравновешенного и мудрого разума. Его называют *И*, разумом Воды, или «разумом мудрости». Если ваш дух питается *ци Огня*, то даже в случае повышенного, приподнятого состояния он будет неуравновешенным и смущенным. Следовательно, дух, подпитываемый и повышаемый *ци Воды*, будет устойчивым и крепким. Благодаря этому ваш разум также будет крепким, спокойным и устойчивым. Когда ваш *И* способен управлять эмоциональным *синь* с нужной эффективностью, ваша воля (твердое эмоциональное намерение) также будет устойчивой.

Из этого видно, что *ци* является причиной Огня и Воды вашего физического тела, а также разума и духа. Следовательно, главным аспектом изучения в цигун является способ сохранения нужного уровня *ци Воды* и *ци Огня*.

Как регулировать количество Воды и Огня

Для этого есть много способов. Здесь мы укажем несколько наиболее распространенных.

1. Правильное питание и свежий воздух

Поскольку *ци Огня* вырабатывается из употребляемой пищи и вдыхаемого воздуха, у вас есть возможность контролировать ее количество посредством этого сырья. Вообще говоря, мясная пища гораздо хуже в этом смысле, чем овощи и фрукты, поскольку она наполняет организм вредными веществами. Но вы должны понимать и то, что употребление одних лишь овощей еще не гарантирует хорошего здоровья. Более того, не зная тонкостей диеты, вы можете привести себя к серьезной белковой недостаточности. Для большинства людей мясо является главным источником белка в организме. Из овощей больше всего белка содержится в орехах и бобах. Соевые бобы благодаря своему высокому содержанию белка являются одним из главных продуктов в рационе буддийских и даосских монахов, а также обычных людей, долго занимающихся цигун. Однако несмотря на высокое содержание растительного белка в орехах и бобовых, употребление слишком большого количества этих продуктов или неправильное их приготовление могут значительно повысить *ци Огня*. К примеру, жареный арахис хуже, чем вареный.

Вопросы питания детально изучены даосами и буддистами. В частности, монахи не только изучили влияние овощей, но также исследовали, как влияет употребление тех или иных лекарственных трав на качество *ци* человека. Они даже обнаружили, что жизнь в горах лучше влияет на характеристики *ци*, поскольку горный воздух гораздо чище. Из этого видно, какая роль отводится пище, воздуху и лекарственным растениям в регулировке соотношения *Кань* и *Ли*.

2. Регулирование разума и дыхания

Регулирование разума и дыхания — это две основные техники, позволяющие контролировать *ци Огня*. Очень важно не забывать, что *ци Огня* порождает эмоциональный разум, который, в свою очередь, может увеличить содержание *ци Огня*. Следовательно, прежде всего вы должны научиться управлять своим разумом. Когда вы сможете достигнуть этого, ваш дух будет тверд, эмоции станут управляемыми, а *ци Огня* не будет спонтанно повышаться. Например, если вы умеете сохранять ясность разума и успокаивать свои чувства, то после принятия больших количеств алкоголя обнаружите, что *ци*, образовавшаяся из спиртного, не вызывает слишком большого Огня внутри вас. Однако если ваш разум мудрости в смущенном и неустойчивом положении, эмоциональный разум приходит в возбуждение, и тогда весь организм будет объят пламенем.

Кроме того, для сохранения разума в спокойном и уравновешенном состоянии вы должны уметь регулировать свое дыхание. Нехитрый фокус заключается в том, чтобы использовать Металл легких для охлаждения Огня сердца. Если дыхание отрегулировано, то *ци Огня*, находящаяся в *Среднем Даньтяне* (в солнечном сплетении) направится к легким; это рассеет избыток тепла и охладит тело. Так что если у вас возникнет изжога, то, прежде чем искать лекарство, вначале попробуйте проделать глубокое дыхание.

Регулирование разума неотделимо от регулирования дыхания. Когда разум отрегулирован, можно отрегулировать и дыхание. Когда отрегулировано дыхание, разум способен перейти к более высокому уровню спокойствия. Эти две категории взаимно помогают друг другу. Позже мы более детально рассмотрим, как это делается.

3. Стабилизация духа

Ци Огня возбуждает ваш эмоциональный разум, который, в свою очередь, наполняет избыточной энергией тело и дух. Когда вы наполняете свой дух энергией распаленного эмоционального разума, последний становится нестабильным. С другой стороны, если вы укрепите и поднимете свой дух при помощи «водной» мудрости разума, то разум мудрости станет только чище. Итак, эмоциональный разум наполняет дух энергией и возбуждает его, а разум мудрости — возвышает и очищает.

На более высоких ступенях практики цигун значительная часть усилий занимающегося посвящена тренировке духа. Вам захочется не только поднять свой дух, но и укрепить его. В цигун это называется: *И шоу и дянь цзиньган ци*, что буквально переводится как «разум сохраняет устойчивость в одной точке алмазной *ци*». Смысл выражения в том, что, очищая *ци* и направляя ее в одну крохотную точку *Верхнего Даньтяня*, его тем самым можно сделать сильным, как сталь. Именно *Верхний Даньтянь*, являющийся средоточием вашего *шэнь*, является тем местом, в котором должен находиться ваш разум. Когда разум находится там, он спокоен, а воля становится твердой. Ваш дух — это штаб, управляющий движением *ци* во всем остальном теле.

Когда ваш дух тверд и устойчив, контроль над *ци* эффективен. Благодаря этому вы можете регулировать количество *ци Огня* в организме, предотвращая ее избыток.

4. Движение ци по Пути Ветра

В главе 6 мы говорили о том, что один из применяемых в цигун методов циркуляции *ци* представляет собой *Путь Ветра,* предусматривающий движение *ци* в обратном направлении. Этот способ применяется для замедления *ци Огня.* Как правило, при выполнении этого упражнения внимание концентрируется на передней части туловища, при этом *ци Воды* поднимается из *Нижнего Даньтяня* вверх по каналу Зачатия для охлаждения *ци Огня* в *Среднем Даньтяне.* Такой способ охлаждает *ци* еще до начала ее циркуляции (более подробно *Путь Ветра* будет рассмотрен в наших дальнейших публикациях).

5. Проведение ци по Пути Воды

Проведение *ци* по *Пути Воды*, начинающемся у точки *Хуэйинь*, является основой техники цигун Промывания костного мозга. Направляясь по этому маршруту, часть *ци* организма ослабляет *ци Огня*, предупреждая перегрев тела. Вкратце мы рассмотрели эту методику в главе 6, а более подробно с ней можно будет ознакомиться в нашей книге «Секреты молодости: Цигун изменения мышц и сухожилий. Цигун промывания костного и головного мозга»*.

---

* «София», Киев, 1997.

Глава 8

Регулирование тела (тяо шэнь)

8-1. Введение

Для практики цигун необходимо овладеть умением регулировать пять вещей: тело, дыхание, *синь* (эмоциональный разум), *ци* и *шэнь* (дух). Кроме того, для снабжения организма постоянным и необходимым *ци Воды* вы также должны научиться управлять *цзин*, из которой образуется этот вид энергии. В дальнейшем мы рассмотрим каждый из этих элементов по отдельности, а пока что вам следует запомнить, что все они тесно взаимосвязаны между собой.

Прежде чем мы приступим к изложению главы, вы должны четко уяснить себе значение слова «регулировать». В контексте цигун регулирование обозначает настройку и тонкую подгонку, производимую постоянно и неукоснительно до достижения цели. При этом следует помнить также, что **настоящее регулирование происходит лишь при отсутствии необходимости делать это сознательно**. Другими словами, если ваш разум вынужден отвлекаться на обеспечение регулирования — значит, вы еще не достигли конечной цели. Настоящее регулирование происходит естественным образом, без необходимости вашего сознательного участия. Это напоминает процесс вождения автомобиля. Прежде чем сесть за руль, вы должны научиться азам; при этом в процессе обучения ваш разум будет регулировать процесс исполнения новых умений. Но как только вы овладеете искусством управления автомобилем, необходимость участия вашего сознательного разума в процессе управления отпадет. Вы сможете вести машину, не обдумывая сам процесс. То же самое происходит и в практике цигун: приступая к регулированию описанных выше пяти элементов, вы задействуете все ваше внимание. С обретением некоторого опыта и овладением этими навыками необходимость в сознательном регулировании отпадет. Таким образом, вы достигнете цели — регулировать без участия в регулировании.

По-китайски регулирование тела называется *тяо шэнь*. Это означает такую настройку организма, чтобы он находился в наиболее удобном и расслабленном состоянии. Это подразумевает, что ваше тело должно быть уравновешено с точки зрения его пространственного положения и центра тяжести — в противном случае вы будете ощущать излишнее напряжение и неудобство, что повлияет на логичность мышления вашего *И* и циркуляцию *ци*. По этому поводу китайские медики говорят: «(Если) форма (т. е. положение тела) неправильная, то и *ци* не будет равномерной. (Если) *ци* неравномерна, то *И* (разум) не будет умиротворен. (Когда) *И* не умиротворен, то *ци*

в беспорядке». Расслабление всего тела начинается с *И*, следовательно, прежде чем вы сможете расслабить собственное тело, вам придется научиться регулировать собственный разум (*И*).

Но еще раньше вам потребуется отрегулировать деятельность *синь* (эмоционального разума). Именно здесь кроется основная причина сложностей, связанных с успокоением и умиротворением *И*. Состояние, когда эмоциональный разум и разум мудрости (а также и остальное тело) отрегулированы, называется *шэнь синь пинхэн*, что означает буквально «Тело и сердце (разум) уравновешены». Тело тесно взаимосвязано с разумом: расслабленное и уравновешенное тело не отвлекает ваше внимание и позволяет вашему *И* расслабиться и сконцентрироваться. Когда же ваш *И* умиротворен и способен выносить точные суждения, ваше тело будет уравновешено, расслаблено.

8-2. Теория расслабления

Расслабление является одним из важнейших ключей к успеху в практике цигун. Вы должны помнить, что **только тогда все ваши каналы *ци* откроются, когда вы расслаблены**. Расслабление включает в себя два основных аспекта: расслабление разума (*И* и *синь*) и расслабление физического тела. Вообще расслабление разума должно предшествовать расслаблению тела. До этого мы рассмотрели два типа разума *синь* (эмоциональный разум) и *И* (разум мудрости). Эмоциональный разум влияет на чувства человека и на состояние его физического тела; разум мудрости способен привести в спокойное умиротворенное состояние, когда человек может выносить логически обоснованные суждения. Следовательно, для того чтобы достигнуть расслабленности, вначале надо расслабить и успокоить *И*. При этом *И* сможет контролировать эмоциональный разум и также привести его в состояние расслабленности. Наконец, когда умиротворенные *И* и *синь* скоординируются с вашим дыханием, произойдет расслабление вашего физического тела.

В цигун есть три вида расслабления: первый вид — внешнее, физическое расслабление, или позиционное расслабление. Это весьма поверхностный вид, достигнуть которого в состоянии любой человек. Он заключается в том, чтобы принять удобное положение тела, избегая ненужных перенапряжений в позе и в движении. Но даже если со стороны вы будете **выглядеть** расслабленным, внутреннее напряжение останется. Безусловно, для достижения этого уровня расслабления первым должен расслабиться разум. Как правило, разуму не требуется больших усилий для того, чтобы приобрести вид внешней расслабленности. Стоит вам только начать успокаивать свой разум, как за ним немедленно и естественно последует тело.

Второй уровень включает в себя расслабление мышц и сухожилий. Для этого ваш медитирующий разум должен был достаточно спокоен и умиротворен, чтобы **глубоко прочувствовать** мышцы и сухожилия. Основываясь на этом «ощущении», ваш разум сможет определить необходимый уровень расслабления. Лишь при достижении этого уровня ваш разум сможет почувствовать движение *ци* в мышцах и сухожилиях. Такой

уровень поможет открыть каналы *ци*, а также позволит ей опуститься в *Даньтянь* и собраться в нем.

Наконец, высшая стадия возникает тогда, когда расслабление проникает до внутренних органов и костного мозга, в каждую пору вашей кожи. Чтобы расслабить все тело внутри, ваш *И* должен вначале достигнуть очень высокой степени покоя и умиротворенности. Лишь после этого вы сможете **ощутить** внутренние органы и костный мозг. Помните: «Только глубокое расслабление всего тела поможет вашему разуму направить *ци* внутрь».

Прежде чем продолжить, давайте рассмотрим разницу между ощущением и чувствованием. Китайское слово *ганьцзюэ* означает «ощущение» в смысле тактильных и тому подобных ощущений. С другой стороны, слово *иши*, переводящееся как «чувствование», буквально означает «узнавание посредством *И*». Когда вы *ощущаете* нечто, речь идет о физическом проявлении. Ощущение является прямым и активным, тогда как *чувствование* — опосредованным. Когда речь идет об ощущении, ваш эмоциональный разум может прикоснуться к объекту; но при чувствовании восприятие ситуации обусловлено использованием *И*. Следовательно, для того чтобы чувствовать, вы должны собрать информацию, которую сообщает объект, и обработать ее таким образом, чтобы понять и осознать происходящее. Чувствование включает в себя более высокий уровень духовной интуиции, выходящий за пределы ощущения, — уровень, на котором сам объект и разум могут непосредственно общаться.

В релаксационных упражнениях цигун более глубокие уровни расслабления включают в себя чувствование костного мозга и внутренних органов. Когда вы достигнете этого состояния, *ци* сможет проникать в любую клетку вашего тела. При этом вы будете чувствовать себя светлым, прозрачным — как будто ваше тело исчезло. Достигнув такого уровня расслабления, вы сможете направлять *ци* к вашей коже и укреплять тем самым *Защитную ци*. Это поможет вам уберечься от болезней, вызванных внешними причинами. На этом уровне расслабления ваш *И* также сможет регулировать количество *ци* во внутренних органах и излечивать нарушения энергетического обращения. Это поможет вам лучше защищать внутренние органы и замедлить их старение.

Важным элементом практики цигун является «направление пяти *ци* к истокам». Эта техника включает в себя приведение *ци*, содержащейся в пяти органах *Инь* (легкие, сердце, почки, печень и селезенка), к соответствующему уровню. Вообще говоря, вы можете чувствовать или даже ощущать свои легкие гораздо проще, чем остальные четыре органа. Это объясняется тем, что легкие движутся при каждом цикле вдоха-выдоха. Их очевидное движение значительно облегчает возможность их осознания. Вторым органом, который можно чувствовать, расслабив легкие, является сердце. Расслабив его, вы ясно прочувствуете — и даже ощутите — его биение. Наконец, третьим органом являются почки. Почувствовать их проще, чем печень и селезенку, поскольку через почки постоянно идет поток жидкости. Дальше приходит черед печени и селезенки. Размерами печень гораздо больше селезенки, поэтому

почувствовать в ней любое движение (например, крови) гораздо проще. Более детально эта идея будет рассмотрена вместе с вопросом регулирования *ци* внутренних органов.

8-3. Практика расслабления

Расслабление можно практиковать в любое время и в любом месте независимо от позы и положения тела. Первое условие успешного расслабления связано с разумом. Второе — с дыханием. Запомните: **Приступая к расслаблению, вначале расслабьте свой разум**. Ваше тело начнет расслабляться, а легкие почувствуют себя свободнее лишь после того, как расслабится разум. Как только легкие ощутят свободу, вы сможете отрегулировать дыхание и замедлить частоту сердечных сокращений. После этого ваш разум перейдет на более глубокий уровень спокойствия и умиротворения. В таком состоянии он поможет легким еще больше расслабиться, а также сильнее замедлить биение сердца. Эти действия приведут вас в состояние глубокого покоя, что в свою очередь позволит вам почувствовать и ощутить каждую клетку вашего тела, деятельность каждого внутреннего органа. Лишь после этого вы сможете сказать, что полностью расслабили свое тело.

1. Расслабление разума

Регулирование разума и дыхания мы рассмотрим подробнее несколько позже; а пока что, дабы приступить к расслаблению, вы должны начать с регулирования разума. На практике регулирование разума выполняется в виде последовательности двух шагов. Первый шаг состоит в том, чтобы перенести все ваши мысли из внешнего мира внутрь тела. Обычно это делается при помощи концентрации на области «третьего глаза», или *Верхнего Даньтяня*. Затем можно приступить собственно к регулированию сконцентрированного разума, добиваясь, чтобы он стал расслабленным, естественным и легким.

Вначале придайте своим мыслям спокойный и мирный характер, сосредоточивая свой разум на расслаблении. Ваш разум мудрости (*И*) должен уметь контролировать мысли и идеи, возникающие в эмоциональном разуме (*синь*). Только после этого разум будет ясным. Затем вы сможете отбросить все внешние отвлекающие факторы, сфокусировав внимание на собственном теле. Когда вы достигнете этого состояния, может оказаться, что, несмотря на всю свою ясность, разум все еще испытывает напряжение от усилий сконцентрироваться. Следовательно, нужно научиться концентрироваться без мысленного напряжения. Запомните: **Если ваш разум напряжен, то физическое тело также будет напряжено**. Следовательно, вторым шагом к выполнению расслабления является расслабление сконцентрировавшегося разума. Иногда люди, будучи не в состоянии уснуть, сосредоточивают свое внимание на мысли о засыпании. Это может лишь ухудшить ситуацию. Фокус в том, чтобы сосредоточиться на чем-нибудь другом. Как правило, в цигун вы должны сосредоточить разум на дыхании, на ощущении того, как растягиваются и сжимаются ваши легкие. Старай-

тесь почувствовать, как при каждом выдохе ваше физическое тело расслабляется все глубже и глубже.

2. Расслабление дыхания

После расслабления разума вы можете перейти к расслаблению дыхания. Ваше дыхание тесно связано с мыслями, в особенности — с эмоциональными ощущениями. Как только разум становится спокойным и умиротворенным, дыхание обретает независимость от мыслей. Первый шаг к расслаблению дыхания включает в себя нейтрализацию влияния, которое эмоции оказывают на процесс дыхания. Обычно этого состояния удается достигнуть уже после расслабления разума. Затем вы должны понять, что дыхание вызывается физическими движениями тела. Для обыкновенного нетренированного человека это значит, что необходимо двигать грудной клеткой. Поскольку воздух втягивается в легкие и выталкивается обратно благодаря мышцам груди и диафрагмы, вы должны научиться расслаблять все мышцы, которые участвуют в процессе дыхания.

Для этого подведите ваш спокойный, сосредоточенный разум к груди. Наберите в грудь воздуха, а затем медленно выдохните его, не задерживая дыхания. Одновременно обращайте внимание на то, как движутся мышцы диафрагмы. Чем больше вы сможете их почувствовать, тем лучше ваш *И* сможет привести эти мышцы к более глубокому уровню расслабления.

Выполняя эти дыхательные тренировки, вы заметите, как начинает расслабляться зона вокруг вашего солнечного сплетения. Как только грудная клетка полностью расслабится, вы достигнете фундаментального состояния расслабленности.

3. Расслабление тела

Первым шагом в регулировании тела является его расслабление. Лишь тогда, когда ваше тело расслаблено, вы сможете ощутить центр вашего физического тела, его укоренение, равновесие, а также достигнуть цели — телесного регулирования.

Расслабление тела включает в себя расслабление мышц, кожи, костного мозга и внутренних органов. Помните: *ци* будет двигаться свободно и беспрепятственно лишь тогда, когда вы сможете расслабить все эти элементы. Зато после этого вы сможете направлять *ци*, ощущая, что ваше тело стало прозрачным.

Проще всего расслабить мышцы, поскольку при каждом своем движении вы используете разум для управления ими. Ваш разум просто способен чувствовать их. В спокойном состоянии разум может эффективно привести мускулатуру в состояние расслабления.

Следующий по степени сложности шаг — расслабление кожи. Ваша кожа представляет собой «посредника», обеспечивающего обмен между телом и окружающей средой. Каждый раз, когда ваша кожа ощущает нечто, сообщение об этом посылается в головной мозг для анализа и оценки. Поскольку связь между кожей и головным

мозгом постоянна, вашему *И* несложно добраться до кожных покровов и привести их в расслабленное состояние.

Следующий шаг состоит в расслаблении внутренних органов. Чтобы добиться этого, ваш мозг должен достигнуть состояния глубокого покоя и умиротворения. Методика расслабления в системе цигун считает наиболее важными пять органов *Инь*. Вот они: легкие, сердце, почки, печень и селезенка. За исключением легких, которыми разум может управлять непосредственно, все другие органы должны ощущаться косвенным образом. Так, чтобы ощутить последние четыре органа, вы должны уметь чувствовать мышцы, окружающие их, — это облегчит вам понимание их состояния. Как только ваш разум сможет достичь всех этих мышц, у него появится возможность проникнуть в эти органы и ясно почувствовать их.

Здесь необходимо сделать одно очень важное замечание: в процессе общения вашего разума и внутренних органов к ним будет поступать определенное количество *ци*, при помощи которого ваш головной мозг будет чувствовать их. Если не соблюдать осторожность, то избыток *ци*, подведенный к внутренним органам, сделает их слишком *Ян*, а это чревато проблемами. Особенно это касается сердца. Не забывайте: ваше сердце очень чувствительно к *ци*, поэтому уровень энергии в этом органе должен всегда соответствовать норме. Когда вы настроите ваш разум на сердце, оно станет слишком *Ян*; при этом частота сердечных сокращений увеличится. Вот почему, расслабляя конкретный орган, вы должны быть очень внимательны, чтобы избежать непосредственного влияния разума. Вместо этого лучше направить внимание на зону вокруг органа, а также на его внешний вид. Не стоит слишком интенсивно проникать внутрь органа — так можно нарушить естественное равновесие. **Расслабление органов должно сопровождаться их нормальной работой**. Внутренние органы не похожи на кожу или мускулатуру. Они действительно жизненно необходимы и более чувствительны к *ци*. Из сказанного вы, очевидно, уже поняли, почему «направление пяти *ци* к их истокам» считается одной из самых тяжелых и сложных ступеней практики цигун.

Самым сложным релаксационным упражнением можно назвать расслабление костного мозга. Здесь дело в том, что ваш разум не сообщается непосредственно с веществом костного мозга, в отличие, скажем, от кожи и мышц. Кроме того, к костному мозгу мышцы непосредственно не присоединяются, поэтому вам не удастся использовать движения, чтобы почувствовать его. Промывание костного мозга является самой сложной дисциплиной китайского цигун, потому что разуму чрезвычайно трудно общаться с этим веществом. Однако об этом подробнее мы расскажем в следующей книге.

4. Позы для практики расслабления

Каких-то специальных поз для выполнения расслабления не существует. Строго говоря, какую бы позу вы ни избрали, определенная часть вашего тела останется напряженной, поскольку будет поддерживать остальной организм. Например, ваши

ноги будут напряжены, если вы стоите, в сидячем положении будут сдавливаться бедра, а если вы ляжете, то тело своим весом будет придавливать спину. Воистину, нет ни одной релаксационной позы, которая бы абсолютно удовлетворяла потребностям всего тела.

Необходимым условием для расслабления разума и тела является чувство комфорта и естественности. Ваше тело должно быть уравновешено относительно центра тяжести и сбалансировано. Подумайте также о том, как может повлиять на вас окружение. Может быть, вокруг слишком шумно, или поверхность, на которой вы сидите (лежите), слишком твердая? Для начинающих можно порекомендовать позу лежа. В лежачем положении вам не нужно обращать внимание на укоренение, центр тяжести и на общее равновесие тела, поэтому отрегулировать разум оказывается гораздо легче. Однако в положении лежа есть и свои недостатки: когда вы ложитесь, мышцы спины вдавливаются под весом вашего тела и поэтому у них меньше возможностей расслабиться.

Ознакомившись с упражнениями на расслабление, вы должны научиться расслабляться в положении сидя. Это несколько сложнее, чем в положении лежа, поскольку часть вашего разума должна быть сосредоточена на центре тяжести всего тела. Однако расслабление сидя все же лучше влияет на туловище и верхние конечности. Вы сможете убедиться самостоятельно в том, что различные позы имеют свои конкретные преимущества и недостатки. Запомните: не важно, какую именно позу вы выберете, главное, чтобы вы чувствовали себя **удобно и естественно**.

5. Предлагаемый комплекс упражнений на расслабление

Существует множество методов расслабления. Освоив в той или иной степени один метод, вы можете обнаружить, что вам легче дается (или просто больше подходит) какое-нибудь другое упражнение или комплекс упражнений. Здесь вы найдете лишь некоторые упражнения, которые смогут помочь вам вначале. Начинающим рекомендуем приступать к практике в положении лежа.

а. Подведите разум к вашему шэнь

Несколькими достаточно глубокими вдохами расслабьте тело. Затем переведите ваш разум, находящийся снаружи тела, к *Верхнему Даньтяню* — туда, где находится *шэнь*. Когда разум окажется сконцентрированным на *шэнь*, ваш дух станет сосредоточенным, а мысли, вызванные внешними отвлекающими факторами, понемногу исчезнут. Постепенно ваш разум сможет сконцентрироваться на ощущении вашего тела.

б. Расслабьте разум

Концентрируя внимание на расслаблении разума, вы обнаружите, что он все равно остается напряженным. Вам придется заставить его расслабиться, удалив фокус сознания подальше от разума. Один из лучших способов достигнуть этого — сосредоточить внимание на процессе дыхания.

в. Ощутите и почувствуйте ваш Средний Даньтянь

Переведите ваш разум к *Среднему Даньтяню* (солнечному сплетению), являющемуся центром и хранилищем *ци Огня*. Почувствуйте физическое расположение вашего солнечного сплетения, ощутите находящуюся там *ци*. Помните, что *ци Огня* стимулирует эмоциональный разум и эмоции, а также увеличивает напряженность. Передвигая разум к *Среднему Даньтяню*, вы сможете почувствовать, что происходит с вашей *ци Огня*.

г. Используйте дыхание для охлаждения ци Огня

В цигун легкие считаются принадлежащими к стихии Металла, а сердце — к стихии Огня. Металл способен поглощать тепло и охлаждать огонь. При изжоге или неприятных ощущениях в груди используйте дыхание для того, чтобы охладить Огонь и избавиться от избыточного давления. Точно так же, если вы стремитесь расслабиться, вам необходимо сначала охладить Огонь в грудной клетке и расслабить грудь. Плавное, расслабленное и глубокое дыхание позволит вам распространить расслабление от груди по всему телу. Достигнув этого состояния, вы завершите первый этап расслабления.

е. Используйте разум для расслабления тела

После поверхностного расслабления тела вы должны перейти к более глубокому уровню расслабления. На продвинутом уровне используйте сосредоточенный разум для проникновения в мышцы и сухожилия и их глубокого расслабления. Этот уровень позволяет открывать каналы *ци* при помощи ликвидации любого мышечного напряжения, заставляющего каналы суживаться и препятствующего циркуляции *ци*.

При этом ваше дыхание углубится, пульс замедлится, а медитирующий разум достигнет более глубокого уровня.

Расслабляя все тело, начинайте с пальцев ног. Сконцентрируйте разум на каждом из пальцев, поочередно расслабляя их. Затем передвиньтесь разумом вверх по ступням к щиколоткам, оттуда — к коленям и бедрам. У вас может возникнуть ощущение, что нижняя часть тела исчезает или что вы плывете. Сохраняя нижнюю часть тела в расслабленном состоянии, передвигайте разум к пальцам рук, повторяя ту же процедуру: от кончиков пальцев к ладоням, далее к кистям, предплечьям, локтям и плечам. Затем сосредоточьте разум на желудке, оттуда направьте его вверх по груди — к шее. Наконец, сконцентрируйте внимание на голове. После того как голова также расслабится, сохраняйте разум в расслабленном состоянии, одновременно сосредоточиваясь на ощущении всего тела. Достигнув этого уровня, вы сможете ощутить ваши мышцы, сухожилия и кожу. Чем больше вы будете заниматься, тем лучше ваш разум сможет концентрироваться на тех или иных частях тела, расслабляя их. Начиная расслабление всего тела с конечностей, вы тем самым расслабляете и очищаете каналы *ци*. Для релаксации каналов начинайте с их окончаний, постепенно продвигаясь по всей длине канала. Если вы начнете на середине, то расслабление пойдет к одному концу канала, тогда как другой останется напряженным.

Если вам удастся заниматься дважды в сутки, то *ци* вашего тела сможет легко и естественно восстанавливать свое равновесие. Разум ваш будет пребывать в умиротворенном состоянии, и вы сможете поддерживать собственное здоровье. Лучшее время для практики — через два часа после завтрака, когда *ци Огня*, находящаяся в *Среднем Даньтяне*, наиболее сильная. Практика расслабления в это время поможет вам охладить *ци Огня*, тем самым помогая всему телу. Во второй раз лучше всего заниматься непосредственно перед сном. После долгого дня, наполненного физическим и умственным трудом, вы сможете расслабить разум и все тело. Это позволит вам лучше выспаться, уменьшить количество сновидений и хорошо восстановить свои силы после усталости.

е. Расслабление внутренних органов

Если вы уже занимаетесь цигун, значит, вы захотите продлить расслабление до внутренних органов, чтобы отрегулировать количество *ци* в них. В принципе эта стадия расслабления дается тому, кто несведущ в теории и не занимался специально релаксационными упражнениями. Чтобы ваш разум мог достигнуть внутренних органов, вам потребуется гораздо более глубокий медитативный уровень. Самыми жизненно важными считаются пять органов *Инь*. Строго говоря, проще всего почувствовать легкие, далее за ними идут сердце, почки, печень и селезенка. Если вы в состоянии почувствовать и ощутить эти органы, то вы сможете оценить их статус, а также воспользоваться разумом для регулирования их уровня *ци*.

ж. Достигнув расслабления внутренних органов, вы переходите к третьему уровню расслабления

Заключительная стадия — это расслабление вплоть до костного мозга. Ваш костный мозг является фабрикой кровяных клеток. Это живая ткань, требующая для своей деятельности постоянного притока *ци*. Обычно ваш сознательный разум не в состоянии ощутить *ци* в костном мозге и управлять ею. В практике Цигун промывания костного мозга цель состоит в том, чтобы *ци* поступала в костный мозг с максимальной эффективностью, дабы клетки крови сохраняли свою свежесть и здоровье. Для достижения этой цели ваш разум должен быть в состоянии проникнуть внутрь костного мозга (подробнее этот вопрос будет рассмотрен в нашей книге «Секреты молодости: Цигун изменения мышц и сухожилий. Цигун промывания костного и головного мозга»*.

Как видите, расслабление оказывается не столь простой вещью, как думают многие. Ваша конечная цель заключается в том, чтобы расслабиться до ощущения собственной прозрачности. Лишь достигнув этой стадии, вы обеспечите беспрепятственное проникновение *ци* к каждой клетке вашего тела.

---

* «София», Киев, 1997.

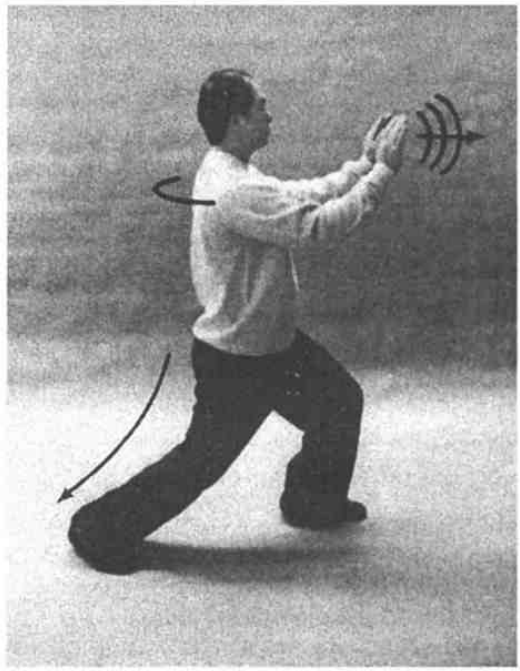


Рис. 8-1. Ощутите ци в ладонях, представляя, что вы выполняете толкание вперед.

8-4. Укоренение, центрирование и уравновешивание

Регулируя собственное тело, вы стремитесь не только к расслаблению, но также к укоренению, центрированию и уравновешиванию. Чтобы чувствовать себя естественно, удобно и устойчиво, вначале вам потребуется прочное укоренение. Способы укоренения в положении стоя и сидя отличаются. В положении стоя вы проводите укоренение от ступней в землю. Если же вы сидите на стуле, то укоренение проводится от бедер внутрь земли. Существует свой способ укоренения для каждой позы или движения. Укоренение включает в себя укоренение не только одного тела, но также формы и движения. Каждая форма (поза) имеет свою уникальную технику укоренения, которая определяется целью или принципом данной формы.

Например, при выполнении некоторых упражнений цигун вам может потребоваться направить *ци* к ладоням. Чтобы добиться этого, вы должны *вообразить**, что

* Используемый здесь глагол «вообразить» обозначает мысленное создание образа предмета (действия), к которому вы относитесь как к реально существующему. Так, если вы воображаете, что толкаете нечто тяжелое, то должны изменить свою позу так, как если бы вы действительно толкали нечто тяжелое. Вы должны «ощутить» вес и сопротивление большой массы в момент, когда вы прикладываете к ней силу; вы должны ощутить силу и противодействие ваших ног. Если вы мысленно будете относиться к этим действиям как к реальности, так же к ним будет относиться и ваше тело; в результате *ци* автоматически направится на обеспечение этих действий. Если же вы будете «делать вид» или «представлять себе», что

толкаете объект вперед, сохраняя мышцы расслабленными. В этом упражнении ваши локти должны быть развернуты вниз, чтобы создать ощущение укоренения для толчка. Если вы поднимете локти, то потеряете ощущение «намерения» движения, поскольку толчок будет неэффективен (если бы вы это делали на самом деле). Поскольку намерение или целесообразность движения заключаются в его осуществлении, в данном случае у вас будет бесцельное движение — какой же смысл будет направлять *ци* куда бы то ни было понапрасну? Повторимся, что в данном случае первым корнем движения является локоть. Этот корень должен быть связан с корнем вашего тела, погруженным в землю для твердости общей позы и завершенности. Следовательно, укоренение рук строится на укоренении всего тела. Чтобы крепко объединить эти два корня, ваша грудь должна быть вогнута для образования опоры (рис. 8-1.). Более того, ваше туловище не должно быть полностью распрямлено, ведь, когда толкаешь тяжелый предмет, приходится слегка наклоняться вперед. Если же вы будете стоять вертикально, у вас не будет необходимого укоренения для толчка. Положение вашего тела должно напоминать натянутый лук со стрелой, чтобы вы могли толкнуть назад и передать силу толчка вперед. При выполнении всех этих условий можно будет сказать, что у вас твердое укоренение для толчка. Кроме того, чтобы проделать это с максимальным усилием, вам потребуется умение контролировать свой центр тяжести и поддерживать равновесие. При наличии укоренения, центрирования и равновесия ваша поза будет естественной и удобной, а ваш *И* — достаточно сильным для того, чтобы управлять толчковым движением.

Из сказанного вы можете видеть, что, прежде чем выполнить укоренение для конкретной позы, вы должны осознать ее предназначение. При понимании смысла позы ваш разум не будет блуждать в неуверенности, и вы узнаете, что именно вам нужно. Таким образом, понимание целей и теории является корнем всего. Это укрепляет ваш разум, чтобы он мог сообщить вашему телу позу, дающую наилучшее укоренение, равновесие и центрирование. Естественно, что для достижения этой стадии вначале нужно добиться расслабленного состояния разума и тела.

Прежде чем приступить к укоренению, вначале расслабьтесь и позвольте вашему телу «усесться». По мере расслабления напряжение в различных частях вашего тела исчезнет, и вы сами найдете удобную позу для стояния. Вы перестанете сражаться с поверхностью пола, чтобы сохранять вертикальное положение тела. Вы научитесь полагаться на крепость человеческой структуры. Это позволит мышцам расслабиться еще больше. Поскольку ваше тело не будет тратить усилий на то, чтобы подняться вверх, *И* не станет толкать его вверх, так что и тело, и разум, и *ци* — все три компонента смогут опуститься. Если грязной воде дать отстояться, то вся муть постепенно осядет на дно, а сама вода станет прозрачной. Если вы расслабите ваше тело и позволите ему устояться, то ваша *ци* таким же образом опустится к *Даньтяню*,

---

толкаете нечто тяжелое, то ваш разум и тело не будут расценивать эти действия как реальные и *ци* не будет двигаться с должной силой и чистотой. — *Прим. автора.*

а также к точкам *Юнцюань* на ваших стопах, очищая разум. После этого можно приступить к развитию укоренения.

Овладев укоренением, вы должны научиться «держать центр». Здесь мы под «центром» понимаем не только центр тяжести физического тела, но и центр разума. Вначале необходимо отцентрировать разум, чтобы он сбалансировал ваше физическое тело относительно его центра тяжести. Естественно, для того чтобы отцентрировать разум, вам вначале потребуется расслабить все тело — это позволит разуму ощутить и почувствовать каждую его часть. Несмотря на то что укоренение играет важную роль в процессе определения центра тяжести, во многих случаях вам удастся найти последний даже без укоренения. Например, спускаясь на лыжах, вы не можете укорениться, но для сохранения равновесия должны чувствовать центр тяжести. Зато в практике более статичных упражнений цигун наличие укоренения поможет вам легче определить местонахождение вашего центра; с другой стороны, наличие этого центра сделает укоренение еще более устойчивым. Обе эти категории взаимозависимы и неотделимы друг от друга.

Устойчивый центр тяжести позволит вашей *ци* распространяться равномерно и одинаково. И наоборот, утрата центра приведет к неравномерностям в движении *ци*. Для сохранения центра тяжести тела вы должны вначале отцентровать ваш *И*, а затем привести тело в соответствие с ним. Очень важно понять, что центр разума нередко не совпадает с центром тяжести тела. К примеру, находясь в стойке натянутого лука и стрелы, вы можете слегка наклониться вперед, чтобы центр тяжести вашего тела немного вышел за переднюю ногу. Если при этом вы отклоните ваш умственный центр немного назад, то вам удастся сохранить равновесное положение тела несмотря на то, что со стороны будет казаться, будто вы сместили равновесие вперед. Но если ваш центр разума также сместится вперед, вы утратите равновесие. Безусловно, если ваш физический центр тяжести сместится слишком сильно, никаких усилий центра разума не хватит для уравновешивания такого положения. Чем ближе друг к другу находятся оба эти центра, тем более устойчивым будет ваше положение. В технике цигун физический и умственный центры тяжести являются ключевыми средствами, помогающими вывести *ци* за пределы тела.

Наконец, добившись расслабления, прочного укоренения и устойчивого положения центра тяжести, вы можете приступить к уравновешиванию *И*, *ци* и физического тела. Равновесие представляет собой производную укоренения и центровки. Однако независимо от того, с каким видом равновесия вы имеете дело, вначале необходимо уравновесить ваш *И*. Лишь после этого можно приступать к уравновешиванию *ци* и физического тела. Если ваш *И* находится в равновесии, это может помочь вам выносить более точные суждения, а заодно корректировать направление движения *ци*. При уравновешенности *И ци* распространяется равномерно. Запомните: **Искусство распространения *ци* заключается в равномерном ее распространении.** Это напоминает ситуацию, когда необходимо подтолкнуть автомобиль. Чтобы возникла сила, направленная вперед, необходима сила, направленная назад.

Обычно *ци* индивидуума не находится в равновесии с точки зрения правой и левой частей тела. Это объясняется тем, что люди используют одну руку чаще другой. К примеру, если вы привыкли действовать правой рукой, то вашему разуму направить *ци* к правой руке будет гораздо легче, чем к левой. В другом случае вы сможете заметить, что одна часть подошвы на ваших ботинках стерлась сильнее, чем другая часть. В подобной ситуации с отсутствием равновесия вы, как человек, решивший заниматься цигун, будете искать центр разума. Но чтобы найти центр разума, сам разум должен быть очень чист и способен к трезвой оценке состояния вашего тела, а также своего окружения. Например, если вы окунете на три минуты правую руку в теплую воду, а левую на такое же время опустите в холодную, то затем, вынув обе руки и опустив их в третий сосуд с водой, вы почувствуете, что одна рука теплее другой. Именно подобные внешние влияния привносят смущение в ваш *И*, вынуждая его терять свой центр тяжести. Следовательно, в практике цигун вы должны стремиться к равномерному развитию *И* и тела. Для этого, например, можно выполнять одну и ту же форму двумя руками поочередно одинаковое количество раз.

Чтобы помочь вам проанализировать процессы укоренения, фиксирования центра тяжести и уравновешивания, мы рассмотрим две из наиболее распространенных стоек. Разобравшись с ними, вы сможете применить аналогичный метод для анализа любой другой стойки.

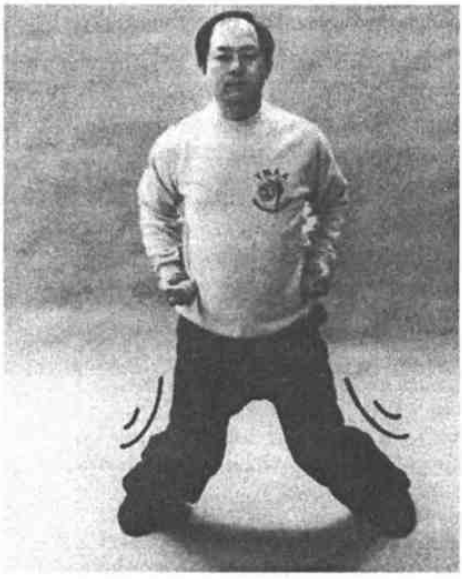


Рис. 8-2. Стойка Всадника в южных стилях боевых искусств.

Рис. 8-3. Стойка Всадника в северных стилях боевых искусств.

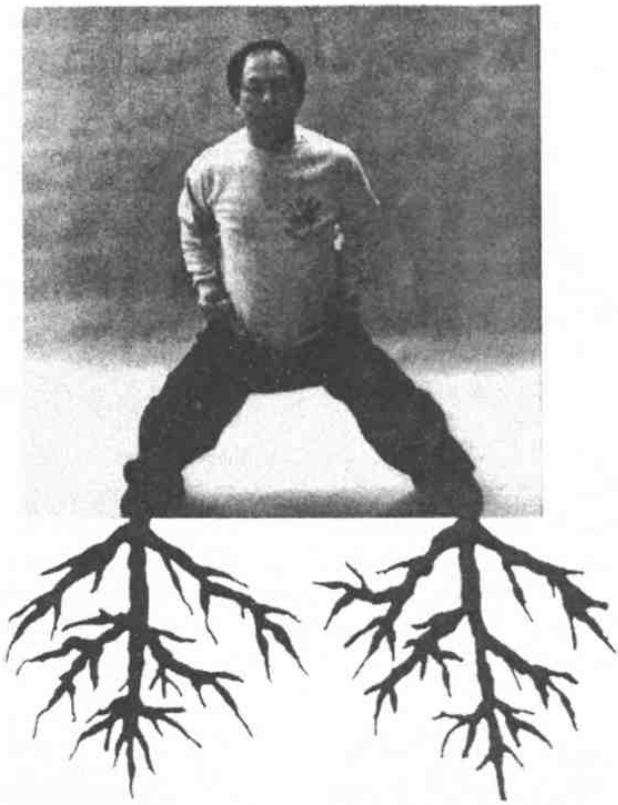


Рис. 8-4. Стойка Всадника: укореняйтесь, как дерево.

Стойка Всадника (ма-бу)

Стойка Всадника является самой распространенной стойкой, используемой как в цигун, так и в боевых искусствах. Стойка Всадника применяется в боевых искусствах для развития укоренения, центрирования и равновесия, а также для укрепления ног. Для человека, занимающегося небоевым цигун, укоренение является не столь критично важным, как для ушуиста, которому это умение необходимо в бою. В цигун укоренение помогает «найти центр» и добиться равновесия, что, в свою очередь, позволяет чувствовать себя расслабленно, естественно и удобно. Мы рассмотрим здесь именно Стойку Всадника, применяемую в боевых искусствах, поскольку она более сложна для выполнения и является основой для аналогичной стойки, используемой в цигун. Тщательно разобравшись в ее выполнении, вы сможете в дальнейшем приспособить ее к своим потребностям.

Существует много вариантов Стойки Всадника. Например, в южнокитайских стилях боевых искусств ширина разведения ступней в этой стойке меньше, чем ширина, используемая в северных стилях (рис. 8-2). Это потому, что южные стили

рассчитаны в основном на ближний бой, при котором широкая стойка оказывается более открытой и опасной с точки зрения ведения ближнего боя. В северных стилях все наоборот: они рассчитаны в основном на дистанционный бой, поэтому более широкое разведение ног здесь имеет больше преимуществ (рис. 8-3). Примите к сведению, что, вне зависимости от конкретного стиля выполнения Стойки Всадника, ее цель, теория и принципы выполнения остаются неизменными.

В Стойке Всадника вес тела равномерно распределяется на обе ноги. В практике цигун ширина разведения ног зависит от самочувствия. Если вы поставите ноги слишком близко или, наоборот, слишком широко, то почувствуете, что вам неудобно. Попробуйте различные варианты постановки ступней, чтобы определить наиболее подходящий и удобный для вас. Помните: когда вы почувствуете себя удобно и естественно, вы сможете проще и легче добиться расслабления, а также обнаружить ваш центр тяжести и равновесия.

Если вы выполняете стойку всадника, применяемую в боевых искусствах, то высота самой стойки определяется конкретным стилем. В практике же цигун высота стойки зависит от вас самих. Например, если стойка будет низкой, ваши мышцы ног будут более наряжены, что затруднит продвижение *ци* вниз, к ступням. Если же стойка будет слишком высокой, тогда ваш центр тяжести повысится, а укоренение окажется менее устойчивым и крепким. Зато при этом ваши мышцы ног будут более расслаблены, и вы сможете с меньшими усилиями направить *ци* к ступням. Во

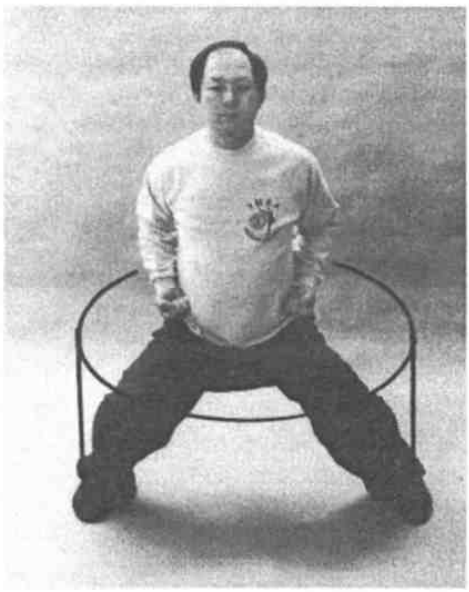


Рис. 8-5. Область устойчивости тела в низкой стойке.

Рис. 8-6. Область устойчивости тела в высокой стойке.

внутренних стилях китайских боевых искусств (таких, как тайцзи-цюань) при невозможности эффективно направить *ци* начинающего к его ступням рекомендуют принять стойку пониже. В этом случае у начинающего появляется возможность опустить центр тяжести своего тела и тем самым усилить укоренение. Если же занимающийся тайцзи достиг высокого мастерства, он будет стоять в более высокой стойке, сохраняя мышцы ног расслабленными и позволяя *ци* притекать к подошвам ступней.

При овладении Стойкой Всадника для практики цигун лучший способ выработки прочного укоренения заключается в том, чтобы начать с высоты, при которой вы испытываете самое сильное ощущение выталкивания вверх. Другими словами, вам нужно испытать различную высоту стойки, в каждом случае представляя, что вы выталкиваете вверх тяжелый предмет. На какой-то момент вы почувствуете, что можете максимально сильно провести этот толчок. Это значит, что именно на данной высоте ваш *И* может максимально сильно толкнуть вверх — следовательно, он способен и на максимальный толчок вниз. Укоренение строится именно на способности *И* выполнить этот толчок вниз. Продолжая заниматься, вы в конце концов ощутите, как ваш *И* направляет *ци* прямо вниз, в землю, — так начинается укоренение.

Для того чтобы укоренить свое тело, вы должны представить себя в виде дерева, выпуская через ступни невидимые корни. Естественно, вначале необходимо вырастить *И*, поскольку именно он направляет *ци*. Чтобы направить *ци* за пределы ступней

Рис. 8-7. В стойке Всадника — стойте, как гора.

и создать корни, ваш *И* должен уметь общаться с землей. Это значит, что *И* должен чувствовать или ощущать почву, определяя, мягкая она или твердая, насколько ровная ее поверхность, скользкая она или нет. Попробуйте различные варианты стойки, смещайте ваш вес относительно ступней, стараясь одновременно подметить особенности земли. Со временем ваш *И* сможет глубже проникать в землю, и вы выработаете сильное укоренение. Чем больше вы будете заниматься, тем глубже прорастут корни (рис. 8-4). Через некоторое время вы сможете увеличить высоту стойки, чтобы больше расслабить мышцы ног. Это, в свою очередь, поможет вам более эффективно направлять *ци* вниз.

Точки *Юнцюань* — это те ворота, через которые ваша *ци* может сообщаться с землей.

Создавая укоренение, необходимо помнить один важный момент: корни дерева крепки и сильны потому, что имеют много ответвлений и расходятся далеко по сторонам. Вам следует копировать дерево, распространяя свои корни не только вниз, но и в стороны.

Выполнив укоренение, можно переходить к центрированию и уравновешиванию тела. Отцентрировать себя можно физически и умственно. Когда вы установили свой физический центр тяжести, вертикальная линия, проведенная через центр тяжести тела, опускается между ног так, что ваше укоренение комфортно поддерживает вес. Фиксация умственного центра тяжести зависит от ощущений. Если вы установили умственный центр тяжести, то можете находиться в физически **уравновешенном** состоянии, даже если ваш физический **центр тяжести** не выверен. В этом случае человека невозможно вывести из равновесия толчком, даже если он находится в крайне неудобном положении. Приступая к практике, становитесь так, чтобы сохранять равновесие относительно физического центра тяжести и хорошее укоренение, одновременно стараясь сохранять правильное положение умственного центра тяжести. Через некоторое время немного измените положение тела так, чтобы физическая стойка несколько вышла из равновесия относительно физического центра тяжести; при этом старайтесь усилиями разума сохранить равновесие и устойчивость. Помните, что при отсутствии физической и умственной центровки вы не сможете сохранить равновесие.

Степень разделения положений вашего физического и умственного центров тяжести без потери равновесия зависит от того, как именно вы стоите. Другими словами, дело в ширине разведения ступней. Если вы стоите в низкой стойке с крепким укоренением, то центр тяжести вашего тела можно будет двигать в пространстве между двумя корнями, выходящими из ваших ступней (рис. 8-5). При более высокой стойке ширина разведения ног уменьшится и радиус движений тела, выполняемых без потери равновесия, станет меньше (рис. 8-6).

Опытный и тренированный боец способен сражаться даже в высокой стойке с практически сдвинутыми ногами. Его радиус движений будет ограничен, но при наличии сильной *ци* он сможет добиться сильного укоренения, так что при наличии

Рис. 8-8. В Стойке Лука и Стрелы — стойте, как гора.

Рис. 8-9. Упражнение на укоренение и равновесие.

хорошей боевой техники он сможет эффективно сражаться. Помните, для того, чтобы достигнуть подобного успеха, вы должны начинать с низкой и широкой стойки, постепенно повышая и сужая ее. В Китае есть пословица: *янь гао шоу ди* («глаза высоко, а руки низко»). В этой пословице высмеиваются люди, которые еще не вполне овладели азами мастерства, но уже мечтают о высоких достижениях.

Конечная цель в развитии укоренения заключается в том, чтобы сделать вашу стойку подобной горе. Стойка должна быть широкой и устойчивой, при этом вы должны таким образом натренировать свою *ци*, чтобы она покрывала ваше тело словно колокол, расширяясь к земле. Вы должны мысленно представлять себя и *ци* в виде горы или конуса, узкого вверху и широкого внизу (рис. 8-7). Как только вам это удастся, противник столкнется с большими трудностями, пытаясь столкнуть вас или вывести из равновесия.

Стойка Лука и Стрелы (гунцзянь-бу)

Стойка Лука и Стрелы является еще одним широко распространенным вариантом стойки, используемым как ушуистами, так и поклонниками других видов самосовершенствования. Вообще говоря, овладеть этой стойкой несколько сложнее, чем Стойкой Всадника. Это объясняется тем, что в ней и вес тела, и разум распределяются неравномерно. Стойка Лука и Стрелы чаще всего используется в движении и при направлении силы вперед. Как правило, передняя нога используется для стабили-

зации положения тела, а нога, расположенная сзади, отвечает за генерирование силы, направленной вперед.

Рассмотрим некоторые особенности этой стойки. Когда нога, расположенная сзади, толкает тело вперед, то для сохранения центра тяжести и равновесия вы должны сохранять вертикальное положение тела. Иногда тело может слегка отклониться вперед, однако в этом случае вы должны сохранять первоначальное положение умственного центра тяжести, чтобы не потерять равновесие.

Трудность укоренения в этой стойке заключается в том, чтобы сохранять положение центра тяжести и равновесие так же, как и в Стойке Всадника. Ваше укоренение должно быть крепким, глубоким и широким. Опять же, положение тела должно быть низким, чтобы вы могли создать основание наподобие горы (рис. 8-8). Наконец, для сохранения устойчивости умственный и физический центры тяжести должны активно взаимодействовать.

Завершив укоренение и стабилизацию тела, вы можете выполнить одно простое и широко известное упражнение, чтобы испытать собственные корни и устойчивость, а заодно и укрепить их. Для этого вам потребуется партнер. Встаньте лицом друг к другу в Стойке Лука и Стрелы. Затем сцепитесь ведущими руками и попытайтесь вывести друг друга из равновесия (рис. 8-9). Это упражнение поможет вам укрепить ваше укоренение, скоординировать деятельность умственного и физического центров тяжести, придаст вам устойчивость горы (и наконец, научит уничтожать укоренение партнеров). Регулярно выполняя это упражнение, вы придете к выводу, что для победы необходимо сохранять низкую стойку. При этом ваше тело должно быть очень «мягким», чтобы партнер не смог обнаружить ваши корни и расположение центра тяжести. Когда ваше тело напряжено, партнер с легкостью найдет ваш центр тяжести и уничтожит всякое равновесие. Помимо этого, вам нужно также научиться ощущать и определять центр тяжести тела партнера. Как только ваш разум и сила смогут достигнуть его центра, появится возможность уничтожить укоренение противника.

Глава 9

Регулирование дыхания (тяо си)

9-1. Дыхание и здоровье

С первых же мгновений самостоятельной жизни вы начали полагаться на два основных источника *цзин*, удовлетворяющих запросы вашего организма. Когда обе эти *цзин*, извлеченные соответственно из пищи и воздуха, поглощаются телом, они трансформируются в *ци*. *Ци*, получаемая из пищи, называется *ши ци* (*ци* пищи), а *ци*, образующаяся из воздуха, получила название *кун ци* (современные китайцы словом *кунци* называют собственно воздух). *Ци*, образующаяся из этих двух источников, называется *Постнатальной ци*, или *ци Огня*. Но несмотря на то, что *ци Огня* необходима организму, в случае плохого качества энергии она приводит к ускоренной деградации тела. Чтобы иметь хорошее здоровье и жить долго, нужно серьезно относиться к качеству этих двух основных источников. Поиски правильных продуктов питания и хорошего воздуха всегда были одной из важных частей цигун. В этой главе мы рассмотрим *ци* воздуха, а также поговорим о пользе выполнения упражнений, регулирующих дыхание.

Чтобы научиться правильно регулировать свое дыхание, необходимо вначале разобраться в том, как мы вдыхаем и выдыхаем воздух. Вы должны понимать, что легкие не в состоянии самостоятельно всасывать и выталкивать воздух. Чтобы воздух мог проникнуть внутрь легких, а затем выйти обратно, должны поработать мышцы, окружающие легкие и легочную диафрагму, — именно благодаря им происходит расширение и сужение грудной клетки. В процессе дыхания кислород воздуха смешивается в легочных альвеолах с кровью, которая при этом освобождается от принесенного кровотоком углекислого газа. Движение диафрагмы вверх-вниз во время процесса дыхания также массирует внутренние органы и улучшает движение *ци*.

Растворенный в крови кислород переносится к каждой клетке тела, поддерживая ее функционирование. Как правило, при недостатке кислорода в организме первым это ощущает головной мозг. Проведенные эксперименты показывают, что потребность клеток головного мозга в кислороде значительно превышает таковую у, скажем, клеток мышечной ткани. При недостатке кислорода человек чувствует головокружение, тяжесть, неспособность ясно мыслить.

Обычно новорожденный ребенок сохраняет способность к брюшному дыханию. Вдох новорожденного обычно длиннее выдоха. Поскольку таким образом ребенок захватывает гораздо больше кислорода, его мозг действует четче, чем мозг взрослого.

Дыхание тридцатилетнего человека становится более поверхностным, и, как правило, вдох останавливается в области желудка, не достигая нижней части брюшной полости. При этом вдох и выдох практически одинаковы по продолжительности. В этом возрасте человек получает все еще достаточно кислорода для снабжения им своего организма, легочная диафрагма продолжает активно двигаться. Это движение диафрагмы поддерживает здоровье. Однако с возрастом дыхание становится все более поверхностным, человек переходит к ключично-грудному дыханию. Выдох постепенно удлиняется, а вдох — сокращается. Снабжение тканей организма кислородом становится недостаточным. В этот период начинается постепенная утрата памяти и способностей к мышлению, уменьшается ясность рассудка. Поверхностное дыхание приводит к тому, что легочная диафрагма двигается уже не столь активно и не массирует внутренние органы. Возникают застои *ци*, которые сопровождаются быстрой дегенерацией внутренних органов. Прогрессирующий недостаток кислорода еще больше ускоряет старение клеток организма.

Из сказанного вы поняли, насколько важную роль в нашем здоровье играет дыхание. В практике цигун регулировка дыхания относится к наиболее серьезным аспектам. В частности, первый шаг к сохранению здоровья предусматривает увеличение поступления кислорода к тканям. Вам понадобится вновь «вернуться в детство», т. е. научиться дышать нижней частью живота. Это упражнение так и называется *фань тун* — «возвращение к детству». Добившись достаточного снабжения тела кислородом, вы сможете расслабляться, очищать разум и стимулировать движение *ци*.

9-2. Регулирование дыхания

Научиться регулировать свое дыхание очень важно потому, что при этом вы сможете получать достаточное количество *цзин* из воздуха, а также научитесь управлять *ци* воздуха, предупреждая излишнюю стимуляцию тела, которое из-за этой *ци* может стать слишком *Ян*. Вы должны следить за качеством вдыхаемого воздуха, а также изучать различные методики дыхания, применяемые для различных же целей. На первой стадии регулирования дыхания оно будет спокойным, равномерным и умиротворенным. Второй шаг заключается в том, чтобы сделать ваше дыхание более глубоким, мягким, плавным и продолжительным — это необходимое условие для успешной практики цигун.

Чтобы сделать ваше дыхание спокойным, равномерным и умиротворенным, вначале вам потребуется заняться регулированием разума. Помните, что именно разум является штабом, управляющим всем вашим организмом. Если ваш разум находится в неспокойном и неустойчивом состоянии, это вызовет бурные эмоции, а эмоции, как известно, тесно связаны с дыханием. Например, испытывая злость, вы выдыхаете сильнее, чем вдыхаете; в состоянии огорчения вы делаете более сильный вдох, а выдыхаете слабее. Когда же ваш разум умиротворен и спокоен, вдох и выдох практически одинаковы по продолжительности.

Следовательно, прежде чем приступать к изучению дыхательных техник цигун, вначале необходимо отрегулировать эмоциональный разум. Это, в свою очередь, поможет вам отрегулировать дыхание, а дыхание, опять же, позволит вам еще глубже успокоить разум. Этот взаимно обусловленный процесс следует повторять достаточно долго, пока ваше дыхание не будет полным и равномерным, а разум не станет необычайно ясным. В Китае говорят: *синь си сян и*, что в переводе означает «Сердце (разум) и дыхание зависят друг от друга». Когда вы достигнете этого медитативного состояния, ваш ритм сердечных сокращений замедлится, а разум значительно прояснится — вы проникнете в сферу настоящей медитации.

Как правило, возбужденное состояние эмоционального разума влияет не только на дыхание, но и на циркуляцию *ци*. Вы должны понимать, что ваши эмоции связаны с деятельностью ваших внутренних органов. Например, злость может привести к нарушению равновесия *ци* в печени. Счастье способно сделать сердце слишком *Ян*. Страх может вызвать недостаточное поступление *ци* к мочевому пузырю. Как видите, для регулирования *ци* вашего тела прежде всего необходимо отрегулировать работу эмоционального разума. И в этом вам поможет регулирование дыхания. Другая сторона вопроса заключается в том, что вы можете использовать дыхание для управления вашим *И*. Если ритм и глубина дыхания равномерны, вы как бы гипнотизируете этим ваш *И*, способствуя его успокоению. Но существует и другой метод использования дыхания для управления *И*: при каждом приеме некачественной пищи или вдыхании плохого воздуха вы рискуете заработать изжогу из-за избыточного накопления *ци Огня*, которая обычно находится в *Среднем Даньтяне* (зона солнечного сплетения); этот избыток *ци Огня* возбуждает ваши эмоции и нарушает деятельность разума мудрости (*И*). Регулируя дыхание, вы тем самым не только растворите избыток тепла в области сердца, но также успокоите свой эмоциональный разум (*синь*), а заодно и *И*.

Мы уже пришли к выводу о взаимозависимости, существующей между *И* и дыханием. Глубокое, спокойное дыхание помогает вам расслабиться, делает разум более ясным, а также наполняет легкие большим количеством чистого воздуха, благодаря чему головной мозг и остальной организм получают необходимое количество кислорода. Кроме того, глубокое и полное дыхание способствует движению диафрагмы, которая массирует и стимулирует внутренние органы. Именно по этой причине упражнения с использованием глубокого дыхания называют также «упражнениями внутренних органов».

И наконец, еще одно соображение, регулирование дыхания не только приводит разум в более глубокое и спокойное состояние медитации, но также помогает подвести *ци* к конечностям и поверхности кожи. При подведении *ци* к конечностям она может открыть каналы в них и завершить *Большой Небесный Круг*, а также повысить эффективность работы мускулатуры, приведя ее в состояние более высокой энергонасыщенности, необходимое в боевых искусствах. Когда *ци* эффективно поступает к кожным покровам, вы получаете возможность укреплять и увеличивать

поле *Защитной ци*, которое способно уберечь вас от заболеваний, вызванных внешними отрицательными воздействиями.

Ниже мы рассмотрим тринадцать методов регулирования дыхания, применяемых в цигун, начиная с наиболее основных и заканчивая самыми совершенными. Правда, поскольку самые совершенные методы достаточно сложны и в теории, и на практике, полностью рассмотреть их в настоящей книге не представляется возможным. Более детально они будут описаны в последующих изданиях.

9-3. Различные методы регулирования дыхания в цигун

За последние четыре тысячи лет изучения и экспериментов были созданы многие виды регулирования дыхания. Каждая техника имеет уникальный теоретический фундамент и свою конкретную цель. Все эти технические приемы называются *тяо си*, то есть «регулирование дыхания». Еще их нередко называют *туна*, что в переводе означает «испускать и поглощать». Последнее название чаще используется тогда, когда вдох осуществляется через нос, а выдох — через рот. Существует много видов цигун, поэтому методы регулирования дыхания классифицируются по сложности, начиная с простейших и заканчивая самыми сложными. Здесь мы рассмотрим тринадцать техник дыхания, наиболее распространенных в китайском цигун.

1. Естественное дыхание

Приступая к практике цигун, многие стараются начать с самых сложных дыхательных техник. Однако методики глубокого дыхания лучше всего усваивать после овладения приемами повседневного дыхания.

Вы должны понимать, что естественное дыхание находится под постоянным влиянием ваших мыслей и эмоций. Например, испытывая волнение или напряжение, вы учащаете ритм дыхания, а в опечаленном или депрессивном состоянии ваше дыхание замедляется. Продолжительность циклов вдоха и выдоха также зависит от переживаемых эмоций. У человека, испытывающего чувство счастья, выдох длиннее вдоха, а у того, кто грустит, длиннее оказывается вдох. Как видите, вы уже давно используете техники регулирования дыхания, правда, делаете это бессознательно. Человек может дышать по-разному. Например, у маленьких детей и некоторых взрослых сохраняется привычка к брюшному дыханию; большинство людей среднего возраста дышат желудком, а старики чаще всего используют грудное дыхание. Независимо от того, как именно вы дышите, целью этого процесса является наполнение легких кислородом и удаление двуокиси углерода из организма. Хотя мы говорим о брюшном дыхании, на самом деле воздух не проходит (во всяком случае не должен) в нижнюю часть туловища. Если воздух попадет в ваш пищеварительный тракт, он причинит резкую боль, поэтому его необходимо тут же выдохнуть.

Регулирование естественного дыхания подразумевает прежде всего регулирование привычного ритма дыхания. Не следует намеренно изменять привычный ритм дыхания во время практики, поскольку это приведет ваш *И* в непривычное состояние

и таким образом отвлечет его от контроля за обычными действиями и ощущениями. Регулирование естественного дыхания предусматривает концентрацию разума на понимании привычного процесса дыхания, на ощущении того, как вы дышите, — и, наконец, на приведении дыхания в более расслабленный и плавный режим.

Для регулирования естественного дыхания вы должны вначале привести себя в естественное и удобное состояние. Ваш разум должен избавиться от эмоциональных перенапряжений. Затем следует научиться чувствовать мышцы, непосредственно связанные с дыхательным процессом. Постепенно ваш разум приведет эти мышцы в более расслабленное состояние, и вы сможете ощутить или почувствовать движение *ци*.

Для практики подойдет любая поза, любое положение тела, в котором вы чувствуете себя естественно и комфортно. Дышите носом. Не пытайтесь активно контролировать дыхание, просто обращайте внимание на этот процесс, стараясь почувствовать его. Дышите мягко и плавно. Помните, что конечная цель обучения состоит в том, чтобы сделать ваше естественное дыхание 1) спокойным (*цзин*), 2) тонким (*си*), 3) глубоким (*шэнь*), 4) продолжительным (*ю*) и 5) однородным (*юнь*). В конце главы мы более детально рассмотрим эти характеристики.

Через некоторое время вы сможете контролировать собственное дыхание без применения сознательных усилий, при этом само дыхание перейдет на новый уровень. Но самое главное заключается в том опыте, который вы получите, выполняя технику регулирования естественного дыхания. Этот опыт послужит ростком, из которого вырастет дерево понимания ваших потребностей при изучении более сложных техник дыхания.

2. Грудное дыхание

Грудное дыхание, или дыхание за счет расширения и сужения грудной клетки, является одним из основных методов регулирования дыхания; этот метод особенно распространен во внешних стилях боевого цигун, а также при подготовке к глубоководному дыханию. Грудное дыхание увеличивает жизненный объем легких и, следовательно, повышает интенсивность кислородно-углекислотного обмена. Кроме того, оно помогает задерживать дыхание подольше. Занимающиеся внешними стилями боевых искусств используют грудное дыхание для увеличения количества поглощаемой *ци* воздуха, которая им необходима для обеспечения мышечной работы. Применяют грудное дыхание также тяжелоатлеты и люди, занимающиеся тяжелым физическим трудом.

Выполняя грудное дыхание, сохраняйте расслабленное состояние разума и мышц грудной клетки. Излишнее перенапряжение дыхательной мускулатуры и разума приводит к повышенному потреблению кислорода. В практике внешних стилей боевых искусств (например, стиля Тигра), *ци* воздуха при выдохе направляется к конечностям. Чем больше вы будете заниматься, тем более эффективно сможете достигать этого. Конечно, в процессе грудного дыхания передняя стенка брюшной

полости движется очень незначительно; но вы должны понимать, что поклонники внешних боевых искусств начинают обращать внимание на брюшную полость лишь с возрастом: как правило, после тридцати лет они начинают «опускать» дыхание все ниже и ниже в живот.

Для занимающихся внутренними боевыми искусствами увеличение емкости легких не является столь важным фактором, как для поклонников внешних стилей. Так, сторонники внутренних стилей считают, что с увеличением емкости легких увеличивается и количество поглощаемой *ци Огня* (*ци* воздуха), которая может смутить и отвлечь разум, а также усилить Огонь во всем теле. Тот, кто занимается внутренним цигун, под регулированием дыхания подразумевает направление дыхания в низ живота, к *Даньтяню*, а не расширение грудной клетки.

Прежде чем мы завершим рассмотрение грудного дыхания, я хотел бы заметить, что ваши легкие ведут себя словно резиновый пояс: чем больше вы их растягиваете, тем шире они становятся. Однако после долгой практики грудного дыхания (или после выполнения большого объема тяжелых физических упражнений) нельзя прекращать дыхание вдруг и полностью — после значительного расширения легких внезапная остановка может привести к коллапсу части легочной ткани, а это уже чревато проблемами, например пневмонией. Если вы решили прекратить эти занятия, вам следует постепенно уменьшать интенсивность упражнений, позволяя легким приспособиться к этому. Среди занимающихся внешними стилями боевого цигун часто встречаются случаи, когда человек с возрастом теряет способность делать определенные упражнения, в результате чего ему не удается более растягивать свои легкие. В итоге емкость легких значительно уменьшается. Это приводит к тому, что мышцы, привыкшие получать значительный объем кислорода, дряхлеют быстрее, чем у обычного человека. Такое состояние называется *саньгун* (рассеяние энергии).

Очевидно, вы уже поняли, что, если вы не занимаетесь внешними видами боевых искусств, вам нет повода вырабатывать в себе привычку к грудному дыханию. И все же в периодическом использовании грудного дыхания есть свои плюсы. Во-первых, вы таким образом оживите клетки в тех частях легких, которые обычно мало используются, тем самым предотвратив дегенерацию тканей. Во-вторых, интенсивное грудное дыхание усиливает поступление *ци* воздуха, благодаря чему вы можете направлять больше *ци* к коже. Это помогает открывать крохотные каналы *ци*, имеющиеся в кожных покровах, и укрепить *Защитную ци*.

3. Обычное брюшное дыхание

Брюшное дыхание является основой упражнений *нэйдань-цигун* (цигун Внутреннего Эликсира). В брюшном дыхании, или, как его еще называют, дыхании *Даньтянем*, выделяют два варианта: обычное брюшное дыхание (*чжэн фу ху си*) и обратное брюшное дыхание (*фань фу ху си*). Вначале рассмотрим технику обычного брюшного дыхания.

Обычное брюшное дыхание является следующим шагом в подготовке начинающего после овладения техникой грудного дыхания. Метод брюшного дыхания представляет собой упражнения на глубокое дыхание, которые отличаются от техники грудного дыхания. Правильное глубокое дыхание включает в себя медленные и глубокие вдохи, при которых воздух опускается до самого *Даньтяня*. Это требует расслабления и концентрации разума. Подобный вид дыхания называется дыханием *фань тун*, или дыханием «возвращения к детству», поскольку происходит оно глубоко, мягко и естественно, как у ребенка. Брюшное дыхание является первым этапом в овладении *нэйдань-цигун*.

В процессе брюшного дыхания легкие расширяются и сужаются за счет усилий мускулатуры диафрагмы и передней стенки брюшной полости, а не мышц грудной клетки. Техника обычного брюшного дыхания имеет следующие преимущества.

А. Массаж внутренних органов

При брюшном дыхании диафрагма и мышцы нижней части живота постоянно движутся вперед-назад. Это движение массирует внутренние органы, стимулируя движение *ци* и крови вокруг самих органов и внутри них. Такой массаж поддерживает здоровое состояние органов, сохраняет их силу, а также позволяет избежать застоев *ци*, являющихся одной из главных причин заболеваний.

Б. Повышение тонуса брюшных мышц

Благодаря тому что дети естественным образом используют брюшное дыхание, мускулатура живота у них находится в постоянном движении. Это не только способствует циркуляции *ци* вокруг внутренних органов, но и расширяет каналы *ци*, соединяющие фронтальную поверхность тела с ногами и спиной. Как правило, при прекращении брюшного дыхания поток *ци* по Управляющему каналу в спине начинает замедляться. Это ослабляет способность Управляющего канала регулировать движение *ци* по всему телу, а также позволяет проявиться многим заболеваниям.

В. Усиление эффективности потока ци, идущего от почек к Нижнему Даньтяню

Одной из целей практики цигун является укрепление *ци Воды* (*Изначальной ци*), образующейся из *цзин*, которая находится в почках. Мы уже говорили о том, что *ци Воды* собирается в *Нижнем Даньтяне*. Мускульные сокращения передней брюшной стенки способствуют движению *ци* из почек к *Нижнему Даньтяню* и сохранению ее там. Чем больше вы будете заниматься брюшным дыханием, тем больше *ци* будет поступать в *Даньтянь*, а значит, тем более эффективно будет протекать процесс преобразования *цзин*. Брюшное дыхание выполняет роль своеобразного двигателя, способного превращать топливо в энергию более эффективно, чем это удается обычным моторам (благодаря чему достигается экономия топлива).

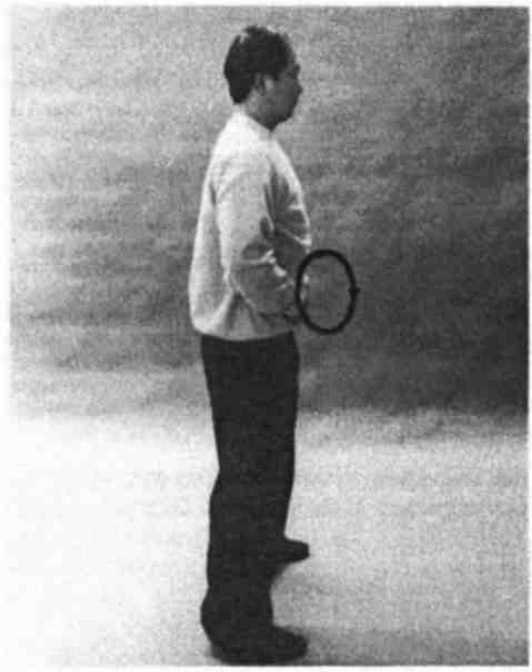


Рис. 9-1. Двигайте животом, как мячом.

Г. Увеличение количества ци Воды

Научившись повышать эффективность процесса преобразования *цзин* в *ци*, вы тем самым сможете вырабатывать больше *ци Воды* (*Изначальной ци*). Сильная *ци Воды* является ключевым фактором в практике цигун. *Ци Воды* способна успокоить разум, усилить вашу волю и укрепить дух. Поскольку *ци Воды* является основным средством охлаждения *ци Огня*, тем самым вы получаете возможность сохранять свое здоровье и продлить жизнь. Поскольку обычное брюшное дыхание является важной частью практики буддийских стилей цигун, его нередко называют «буддийским дыханием». Чтобы выполнить этот вид дыхания, вам потребуется вначале использовать ваш *И* для управления мускулатурой живота. На вдохе намеренно выпятите нижнюю часть живота, а на выдохе втяните ее. Выполняя это упражнение вначале по десять минут три раза в день, вы через месяц сможете вернуться к естественному ритму брюшного дыхания, которое было свойственно вам в глубоком детстве. Вы должны запомнить одно важное правило: **Не задерживайте дыхание**. Ваше дыхание должно быть плавным, естественным, удобным для вас и длительным. Глубокое брюшное дыхание выполняется нижней частью живота, так что вам нет необходимости расширять и сжимать грудную клетку. Вместо этого представьте, что вы втягиваете воздух в нижнюю часть живота.

4. Обратное брюшное дыхание

Техника обратного брюшного дыхания широко распространена у занимающихся даосскими стилями цигун, вот почему ее нередко называют «даосским дыханием». Совершая движения животом, вы тем самым укрепляете свое здоровье так же, как и при обычном брюшном дыхании. Однако в режиме обратного брюшного дыхания вы втягиваете живот на вдохе и выпячиваете на выдохе. Этому есть несколько причин. Ниже перечислены самые основные из них.

А. Более высокая эффективность направления потока ци к конечностям

Во время выдоха вы расширяете поле своей *Защитной ци*. На вдохе вы сохраняете уровень *ци* или даже впитываете в себя окружающую *ци*. Опыт учит, что при сознательных попытках расширить *ци* во время выдоха гораздо проще растянуть мышцы живота вместо того, чтобы просто расслабить их. Чтобы убедиться в этом, попробуйте надуть воздушный шарик, при этом положив ладонь себе на живот. Вы обнаружите, что на выдохе живот раздувается, а не втягивается. Или другой пример: представьте, что вы толкаете машину. Для создания большего усилия вам в момент толчка нужно выдохнуть. Но если вы обратите внимание на движение живота во время этого, то поймете, что мускулатура живота вновь интенсивно расширяется. Если же вы втянете живот во время толчка, то окажется, что усилие гораздо меньше, да и ощущения возникают неестественные. Теперь представьте, что вам холодно и вы хотите поглотить энергию окружающей среды. Вы заметите, что ваш вдох стал длиннее выдоха и что во время каждого вдоха ваш живот втягивается, а не расширяется.

Даосы, практикующие цигун, обнаружили, что при **намеренной** попытке расширить (или сконденсировать) поле *ци* ваш живот двигается в направлении, противоположном ритму нормального дыхания. В частности, они поняли, что техника обратного дыхания является стратегическим инструментом, помогающим более эффективно направлять движение *ци*. Вы на своем опыте убедитесь, что основным преимуществом даосской методики обратного брюшного дыхания является способность направлять *ци* к конечностям более легко и естественно, чем при обычном брюшном дыхании. Овладев техникой координации *И*, дыхания и *ци*, вы сможете направлять энергию *ци* к любой части вашего тела.

Б. Для боевых искусств

Внутренние стили боевых искусств, которые созданы даосами, выглядят более совершенными, чем буддийские стили или любые другие виды единоборств. Это объясняется тем, что даосы нашли и воплотили более эффективные, чем все остальное, способы направления потока *ци* к любой части тела. Главным фактором, определяющим успех в этом случае, является техника обратного брюшного дыхания.

B. Более эффективное применение ци в цигун Промывания костного мозга

В цигун Промывания костного мозга техника обратного брюшного дыхания способна поднять *ци* от нижних конечностей к головному мозгу более эффективно, чем это удается сделать при помощи буддийских методик.

Несмотря на многие положительные стороны, имеющиеся у обратного брюшного дыхания, эта методика также не свободна от некоторых недостатков и проблем. Практикующие цигун, использующие даосское дыхание, должны помнить об этих потенциальных проблемах (особенно в начальный период обучения). Ниже перечислены главные из них.

a. Перенапряжение грудной клетки

Во время изучения обратного брюшного дыхания диафрагма на вдохе опускается вниз, а передняя стенка живота втягивается. Втягивание передней брюшной стенки вызывает направленное вверх повышение внутреннего давления, что еще больше затрудняет движение диафрагмы вниз. Все это вместе способно вызвать чрезмерное перенапряжение и сдавливание в области солнечного сплетения, приводящее к застою *ци*. Такие симптомы чаще всего бывают у тех, кто лишь недавно начал заниматься техникой обратного брюшного дыхания.

Очаг давления, расположенный ниже солнечного сплетения, может вызвать некоторые проблемы — например, боли в желудке, диарею или даже боль в груди. Перенапряжение и сдавливание могут также привести к увеличению частоты сердечных сокращений. Такие побочные явления делают тело слишком положительным, приводят к смущению и разобщенности разума, так что человек становится нетерпеливым, а его воля — непостоянной. Попытки мужественно выдержать эти ощущения нисколько не прибавляют опыта в практике цигун. Наоборот, это лишь вызовет недомогание и помешает качественным тренировкам.

Многие мастера цигун рекомендуют своим ученикам выполнять обычное брюшное дыхание до тех пор, пока ученик не будет себя чувствовать естественно. Лишь потом приступают к практике по изучению обратного брюшного дыхания. Обратное брюшное дыхание начинается с небольших движений животом, скоординированных с процессом вдоха-выдоха. Во время практики вы должны всегда обращать внимание на Средний Обогреватель (область между солнечным сплетением и пупком), следя за тем, чтобы он был расслаблен и ощущения в нем были нормальными. После нескольких месяцев практики вы обнаружите некую возможность компромисса, позволяющего выполнять обратное дыхание достаточно глубоко и одновременно сохраняющего грудную клетку в расслабленном состоянии. Если вы достигнете этой стадии, значит, вы освоили самое главное в даосском дыхании. Позанимавшись достаточно долго, вы поймете, что для выполнения этого дыхания совсем не обязателен сознательный контроль разума. При каждом занятии цигун дыхание будет происходить естественным образом.

Завершающая стадия овладения обратным брюшным дыханием состоит в том, чтобы двигать мышцами живота по кругу (рис. 9-1). При этом ваше дыхание уже не будет вызывать напряжение в области Среднего Обогревателя. Долгие и терпеливые занятия постепенно сделают этот вариант дыхания совершенно привычным для вас.

6. Задержка дыхания

Из-за того что обратное дыхание способно вызывать напряжение и избыточное давление в груди, некоторые ученики подсознательно стараются задержать дыхание. Для новичка в цигун очень важно запомнить, что задержка дыхания во время практики очень вредна. Существуют некоторые упражнения, требующие такой задержки, но в остальных случаях необходимо следить, чтобы дыхание оставалось равномерным и постоянным.

5. Дыхание с задержкой

Дыхание с задержкой представляет собой тренировочную методику, применяемую в случае, если вы хотите направить свою *ци* в определенную область тела и удержать ее там. К примеру, ушуисты (особенно занимающиеся внешними стилями) вырабатывают *ци* в конечностях, а затем задерживают дыхание. Это вынуждает *ци* оставаться в конечностях, чтобы ее затем можно было использовать в поединке. Или другой, более тривиальный пример: если вам случалось подталкивать автомобиль, то вы, должно быть, замечали, что после максимального напряжения усилий вы невольно задерживаете дыхание, стремясь таким образом продлить воздействие силы. Во внутренних стилях цигун занимающиеся нередко направляют *ци* в определенную точку тела, а затем мягко задерживают дыхание. Это может выполняться для того, чтобы поднять энергетический потенциал в определенной точке и удалить блок на пути движения энергии. Когда ушуист, практикующий внутренний стиль, получает внутреннюю травму, он нередко направляет *ци* к месту поражения и держит там ее непродолжительное время, подпитывая травмированную область энергией и тем самым ускоряя процесс выздоровления. При этом он должен мягко задержать свое дыхание, сохраняя расслабленное состояние тела, — это помогает ощутить *ци* и направить ее в нужное место.

Как видите, освоение дыхания с задержкой представляет собой более высокий уровень практики цигун, чем описанные ранее. Прежде чем приступить к этому, вы должны овладеть правильными техниками дыхания, понять *ци* своего тела — иначе можно изрядно навредить себе. Также вы должны понимать, что без знания всех тонкостей теории и практики цигун задержка дыхания может оказаться даже опасной — особенно это касается *нэйдань-цигун*. В этом случае задержка дыхания приводит к накоплению *ци* и ее последующему застою. Если эта собравшаяся *ци* станет накапливаться в области активной точки или внутреннего органа, то она способна нарушить жизнедеятельность организма. Начинающий может легко удерживать *ци* в области солнечного сплетения или сердца; однако неумелое выполнение этой тех-

ники способно повредить сердцу и даже вызвать смерть. **Прежде чем приступать к тренировкам дыхания с задержкой, вы должны завершить *Малый Круг* и *Большой Круг*.**

Во внешних стилях цигун задержка дыхания не представляет такой серьезной опасности, как во внутренних стилях. Большинство внешних стилей работает с накоплением *ци* в конечностях. Застой *ци* в конечностях не так опасен, как энергия, застоявшаяся где-либо внутри туловища, где она способна поражать внутренние органы.

В практике *нэйдань-цигун* три основные цели задержки дыхания.

А. Подведение ци к физическим границам тела или за его пределы

Помните, что при практике *нэйдань* вы должны оставаться расслабленным и спокойным, чтобы суметь направить *ци* к поверхности кожи. Как правило, без специальной подготовки направить *ци* к волосам или за пределы кожных покровов крайне трудно. Практикующие *нэйдань-цигун* обнаружили, что мягкая задержка дыхания после подведения *ци* к поверхности кожи позволяет при помощи разума направить *ци* дальше. Когда *ци* удерживается в коже, ее потенциал возрастает; при этом открываются миллионы крохотных каналов *ци* в кожных покровах. Это облегчает проникновение *ци* за пределы физических границ тела. Чем дольше вы будете тренироваться, тем дальше за пределы тела сможете распространить свою энергию жизни. В Китае говорят: «Проводи *ци* так, как будто она проходит через жемчужину с отверстием, имеющим девять изгибов, — так, чтобы даже самые укромные места не остались незатронутыми». Вы должны уметь подводить *ци* к каждой части вашего тела, начиная с глубин костного мозга и заканчивая выведением ее за пределы собственной кожи.

Б. Движение ци без координации с дыханием

Вы знаете, что при втягивании и выпячивании передней стенки брюшной полости *ци* выходит из *Даньтяня*. Начинающим обычно требуется координировать этот процесс с ритмом дыхания, чтобы обеспечить нужную эффективность. После нескольких лет практики вы сможете направлять *ци* (или, как обычно говорят, генерировать ее) исключительно по желанию своего разума, без координации с процессом дыхания. Чтобы добиться этого, на короткое время задержите дыхание, сохраняя полностью расслабленное положение тела. Подвигайте нижней частью живота внутрь-наружу, направляя *ци* вверх или вниз и не координируя ее движение со своим дыханием. Если вам удастся добиться этого, значит, вы «сорвали малую траву» (*цай сяо яо*). Это значит, что новичок, с одной стороны, начинает пользоваться своими знаниями цигун (он поднимает то, что намеревается затем использовать), а с другой — поднимает *ци* (траву) вверх по позвоночнику. Это упражнение выполняют на начальном этапе изучения цигун, когда большинству занимающихся для коорди-

нации движения *ци* с открытием и закрытием точки *Хуэйинь* и ануса все еще необходимы вспомогательные движения передней стенки брюшной полости.

В. «Состояние спячки»

Один из высших уровней овладения цигун заключается в том, чтобы научиться более эффективно использовать поступающий кислород. Основным элементом подготовки к этому является задержка дыхания. Вы должны научиться сохранять спокойное и расслабленное состояние даже при полном прекращении поступления воздуха. Ваш медитативный разум должен достигнуть уровня полного погружения в медитацию, подобно животным, впадающих в спячку; при этом частота сердечных сокращений значительно замедлится. Научившись более эффективно использовать кислород, вы начнете дышать все реже и реже, у вас появится способность входить в состояние глубокого сна. Этот вид дыхания мы рассмотрим несколько позже.

6. Дыхание с максимальным вдохом и выдохом

В этом виде брюшного дыхания вдох и выдох производятся максимально глубоко, скоординированно с движениями передней стенки брюшной полости. Кроме того, нужно пытаться увеличивать длительность каждого дыхательного цикла. При каждом вдохе и выдохе произносите легкий звук. В обучении этому виду дыхания есть несколько важных аспектов.

А. Брюшное дыхание с полным вдохом и выдохом, как и уже описанное грудное дыхание, повышает количество поглощаемого кислорода, а заодно увеличивает выход углекислого газа. Однако это упражнение более совершенно, чем грудное дыхание, поскольку благодаря движениям живота *ци* аккумулируется в *Даньтяне*. Это упражнение также тренирует способность мускулатуры передней стенки брюшной полости максимально сокращаться и растягиваться.

Б. Произнося легкий звук во время полного вдоха и выдоха, вы тем самым поднимаете свой *И* и дух, доводя их до максимального уровня. Это поможет вам подвести *ци* к поверхности кожи либо сконцентрировать ее в центре вашего тела (или в костном мозге).

Выполняя этот тип дыхания, сохраняйте как можно более расслабленное состояние тела. Ваш разум должен быть спокоен и чист, чтобы вы могли подвести *ци* к поверхности кожи и сконцентрировать ее в костном мозге. Этот тип дыхания не стоит переводить в постоянную привычку — выполняйте его лишь иногда для оживления тех участков легких, которые не задействованы в обычном дыхательном цикле. Полное дыхание является важным элементом кожного дыхания, о котором мы поговорим ниже.

7. Телесное дыхание (ти си), или кожное дыхание (фу си)

Телесное, или кожное дыхание является одной из основных целей в дыхательных техниках цигун. В процессе такого дыхания все ваше тело вдыхает *ци* через поверхность кожи. На выдохе вы подводите *ци* к вашей коже, и поры кожного покрова

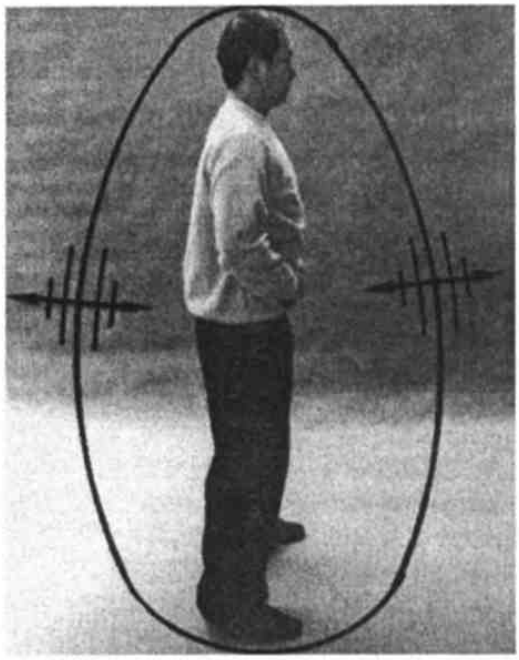


Рис. 9-2. Расширение шара ци.

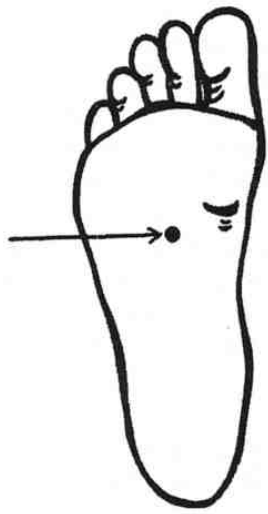


Рис. 9-3. Точка Юнцюань.

Рис. 9-4. Точка Лаогун.

раскрываются. На вдохе вы втягиваете *ци* окружающей среды, и поры тела закрываются. Если вам удастся на выдохе подвести *ци* к поверхности кожи, ощущение будет такое, будто вы открыли кожу лучам горячего солнца в зимний день. Под палящими солнечными лучами ваши поры широко раскрываются, с легкостью поглощая (или выделяя) энергию. Но в практике цигун вы должны использовать свой разум, чтобы с его помощью направить *ци* к коже и таким образом наполнить энергией все поры изнутри. Когда поры получат необходимый энергетический заряд, они широко раскроются; затем вы сделаете вдох, *ци* направится внутрь и поры закроются. Позанимавшись цигун некоторое время, вы захотите, чтобы *ци* достигала каждой клеточки вашего тела — особенно кожи. Кожное дыхание помогает открывать поры для поступления свежего воздуха, который удаляет из них все накопившиеся там вредные отходы жизнедеятельности. Подведение *ци* к коже — совершенно необходимый шаг, если вы хотите научиться выводить *ци* за пределы собственного тела. Если вы освоите эту технику, то благодаря ей сможете направлять *ци* буквально куда угодно. При этом ваше тело будет иметь достаточно *ци*, а движение энергии будет бесперебойным и равномерным. Таким образом, навык кожного дыхания также является ключевым элементом поддержания здоровья и долголетия.

Осваивая телесное дыхание, сконцентрируйте свое внимание на *Даньтяне* и одновременно представьте, что ваше тело и *ци* похожи на огромный надувной мяч. Каждый раз, когда вы вдыхаете, ваш *И* собирает *ци* в центре тела, при этом мяч съеживается. На выдохе — воображаемый мяч раздувается. Если вы поймете эту тонкость, то вскоре обнаружите, что шар *ци* постепенно расширяется, охватывая все ваше тело. Более того, в процессе вашего дыхания шар *ци* будет также пульсировать, дышать (рис. 9-2).

В даосских источниках эта методика телесного, или кожного дыхания считается одной из *фу ци фа* (методов подчинения *ци*); она является частью *лин бао би фа* («метода Духовного Сокровища для достижения конца»). Осваивая этот метод, начните с полного вдоха, сознательно удерживая воздух внутри вашего тела. Затем медленно выдохните. В процессе практики будет происходить кожное, или телесное дыхание. После достаточно долгих тренировок вы сможете продлить длительность дыхательных циклов, достигнув цели *гуй си* (дыхания Черепахи). Считается, что способность черепахи жить в течение нескольких сотен лет заключается в ее умении совершать воздухообмен через поверхность кожных покровов.

8. Дыхание через ладони и ступни

В теории китайской медитации выделяются пять центров (*у синь*) человеческого тела. Они считаются воротами, через которые *ци* внутри тела сообщается с *ци* окружающей среды. Этими центрами являются: лицо, две точки *Юнцюань* на подошвах стоп (рис. 9-3), а также две точки *Лаогун*, расположенные по центру ладоней (рис. 9-4). Даос Хань Сюйцзу говорил: «Ступни дышат постоянно и непрерывно, мягко существуя».

Чжуан-цзы утверждал: «Обычный человек дышит ртом, а настоящий человек (бессмертный) дышит ступнями».

Основные цели этих ворот, или центров, перечислены ниже.

А. Регулирование уровня ци внутри тела

К примеру, если тело слишком положительно из-за высокой температуры, эти пять ворот высвобождают *ци*, охлаждая его. Очень распространенное в китайской медицине средство от жара заключается в том, чтобы опустить ступни в холодную воду, а в центр ладоней капнуть немного спирта и подуть на него. Это ускоряет снижение уровня телесной *ци*, а следовательно, охлаждает температуру тела. Вы знаете, что в летнюю жару от перегрева помогает ополаскивание лица и рук в холодной воде. А помните, насколько приятно погрузить руки в холодный ручей?

Б. Чувствование окружающей среды

Наверное, вам нередко доводилось чувствовать жару или холод вначале лицом или центральными точками ладоней. Это происходит потому, что эти места являются центрами или воротами, позволяющими вам напрямую общаться с окружающей средой. Прежде чем ваше тело сможет контролировать уровень *Защитной ци*, вы должны научиться чувствовать все, что происходит с окружающей вас *ци*. Несмотря на то, что центры ступней вполне подходят для этого, они не столь чувствительны, как могли бы, потому что мы привыкли носить обувь.

В. Поглощение ци снаружи тела

Когда вам холодно, вы согреваете руки, лицо и ноги теплой водой. Если же вы простужены, то погружение ступней и ладоней в теплую воду согреет вас, поскольку при этом вы можете поглощать этими воротами *ци* окружающей среды и питать ею свое тело. В китайском цигун очень важно научиться впитывать *ци* окружающей среды — эффективное владение этим навыком позволит урезать количество пищи и воздуха, необходимых вашему организму.

Вообще говоря, среди указанных пяти центров наиболее значимым и чувствительным является лицо. Все ворота работают в обоих направлениях: вы способны при помощи них ощущать то, что происходит извне, но вместе с тем у вас есть возможность чувствовать и то, что происходит внутри вас. Ваше лицо первым определяет, какова температура воздуха; более того, четыре из ваших пяти органов чувств расположены на лице и голове. С другой стороны, ваше лицо недвусмысленно отражает ваши эмоции, и нередко по нему можно определить даже то, о чем вы думаете. В центре ваших ладоней находятся точки *Лаогун*. Это — ворота, которые подводят *ци* к коже всей ладони и пальцев рук. Чем больше *ци* будет протекать через ваши ладони, тем больше ее поступит в кожу всей руки, а значит, тем сильнее увеличится ваша тактильная чувствительность. Хорошее движение *ци* в руках очень важно для работников ручного труда — вот почему эти точки называются «Дворцами Труда» (*Лаогун*). Такую же роль выполняют и активные точки на подошве ступней.

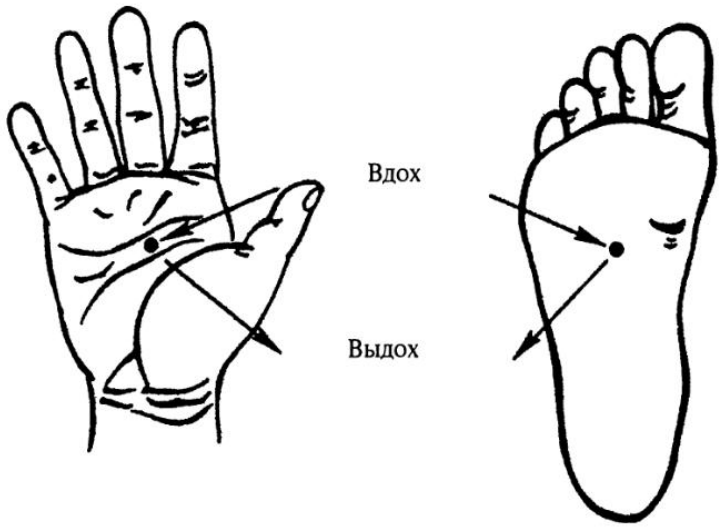


Рис. 9-5. Обмен ци через Ворота ци.

Они называются «Бьющими Родниками» (*Юнцюань*), поскольку из них постоянно идет поток *ци*.

Поскольку эти пять ворот играют ключевую роль в регулировке *ци* всего организма, занимающиеся цигун тренируют свою способность эффективно управлять движением *ци* в этих пяти областях. Они учатся не только высвобождать избыток *ци*, но и тому, как впитывать *ци* из окружающей среды. Такая практика помогает им регулировать количество *ци* в их теле за счет использования природной *ци* из окружающей среды, которая считается более чистой, чем *Постнатальная ци*, выработанная из *цзин* пищи и воздуха.

Те, кто занимаются медицинским цигун, особо тренируют двое ворот на ладонях, чтобы повысить эффективность своих действий по регулированию количества *ци* у пациента. Ушуисты также тренируют эти двое ворот, чтобы с их помощью более эффективно направлять *ци* к рукам, наполняя энергией мышцы. Это также увеличивает способности бойцов к ощущению энергии противника (во внутренних стилях боевых искусств такое умение называется «слушанием кожей»). Кроме того, ушуисты тренируют ворота на ступнях, чтобы выше прыгать, быстрее бегать и сильнее наносить удары ногами. Уже из этих примеров видно, что управление *ци* в каждых из пяти ворот является серьезным аспектом изучения любого стиля китайского цигун.

В предыдущем разделе мы говорили о том, что поры кожи представляют собой миллионы крохотных ворот *ци*, позволяющих ощущать окружающую среду и обмениваться с ней *ци*. К сожалению, люди уже довольно давно защищают свои тела при помощи одежды и обуви от влияния естественных природных условий; поэтому все мы во многом утратили ту чувствительность, которая у нас некогда была (и которую

до сих пор имеют животные). Однако чувствительность рук и лица осталась практически неизменной.

Чтобы управлять движением *ци* в воротах, вы должны научиться дышать через центры ладоней и ступней. В данном случае «дыхание» подразумевает обмен между *ци* тела и *ци* окружающей среды, осуществляемый при помощи особых дыхательных техник. Вообще говоря, самым простым способом добиться этого является выполнение даосского обратного брюшного дыхания. В даосской системе тренировки *ци* при вдохе привлекается от конечностей к центру тела. Выполняя это, вы должны представлять себе, что поглощаете *ци* окружающей среды через эти ворота или центры. На выдохе вы должны направить *ци* к воротам и выпустить ее в окружающее пространство (рис. 9-5). В результате продолжительных тренировок вы научитесь чувствовать, как эти пять ворот участвуют в процессе дыхания. Практиковать следует до тех пор, пока этот тип дыхания не станет для вас естественным, пока вам не нужно будет более сознательно концентрироваться на его выполнении. Помните: **Регулировать дыхание следует до тех пор, пока есть необходимость сознательного контроля**. Естественно, прежде чем овладеть дыханием через ворота *ци*, вы должны овладеть всеми описанными ранее методиками дыхания.

9. Пронизывающее дыхание (гуань ци)

Пронизывающее дыхание относится к дыхательным методикам высокого уровня. Как правило, к овладению этой техникой приступают тогда, когда энергия, или *ци,* тела уже стала прозрачной. Пронизывающее дыхание научит вас направлять *ци* в любую часть тела, координируя этот процесс с нормальным ритмом дыхания. Необходимость этого вида дыхательной техники объясняется такими причинами.

А. Настройка ци внутри тела

Нередко в процессе практики цигун возникает ощущение, что уровень *ци* в одной области тела выше, чем в другой. Именно в этом случае метод пронизывающего дыхания позволяет весьма эффективно направлять *ци* в другие части, чтобы уравновесить ее. Эта методика может также применяться для регулирования аномальных скоплений *ци*, вызванных заболеванием.

Б. Поднимание чистой ци и опускание загрязненной

Желание достигнуть высших медитационных состояний в процессе практики цигун требует, чтобы вы «осадили», или опустили, загрязненную *ци Огня*, подняв взамен чистую *ци Воды*. Метод пронизывающего дыхания также используется для того, чтобы поменять местами *ци Воды* и *ци Огня*. В Китае этот метод называют *Кань-Ли* (Огонь-Вода).

При этом *ци Огня* опускается в *Даньтянь*, где ее можно успокоить и установить над ней контроль. В практике цигун часто применяют и другой способ, когда *ци Огня* опускается до подошв ступней, а *ци Воды* поднимается к макушке — таким образом противонаправленные потоки энергии пронизывают все тело сверху донизу.

В. Открытие каналов ци и кровеносных сосудов

Техника пронизывающего дыхания может не только способствовать завершению *Большой Циркуляции ци*, но также открытию остальных протоков *ци* помимо двенадцати основных каналов.

Как видите, техника пронизывающего дыхания включает в себя стимуляцию *ци* внутри тела — процесс, достаточно отличающийся от кожного дыхания и дыхания через ворота, при которых происходит обмен *ци* с окружающей средой. Главным условием для успешного выполнения этого вида дыхания является полное расслабление тела (третий уровень релаксации), которое позволяет *ци* свободно двигаться. Второе требование состоит в том, что ваш разум должен быть внутри вашего тела, а не снаружи — ведь если разум будет находиться вне тела, каким образом вы сможете ощущать *ци* и направлять ее? Впрочем, регуляцию разума мы рассмотрим несколько позже, а сейчас заметим, что очень важно координировать процесс дыхания с разумом и *ци*. Естественно, начинающему не удастся одним кавалерийским наскоком овладеть этой техникой — обычно процесс усвоения длится не менее десяти лет.

В заключение хотелось бы напомнить, что многие аспекты, рассмотренные в этой книге, представлены в виде общих сведений, основ понимания цигун. Самостоятельно овладеть всеми тонкостями этого древнего искусства, прочитав лишь одну эту книгу, невозможно. В любом случае, руководствуйтесь правилом: **Нельзя смотреть высоко, а ходить низко,** — и рано или поздно вы обязательно придете к заветной цели.

10. «Дыхание спячки» (дунмянь фа)

Одна из высших стадий цигун предусматривает такую тренировку духа, чтобы он мог покидать физическое тело и свободно путешествовать. При этом ваш дух будет покидать тело на довольно длительный промежуток времени (иногда такое «путешествие» длится в течение нескольких месяцев). Чтобы поддерживать жизнеспособность физического тела без пищи, пока дух находится вне его, вы должны замедлить частоту сердечных сокращений, свести к минимуму потребление энергии, одновременно используя ее с максимальной эффективностью. Все это становится возможным благодаря «дыханию спячки». Дыхание почти останавливается, становясь крайне легким и поверхностным. Техника «дыхания спячки» также используется в индийской йоге.

Прежде чем приступить к изучению «дыхания спячки», вы вначале должны достаточно глубоко овладеть техникой неподвижной медитации. Вы должны тренировать свое тело при помощи голодания и других методик, приучая его к медленной и эффективной переработке накопленной *цзин* пищи в энергию *ци*. Ваше тело должно быть полностью расслаблено и прозрачно для движения *ци*. Естественно, прежде чем ваш дух сможет отделиться от физического тела, вам, скорее всего, понадобится завершить практику духовного просветления. Согласно письменным источникам по

Промыванию костного мозга, человек, который стал монахом или отшельником, способен достигнуть этой цели приблизительно за двенадцать лет тренировок.

11. Дыхание шэнь (шэнь си)

В религиозном цигун дыхание *шэнь* является одной из заключительных техник в процессе подготовки к отделению *шэнь* от тела. Как только разум человека переходит в устойчивое состояние глубокого покоя и умиротворения, дыхание *шэнь* соединяет *шэнь* с дыханием так, что оба они сливаются в единое целое. Поскольку стратегия управления движением *ци* основывается на дыхании, ваш *шэнь* сможет эффективно управлять *ци* только тогда, когда он станет одним целым с процессом дыхания.

Естественно, вначале вам нужно будет научиться удерживать ваш *шэнь* (*шоу шэнь*), а затем укреплять его (*гу шэнь*). Под «удерживанием» здесь подразумевается умение защищать, подпитывать *шэнь*, удерживая его в месте постоянного обитания, а «укрепление» предусматривает способность содержать *шэнь* в целости и единстве, повысить его силу и эффективно контролировать, когда он находится в *Верхнем Даньтяне*. Достигнув такого уровня, вы научитесь использовать свой *И* для того, чтобы выводить *шэнь* из его места обитания, а в дальнейшем сможете и отделять его от физического тела. Для успешного выполнения этой заключительной стадии вам потребуется вначале изучить дыхание *шэнь*. Когда вы только приступаете к овладению навыками передвижения *шэнь*, он поначалу не отходит далеко от своего хранилища, словно маленький ребенок, который на первых прогулках старается не отходить далеко от дома.

По этому поводу даосы говорят:

«*Шэнь* — это хозяин *ци*, он двигает *ци* и останавливает ее. Дыхание — секретный ключ к движению *ци* вперед и обратно. У секретного ключа должен быть хозяин (*шэнь*), а у хозяина должен быть *И*. Три вещи (*шэнь*, дыхание и *И*) должны использоваться одновременно. Тогда это будет по-настоящему чудесное и искусное *гунфу* небесного кругообращения. Если же один из трех отсутствует, то достигнуть конечной цели трудно».

Из сказанного вы поняли, что *шэнь* является управляющим центром *ци*, который движется одновременно с ней. Секрет управления движением *ци* заключается в дыхании. Однако самым важным является то, что стоит за *шэнь*, — это *И*, который в конечном итоге управляет всем процессом. Об этом даосы говорят следующее:

«*Шэнь* и *ци* двигаются и останавливаются вместе, но не по отдельности. *И* остается в центре дворца, словно ось повозки. Колеса (*шэнь* и *ци*) и ось (поддерживают друг друга). Сама ось не двигается, но она позволяет колесам вращаться».

Шэнь и *ци* движутся совместно, словно колеса. Однако эти колеса направляются и управляются осью. Этой осью является ваш разум (*И*). Разум стремится сохранять центральное положение, чтобы управлять происходящим, однако он не должен управлять движением колес. Даос Цзы Янцзу говорил: «Медленно следи за очагом с лекарственными растениями и наблюдай за временем (приготовления), но сохраняй

мир в дыхании *шэнь* и не мешай природе». Смысл этого высказывания заключается в том, что при наращивании количества *ци* в *Даньтяне* все должно происходить неторопливо и естественно. Нужно следить за временем, чтобы заметить, когда отвар из трав будет готов. Но при этом вы должны сохранять спокойный ритм дыхания *шэнь*, позволяя ему происходить естественно. Глубинный же смысл фразы заключается в следующем: вы должны тренироваться до тех пор, пока дыхание *шэнь* не станет естественным и пока вам не потребуется регулировать его при помощи *И*. В одном из даосских трактатов есть такая сентенция: «Дыхание скрыто в *шэнь*, а *шэнь* спрятан в глазах. Великое *Дао* (не имеет) ни формы, ни вида».

12. Настоящее дыхание (чжэнь си)

Настоящее дыхание, или *чжэнь си*, получается при регулировании обычного дыхания. Из настоящего дыхания вырабатывается зародышевое дыхание. После регулирования обычного дыхания вы начинаете вырабатывать брюшное дыхание; при этом *ци* направляется от почек к *Нижнему Даньтяню*. Так закладываются основы настоящего дыхания. Что же такое «настоящее дыхание»? Китайцы говорят: «Внутренняя сущность «настоящего дыхания» (в том), что *ци* движется вверх и вниз в нескольких дюймах ниже пупка (*Даньтянь*)».

Есть и другое выражение: «"Настоящее дыхание", одно закрывается, одно возникает, наверху оно не противоречит сердцу, а внизу не противоречит почкам. «Настоящий человек» (может) нырнуть в глубокую воду, быстро плыть, (но при этом) сохранять управляющий центр». Здесь под выражением «одно закрывается и одно возникает» подразумевается, что *ци* расширяется и сужается. В данном высказывании объяснен смысл настоящего дыхания, при котором *ци*, образующаяся в *Даньтяне*, движется вверх и вниз. При движении вверх она не нарушает работы сердца, а двигаясь вниз — не влияет на нормальные функции почек. Сердце и почки являются наиболее важными органами, обеспечивающими жизнедеятельность организма, поэтому они должны всегда иметь нормальный уровень *ци*. Вот почему в практике цигун важно не позволять образовавшимся излишкам энергии воздействовать на нормальную работу внутренних органов вашего тела. «Настоящий человек» — это тот, кто научился технике настоящего дыхания, чья *ци* способна проникать в каждый уголок организма. Независимо от того, как движется такая *ци*, разум (*И*) должен оставаться в *Даньтяне*, или в «Управляющем центре».

Или вот такая цитата: «Настоящее дыхание вроде бы здесь, а вроде бы ушло, мягкое и безостановочное, которое называют «внутренним дыханием». (Хотя) внешнее нормальное дыхание остановлено, в *Даньтяне* остается внутренний ритм движения вверх и вниз». В даосском тексте под названием «Лин юань гэ» («Песнь Духовного Источника») есть такие строки: «Сосредоточься на (тренировке) *ци*, пока она не достигнет мягкости, а *шэнь* не сможет оставаться долгое время, естественно и без напряжения входя в «настоящее дыхание» и выходя из него». Последняя цитата содержит в себе ключ к пониманию процесса настоящего дыхания: для овладения

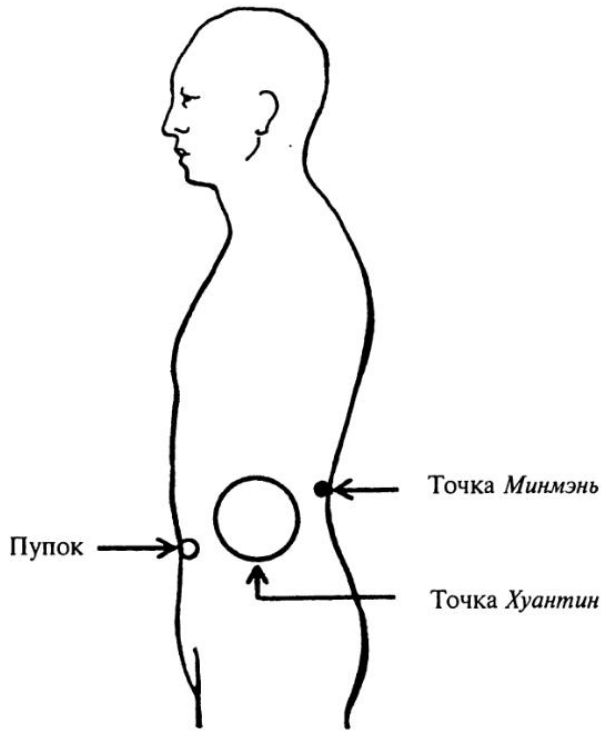


Рис. 9-6. Точка Хуантин.

этим видом дыхания вы должны сконцентрироваться на тренировке потока *ци*, чтобы он стал как можно более мягким и плавным; при этом ваш дух должен сосредоточиться и оставаться в одном месте — в этом случае вы в определенный момент почувствуете движение *ци* вверх и вниз и придете к «настоящему дыханию».

Даос Сань Фэнцзу говорил: «Не забывай о *ци*, регулируй «настоящее дыхание», но при этом сохраняй *сюй-у* (ничто), проводи *Кань* (воду) и *Ли* (огонь)». Смысл данного высказывания в том, что во время практики цигун вы должны всегда обращать внимание на свою *ци* и учиться регулировать «настоящее дыхание». Сохраняйте разум в *Верхнем Даньтяне* — там, где существует ваш *шэнь*. *Сюй-у* обозначает «ничто» и представляет то место, где находится дух (потому что дух возник из пустоты). Если вам удастся достигнуть этого, значит, вы сможете провести *ци Воды* вверх, чтобы охладить *ци Огня*.

13. Зародышевое дыхание (тай си)

В первой главе мы упоминали о том, что существуют два основных типа *ци*: *Пренатальная*, или *Изначальная ци* (*юань ци*), а также *Постнатальная ци*. *Изначальная ци* образуется из *Изначальной цзин*, унаследованной вами от родителей, а *Постнатальная*

ци получается из *цзин* пищи и воздуха. *Изначальная ци*, как правило, считается *Инь-ци*, или *ци Воды*; *Постнатальная ци* считается *Ян-ци*, или *ци Огня*.

В Китае говорят: «Выращивание большой травы ничем не отличается от выращивания всего между небом и землей. В конце концов, это только лишь *Ян* и *Инь*, две *ци*. Когда две *ци* обеспечивают друг друга и становятся одним целым, небо и земля взаимодействуют». Это значит, что для выращивания травы (Эликсира) вы должны иметь как *Инь-ци*, так и *Ян-ци*. Обе *ци* должны взаимодействовать друг с другом, чтобы получилось живое существо (трава). Здесь под травой или живым существом подразумевается зародыш, символизирующий начало новой жизни. Даос Чжан Цзыцюн сказал: «Не помогать чудесному дыханию и не забывать о нем. Для культивирования человеческой природы (*Дао*) следует понимать это *гунфу*. Регулируй две *ци*, чтобы произвести зародышевое дыхание. Затем создай в нем свой очаг (траву или Эликсир)». Это изречение означает, что в процессе культивирования вашего *Дао* вы не должны ни концентрироваться (помогать) волшебной технике дыхания, ни игнорировать (забывать) ее. Чтобы достигнуть стадии зародышевого дыхания, вы должны научиться регулировать *Ян-* и *Инь-ци*. Если вы научитесь этому, то сможете вырабатывать Эликсир.

Что же такое зародышевое дыхание? По этому поводу древние говорили: «(Когда) *шэнь* спрятан в полости *ци*, он называется зародышем. (Когда *Постнатальная) ци* способна достигнуть полости, она называется дыханием». Прежде чем мы продолжим, давайте разберемся с тем, что означает в данном высказывании слово «полость». В теории цигун несколько мест в организме человека называются *юань цяо*, то есть «изначальная полость», или «изначальная ключевая точка». Одно из таких мест — *Хуантин*, или «Желтый Двор». Это название особенно часто встречается среди даосов, поскольку даосы всегда носили одеяния желтого цвета. Полость, или точка, *Хуантин* расположена внутри туловища на уровне пупка, перед точкой *Минмэнь* (рис. 9-6). Это место является центром тяжести тела. Это и есть место, где начинается развитие клеток плода. При зародышевом дыхании ваш *шэнь* может переместиться в точку *Хуантин*, а *Постнатальная ци* может достигнуть этой точки. Тогда *Ян-ци* и *Инь-ци* взаимодействуют между собой, и рождается новый «младенец». Даос Ли Цинъань говорил: «*Шэнь* и *ци* объединяются, порождая сверхдуховные качества; *синь* и дыхание зависят друг от друга, давая жизнь священному зародышу». Здесь *синь* обозначает одновременно разум и *шэнь*.

В даосском трактате «У чжэнь пянь» («Трактат о постижении истины»*) говорится: «Существует три типа дыхания: от грубого к тонкому, вдох и выдох через нос — это дыхание носом. Сохранение центра (*Нижний Даньтянь*), поднимание и опускание — это дыхание *ци*. (Когда же) особо спокойное и возвращается к своему истоку — называется дыханием *шэнь*. Следовательно, чтобы сосчитать (т. е. оценить), дыхание (дыхание носом) не столь высоко, как регулирование (настоящего брюшного) дыхания, а регулирование дыхания не столь высоко, как дыхание *шэнь*. Когда дыхание

* Классический труд Чжан Бодуаня (XI в.) по даосской «внутренней алхимии».

шэнь становится умиротворенным, *шэнь* затем собирается в точке *ци* (*Хуантин*), тогда дыхание по-настоящему глубокое».

Это высказывание содержит объяснение различных уровней дыхания. Во-первых, вы должны пройти обучение от грубого дыхания через нос до тонкого — иными словами, до того уровня, когда дыхание станет расслабленным, глубоким, равномерным и естественным. После этого можно будет перейти к брюшному дыханию, а далее — к настоящему. Наконец, после стадии настоящего дыхания вы сможете приступить к тренировке дыхания *шэнь*, пока ваш *шэнь* и *Постнатальная ци* не смогут достигнуть точки *Хуантин*. После этого возникнет священный зародыш и образуется Эликсир.

В завершение этого раздела заметим, что занимающийся цигун обязательно должен изучить правильные способы регулирования собственного дыхания. Существует множество способов регулирования дыхания, которые мы классифицировали от наиболее простых и основных до самых глубоких и сложных. Чтобы достигнуть высшей стадии — зародышевого дыхания, — вы должны начать с регулирования обычного дыхания, которое называется *би си*, то есть «дыхание носом». После отрегулирования обычного дыхания вы сможете перейти к брюшному виду дыхания, что позволит вам накапливать *ци* в *Даньтяне*. Именно эта *ци* впоследствии откроет вам дорогу к настоящей практике цигун. Этот вид подготовки называется *ци си*, или «дыхание *ци*». На этой стадии *ци*, находящаяся в *Даньтяне*, сможет двигаться вверх-вниз, следуя ритму вашего дыхания. Это значит, что вы достигли цели — освоили «настоящее дыхание». Наконец, вы направите *Постнатальную ци* к точке *Хуантин*, чтобы она там соединилась с *Пренатальной ци*, породив «священный зародыш». Завершение этой стадии будет означать, что вы создали «Эликсир». Этот этап овладения дыханием называется *тай си*, что в переводе означает именно «зародышевое дыхание».

Достигнуть конечной цели — зародышевого дыхания — крайне сложно. Во всяком случае, переход на эту ступень фактически означает создание основы собственного просветления. Но сделать этот шаг практически невозможно без того, чтобы стать отшельником. Крайне мало поклонников цигун в действительности смогли добиться этого. Возможно, что обычному читателю, стремящемуся к хорошему здоровью и долгой жизни, вполне достаточно достигнуть стадии «настоящего дыхания».

9-4. Общие рекомендации в регулировании обычного дыхания

Если вы только начали заниматься цигун, есть смысл начать с регулирования обычного дыхания, не беспокоясь обо всех остальных видах дыхательных техник. Постепенно вы войдете в мир дыхания *ци*.

Существует восемь заветных слов, относящихся к дыханию, которые должен запомнить начинающий, выполняя упражнения для нормального дыхания. В полной

мере осознав значение этих ключевых понятий, вы сможете значительно сократить время, необходимое для достижения поставленных целей в цигун. Вот эти восемь основных слов:

1. Спокойствие и тишина (цзин)

Разум должен быть спокойным, а дыхание — неслышным. Когда ваш разум спокоен и умиротворен, вы в состоянии логично рассуждать о происходящем, а также эффективно регулировать процесс дыхания. Старайтесь, чтобы дыхание было молчаливым, расслабленным и умиротворенным (если только вы не занимаетесь какими-то особыми тренировками, преследующими специфические цели).

2. Тонкость (си)

Ваше дыхание должно напоминать крохотный ручеек — оно должно быть таким же плавным, естественным и легким. Соблюдение этого условия позволит вам проникнуть на более глубокие уровни медитации и расслабления.

3. Глубина (шэнь)

Выполняя глубокое дыхание, втягивайте воздух в нижнюю часть живота. Вдыхайте воздух, сдвигая диафрагму вниз, а не расширяя грудную клетку. Расширяйте грудную клетку только в том случае, если вы выполняете специальные упражнения, способствующие увеличению объема груди. Глубокое дыхание постепенно приучит вас к брюшному дыханию и тем самым создаст хороший задел для дальнейшей практики цигун.

Полное глубокое дыхание не означает, что вы должны вдыхать и выдыхать максимально сильно. Столь интенсивное дыхание вызовет перенапряжение легких и окружающей мускулатуры. Это, в свою очередь, уменьшит свободную циркуляцию воздуха и ухудшит потребление кислорода. Без достаточного количества кислорода ваш разум станет рассеянным, а тело будет испытывать излишнее перенапряжение. При правильном дыхании вдох и выдох используют приблизительно 70–80 % максимальной емкости легких (это позволяет легким оставаться в расслабленном состоянии).

Вы можете провести простой эксперимент: сделайте глубокий вдох так, чтобы легкие заполнились воздухом до отказа, а потом засеките время, в течение которого вы сможете сдерживать дыхание. Затем попробуйте вдохнуть приблизительно лишь на 70 % от первоначального количества и вновь проследите, сколько времени вы можете не дышать. Результат сравнения всегда будет в пользу второго варианта, при котором вы продержитесь без следующего вдоха гораздо дольше. Это происходит потому, что при неполном вдохе ваши легкие и прилегающая мускулатура находятся в расслабленном состоянии. Если легкие и мышцы грудной клетки расслаблены, то таким же расслабленным является все тело и ваш разум, а это значительно уменьшает общую потребность организма в кислороде. Следовательно, при регулировании дыхания вы

должны помнить, что первоочередная задача состоит в сохранении спокойного и расслабленного состояния легких.

4. Длительность (чан)

В процессе дыхания вдох и выдох должны быть как можно более продолжительными. Однако при этом не забывайте, что **продолжительное дыхание не означает, что надо задерживать дыхание**. Чтобы вдох и выдох были долгими, ваши легкие должны быть очень хорошо расслаблены, а медитативный разум должен достичь высокого уровня. В этом случае замедлится ваше сердцебиение, а организм будет потреблять меньше кислорода. Лишь при этих условиях ваше дыхание будет действительно продолжительным.

5. Непрерывность (ю)

Ваше дыхание должно быть мягким, естественным и, что важнее всего, непрерывным. Перерывы в дыхательном цикле допускаются лишь в случае выполнения специальных упражнений. При задержке (или остановке) дыхания все тело напрягается. Вот почему непрерывное дыхание способствует расслаблению и приводит ум в более глубокое медитативное состояние.

6. Однородность (юнь)

Ваше дыхание должно быть однородным. Мы уже говорили, что процесс дыхания находится под сильным влиянием эмоций. Чтобы достигнуть однородности дыхания, вы должны регулировать состояние своего эмоционального разума. Лишь в этом случае вы действительно добьетесь однородности и мягкости дыхания.

7. Неторопливость (хуань)

Во всех случаях (за исключением специальной практики) ваш разум должен действовать в замедленном состоянии; по этой же причине вы должны отводить достаточное время процессу дыхания. Пусть оно протекает у вас легко и естественно. Не стоит искусственно торопить вдох и выдох.

8. Мягкость (мянь)

Ваше дыхание должно быть мягким и легким. Мягкое дыхание способствует расслаблению и приводит разум в более глубокое медитативное состояние.

9-5. Шесть стадий регулирования дыхания

В связи с регулированием дыхания практикующие цигун обычно употребляют шесть специальных слов, каждое из которых соответствует конкретной стадии обучения. Вот эти слова:

1. Считай (шу): Считай дыхания (шу си)

Первым и основным способом регулировки дыхания является счет. Прежде всего вы должны успокоить свой разум и дыхание, следуя приведенным выше восьми ключе-

вым характеристикам. Затем начинайте считать дыхательные циклы от одного до десяти, а затем — в обратном порядке. Можно также считать одни лишь вдохи или, соответственно, выдохи. Сосредоточение внимания на счете предотвращает излишнюю концентрацию на вашем дыхании, которая может привести к возникновению напряжения. Это поможет вам привести разум к медитативному состоянию. Счет дыханий также поможет вам, если вы хотите заснуть.

2. Следуй (суй)

Здесь подразумевается необходимость следовать процессу своего дыхания (*суй си*). Когда вы научитесь регулировать дыхание при помощи техники счета, вы можете переходить к данному способу. Осознайте процесс своего дыхания, следуя мысленно за каждым вдохом и выдохом. Когда вы научитесь делать это без лишнего напряжения, ваш разум и дыхание объединятся в единое целое. В данном случае под «разумом» подразумевается эмоциональный разум, поскольку именно он — главный нарушитель спокойствия и умиротворенного мышления. По этому поводу китайцы говорят: *синь си сян и*, что значит «Сердце (разум) и дыхание взаимозависимы». Когда ваш разум сможет следовать за дыханием, он перейдет в более глубокое медитативное состояние, из-за чего состояние еще более замедлится. Техника следования за дыханием особенно важна, потому что с ее помощью дыхание и разум взаимно помогают друг другу войти в более глубокие медитативные режимы.

3. Останавливайся (цзы)

Под остановкой подразумевается необходимость прекратить думать о собственном дыхании (*цзы си*). Древний даос Ли Цинъань сказал: «Регулировать дыхание — значит регулировать настоящее дыхание, пока (ты) не остановишься». Смысл этой фразы в том, что правильное регулирование подразумевает отсутствие сознательного регулирования. Другими словами, несмотря на то, что вы начинаете с сознательного регулирования дыхания, в дальнейшем вы должны дойти до естественности в этом, когда необходимость дополнительного контроля со стороны разума отпадает. Если во время дыхания вы концентрируете разум на технике, это не есть истинное регулирование, поскольку так или иначе *ци* в ваших легких начнет застаиваться. Когда же вы достигнете уровня истинного регулирования, то именно регулирование и исчезнет — при этом вы сможете эффективно использовать свой разум для направления *ци*. Помните: **Где бы ни находился *И*, там находится и *ци*.** Если *И* останавливается в одной точке, *ци* застаивается. Именно *И* направляет *ци* и заставляет ее двигаться. Следовательно, в состоянии правильной регулировки дыхания ваш разум будет свободен. Вы освободитесь от застоя, сомнений, спешки, сможете сохранять спокойствие и умиротворенность. Достигнув этой стадии, вы откроете для себя настоящий путь к медитации.

4. Смотри (гуань)

«Смотреть» — значит ощущать и чувствовать дыхание (*гуань си*). Это то же, что *тин си*, или «слушать дыхание». Безусловно, речь не идет о том, чтобы буквально смотреть глазами или слушать ушами — чтобы ощутить происходящее, нужно использовать собственный разум. В медитации это называется *нэй ши фань тин*, что в переводе означает «видеть внутренне, слушать внутри». Итак, в цигун-медитации вы не должны обращать внимания на что-либо, находящееся за пределами вашего тела. Вы применяете свой разум, чтобы ощущать и чувствовать (смотреть и слушать) себя изнутри. Когда вы достигнете состояния регулирования дыхания без сознательного регулирования, ваш разум освободится. Это значит, что вы сможете сконцентрировать свой разум на движении *ци*, направляя ее куда угодно по своему желанию. Вы сможете наполнить *ци* каждую клетку своего тела, ощущая его прозрачность.

5. Возвращайся (фань)

Фань си (обратное, или возвращенное дыхание) обозначает необходимость вернуть дыхание в естественное состояние. Это также подразумевает, что вы должны владеть техникой регулирования дыхания без сознательного регулирования. Другими словами, в результате овладения этой стадией вы не только вновь обретете естественный ритм дыхания, но также освоите ту стадию, на которой ваше дыхание сольется с разумом в единое целое. Дыхание будет отражать разум, а разум — дыхание. С этого момента ваше дыхание будет регулироваться автоматически без всякой необходимости сознательного контроля с вашей стороны, а разум будет регулировать себя самостоятельно.

Регулировка разума требует понимания пути (*Дао*), по которому движется Природа. Теперь ваш разум полностью свободен, он способен проникнуть в глубокое медитативное состояние, а вы при этом получите возможность постигать глубинную сущность вещей и событий. Первый шаг к этому состоит в том, чтобы понять самого себя. Вам потребуется осознать смысл жизни. Дыхание — это символ жизни, линия, раздел *Инь* и *Ян*. Поняв собственное дыхание, вы поймете и свою жизнь. В процессе понимания вы обязательно перейдете от крайней степени *Инь* или *Ян* к среднему положению, где присутствуют все мельчайшие градации и оттенки бытия. Когда ваш разум сможет оставаться посередине, у вас появится возможность судить беспристрастно и видеть ясно. Два крайних полюса *Инь* и *Ян* возвращаются к своему истоку — *Уцзи* (Беспредельности). Естественное дыхание позволяет сделать ваш разум чистым, таким, чтобы вы могли взглянуть на себя и отыскать себя настоящего. Лишь после того, как вы сможете понять себя, вы сможете осознать истинную природу действительного *Дао*.

У каждого есть свое начало. Чтобы осознать его истинную природу, вы должны проследить весь путь в обратном порядке до истока. *Фань си* — это процесс вашего возвращения к своим истокам. Этот шаг совершенно необходим, чтобы стать «буддой», или достигнуть просветления. Есть такое китайское выражение: *цзянь син ляо*

жань («увидел природу, понял естественность»). Переход к этой стадии будет означать, что вы преодолели этап регулирования функций своего физического тела и теперь сможете сконцентрироваться на духовных проблемах.

6. Чистота (цзин)

«Чистота» здесь является синонимом «отрегулированности». Поэтому в данной методике вам нужно использовать обычное дыхание для регулирования ваших мыслей (*цзин си*); этот термин также связан со стадией отрегулированного состояния разума, когда дыхание и разум сливаются в единое целое. Поняв себя настоящего, разобравшись в истинной природе, находящейся под маской внешних проявлений, вы используете этот метод дыхания для регулирования разума и перевода его в состояние, свободное от эмоций. Лишь после этого вы сможете достигнуть высших стадий духовного совершенствования. Такой процесс очищения эмоционального разума представляет собой заключительный этап религиозного цигун. Согласно буддийской философии, чтобы стать буддой, необходимо избавиться от семи эмоций и шести желаний. Как только вы достигнете этого, ваше тело станет чистым, а дух — безгрешным. Такое состояние разума и духа называется *цзин*.

Завершая эту главу и надеясь подвигнуть вас на дальнейшие размышления по данному предмету, я хотел бы процитировать некоторые поэтические строки, относящиеся к процессу регулирования дыхания. Вы должны всегда помнить, что тренировка дыхания дарит вам технические и стратегические приемы, которые помогут вам осуществить уравновешивание тела и разума в процессе практики цигун. Регулируя свое тело, разум и дыхание, вы сможете регулировать свою *ци*, а также мягко и естественно направлять ее. *Ци* и дыхание тесно взаимосвязаны, они неотделимы. Эта идея часто встречается в даосских литературных источниках. В частности, даос Гуан Чэнцзы говорил: «Один выдох — и *Земная ци* поднимается; один вдох — и *Небесная ци* опускается; Когда у настоящего человека (т. е. того, кто постиг истинное *Дао*) дыхание повторяется в пупке, тогда моя настоящая *ци* естественным образом соединяется». Даос имел в виду, что центром дыхания должна быть нижняя часть живота (как будто дышишь пупком). *Земная ци* — это отрицательная энергия (*Инь*) ваших почек, а *Небесная* — положительная (*Ян*) энергия, поступающая из употребляемой вами пищи и вдыхаемого воздуха. Когда вы дышите пупком, эти две *ци* обретают способность соединиться и слиться в одно целое. Некоторые люди считают, что точно знают природу *ци*, однако на самом деле это не так. Лишь объединив два вида *ци*, вы узнаете что же такое «истинная» *ци*; при этом вы сможете стать «настоящим» человеком — тем, кто достиг *Дао*.

В даосской книге «Чан дао чжэнь янь» («Воспевай *Дао* истинными словами») есть такие слова: «Один выдох и один вдох для сообщения функции *ци*, одно̀ движение, одно спокойствие — это то же, что (источник) создания и изменения». Первая часть этого утверждения вновь подчеркивает, что функционирование *ци* тесно связано с

дыханием. А смысл второй части в том, что все процессы созидания и изменения берут начало во взаимодействии движения (*Ян*) и спокойствия (*Инь*).

«Хуантин-цзин» («Книга Желтого Двора») гласит: «Чтобы отыскать бессмертие, дыши *Изначальной ци*». Это значит, что для достижения цели бессмертия вы должны отыскать и понять *Изначальную ци*, пользуясь для этого методами правильного дыхания.

Более того, даос по имени У Чжэньжэнь утверждал: «Чтобы найти место дыхания настоящего человека (т. е. бессмертного), используй дыхание после рождения». В этой сентенции, очевидно, говорится о том, что для определения места дыхания бессмертного (*Даньтянь*) вы должны рассчитывать только на свое знание способа регулирования постнатального, или обычного дыхания. При помощи регулирования постнатального дыхания вы постепенно научитесь определять местоположение *ци* (в *Даньтяне*), а со временем сможете использовать свой *Даньтянь* для того, чтобы дышать, как бессмертные даосы.

В завершение рассмотрим строки даосской песни «Лин юань да дао гэ» («Великая даосская песнь о происхождении духа»): «*Изначальные* (т. е. *Изначальные цзин*, *ци* и *шэнь*) мирно переносятся внутри, так, что ты можешь стать настоящим (бессмертным); (если же ты) зависишь (только от) внешнего дыхания, то не сможешь достигнуть конечной (цели)». Из этой песни видно, что ключом к тренировке трех сокровищ и конечной цели — достижению бессмертия — является внутреннее дыхание (дыхание в *Даньтяне*). Однако прежде вы должны знать, как правильно отрегулировать свое внешнее дыхание.

Глава 10

Регулирование эмоционального разума (тяо синь)

10-1. Введение

Даосы говорят: «(Когда) учишь большому *Дао*, вначале останови мысль; если мысль не остановлена, (все уроки) тщетны». Смысл этого изречения в том, что в начале практики цигун самым трудным является остановка собственных мыслей. Конечной целью вашего разума является «мысль об отсутствии всяких мыслей». Вы должны освободить разум от мыслей о прошлом, настоящем или будущем. Тогда вы будете независимы от их влияния. Ваш разум может быть спокойным и уравновешенным, а вы сами способны обрести мир. Лишь достигнув состояния «мысли об отсутствии всяких мыслей», вы сможете расслабиться и быть спокойным и точным.

Как видите, регулирование разума является вторым по значению фактором, определяющим успех практики цигун. Регулирование разума называется *тяо синь*, что значит «регулировать (эмоциональный) разум». В третьей главе мы уже говорили о различиях между эмоциональным разумом (*синь*) и разумом мудрости (*И*). Прежде чем мы обсудим регулирование эмоционального разума, давайте подытожим сведения о различиях между *синь* и *И*.

1. *И* — это разум, связанный с вашей мудростью и способностью к логическим рассуждениям. *И* образуется из ясного мышления. Он спокоен, умиротворен и ясен. *Синь* — это разум, выражающий ваши чувства, эмоции и желания. *Синь* может быть возбужденным, брызжущим энергией и смущенным. Когда *синь* и *И* действуют совместно, проявляется ваша внутренняя человечность и личностные качества.
2. *И* считается «Разумом Воды»; он подпитывается *ци Воды* (*Изначальной ци*), образующейся из *юань цзин* (*Изначальной цзин*); с другой стороны, *синь* считается «Разумом Огня», он подпитывается от *ци Огня*, образующейся из *цзин* пищи и воздуха.

Регулирование разума при занятиях цигун подразумевает использование разума мудрости (*И*) для регулирования эмоционального разума (*синь*). Когда ваш эмоциональный разум окажется под контролем разума мудрости, вы сможете стать спокойным и умиротворенным. *И* — это хозяин *синь*. После того как ваш *И* обретет контроль над вашим *синь*, вы сможете привести *И* в более глубокое медитативное состояние, в конце концов достигнув стадии «мысли об отсутствии всяких мыслей». Такая

техника регулирования разума называется *цинь юань чжо ма*, что в переводе значит «схвати обезьяну и поймай лошадь». Обезьяна символизирует *синь*, а лошадь — *И*. *Синь*, или эмоциональный разум, напоминает обезьяну, которая постоянно скачет то туда, то сюда. Вы должны буквально посадить эту обезьяну на привязь, выдрессировав ее так, чтобы, несмотря на всю свою эмоциональность и возбудимость, она оставалась под вашим контролем. *И* напоминает лошадь — он силен и вынослив в работе; но и лошадь следует объездить и научить, прежде чем она станет верным слугой. Но когда лошадь будет укрощена и обучена, она станет спокойной, уравновешенной и миролюбивой.

Даос Чжун Янцзу говорил: «Хочешь спать — схвати обезьяну и поймай лошадь, когда пробудишься, вновь отщипни *линчжи*; повторяй эти действия сотни дней, только твое сердце (*синь*) знает. Сохраняй свою истинную *ци*, прячь (ее) в *Даньтянь*, человек не умрет». Смысл этого изречения в том, что если вас клонит в сон во время медитации, то вы должны схватить свой *синь* (эмоциональный разум) и поймать *И* (разум мудрости). Эмоциональный разум заставляет вас чувствовать усталость и сонливость. Вы должны взять на себя управление *И* и *синь* и пробудить себя, подняв собственный дух и удерживая его в центре. *Линчжи* (*Fomes Japonica*) — это плотный гриб темно-коричневого цвета, которому в свое время приписывали сверхъестественную силу. В данном случае этот гриб символизирует Эликсир, способный дать вам долгую жизнь.

Когда вы достигнете состояния «отсутствия всяких мыслей», ваш разум будет достаточно чист, чтобы в точности воспринимать природу вещей. Прежде чем направлять движение *ци* и питать *шэнь*, вы должны научиться ясно и точно воспринимать суть вещей внутри своего тела. Если ваш эмоциональный разум (*синь*) соответствующим образом настроен, вы можете использовать его, чтобы ощущать, что именно происходит внутри вас; а *И* пригодится вам для оценки и исправления положения.

Один из наиболее распространенных ныне способов регулирования разума (особенно популярный у последователей *цигун для ученых*) был создан Конфуцием. Конфуций говорил: «Вначале ты должен быть спокойным, после этого твой разум сможет стать устойчивым. Когда твой разум устойчив, тогда ты умиротворен. Только тогда, когда ты будешь умиротворен, ты сможешь думать и наконец достигнуть». Эту технику также можно применить и для «неученой» медитации или цигун. Итак, вначале **Расслабиться**, затем **Обрести устойчивость, умиротворение**, после чего **Думать** — и наконец, **Достигнуть**. Приступая к практике цигун, вы вначале должны научиться эмоциональному спокойствию. Добившись спокойствия, вы сможете увидеть, чего вы хотите на самом деле, и укрепить ваш разум (сделать его устойчивым). Этот крепкий и устойчивый разум станет вашим намерением, или *И* (таким образом происходит образование *И*). Только после того, как вы осознаете, чего хотите на самом деле, ваш разум сможет обрести мир и расслабиться как эмоционально, так и физически. После этого вам следует сконцентрироваться, или подумать, каким

образом выполнить намерение. Когда ваш разум полон мыслей и сконцентрирован, ваша *ци* будет течь нормально, и вы сможете достигнуть того, чего желаете.

В начале этой главы мы рассмотрим понятия *синь* (эмоциональный разум) и *нянь* (мысли). Разобравшись в значении этих двух понятий, вы сможете научиться управлять ими, а значит — достигнуть цели регулирования своего разума. Это необходимо, чтобы использовать его для направления (регулирования) *ци*. Следовательно, нужно также рассмотреть и взаимоотношение между *И* и *ци*. После этого можно будет приступить к анализу процесса регулирования *ци* во внутренних органах. В заключение вы узнаете о взаимоотношениях между *синь*, *И* и *шэнь*.

10-2. Синь, И и нянь

Мы уже говорили о том, что в китайском языке существуют два понятия, переводящиеся словом «разум». Одно из них обозначает эмоциональный разум (*синь*), а второе — разум мудрости (*И*). Оба вида разума вырабатывают (генерируют) идеи. Большинство этих идей существуют лишь непродолжительное время, так что остаются практически незамеченными сознанием. Но многие другие идеи прочно поселяются в мозге, влияя на процесс мышления. Когда это происходит, идея, созданная *синь* или *И*, созревает и превращается в «мысль». Мысль продолжает влиять на ваше мышление и процесс принятия решений, а также нередко смущает ваши чувства. Эта созревшая мысль в Китае называется *нянь*. Китайцы нередко объединяют оба понятия (мысли и идеи) в словосочетании *синь-нянь*, чтобы отличать мысли, созданные *синь*, от тех, что вырабатываются разумом мудрости (*И-нянь*).

Например, если вы услышали печальную новость, которая вас расстроила, ваш эмоциональный разум (*синь*) захватывает идея, вызывающая определенную эмоциональную реакцию. Когда такое состояние разума становится устойчивым, продолжая эмоционально огорчать вас, оно превращается в мысль — стало быть, мы имеем дело с *нянь* вместо *синь*. Другой пример: вы увидели очень красивый автомобиль и пожелали приобрести такой же. Здесь сама идея является *синь*. Если же идея будет и дальше волновать вас, тогда она превратится в *нянь*. Итак, *синь* является причиной мысли, а мысль представляет собой продукт *синь*.

И также способен генерировать мысли. Как правило, это спокойные, разумные мысли, которые не вызывают эмоционального или умственного возбуждения. Однако у большинства людей идея, продуцированная *И*, постепенно захватывается *синь*. Например, ваш *И* сообщает вам, что вы должны проснуться в шесть утра и начать заниматься цигун. Эта идея, безусловно, является *И*. Но как только забрезжит рассвет, ваша эмоциональная лень одолевает идею, первоначально созданную *И*. В результате вы решаете перевернуться на другой бок и продолжать спать. В этом случае новая идея (лени) генерируется вашим *синь*. Проснувшись наконец, вы испытываете чувство вины и недовольства собой. Если это сознательное эмоциональное чувство длится в вас достаточно долго, оно становится «мыслью» (*синь-нянь*).

Мысли, генерируемые эмоциональным разумом, или *синь*, в цигун считаются огненными, поскольку они способны возбудить ваши эмоциональные чувства; с другой стороны, мысли, созданные *И*, считаются водными мыслями, поскольку они могут охладить эмоции. Вообще говоря, именно эмоциональный разум и порождаемые им мысли сильнее всего замедляют ваше самосовершенствование в процессе практики цигун. Следовательно, когда практикующие цигун говорят о необходимости регулирования разума, они имеют в виду обычно именно регулирование эмоционального разума (*синь*), а также порождаемых им мыслей.

Регулировать *синь* — значит отказаться от идей, порождаемых эмоциональными чувствами, рассеять мысли (*нянь*) о прошлом, настоящем или будущем, порождаемые *синь*. Если вы хотите прекратить процесс возникновения этих мыслей, вы вначале должны отыскать истоки *синь* и *нянь*. Лишь после этого вы сможете подавить эти мысли в самом зародыше.

Буддисты считают, что эмоциональные чувства вызываются привязанностью человека к семи эмоциям и шести чувственным наслаждениям (*ци цин лю юй*). Семь эмоций — это счастье, злость, печаль, радость, любовь, ненависть и вожделение; а шесть чувственных наслаждений — это удовольствия, получаемые при помощи глаз, ушей, носа, языка, тела и разума.

Даосы считают, что все человеческие страдания возникают именно по этой причине. Чтобы стать эмоционально невозмутимым и достигнуть состояния буддовости, вы должны вначале культивировать свой *синь*, решительно порвав свою связь со всеми эмоциональными истоками. При этом буддисты стремятся достичь состояния «Четырех Пустот» (*сы да цзе кун*), когда четыре стихии (Земля, Вода, Огонь и Воздух) отсутствуют в разуме и человек становится равнодушным к мирским искушениям.

Первый шаг к этой цели заключается в том, чтобы отрегулировать *синь*. Это называется *гуань синь*, то есть «исследование *синь*». Иначе говоря, вам необходимо исследовать себя, разобраться в самом себе. Для этого вы должны вначале отключить все свое внимание от внешнего мира, целиком сосредоточившись на мире внутреннем. Такая подготовка называется *нэйши-гунфу* — «*гунфу* внутреннего видения».

Отыскав корни своих эмоциональных всплесков, начинайте регулировать *синь*. Процесс регулирования предусматривает использование *И* и сознательного ощущения для того, чтобы приостановить активность вашего *синь*, тем самым освобождая его от груза идей, чувств и сознательных мыслей. Когда вы достигнете этого уровня, ваш разум станет пустым, умиротворенным и светлым.

Безусловно, большинство занимающихся цигун не стремятся к просветлению или состоянию буддовости. Их основными приоритетами остаются здоровье, счастье и долголетие. Ведь буддийские монахи, занимаясь самосовершенствованием, обычно удаляются высоко в горы, порывая всякие связи с обычным человеческим миром, чтобы избежать эмоционального возбуждения. Вы же, как один из обычных людей, занимающихся цигун, должны сосредоточиться на регулировании *синь* при помощи

своего *И*. Вам не нужно стремиться к полному избавлению от эмоционального разума — достаточно контролировать его при помощи *И*. Благодаря этим занятиям вы сможете при необходимости привести ум в невозмутимое состояние и достигнуть желаемой цели — спокойной и мирной жизни.

Только настоящее успокоение и умиротворение разума позволит вам во время практики цигун глубоко расслабить все свое тело вплоть до костного мозга и внутренних органов. Тогда ваш разум будет достаточно чистым, чтобы вы могли видеть (чувствовать) движение внутренней *ци* и общаться с вашей *ци* и внутренними органами. В конце концов ваш *И* сможет регулировать *ци*, приводя ее в состояние равновесия.

Несмотря на то что теория звучит достаточно просто и понятно, практическое регулирование разума достаточно сложно. Мастера медитации за последние несколько тысячелетий разработали ряд способов достижения этого. В следующем разделе вы узнаете о некоторых таких способах.

10-3. Методы остановки мыслей (нянь)

Прежде чем вы начнете, вы должны понять: не существует техник, абсолютно эффективных в каждом случае. Все зависит от индивидуальных характеристик, а также, возможно, от правильного выбора времени и места. Помните, что конечная цель регулирования мышления состоит в достижении состояния «**Мысли об отсутствии всяких мыслей**». Другими словами, вы должны уметь регулировать свое мышление, не думая о самом процессе регулирования. Из этого следует, что вы должны продолжать практику до тех пор, пока регулирование не станет происходить естественным образом, без вашего сознательного участия в этом процессе. Только в этом случае ваш разум станет действительно свободным и независимым.

1. Метод остановки и исследования (чжи гуань фа)

Чжи означает «останавливаться», а *гуань* — «присматривать, исследовать или заботиться». В целом выражение подразумевает, что после того, как ваш *И* сможет контролировать *синь*, вы должны сконцентрироваться на созерцании мыслей по мере их появления. Как только мысль появится у вас в голове, вы должны немедленно остановить ее, не позволяя ей расти. Нужно стремиться к тому, чтоб ваше сознание постоянно контролировало происходящее, и использовать *И* для остановки каждой новой мысли. Этот процесс называется *Чжи нянь фа* (метод остановки мыслей).

При этом вы нередко столкнетесь с тем, что стоит остановить одну мысль, как тут же ей на смену появляется следующая; вы останавливаете и ее, но за ней появляется еще одна — в итоге цикл кажется бесконечным. Чтобы прервать этот порочный круг, вы должны дождаться, чтобы разум стал чистым, спокойным и умиротворенным. Затем возьмите его под контроль своего *И* до того, как туда проникнет хотя бы одна мысль из *синь*. Если вам удастся сохранять разум в подобном нейтральном состоянии,

все последующие мысли будут остановлены. Ниже перечислены некоторые методы, используемые при медитации для прекращения появления новых мыслей.
В наиболее общем виде процесс остановки *синь* и *нянь* состоит из трех этапов:

А. Метод привязки к истокам и остановки (си юань чжи)

Си означает «связывать, привязывать»; *юань* обозначает родственные отношения, происхождение и причину; а *чжи* значит «останавливать». Используя этот метод, вы должны привязать свой *синь* и *нянь* к одному и тому же месту — так же как вы привязали бы обезьянку к столбу ограды. Если вы в состоянии удерживать свой *И* в определенной точке, значит, вам удастся контролировать и *синь* и *нянь*; но если ваш *И* слаб, то *синь* и *нянь* будут нестись вперед без удержу.
Чаще всего в качестве центра для удержания *И* используются два места: первое — это ваш нос. Расположите ваш *И* на носу и сосредоточьтесь на процессе дыхания. Постепенно выработка новых *синь* и *нянь* прекратится. Второе такое место — *Нижний Даньтянь*. Сконцентрировав ваш *И* в *Даньтяне*, старайтесь почувствовать, ощутить, как образуется и движется *ци*. Постепенно *синь* и *нянь* успокоятся.

Б. Метод укрощения синь и остановки (чжи синь чжи)

Когда вы привяжете обезьянку к столбу, вам все равно придется ее успокоить, иначе она будет безостановочно носиться вокруг него. Собственно, в этом и заключается процесс укрощения. Как только вы сумеете связать *синь* и *нянь* в одной точке, вы должны тут же остановить процесс генерации мысли в вашем *синь*. Вы должны понять причину, по которой обезьянка все еще неистово скачет и вертится, — может быть, она голодна или ей что-либо мешает. Вы должны понять, почему ваш *синь* все еще генерирует отвлекающие вас мысли. Если вы стараетесь укротить обезьянку, чтобы она спокойно сидела в своей клетке и не скакала по ней, вы должны понять ее чувства, постараться разрешить те проблемы, которые беспокоят ее. Как только обезьянка осознает, что хотя ей не удается сбежать, но ничто и не угрожает, — более того, когда она поймет, что ее хозяин собирается хорошо за ней ухаживать, — она постепенно привыкнет к своему новому положению и угомонится.

В. Метод осознания реальности и остановки (ти чжэнь чжи)

Это последний шаг в деле укрощения мыслей. Здесь вам надо проанализировать причину постоянного появления *синь* и *нянь*. И вновь вернемся к нашему примеру с обезьянкой: как только вы поймете причину ее беспокойства, вы будете знать, каким образом успокоить животное. Только добившись успокоения, вы сможете заставить *синь* понять и осознать природу реальности. В конце концов новые причины, воздействующие на ваш *синь*, прекратятся. Это похоже на дрессировку нашей обезьянки: животное должно понять, что, когда оно находится рядом с хозяином, у него всегда будет достаточно пищи и удобное место для прогулок. Если обезьянка усвоила это, ее уже можно не держать на привязи. Вы достигнете истинного регулирования тогда, когда сможете отвязать свою обезьяну (разум), будучи уверенными, что она сохранит

свое спокойствие и умиротворение. После этого вновь появляющиеся *синь* и *нянь* больше не будут скакать, как безумные, а *И* сможет без особых усилий управлять ими. Существуют также три способа рассматривания (или исследования) ваших мыслей. Эти способы называются «Три Взгляда». Когда ваш разум находится в спокойном и умиротворенном состоянии, обратите внимание на ваши мысли и научитесь анализировать их.

А. Пустой взгляд (кун гуань)

Используя Пустой взгляд, вы можете смотреть и исследовать буквально все во Вселенной, наблюдая за тем, как объект развивается, растет, изменяется и наконец умирает. Глядя на вещи, вы сможете обнаружить, отчего они возникают, что является их причиной; при этом вы познаете также оказываемое ими влияние. Все, что происходит, в конечном итоге не более чем пустота. Все ваши впечатления напрасны, иллюзорны; они не дают вам ровным счетом ничего, за исключением ощущения фальшивости и скоротечности всего на свете в сравнении с существованием Вселенной. Когда ваш *синь* осознает этот принцип, он перестанет размышлять. Буддисты считают, что все побуждения и желания, вызванные эмоциональным разумом, недолговечны и в конечном итоге ни к чему не приводят. Если вы сможете понять это, вам удастся прекратить выработку новых *синь* и *нянь*.

Б. Обманчивый взгляд (цзя гуань)

Цзя в переводе с китайского значит «фальшивый, воображаемый, несуществующий». Этот метод состоит в том, что вы, оказавшись в неблагоприятной ситуации — например, в транспортной пробке, — начинаете оглядываться в прошлое, чтобы представить себе возможную причину затора, а затем принимаетесь смотреть в будущее, стараясь предугадать, когда же пробка рассосется. При этом вы смотрите в прошлое и будущее для того, чтобы помочь самому себе совладать с *синь* в настоящем. Однако, поскольку прошлое и будущее не существуют **сейчас**, они не являются настоящими. Следовательно, в этом методе вы смотрите на несуществующие вещи, используя их для того, чтобы помочь себе избавиться от неприятных ощущений, а заодно обрести контроль над *синь*.

В. Центрированный взгляд (чжун гуань)

После того как вы использовали два предыдущих вида взглядов и ваш *синь* осознал природу эмоциональных потрясений, вы придете к выводу, что видели все эмоциональные потрясения, познали все желания; вы поймете, что все это временное и преходящее. Поскольку ваша жизнь слишком коротка, вы не будете переживать по поводу всяких пустых эмоций. Когда вы поймете это, ваше внимание сконцентрируется только на том, что происходит здесь и сейчас. При этом ваш разум будет взвешенным и невозмутимым. Все описанные виды взглядов используют ваш *И*, чтобы с его помощью заставить *синь* осознать правду о природе эмоциональных ощущений. Как только это произойдет, ваш *синь* более не станет тревожить *И*.

Например, давайте представим себе ситуацию, когда вы едете куда-либо на своем автомобиле и вдруг попадаете в большую дорожную пробку. Будете ли вы расстраиваться? Большинство людей, конечно, будут. Но что, если вы перестанете думать о пробке? Что вы приобретаете от собственного расстройства? Разве от вашего переживания исчезнет сама причина пробки или машины помчатся быстрее? Задумайтесь: что вы получаете от собственного огорчения и что вы можете потерять? Как только вы поймете все это, вы увидите, что расстроенные чувства не несут никаких преимуществ. Вместо этого можно использовать время более целесообразно — например, полностью переключиться на хорошую музыку, звучащую из вашего радиоприемника. Если вы сможете достигнуть такого состояния, значит, ваш разум уравновешен и отрегулирован.

2. Метод удержания и размышления (гуань сян фа)

Китайское слово *гуань* имеет также значение «созерцать, лицезреть». *Сян* переводится как «воображать, думать или медитировать». Суть этого метода такова: медитируя, чтобы отрегулировать *синь*, вы удерживаете в своем сознании образ какого-либо человека (например, Будды), предмета или явления (например, лунного света), который и занимает полностью ваше внимание. Если вы сконцентрируетесь полностью на этом образе, ваш *синь* будет устойчив и спокоен. Следовательно, ваш разум будет отрегулирован. Таким образом, человек, явление или предмет, на котором вы концентрируетесь, является источником силы, вдохновляющей покорение вашего эмоционального разума.

Метод *гуань сян* широко применяют буддисты. Сходный прием есть и у христиан, которые медитируют на образ Христа, чтобы тем самым привести свой разум в спокойное, устойчивое состояние, отрегулировать его. В даосских и буддийских системах медитаций, как правило, используется образ Будды или стихотворение (строфа), написанное им, — эти строки читают, чтобы помочь *синь* быть умиротворенным и устойчивым. Применяются и другие образы. Некоторые люди используют луну, потому что она полна умиротворения, мягкости и спокойствия и помогает направить разум к более глубокому медитативному состоянию.

3. Метод духовного просветления с помощью концентрации в одной точке (идянь лин мин фа)

Идянь означает точку, *лин* — сверхъестественную часть *шэнь*, а *мин* переводится как «просветление». Эта техника связана с фокусированием внимания на самом высшем, наиболее чистом уровне вашего *шэнь*. Вы стремитесь к просветлению сверхъестественного *шэнь*, или *лин*, чтобы сфокусировать его в крохотной точке в *Верхнем Даньтяне*. Когда вы выполняете это, ваши мысли обретают цель. Эти усилия способствуют регулированию вашего *синь* и направлению его к мирному и спокойному состоянию.

4. Метод «Отпечаток большой руки» (да шоу инь)

Словосочетание *да шоу инь* буквально переводится как «Отпечаток большой руки». Под «большой рукой» здесь подразумеваются пальцы, а «отпечаток» надо понимать как сжатие пальцев вместе. Медитативная техника «Отпечаток большой руки» возникла впервые у индийских буддистов; впоследствии она была воспринята многими тибетскими буддистами. После тысячелетий изучения этого метода он стал главной медитативной техникой в системе тибетского цигун.

Для выполнения этой техники вам потребуется сжимать пальцы вместе особым образом. Пальцы одной руки могут прижиматься к пальцам другой; также их можно сжимать между собой или переплетать особым образом. При этом ваш разум концентрируется на месте надавливания, причем сконцентрированный разум одновременно направляет ваш *шэнь* на более высокий уровень.

Главным условием успеха в этом регулировании является выведение *шэнь* на более высокий уровень. Когда ваш *шэнь* находится в приподнятом состоянии, *И* силен, а *синь* находится под контролем. Чтобы пробудить и поднять *шэнь*, а также предотвратить появление отвлекающих мыслей, люди нередко используют различные звуки или даже громкий крик. Например, во время медитации вы можете обнаружить, что ваш эмоциональный разум мешает вам, причем избавиться от этого невозможно. В этом случае откройте глаза, придайте взгляду яростное выражение и тихо, но сильно произнесите звук «хаа» — этим вы остановите поток эмоциональных мыслей, вернувшись к новому этапу медитации.

Занимающиеся религиозной медитацией часто регулируют свой разум, поднимая *шэнь*. Еще один метод состоит в том, чтобы сконцентрировать *шэнь* вместо того, чтобы поднимать его. Когда *шэнь* правильно сконцентрирован, происходит и естественная концентрация *И*; при этом *синь* находится под контролем. Нередко медитирующему помогают сфокусироваться на его *И* и *шэнь* звуки гонга.

10-4. И и ци

Все описанные выше техники были предназначены для регулирования *синь*. Когда ваш *синь* отрегулирован, разум остается умиротворенным и спокойным, а *И* способен направлять и регулировать *ци*.

Однако для того, чтобы эффективно регулировать *ци*, вы должны тренировать свой *И*. Первый шаг в этом направлении предусматривает изучение механизма взаимодействия между *И* и *ци*. Здесь под взаимодействием мы понимаем способность чувствовать и ощущать, а также их соответствие. Ваш *И* должен уметь чувствовать и ощущать движение *ци*, понимать, насколько сильным и равномерным является этот поток. В теории тайцзи-цигун есть такое правило: *И* должен «слушать» вашу *ци* и «понимать» ее. «Слушать»— значит обращать пристальное внимание на все свои ощущения. Чем больше вы будете осознавать, тем лучше сможете понимать. Очень важно понимать, что обращать внимание на *ци* не означает, что *И* должен следовать вместе с *ци*. Это значит, что ваш *И* осознает все, что происходит с *ци*, но непосредс-

твенно в это не вмешивается. Только тогда, когда вы поймете, что происходит с *ци*, вы сможете создать для себя эффективную стратегию, которая поможет вам достичь намеченных целей. Когда вы, практикуя цигун, хотите, чтобы ваша *ци* выполнила определенные действия, ваш *И* должен вначале сформулировать идею этого действия. Другими словами, вы должны создать для себя четкую идею, мысленно представить то, чего вы хотите от *ци*. Когда генерал хочет, чтобы его войска выполнили определенный маневр, прежде всего он должен определить их местонахождение, а затем сообщить им о своих намерениях. Аналогично, когда вы хотите, чтобы ваша *ци* сделала то или иное, вы должны понять, где и в каком состоянии в данный момент находится ваша жизненная энергия, а затем сформулировать ясную идею или образ того, чего вы хотите от нее.

Во-вторых, еще нужно уметь управлять собственными солдатами. В цигун говорят: «Используй свой *И* (разум), чтобы **направлять** свою *ци* (*и И инь ци*). Обратите внимание на слово **направлять**. *Ци* ведет себя подобно воде. Ее нельзя толкнуть, но зато можно направлять или увлекать. Когда *ци* направляют, она течет равномерно, нигде не застаиваясь. Когда же ее толкают, она переполняет все русла и уходит не в должном направлении. Поскольку *ци* следует повсюду, где бы ни оказался *И*, вы можете направить *ци*, просто расположив *И* там, куда хотели бы послать энергию. Например, если вы намереваетесь поднять какой-либо предмет, то само намерение и является вашим *И*. Если ваш *И* направляется на этот предмет, то *ци* проникает в руки, а руки тянутся к объекту. Затем *И* направляется вверх, *ци* следует за ним, и руки поднимают предмет. Помните: **Когда *И* силен, сильна также и *ци*; когда *И* ослаблен, тогда ослаблена и *ци*.**

Из этого видно, что для регулирования *ци* вы должны вначале натренировать свой *И*. Вы должны научиться концентрировать его в большей степени, чем обычно делаете в повседневной жизни. Это также значит, что вы должны научить ваш *И* понимать и направлять *ци* внутри вашего тела. Ваш *И* подобен генералу на поле сражения, а *ци* напоминает солдат. В качестве генерала вы должны быть спокойны и знать, что делаете. Вы должны знать состояние ваших солдат и то, как они могут располагаться для ведения боевых действий.

Есть такое высказывание: «Твой *И* не может быть на твоей *ци*. Как только твой *И* окажется на твоей *ци*, *ци* начнет застаиваться». Если вы хотите отправиться из точки А в точку Б, то вначале вам придется мобилизовать свое намерение и направить его к цели; потом за этим намерением последует ваше тело. Ваш разум должен всегда быть впереди тела. Если же разум остается вместе с телом, вы не сможете двигаться. Представьте, что вы действительно генерал, ведущий войска в битву. Как бы вы ни осознавали положение солдат, ваш разум не может находиться вместе с ними. Он должен быть занят стратегией, разработкой планов передвижения войск на поле брани. Если же ваш разум будет находиться там, где в данный момент находятся ваши солдаты, вы никогда не сможете привести армию к победе.

10-5. И и Пять Органов

Одна из конечных целей практики оздоровительного цигун состоит в том, чтобы отрегулировать *ци* в пяти органах *Инь*. Мы уже несколько раз упоминали о том, что этими органами являются легкие, сердце, почки, печень и селезенка. В китайском цигун эти органы являются наиболее жизненно важными, непосредственно влияющими на здоровье. Если вы хотите иметь хорошее здоровье и замедлить процесс старения организма, вы должны регулировать *ци* в этих пяти органах так, чтобы она не была ни слишком *Ян*, ни слишком *Инь*. Процесс регулировки называется *у ци чао юань*, или «Направление пяти *ци* к их истокам».

Однако этот аспект достаточно глубок, в связи с чем различные восточные врачи и практикующие цигун трактуют его по-разному. Добиться этой цели можно, если ваш *И* способен ощутить состояние каждого из Пяти Органов. Чтобы осуществить это, вы должны уметь глубоко расслаблять эти органы, а затем при помощи медитации перевести ваш *И* в состояние повышенной чувствительности. Если вы сможете регулировать собственное тело и *И*, то вам удастся почувствовать в себе различные элементы, из которых состоит ваше тело: твердую материю, жидкости, газы, энергию и дух. Возможно, вы даже сможете увидеть или ощутить различные цвета, которые ассоциируются с Пятью Органами, — зеленый (Печень), белый (Легкие), черный (Почки), желтый (Селезенка) и красный (Сердце). Правильное понимание этого даст вам метод анализа взаимоотношений между вашими органами, а также поможет вам открыть способы корректировки возможных нарушений.

Другой метод регулирования пяти органов включает в себя использование принципа Пяти Стихий (*усин*). Каждая из Пяти Стихий соответствует определенному органу *Инь*. Так, стихия Металла соответствует Легким, Огня — Сердцу, Воды — Почкам, Дерева — Печени и Земли — Селезенке. Взаимоотношения Пяти Органов

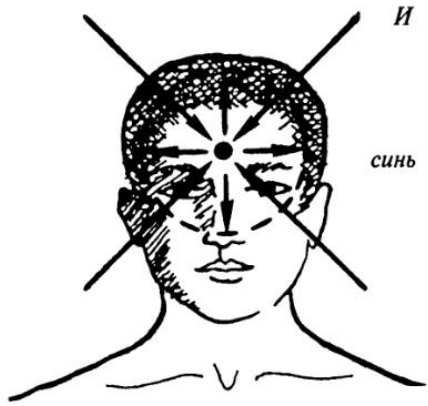


Рис. 10-1. Использование И для управления синь в Верхнем Даньтяне.

во многом сходны со взаимоотношениями между стихиями. Вы можете использовать такое сходство для регулирования своих внутренних органов. Например, стихия Металла (Легкие) может пригодиться для нормализации стихии Огня (Сердца), поскольку металл способен отнимать значительное количество тепла от огня (и благодаря этому снизить количество Огня в Сердце). Если вы чувствуете себя подавленным или у вас болит сердце (избыток Огня в этом органе), то для успокоения неприятных ощущений или снижения боли можно использовать глубокое дыхание.

Естественно, чтобы достичь такого уровня, вам потребуется долгая практика. Поначалу у вас не должно быть никаких идей и намерений, поскольку они лишь усложнят расслабление вашего разума и затруднят избавление от мыслей. Но когда вы достигнете состояния «отсутствия всяких мыслей», вам следует поместить свой *И* в *Даньтянь*. Китайцы говорят: *И шоу Даньтянь*, что в переводе значит *«И* хранится в *Даньтяне»*. *Даньтянь* является истоком и местом существования вашей *ци*. Именно там ваш разум может создавать новую *ци* (разжечь огонь, *ци хо*), затем направить эту *ци* туда, куда вы пожелаете, и наконец вернуть ее обратно к своему вместилищу — в *Даньтянь*. Если ваш *И* будет находиться в *Даньтяне*, ваша *ци* всегда будет иметь корни. Если вы будете сохранять эти корни, ваша *ци* всегда будет сильной и полновесной, двигаясь, куда бы вы ее ни направили. Как видите, при практике цигун ваш разум не может быть абсолютно пуст и расслаблен. Вы должны найти в этом расслаблении твердость, которая позволит вам достигнуть цели.

10-6. Синь, И и шэнь

Чтобы эффективно отрегулировать ваш разум (*синь* и *И*), вы также должны усвоить взаимозависимость между *синь*, *И* и *шэнь*. *Синь*, *И* и *шэнь* тесно связаны друг с другом и не могут быть разделены. Прежде всего вы должны помнить, что при практике цигун ваш *И* является истоком вашего существования и управляющим центром; *синь* служит энергетическим источником для вашего *шэнь*. Чтобы поднять *шэнь*, ваш *И* должен вначале генерировать эту идею. Руководствуясь этой идеей (и находясь под контролем *И*), ваш *синь* переведет *шэнь* в более высокое энергетическое состояние. Например, одним из распространенных методов тренировки *шэнь* служит мысленное представление, что *Верхний Даньтянь* объят огнем. При этом первый шаг состоит в том, чтобы поднять *шэнь* на более высокий энергетический уровень. Затем вы используете свой *И* для того, чтобы направить огонь, распространяющийся вокруг *Верхнего Даньтяня,* в одну крохотную точку. В этом случае вы поднимете свой *шэнь* при помощи *синь*, находящегося под контролем *И*.

Хотя *синь* способен поднять ваш *шэнь*, он также может привести вас во взволнованное состояние — и тогда ваш *шэнь* покинет *Верхний Даньтянь*. Например, услышав удивившую вас новость, вы можете разволноваться так, что ваш *шэнь* поднимется. Как правило, это происходит тогда, когда *И* теряет контроль над *синь*; при этом вы утрачиваете спокойствие и способность к ясному логическому мышлению. Помните, в практике цигун **ваша цель состоит в том, чтобы поднять *шэнь* как можно выше,**

сохраняя его в месте обитания под контролем *И* (рис. 10-1). Многие практикующие цигун, особенно из числа монахов, верят, что, достигнув высокого совершенства в этом древнем искусстве и научившись полностью контролировать свой *синь*, они могут поднять свой *шэнь* лишь при помощи *И*, не применяя *синь* вовсе.

Как видите, в процессе регулирования *синь* и *И* происходит одновременное регулирование *шэнь*. Существует много вариантов использования *И* для регулирования *шэнь*:

1. *Шоу шэнь* (защищать и охранять *шэнь*).
2. *Гу шэнь* (укреплять *шэнь*).
3. *Дин шэнь* (стабилизировать и успокаивать *шэнь*).
4. *Нин шэнь* (концентрировать или фокусировать *шэнь*).
5. *Ян шэнь* (вскармливать, поднимать, пестовать *шэнь*).
6. *Лянь шэнь* (очищать, тренировать дисциплинировать *шэнь*).

Вкратце все эти методы были рассмотрены в третьей главе, но мы еще вернемся к ним, когда будем рассматривать процесс регулирования *шэнь*.

Глава 11

Регулирование цзин (тяо цзин)

11-1. Введение

Из всех трех Корней — *цзин*, *ци* и *шэнь* — *цзин* («Сущность, Семя, Эссенция») является наиболее важным фактором, определяющим успех в практике цигун. Регулировать *цзин* — значит сохранять ее, превращая в *ци* полностью и без остатка. Вы должны научиться тому, как сохранять вашу *Изначальную цзин* в месте ее обитания — почках, укрепляя последние. Вы также должны: 1) уметь сохранять *цзин*, т. е. не растрачивать ее понапрасну; 2) научиться с максимальной эффективностью превращать ее в *ци*.

Как мы уже говорили, *цзин*, из которой вырабатывается *ци*, подразделяется на *цзин Огня*, которую мы получаем из пищи и воздуха, а также *цзин Воды*, наследуемую от родителей. Чтобы уменьшить количество *ци Огня*, вы должны потреблять пищу и воздух более высокого качества, чтобы тем самым снизить выработку *цзин Огня*. Существует много письменных источников, в которых обсуждается этот способ.

Когда практикующие цигун говорят о *цзин*, они обычно имеют в виду *Изначальную цзин*, также называемую *цзин Воды*. Чаще всего этот тип *цзин* оказывается более важным для практики цигун, чем *цзин Огня*. Регулировать *цзин Огня* очень просто; но вот для того, чтобы регулировать *цзин Воды*, вам понадобится многое изучить и долго тренироваться.

В третьей главе мы уже упоминали о том, что в среде китайских медиков почками называют два парных органа: собственно почки (их еще именуют внутренними почками, или *нэй шэнь*) и яички (у женщин — яичники). Яички также имеют второе название — «внешние почки» (*вай шэнь*). Китайцы считают, что после рождения человека его *Изначальная цзин* остается во внутренних почках. Внутренние почки тесно связаны с внешними почками. Когда находящаяся в почках *Изначальная цзин* превращается в *Изначальную ци*, часть ее расходуется на подпитывание внешних почек и оживление производства сексуальной *цзин*, или гормонов. Естественно, если ваши внутренние почки ослаблены и эффективно производить *Изначальную ци* из *Изначальной цзин* невозможно, то, соответственно, снижается и выработка гормонов (*цзин*) в яичках. Поэтому, если вы хотите регулировать свою *цзин*, вначале вам придется научиться регулированию *Изначальной цзин*, хранящейся во внутренних почках.

В цигун Промывания костного мозга сексуальная *цзин* считается главным источником выработки *ци*, заполняющей четыре канала (резервуара) *ци* в ногах. Кроме того, считается, что часть этой *ци* поступает в Пронизывающий канал (*чун май*) и через спинномозговой канал попадает в головной мозг, питая его. Когда человек стареет, он начинает постепенно терять свои сексуальные возможности; вследствие этого возникает потеря памяти и появляется чувство слабости в ногах. Все это объясняется недостаточным количеством сексуальной *цзин*, из которой производится *ци*, питающая головной мозг и энергетические каналы нижних конечностей. Именно по этой причине основной задачей цигун Промывания костного мозга является увеличение выработки сексуальной *цзин* и повышение эффективности ее переработки в *ци*. Более детально это рассмотрено в нашей книге «Секреты молодости: Цигун изменения мышц и сухожилий. Цигун промывания костного и головного мозга»*, а в этой главе мы рассмотрим регулирование *цзин*, находящейся во внутренних почках.

11-2. Укрепление почек

Прежде чем приступить к регулированию *Изначальной цзин*, вы должны позаботиться о месте ее обитания — почках, чтобы защитить *цзин*. Первый этап укрепления почек состоит в поддержании их здорового состояния. Он называется *гу шэнь*, что в переводе значит: «Укреплять и уплотнять почки». Весь же процесс укрепления почек носит название *цян шэнь*.

1. Гу шэнь и цян шэнь (Укрепление почек)

За несколько тысячелетий исследований и экспериментов китайцы открыли множество способов поддержания здоровья и укрепления почек. Все эти способы основаны на поддержании необходимого уровня *ци* в этом органе. Чтобы научиться этому, вы должны усвоить, что на состояние почек влияют погодные условия, качество пищи и испытываемые эмоции (табл. 11-1).

2. Почки и погода

Ваши почки относятся к органам *Инь*. Когда стоит холодная погода (в особенности зимой), окружающий воздух также становится *Инь*. Это приводит к понижению уровня *ци* в почках. Когда такое случается, движение *ци* значительно замедляется, появляется боль и отечность в спине, особенно в области поясницы. В это время очень важно защитить область почек, чтобы предотвратить утечку *ци* из тела. Лучше всего носить теплую одежду (особенно в области поясницы). Можно воспользоваться некоторыми массажными приемами, улучшающими движение *ци* в области почек, а также использовать *ци* рук для их подпитки. Здесь мы рассмотрим несколько массажных техник, широко применяющихся в цигун.

---

* «София», Киев, 1997.

	Дерево	Огонь	Земля	Металл	Вода
Направление	Восток	Юг	Центр	Запад	Север
Время года	Весна	Лето	Бабье лето	Осень	Зима
Климат	Ветер	Летний зной	Влажность	Засуха	Холод
Процесс	Рождение	Рост	Изменение	Собирание урожая	Хранение
Цвет	Зеленый	Красный	Желтый	Белый	Черный
Вкус	Кислый	Горький	Сладкий	Острый	Соленый
Запах	Резкий	Жгучий	Душистый	Зловонный	Гнилостный
***Инь*-орган**	Печень	Сердце	Селезенка	Легкие	Почки
***Ян*-орган**	Желчный пузырь	Тонкий кишечник	Желудок	Толстый кишечник	Мочевой пузырь
«Отверстие»	Глаза	Язык	Ротовая полость	Нос	Уши
Ткань	Сухожилия	Кровеносные сосуды	Плоть	Кожа (волосы)	Кости
Эмоции	Злость	Счастье	Задумчивость	Печаль	Страх
Человеческий звук	Крик	Смех	Песня	Рыдание	Стон

Табл. 11-1. Соответствия Пяти Стихий.

а. Прямой массаж почек

Эта техника относится к наиболее распространенным. Используя центры ладоней, круговыми движениями растирайте спину в области почек. Круговые движения рук должны быть противонаправленными. В центре вашей ладони есть так называемые *ворота ци* — точка под названием *Лаогун* (рис. 11-1). Эта точка принадлежит меридиану Перикарда. В области Перикарда находится кровеносный сосуд, подходящий к сердцу, а также сумка из соединительной ткани, заключающая в себе сердце. По китайской медицинской теории Пяти Стихий Сердце считается органом, принадлежащим к Стихии Огня, а Почки — к Стихии Воды.

Следовательно, массируя почки центральными частями ладоней, вы используете Огонь для нагревания Воды, т. е. питаете почки. При правильном выполнении массажа круги, описываемые ладонями, должны быть противонаправленными (рис. 11-2). Если вы будете производить движения в обратном направлении, то тем самым будете удалять *ци* из этого органа. Выполняя растирание, не надавливайте на почки слишком сильно — просто прижмите ладони плотно к поверхности кожи и проделайте круговые движения. Буквально через минуту-другую вы почувствуете, как *ци*, находящаяся внутри почек, начнет циркулировать в том же направлении. Ощущение подтвердит, что циркуляция *ци* в почках улучшилась.

Естественно, после такого массажа вы почувствуете себя более расслабленным. Этот вид прямого массажа особенно полезен и эффективен в зимнее время. Не забывайте,

Рис. 11-1. Точка Лаогун.

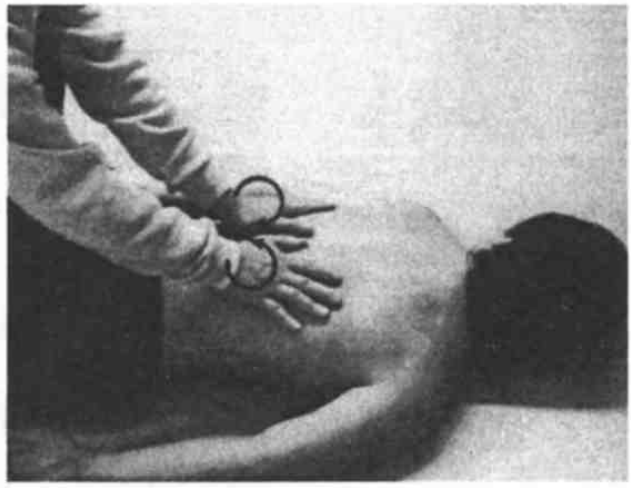


Рис. 11-2. Массаж почек.

что, прежде чем приступить к выполнению массажа, вы должны разогреть ладони (холодные руки «высосут» *ци* из почек).

б. Массаж точек Юнцюань

Массаж точек *Юнцюань* (рис. 11-3) является, вероятно, вторым по действенности методом питания *ци* и стимуляции движения этой энергии вокруг почек. Точки *Юнцюань* принадлежат каналу Почек. Как правило, эти точки массируют круговым движением большого пальца (рис. 11-4). Можно также растереть подошвы ступней центральной частью ладони (рис. 11-5). Есть и такой способ: интенсивно разотрите руки друг о друга до ощущения сильного разогрева, затем приложите центральные части ладоней (точки *Лаогун*) к подошвам ступней в месте точек *Юнцюань*. В этом случае вы используете Огонь сердца для питания Воды почек.

в. Массаж в движении

Массаж почек в движении часто применяется в комплексах *вайдань-цигун*; кроме того, он используется и в таких упражнениях, как «Восемь Кусков Парчи». Сам способ весьма прост, но эффективен. Как правило, используются два основных движения, способных промассировать почки и улучшить циркуляцию *ци* в них. Первое массажное движение — наклон вперед (рис. 11-6). Оно способствует растяжению и напряжению двух основных мышечных массивов по обе стороны от позвоночного столба, сдавливая при этом находящиеся под ними почки. В положении согнувшись нужно находиться около пяти секунд; после этого можно выпрямиться. Распрямление снимает давление с почек, благодаря чему они возвращаются в нормальное состояние. Выполнение этого упражнения несколько раз подряд массирует почки.

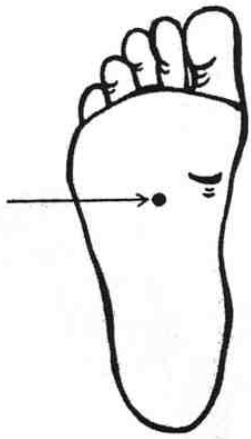


Рис. 11-3. Точка Юнцюань.

Рис. 11-4. Массаж точки Юнцюань большим пальцем руки.

Второе движение состоит в скручивании верхней части туловища вправо и влево (рис. 11-7). Несмотря на то что мышцы здесь растягиваются иначе, чем в первом упражнении, эффект от его выполнения такой же.

Помимо массажа почек, это упражнение также расслабляет позвоночник и мускулатуру спины, усиливает движение *ци* по Управляющему каналу спины (*ду май*). Для массажа почек вы можете также объединить оба эти движения (рис. 11-8).

2. Почки и питание

Чтобы сохранить здоровье и прожить долгую жизнь, вы должны всегда следить за качеством потребляемой пищи. Все, что вы съедаете, превращается в *ци* и питает ваш организм. Согласно китайской медицине, излишне кислая пища может сделать ваш организм слишком *Ян*, а чрезмерно щелочная, наоборот, *Инь*. Например, избыток кислой пищи способен вызвать изжогу, и мягкие напитки, наоборот, охладят жар тела и внутренний огонь. Различные виды пищи оказывают влияние на разные внутренние органы. Например, избыток алкоголя повышает нагрузку на печень и усложняет условия работы этого органа.

Существует также несколько пищевых продуктов, потребление которых в чрезмерных количествах влияет на состояние почек. Например, слишком много соли ослабляет почки (поэтому вы должны умерять количество соли и соленых продуктов, особенно с возрастом); исследования также показали, что отрицательно воздействует на почки большое количество баклажанов. Хорошее воздействие на почки в зимнее время оказывает женьшень, однако летом его не стоит употреблять, поскольку в это время года в организме всегда достаточно *ци* для подпитывания почек. Многие

Рис. 11-5. Массаж точки Юнцюань ладонью.

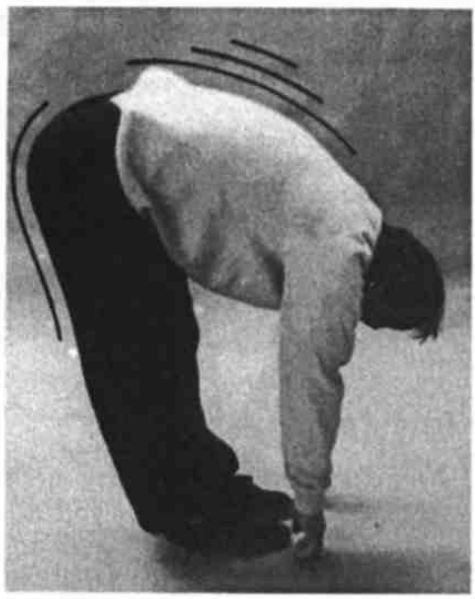


Рис. 11-6. Массаж почек. Наклон вперед.

Рис. 11-7. Массаж почек. Скручивающие движения туловища.

Рис. 11-8. Массаж почек. Наклоны со скручиванием.

китайские фитотерапевты изучают различные составы из лекарственных растений, предназначенные для влияния на те или иные органы. Впрочем, эту тему мы оставляем более квалифицированным авторам.

3. Почки и эмоции

Состояние ваших внутренних органов тесно связано с эмоциями, в чем вы уже успели убедиться из табл. 11-1. Чтобы защитить свои почки, старайтесь избегать чувства страха. Страх возникает в вашем разуме. Постарайтесь понять, что страх не решает никаких проблем. Вы должны повернуться лицом к своим проблемам и найти оптимальные решения. Как только ваш разум станет ясным, вы поймете, как можно избегать ситуаций, вызывающих страх. Это процесс регулирования вашего разума, а заодно — способ поддержания почек в здоровом состоянии.

11-3. Регулирование цзин (тяо цзин)

Все сказанное выше относилось к способам защиты места обитания вашей *цзин*; теперь мы рассмотрим, каким образом можно регулировать саму *цзин*. Регулировать ее — значит наиболее эффективным образом преобразовывать в *ци*, не расходуя понапрасну. Эта тема достаточно обширна, поэтому сложно указать наилучший способ сохранения *цзин*, так как это сильно зависит от индивидуального образа жизни и привычек. И все же приведем наиболее распространенные техники, которые могут дать вам более глубокое понимание процесса регулирования *цзин*.

1. Повышение эффективности процесса преобразования цзин в ци

А. Упражнения для живота

В практике цигун очень важно знать, каким образом следует направить образованную из *Изначальной цзин ци* к ее хранилищу — *Нижнему Даньтяню*. Добиться этого вам помогут упражнения для живота. Когда вы в процессе брюшного дыхания втягиваете и выпячиваете переднюю стенку нижней части брюшной полости, мышцам передней стенки требуется больше *ци*, чем в обычном режиме. Следовательно, мышцы живота притягивают к себе большее количество *Постнатальной ци*, образовавшейся из *цзин* пищи и воздуха, а также *Пренатальной ци*, появившейся из *Изначальной цзин*, которая хранится в почках. Избыток *ци*, в котором мышцы живота не нуждаются, направляется на хранение в *Нижний Даньтянь*. Там *ци* находится до появления необходимости в ней.

Согласно китайской акупунктуре, на спине у человека расположены две точки, которые носят название *Шэньшу** (Врата Почек) или *Цзинмэнь* (Врата *цзин*) (рис. 11-9). Эти точки выполняют функции дверей, регулирующих уровень *ци* в почках. Если уровень *ци* слишком *Ян*, то избыток энергии истекает из вашего тела через эти точки. У молодых людей *цзин*, как правило, сильная, свежая и крепкая, а количество *ци* достаточное. Некоторая часть *ци* истекает через эти врата, пропадая таким образом впустую. Один из способов уменьшения таких утечек *ци* состоит в том, чтобы направлять ее к передней части тела при помощи упражнений для живота и накапливать в *Даньтяне*.

После приобретения достаточного опыта практики цигун вы разовьете в себе возможность направлять *ци* от почек к нижнему *Даньтяню*, просто пожелав этого или в результате медитации. В таком случае физические упражнения для живота уже не столь необходимы.

Б. Защита Врат цзин

Вы должны не только уметь направлять *ци* к *Даньтяню*, но и знать, как можно защищать Врата *цзин* (особенно зимой). Мы уже говорили, что по китайской медицине почки относятся к органам *Инь*. Зимой окружающий воздух становится *Инь*, причем в гораздо большей степени, чем почки. По этой причине *ци* почек истекает в окружающее пространство. Если вы хотите предотвратить это, то должны тепло одеваться и особенно следить за тем, чтобы область почек оставалась всегда теплой. Нередко практикующие цигун массируют Врата почек, чтобы согреть этот орган и усилить процесс преобразования *ци*; одновременно используются упражнения для живота или метод концентрации, позволяющий направлять хранящуюся в почках *ци* к *Даньтяню*. Вы должны помнить, что силу и здоровье можно сохранить лишь тогда, когда *Даньтянь* и резервуары *ци* полны энергии.

---

* UB-23.

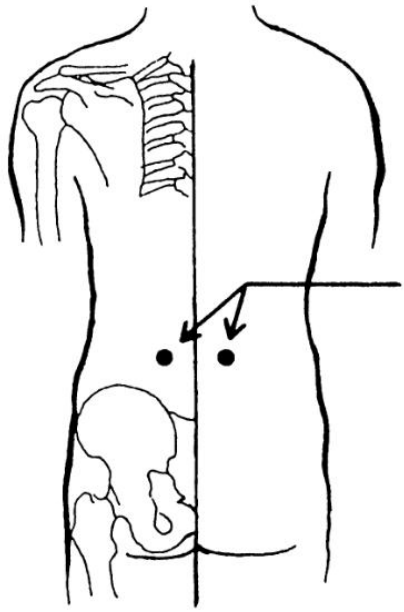


Рис. 11-9. Точки Шэньшу.

В. Массаж почек и точек Юнцюань

Массаж почек и точек *Юнцюань* улучшает движение *ци* в почках, а также способствует более эффективной работе этого органа. Более того, такой массаж улучшает эффективность преобразования *цзин* в *ци* (техника массажа описана в этой главе ранее).

Г. Промывание костного мозга

В практике цигун Промывания костного мозга *цзин* яичек (или яичников) превращается в *ци*. Несмотря на то что яички (или яичники) по сути не являются почками, эти органы тесно взаимосвязаны между собой. Как правило, упражнения Промывания костного мозга, в которых участвуют яички (или яичники), способствуют более эффективному преобразованию *цзин* в *ци*. Существует также много техник, направленных на стимуляцию половых органов и увеличение выработки *цзин*. Как только количество *цзин* достигнет максимума, она начнет превращаться в *ци*, которая потом заполнит резервуары *ци* в ногах. Эта *ци* затем поднимается вверх по спинномозговому каналу, питая собой головной мозг. Более подробно об этом можно узнать в нашей книге «Секреты молодости: Цигун изменения мышц и сухожилий. Цигун промывания костного и головного мозга»*.

---

* «София», Киев, 1997.

2. Сохранение цзин (или ци)

Сохранение *цзин* предусматривает отказ от злоупотребления как самой *цзин*, так и *ци*, выработанной из нее. Если вы расходуете *ци* в избытке, ее запасы в вашем теле окажутся недостаточными, поскольку процесс преобразования *цзин* в *ци* происходит довольно медленно. Один из наиболее опасных вариантов злоупотребления *цзин* и *ци* связан с половыми излишествами. Чрезмерное количество половых актов истощает запасы *ци* в резервуарах и понижает уровень *ци* во всем организме. Поскольку при этом возрастает расход *цзин*, посредством чего организм стремится восполнить количество *ци*, то со временем возникает недостаток и *цзин*.

Китайская медицина считает, что сперма является продуктом *цзин*, хранящимся в яичках (сперма называется *цзин цзы*, что значит «сыновья *цзин*»). Для проиводства спермы и гормонов из вашей *цзин* необходимо определенное количество *ци*. Восстановление нормального уровня *ци* в половых органах после полового акта занимает не менее трех дней. Вот почему в традиционных системах практики цигун есть требование прекратить всякие тренировки (особенно нэйданьские, где активно участвует нижняя часть брюшной полости) в течение по крайней мере трех или четырех дней после полового акта. После восстановления *ци* до нормального уровня обычному мужчине, строго говоря, понадобится около недели для восстановления *цзин* семени. При семяизвержении *ци* изливается из резервуаров мужчины (особенно тех, что находятся в ногах), переходя в тело женщины. Приблизительные оценки утверждают, что в результате лишь одной эякуляции мужчина может потерять около 40 процентов своих запасов *ци*; в результате повторной эякуляции, совершенной через непродолжительное время, он может потерять еще столько же. Естественно, эти цифры индивидуально различны. У женщин нет повода волноваться о потере *ци*. Наоборот, они получают *ци* мужчины, используя ее для питания своего тела. Заметим, что существуют некоторые техники цигун, в которых мужчина во время полового акта не только сохраняет свою *ци*, но и повышает уровень *ци* в своем теле, в этом случае мужчина остается в выигрыше. Более подробно об этом вы сможете узнать из книг по даосским сексуальным методикам.

Глава 12

Регулирование ци (тяо ци)

12-1. Введение

Если вы посмотрите на себя со стороны, то увидите, что ваше тело состоит из нескольких частей:

1) физическое тело (включая воду);
2) воздух (в основном кислород);
3) разум (*синь* и *И*);
4) *ци*;
5) *шэнь*.

Все эти пять элементов тесно взаимосвязаны и неотделимы друг от друга, причем из них именно *ци* заставляет функционировать остальные четыре элемента. Если поток *ци* начнет застаиваться или остановится, человек может заболеть и даже погибнуть. Именно по этой причине одна из главных целей практики цигун состоит в регулировании движения *ци* внутри организма. Когда *ци* движется нормально и равномерно, все остальные элементы получают достаточное питание и сохраняют свое привычное, здоровое состояние; в этом случае человек может рассчитывать на долгую и здоровую жизнь.

Но прежде чем вы сможете регулировать собственную *ци*, вы должны научиться проводить регулирование всего тела, дыхания и разума. Если вы сравните свое тело с полем брани, то ваш разум окажется генералом, выдвигающим идеи и контролирующим ход сражения, используя для этого свою стратегию — дыхание. Ваша *ци* будет войском, передвигающимся по полю сражения. *Цзин* будет выполнять функции качественного показателя состояния армии. Например, если ваши солдаты хорошо обучены, отлично дисциплинированы и обладают достаточной силой и выносливостью, значит, ваша армия сильна. Но кроме этого, для победы в битве вам и вашим солдатам понадобится также высокий моральный дух. Этим духом и является ваш *шэнь*. Чтобы действительно победить в этой схватке с болезнями и старостью, вам потребуются все элементы, которые должны будут работать в высшей степени скоординированно.

Если вы захотите расставить свои войска в наиболее выгодной позиции для боя, вам вначале потребуется узнать, какие места на поле битвы наиболее выгодны, где и в чем уязвимо ваше войско (т. е. где наблюдается недостаток *ци*) и каковы потребности в подкреплении. Если в одном месте у вас будет больше солдат, чем это

необходимо (избыток *ци*), значит, вы сможете послать их на укрепление рядов там, где войска недостаточно. Как генерал, вы также должны будете знать наверняка размер своей армии и то, скольких солдат надо оставить на защиту вашей ставки. Для полного успеха вам потребуется не только хорошая стратегия (дыхание), но и отличная связь с войсками — иначе вся ваша стратегия пропадет впустую. Если ваш *И* (генерал) знает, каким образом регулировать все тело (знает плюсы и минусы своей позиции), как регулировать дыхание (проводить стратегию) и как эффективно регулировать *ци* (направлять войско), значит, вы сможете достигнуть конечной цели в своей практике цигун.

12-2. Какую именно ци следует регулировать?

В третьей главе мы уже говорили о том, что *ци* можно классифицировать по многочисленным категориям в соответствии с происхождением и ролью, исполняемой в организме. По своему происхождению *ци* можно разделить на *Пренатальную (Изначальную) ци* и *Постнатальную ци*. *Пренатальная ци* была преобразована из *Изначальной цзин*, унаследованной вами от ваших родителей. *Постнатальная ци* образовалась из пищи и поглощаемого воздуха. Первый шаг в регулировании качества вашей *ци* заключается в регулировании *цзин* (об этом мы говорили в предыдущей главе). Следующий шаг состоит в том, чтобы регулировать *ци* в соответствии с ее функциями. С этой точки зрения, в вашем организме есть *Управляющая ци* и *Защитная ци*.

1. Управляющая ци

а. Регулирование ци в восьми «чудесных» и двенадцати обычных каналах ци

В регулирования *Управляющей ци* первая задача состоит в том, чтобы отрегулировать поступление *ци* к двенадцати внутренним органам по двенадцати каналам. Для этого вы должны также научиться регулировать уровень *ци* в восьми «чудесных» каналах. Если мы продолжим наши дальнейшие аналогии с военным искусством, то двенадцать внутренних органов окажутся крепостями, а восемь «чудесных» каналов окажутся восемью тренировочными лагерями, находящимися в тылу и поставляющими солдат на передовую. На передовой же ситуация такова, что при потере хотя бы одной из крепостей все остальные теряют способность нормально сражаться, так что можно даже полностью проиграть сражение. Следовательно, перед вами стоит важная задача — поддерживать необходимое количество воинов в каждой крепости, так, чтобы вся линия укреплений могла действовать эффективно. Здесь одинаково важны и количество, и качество воинов. Среди этих двенадцати крепостей шесть являются положительными (*Ян*). Они представляют собой питающие и поглощающие системы, управляют пищеварительными и поглотительными функциями. Вот эти шесть органов *Ян*: Желудок, Толстый Кишечник, Тонкий Кишечник, Мочевой Пузырь, Желчный Пузырь и Тройной Обогреватель. Оставшиеся шесть органов являются отрицательными (*Инь*) — они отвечают за накопление *цзин* тела и сохранение жизни. Этими органами являются Легкие, Сердце, Почки, Печень, Селезенка и Перикард (хотя

легкие «всего лишь» поглощают кислород, в китайской медицине они рассматриваются в качестве одного из органов управления жизнедеятельностью).
Как правило, органы *Ян* имеют большее количество *ци*, чем органы *Инь*. Из органов *Инь* пять (за исключением Перикарда) считаются наиболее важными, поскольку именно они определяют, выиграете вы или проиграете свое сражение за здоровье. Именно они решают вопрос «жизнь или смерть». Вот почему процесс регулирования *ци* вы должны начинать именно с них. В цигун это называется *у ци чао юань*, что значит «направить пять *ци* к их истокам». Таким образом, для достижения своей цели (сохранения здоровья) вы должны привести *ци*, находящуюся в этих пяти органах, к первоначальному уровню. Лишь в этом случае органы будут нормально функционировать, а их старение замедлится до минимума.

б. Питание головного мозга и шэнь при помощи ци

Второй этап в регулировании *Управляющей ци* заключается в регулировании поступления *ци* к верхней части головы, где она питает головной мозг и *шэнь*. В системе цигун головной мозг и *шэнь* считаются главными центрами, отвечающими за мышление и *ци*. Если в вашем штабе собраны не самые лучшие сотрудники и оборудование его далеко от совершенства, он не будет функционировать наилучшим образом — это значит, что все тело будет нездоровым. Ваш головной мозг генерирует *И* — нашего генерала, а *шэнь* вполне можно сравнить с моральным духом, который должен поселиться в солдатах, стимулируя их боевые качества. Именно *шэнь* дает всему боевому подразделению возможность действовать и держать связь с командованием максимально эффективно.
В цигун Промывания костного мозга считается, что головной мозг и *шэнь* являются наиболее важными факторами, определяющими состояние здоровья и отвечающими за долголетие. Если вы научитесь постоянно подпитывать свежей *ци* ваш головной мозг и *шэнь*, то тем самым вы сможете направлять вашу *ци* в любую точку тела, регулируя функции любого органа. Это значит, что главную часть сражения вы выиграете.

2. Защитная ци

Регулирование *Защитной ци* отличается от регулирования *ци*, двигающейся по двенадцати каналам, и *ци*, питающей головной мозг. Регулируя *Защитную ци*, вы тем самым направляете *ци* из энергетических каналов к поверхности кожи. Это значит, что вы фактически не только отправляете *ци* наружу, к поверхности кожи, но и внутрь — к костям.
Функция *Защитной ци* состоит в создании вокруг вашего тела поля *ци*, защищающего вас от воздействия любых отрицательных внешних факторов. Размер вашего поля *ци* изменяется в зависимости от погоды и конкретной ситуации. Если вы умеете сохранять сильное внешнее поле *ци*, жизненная энергия мягко достигнет пределов волосяного покрова и даже дальше. При этом ваши волосы и кожа всегда будут здоровы.

Также необходимо пропускать *ци* и вглубь организма, чтобы она попадала в костный мозг. Костный мозг — это фабрика кровяных клеток. Когда он обильно насыщен *ци*, то производит свежие и здоровые клетки крови, а это — залог оптимального функционирования организма и хорошей его внутренней защиты.

12-3. Регулирование ци (тяо ци)

Регулирование *ци* — одна из важных задач цигун. Она включает в себя восстановление, защиту, поддержание и подъем. Как видите, определение регулирования *ци* достаточно широко и многозначно. Многие стили цигун создавались и развивались именно для того, чтобы воплотить эти разнообразные цели культивации *ци*. Так, для ученых регулирование являлось сохранением и защитой движений *ци* в организме. Врачи подразумевали под регулированием восстановление и корректировку нормального уровня *ци*. Ушуисты видели в регулировании средство концентрации *ци* и ее направления к мышцам для более эффективной работы последних. Буддисты считали регулирование способом защиты, питания и культивирования, а даосы видели в нем наращивание, подъем, тренировку и дисциплинирование.

Несмотря на то что практика одного из разделов цигун безусловно подразумевает выполнение некоторых элементов из других разделов, все же главные акценты в каждом стиле различаются. Например, если вы учитесь регулировать *ци* при помощи какого-либо стиля медицинского цигун, то, хотя вы также достигнете хорошего здоровья и научитесь вырабатывать *ци*, вы будете пользоваться методами, разработанными прежде всего для лечения заболеваний. Следовательно, для того, чтобы научиться регулировать *ци*, вы должны знать, в чем состоит ваша цель и насколько глубоко вы хотите научиться этому. Только после такой оценки вы сможете решить, какому именно цигун вы хотели бы учиться.

Никто не знает ваше тело и его внутреннюю «механику» лучше вас. В конце концов, именно вам выпало жить с вашим телом, поэтому вы — единственный, кто способен непосредственно ощущать его. Следовательно, вы также единственный, кто способен лучше всего оценить, какой именно стиль цигун наиболее благотворно скажется на вашем организме. Если вы начинающий, вам можно предложить одну из наиболее простых систем, созданных учеными и врачами, — например, «Восемь Кусков Парчи» или «Движения Пяти Животных». Они наиболее удобны для понимания, изучения и выполнения, причем вероятность каких-либо потенциальных нарушений, вызванных неправильным выполнением этих комплексов, значительно ниже. Кроме того, занятия по этим системам научат вас базовым тонкостям цигун вообще. Например, практикуя «ученый» цигун, вы сможете овладеть идеей регулирования разума, а медицинские стили помогут вам более четко уяснить, каким образом регулируется тело. Неважно, каким именно стилем цигун вы захотите заниматься более глубоко. Прежде чем приступить к регулированию *ци*, вы должны обязательно отрегулировать собственное тело, дыхание и разум. Зато потом, приобретя определенный опыт и разобравшись в теории, вы сможете понять более глубокие

стили боевого или религиозного цигун — такие, как *Малый Небесный Круг*, *Большой Небесный Круг* или цигун Промывания костного мозга.

В этом разделе мы вначале рассмотрим два основных аспекта, усвоение которых является необходимым условием перехода к общим принципам регулирования *ци*. Вот эти два аспекта:

А. Взаимодействие между *И* и *ци*.

Б. Два общих подхода к регулированию *ци*.

А. Взаимодействие между И и ци

Один из самых важных факторов, определяющих успех практики цигун, состоит в том, чтобы научиться открывать взаимодействие между *И* и *ци*. *Ци* движется в вашем теле двумя способами. Первый — это естественная, автоматическая циркуляция, отвечающая за внутренние функции организма. Эта циркуляция не требует сознательного участия человека. Например, вам не нужно использовать свой *И*, чтобы с его помощью направлять *ци* к внутренним органам, обеспечивая их нормальную работу. Это происходит естественно. Но если вы хотите, скажем, поднять какой-либо предмет, то вначале ваш *И* должен будет сформулировать идею об этом действии, а уже потом эта идея (или намерение) направит *ци* к рукам, наполняя мускулы энергией. Вы уже знаете, что мускулатура человека не может действовать без *ци*.

Независимо от целей, которые поставил перед собой практикующий цигун, прежде всего он должен научиться устанавливать взаимодействие между *И* и *ци*. Это взаимодействие подразумевает не только управление *ци*, осуществляемое вашим *И*, — *И* обязательно должен ощущать все, что происходит с *ци*. Такое взаимодействие позволяет вам разобраться в деятельности *ци* внутри вашего тела. Среди практикующих внутренние стили цигун бытует такое выражение: «Вначале ты должен внимательно слушать, потом ты сможешь понять». Здесь умение слушать подразумевает способность чувствовать или ощущать. Лишь при условии, что ваш *И* сможет взаимодействовать с *ци* и понимать ее положение, вы сможете регулировать вашу внутреннюю энергию. Это напоминает ситуацию на поле сражения, когда полководец и его ставка должны эффективно взаимодействовать с армией, чтобы реализовать свои стратегические замыслы.

Умение использовать *И* для взаимодействия с *ци* в процессе практики цигун предусматривает способность регулировать тело, дыхание и разум. Эти три составляющих являются главными предпосылками к регулированию *ци*. Зато после того, как вам удастся овладеть регулированием этих трех составляющих, взаимодействие между разумом и *ци* будет происходить естественным, автоматическим путем. Вначале ваш разум способен ощущать (и даже чувствовать напрямую) поток *ци*. После достаточно продолжительных и регулярных занятий вы начнете понимать *ци*. Сам процесс напоминает изучение незнакомого языка: чем больше вы будете работать с ним и практиковать его использование, тем более знаком он для вас станет и тем лучше вы будете его понимать. Лишь при этом условии ваш разум сможет управлять им.

Б. Два подхода к регулированию ци

Чтобы отрегулировать вашу *ци* таким образом, чтобы она двигалась равномерно и правильно, вам потребуется нечто большее, чем просто эффективное взаимодействие между *И* и *ци*. Вам также потребуется знание того, каким образом *ци* образуется. Ведь если в вашем теле не будет достаточного количества *ци*, что вы будете регулировать? Полководец, который на поле брани не имеет достаточного количества солдат, не сможет реализовать свою стратегию и проиграет сражение.

В китайских цигуновских кругах есть два главных подхода к регулированию *ци*. Каждый из них имеет свою теоретическую базу, свои преимущества и недостатки. Один называется *ян ци*, а другой — *лянь ци*. *Ян* переводится как «постепенно повышать, вскармливать, поддерживать, защищать», а слово *лянь* означает «очищать, тренировать, накапливать, укреплять». Как показывает анализ имеющихся источников, представители ученых и буддийских стилей цигун отдают предпочтение *ян ци*, причем наибольшим авторитетом как в теории, так и на практике обладают именно буддисты. Даосы же и ушуисты предпочитают скорее *лянь ци*, который считается более совершенным с точки зрения оздоравливающего эффекта. Вряд ли стоит удивляться тому, что упражнения медицинского цигун включают в себя элементы обеих систем, изменяющиеся в зависимости от целей практики.

Практикуя регулирование *ци*, очень важно увеличивать ее количество, одновременно сохраняя нейтральное состояние этой энергии внутри организма. Мы уже говорили о том, что избыточная (*Ян*) или недостаточная (*Инь*) *ци* вызывает разлады здоровья и ускоряет старение. Вот почему очень важно научиться заполнять резервуары *ци* (восемь «чудесных» каналов *ци*), не позволяя этому обильному потоку *ци* «выплескиваться» в двенадцать основных каналов. В системе *ян ци* ученые и буддисты вначале занимаются питанием и защитой *ци*. Затем они учатся постепенно повышать и культивировать *ци*, доводя ее до более здорового уровня. Такой мягкий и консервативный метод используется для поддержания здорового движения *ци*, не оказывая значительного влияния на уровень энергии и естественные пути ее циркуляции. Подобная практика особенно нужна людям преклонного и зрелого возраста, у которых уровень *ци* в «чудесных» резервуарах понижен.

В системе *лянь ци* даосы занимаются тренировкой и очищением *ци*, а также укреплением ее и увеличением уровня энергии в «чудесных» каналах. Даосы, практикующие цигун, считают, что для достижения долголетия необходимо не только поддерживать равномерное движение *ци* внутри тела, но также укреплять физические органы за счет повышения уровня *ци*. Они также утверждают, что качественные показатели физического тела и его сила могут быть увеличены при условии правильного подпитывания органов *ци*.

Ваше тело напоминает машину с электрическим приводом, поскольку для нормального функционирования ему необходима энергия. Если вы будете постоянно эксплуатировать свое тело-машину, питая его неподходящим видом электроэнергии, быстро наступят поломки и разрушения. Однако ваше тело отличается от машины

хотя бы тем, что при постепенном повышении количества и силы тока оно способно приспособиться к этим изменениям, становясь сильнее и лучше функционируя в новых условиях. Другой пример: если вы способны ежедневно пробегать пять миль, то при условии регулярных занятий можете сохранить свое здоровье и в определенном смысле поддерживать свои силы. Таков путь «ученого» и буддийского цигун. Однако, если вы будете постепенно увеличивать дистанцию, со временем ваше тело перестроится, приспосабливаясь к новым условиям; при этом ваше состояние улучшится. В этом состоит даосский метод.

Как видите, «ученый» и буддийский подход более мягок и консервативен, тогда как даосский выглядит более активным. Однако заметим, что даосские методы тренировок более сложны, а подчас и опасны в сравнении с буддийскими. Тот, кто практикует даосские стили цигун, должен постоянно следить за изменениями, происходящими в физическом теле в результате практики. А также наблюдать за тем, чтобы выработанная *ци* использовалась по назначению и была направлена по правильному пути. Начинающие практиковать цигун прежде всего должны научиться поддерживать равномерное движение *ци* внутри своего тела. Лишь поняв себя и теорию цигун, можно приступать к постепенному очищению *ци* и переводу ее на более высокий энергетический уровень. Обычно этот процесс занимает не менее десяти лет регулярных и правильных занятий под наблюдением опытного наставника.

Как регулировать ци

Каждый стиль цигун предлагает свою уникальную методику регулирования *ци*. Поскольку регулирование *ци* является одной из конечных целей цигун, то в дальнейшем мы рассмотрим методологию этого процесса более детально. Сейчас же, чтобы помочь вам разобраться в общих теоретических положениях этого процесса, мы предлагаем вам основные понятия, связанные с регулированием *Управляющей ци*, *Защитной ци* и *ци* Пяти Органов.

А. Регулирование Управляющей ци

а. Каналы и резервуары ци

Одна из задач относительно *Управляющей ци* включает в себя регулирование этой энергии, находящейся в восьми «чудесных» каналах и двенадцати обычных. Главной целью этого процесса является наполнение «чудесных» каналов, а также сохранение равномерного движения *ци* по двенадцати каналам при условии правильного ее уровня.

Несмотря на то что эта тема исследовалась во многих стилях «ученого» и медицинского цигун, судя по всему, лишь около 500 г. н. э. возникла специальная система такого регулирования. Автором этой системы был Да Мо. Он изложил свои взгляды в «Трактате об изменении мышц и сухожилий» (*Ицзинь-цзин*). Автор трактата больше всего внимания уделил двум из восьми «чудесных» каналов, а именно — Управляющему каналу и каналу Зачатия. Считается, что именно эти два канала управляют

двенадцатью остальными «обычными» каналами и что «Малый Круг» был создан именно в целях тренировки этих двух каналов. Когда вы завершите овладение техникой «Малого Круга», вы сможете перейти к изучению «Большого Круга». Метод «Большого Круга» поможет вам ликвидировать все энергетические блоки в двенадцати каналах. Это значительно улучшит равномерность циркуляции *ци* и, следовательно, поможет вам достигнуть цели укрепления вашего физического тела.
Несмотря на то что со времен Да Мо были созданы многочисленные стили, преследующие те же цели, все они построены на одной и той же теоретической базе.

б. Головной мозг и шэнь

Головной мозг является штабом всего вашего организма, а *шэнь* (дух) — главным центром управления *ци*. Следовательно, поддержание их нормального функционирования — это ключ к здоровью и долголетию. Чтобы регулировать вашу *Управляющую ци*, вы должны вначале отрегулировать управляющие ею центры. Именно по этой причине Да Мо оставил нам в наследство свой «Трактат о промывании костного мозга» (*Сисуй-цзин*), в котором описаны соответствующие методики.
В цигун-тренинге Промывания костного мозга вы найдете методы заполнения шести «чудесных» каналов энергией *ци*. Тот же комплекс научит вас направлять *ци* к голове, питая головной мозг и *шэнь*. Мы уже кратко рассмотрели технику Промывания костного мозга в главе 6. Более подробно вы сможете ознакомиться с ней в нашей книге «Секреты молодости: Цигун изменения мышц и сухожилий. Цигун промывания костного и головного мозга»*.

Б. Регулирование Защитной ци

Несмотря на то, что регулирование *Защитной ци* не считается столь критично важной, как регулирование *Управляющей ци*, она все же играет важную роль в практике цигун. Цель этого процесса заключается в укреплении движения *ци* к поверхности кожи, приводящего к созданию поля *ци*, которое защищает человека от отрицательных воздействий окружающей среды и способствует здоровому росту волос и ногтей.
Методики тренировок *Защитной ци* можно встретить как в *вайдань*, так и в *нэйдань*. Вот несколько наиболее распространенных методов.

а. Массаж

Это самый простой способ; он усиливает циркуляцию *ци* под кожей, привлекая энергию.

б. Похлопывание

Несмотря на то что похлопывание является частью массажа, есть несколько упражнений, в которых особый упор делается именно на эффективности похлопывания или легкого постукивания по коже, стимулирующего *ци* и направляющего ее к кожным покровам.

---

* «София», Киев, 1997.

в. Физические упражнения

Вероятно, наиболее известным и распространенным является метод физических упражнений. В процессе движения или упражнений большое количество *ци* поступает к конечностям, повышая энергетический тонус мышц. Впоследствии избыток *ци* выводится через поры кожи, усиливая местную циркуляцию *ци*, а затем рассеиваясь в окружающем воздухе. Выполняя физические упражнения, вы обычно разогреваетесь и начинаете потеть — это указывает, что *ци* поступила к коже, наполняя ее собой.

г. Внутреннее расширение ци

Техника внутреннего расширения *ци* является наиболее сложной, но, вероятно, и эффективной методикой подведения *ци* к коже для создания защитного поля. Именно этим методом пользуются практикующие цигун. Есть много вариантов: например, достигнув определенного уровня концентрации разума, вы можете представить, что ваше тело охвачено пламенем. При этом вы начнете чувствовать тепло. Это ощущение в сочетании с идеей укрепления защитного поля *ци* приведет *ци* к поверхности кожи. Второй вариант заключается в том, чтобы представить себя мячом. Делая вдох и выдох, воображайте, что мяч расширяется и сморщивается. Позанимавшись некоторое время, вы почувствуете, что на каждом выдохе ваше тело расширяется, а поры кожи широко раскрываются. Более подробно эту технику мы рассмотрим в следующем издании.

В. Регулирование ци Пяти Органов

Независимо от того какой стиль цигун вы избрали для достижения здоровья и долголетия, любой из них научит вас регулировать *ци* внутренних органов, в особенности пяти органов *Инь* (Легких, Сердца, Печени, Почек и Селезенки).

Когда вы занимаетесь регулированием *ци* органов, ваш разум должен уметь понимать состояние каждого из них. Для этого ваше тело должно уметь расслабляться глубоко, до внутренних органов — так, чтобы *ци* могла беспрепятственно попадать туда. Кроме того, ваш разум в медитативном состоянии должен быть способен ощущать эти органы и общаться с ними.

Существует много способов регулирования *ци* внутренних органов. В стиле *вайдань* используются определенные движения, воздействующие на конкретные органы. Например, наклон вперед приводит в движение мускулатуру спины, которая слегка сдавливает почки; при выпрямлении давление на почки исчезает. Таким образом выполняется массаж почек и стимуляция движения *ци* в них. В стилях *нэйдань* для подведения *ци* к внутренним органам используется намерение разума. Вы должны уметь ощущать состояние внутренних органов, понимать взаимоотношение между пятью органами, Пятью Стихиями и человеческими эмоциями. Например, печень принадлежит к Стихии Дерева и связана с чувством злости. Каждый раз, когда вы сердитесь, печень напрягается, при этом нарушается нормальное движение *ци* в ней. Ваше сердце принадлежит к Стихии Огня и связано с чувством счастья. Ощущение

избытка счастья приводит вас к состоянию повышенного возбуждения. При этом к сердцу поступает избыток *ци*, что чревато проблемами. Как видите, прежде чем регулировать *ци* во внутренних органах при помощи вашего *И*, вы должны научиться регулировать свой эмоциональный разум. Например, если вы чувствуете излишнее возбуждение и сердцебиение, направьте разум к легким и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Это отвлечет избыток *ци* от области сердца и охладит его. Впрочем, техника *нэйдань* гораздо сложнее, чем методика *вайдань*.

Полезной при регулировании *ци* внутренних органов может быть и диета. К примеру, избыток алкоголя делает ваше сердце, печень и легкие слишком *Ян*. Табак и наркотики приводят к застою *ци* в легких. В таблице 11-1 подробно объяснены взаимоотношения между качеством пищи и вашими внутренними органами. Самый простой способ регулирования *ци* состоит в ее контроле посредством диеты.

Глава 13

Регулирование духа (тяо шэнь)

13-1. Введение

Есть одна вещь, которая совершенно незаменима в бою: боевой дух. У вас может быть самый замечательный полководец, хороший стратег, великолепно знающий особенности поля сражения... но, если у его армии не будет высокого боевого духа (морали), он рискует проиграть любое сражение. Запомните: **Дух — это центр и корень битвы**. Если вы будете поддерживать этот центр, то один ваш солдат будет стоить десятка. Когда дух высок, солдат точно и с желанием выполняет приказы, а полководец способен эффективно управлять своей армией. Чтобы солдат в бою сохранял высокий моральный дух, он должен уметь сражаться, знать, за что он борется и что ожидать в результате сражения. Это знание поднимет дух солдата, укрепит его волю и повысит его терпение и выносливость.

То же происходит и с практикой цигун. Чтобы реализовать конечную цель, вы должны иметь три основные моральные добродетели: волю, терпение и выносливость. Вы также обязаны знать, зачем, как и почему делаете это. Лишь после этого вы сможете быть уверены в том, что ваша цель верна, и знать, что идете к ней правильным путем.

Шэнь (так по-китайски звучит «дух») берет свое начало в *И* (разуме мудрости). Когда *И* тверд и крепок, *шэнь* будет устойчив и спокоен. Когда *шэнь* крепок, крепок и *И*. *Шэнь* — это ум солдата. Когда *шэнь* высок, *ци* сильна и легко управляема; когда *ци* сильна, то силен также и *шэнь*.

Поклонники цигун говорят: *и шэнь ю ци*. Перевести эту фразу можно так: используй свой *шэнь*, чтобы управлять *ци*. О *шэнь* говорят как о штабе, из которого осуществляется управление *ци* и который способен поднять уровень *ци* или, наоборот, успокоить энергию, а также направить ее туда, куда вы пожелаете. Возможно, вы заметили, что если ваш дух приподнят, то вы каким-то непостижимым образом находите в себе достаточно энергии для того, чтобы совершить любое дело. Если ваш *И* также сосредоточен и способен контролировать *шэнь* в месте, где тот обычно обитает, ваши суждения будут ясными и спокойными. В цигун считается: если *шэнь* надлежащим образом натренирован, он способен повести разум за собой к сверхъестественным состояниям.

Считается также, что если ваш *шэнь* находится в приподнятом состоянии, он может мягко и плавно увлечь *ци* к очагу повреждения в организме, тем самым ускорив

выздоровление. Каждый, наверное, слышал о случаях, когда врачи настолько не верят в выздоровление вроде бы безнадежного пациента, что не обещают ему и месяца жизни — однако пациент настроен иначе! Он решительно собирается выздороветь, причем его дух настолько силен и высок, что за счет одной силы воли он оставляет все усилия врачей далеко позади. Действительно, в подобных случаях пациенты иногда переживают «чудесное» выздоровление. Согласно теории цигун, именно дух пациента привел *ци* к больному месту и преодолел физические повреждения.

Многим случалось переживать и обратный феномен: начальник говорит подчиненному, что если тот сможет в сжатые сроки закончить большой проект, то получит недельный отпуск. И вот человек полностью переключается на этот проект, работая день и ночь практически без сна. Работник с энтузиазмом относится к работе, находя ее волнующим и достойным испытанием сил; он с удивлением замечает, каким здоровым и энергичным он себя чувствует. Наконец проект завершен. Но стоит работнику отправиться в заслуженный недельный отпуск, как вдруг он... заболевает. Это легко объясняется с точки зрения теории цигун. Когда вы глубоко задействованы в каком-то ответственном и важном мероприятии, ваш дух высоко поднят. Этот дух повышает энергетический потенциал *ци* в вашем организме настолько, что она течет сильно и равномерно; при этом сильная также и *Защитная ци*. Именно этот фактор и не дает заболеть. Но стоит вам расслабиться, как ваш дух слабеет, и *ци* более не получает столь активной подпитки. При этом у болезни появляются шансы прорваться через защитное поле *Защитной ци*. Как правило, такое состояние заканчивается простудой.

Эти два примера должны дать вам представление о том, как *шэнь* может влиять на ваше здоровье и продолжительность жизни. Именно по причине столь важной его роли тренировка *шэнь* является одним из завершающих этапов в овладении секретами цигун. Тренировка *шэнь*, его очищение и перевод в сверхъестественное состояние являются необходимым шагом на пути к достижению даосского просветления и состояния буддовости.

13-2. Регулирование духа (тяо шэнь)

В процессе регулирования *шэнь* есть четыре главные задачи: научиться поднимать свой *шэнь*; знать, как удерживать его в месте обитания и укреплять; знать, каким образом координировать его с дыханием; и наконец, научиться использовать *шэнь* для эффективного управления *ци*. Те, кто практикуют даосские стили цигун, называют эти четыре задачи *лян шэнь*. *Лян* в переводе значит «очищать, тренировать, дисциплинировать». В религиозном цигун конечная цель в регулировании *шэнь* несколько отличается: в религиозных стилях необходимо натренировать свой *шэнь* до такой степени, чтобы он смог отделиться от физического тела. Об этом вы сможете узнать из книг, специально посвященных религиозным стилям цигун.

1. Поднимание шэнь (ян шэнь)

В переводе с китайского *ян* — «поднимать, растить, вскармливать». Поднимание, или вскармливание, *шэнь* (*ян шэнь*) было основной задачей ученых и буддистов в их практиках регулирования *шэнь*. *Шэнь* требует подпитки энергией *ци*. Обычно *ци Огня*, образующаяся из пищи и воздуха, способна легко поднять *шэнь*; но при этом *ци Огня* также усиливает эмоциональную нестабильность и, следовательно, уводит *шэнь* из места обычного обитания. Сложнее поднимать *шэнь* при помощи *И*, который подпитывается *ци Воды*. Зато если вам удастся сделать это, такой *шэнь* окажется более крепким и сосредоточенным, чем *шэнь*, образующийся при помощи *ци Огня*. В практике цигун вы учитесь настраивать ваш *синь* и *И* таким образом, чтобы затем с их помощью можно было поднимать *шэнь*. Когда вы научитесь правильно использовать свои *синь* и *И*, ваш *шэнь* поднимется, но не будет возбужденным, оставаясь в месте своего обитания.

Учиться правильно поднимать *шэнь* — все равно что воспитывать ребенка: вам потребуется много терпения и настойчивости. Один из способов воспитания состоит в том, чтобы помочь ребенку избежать ненужных соблазнов семи эмоций и шести желаний. Это будет долгий процесс, который потребует большого терпения и понимания. В цигун задача поднятия *шэнь* не сводится только к увеличению уровня эмоционального возбуждения, так как это ввергнет ваш *И* в состояние растерянности и приведет *шэнь* в смущение, в результате чего он утратит свой центр. Тренинг *ян шэнь* создаст устойчивый центр для вашего духа и поможет ему эффективно контролировать большую часть вашей жизни.

2. Удержание шэнь в «резиденции» и его тренировка

После того как вы смогли поднять свой *шэнь*, вы должны научиться удерживать его в его «резиденции», а также тренировать его. Это опять-таки напоминает воспитание ребенка, когда вы должны суметь удержать его разум в лоне семьи, вместо того чтобы позволить ему бродить где попало. Только в этом случае вы сможете дать ребенку правильное воспитание. В цигун искусство удерживания и тренировки *шэнь* включает в себя четыре главных этапа.

А. Шоу шэнь

Глагол *шоу* переводится как «удерживать, защищать». Само начало процесса тренировки уже включает в себя изучение методов удержания *шэнь* в месте его обитания. Если поднять дух сравнительно несложно, то удержать его гораздо сложнее. Чтобы удержать *шэнь* в месте его обитания, система *шоу шэнь* предлагает использовать отрегулированный разум: с его помощью нужно направлять, питать, удерживать *шэнь* и присматривать за ним. Как и при воспитании ребенка, вам потребуется все ваше терпение, умение сдерживать себя (регулировать свой разум), чтобы не позволить ему пуститься во все тяжкие.

Вот почему первые ступени в регулировании *шэнь* предусматривают регулирование *синь* и *И*. Стоит вам потерять терпение и сорваться, как ребенок тут же захочет уйти из дому. Только регулирование *синь* и *И* даст вам возможность эффективно присматривать за *шэнь* и удерживать его.

Б. Гу шэнь

Гу в переводе значит «укреплять, скреплять». После того как вы научитесь удерживать свой *шэнь* в месте обитания, наступит время учиться укреплять его (*гу шэнь*). Искусство *гу шэнь* подразумевает такую тренировку *шэнь*, при которой он может добровольно оставаться в своем постоянном хранилище. Если вы способны управлять жизнью своего ребенка в доме, вы обязательно захотите, чтобы он искренне, от всего сердца хотел бывать дома. Только в этом случае его разум будет спокоен и устойчив. Естественно, для этого вам нужно будет много любви и терпения, чтобы воспитать в ребенке понимание того, насколько важно ему жить под родным кровом в нормальных и здоровых условиях. Те же принципы действуют и в цигун. Вторая ступень заключается в том, чтобы научить *шэнь* добровольно оставаться в точке обитания. Для этого ваш разум должен уметь регулировать проявление любых чувств. Только после этого ваш *шэнь* будет спокойно оставаться там, где он обычно находится.

В. Дин шэнь

Дин шэнь означает «стабилизировать и успокаивать свой *шэнь*». Если вы добьетесь, чтобы ваш ребенок жил дома, оставаясь в умиротворении, то его перестанут смущать всякие эмоциональные соблазны. Вы должны научиться успокаивать *шэнь*, чтобы он оставался в состоянии повышенной энергетики, но при этом не был возбужден — тогда разум ваш будет спокоен и уравновешен.

Г. Нин шэнь

Нин переводится как «концентрировать, очищать, фокусировать, укреплять». Из сказанного выше вы уже, наверное, поняли, что фундамент в культивировании *шэнь* включает в себя сохранение, укрепление и стабилизацию духа. Ваш *шэнь* словно ребенок, который по собственному желанию остается дома, сохраняя при этом спокойный и уравновешенный разум. Освоив первые три ступени в культивировании *шэнь*, вы должны перейти к его уплотнению и фокусировке, стараясь довести его до размеров крохотной точки. На стадии уплотнения *шэнь* вы учитесь переводить его в состояние повышенной духовности. Когда *шэнь* будет сфокусирован в маленькую точку, он будет напоминать собой солнечный луч, пропущенный через линзу, причем чем меньше будет точка, тем сильнее луч.

3. Сочетание шэнь с дыханием

После того как в процессе тренировок вы довели *шэнь* до повышенного энергетического уровня, можно приступать к практическому использованию своего духа. Первая задача — координация *шэнь* с процессом дыхания. Запомните: в цигун ваше дыхание

воплощает в себе стратегию совершенствования. Если эта стратегия будет направляться вашим *шэнь*, то и результат будет максимальным. Китайцы называют это *шэнь си сян и*, что значит *«шэнь* и дыхание зависят друг от друга». Такая координация в цигун именуется *шэнь си* — «дыхание *шэнь*». На этой стадии *шэнь* и дыхание сливаются в единое целое.

Такое слияние способствует наиболее эффективному управлению *ци*. Конечно, задача эта не из легких, для ее выполнения вам понадобится вначале научиться регулированию тела, разума и дыхания.

4. Сочетание шэнь и ци

Последняя стадия регулирования *шэнь*, выполняемого для сохранения здоровья. Вы должны научиться использовать свой *шэнь* для наиболее эффективного управления движением и распределением *ци*. В цигун эта ступень называется *шэнь ци сян хэ*, что значит *«шэнь* и *ци* объединяются вместе».

Очевидно, что культивирование *шэнь* — это длинный и сложный процесс, которому нет предела. Чем больше вы будете очищать *шэнь*, тем выше он поднимется. В религиозном цигун конечный этап культивирования *шэнь* состоит в том, чтобы научить дух покидать физическое тело. Чтобы достигнуть этой цели, вам придется вначале закончить четыре подготовительные стадии. Только после того, как *шэнь* и *ци* объединятся, *ци* сможет подпитывать ваш дух, способствуя его росту и созреванию. Подробнее мы рассмотрим этот вопрос в дальнейших изданиях.

Глава 14

Важные замечания о практике цигун

14-1. Введение

Цигун — это наука работы с энергетическим полем человека. Для большинства людей она представляет собой нечто совершенно новое, поэтому у вас, безусловно, возникнет много новых ощущений, вопросов. Вы можете даже столкнуться с трудностями или пережить необычные явления, которые способны увести в сторону с правильного пути. Если вы начинающий и еще не создали в своем теле мощное поле *ци*, то уход в сторону способен серьезно навредить вашему здоровью. Если же вы уже достигли того уровня, при котором отмечается сильная циркуляция *ци*, то неверная практика может оказаться не только вредной, но и опасной. Вы можете не только остановиться в своем совершенствовании, но и (что вполне вероятно) нарушить нормальное движение *ци*. Поэтому, прежде чем приступить к занятиям, вы обязаны изучить наиболее часто встречающиеся явления и отклонения, которые сигнализируют о неправильном пути и которые уже встречались многим практикующим цигун до вас. Кроме того, полезно ознакомиться с причинами подобных отклонений и понять, каким образом можно исправить положение. При этом не забывайте: не стоит **ожидать**, что это произойдет. **Ожидание — худшее проявление эмоционального беспокойства**. Что будет — того не миновать, а чего не будет — того не будет.

В этой главе мы вначале рассмотрим обычные явления, с которыми может столкнуться начинающий практиковать цигун. Этот раздел поможет избежать смущения и предупредит ненужные раздумья. В процессе совершенствования у вас могут возникать самые разные ощущения; обычно они служат подтверждением вашего развития. В третьем разделе мы обсудим самые распространенные виды таких ощущений. После этого вы узнаете наиболее важные сведения для практики цигун: причины отклонений и способы их коррекции. Наконец, в последнем разделе вы найдете перечень из 24 правил для практикующих цигун.

14-2. Распространенные реакции у начинающих

Здесь вы прочтете о многих явлениях, с которыми часто сталкиваются начинающие практиковать цигун. Некоторые из этих явлений вполне объяснимы и обычно вызываются неправильной позой, ошибками в выборе времени или метода тренировок, а также другими причинами. Подобные явления чаще всего не дают побочных

эффектов, поскольку большинство начинающих еще не в состоянии вырабатывать *ци* в значительных количествах. Однако, если вы проигнорируете эти признаки и станете продолжать неправильный тренинг, возникающие плохие привычки со временем могут оказаться не столь безопасными. Вот почему очень важно, чтобы вы обратили на них свое внимание, разобрались в них и изучили причины.

1. Разум стал рассеянным и сонливым

Даос Ни Ваньцзу сказал: «В течение сотни дней (практики цигун) избегай сонливости. Сонливость и смущение (делают разум) рассеянным и беспорядочным, и (ты в конце концов) потеряешь реальное». Смысл данного изречения в том, что начинающий, который приступил к практике цигун, часто испытывает сонное состояние и жалуется на рассеянность. Если вы не постараетесь избежать этого, то в результате потеряете из виду истинный путь (*Дао*) ваших тренировок. Рассеянное, неорганизованное состояние разума — одно из наиболее распространенных ощущений у начинающих. Причина этого в том, что ваш *И* не в состоянии контролировать эмоциональный *синь*. Несмотря на то что ваш *И* силен, *синь* оказывается сильнее его. В этом случае необходимо вначале настроить свой *синь*, попутно проанализировав причину и возможные результаты беспокоящих ощущений. Полностью разобравшись в природе и причинах эмоционального беспокойства, вы узнаете все нюансы ситуации, и тогда вашему *И* будет проще контролировать *синь*, а заодно и нести вам умиротворение. Лишь после этого вам удастся избавить разум от дальнейшей рассеянности и смущения.

Не менее часто жалуются начинающие и на сонливость — человек может заснуть, особенно в состоянии неподвижной медитации. Одна из причин заключается в физической и умственной усталости. Когда вы устали, уровень вашего духа низок, а разум не в состоянии привести себя в порядок. Если вы заметили это за собой, лучше всего прекратить занятия и расслабиться, а может, даже и вздремнуть. Если же вы будете насильно заставлять себя заниматься далее, это принесет скорее вред, а не пользу. Лучше всего расслабляться лежа, нужно только устроиться удобно и сосредоточить внимание на дыхании. С каждым выдохом старайтесь углубить состояние расслабления. Достаточно скоро ваше дыхание и сердцебиение замедлятся, и вы почувствуете себя отдохнувшим и посвежевшим. После отдыха ваш разум прояснится, а дух наполнится новой силой; вы сможете поднять свой *шэнь*, удерживая его в его хранилище. Как только вы достигнете этого состояния, то обнаружите, что ваш дух и разум находятся в состоянии равновесия.

2. Ощущение холода

Как правило, оно возникает во время неподвижной медитации. Выполняя упражнения цигун в движении, вы обычно наполняете тело энергией, поэтому появляется ощущение теплоты, когда ваш организм становится слишком *Ян*. Однако в неподвижной медитации вы успокаиваете разум, замедляете дыхание и уменьшаете

частоту сердечных сокращений. Все это приводит тело в состояние, которое более *Инь*. Особенно ярко это проявляется зимой: если в холодное время года вы находитесь в состоянии медитативной расслабленности, ваше тело высвобождает энергию в окружающее пространство, становясь все более *Инь*. Вот почему для медитаций, совершаемых ранним утром или зимой, можно порекомендовать теплую одежду и плед на ноги (особенно на колени).

Правда, иногда вы можете почувствовать холод, даже будучи тепло одетым и находясь в помещении с вполне приемлемой температурой. Такое состояние скорее всего вызвано работой вашего разума. Дело в том, что разум в значительной степени влияет на движение и распределение *ци* в организме; поэтому иногда вы можете почувствовать холод, вызванный нервным перенапряжением, эмоциональным расстройством или страхом. Вспомните: разве у вас ни разу не было ситуации, когда в жаркий летний день нечто неожиданное, страшное или неприятное вызывает «мурашки» по всему телу? Поскольку ваш разум обладает таким влиянием, очень важно отрегулировать его до медитации, чтобы затем оставаться в спокойном и уравновешенном состоянии.

3. Онемение

Онемение достаточно часто встречается в практике цигун. Например, если вы долгое время сидите во время медитации, движение крови и *ци* внутри вас замедляется, и ноги получают гораздо меньше кислорода и питательных веществ. Такое часто бывает у начинающих. Если это происходит, не нужно продолжать медитировать, потому что неприятное ощущение все равно нарушит вашу концентрацию и расслабление. Вытяните ноги и помассируйте подошвы ступней, особенно точки *Юнцюань*. Это ускорит восстановление нормального кровообращения и циркуляции *ци*. Если вы занимаетесь медитацией регулярно и настойчиво, то вскоре обнаружите, что с каждым днем вам удается сидеть все дольше без появления онемения в ногах. Причина этого в том, что ваше тело обладает природным инстинктом, направленным на приспособление систем снабжения кислородом и питательными веществами к новым условиям. Как правило, после шести месяцев регулярных занятий вы сможете сидеть неподвижно не менее тридцати минут без всяких неприятных ощущений.

Онемение иногда случается и в положении стоя, когда человек занимается упражнениями цигун в движении. Чаще всего это вызвано неподвижным положением тела, сохраняющимся продолжительное время (например, при выполнении *ицзинь-цзина*). Чаще всего онемение возникает в щиколотках и пятках, поскольку именно на эти части ног приходится наибольший вес тела, что ухудшает движение крови и *ци* в них. В этом случае после окончания занятий просто походите несколько минут или раз десять выполните перекат с пятки на носок и обратно. Это сразу же восстановит циркуляцию в нижних конечностях.

Кроме того, существуют некоторые специальные стили цигун, использующие стационарные положения для выработки *ци* в определенных частях тела, когда накоп-

ленная *ци* затем направляется по всему организму. В этом случае местные онемение и покалывание являются вполне обычным, закономерным явлением.

4. Болевые ощущения

Болевые и неприятные ощущения часто вызываются неправильным положением тела. Не понимая теории выполнения упражнения, вы можете серьезно травмировать себя. Особенно подвержены этому суставы — например, неправильная поза для медитации сидя может спровоцировать радикулит. Если вы не исправите положение, то вероятна даже травма позвоночника. Другой пример — Поза Всадника. При неправильном ее выполнении может возникнуть серьезное повреждение коленных суставов. Следовательно, прежде чем приступить к практике, вы должны в точности разобраться с теорией и методикой занятий.

В боевых стилях цигун есть особые тренировки, направленные на увеличение силы определенных частей тела или суставов. В этом случае неприятные и болевые ощущения вполне закономерны. Практикуя такого рода тренинг, вы должны наращивать силу мышц постепенно. Как правило, это требует не менее шести месяцев — именно за такой срок ваши мышцы адаптируются к новым требованиям и окрепнут. Если вы будете проявлять нетерпение и торопить события, то слабые мускулы лишь утратят способность нормально функционировать, а связки около суставов могут быть даже травмированы.

5. Ощущение жара в одной половине тела

В некоторых случаях у практикующего возникает ощущение, что одна половина его тела сильно разогрелась. «Пострадавшей» может оказаться левая, правая, верхняя или нижняя часть (не исключен вариант, когда лишь небольшой участок тела холодный, а все остальное так и пышет теплом). Как правило, это случается из-за эмоционального расстройства, при заболевании или в процессе выздоровления после болезни. В такие моменты ваша *ци* выведена из равновесия, поэтому, если вы практикуете цигун, то упражнения способны войти в противоречие с естественными попытками организма восстановить баланс *ци*. Чтобы такого не случилось, при практике цигун очень важно осознавать происходящие в организме процессы и контролировать свои эмоции.

Иногда дисбаланс возникает по причине того, что выполняемые вами упражнения цигун неравномерно развивают различные части тела. Нужно всегда стремиться к равномерному совершенствованию *ци*. Если *ци* будет развиваться сбалансированно, значит, ваш *И* сохранит уравновешенность и силу и увеличится эффективность ваших занятий.

6. Головная боль и боль в глазах

Наиболее часто причиной таких ощущений у начинающих является их неспособность сохранять равномерность дыхания. К примеру, вы можете непроизвольно задерживать дыхание, даже не замечая этого; в результате ваше тело станет напря-

женным. Отсюда — застой *ци* и ухудшение кровообращения, уменьшение поступления кислорода к голове и — головная боль. Правда, иногда вам просто захочется задержать дыхание во время практики некоторых видов цигун (такое бывает при выполнении некоторых упражнений из комплексов боевых стилей цигун — например, Железной Рубашки). И все же начинающему не рекомендуется заниматься техниками, связанными с задержкой дыхания.

Боль в глазах — обычное явление во время неподвижной медитации. Вызывается она, в основном, двумя причинами. Иногда, чтобы помочь ученику удержать разум внутри тела, мастер предлагает ему сфокусировать взгляд на кончике носа. Адепты цигун по этому поводу говорят: *«Янь гуань би, би гуань синь»*. Это выражение переводится как «Глаза видят нос, а нос видит сердце». Чтобы удержать разум внутри тела и избежать отвлечения происходящим вокруг, вы должны прежде всего ограничить собственное зрение. Добившись этого, вы сможете переместить разум в сердце и отрегулировать эмоциональный разум. Однако вы должны понимать, что все сказанное относится к вашему разуму, но не к физическому телу. Среди начинающих распространена ошибка, состоящая в том, что они **буквально** скашивают глаза, глядя на кончик носа. Это и есть главная причина болей. Когда вы практикуете, ваши глаза могут быть открыты или закрыты, но разум всегда должен быть сконцентрирован на кончике носа. Важно также всегда сохранять расслабленное и удобное состояние. Каждый раз, когда мышцы глаза выйдут из состояния расслабления, они тут же напрягутся, и возникнет неприятное ощущение.

Иногда боль в глазах возникает, когда вы в процессе практики цигун тренируете способность концентрироваться на точке — хранилище *шэнь*. По этому поводу можно порекомендовать не применять для концентрации больших усилий. Используя свой разум, постоянно (но мягко) направляйте *шэнь* к его центру. Если же для этого вы будете использовать усилия разума, то испытаете не только боль в глазах, но и головную боль.

7. Дрожь в теле

Дрожь относится к числу наиболее распространенных побочных ощущений при практике цигун. Чаще всего дрожь ощущается в конечностях, хотя может возникнуть и в части туловища. Дрожь представляет собой спонтанное движение, возникающее без всякого намерения с вашей стороны. Существует несколько возможных причин. Одна из них состоит в процессе перераспределения *ци*. Когда вы научитесь регулировать свое тело и разум в процессе цигун-тренинга, тем самым вы добьетесь хорошего расслабления, и *ци* сможет проникать в нужные части тела гораздо легче, чем обычно. Этот дополнительный поток *ци* может повысить мышечный тонус, что и вызовет дрожь. Чаще всего это происходит в руках и ногах. Иногда в процессе неподвижной медитации, когда ваше тело полностью расслаблено и спокойно, верхняя часть туловища может раскачиваться вперед-назад, следуя ритму дыхания.

Подобные явления во время занятий являются хорошим признаком: они указывают на определенный прогресс в регулирования тела, дыхания и разума.
Однако дрожь может возникать и в результате чрезмерных тренировок. Если ваши мускулы в течение долгого времени работают с перегрузкой, разум постепенно теряет контроль над ними. Перегрузка может вызвать дрожь и даже судороги. Такое часто случается во время выполнения упражнений цигун в движении (особенно в боевых стилях цигун).
Третья причина дрожи — мышечное напряжение. Когда мышцы напряжены, *ци* не может двигаться равномерно. Если в этом состоянии не наблюдается улучшение, происходит дальнейшее возмущение *ци*; отсюда дрожь или мышечные судороги. Если вы испытываете такую дрожь — значит, вам еще не удалось овладеть даже элементарными техниками расслабления тела.
При правильной практике цигун тело может самостоятельно начать вибрировать. Не стоит напрягать разум в надежде, что этого удастся добиться сознательно. Сознательная стимуляция дрожи лишь уведет вас в сторону от правильного регулирования разума.

8. Теплота и горячий пот

Теплота и горячий пот — явление совершенно нормальное. При практике цигун вы стимулируете циркуляцию *ци*, и это повышает энергетическое состояние тела. В большинстве случаев усиленное потоотделение возникает при выполнении подвижных комплексов цигун, хотя это не исключено и во время неподвижной медитации. Многие думают, что при медитации человек не должен потеть, поскольку находится в неподвижном состоянии. Эта точка зрения не верна: при неподвижной медитации отсутствие внешних движений ничего не значит, поскольку вы упражняетесь внутренне. Когда *ци* переходит на более высокий уровень или увеличивается ее количество, избыток энергии поступает к коже и проявляется в виде пота.
Если вы покрылись испариной, поры вашей кожи открыты, а значит, вы подвержены воздействию холодного воздуха. Поэтому во время неподвижной медитации вы должны быть тепло одеты, чтобы не простудиться. По окончании выполнения упражнений цигун немедленно разотритесь досуха и при необходимости оденьтесь потеплее. Не подвергайте разгоряченное тело влиянию холодного воздуха.

9. Страх

Худшее, что может произойти с вами при практике цигун, — это возникновение чувства страха. Как правило, страх возникает по двум причинам: первая чаще встречается у начинающих во время медитации. Иногда в процессе медитации ваш разум очень чист и ясен, но вам не удается отцентровать его — и тогда он начинает выдавать фантазии или иллюзии. Вы можете почувствовать, что вас как будто окатили холодным душем, и решить при этом, что встретились с привидением или злым духом.

Другими словами, ваше воображение способно подкинуть вам любую идею, вызывающую беспокойство.

Если вы тут же не отрегулируете состояние разума, то рискуете поверить в собственную иллюзию, испытав при этом чувство сильного страха. Самое опасное заключается в том, что ваш *И* больше не сможет руководить *ци*, так что движение этой энергии станет хаотичным. Если такое случится с вами в состоянии глубокой медитации, вы можете серьезно навредить себе. Вот почему очень важно, чтобы при медитации ваш разум был ясен и спокоен, а эмоциональный разум находился под полным контролем. Испытав такой страх, лучше прекратите занятия — все равно ваш *И* слишком смущен, чтобы правильно управлять движением *ци*. Вот несколько способов, которые могут помочь вам собраться. Например, можно накрыть ладонями уши и проделать легкое постукивание по голове указательным и безымянным пальцами (рис. 14-1). Этот прием называется «бить в небесный барабан» (*мин тянь гу*), он наиболее распространен как средство возвращения разума к его центру. В качестве альтернативных методов можно посоветовать немного горячего чая (кофе), умывание лица теплой водой или душ.

Второй вид страха вызывается ощущением, что вы уже направили *ци* по ложному пути. Например, вы неожиданно чувствуете, что сердцебиение катастрофически участилось или голова едва не раскалывается от приступа боли. Когда это происходит, разум, испытывая беспокойство, выдает вам ощущение страха и растерянности. Если это произойдет, **ни в коем случае не застревайте! Успокойте свой разум и постарайтесь убрать его подальше от неприятного положения**. Чем дольше вы будете держать разум в этой точке беспокойства, тем сильнее будет застаиваться *ци*. Это лишь ухудшит ситуацию, а не поможет. Как только ваш разум успокоится, заставьте его отправить *ци* к *Нижнему Даньтяню*. Посидите неподвижно несколько минут, посте-

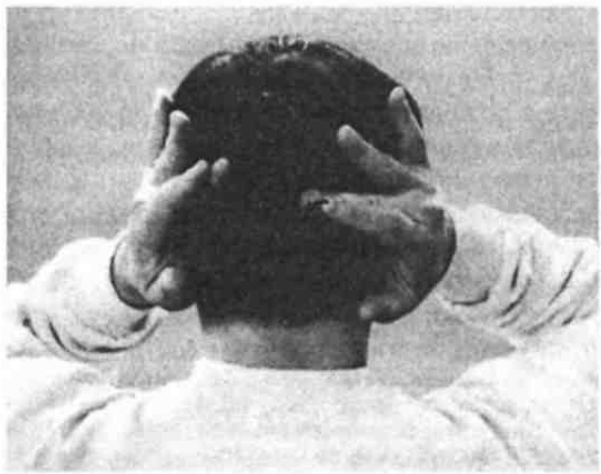


Рис. 14-1. «Бить в небесный барабан» (мин тянь гу).

пенно возвращая разум к осознанию окружающей обстановки. Не стоит тут же возобновлять занятия, лучше подождать следующего раза.

10. Нарушение сна

Начинающие часто жалуются на некоторые трудности, связанные с нарушением сна. Причина этого проста: во время практики цигун ваш разум сконцентрирован, ясен и спокоен, а дух приподнят и сосредоточен. Именно это приподнятое состояние духа не дает вам заснуть. Если вы почувствовали бессонницу — отрегулируйте свой разум. Проще всего это сделать, обратив внимание на дыхание и представляя, что с каждым выдохом ваше тело расслабляется все больше. Не стоит использовать *И* для направления *ци* — просто расслабьтесь и дышите. Вскоре вы заснете.

11. Кашель

Иногда во время занятий у новичков возникает кашель. Причин такого кашля может быть несколько. Самая распространенная заключается в том, что не отрегулировано равномерное дыхание, т. е. либо вы дышите слишком быстро, либо задерживаете дыхание. В этом случае используйте свой *И*, чтобы с его помощью регулировать дыхание, пока регулирование не будет происходить автоматически.

Вторая возможная причина состоит в неправильной позе. Например, если вы слишком откидываете голову назад, перенапрягается передняя часть гортани и возникает кашель.

Третья вероятная причина — в излишней сухости воздуха. Во время занятий воздух у вас в гортани движется более интенсивно, вызывая сухость. Но если вы будете держать кончик языка прижатым к верхнему нёбу, то во рту у вас образуется достаточное для увлажнения количество слюны.

12. Половое возбуждение

Испытывать сексуальные мысли и половое возбуждение при практике цигун, особенно *нэйдань-цигун*, — вполне нормальное явление. Это происходит по причине выполнения брюшного дыхания, усиливающего циркуляцию *ци* в нижней части туловища и стимулирующего выработку гормонов в яичках (яичниках). Вы просто должны помнить, что занимаетесь цигун для стимуляции производства гормонов, которые вам необходимы, чтобы поднять *шэнь*. Если вы не в состоянии отрегулировать свой разум и ведете слишком активную половую жизнь, затрачивая избыточное количество гормонов, то этим вы наносите серьезный ущерб собственному здоровью и (возможно) даже укорачиваете собственную жизнь.

Особенно остра проблема полового возбуждения при практике цигун Промывания костного мозга. Причина в том, что эта техника содержит множество методик стимуляции гормональной секреции, чтобы эти гормоны, или *цзин*, впоследствии можно было превратить в *ци*, а затем использовать последнюю для питания головного мозга и *шэнь*. Тот, кто не понимает задач обучения или имеет слабую волю, может растратить все достижения, полученные за время занятий.

14-3. Наиболее распространенные ощущения, испытываемые при неподвижной медитации

В самом начале практики цигун вы учитесь тому, как регулировать свое тело, дыхание и разум. Приступая к практике, особенно к неподвижной медитации, вы получаете возможность погрузиться в глубокое медитативное состояние, в котором ваша *ци* самостоятельно восстанавливается и уравновешивает себя, проникая в каждую клетку вашего тела. В процессе медитации у вас могут возникнуть разнообразные ощущения или даже видения. Большинство из этих новых впечатлений возможно получить только во время медитации. Такие ощущения китайцы называют *цзин ци*, что переводится как «видения *ци*» или «картинки *ци*» (потому что именно *ци* вызывает к жизни эти видения). Здесь мы рассмотрим некоторые наиболее распространенные ощущения и впечатления. Не думайте, что вы обязательно столкнетесь с каждым из них или что подобное испытывает каждый человек. Все зависит от индивидуальных качеств, времени суток, в которое вы занимаетесь, даже от окружающей вас обстановки.

1. «Восемь Прикосновений» (физические и сенсорные явления)

Ба чу, или «Восемь Прикосновений», представляют собой ощущения, нередко возникающие в процессе практики цигун: это может быть чувство тепла, ощущение, будто кто-то касается вас, или чувство тяжести. В Китае их называют *чу гань* (прикосновение и ощущение) или *дун чу* (движущееся прикосновение). Некоторые люди испытывают такие ощущения:

1) движение (*дун*);
2) зуд (*ян*);
3) прохлада (*лян*);
4) тепло (*нуань*);
5) легкость (*цин*);
6) тяжесть (*чжун*);
7) першение (*сэ*);
8) скольжение (*хуа*).

Другие же называют иной перечень ощущений:

1) потряхивание (*дяо*);
2) вибрация (*и*);
3) холод (*лин*);
4) жар (*жэ*);
5) парение (*фу*);
6) погружение (*чэнь*);
7) твердость (*цзянь*);
8) мягкость (*жуань*).

Вы должны понимать, что для практики цигун все эти ощущения являются вполне нормальными; они возникают иногда даже у новичков. Если вы почувствуете нечто

подобное, проанализируйте свое ощущение, чтобы определить его источник или причину. Если окажется, что это естественное явление или результат перераспределения *ци*, не переживайте из-за этого, позвольте всему идти своим чередом. Если же явления вызваны какими-то другими причинами — исправьте положение, избавьтесь от обстоятельств, их породивших.

Не стоит ожидать этих явлений и надеяться на их появление (как, впрочем, и беспокоиться по этому поводу). Просто следуйте природе, не вмешиваясь в ее дела. Воспринимайте происходящее с легким сердцем, продолжая занятия; держите разум в ясности и спокойствии, стараясь ни на что не отвлекаться.

2. Ощущение движения или вибрации

Это ощущение отличается от описанной ранее дрожи. Оно возникает в области *Даньтяня* во время неподвижной медитации. Позанимавшись неподвижной медитацией некоторое время, вы поначалу можете ощутить теплоту в нижней части живота. Через пару недель вы можете почувствовать, что область *Даньтяня* начинает самостоятельно вибрировать — это значит, что «нижний котел» наполнен *ци* и пора использовать свой *И*, чтобы направить эту *ци* по *Малому Кругу*. Как правило, это ощущение одним из первых приходит к начинающим заниматься неподвижной медитацией. Оно подтвердит вам правильность практики и наличие определенных успехов.

3. Ощущения внутри живота

Как только вы почувствуете теплоту и вибрацию в *Даньтяне*, мощный поток *ци* распространится по животу. Движения передней стенки живота во время дыхания стимулируют циркуляцию *ци* в кишечнике. Иногда это вызывает различные звуки или способствует освобождению от газов. Через некоторое время после того, как это произойдет, вы почувствуете тепло и различные ощущения в животе, почувствуете вашу *ци*, текущую равномерно и сильно. Иногда это приводит к усиленному потоотделению. После регулярных занятий в течение некоторого времени эти ощущения исчезнут, поскольку все каналы в нижней части живота откроются и *ци* сможет двигаться беспрепятственно.

4. Ощущение воздушности

По завершении *Малого Круга*, когда *ци* внутри вашего тела движется равномерно, вы можете почувствовать, что в состоянии глубокой медитации ваше физическое тело как бы исчезает, становясь легким и воздушным. Это ощущение действительно приятное; однако стоит вам отвлечь свой разум на это ощущение, как воздушность тут же исчезнет. Вы должны просто осознавать происходящее, не обращая на него внимания. Как правило, чтобы достигнуть этого состояния, вы должны вначале привести свое тело в состояние глубокого расслабления, когда ритм дыхания и сердцебиение снижены до минимума, а разум находится в состоянии покоя и умиротворения.

5. «Белый вид» («облака») в пустой комнате

Находясь в состоянии глубокой медитации, вы иногда можете пережить ощущение исчезновения вашего физического тела, после чего ваша *ци* сольется с *ци* окружающего пространства. Когда это происходит, кажется, что вся комната внезапно становится пустой, наполняясь белыми облаками или туманом. Если вы попытаетесь сосредоточиться на созерцании, картина тут же исчезнет, поскольку разум не знаком с состоянием абсолютной пустоты и тут же начнет генерировать образы знакомых физических предметов, чтобы заполнить ее.

Столкнувшись с ощущением белой пустоты, просто почувствуйте ее, не концентрируя на ней внимание. Подобные явления возникают лишь при условии идеальной уравновешенности разума, приводящей его в состояние повышенного расслабления и концентрации. Даос У Ицзы говорил: «(Если ты) желаешь наполнить живот (*ци*), вначале опустоши (отрегулируй) *синь*. (Если ты) желаешь вызывать Белое, вначале опустоши комнату». Это высказывание означает, что для наполнения живота энергией *ци* человек вначале должен опустошить свой эмоциональный разум. Другими словами, вы должны регулировать свой *синь* до тех пор, пока он не исчезнет, — лишь после этого ваш разум сможет сконцентрировать *И* на *Нижнем Даньтяне*, чтобы он «разжег огонь» (начал создавать *ци*). В данном случае белый цвет символизирует простоту, чистоту, легкость, связанные с исчезновением физического тела. Чтобы заставить собственную *ци* слиться с окружающей, вам прежде потребуется избавиться от всех объектов в «комнате» вашего разума, включая физическое тело.

6. Шесть других ощущений

Достигнув высших уровней медитации в цигун, вы можете столкнуться с шестью другими часто встречающимися ощущениями. Вот они: а) жар в *Даньтяне*, словно он объят огнем; б) (внутренние) почки словно опущены в кипяток; в) из глаз бьют лучи света; г) за ушами возникают порывы ветра; д) над головой слышится клекот орла; е) ваше тело наполнено энергией так, что даже нос дрожит. Все эти явления даос Юй Цзу назвал «Шестью Доказательствами», поскольку они подтверждают правильность пути в практике медитации.

7. Шесть перемещений

Когда вы овладеете уровнем, позволяющим регулировать ваш *шэнь*, вы сможете повысить его, а сверхъестественная сила *лин* поможет вам достигнуть того, что недоступно обычному человеку. При этом ваш разум сможет общаться с шестью природными силами.

А. Видение настоящего

Ваш разум настолько прояснен, что способен анализировать и понимать события максимально глубоко и точно. Это происходит потому, что вы научились регулировать свой разум и способны видеть предметы или события с беспристрастной точки

зрения, не испытывая смущающего влияния *синь*. Поскольку большинству людей это недоступно, вы сможете видеть лучше их.

Б. Понимание прошлого и видение будущего

Ваш разум способен понимать прошлое и предсказывать будущее. Поскольку ваш разум прояснен, вы сможете анализировать происходящее, понимать причины и видеть результаты. Поскольку ваш опыт объективного анализа будет накапливаться, вы сможете видеть, что произойдет в будущем, ведь человек остается человеком, а история всегда повторяется.

В. Видение всей Вселенной

На высших стадиях медитации ваш дух сможет ощущать всю Вселенную. Вы сможете увидеть (духовно) горы, небеса, реки, моря и т. п. На этой стадии ваша *ци* объединится с *ци* Вселенной, так что вы обретете способность свободно обмениваться информацией.

Г. Звуки Вселенной

При помощи своего духа вы сможете слышать и понимать все звуки, возникающие от вариаций природной *ци*, включая ветер, дождь, волны и т. п. Вы также сможете слышать духов и общаться с ними.

Д. Видение судьбы

Ощутив все изменения в природном поле *ци*, накопив все прошлые знания, относящиеся к человеку, вы сможете видеть разум человека, его личностные качества, истинную природу. Это позволит вам видеть его судьбу. Вы даже сумеете определить его духовное будущее, т. е. ожидают ли человека в дальнейшем радости (рай) или страдания (ад).

Е. Узнавание мыслей других

Поскольку вы наполнили свой дух и головной мозг энергией, приведя их в состояние повышенной чувствительности, ваш мозг сможет воспринимать значительно более широкий спектр волн. Научившись настраиваться на волны, испускаемые мозгом других людей, вы сможете видеть их мысли.

Даосский мудрец У Чжэньжэнь сказал: «Возвратись в пустоту, чтобы объединиться с *Дао*; после того как ты достигнешь устойчивости и (твой дух) сможет покинуть (твое тело), (твой дух) сможет внезапно проникать (в твое тело) и так же внезапно покидать его». Это и будет тем состоянием буддовости, или просветлением, находясь в котором вы сможете отделиться духом от тела, соединившись с природой.

14-4. Отклонения и их коррекция

Если вы научитесь накапливать *ци* в своем теле (особенно в *Даньтяне*), то следует помнить, что при недостаточной внимательности ваша *ци* может уклониться в сто-

рону от правильного пути; эта ситуация чревата опасностями. Причина такого положения дел — в отсутствии знаний, в недопонимании или в ошибочной методике занятий. В цигун такие отклонения называют *цзоу хо жу мо*, что значит: «Пустить Огонь по ложному следу и впустить дьявола». Смысл первой части фразы в том, что *ци* направляется не туда, куда надо, а вторая часть гласит, что при этом разум попадает во владения «дьявола». Если это случается во время практики цигун, возможны серьезные неприятности и даже повреждения.

В этом разделе мы рассмотрим причины наиболее распространенных отклонений в практике цигун, а затем поговорим о том, как их исправлять.

Итак, причины отклонений могут быть следующими.

1. Практикуемый стиль цигун не соответствует конкретному человеку или обстоятельствам

Многие люди не понимают, что каждый стиль цигун имеет свои особые методы и цели тренировки. Каждый комплекс этого искусства был создан знающим и опытным мастером для подготовки определенной группы людей. Например, цигун «Железная Рубашка» используется для подготовки людей, изначально имеющих более крепкую, чем обычно, конституцию тела. Если у вас слабое сложение, но вы будете заставлять себя заниматься этим стилем, то, безусловно, столкнетесь с проблемами и отклонениями. Следовательно, выбирая подходящий стиль цигун для практики, вначале узнайте возможности собственного тела и организма, определитесь с целями практики, убедитесь, что выбранный стиль поможет вам улучшить здоровье. Лучше всего, если в этом начинающему поможет опытный мастер. Однако если вы решили заниматься стилями, предназначенными для общего улучшения здоровья, — например, «Восемью Кусками Парчи» и т. п., — вам не следует чрезмерно волноваться о возможных отклонениях, связанных с неправильным выбором стиля. Подобные комплексы создавались именно в расчете на среднего человека, поэтому, тщательно придерживаясь инструкций, вы ничем не рискуете.

2. Недостаток устойчивости ума или отсутствие опытного учителя

Важнее всего в практике цигун найти знающего учителя и заниматься с ним. Без толкового преподавателя ваши шансы научиться чему-то неправильно значительно возрастают. Если вы нашли себе хорошего учителя, не теряйте терпения и уверенности, не переходите от одного мастера к другому. В противном случае постоянная смена обучающей теории лишь усилит вашу неуверенность. Занимаясь цигун без должного терпения, настойчивости, уверенности и силы воли, вы рано или поздно окажетесь на перепутье — тогда и возникнет опасность отклонений.

3. Эффект предвкушения

Одна из наиболее частых причин отклонений в практике цигун состоит в ожидании чего-либо необыкновенного, о чем вы слышали или читали. То, что другой человек почувствовал на себе, совсем не обязательно произойдет и с вами. Если вы настойчиво ожидаете определенных эффектов от практики или даже изо всех сил стараетесь их осуществить, то тем самым вы рискуете пойти неправильным путем. Помните, что ошибочные ощущения и представления вашего собственного разума могут буквально в одно мгновение увести вас с правильного пути.

4. Разум и тело не регулируются

Многие практикующие цигун испытывали серьезные сложности, вызванные перенапряжением тела. Например, после долгого рабочего дня ваше тело устало, а мышцы все еще перенапряжены. Прежде чем начать практику цигун, вы должны успокоить свой разум, отрегулировать дыхание, помочь телу расслабиться и избавиться от усталости. Любая попытка стимулировать движение *ци* в усталом состоянии потенциально опасна.

Иногда отклонения связаны с тем, что занимающийся пытается управлять движением *ци*, не отрегулировав разум. Например, если вы излишне возбуждены или страдаете нервным расстройством, то ваш *И* находится в неустойчивом состоянии, поэтому использовать его для управления *ци* опасно. Если вы не в состоянии регулировать свой разум, лучше не начинать занятия.

Попытки практиковать вопреки приведенным рекомендациям могут вызвать застой *ци* или движение ее по неправильному пути. Нередко встречаются различные болевые ощущения во всем теле или приступы головной боли. Следует помнить, что регулирование тела, разума и дыхания является основным условием для регулирования *ци*.

5. Нетерпение

Известно много случаев, когда в процессе занятий занимающиеся теряют терпение и начинают агрессивно принуждать *И* к управлению *ци*. Такое состояние особенно опасно у начинающих. Практикуя цигун, нужно сохранять спокойствие, терпение и уверенность. Ваше понимание и опыт будут расти от занятия к занятию. Например, многие начинающие приступают к движению *ци* по *Малому Кругу*, еще не разобравшись в том, что такое *ци*, и не научившись легко и без напряжения двигать мускулатурой передней брюшной стенки. Такая практика вызывает лишь проблемы со здоровьем. Старайтесь не оказаться в положении ребенка, играющего с огнем и не ведающего, что это такое и каковы могут быть последствия.

6. Примешивание к упражнениям цигун собственного воображения

Цигун — это наука, а не религия или предрассудки. Воображение может только завести вас неизвестно куда; кроме того, оно является главной причиной страха.

Именно оно чаще всего приводит к «проникновению во владения дьявола». Многие люди, обладающие воображением, имеют совершенно недостаточные научные знания. Вот почему они постоянно пребывают в неуверенности, не зная, что и зачем они делают.

7. Внешние воздействия

Большинство из самых худших отклонений в практике цигун вызываются внешними отвлекающими факторами. Представьте себе: вы занимаетесь медитацией, а в это время звучит громкий телефонный звонок, шум или вдруг входит знакомый, который желает говорить с вами. Это может вызвать серьезные повреждения, особенно если вы выполняете комплекс *Малого Круга* или другие приемы цигун высшего уровня, требующие большой концентрации. Прежде чем приступать к практике, избавьтесь от любых возможных посторонних воздействий.

8. Доверие к мнению непрофессионалов

Большинство из нас склонны доверять чужому суждению больше, чем своему собственному. Особенно мы открыты всяким «дружеским советам». Если в процессе практики у вас возникают проблемы, не обсуждайте их с людьми, несведущими в цигун. Можете обратиться к своему мастеру или товарищам по практике — но не к друзьям и знакомым.

9. Невыполнение советов и правил учителя

В последней части этой главы мы рассмотрим 24 правила, которые следует выполнять, практикуя цигун. Чтобы избежать проблем и неприятностей, вы обязаны верить этим правилам и подчиняться им.

Множество описанных здесь возможных причин всяких отклонений не должны испугать вас и отвратить от цигун. Каждое научное исследование, каждый эксперимент всегда несут определенную долю риска. Вы же не согласитесь запретить плавание только потому, что некоторые люди при этом тонут, или отказаться от вождения автомобиля, узнав о многих авариях? Правильный подход в каждом случае состоит в том, чтобы понимать, что вы делаете, знать источник возможных трудностей, определить «правила игры»... и осторожно продвигаться вперед.

Большинство из описанных далее отклонений случаются у тех, кто в процессе практики способен выработать сильный поток *ци*, но все еще не понимает смысла регулирования тела, дыхания и разума и не может справиться с этим. Вы должны понимать, что создание в себе сильного потока *ци* в сочетании с неумением направлять его может привести *ци* на любой неправильный путь, нарушая нормальную ее циркуляцию в организме. Это не только вредно, но и может быть по-настоящему опасным.

Итак, вот основные отклонения и способы их коррекции.

1. Головная боль

Ранее в этой главе мы говорили о головной боли, испытываемой начинающими; теперь же мы рассмотрим потенциально более серьезные случаи. Они возникают у тех, кто умеет вырабатывать сравнительно большие количества *ци*.

Такая головная боль чаще всего является следствием избытка *ци* и крови в голове в сочетании с ухудшением снабжения мозга кислородом. Избыток *ци* и крови, как правило, вызывается усиленной концентрацией и свидетельствует о неправильном регулировании разума. Даже если вы сконцентрировались, ваш *И* и все тело должны быть расслаблены. Если вы силой заставляете себя концентрироваться, то разум направит *ци* и кровь к голове, вы почувствуете напряжение, а затем и головную боль. Это напоминает ситуацию с бессонницей: не стоит заставлять себя спать — просто расслабьтесь, и все получится само собой.

Головная боль, как следствие недостатка кислорода, обычно говорит о неправильном регулировании дыхания. Новички, например, часто стараются настолько сконцентрировать свой *И*, что даже бессознательно задерживают дыхание. Такие задержки ухудшают снабжение мозга кислородом и вызывают головную боль. Вот почему начинающему очень важно регулировать свое дыхание, пока оно не станет равномерным и естественным, не требующим сознательного вмешательства. Только после этого можно учиться концентрировать свой разум на управлении *ци*.

Если во время практики цигун у вас заболела голова, немедленно прекратите заниматься. Отрегулируйте дыхание, добиваясь его равномерности; одновременно приведите тело в состояние глубокого расслабления. Это поможет открыться всем каналам *ци* в области шеи, так что *ци* и кровь, скопившиеся в голове, смогут переместиться в туловище. Можно также порекомендовать массаж обоих висков (рис. 14-2), который помогает опустить вниз *ци* и кровь. Хорошо действует массаж точек *Фэнчи** (рис. 14-3) на затылке и мышц в прилегающей зоне. Наконец, можете приложить центр вашей ладони на точку *Байхуэй* на макушке и легко круговыми движениями растереть ее несколько раз, а затем опустить руку вниз вдоль шеи, массируя шейные мышцы (рис. 14-4).

2. Застой ци в Верхнем Даньтяне

Если у вас в *Верхнем Даньтяне* образовался застой *ци*, он ощущается как кусок пластыря, приклеившийся в районе третьего глаза. Как правило, это происходит при слишком сильной концентрации на этой области. Обычно при концентрации на *шэнь* зона *Верхнего Даньтяня* наполняется приятным теплом; если же ощущения неприятные — значит, образовался застой энергии. В этом случае помассируйте *Верхний Даньтянь* и направьте *ци* к вискам, а потом — вниз по боковым поверхностям шеи (рис. 14-5). Еще один способ: помассируйте *Верхний Даньтянь* безымянным пальцем, затем проведите *ци* вниз по переносице, в конце рассредоточив ее по лицу (рис. 14-6).

---

* GB-20.

Рис. 14-2. Массаж висков.

Рис. 14-3. Массаж точек Фэнчи.

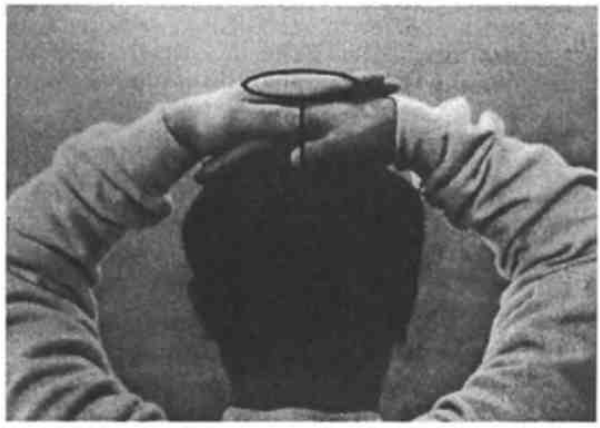


Рис. 14-4. Массаж точки Байхуэй с переходом вниз по шее.

Рис. 14-5. Массаж, направленный от Верхнего Даньтяня к вискам и вниз.

3. Неприятное ощущение расширения в Даньтяне

Несмотря на то что эти ощущения чаще бывают у новичков, не ограждены от них и опытные практикующие. Как правило, они возникают из-за чрезмерных усилий, прикладываемых к движению живота внутрь-наружу. Занимаясь долгое время, вы утомляете мышцы и в результате теряете способность управлять ими. Когда вы тренируете мышцы передней стенки живота, они должны быть мягкими и расслабленными. Напряженные мышцы вызовут застой *ци*. Обнаружив неприятные ощущения внизу живота и сопутствующий этому застой *ци*, положите руки одну на другую и несколько раз круговыми движениями промассируйте живот (рис. 14-7), а затем раскройте руки и с силой вотрите *ци* в бедра, сдвигая руки вниз (рис. 14-8).

4. Ощущение сдавленности и дискомфорта в диафрагме

Как правило, эти неприятные ощущения возникают при выполнении обратного брюшного дыхания. Это же может произойти и при обычном дыхании, если вы не научились его регулировать. При обратном брюшном дыхании вы во время вдоха с силой опускаете диафрагму вниз, одновременно втягивая мышцы передней стенки живота; это может вызвать ощущение давления и дискомфорта. Поэтому во время занятий попробуйте начать обратное дыхание с меньшей интенсивностью. Через некоторое время вы обнаружите предел, до которого можете двигать передней стенкой живота, не вызывая этих неприятных ощущений. Если симптомы не проходят, значит, в области диафрагмы уже образовался застой *ци*. В этом случае немедленно прекратите занятие, положите ладони одна на другую и несильно понажимайте на область солнечного сплетения (рис. 14-9); затем растирающими движениями рассейте энергию вниз и в стороны (рис. 14-10).

5. Боль в спине

Как правило, боль в спине во время практики цигун объясняется неправильной позой. Особенно часто такая боль случается во время медитации сидя. Неправильная

Рис. 14-6. Массаж Верхнего Даньтяня. Двигайтесь вниз к переносице, а затем распространите энергию по лицу.

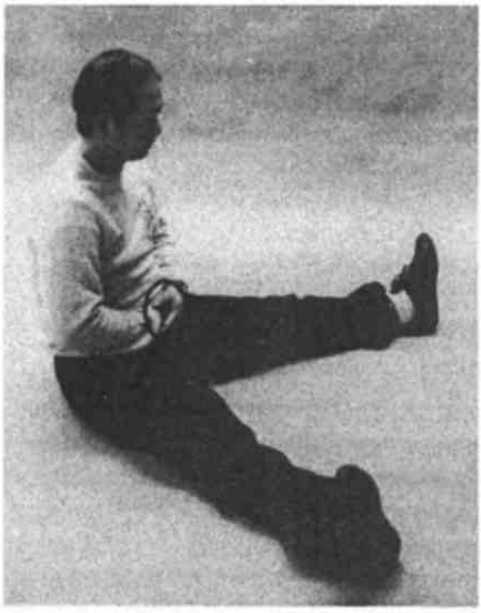


Рис. 14-7. Массаж, начинающийся с Нижнего Даньтяня.

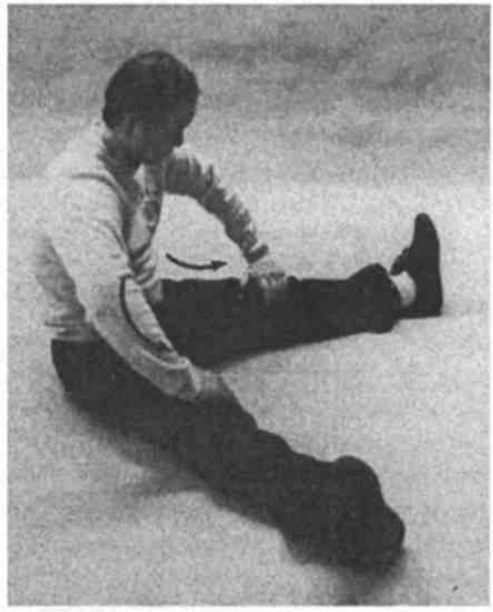


Рис. 14-8. Далее от Нижнего Даньтяня вниз вдоль бедер.

поза способна вызвать застой *ци*, а также увеличить давление на мускулы и напряжение в них. Если вы почувствовали боль в спине, тут же прекратите медитацию — выполнение упражнений через силу только растревожит ваш разум и ухудшит положение. По возможности, попросите кого-нибудь сделать вам массаж в том месте, где больно (рис. 14-11), передвигая руки вдоль позвоночника сверху вниз к бедрам (рис. 14-12), а затем рассейте *ци* в направлении боков и вниз, к ногам.

6. Поллюции

Поллюции случаются, когда вы выработали в себе достаточно *ци*, но не знаете, как удержать энергию и заставить ее двигаться. Если вы делаете много упражнений для *Даньтяня*, в нем собирается много *ци*, половые органы наполняются энергией, а тело вырабатывает больше гормонов. Это повысит половое влечение, вызовет частые эрекции, нередко без очевидных причин (физической или мысленной стимуляции). Если вы не ведете половую жизнь, у вас разовьется внутреннее сексуальное давление, и ваше тело автоматически будет избавляться от него при помощи поллюций приблизительно раз в месяц. Если вы занимаетесь цигун, но ночные семяизвержения у вас происходят чаще чем дважды в месяц, это ненормально: значит, вы не превращаете *цзин* в *ци* и не умеете руководить последней. Чтобы превратить *цзин* в *ци* и научиться управлять энергией, вы должны скоординировать движения точки *Хуэйинь* и ануса с ритмом дыхания. Более подробно об этом можно узнать в нашей следующей книге «Секреты молодости: Цигун изменения мышц и сухожилий. Цигун промывания костного и головного мозга»*.

Однако поллюции могут возникать и тогда, когда уровень *ци* в нижней части вашего тела ниже обычного. При этом *ци* не хватает для обеспечения нормальной работы мышц, из-за чего могут иногда возникать поллюции. Пониженный уровень *ци* может вызываться болезнью или продолжительной ходьбой.

Наконец, причиной поллюций могут быть неправильная практика цигун или занятия в болезненном состоянии. В этом случае после каждого занятия помассируйте *Нижний Даньтянь* и низ живота.

7. Ци интенсивно циркулирует сама по себе

Некоторые люди вырабатывают *ци* быстрее, чем развивается способность *И* управлять ею. Такое состояние может быть крайне опасным. Оно напоминает человека, который сел за руль автомобиля, не умея водить. Если вы не умеете управлять своей *ци*, она может направиться по неправильному пути, причиняя серьезный вред.

Многие новички в цигун отличаются энтузиазмом и нетерпением; они пытаются регулировать *ци*, еще не научившись регулировать тело, дыхание и разум. Почувствовав, как *ци* самостоятельно движется внутри их тела (особенно после овладения *Малым Кругом*), они чувствуют себя на седьмом небе, считая это свидетельством успеха. Обнаружив, что *ци* у вас в организме образуется и движется самостоятельно

---

* «София», Киев, 1997.

Рис. 14-9. Массаж солнечного сплетения (Средний Даньтянь).

Рис. 14-10. От солнечного сплетения массажные движения распространяются по бокам.

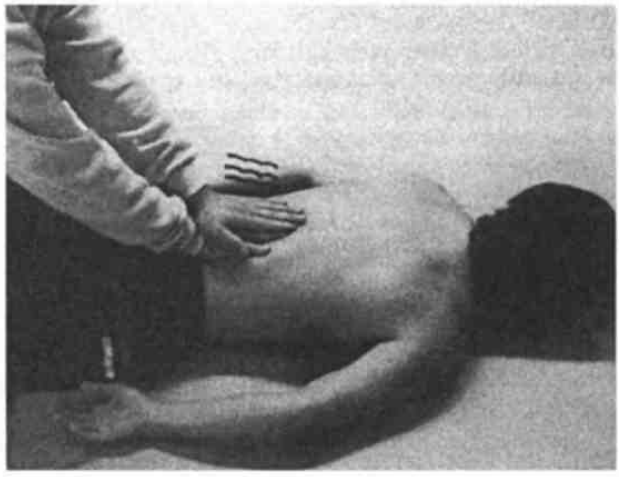


Рис. 14-11. Массаж спины.

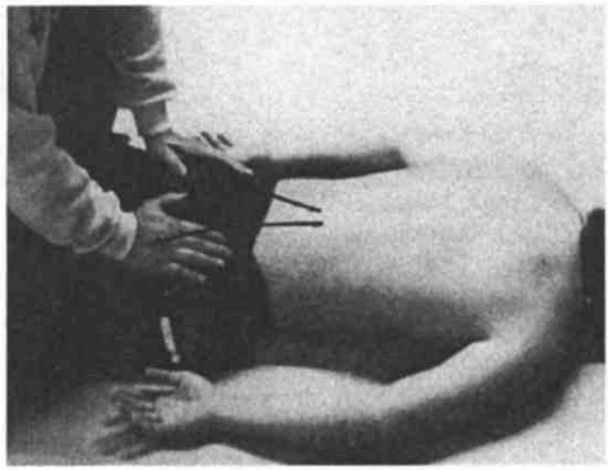


Рис. 14-12. Направление ци вниз к бедрам.

и что вы не в состоянии контролировать этот процесс, — прекратите занятия на некоторое время. Займитесь регулированием тела, дыхания и разума, пока не обретете уверенность в понимании своих действий. Только после этого можно приступать к регулированию *ци*. Лучше всего, конечно, получить совет квалифицированного мастера. Правда, вы можете неоднократно столкнуться с тем, что самостоятельно движутся лишь небольшие количества *ци*. Обычно это длится недолго и прекращается само по себе. Здесь беспокоиться не о чем — продолжайте занятия, сохраняя разум в спокойном и умиротворенном состоянии.

Не путайте эти ощущения с теми, что возникают при выполнении некоторых упражнений цигун, связанных с выработкой и накоплением *ци* в определенном участке тела. После таких упражнений *ци*, как правило, самостоятельно и энергично двигается некоторое время. Такие упражнения созданы именно для этого, так что беспокоиться не стоит.

8. Движение ци по неверному пути

Основная причина этого — неотрегулированное, рассеянное состояние разума. Если ваша *ци* сильная, а разум не отрегулирован, то энергия, естественно, отправится... в никуда. При этом ваши внутренние органы могут стать слишком *Ян* или *Инь*; так и заболеть недолго. Практика цигун без регулирования разума напоминает машину, за рулем которой сидит нетрезвый водитель. Всегда помните: **Прежде чем регулировать вашу *ци*, вначале отрегулируйте тело, дыхание и разум.** Если вы из-за неправильных занятий *ци* уже заболели — немедленно прекратите занятия! Расслабьтесь и отдохните достаточное время, пока ваша *ци* не восстановит равновесие. Как правило, можно обойтись при этом без визита к врачу: если вы будете спокойным и расслабленным, *ци* справится с ситуацией самостоятельно. Возобновив же занятия,

начните с наиболее простых упражнений на регулирование, чтобы не повторить прошлой ошибки.

9. Перенапряжение языка

Если в результате практики цигун ваш язык стал негибким, это свидетельствует о застое *ци* в *Малом Круге*. Выполняйте упражнения на расслабление языка, слегка касаясь твердого нёба его кончиком. Вы сможете вновь приступить к выполнению *Малого Круга* только после того, как это будет получаться у вас естественно и легко.

14-5. Двадцать четыре правила для практики цигун

В этом разделе мы привели двадцать четыре правила, созданные многими поколениями опытных мастеров цигун. Эти правила основаны на многочисленных исследованиях и экспериментах, поэтому отнеситесь к ним серьезно и внимательно.

1. Не будьте слишком упорными в своих планах

Это — одна из главных ошибок, которые допускают новички. Приступая к практике цигун, все мы чувствуем энтузиазм и страстное желание добиться успеха. Но получается так, что темпы нашего совершенствования оказываются несколько медленнее, чем хотелось бы; мы теряем терпение и пытаемся форсировать события. Иногда человек даже намечает себе жесткий график: сегодня я добьюсь ощущения тепла в *Даньтяне*, завтра разберусь с точкой на копчике, к такому-то дню освою *Малый Круг* и т. п. Неправильный и вредный путь. Цигун не похож на обычную работу или задание, которое необходимо выполнить. **График успехов в цигун составить невозможно**. Это лишь сделает негибким ваше мышление и застопорит ваше развитие. **Все происходит своим чередом; если вы будете искусственно торопить события, то естественного прогресса не будет**.

2. Не отвлекайтесь

В процессе практики не отвлекайте внимание на возникающие ощущения и явления. Осознавайте происходящее, но сохраняйте концентрацию разума на цели упражнения, которое выполняете в данный момент. Если вы позволите разуму отвлекаться на нечто «интересное», происходящее с вами, *ци* последует за разумом и помешает естественной тенденции организма к восстановлению равновесия. Вместе с тем не ожидайте никаких особенных проявлений и не настраивайте разум на такое ожидание; более того, не начинайте размышлять над новыми ощущениями, вроде «почему это сегодня мой *Даньтянь* теплее, чем вчера?». Если ваш разум направится по пути *ци*, там же сконцентрируется и *И*; а застоявшийся *И* не способен направлять *ци*. **Осознавайте происходящее, не сосредоточивая на этом внимания**. Если вы ведете машину, то стремление наблюдать за поворотами рулевого колеса и нажиманием педалей скорее всего заведет вас на обочину. Вы должны нацелить разум на конечную

цель путешествия, позволив телу автоматически выполнять необходимые действия. В этом и состоит регулирование без регулирования.

3. Избегайте различных мыслей, подавляя их в самом начале

Эта проблема связана с регулированием разума. Эмоциональный разум очень силен, и каждая его идея крепко связана с некоей отправной точкой. Если вы не можете подавить идеи в самом зародыше, значит, ваш разум не отрегулирован и вам не стоит даже пытаться управлять своей *ци*. Нередко возникает ощущение, что, несмотря на прекращение потока случайных мыслей, ваш разум продолжает во время практики генерировать все новые идеи. Например, стоит вам почувствовать теплоту в *Даньтяне*, как разум тут же вспомнит что-либо, связанное с этим, о чем вы читали в книге, или подскажет вам какие-нибудь рекомендации мастера; в результате вы вместо практики займетесь сравнением. А может быть, у вас появится настойчивая мысль о том, какое упражнение будет следующим. Подобные размышления выведут вас из состояния покоя и умиротворения и приведут ваш разум во «владения дьявола». При этом разум будет смущен и рассеян, а вас могут одолеть страх и усталость.

4. Синь не должен увлекаться внешними объектами

Эта ошибка также связана с регулированием разума (*синь*). Когда ваш эмоциональный разум не поддается контролю, любые внешние отвлекающие факторы уведут его от вашего тела. Вы должны натренировать себя так, чтобы шумы, запахи, посторонние разговоры и т. п. не нарушали вашей концентрации. Вы вполне можете отдавать себе отчет в происходящем, но разум ваш должен оставаться спокойным, умиротворенным, устойчиво сосредоточенным на процессе совершенствования.

5. Регулируйте свою половую активность

Вы должны избегать половых сношений как минимум в течение суток до и после практики цигун, особенно его боевыми или религиозными стилями. Превращение *цзин* в *ци* является очень важным компонентом этих стилей, так что занятия сразу после половых сношений могут нанести значительный ущерб вашему телу. Половая активность уменьшает запасы вашей *ци* и семени, снижая уровень *ци* в нижней части тела. Поэтому практика цигун в подобных условиях равносильна выполнению тяжелой физической работы. Более того, если уровень *ци* будет отличаться от обычного, у вас могут возникнуть непривычные и неточные ощущения. В таких условиях *И* легко уводится по неправильному пути, а точность его управления значительно снижается. Вы должны выждать, пока уровень *ци* не достигнет нормы. Лишь после этого можно заниматься цигун.

Одна из главных задач цигун состоит в стимуляции преобразования *цзин* в *ци* и использовании последней для питания тела. Если мужчина выработал достаточное количество *ци*, то в результате полового акта эта энергия переходит к партнерше. Нередко мастера цигун требуют, чтобы ученик отказывался от половой жизни за три дня до занятий и в течение четырех дней после них.

В процессе полового сношения женщина, как правило, получает *ци*, а мужчина теряет ее во время семяизвержения. Женщина не должна заниматься цигун сразу после полового сношения, пока ее тело не усвоит *ци*, полученное от мужчины. Существуют определенные методики даосского цигун, которые обучают мужчин не терять *ци* в результате полового акта, а женщин учат, как получать *ци* от мужчины и правильно перерабатывать ее. Мы предоставим обсуждение этой темы более осведомленным в ней мастерам цигун*.

6. Избегайте избытка тепла и холода

Температура воздуха в комнате, где вы занимаетесь, не должна быть ни слишком высокой, ни низкой. Вы должны заниматься в наиболее комфортных условиях, не мешающих вашему самосовершенствованию.

7. Избегайте Пяти Слабостей и внутренних повреждений

Под Пятью Слабостями подразумеваются сбои в работе пяти иньских органов: Сердца, Печени, Легких, Почек и Селезенки. Почувствовав, что какой-либо из этих органов ослаблен, соблюдайте особую осторожность и постепенность в практике цигун. Эти занятия непосредственно связаны с пятью указанными органами, поэтому попытки заниматься через силу будут равноценны попыткам заставить слабого и больного человека пробежать десять миль: это не только не даст ему силы, но и ухудшит состояние.

Внутреннее движение и распределение *ци* может быть нарушено и в результате внутренней травмы. Ваши ощущения от практики могут оказаться обманчивыми, и практика способна ухудшить ваше состояние и замедлить процесс выздоровления. В цигун есть определенные упражнения, предназначенные для лечения внутренних травм, но для правильного их использования вы должны достаточно глубоко знать все о своей *ци* и организме.

8. Если вспотели, избегайте ветра

Не занимайтесь на улице в ветреную погоду, особенно избегайте стоять лицом к ветру. Практикуя цигун, вы тренируете себя либо внутри, либо внутри и снаружи. В этом случае появление пота — вполне нормальное явление, поскольку вы расслаблены и поры вашей кожи широко открываются. Однако холодный ветер может принести простуду.

9. Не носите тесную одежду и тугие пояса

Одежда, в которой вы занимаетесь, должна быть свободного покроя, чтобы вам было удобно. Не затягивайте туго пояс: в цигун отводится особое место нижней части живота, поэтому старайтесь не ограничивать движение *ци* в этой области, чтобы это не мешало практике.

---

* См.: Мантэк Чиа, Дуглас А. Арава. *Сексуальные секреты, которые должен знать каждый мужчина.* «София», Киев, 1996.

10. Не употребляйте слишком много жирной и сладкой пищи

Практикуя цигун, вы должны отрегулировать свои привычки в питании. Жирная и сладкая пища усиливает *ци Огня*, приводя разум в рассеянное состояние и побуждая *шэнь* покинуть свое место. Старайтесь употреблять больше фруктов и овощей, а также воздерживаться от спиртного и табака.

11. Не свешивайте ноги с кровати

В древние времена наиболее распространенной позой для практики цигун была сидячая, причем чаще всего китайцы использовали кровать. Поскольку большинство кроватей были достаточно высокими, ноги практикующего свешивались над полом. Так вот, занимаясь цигун, следите за тем, чтобы ноги обязательно касались пола — в противном случае весь вес вашего тела будет сдавливать нижнюю часть бедер, уменьшая местную циркуляцию *ци* и крови. Кроме того, не укладывайте ноги на стул — такая поза также вызывает застой *ци* и крови.

12. Не занимайтесь с наполненным мочевым пузырем

Прежде чем заниматься цигун, обязательно сходите в туалет. Если вам потребуется отлучиться во время занятий, сделайте это и не занимайтесь через силу, чтобы не нарушить сосредоточения.

13. Не чешитесь

Если вам захотелось почесаться из-за какой-либо внешней причины (например, укус насекомого и т. п.), старайтесь сохранить спокойное состояние разума и не волнуйтесь. При помощи *И* отправьте *ци* обратно в ее хранилище — *Даньтянь*; затем несколько раз вдохните и выдохните, постепенно возвращая сознание к восприятию окружающего. После этого вы можете почесать укушенное место или любым другим подходящим способом избавиться от зуда. Если же зуд вызывается перераспределением *ци* во время занятий, просто оставайтесь спокойным и не направляйте разум в место, которое вас смущает, — просто игнорируйте ощущение, никак не вмешиваясь. Как только *ци* установит новое равновесие, ощущение зуда исчезнет. Попытка почесаться не только засвидетельствует, что ваш разум отвлекся, — она покажет, что вы при помощи рук пытаетесь помешать перераспределению *ци*.

14. Избегайте неожиданных волнений

Старайтесь не волноваться; если все же это случится, немедленно успокойте свой разум. Вы должны стопроцентно защитить себя от потери внутреннего равновесия. Случившееся назад не вернешь, и даже крайнее раздражение ничего не изменит. Поэтому главное — обеспечить, чтобы такое больше не повторялось, а также научиться регулировать разум, чтобы не волноваться.

15. Не увлекайтесь феноменами

Во время занятий человек нередко замечает нечто необычное, происходящее внутри него. Это может быть более ясное движение *ци*, или ощущение костного мозга, или просто радостное волнение. Если вы почувствуете это — значит, вы попали в банальнейшую западню, в которой исчезнет вся ваша концентрация, а разум разделится, пытаясь везде успеть. Такое состояние весьма вредно и опасно. Научитесь осознавать происходящее внутри вас без волнения.

16. Не носите одежду, не пропускающую воздуха

Это очень важно при практике упражнений цигун в движении (особенно в боевых стилях цигун). Если ваша одежда пропитана потом, вы почувствуете дискомфорт, нарушится концентрация... Лучше переодеться в сухое и возобновить занятия.

17. Не занимайтесь, испытывая чувство голода или переедания

Если вы голодны или ваш желудок переполнен, не занимайтесь цигун, так как в голодном состоянии сложно сосредоточиться, а при переполненном желудке упражнения ухудшат переваривание пищи.

18. Не занимайтесь в плохую погоду

Считается, что *ци* внутри тела находится под непосредственным воздействием погодных условий. Поэтому не рекомендуют практиковать цигун при резких изменениях погоды, поскольку занятия помешают процессу естественного приспособления организма к новым условиям. Кроме того, в непогоду вы не сможете нормально ощущать и контролировать *ци*. С другой стороны, практикуя цигун, старайтесь сохранять эмоциональную невозмутимость. Даже если вы ощутили приближение землетрясения, оставайтесь спокойным, чтобы ваша *ци* не выходила из-под контроля.

19. Слушайте только слова истины

Для практики цигун вам потребуется достаточная уверенность в своих силах. Вы не должны слушать советы тех, кто не знает ничего о цигун и не осведомлен о физическом состоянии вашего тела. Некоторые люди, прислушиваясь к рассказам таких же новичков, слепо пытаются применить услышанное к себе. Постарайтесь понять, что каждый человек отличается от других своим телом, состоянием здоровья и способностью к обучению. Со временем вы узнаете что-нибудь новое и тогда поймете, что именно вам нужно. А пока что сохраняйте хладнокровие и невозмутимость, не снижайте веры в свои силы.

20. Не боритесь со сном

Не стоит продолжать занятия, если вас неодолимо клонит в сон. Направлять *ци* при помощи не совсем ясного разума довольно опасно. Кроме того, если вы находитесь в сонном состоянии, регулирования вашего тела не произойдет, вас будет буквально

«клонить на боковую», так что измененная поза отрицательно повлияет на циркуляцию *ци*. Если хочется спать, лучше отдохнуть, пока ваш дух не восстановится.

21. Не занимайтесь медитацией в расстроенных чувствах или при сильном возбуждении

Не стоит медитировать, если вы излишне возбуждены, испытываете сильный гнев, радость и т. п. Поскольку ваш разум будет рассеян, медитация принесет скорее вред, чем пользу.

22. Не сплевывайте

Повышенное слюноотделение — нормальное явление в практике цигун. Слюну нужно сглатывать, при этом увлажняя свою гортань. Не сплевывайте слюну, так как при этом понапрасну расходуется ценный энергетический материал, а также ухудшается ваша концентрация.

23. Избегайте сомнений и лени

Впервые приступая к практике цигун, вы должны иметь уверенность в том, что делаете; не нужно сомневаться в ценности практики или в своем умении правильно выполнять упражнения. Сильные сомнения, возникшие уже в самом начале, породят лень — и тогда вы начнете вопрошать себя, действительно ли вам так хочется заниматься... В этом случае успеха не будет (как, впрочем, и практики).

24. Не настраивайтесь на быстрый успех

Позвольте напомнить, что практика цигун требует много времени и не дает быстрых плодов. Вы должны запастись терпением, сильной волей и уверенностью в том, что достигнете своей цели. Сохранять естественность и ничего не принимать близко к сердцу — вот самые главные правила, которые помогут вам.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Каналы ци

Глава 15

Общие понятия

В этой главе мы объясним ряд понятий и терминов, которые используются для описания *ци*. Вы обнаружите, что многие термины мы уже обсудили в предыдущих главах. Однако мы считаем, что повторение уже упоминавшихся ранее терминов вместе с вводом новых понятий поможет вам лучше понять дальнейшие объяснения. В главе 16 будут рассмотрены двенадцать каналов *ци*, в главе 17 мы рассмотрим восемь чудесных каналов, а также их значение для здоровья и практики цигун.

Ци

Ци — это энергия, которая циркулирует внутри тела. Как мы отмечали в главе 3, наше тело похоже на фабрику, а наши органы подобны машинам, работающим на этой фабрике. Наш мозг — это дирекция, управляющая всем процессом на предприятии. Чтобы фабрика функционировала как следует, нам нужна энергия. Источник питания подключен к каждой машине с помощью многочисленных проводов и кабелей. Каждая машина должна получать необходимый ей уровень энергии. При этом избыточная мощность энергии может повредить машину и сократить срок ее действия, а недостаточный уровень энергии не позволит машине работать должным образом. Вы понимаете, что без достаточного снабжения фабрики энергией не будет выпущено никакой продукции, а если энергии вообще не будет, то фабрика остановится. То же происходит и с нашим телом. Если наше тело не получит нормального количества энергии (*ци*), органы не смогут нормально функционировать, что приведет к заболеваниям; а если циркуляция *ци* прекратится вообще, то наступит смерть.

Вам следует понимать, что наше тело — это живой организм, включая каждую кровяную или нервную клетку, каждое мышечное волокно. Для нормальной жизнедеятельности и выполнения своих определенных функций все физические составляющие тела нуждаются в *ци*. Система, распространяющая *ци* по нашему телу, очень похожа на кабельную систему фабрики, которая соединяет источник питания с машинами.

Китайская медицина классифицирует *ци* по выполняемым ею функциям следующим образом.

А. Ци органов

Эта *ци* отвечает за функционирование органов.

Б. Ци каналов

Эта *ци* отвечает за транспортные функции каналов.

В. Питательная ци

Основное предназначение этой *ци* состоит в образовании и преобразовании крови. Питательная ци также перемещается вместе с кровью и помогает ей снабжать ткани тела питательными веществами.

Г. Защитная ци

Эта *ци* циркулирует вне каналов и органов. Назначение *Защитной ци* состоит в том, чтобы согревать органы, регулировать открытие и закрытие пор, перемещаясь между кожей и внутренними тканями, защищать и увлажнять кожу, волосы и ногти. Эта *ци* позволяет обеспечить телу надежную защиту от внешних негативных влияний, например от холодной погоды.

Д. Наследственная ци

Эта *ци* находится (сконцентрирована) в области груди с центром в точке *Шаньчжун* (Со-17). *Наследственная ци* способна перемещаться вверх к горлу и вниз в брюшную полость. Она ответственна за дыхание и речь, регулирование сердечного ритма, а при накоплении с помощью медитативных практик *Наследственная ци* способна укреплять тело.

Кровь

Представление о крови врачей Запада является лишь частью китайской концепции. Западные врачи рассматривают кровь только как жидкую ткань тела, а в китайской медицине ее рассматривают также как силу, поддерживающую нормальное функционирование органов чувств и внутреннюю жизненность тела. Кровь тесно связана с питательной *ци*, так как главная ее функция заключается в снабжении питательными веществами каждой части тела.

Ци и кровь

В китайской медицине *ци* рассматривают как *Ян*, а кровь — как *Инь*. Можно сказать, что *ци* является направляющей силой крови, потому что *ци* способствует образованию крови из пищи и воздуха и помогает ей передвигаться по кровеносным сосудам. Также считают, что кровь — это мать *ци*, потому что сила *ци* зависит от питательных веществ и жидкостей, переносимых кровью. Поэтому говорят, что *ци* и кровь дополняют друг друга.

Внутренние органы

Концепция органов в китайской медицине значительно отличается от западной. В китайской медицине органы являются взаимосвязанной системой функций, а не просто физическими объектами. В целом это означает, что, рассматривая органы, можно почти полностью объяснить работу всего организма.

В китайской медицине органы разделены на две главные группы: *Инь* (внутренние) и *Ян* (внешние) органы. Существует шесть *Инь*-органов и шесть *Ян*-органов. Пять органов *Инь* (за исключением Перикарда) называются *цзан*, или «плотные органы». Эти пять органов (Печень, Сердце, Селезенка, Легкие и Почки) считаются ключевыми во всей системе организма. Обычно при обсуждении каналов и всех органов упоминают также Перикард; в других случаях его рассматривают как придаток Сердца. Согласно китайской медицине, иньские органы «хранят, а не выводят». Это означает, что их функции направлены на поддержание гомеостаза, как физического, так и ментального.

Шесть органов *Ян* называются *фу*, или «полые органы». К ним относятся Желчный Пузырь, Тонкий и Толстый Кишечник, Желудок, Мочевой Пузырь и Тройной Обогреватель. Согласно китайской медицине, эти янские органы «выводят, а не хранят». Иначе говоря, их функция — преобразовывать пищу и удалять отходы. Все *Ян*-органы получают пищу или продукты ее расщепления, а затем трансформируют их.

В табл. 15-1 вы можете увидеть, что каждый *Ян*-орган особым образом связан специальным внутренним/внешним соотношением с *Инь*-органом. Пары родственных *Инь-Ян*-органов принадлежат к одинаковой стихии, и их *ци*-каналы последовательно переходят друг в друга. Они так тесно связаны, что болезнь в одном органе обычно вызывает болезнь в другом.

Инь и Ян

Концепцию *Инь и Ян* мы уже обсуждали в главе 7. *Инь и Ян* не противоречат друг другу. Ни один из них не является «хорошим» или «плохим». Чтобы быть здоровым, необходимо гармонично их объединять и избегать дисбаланса между ними. Помните, что понятия *Инь* и *Ян* являются относительными, а не абсолютными.

Пять Стихий (Пять Элементов) (усин)

Пять Стихий включают Дерево, Огонь, Землю, Металл и Воду. Они также называются «Пятью Элементами». По-китайски *син* означает *идти, двигаться*; возможно, более подходящее значение этого слова — «процесс». Считается, что Пять Стихий являются пятью основными свойствами всех вещей. Каждая стихия символизирует категорию близких функций и качеств. Например, Дерево символизирует активные функции, которые связаны с ростом и увеличением. Огонь означает, что функции достигли максимального состояния и готовы к уменьшению. Металл представляет функции снижения. Вода символизирует то, что функции достигли минимума и

готовы к нарастанию. И наконец, Земля связана с равновесием и нейтральностью. Таким образом, Земля является центральной точкой Пяти Стихий.

	Дерево	**Огонь**	**Земля**	**Металл**	**Вода**
Направление	Восток	Юг	Центр	Запад	Север
Время года	Весна	Лето	Бабье лето	Осень	Зима
Климат	Ветер	Летний зной	Влажность	Засуха	Холод
Процесс	Рождение	Рост	Изменение	Собирание урожая	Хранение
Цвет	Зеленый	Красный	Желтый	Белый	Черный
Вкус	Кислый	Горький	Сладкий	Острый	Соленый
Запах	Резкий	Жгучий	Душистый	Зловонный	Гнилостный
***Инь*-орган**	Печень	Сердце	Селезенка	Легкие	Почки
***Ян*-орган**	Желчный пузырь	Тонкий кишечник	Желудок	Толстый кишечник	Мочевой пузырь
«Отверстие»	Глаза	Язык	Ротовая полость	Нос	Уши
Ткань	Сухожилия	Кровеносные сосуды	Плоть	Кожа (волосы)	Кости
Эмоции	Злость	Счастье	Задумчивость	Печаль	Страх
Человеческий звук	Крик	Смех	Песня	Рыдание	Стон

Табл. 15-1. Соответствия Пяти Стихий.

Взаимоотношения между Пятью Стихиями показаны на рис. 15-1.

Каналы ци

«Цзин» обычно переводится как «меридианы» или «главные каналы *ци*». В нашем теле есть двенадцать каналов, которые китайская медицина рассматривает как реки *ци*. Хотя о каждом канале говорится в единственном числе, в действительности он представляет собой пару зеркально отраженных каналов, проходящих по обе стороны тела. Один конец каждого из двенадцати каналов связан с одним из двенадцати органов, в то время как другой конец соединен с пальцем ноги или руки (шесть каналов связаны с пальцами рук, а шесть остальных каналов связаны с пальцами ног).

В теле человека есть восемь *ци май*, или «чудесных каналов». Их часто сравнивают с резервуарами, потому что в них хранится *ци* организма. Их можно также сравнить с батареями или конденсаторами в электрической системе. Батареи хранят и освобождают, а конденсаторы регулируют электрический ток таким же образом, каким чудесные каналы регулируют *ци* в наших каналах и органах.

Есть другие *ци*-каналы, называемые *ло*, или «ответвления». Существуют миллионы вспомогательных путей, исходящих от каналов и несущих *ци* к каждой клетке

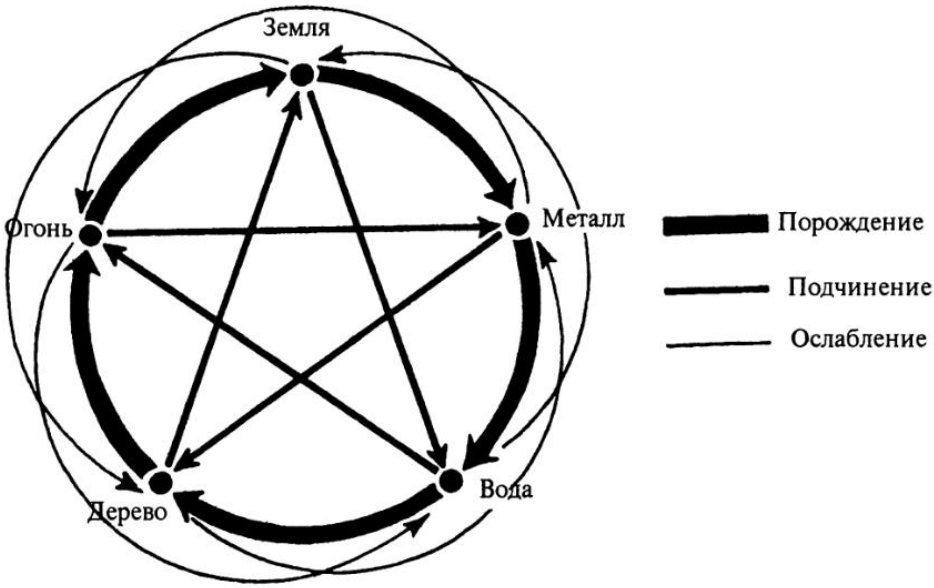


Рис. 15-1. Взаимоотношения между Пятью Стихиями.

тела. Они несут *ци* от каналов наружу и питают кожу, волосы, глаза, ногти и пр., а также вовнутрь, в костный мозг, для синтеза кровяных клеток. Вспомогательные пути связывают также органы, позволяя им взаимодействовать и помогать друг другу.

Следующий термин, который вам необходимо знать, — *сюй*, который переводится как «полость» или «акупунктурная точка». В вашем теле существует более семисот таких полостей (точек), через которые врач, специалист по акупунктуре, находит доступ к *ци*-каналам с помощью игл или другими методами.

Если *ци* по каналам течет мягко и непрерывно, вы будете здоровы. Однако когда появляются блоки, течение *ци* замедляется или прекращается. Блоки могут возникать вследствие плохой, недоброкачественной пищи, повреждений, травм или возрастных изменений. Когда поток *ци* затруднен, рефлексотерапевты используют разные методы лечения, в частности иглоукалывание определенных точек для восстановления потока *ци*.

Глава 16

Двенадцать главных каналов ци

16-1. Вступление

В этой главе мы кратко остановимся на двенадцати главных каналах *ци*. Практикующему цигун необходимо знать, как погода, эмоции, время года и пища могут влиять на *ци*, каналы и соответствующие органы. Таблица 15-1 поможет вам изучить такие связи.

Вам также следует знать, к какой энергии — *Инь* или *Ян* — принадлежит орган. Из предыдущей главы мы знаем, что существует шесть *Инь*-органов и шесть *Ян*-органов. Каждый *Ян*-орган связан с *Инь*-органом особым *Инь/Ян* соотношением. Пары *Инь-Ян*-органов принадлежат к одной из Пяти Стихий. Их каналы последовательно переходят друг в друга, их функции тесно взаимосвязаны, а болезнь одного органа влияет на другой. В китайской медицине канал соответствующего *Ян*-органа часто используют для лечения нарушений родственного ему *Инь*-органа.

Ян-каналы проходят по внешней стороне конечности, а *Инь*-каналы находятся на внутренней стороне. В общем можно сказать, что внешняя сторона конечности является более янской и более устойчивой и приспособленной к воздействиям, а внутренняя сторона конечности более иньская и слабая.

Органы далее подразделяются по *Инь/Ян* характеристикам. *Ян*-органы подразделяются на *Большой Ян (Тайян)*, *Малый Ян (Шаоян)* и *Светлый Ян (Янмин)*. *Инь*-органы подразделяются на *Большую Инь (Тайинь)*, *Малую Инь (Шаоинь)* и *Абсолютную Инь (Цзюэинь)*. В дальнейшем все термины классификации будут показаны в названии, например: канал Легких — ручная* *Тайинь*.

16-2. Двенадцать главных каналов

Канал Легких — ручная Тайинь (рис. 16-1)

1. Направление

Направление №1

(1). Желудок (*чжунцзяо*, Средний Обогреватель) — (2). Толстый Кишечник — (3). Диафрагма — (4). Легкие — (5). Горло — (6). Плечо — (7). Локоть — (8). Пред-

---

* Кроме того, все каналы делятся на ручные и ножные, в зависимости от того, в каких конечностях они

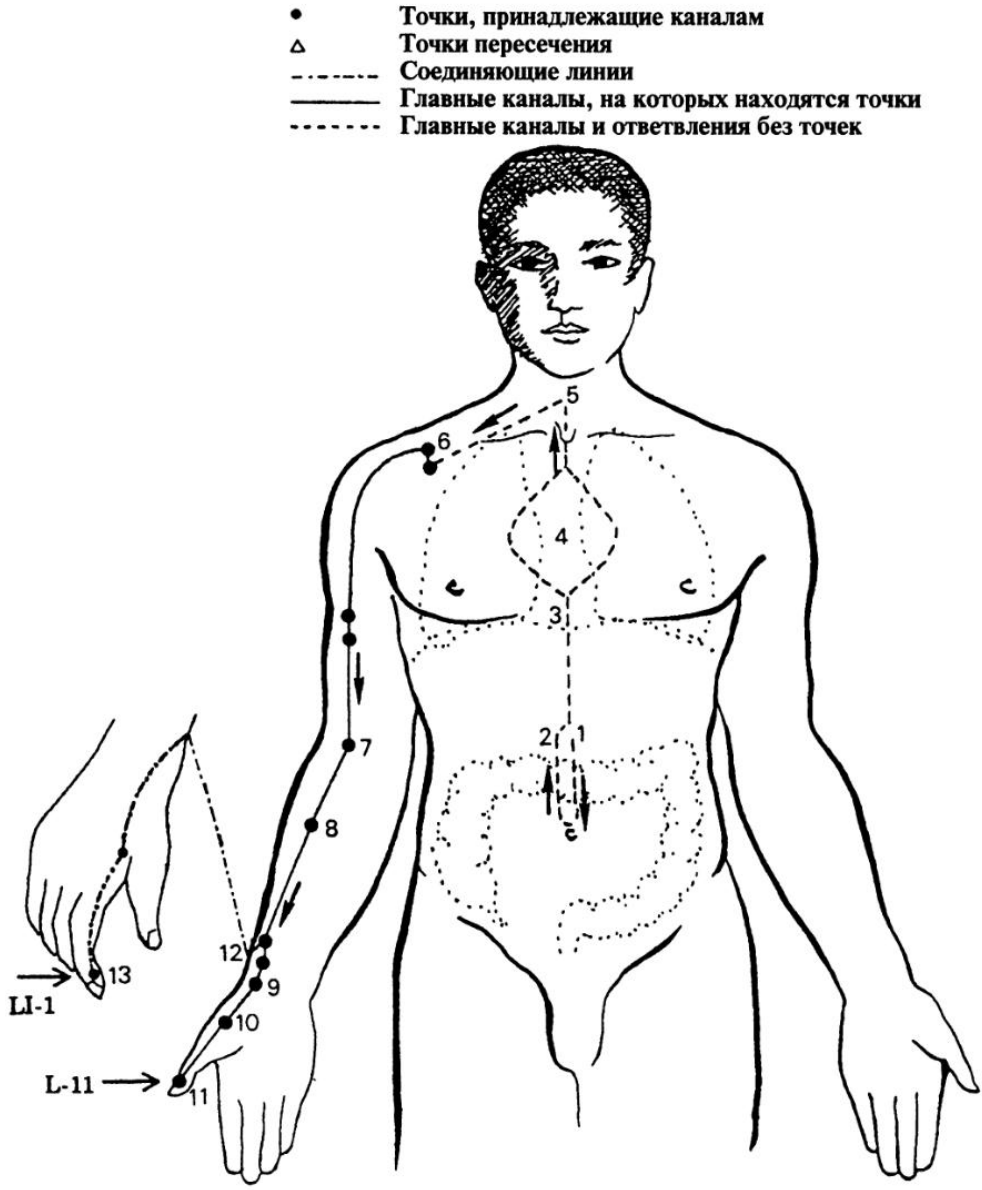


Рис. 16-1. Канал Легких — ручная Тайинь.

плечье — (9) Запястье — (10). Выпуклость у большого пальца руки — (11). Кончик большого пальца (*Шаошан, L-11*).

Направление №2

(12). Над шиловидным отростком на запястье — (13). Указательный палец (*Шаньян, LI-1*).

2. Связанные с каналом внутренние органы

Легкие, толстый кишечник, желудок и почки.

3. Точки

Чжунфу (L-1), Юньмэнь (L-2), Тяньфу (L-3), Сябай (L-4), Чицзе (L-5), Кунцзуй (L-6), Лецюэ (L-7), Цзинцюй (L-8), Тайюань (L-9), Юйцзи (L-10), Шаошан (L-11).

4. Теория

Легкие (*Инь*) и толстый кишечник (*Ян*) являются парными органами. Из таблицы 15-1 вы можете увидеть, что им соответствует Стихия Металла, западное направление, осень, сухой климат, белый цвет, острый вкус, зловонный запах, эмоция грусти, звук плача. Их «отверстием» является нос, и они контролируют кожу и волосы.

В практике цигун принято считать, что легкие принадлежат к Стихии Металла и могут регулировать сердечный ритм. Сердце принадлежит к Стихии Огня. Когда в сердце находится избыток *ци*, глубокое дыхание может направить огонь сердца к легким и таким образом уменьшить сердцебиение. Легкие первыми чувствуют изменения погоды при переходе от жаркого и влажного лета к сухой и прохладной осени. Если легкие не могут самостоятельно приспособиться к новым условиям, может возникнуть простуда. Легкие сообщаются с внешней средой через нос. Легкие ответственны за прием *ци* из воздуха и за состояние энергетики (*ци*) тела.

Дыхание рассматривают как способ проведения *ци* к крайним участкам тела, таким, как кожа и волосы. Когда наше дыхание отрегулировано должным образом, мы способны усилить защитную *ци* и образовать достаточно *ци* для защиты организма. С помощью дыхания можно повысить или понизить уровень *ци*. Например, когда вы злитесь, глубокое дыхание способно успокоить возбужденное состояние вашей *ци*.

Легкие чувствительны к эмоциональным изменениям, в частности, когда вы грустите или гневаетесь. Легкие также контролируют ту часть жидкости, которая увлажняет кожу.

Легкие называют «хрупким» органом, так как очень часто они первыми подвергаются влиянию внешних вредных факторов. Такие факторы могут также вызвать так называемое «нераспространение» *ци* легких. Главным симптомом возникшей проблемы в легких является кашель, форма поднимающейся «бунтующей» *ци* (так как *ци* легких в норме течет вниз). Если кашель сопровождается апатией, затрудненным дыханием, мокротой и ослаблением голоса, то это называют дефицитом *ци* в легких. Однако если кашель сухой, с небольшим количеством мокроты, сухостью во

рту и в горле и сопровождается симптомами недостаточной *Инь* (такими, как ночная потливость, жар, покраснение щек и пр.), то такое состояние называется дефицитом *Инь* легких.

Канал Толстого Кишечника — ручной Янмин (рис. 16-2)

1. Направление

Направление №1

(1). Указательный палец *(Шаньян LI-1)* — (2). Запястье — (3). Локоть — (4). Плечевой сустав — (5). Управляющий канал в *Дачжуй* (Gv-14) — (6). Подключичная ямка (*Цюэпэнь*, S-12) — (7). Легкие — (8). Диафрагма — (9). Толстый кишечник.

Направление №2

(6). Подключичная ямка — (10). Шея — (11). Щека — (12). Нижняя десна — (13). *Жэньчжун* (Gv-26) — (14). Крылья носа (*Инсян*, LI-20).

2. Связанные с каналом внутренние органы

Толстый кишечник (основной орган), легкие и желудок.

3. Точки

Шаньян (LI-1), Эрцзянь (LI-2), Саньцзянь (LI-3), Хэгу (LI-4), Яньси (LI-5), Пяньли (LI-6), Вэньлю (LI-7), Сяньлянь (LI-8), Шанлянь (LI-9), Шоусаньли (LI-10), Цюйчи (LI-11), Чжоуляо (LI-12), Ули-руки (LI-13), Бинао (LI-14), Цзяньюй (LI-15), Цзюйгу (LI-16), Тяньдин (LI-17), Футу (LI-18), Хэляо (LI-19), Инсян (LI-20).

4. Теория

Легкие (*Инь*) и толстый кишечник (*Ян*) являются парными органами. Из таблицы 15-1 вы можете увидеть, что им соответствует Стихия Металла, западное направление, осень, сухой климат, белый цвет, острый вкус, зловонный запах, эмоция грусти, звук плача. Их «отверстием» является нос, и они контролируют кожу и волосы.

Главная функция толстого кишечника заключается в метаболизме и транспорте воды. Кишечник извлекает воду из ненужных веществ, поступивших из тонкого кишечника, и направляет ее в мочевой пузырь, а плотные шлаки выводит наружу. Многие нарушения толстого кишечника связаны с желудком и селезенкой. Блокирование *ци* или крови в толстом кишечнике проявляется в виде частых болей в брюшной полости.

В цигун *Нижний Даньтянь* рассматривают как местонахождение изначальной *ци*. Чтобы эта *ци* находилась в *Нижнем Даньтяне* постоянно, эта область должна быть сильной и здоровой. Не должно быть застоев *ци*, циркулирующей по кишечнику. Практикуя цигун, вы должны научиться тому, как регулировать свое дыхание для уравновешивания потока *ци* в толстом кишечнике и легких. Это позволит вам расслабить переднюю часть тела и отрегулировать поток *ци* в других органах.

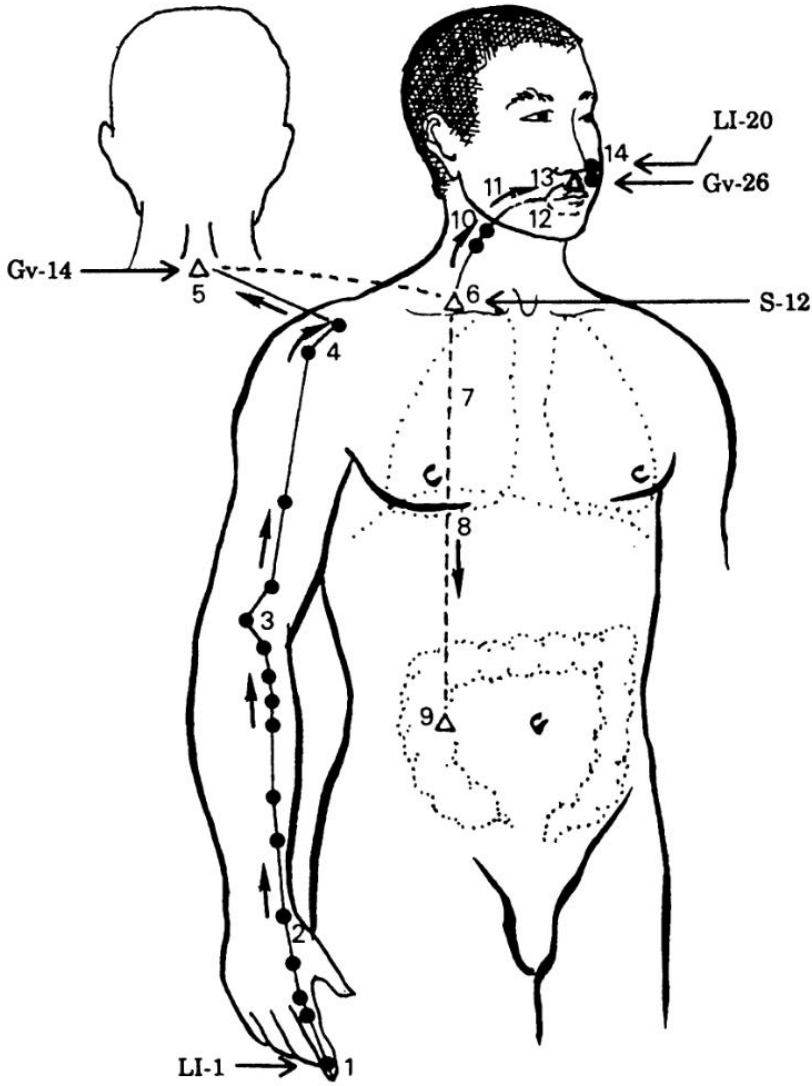


Рис. 16-2. Канал Толстого Кишечника — ручной Янмин.

Канал Желудка — ножной Янмин (рис. 16-3)

1. Направление

Направление №1

(1). Крылья носа (*Инсян* LI-20) — (2). Основание носа (межбровье) — (3). Боковая сторона носа — (4). Верхняя десна — (5). *Жэньчжун* (Gv-26) — (6). *Чэнцзян* (Co-24) — (7). *Даин* (S-5) — (8). *Цзячэ* (S-6) — (9). Ухо — (10). Линия волос — (11). *Шэньтин* (Gv-24).

Направление №2

(7). *Дайин* (S-5) — (12). *Жэньин* (S-9) — (13). Горло — (14). В грудную полость — (15). Через диафрагму к *Чжунвань* (Co-12).

Направление №3

(16). Подключичная ямка — (17). Вокруг пупка — (18). *Цичун* (S-30) — (19). *Бигуань* (S-31) — (20). *Футу* (S-32) — (21). *Дуби* (S-35) — (22). Боковая сторона большой берцовой кости — (23). Верхняя сторона стопы — (24). Боковая сторона кончика второго пальца ноги (*Лидуй*, S-45).

Направление №4

(25). Ниже колена — (26). Боковая сторона среднего пальца ноги.

Направление №5

(27). Тыл стопы (*Чуньян*, S-42) — (28). Вдоль срединной линии большого пальца ноги до его кончика (*Иньбай*, Sp-1).

2. Связанные с каналом внутренние органы

Желудок (основной орган), селезенка, сердце, тонкий и толстый кишечник.

3. Точки

Чэнци (S-1), Сибай (S-2), Ццюйляо (S-3), Дицан (S-4), Даин (S-5), Цзячэ (S-6), Сягуань (S-7), Тоувэй (S-8), Жэньин (S-9), Шуйту (S-10), Цишэ (S-11), Цюэпэнь (S-12), Циху (S-13), Куфан (S-14), Уи (S-15), Инчуан (S-16), Жучжун (S-17), Жугэнь (S-18), Бужун (S-19), Чэнмань (Sp-20), Лянмэнь (S-21), Гуаньмэнь (S-22), Тайи (S-23), Хуажоумэнь (S-24), Тяньшу (S-25), Вайлин (S-26), Дацзюй (S-27), Шидао (S-28), Гуйлай (S-29), Цичун (S-30), Бигуань (S-31), Футу-бедра (S-32), Иньши (S-33), Ляньцю (S-34), Дуби (S-35), Цзусаньли (S-36), Шанцзюйцюй (S-37), Тяокоу (S-38), Сяцзюйсюй (S-39), Фэнлун (S-40), Цзеси (S-41), Чуньян (S-42), Сяньгу (S-43), Нэйтин (S-44), Лидуй (S-45).

4. Теория

Селезенка (*Инь*) и желудок (*Ян*) являются парными органами. Они относятся к Стихии Земли, центральному направлению, время года — конец лета, климат — влажный, желтый цвет, эмоция — печаль, сладкий вкус, ароматный запах, звук

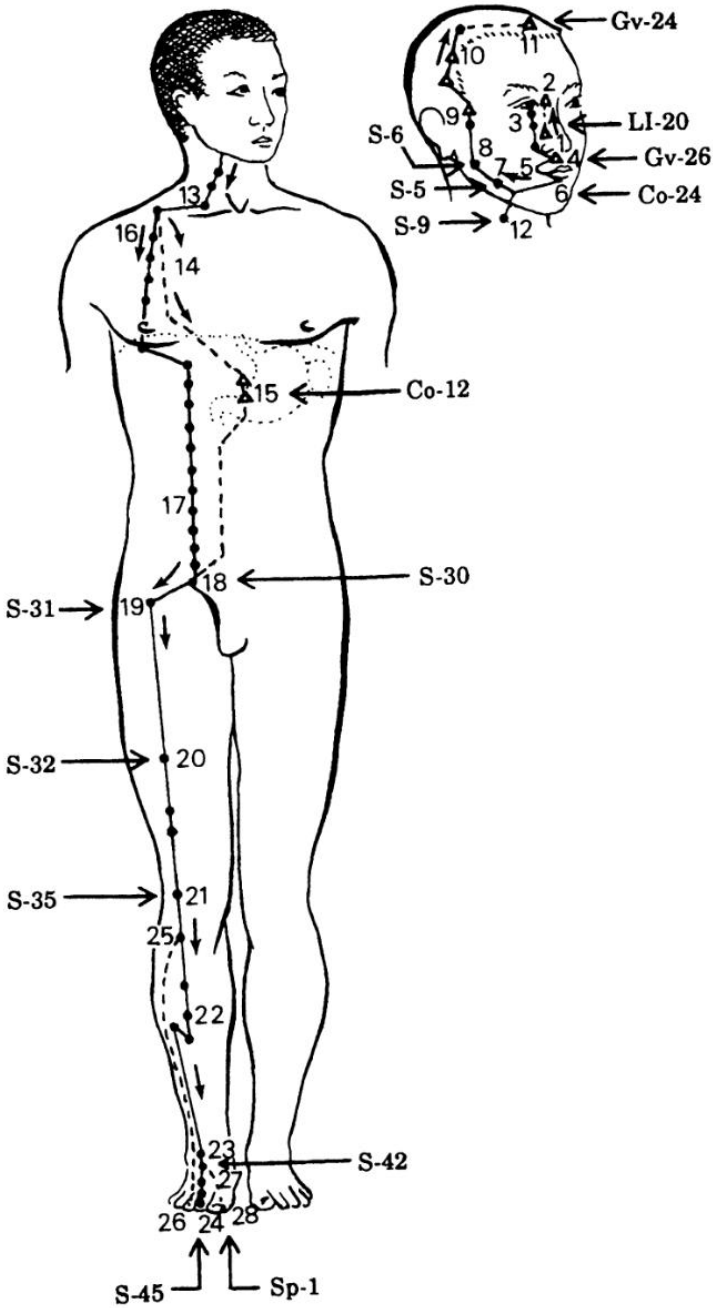


Рис. 16-3. Канал Желудка — ножной Янмин.

пения. «Входным отверстием» этих органов является рот; они контролируют плоть и конечности.

Отношение *Инь/Ян* между селезенкой и желудком является конкретным и ярким примером связи между органами. Желудок получает пищу, а селезенка переносит питательные вещества. Желудок перемещает вещества вниз, тогда как селезенка перемещает вещества вверх. Желудок любит влагу, а селезенка — сухость.

Несмотря на то что некоторые болезни желудка вызваны дефицитом энергии (многие из них возникают в селезенке), большинство нарушений желудка вызваны избыточным количеством *ци*. Огонь желудка вызывает ощущение боли и жара в животе, необычный голод, кровоточивость десен, запор и плохой запах изо рта.

Желудок находится в области Среднего *цзяо* (Обогревателя) и принимает участие в первом этапе преобразования пищи в *ци*. Перед тем как пища поступит в кишечник и адсорбируется, она растворяется в желудке. Затем всосавшаяся *цзин* преобразуется в *ци* и циркулирует по всему телу.

Желудок связан с эмоцией печали. Когда вы грустите, желудок не может нормально работать. В цигун регулирование сознания является первым шагом к оздоровлению желудка. Вторым является пища, которую вы едите. Достаточное количество и хорошее качество пищи приведет к тому, что *ци* высокого качества будет циркулировать в вашем теле.

Канал Селезенки — ножная Тайинь (рис. 16-4)

1. Направление

Направление №1

(1). Средняя часть кончика большого пальца (*Иньбай*, Sp-1) — (2). Передний край середины лодыжки — (3). Вдоль заднего края большой берцовой кости — (4). Середина голени — (5). Середина подколенной области — (6). Передне-средняя часть бедра — (7). Входит в брюшную полость — (8). *Чжунцзы* (Co-3) и *Гуаньюань* (Co-4) — (9). Огибает селезенку и соединяется с желудком — (10). *Жиюэ* (GB-24) и *Цимэнь* (Li-14) — (11). Пронизывает диафрагму через *Чжунфу* (L-1) — (12). Горло — (13). Основание языка.

Направление №2

(9). Желудок — (14). Через диафрагму к сердцу.

2. Связанные с каналом внутренние органы

Селезенка (основной орган), желудок, сердце, легкие, тонкий и толстый кишечник.

3. Точки

Иньбай (Sp-1), Даду (Sp-2), Тайбай (Sp-3), Гунсунь (Sp-4), Шанцю (Sp-5), Саньиньцзяо (Sp-6), Лоугу (Sp-7), Дицзи (Sp-8), Иньлинцюань (Sp-9), Сюэхай (Sp-10), Цзимэнь (Sp-11),

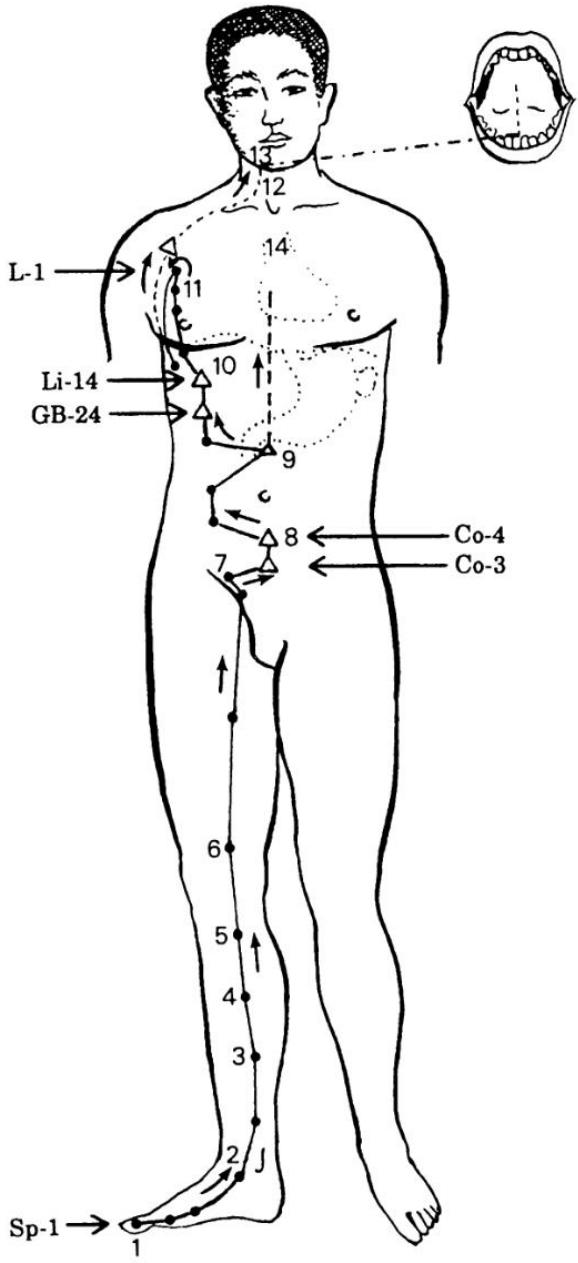


Рис. 16-4. Канал Селезенки — ножная Тайинь.

Чунмэнь (Sp-12), Фушэ (Sp-13), Фуцзе (Sp-14), Дахэн (Sp-15), Фуай (Sp-16), Шидоу (Sp-17), Тяньси (Sp-18), Сюнсян (Sp-19), Чжоужун (Sp-20), Дабао (Sp-21).

4. Теория

Селезенка (*Инь*) и желудок (*Ян*) являются парными органами. Они относятся к Стихии Земли, центральному направлению, время года — конец лета, климат — влажный, желтый цвет, эмоция — печаль, сладкий вкус, ароматный запах, звук пения. «Входным отверстием» этих органов является рот; они контролируют плоть и конечности.

Селезенка является главным органом пищеварения. Ее функция заключается в транспорте питательных веществ и регулировании крови. Селезенка отвечает за преобразование пищи в питательные вещества.

Когда селезенка ослаблена, тело не способно извлекать и использовать питательные вещества из пищи. Это вызывает общую усталость, апатию и одутловатость лица. Селезенка находится в верхней части брюшной полости. Недостаточность *ци* селезенки ощущается как недомогание или как чувство тяжести в этой области. В связи с тем, что функция селезенки заключается в транспорте *ци* вверх, ослабление ее функции обычно вызывает понос. *Ци* селезенки называют также срединной *ци*, которая отвечает за удерживание внутренностей в определенном месте. Недостаточность срединной *ци* приводит к выпадению (пролапсу) желудка, почек и других органов. В более тяжелых случаях при недостатке *Ян-ци* селезенки появляется понос, холод в конечностях и боли в брюшной полости, которые могут быть успокоены частым питьем горячих напитков.

Если некоторые из вышеупомянутых симптомов сопровождаются кровотечениями, особенно в мочевых путях и пищеварительном тракте, то это называют неконтролированием крови селезенкой.

Беспокоящие селезенку холод и влажность проявляются в виде чувства зажатости в груди и вздутия живота, апатии, отсутствия аппетита и вкуса, чувства холода в конечностях, темно-желтого оттенка кожи, поноса или жидкого стула. Холод и влажность не позволяют селезенке выполнять свои функции преобразования и транспортировки. Это может привести к серьезному нарушению водного обмена и накоплению мокроты (флегмы).

Одна из конечных целей практики цигун заключается в регулировании потока *ци* и приведении его к начальному (нормальному уровню) в пяти *Инь*-органах. Среди них селезенка является последним и наиболее трудным для регулирования. Считается, что если вы сможете привести *ци* селезенки к нормальному и здоровому состоянию, то это станет ключом к здоровью и долголетию.

Канал Сердца — ручная Шаоинь (рис. 16-5)

1. Направление

Направление №1

(1). Сердце — (2). Легкие — (3). Ниже подмышечной впадины — (4). Верхняя часть руки — (5). Лежащая впереди от локтя выпуклость — (6). Четвертая и пятая пястные кости — (7). Кончик мизинца (*Шаочун*, Н-9).

Направление №2

(1). Сердце — (8). Диафрагма — (9). Тонкий кишечник.

Направление №3

(1). Сердце — (10). Горло — (11). Ткани вокруг глаз.

2. Связанные с каналом внутренние органы

Сердце (основной орган), легкие, тонкий кишечник, почки.

3. Точки

Цзицюань (Н-1), Цинлин (Н-2), Шаохай (Н-3), Линдао (Н-4), Тунли (Н-5), Иньси (Н-6), Шэньмэнь (Н-7), Шаофу (Н-8), Шаочун (Н-9).

4. Теория

Сердце (*Инь*) и тонкий кишечник (*Ян*) являются парными органами. Они относятся к Стихии Огня, южному направлению. Их время года — лето, климат — теплый, цвет красный, эмоция — счастье, вкус горький, запах горелый, звук смеха. «Входом» этих органов является язык, они контролируют кровеносные сосуды, а их состояние отражается на лице.

Почти все сердечные болезни и проблемы связаны со слабостью сердца. Главными четырьмя видами сердечной слабости являются недостаток *ци* сердца, недостаток *Ян* сердца, дефицит крови сердца и сердечной *Инь*.

Главные функции сердца связаны с духом и кровеносными сосудами. Сердце управляет кровеносными сосудами и отвечает за движение крови по ним. В сердце, кроме того, находится дух. Сердце является органом, обычно ассоциируемым с умственными процессами. Некоторые формы эмоциональных страданий, головокружение, сильное сердцебиение, затрудненное дыхание и отсутствие жизненной силы являются болезнями сердца. Дефицит *ци* сердца выражается общей апатией, затрудненным поверхностным дыханием, частой потливостью. Дефицит сердечного *Ян* характеризуется одутловатостью лица с пепельно-серым или синевато-зеленым оттенком и холодными конечностями. Раздражительность, усталость, головокружение, потеря сознания и бессонница являются типичными признаками дефицита крови сердца. В случаях дефицита сердечной *Инь* развивается чувство прилива крови к ладоням и к лицу, слабый жар и ночная потливость.

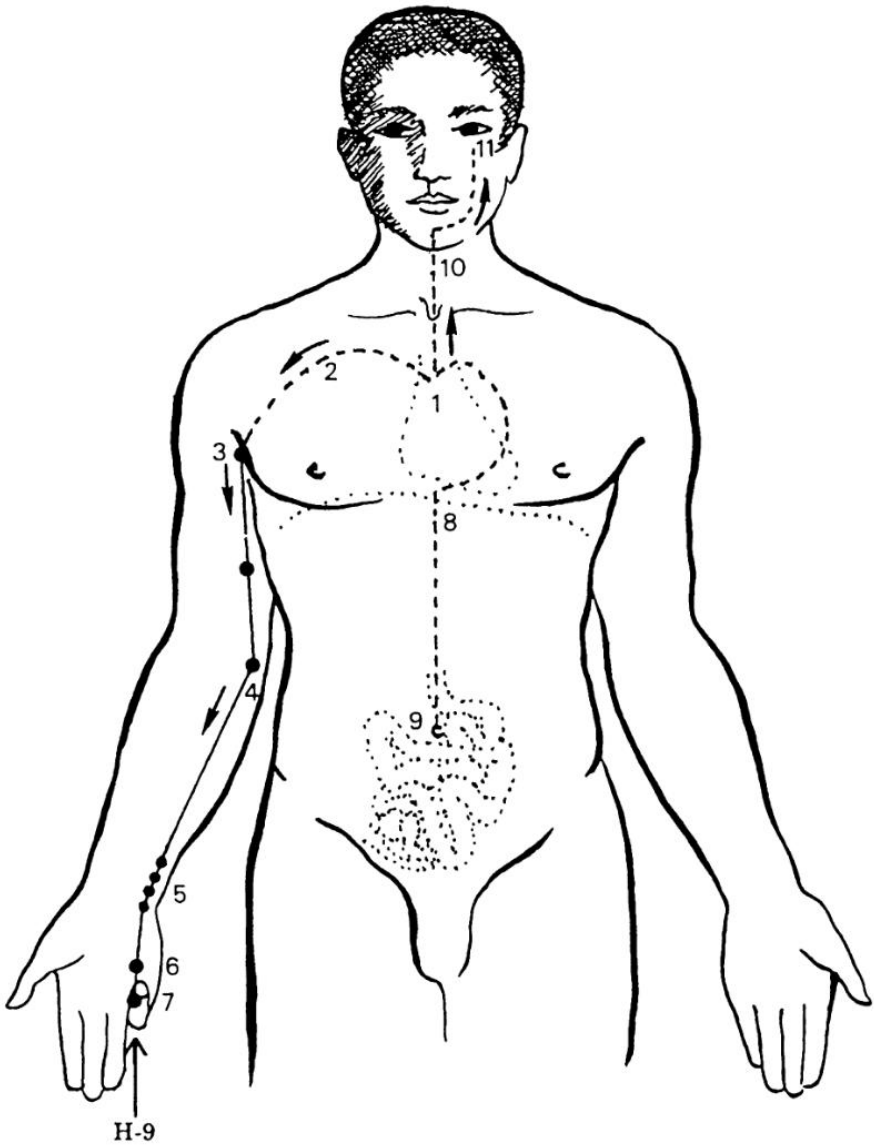


Рис. 16-5. Канал Сердца — ручная Шаоинь.

Избыток сердечного Огня вызывает жар, иногда сопровождаемый бредом, сильный пульс и усталость, бессонницу или частые ночные кошмары, покраснение лица, воспаление и болезненность языка, болезненное мочеиспускание. Последний симптом является результатом жара, идущего от сердца в тонкий кишечник, который

препятствует нормальному метаболизму в тонком кишечнике и регулированию обмена воды в организме.

В системе цигун известно, что ум связан как с сердцем, так и с духом. Как уже обсуждалось в третьей главе, термин «сердце» (*синь*) обычно используется для описания эмоционального ума или идеи. *Огненная ци* находится в *Среднем Даньтяне*, в области солнечного сплетения. Этот Огонь используется для питания мозга и духа (*шэнь*), находящихся в области *Верхнего Даньтяня* и третьего глаза. В китайской медицине сердце называют «храмом духа», потому что оно поставляет *ци Огня* и постоянно питает дух.

Сердце более чувствительно в летний период времени. Сердце представляет *Инь*-канал. Когда энергия *Ян* лета поступает в канал, увеличивается уровень сердечной *ци*, что может вызвать заболевания. Эмоциональные стрессы, например избыток радости, могут быть вредными для сердца, особенно летом. Практики цигун уделяют особое внимание регулированию работы сердца в летний период времени.

Канал Тонкого Кишечника — ручной Тайян (рис. 16-б)

1. Направление

Направление №1

(1). Кончик мизинца (*Шаоцзе*, SI-1) — (2). Запястье — (3). Вершина локтя — (4). Задняя поверхность верхней части плеча — (5). Плечо — (6). Верхняя и нижняя ямки лопаточной кости — (7). *Дачжуй* (Gv-14) — (8). Надключичная ямка — (9). Сердце — (10). Вдоль пищевода — (11). Диафрагма — (12). Желудок — (13). Тонкий кишечник.

Направление №2

(8). Надключичная ямка — (14). Шея — (15). Щека — (16). *Тунцзыляо* (GB-1) — (17). Ухо.

Направление №3

(18). Щека — (19). *Цзинмин* (B-1) — (20). Огибает скуловую дугу.

2. Связанные с каналом внутренние органы

Тонкий кишечник (основной орган), сердце и желудок.

3. Точки

Шаоцзе (SI-1), Цяньгу (SI-2), Хоуси (SI-3), Ваньгу-руки (SI-4), Янгу (SI-5), Янлао (SI-6), Чжичжэн (SI-7), Сяохай (SI-8), Цзяньчжэнь (SI-9), Наошу (SI-10), Тяньцзун (SI-11), Бинфэн (SI-12), Цюйюань (SI-13), Цзяньвайшу (SI-14), Цзяньчжуншу (SI-15), Тяньчуан (SI-16), Тяньжун (SI-17), Цюаньляо (SI-18), Тингун (SI-19).

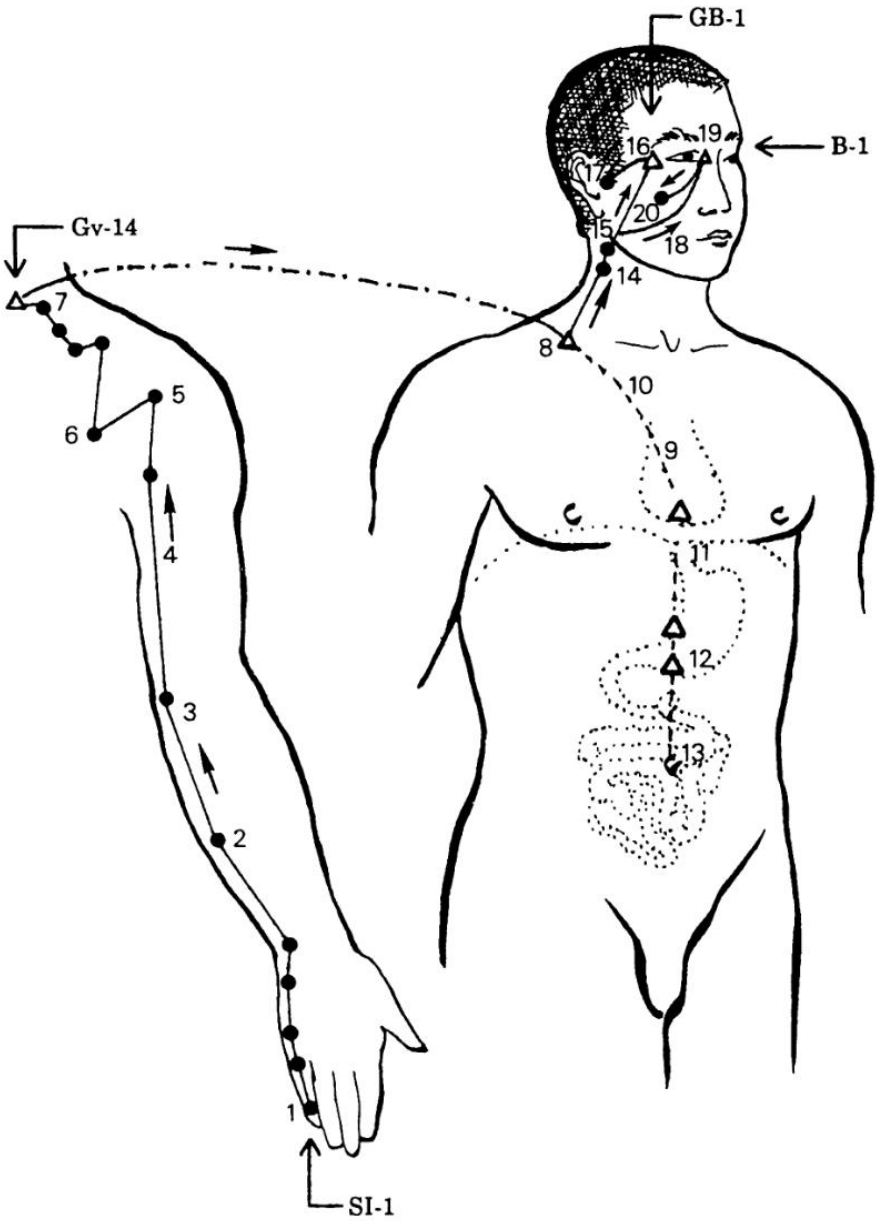


Рис. 16-6. Канал Тонкого Кишечника — ручной Тайян.

4. Теория

Сердце (*Инь*) и тонкий кишечник (*Ян*) являются парными органами. Они относятся к Стихии Огня, южному направлению. Их время года — лето, климат — теплый, цвет красный, эмоция — счастье, вкус горький, запах горелый, звук смеха. «Входом» этих органов является язык, они контролируют кровеносные сосуды, а их состояние отражается на лице.

Главная функция тонкого кишечника заключается в извлечении из пищи питательных веществ и отделении их от шлаков. Затем питательные элементы распространяются по телу, а ненужные вещества поступают в толстый кишечник.

Тонкий и толстый кишечник находятся в области *Нижнего Даньтяня*. Чтобы сохранить изначальную *ци*, полученную из *Изначальной цзин*, брюшная полость должна быть здоровой, а циркуляция *ци* в этой области должна быть спокойной и естественной. Наилучшим средством для достижения этой цели является практика брюшного дыхания. Одно из таких упражнений может поднять *Изначальную ци* вверх по каналам *ци* сердца и тонкого кишечника для успокоения Огня сердца.

Канал Мочевого Пузыря — ножной Тайян (рис. 16-7)

1. Направление

Направление №1

(1). Внутренний угол глаза — (2). *Шэньтин* (Gv-24) — (3). *Байхуэй* (Gv-20).

Направление №2

(3). *Байхуэй* (Gv-20) — (4). *Фубай* (GB-10), *Цяоинь-головы* (GB-11) и *Ваньгу* (*Ваньгу-головы*, GB-12), и т. д.

Направление №3

(3). *Байхуэй* (Gv-20) — (5). *Наоху* (Gv-17) — (6). Шея — (7). *Дачжуй* (Gv-14) и *Таодао* (Gv-13) — (8). Поясничный отдел — (9). Почка — (10). Мочевой пузырь.

Направление №4

(4). Поясничный отдел — (11). Проходит через ягодицу — (12). Подколенная ямка.

Направление №5

(6). Шея — (13). Вдоль внутреннего края лопатки — (14). Поясничная область — (15). Боковая сторона бедра — (16). Подколенная ямка — (17). Икроножная мышца — (18). *Пушэнь* (B-61) — (19). Боковая сторона кончика мизинца ноги (*Чжиинь*, B-67).

2. Связанные с каналом внутренние органы

Мочевой пузырь (основной орган), почки, мозг и сердце.

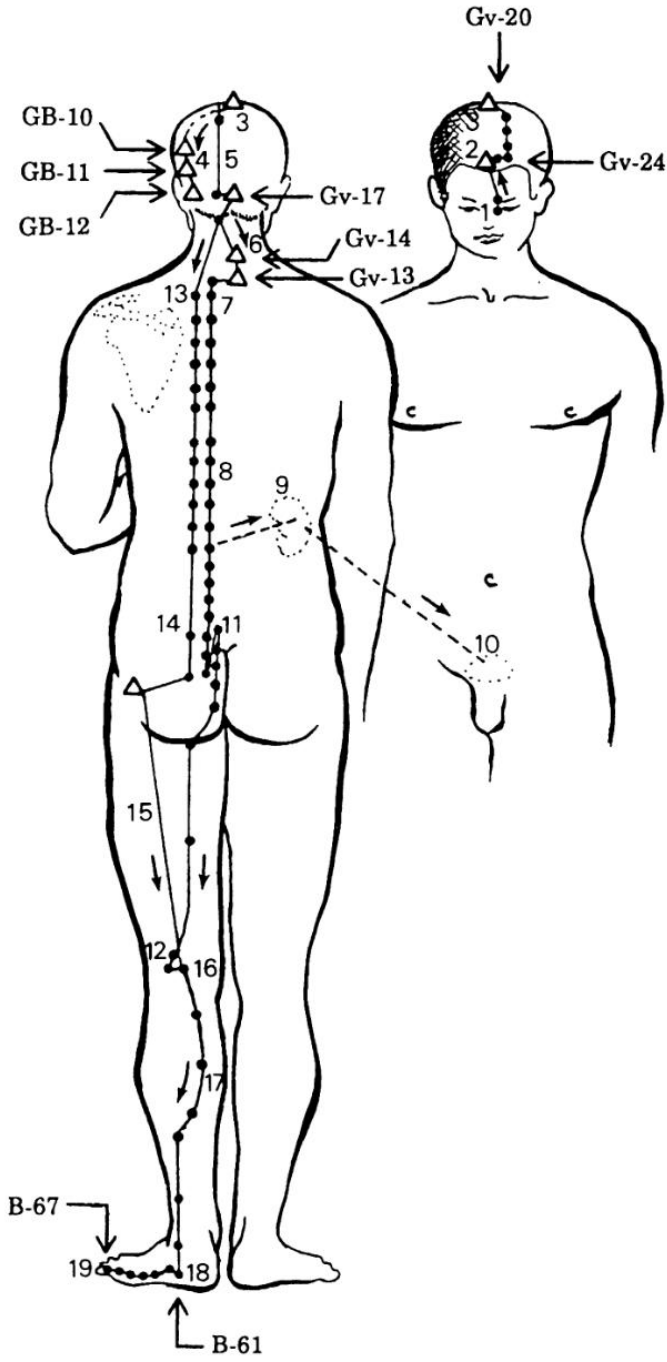


Рис. 16-7. Канал Мочевого Пузыря — ножной Тайян.

3. Точки

Цзинмин (В-1), Цзаньчжу (В-2), Мэйчун (В-3), Цюйчай (В-4), Учу (В-5), Чэнгуан (В-6), Тунтянь (В-7), Лоцюэ (В-8), Юйчжэнь (В-9), Тяньчжу (В-10), Дашу (В-11), Фэнмэнь (В-12), Фэйшу (В-13), Цзюэиньшу (В-14), Синьшу (В-15), Душу (В-16), Гэшу (В-17), Ганьшу (В-18), Даньшу (В-19), Пишу (В-20), Вэйшу (В-21), Саньцзяошу (В-22), Шэньшу (В-23), Цихайшу (В-24), Дачаншу (В-25), Гуаньюаньшу (В-26), Сяочаншу (В-27), Пангуаньшу (В-28), Чжунлюйшу (В-29), Байхуаньшу (В-30), Шанляо (В-31), Циляо (В-32), Чжунляо (В-33), Сяляо (В-34), Хуэйян (В-35), Фуфэнь (В-36), Поху (В-37), Гаохуаншу (В-38), Шэньтан (В-39), Иси (В-40), Гэгуань (В-41), Хуньмэнь (В-42), Янган (В-43), Ишэ (В-44), Вэйцан (В-45), Хуанмэнь (В-46), Чжиши (В-47), Баохуан (В-48), Чжибянь (В-49), Чэнфу (В-50), Иньмэнь (В-51), Фуси (В-52), Вэйян (В-53), Вэйчжун (В-54), Хэйян (В-55), Чэнцзинь (В-56), Чэншань (В-57), Фэйян (В-58), Фуян (В-59), Куньлунь (В-60), Пушэнь (В-61), Шэньмай (В-62), Цзиньмэнь (В-63), Цзингу (В-64), Шугу (В-65), Тунгу-ноги (В-66), Чжиинь (В-67).

4. Теория

Почки (*Инь*) и мочевой пузырь (*Ян*) являются парными органами. Они относятся к Стихии Воды, южному направлению. Им соответствуют зима, холодный климат, черный цвет, эмоция страха, соленый вкус, гнилостный запах, звук стона. Ухо является их сенсорным органом. «Входным отверстием» этих органов является уретра. Они контролируют кости, головной и костный мозг, а состояние волос на голове является показателем степени их здоровья.

Главная функция мочевого пузыря заключается в превращении жидкости в мочу и выведении ее из тела.

В цигун мочевому пузырю обычно не уделяют серьезного внимания. Однако его парный орган — почки — являются одним из наиболее важных органов, с которым практикующие цигун работают больше всего. Это связано с тем, что почки являются местом локализации *Изначальной цзин.*

Канал Почек — ножная Шаоинь (рис. 16-8)

1. Направление

Направление №1

(1). Мизинец ноги — (2). Нижняя часть бугорка ладьевидной кости (*Жаньгу*, К-2) — (3). Задняя срединная часть лодыжки — (4). Переходит к пятке — (5). Икроножная мышца — (6). Средняя часть подколенной ямки — (7). Задняя часть бедра — (8). Переходит в почки — (9). Соединяется с мочевым пузырем — (10). *Гуаньюань* (Со-4) и *Чжунцзи* (Со-3).

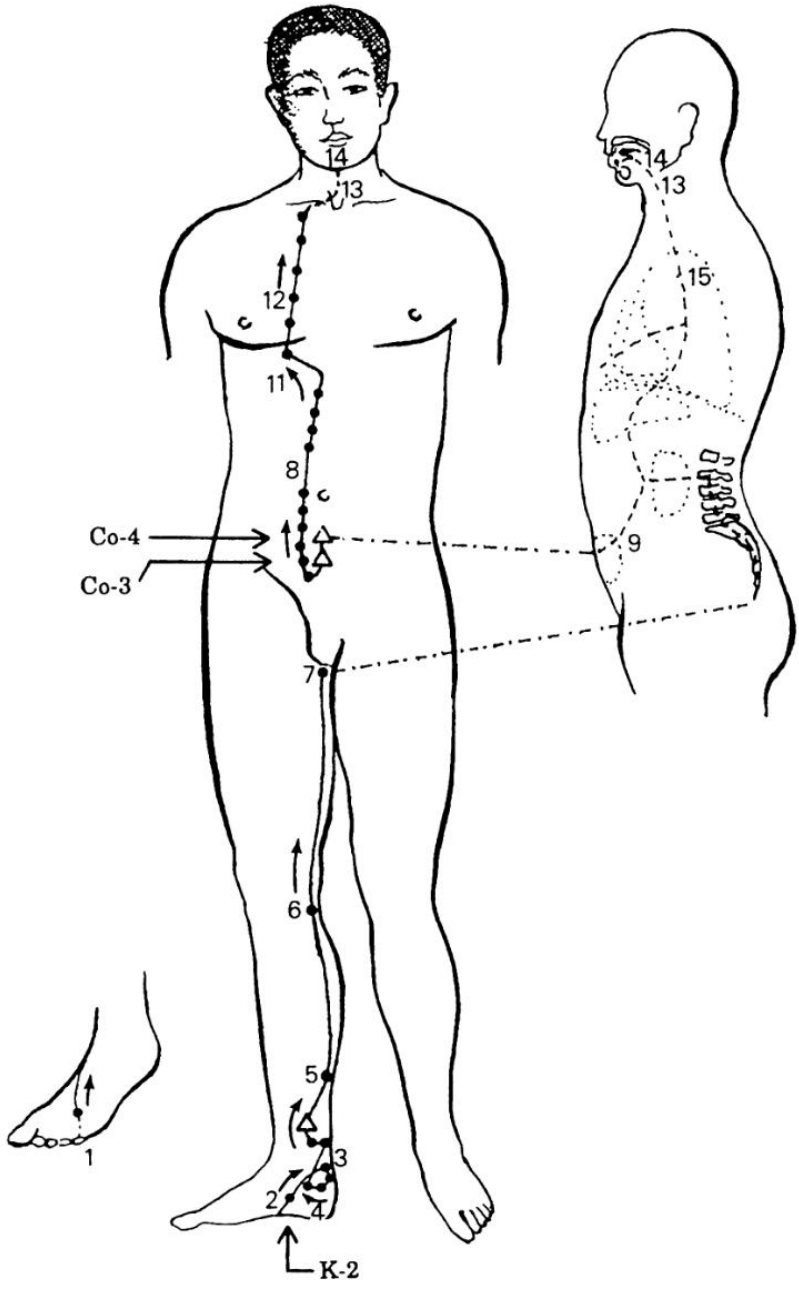


Рис 16-8. Канал Почек — ножная Шаоинь.

Направление №2

(9). Почки — (11). Печень и диафрагма — (12). Входит в легкие — (13). Проходит вдоль горла — (14). Основание языка.

Направление №3

(12). Легкие — (15). Сердце и грудная клетка.

2. Связанные с каналом внутренние органы

Почки (основной орган), мочевой пузырь, печень, легкие, сердце и другие органы.

3. Точки

Юнцюань (К-1), Жаньгу (К-2), Тайси (К-3), Дачжун (К-4), Шуйцюань (К-5), Чжаохай (К-6), Фулю (К-7), Цзяосинь (К-8), Чжубинь (К-9), Ингу (К-10), Хэнгу (К-11), Дахэ (К-12), Цисюэ (К-13), Сымань (К-14), Чжунчжу-живота (К-15), Хуаншу (К-16), Шанцюй (К-17), Шигуань (К-18), Иньду (К-19), Тунгу-живота (К-20), Юмэнь (К-21), Булан (К-22), Шэньфэн (К-23), Линсюй (К-24), Шэньцан (К-25), Юйчжун (К-26), Шуфу (К-27).

4. Теория

Почки (*Инь*) и мочевой пузырь (*Ян*) являются парными органами. Они относятся к Стихии Воды, южному направлению. Им соответствуют зима, холодный климат, черный цвет, эмоция страха, соленый вкус, гнилостный запах, звук стона. Ухо является их сенсорным органом. «Входным отверстием» этих органов является уретра. Они контролируют кости, головной и костный мозг, а состояние волос на голове является показателем степени их здоровья.

В почках хранится *Изначальная цзин* (*юань-цзин*), и поэтому они отвечают за рост, развитие и репродуктивные функции. Почки играют основную роль в водном обмене и контролировании жидкостей тела, а также содержат наиболее фундаментальные *Инь* и *Ян* тела.

Так как почки являются хранилищем базовых *Инь* и *Ян* тела, любое заболевание, особенно хроническое, заденет почки. Более серьезным случаем является заболевание почек, которое приводит к нарушениям других органов. Поэтому методы по укреплению функционирования почек используются в китайской традиционной медицине и в практике цигун для увеличения жизненной силы и поддержания здоровья. Типичными симптомами нарушения является дефицит *Ян* или *Инь* почек, что приводит к распространению недостаточности *Ян* или *Инь* в других органах.

Зная взаимосвязь почек с другими органами и помня, что *Инь* является конструктивным, питательным и жидким аспектом тела, можно легко понять и запомнить признаки *Инь*-дефицита почек. Обычно при таком виде недостаточности нижняя часть спины ослаблена и болит, в ушах звенит, теряется острота слуха, лицо приобретает пепельный цвет и темнеет, особенно вокруг глаз. Часто это сопровождается головокружением и жаждой, появляется ночная потливость и небольшой жар. Кроме

этого, у мужчин появляется склонность к преждевременной эякуляции, а у женщин снижается частота или вовсе исчезают менструации.

Недостаток *Ян* в почках обусловлен потерей энергии и тепла. Подобно дефициту *Инь*, общими признаками при этом являются звон в ушах, головокружение и боль в нижней части спины. Такая боль сопровождается чувством холода, апатией и быстрой утомляемостью. Может появляться слабость в ногах. У мужчин может развиваться импотенция, а переполнение мочевого пузыря и недержание мочи могут наблюдаться как у мужчин, так и у женщин.

Обычно дефицит *Инь* в почках вызывает нарушения в сердце и печени, тогда как дефицит *Ян* влияет на функции селезенки и легких. Развитие нарушений может происходить и в обратном порядке. Когда заболевание почек влияет на работу легких, это называется «почки, не получающие *ци*». Это вид одышки, характеризующийся затрудненным дыханием, особенно на вдохе. Вместе с упомянутыми симптомами дефицит *Ян* в почках может проявляться в потере голоса, кашле, одутловатости лица и спонтанной потливости.

Почки играют важную роль в метаболизме воды. Если эта функция нарушена, то дефицит *ци* в почках приведет к состоянию под названием «растекающаяся вода».

В практике цигун энергию *цзин* рассматривают как первичный источник жизненной энергии человека. *Ци* преобразуется из *цзин* и затем поддерживает все тело, питает мозг и дух. Как в китайской медицине, так и в цигун считается, что в почках хранится *Изначальная цзин*. Чтобы поддерживать врожденную *цзин* на нужном уровне, мы должны укреплять почки. Только когда наши почки здоровы, можно удерживать *цзин* в месте ее хранения. Поэтому содержание почек в здоровом состоянии является наиболее важным моментом в практике цигун.

Поддержание здорового состояния почек заключается в защите почек как физических органов от дегенерации. Необходимо, чтобы уровень потока *ци* был непрерывным и достаточным. Для достижения этой цели нужно придерживаться правильного питания. Например, большое количество соли вредит почкам. Потребление больших количеств баклажанов ослабляет почки. Важное значение имеет состояние тела. Чрезмерная работа без надлежащего отдыха может повысить напряжение в почках и привести к застою *ци*. Зимой почки напряжены больше, чем летом. В связи с этим в зимний период времени поток *ци* течет медленней, чем летом. Поэтому боли в спине чаще возникают зимой.

С целью защиты и укрепления почек практикующие цигун установили и исследовали взаимоотношения почек с природой, пищей и даже с эмоциональными состояниями. Они разработали специальные техники массажа и упражнения для улучшения и увеличения циркуляции *ци* в почках в зимний период времени. Так как здоровье почек связано с эмоциональными состояниями, изучение способов регулирования сознания для управления энергией *ци* стало одним из главных методов практики цигун.

Канал Перикарда — ручная Цзюэинь (рис. 16-9)

1. Направление

Направление №1

(1). Перикард — (2). Ниже подмышечной впадины — (3). Подмышечная впадина — (4). Предплечье — (5). Запястье — (6). Ладонь — (7). Кончик среднего пальца (*Чжунчун*, Р-9).

Направление №2

(1). Перикард — (8). Диафрагма — (9). Соединяется с Тройным Обогревателем (*саньцзяо*).

Направление №3

(6). Ладонь (*Лаогун*, Р-8) — (10). Кончик безымянного пальца.

2. Связанные с каналом внутренние органы

Перикард (основной орган), Тройной Обогреватель (*саньцзяо*).

3. Точки

Тяньчи (Р-1), Тяньцюань (Р-2), Цюйцзе (Р-3), Симэнь (Р-4), Цзяньши (Р-5), Нэйгуань (Р-6), Далин (Р-7), Лаогун (Р-8), Чжунчун (Р-9).

4. Теория

Перикард (*Инь*) и Тройной Обогреватель (*Ян*) являются парными органами. Говорят, что они относятся к Стихии «Огня-Министра», который противоположен «Огню-Князю» сердца и тонкого кишечника. Хотя перикард не контролирует определенные физиологические функции, он иногда связан с возникновением бредовых состояний, вызванных жаром.

Регулирование *ци* в перикарде является очень важным моментом в цигун. Считается, что сердце, как наиболее жизненный орган нашего тела, всегда должно иметь достаточно высокий уровень циркуляции *ци* для нормального функционирования. Уровень *ци* сердца может превысить нормальный в результате болезней, эмоциональных переживаний, физических нагрузок или повреждений. Функция перикарда — рассеивать избыточную *ци* от сердца, направляя ее к точке *Лаогун* (Р-8), которая находится в центре ладони. Избыточная энергия выходит через точку *Лаогун* естественным образом и, следственно, регулирует уровень сердечной *ци*. В цигун-массаже точку *Лаогун* используют для понижения температуры тела при лихорадочных состояниях. Как видите, функция перикарда заключается в регулировании *ци* сердца через точку *Лаогун*.

Вам следует знать, что, согласно системе цигун, существует пять центров (называемых Воротами), через которые *ци* тела может сообщаться с окружающей средой и, следовательно, регулировать уровень *ци* в нашем теле. Два таких центра находятся

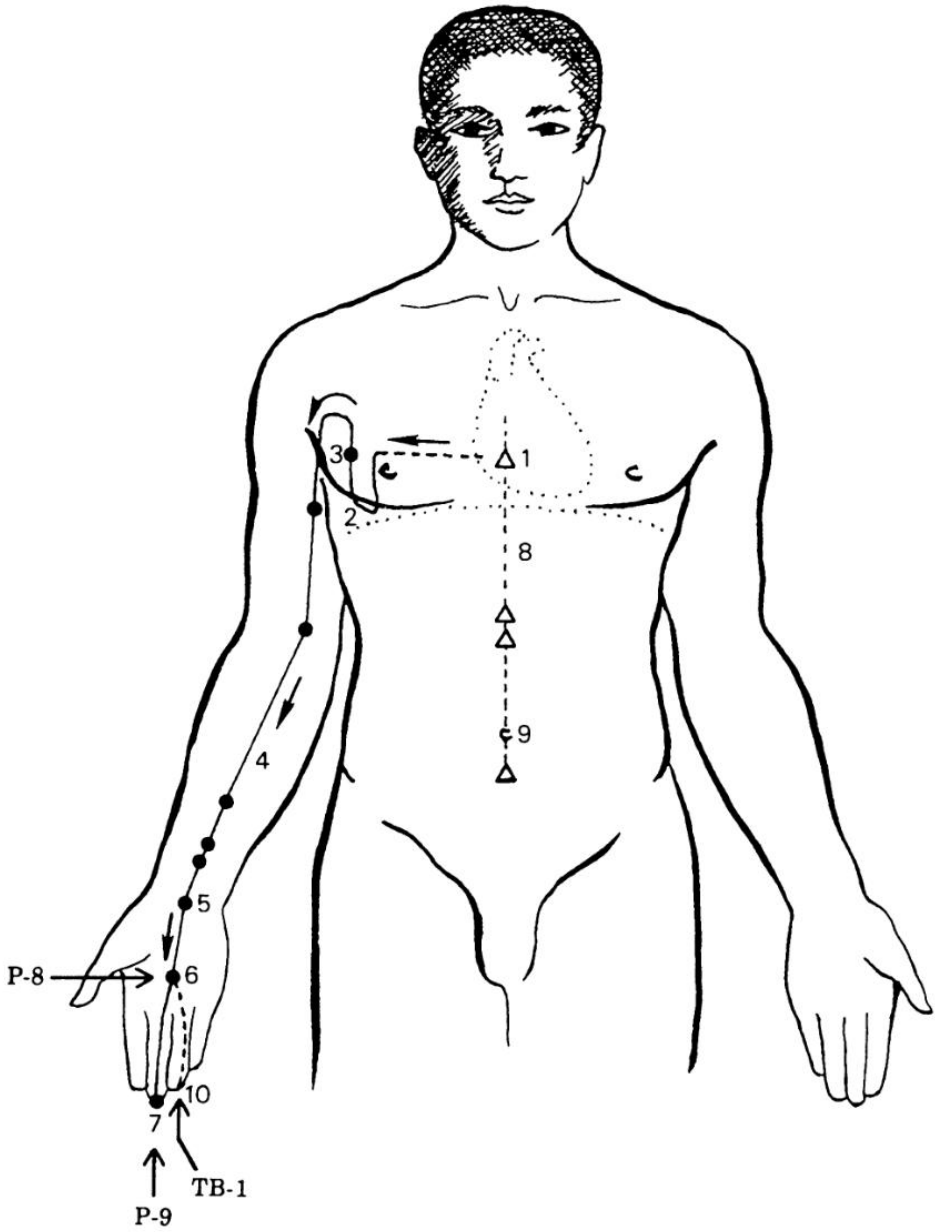


Рис. 16-9. Канал Перикарда — ручная Цзюэинь.

в центре ладоней — точки *Лаогун*, двумя другими центрами являются точки *Юнцюань* (К-1), используемые для регулирования *ци* в почках. Пятый центр — лицо. Лицо связано со многими органами. В каком бы месте или органе нашего тело ни нарушился уровень *ци*, это сразу же будет видно на лице.

Канал Тройного Обогревателя — ручной Шаоян (рис. 16-10)

1. Направление

Направление №1

(1). Кончик безымянного пальца (*Гуаньчун*, ТВ-1) — (2). Между IV и V костями пясти — (3). Запястье — (4). Задняя часть предплечья — (5). Проходит по локтевой ямке — (6). Латеральная часть верхней части руки — (7). Плечо — (8). *Цзяньцзин* (GB-21) — (9). Надключичная ямка — (10). Разветвляются в грудной клетке, соединяясь с перикардом — (11). Диафрагма — (12). Соединяет верхнюю, среднюю и нижнюю полости тела.

Направление №2

(10). *Шаньчжун* (Со-17) — (13). Надключичная ямка — (14). Шея — (15). *Дачжуй* (Gv-14) — (16). Задняя сторона уха — (17). *Сюаньли* (GB-6) и *Ханьянь* (GB-4) — (18). *Цюаньляо* (SI-18).

Направление №3

(13). Задняя область ушной раковины, где канал входит в ухо — (20). Переходит на переднюю сторону уха — (21). Угол глазной щели.

2. Связанные с каналом внутренние органы

Канал проходит через верхнюю, среднюю и нижнюю части тела (*саньцзяо*) и соединяется с перикардом.

3. Точки

Гуаньчун (ТВ-1), Емэнь (ТВ-2), Чжунчжу-руки (ТВ-3), Янчи (ТВ-4), Вайгуань (ТВ-5), Чжигоу (ТВ-6), Хуэйцзун (ТВ-7), Саньянло (ТВ-8), Сыду (ТВ-9), Тяньцзин (ТВ-10), Цинлэнюань (ТВ-11), Сяоло (ТВ-12), Наохуэй (ТВ -13), Цзяньляо (ТВ-14), Тяньляо (ТВ-15), Тянью (ТВ-16), Ифэн (ТВ-17), Цимай (ТВ-18), Люйси (ТВ-19), Цзяосунь (ТВ-20), Эрмэнь (ТВ-21), Хэляо-уха (ТВ-22), Сычжукун (ТВ-23).

4. Теория

В «Книге о трудностях» («Нань-цзин»), датируемой по крайней мере III веком н. э., Тройной Обогреватель был охарактеризован как «имеющий название, но не имеющий формы». В «Книге о внутреннем» («Нэй-цзин») Тройной Обогреватель рассматривается как орган, который координирует все функции, связанные с метаболизмом

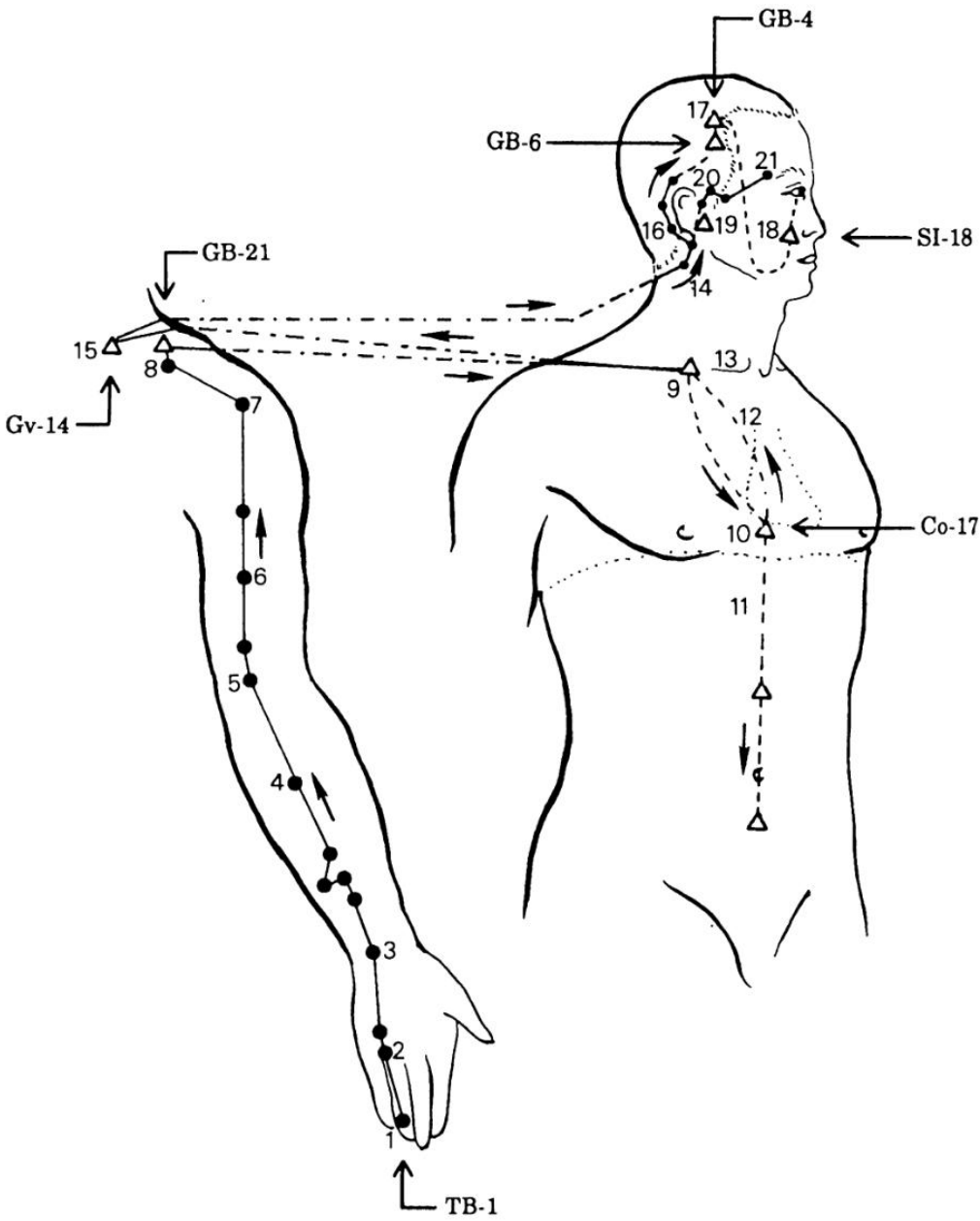


Рис. 16-10. Канал Тройного Обогревателя — ручной Шаоян.

воды. В других классических трудах Обогреватели рассматриваются как три области тела, которые группируют органы. Верхний Обогреватель включает грудь, шею и голову, а также функции сердца и легких. Средний Обогреватель — это область между грудью и пупком, включающая функции желудка, печени и селезенки. Нижний Обогреватель включает в себя нижнюю часть брюшной полости, функции почек и мочевого пузыря. Поэтому Верхний Обогреватель сравнивается с дымкой или туманом, который распространяется по крови и *ци*, Средний Обогреватель подобен пене, вспенивающей или взбивающей пищу в процессе пищеварения, а Нижний Обогреватель похож на болото или топь, где выделяются все нечистые вещества.

Одним из главных методов практики цигун для укрепления здоровья является уравновешивание *ци* до нормального состояния «спокойного потока». Обычно это достигается с помощью упражнений *вайдань*. Считается, что поток *ци*, омывающий внутренние органы, должен быть спокойным и мягким, чтобы способствовать их нормальному функционированию. Это означает, что для образования и поддержания мягкого потока *ци* и здоровья органов вам сначала необходимо узнать, как регулировать и расслаблять мышцы, которые окружают определенные органы и связаны с ними. Движения тела упражняют внутренние мышцы. Одним из наиболее общих упражнений является регулирование Тройного Обогревателя путем поднятия рук над головой и затем медленного их опускания. Такие движения рук вверх и вниз увеличивают, растягивают и расслабляют внутренние мышцы, усиливая поток *ци*.

Канал Желчного Пузыря — ножной Шаоян (рис. 16-11)

1. Направление

Направление №1

(1). Внешние углы глаз (*Тунцзыляо*, GB-1) — (2). *Хэляо* носа (TB-22) — (3). *Цзяосунь* (TB-20) — (4). *Дачжуй* (Gv-14) — (5). Надключичная ямка.

Направление №2

(6). Область за ухом, проходит через *Ифэн* (TB-17) — (7). *Тингун* (SI-19) и *Сягуань* (S-7).

Направление №3

(1). Внешний уголок глаза — (8). *Дайин* (S-5) — (9). Область ниже орбиты глаза — (10). *Цзячэ* (S-6) — (11). Надключичная ямка — (12). В грудную полость — (13). *Тяньчи* (P-1) — (14). Соединяется с печенью — (15). Входит в желчный пузырь — (16). В область подреберья — (17). Вокруг лобковой области — (18). Ягодицы (*Хуаньтяо*, GB-30).

Направление №4

(19). Надключичная ямка — (20). Подмышечная впадина — (21). Боковая сторона грудной клетки — (22). Через подреберье — (23). *Чжанмэнь* (Li-13) — (24). Вдоль

боковой стороны бедра — (25). Колено — (26). Передняя сторона малой берцовой кости — (27). Передняя сторона лодыжки — (28). Боковая сторона кончика четвертого пальца ноги, или *Цзуцяоинь* (GB-44).

Направление №5

(29). Тыльная сторона стопы (*Линьци*, GB-41) — (30). Большой палец ноги (*Дадунь*, Li-1).

2. Связанные с каналом внутренние органы

Желчный пузырь, печень и сердце.

3. Точки

Тунцзыляо (GB-1), Тинхуэй (GB-2), Шангуань (GB-3), Ханьянь (GB-4), Сюаньлюй (GB-5), Сюаньли (GB-6), Цюйбинь (GB-7), Шуайгу (GB-8), Тяньчун (GB-9), Фубай (GB-10), Цяоинь-головы (GB-11), Ваньгу (GB-12), Бэньшэнь (GB-13), Янбай (GB-14), Линьци-головы (GB-15), Мучуан (GB-16), Чжэнъин (GB-17), Чэнлин (GB-18), Наокун (GB-19), Фэнчи (GB-20), Цзяньцзин (GB-21), Юанье (GB-22), Чжэцзинь (GB-23), Жиюэ (GB-24), Цзинмэнь (GB-25), Даймай (GB-26), Ушу (GB-27), Вэйдао (GB-28), Цзюйляо-бедра (GB-29), Хуаньтяо (GB-30), Фэнши (GB-31), Чжунду-бедра (GB-32), Сиянгуань (GB-33), Янлинцюань (GB-34), Янцзяо (GB-35), Вайцю (GB-36), Гуанмин (GB-37), Янфу (GB-38), Сюаньчжун (GB-39), Цюси (GB-40), Линьци-ноги (GB-41), Диухуэй (GB-42), Сяси (GB-43), Цяоинь-ноги (GB-44).

4. Теория

Печень (*Инь*) и желчный пузырь (*Ян*) являются парными органами. Они относятся к Стихии Дерева, восточному направлению. Их время года — весна, погода ветреная, цвет зеленый, эмоция — злость, кислый вкус, резкий запах, звук крика. Их «входными отверстиями» являются глаза. Они контролируют сухожилия (мышцы и суставы), а состояние их здоровья отражается на ногтях пальцев рук и ног.

Главная функция желчного пузыря — хранение и выделение желчи, которую производит печень. Вместе с сердцем желчный пузырь ответствен за принятие решений.

Главная болезнь желчного пузыря, заключающаяся в нарушении тока желчи, обычно вызывается сыростью и теплом. Это обычно проявляется в виде боли в области печени, чувства вздутия и давления в брюшной полости, пожелтении глаз, кожи, мочи и языка.

При практике цигун желчный пузырь никогда не привлекал особого внимания. Однако его парному органу — печени — внимания уделяют намного больше.

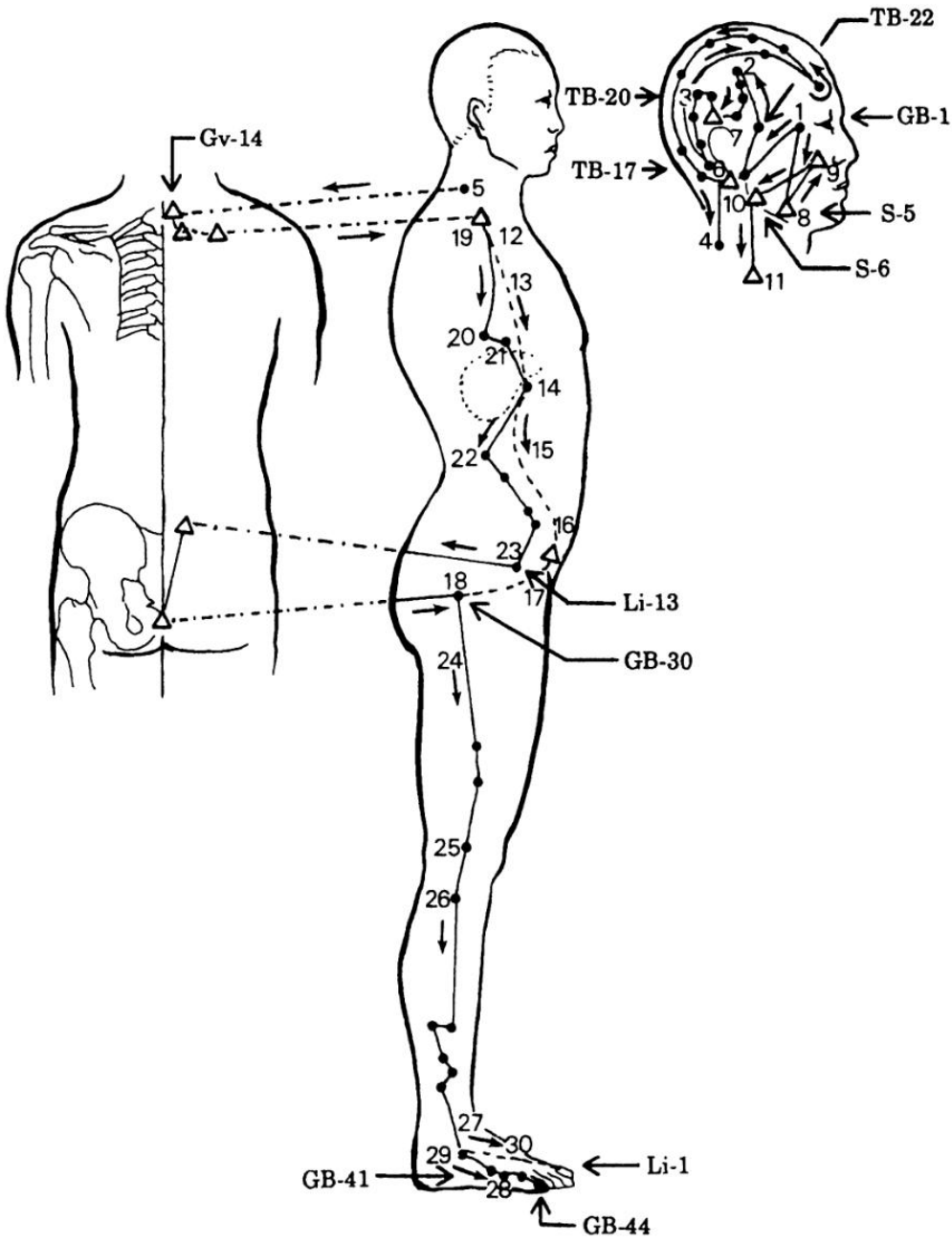


Рис. 16-11. Канал Желчного Пузыря — ножной Шаоян.

Канал Печени — ножная Цзюэинь (рис. 16-12)

1. Направление

Направление №1

(1). У основания ногтя большого пальца ноги — (2). Середина лодыжки — (3). *Саньиньцзяо* (Sp-6) — (4). Боковая сторона голени — (5). Боковая сторона колена — (6). Середина бедра — (7). *Чунмэнь* (Sp-12) и *Фушэ* (Sp-13) — (8). Лобковая область — (9). Нижняя часть живота — (10). *Цюйгу* (Co-2), *Чжунли* (Co-3), *Гуаньюань* (Co-4) — (11). Печень — (12). Нижняя часть грудной клетки — (13). Задняя сторона шеи — (14). Верхнее нёбо — (15). Ткани глаза — (16). Лоб — (17). Темя.

Направление №2

(15). Глаз — (18). Щека — (19). Проходит по внутренней поверхности губ.

Направление №3

(20). Печень — (21). Через диафрагму — (22). Легкие.

2. Связанные с каналом внутренние органы

Печень (основной орган), желчный пузырь, легкие, желудок и мозг.

3. Точки

Дадунь (L-1), Синцзянь (L-2), Тайчун (L-3), Чжунфэн (L-4), Лигоу (L-5), Чжунду-бедра (L-6), Сигуань (L-7), Цюйцюань (L-8), Иньбао (L-9), Ули-бедра (L-10), Иньлянь (L-11), Цзимай (L-12), Чжанмэнь (L-13), Цимэнь (L-14).

4. Теория

Печень (*Инь*) и желчный пузырь (*Ян*) являются парными органами. Они относятся к Стихии Дерева, восточному направлению, время года — весна, погода ветреная, зеленый цвет, эмоция — злость, кислый вкус, резкий запах, звук крика. Их «входными отверстиями» являются глаза. Они контролируют сухожилия (мышцы и суставы), а состояние их здоровья отражается на ногтях пальцев рук и ног.

Главная задача печени состоит в распространении и регулировании потока *ци* по всему телу. Она создает свободный поток и чувство свободы. Состояния депрессии и эмоциональные расстройства могут нарушать нормальное функционирование печени. Печень также отвечает за хранение крови, когда тело отдыхает. Это свойство, а также способность печени контролировать нижнюю часть живота, делает печень наиболее важным органом при менструальных циклах и для поддержания сексуальной силы.

Угнетенное состояние и длительные расстройства могут вызвать застойные явления в печени и привести к продолжительному депрессивному состоянию, плохому настроению, болезненности, ощущению давления в груди и боках. Если такое состояние ухудшается, то наступает дисгармония между печенью, желудком и/или селе-

зенкой. Это нарушение сопровождается появлением «бунтующей *ци*» в этих органах. При этом *ци* в них двигается в направлении, противоположном нормальному. Например, обычно *ци* желудка направлена вниз. «Бунтующая *ци*» направлена в противоположную сторону, что приводит к икоте, рвоте и т. д. В случае селезенки *ци* обычно движется вверх, поэтому появление бунтующей *ци* в этом органе приводит к поносу.

Угнетение *ци* печени является главной причиной многих женских заболеваний, включая нерегулярные месячные, вздутие и болезненность груди и пр.

Одной из самых важных функций печени является хранение крови, которая, в свою очередь, питает и увлажняет тело. Если появляется недостаток крови печени, то печень не сможет осуществлять функцию увлажнения. В общем это проявляется в виде сухости и болей в глазах, ослабления зрения, отсутствии эластичности суставов и болей при движении, сухости кожи, головокружении и редких или нерегулярных менструаций. При возникновении серьезного дефицита *Инь* печени появляется состояние «поднимающегося Огня» печени или «поднимающегося гипер-*Ян* печени». Эти состояния проявляются в болезненном настроении, утомляемости, головной боли, покраснении лица и глаз, сухости во рту. Если дефицит *Инь* печени увеличивается до такой степени, что невозможна регуляция *Ян* печени, появляются многие нарушения, связанные с головой. Может появляться также слабость в суставах нижних конечностей.

Практикующему цигун следует регулировать уровень *ци* печени, которая является одним из пяти органов *Инь*. Так как печень прямо связана с желчным пузырем, то регулирование *ци* печени будет также уравновешивать поток *ци* в желчном пузыре. Для регулирования *ци* печени было разработано много методов. В системе *вайдань-цигун* занимаются с конечностями. Например, при движении рук вверх и вниз будут двигаться внутренние мышцы, окружающие печень, а *ци* вокруг печени будет циркулировать мягче и спокойней. В системе *нэйдань-цигун* считается, что печень тесно связана с умом. Когда ваш ум уравновешен, циркуляция *ци* в печени нормальная и, следовательно, печень будет функционировать должным образом.

16-3. Важные моменты

1. Селезенка, печень и сердце являются органами, которые напрямую связаны с кровью. Селезенка фильтрует кровь (модифицируя структуру крови), печень хранит кровь, а сердце перемещает ее. Любая проблема, связанная с кровью, затронет по крайней мере один из этих органов.
2. Печень и почки связаны между собой. Их каналы пересекаются во многих местах. Печень хранит кровь; почки хранят *цзин*. Обе эти субстанции представляют собой энергию *Инь* и оказывают значительное влияние на репродуктивные функции.
3. Сердце (Верхний Обогреватель, Огонь) и почки (Нижний Обогреватель, Вода) контролируют друг друга и взаимозависимы. *Шэнь* сердца и *цзин* почек совместно участвуют в укреплении и функционировании человеческого сознания.

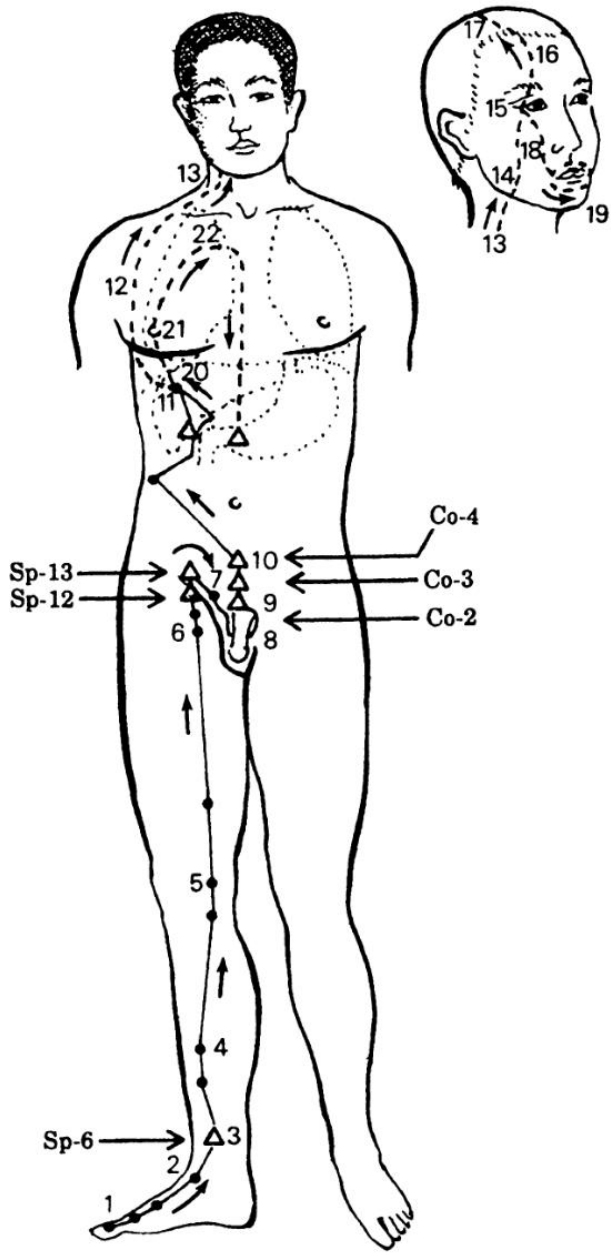


Рис. 16-12. Канал Печени — ножная Цзюэинь.

4. Пищеварительная функция селезенки связана с распределительными функциями печени. Дисбаланс между селезенкой и печенью приводит к различным нарушениям пищеварения. Транспортные и пищеварительные функции селезенки (также называемой *Средней ци*) зависят от силы *Ян* почек.
5. Хотя легкие управляют *ци*, энергия из легких перед образованием *Первичной ци* должна смешиваться с *цзин* почек. Легкие управляют *ци*, печень распространяет *ци*, а почки обеспечивают основу.

Глава 17

Восемь чудесных сосудов ци

17-1. Введение

Восемь чудесных сосудов и двенадцать главных каналов (меридианов) представляют собой основу всей системы каналов *ци**. Большинство чудесных сосудов ответвляется от двенадцати главных каналов и совместно с ними участвуют в перемещении *ци* по телу. Эти сосуды формируют сложную сеть. В то же время каждый из них имеет определенные функциональные характеристики и применение в медицине независимо от главных каналов.

Традиционная китайская медицина основное внимание уделяет двенадцати главным каналам, связанным с органами, и только двум из восьми чудесных сосудов (Управляющему сосуду и сосуду Зачатия). Другие шесть чудесных сосудов используются нечасто просто потому, что не так изучены, как другие, и их все еще продолжают исследовать. Хотя они были открыты две тысячи лет назад, написано о них очень мало. Сейчас проводится много исследований чудесных сосудов, особенно в Японии, но нередко результаты одного исследователя противоречат результатам другого. В этом разделе мы собираемся привести основные точки зрения из небольшого числа доступных нам документов и сделать выводы в связи с ними. Так как выдержки из китайских первоисточников очень редки и недостаточны, а информация в западных учебниках носит экспериментальный, эзотерический и противоречивый характер, я изложил основные идеи и техники цигун, основываясь на собственном опыте.

Что такое восемь чудесных сосудов?

По-китайски они называются *ци цзин ба май*. *Ци* означает «нечетный, непарный, странный, загадочный, чудесный», *цзин* — это меридиан или канал, *ба* — восемь, а *май* — сосуд. Итак, *ци цзин ба май* можно перевести как «непарные каналы и восемь сосудов» или «чудесные сосуды». Эти сосуды «странны» потому, что до сих пор как следует не изучены. А «непарные» они потому, что четыре из них действительно не являются парными. В связи с тем, что эти восемь чудесных сосудов участвуют также в поддержании гомеостаза, иногда их называют «гомеостатическими меридианами». А «чудесными» назвали их французские рефлексотерапевты, потому что воздействие

---

* В предыдущей части книги переводчик не делал различия между «каналами» и «сосудами», поскольку только в этой главе будет раскрываться их отличие.

на эти сосуды может оказать лечебный эффект, когда другие методы терапии не помогают. Так как каждый из этих сосудов оказывает сильное влияние на психические функции и индивидуальность, их главные точки являются одними из наиболее важных для регуляции психики. По этой причине их иногда называют «восемью психическими сосудами».

Названия этих сосудов следующие: 1. Управляющий сосуд (*ду май*); 2. Сосуд Зачатия (*жэнь май*); 3. Пронизывающий сосуд (*чун май*); 4. Опоясывающий сосуд (*дай май*); 5. *Ян*-пяточный сосуд (*янцяо май*); 6. *Инь*-пяточный сосуд (*иньцяо май*); 7. *Ян*-связывающий сосуд (*янвэй май*); 8. *Инь*-связывающий сосуд (*иньвэй май*).

Экскурс в историю

Первое короткое упоминание о некоторых чудесных сосудах найдено во второй части главы «Сувэнь» («Простые вопросы») из книги «Хуан-ди Нэй-цзин» («Книга Желтого Императора о внутреннем», эпоха Хань, ок. 100–300 гг. до н. э.), написанной Лин Шу. О некоторых сосудах также упоминается в классической книге Бянь Цяо «Нань-цзин» («Книга о трудностях»), написанной во времена династий Цинь и Хань, (221 г. до н. э.– 220 г. н. э.). Только в XVI веке все восемь чудесных сосудов были глубоко изучены Ли Шичжэнем (1518–1593) и описаны в его книге «Ци цзин ба май као» («Глубокое изучение восьми чудесных сосудов»). С того периода до недавнего времени было опубликовано всего лишь несколько документов по этому вопросу. Хотя за последние годы появилось много исследований на эту тему, все еще нет книги, в которой были бы систематизированы знания о восьми чудесных сосудах.

Основные функции восьми чудесных сосудов

А. Функция резервуаров ци

Очень сложно обобщить характеристики и функции всех восьми сосудов, потому что они очень отличаются друг от друга. Однако одна из наиболее общих характеристик этих сосудов была изложена в книге Бянь Цяо «Нань-цзин». Он пишет, что **Двенадцать главных каналов, связанных с органами, суть «реки», а восемь чудесных сосудов суть «резервуары»**. Резервуары, особенно сосуд Управления и сосуд Зачатия, поглощают избыток *ци* из главных каналов, а затем возвращают *ци* при ее недостатке.

Вам следует, однако, понимать, что из-за ограниченного числа первоисточников и отсутствия современных научных методов изучения *ци* очень сложно определить точные функции и характеристики восьми чудесных сосудов. Главная сложность заключается в том, что они могут рассматриваться на различных уровнях, так как выполняют разные функции и содержат разные формы *ци* — *ин ци*, *вэй ци*, *цзин ци* — и даже кровь.

Ци из восьми чудесных сосудов поступает в двенадцать главных каналов при недостатке в последних *ци*. Такого перераспределения энергии можно легко достичь с помощью акупунктурных игл через точки, связывающие чудесные сосуды с главны-

ми каналами. Эти точки — ворота резервуаров, которые могут быть использованы для усиления потока *ци* в реках и регулирования *ци* в резервуарах. Иногда, при необходимости, резервуар самопроизвольно высвобождает *ци*. Например, при физическом или психическом шоке в некоторых главных каналах появляется недостаток *ци*. Это вызывает стресс органов и вокруг них быстро накапливается *ци*. При этом энергия должна поступать из резервуаров для восполнения дефицита *ци* органов и предотвращения дальнейших нарушений.

Б. Защита особых областей от «Вредной ци»

Ци, которая защищает тело от вредных внешних влияний, называется *вэй ци* (*Защитная ци*). Среди чудесных сосудов Пронизывающий, Управляющий сосуды и сосуд Зачатия играют главную роль в защите живота, груди и спины.

В. Регулирование изменений жизненных циклов

В главе 1 книги «Сувэнь» говорится, что Пронизывающий сосуд и сосуд Зачатия регулируют также изменения жизненных циклов, которые происходят с интервалом восемь лет у мужчин и семь лет у женщин.

Г. Циркуляция цзин ци по всему телу, в частности по пяти «наследственным органам»

Одной из самых важных функций чудесных сосудов является снабжение энергией *цзин ци* («семенной *ци*», которая образуется из *Изначальной цзин* и сексуальной энергии) всего тела, включая кожу и волосы. Они должны снабжать энергией *цзин ци* также пять «наследственных» органов: головной и спинной мозг, печень и желчный пузырь, костный мозг, матку и кровеносную систему.

17-2. Восемь чудесных сосудов

Управляющий сосуд (ду май) (рис. 17-1)

1. Направление

Направление №1

(1). Промежность — (2). Вдоль позвоночника — (3). *Фэнфу* (Gv-16) — (4). Головной мозг — (5). Темя — (6). По срединной линии лба и носа — (7). Верхняя губа.

Направление №2

(8). Область таза — (9). Опускается к гениталиям и промежности — (10). Копчик — (11). Ягодичная область (пересекает каналы почек и мочевого пузыря) — (12). Возвращается к позвоночнику, а затем соединяется с почками.

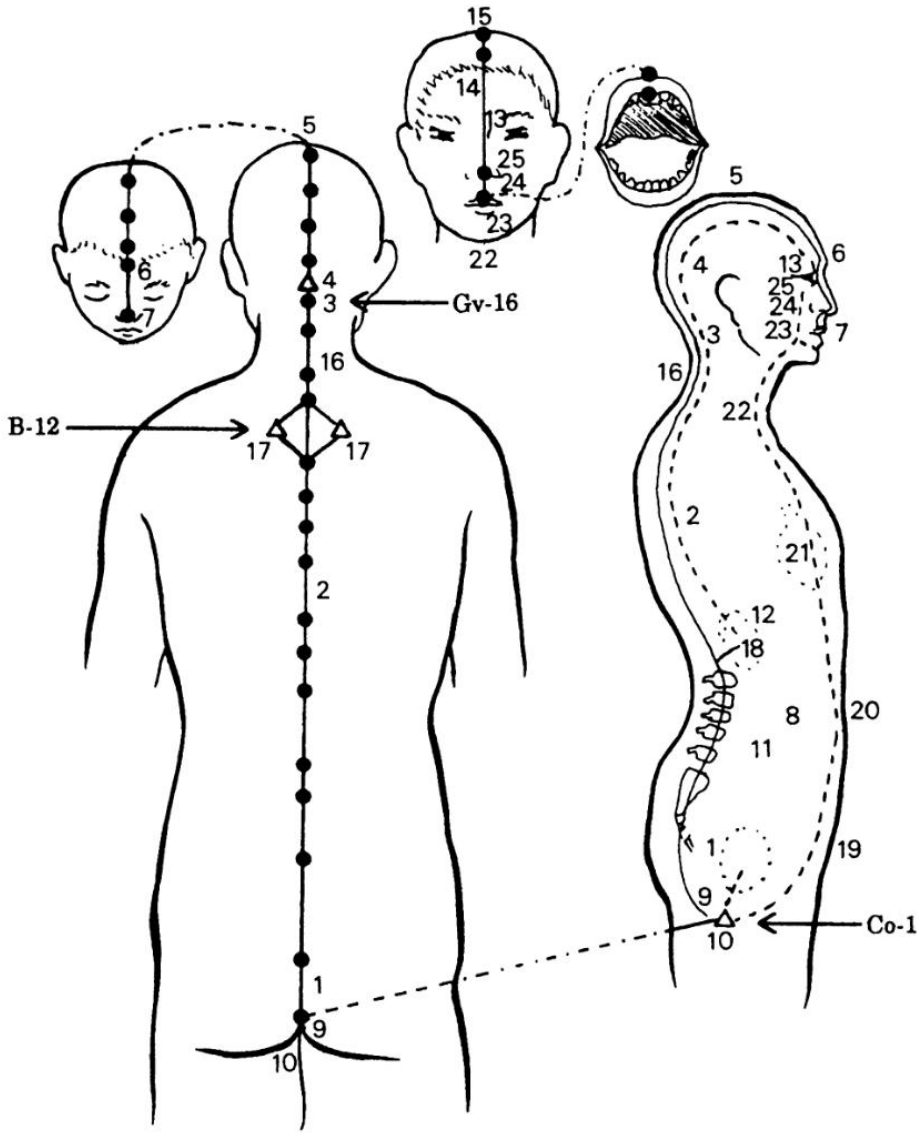


Рис. 17-1. Управляющий сосуд (ду май).

Направление №3

(13). Внутренний уголок глаза — (14). Две (двусторонние) ветки поднимаются ко лбу — (15). Соединяются на темени (входят в головной мозг) — (16). Идет к нижней части шеи — (17). Разделяется на две ветки, которые спускаются по противоположным сторонам позвоночника к пояснице — (18). Почки.

Направление №4

(19). Нижняя часть брюшной полости — (20). Через пупок — (21). Проходит через сердце — (22). Трахеи — (23). Пересекает щеку и проходит вокруг рта — (24). Заканчивается в точке под носом.

*** Этот сосуд пересекает *Фэнмэнь* (B-12) и *Хуэйинь* (Co-1).

2. Точки

Чанцян (Gv-1), Яошу (Gv-2), Яоянгуань (Gv-3), Минмэнь (Gv-4), Сюаньшу (Gv-5), Цзичжун (Gv-6), Чжуншу (Gv-7), Цзиньсо(Gv-8), Чжиян (Gv-9), Линтай (Gv-10), Шэньдао (Gv-11), Шэньчжу (Gv-12), Таодао (Gv-13), Дачжуй (Gv-14), Ямэнь (Gv-15), Фэнфу (Gv-16), Наоху (Gv-17), Цянцзянь (Gv-18), Хоудин (Gv-19), Байхуэй (Gv-20), Цяньдин (Gv-21), Синьхуэй (Gv-22), Шансин (Gv-23), Шэньтин (Gv-24), Суляо (Gv-25), Жэньчжун (Gv-26), Дуйдуань (Gv-27), Иньцзяо (Gv-28).

3. Теория

Управляющий сосуд является местом слияния всех *Ян*-каналов, которыми он «руководит». Так как он контролирует все *Ян*-каналы, его называют «морем *Ян*-меридианов». Это видно уже по его траектории, так как этот сосуд проходит по середине спины, области *Ян*, и в самой середине всех *Ян*-каналов (за исключением канала желудка, который проходит спереди). Управляющий сосуд руководит всеми *Ян*-каналами. Это означает, что он может быть использован для увеличения *Ян*-энергии тела.

Управляющий сосуд является «морем *Ян*-меридианов» и контролирует или «управляет» спиной, где находится наибольшее количество *Защитной ци* (*вэй ци*). Поэтому он также отвечает за циркуляцию *Защитной ци* тела для предохранения от внешних вредных факторов. Циркуляция *Защитной ци* берет свое начало от точки *Фэнфу* (Gv-16) и движется вниз по Управляющему сосуду к точке *Хуэйинь* (Co-1). Считается, что для прохождения *Защитной ци* от точки *Фэнфу* к точке *Хуэйинь* требуется 21 день. А для перехода от *Хуэйинь* к горлу нужно 9 дней, что в целом составляет месячный цикл.

В китайской медицине считается, что *Защитная ци* является *Ян*-энергией и поэтому представляет собой Огонь тела. Ее быстрая и повсеместная циркуляция поддерживает Огонь в теле и контролирует его теплообмен. *Защитная ци* также сложным образом связана с жидкостями, которые текут вне каналов, в коже и мышцах. Она отвечает за открытие и закрытие пор, контролирует потовыделение, используя дыхание (под контролем легких).

Управляющий сосуд отвечает также за питание пяти наследственных органов, которые включают головной и спинной мозг. Это один из способов, которым почки «контролируют» мозг.

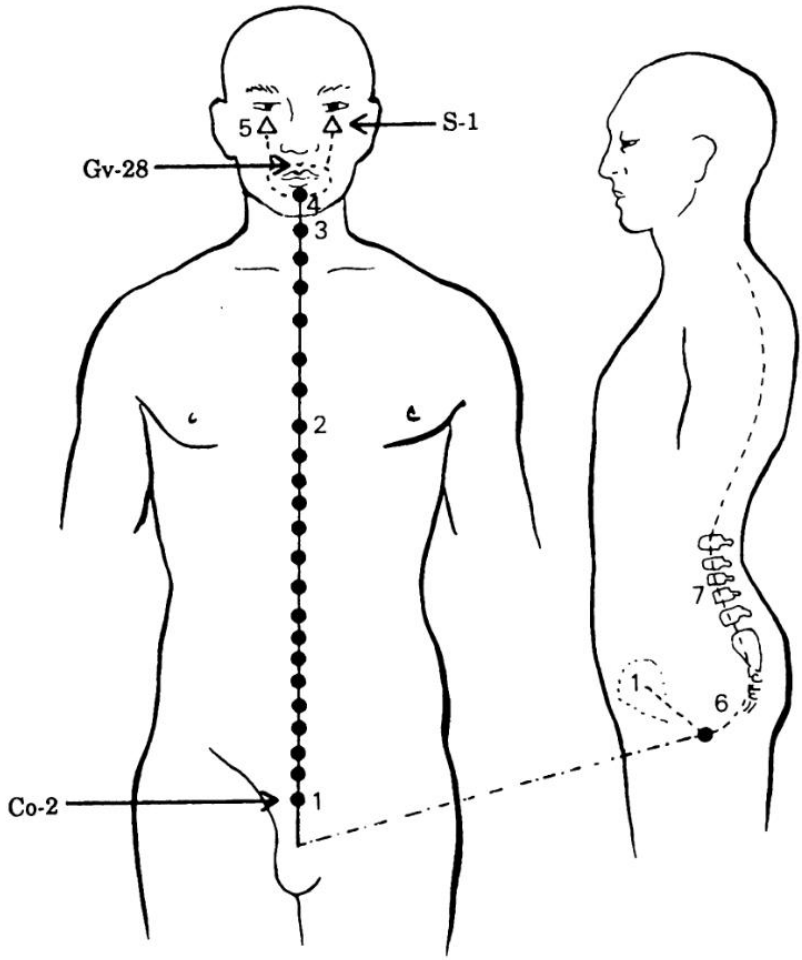


Рис. 17-2. Сосуд Зачатия (жэнь май).

В связи с важностью для здоровья, Управляющий сосуд и сосуд Зачатия считаются двумя наиболее важными *ци*-сосудами в цигун, особенно в *нэйдань*. Практика, связанная с этими двумя сосудами, позволяет следующее:

1. Почувствовать эти сосуды с помощью *ци*, если она у вас в достаточном количестве, чтобы отрегулировать уровень *ци* в двенадцати главных каналах.
2. Ликвидировать блоки в этих двух сосудах, чтобы *ци* текла сильным и плавным потоком.
3. Эффективно направлять *ци* для питания мозга и поднятия *шэнь*.
4. Эффективно управлять *ци* в двенадцати каналах и снабжать ею органы.
5. Использовать поднятый *шэнь* для направления *Защитной ци* в кожу и увеличения слоя *Защитной ци*, покрывающей наше тело.

Практикуя *нэйдань-цигун*, вы можете научиться заполнять энергией *ци* эти два сосуда и эффективно перемещать *ци* по ним. Это перемещение энергии называется *Малый Небесный Круг*. Для выполнения этого упражнения вы должны знать, как преобразовывать *цзин*, запасенную в почках, в *ци*, как перемещать эту энергию по Управляющему сосуду и сосуду Зачатия, чтобы направить *ци* в голову для питания мозга и *шэнь* (духа).

Сосуд Зачатия (жэнь май) (рис. 17-2)

1. Направление

Направление №1

(1). Нижняя часть живота под *Цюйгу* (Со-2) — (2). Поднимается вдоль срединной линии живота и груди — (3). Проходит через горло и нижнюю челюсть — (4). Вокруг рта — (5). Заканчивается в области глаза.

Направление №2

(6). Полость таза — (7). Входит в позвоночник и поднимается по спине.
*** Этот сосуд пересекает *Чэнци* (S-1) и *Иньцзяо* (Gv-28).

2. Точки

Хуэйинь (Со-1), Цюйгу (Со-2), Чжунли (Со-3), Гуаньюань (Со-4), Шимэнь (Со-5), Цихай (Со-6), Иньцзяо-живота (Со-7), Шэньцзюэ (Со-8), Шуйфэнь (Со-9), Сявань (Со-10), Цзяньли (Со-11), Чжунвань (Со-12), Шанвань (Со-13), Цзюйцюэ (Со-14), Цзювэй (Со-15), Чжунтин (Со-16), Шаньчжун (Со-17), Ютан (Со-18), Цзыгун-груди (Со-19), Хуагай (Со-20), Сюаньцзи (Со-21), Тяньту (Со-22), Ляньцюань (Со-23), Чэнцзян (Со-24).

3. Теория

Жэнь по-китайски означает «направление, ответственность». *Жэнь май*, сосуд Зачатия, играет одну из главных ролей в перемещении *ци*, отвечая за все *Инь*-каналы (плюс канал желудка). Сосуд Зачатия связан с Пронизывающим и *Инь*-связывающим сосудами и способен увеличивать энергию *Инь* тела.

Этот сосуд питает матку (один из пяти наследственных органов) и всю генитальную систему. В «Нэй-цзине» говорится, что сосуд Зачатия и Пронизывающий сосуд содержат кровь и *цзин* и оба поднимаются вверх к лицу, окружая рот. У мужчин в сосудах находится больше крови, чем *цзин*, и поэтому стимулируется рост бороды и волос на теле. Так как женщины теряют кровь при менструациях, у них содержится пропорционально меньшее количество крови, поэтому у них нет бороды и волос на теле.

В «Сувэнь» говорится, что сосуд Зачатия и Управляющий сосуд контролируют жизненные циклы, составляющие семь лет у женщин и восемь лет у мужчин. Через такие интервалы времени в этих сосудах происходят процессы, которые приводят к большим изменениям в нашей жизни.

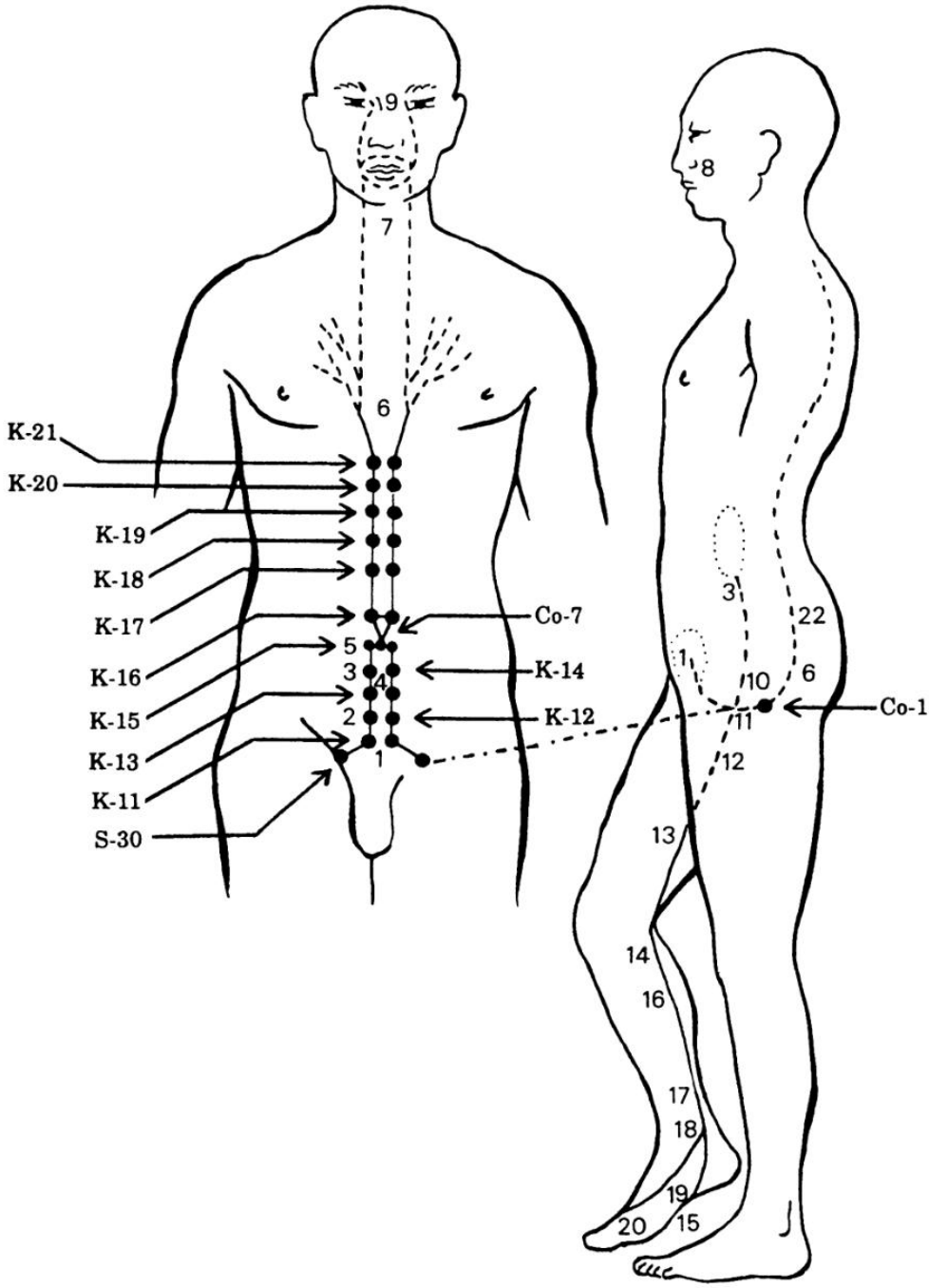


Рис. 17-3. Пронизывающий сосуд (чун май).

Сосуд Зачатия контролирует также распределение и распространение *Защитной ци* по животу груди через многочисленные второстепенные каналы *ци* (*ло*). Этот сосуд играет также важную роль в распределении жидкостей тела в брюшной полости.

В цигун считается, что сосуд Зачатия и Управляющий сосуд являются самыми важными среди всех сосудов *ци*. Считается, что обычно в сосуде Зачатия застоя *ци* не происходит. Однако важно увеличивать и уметь сохранять *ци*, что также увеличивает способность регулировать *Инь*-каналы.

Пронизывающий сосуд (чун май) (рис. 17-3)

1. Направление

Направление №1

(1). Нижняя часть живота — (2). Проходит вдоль главного пути *ци* — (3). Проходит вдоль канала почек — (4). Поднимается по животу — (5). Огибает пупок — (6). Разветвляется в грудной клетке.

Направление №2

(6). Грудная полость — (7). Поднимается по горлу — (8). Лицо — (9). Носовая полость.

Направление №3

(1). Нижняя часть живота — (10). Проходит под почками — (11). Проходит вдоль главного пути *ци* — (12). Опускается по средней линии бедра — (13). Подколенная ямка — (14). Средняя часть большой берцовой кости и задняя сторона середины лодыжки — (15). Подошва стопы.

Направление №4

(16). Большая берцовая кость — (17). По боковой стороне ноги — (18). Переходит в пятку — (19). Проходит через кости предплюсны — (20). Большой палец ноги.

Направление №5

(21). Тазовая полость — (22). Входит в позвоночник и проходит по спине.

*** Этот сосуд пересекает *Хуэйинь (Со-1), Иньцзяо (Со-7), Цичун (S-30), Хэнгу (К-11), Дахэ (К-12), Цисюэ (К-13), Сымань (К-14), Чжунчжу (К-15), Хуаншу (К-16), Шанцюй (К-17), Шигуань (К-18), Иньду (К-19), Тунгу (К-20), Юмэнь (К-21).*

2. Теория

Одной из главных функций Пронизывающего сосуда является связь с сосудом Зачатия и его поддержка. Оба сосуда поэтому могут эффективно регулировать *ци* в канале почек. Почки являются местом хранения *Изначальной ци* и рассматриваются как один из самых жизненно важных органов *Инь*.

Пронизывающий сосуд является одним из наиболее важных и основных сосудов в практике цигун, особенно в Промывании костного мозга. Это обусловлено многими

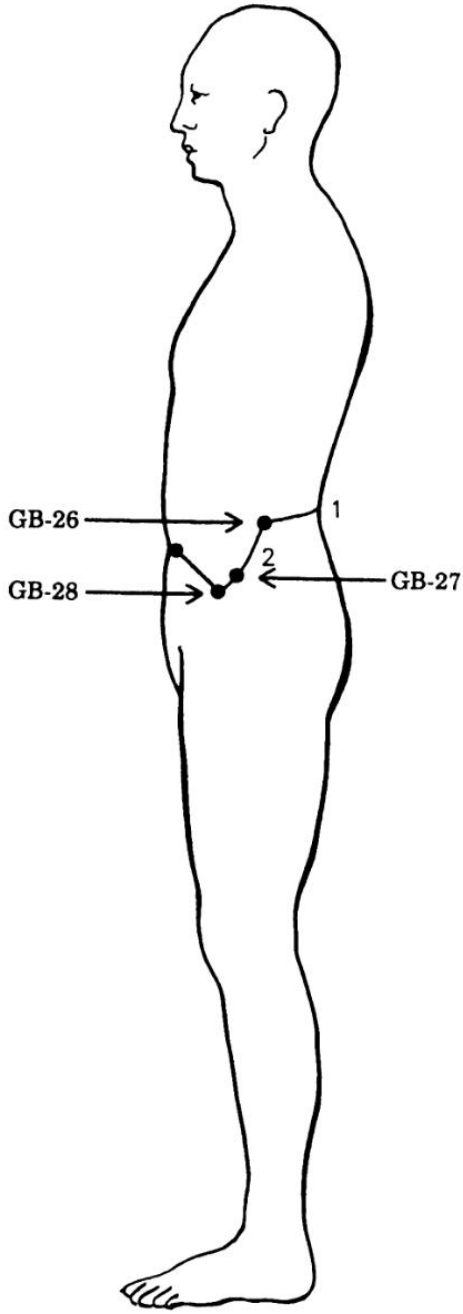


Рис. 17-4. Опоясывающий сосуд (дай май).

причинами. Во-первых, этот сосуд пересекается с двумя точками сосуда Зачатия: *Хуэйинь* (Со-1) и *Иньцзяо* (Со-7). *Хуэйинь* означает «встреча с *Инь*» и является точкой, где *Ян* переходит в *Инь*. *Иньцзяо* означает «точка пересечения *Инь*» и является точкой, где *Изначальная ци* (*ци Воды*, или *Инь-ци*) встречается с *ци Огня*, образующейся из *ци* пищи и воздуха. Пронизывающий сосуд связан также с одинадцатью точками канала почек. Почки — это место хранения *Изначальной цзин* (*юань цзин*), которая преобразуется в *Изначальную ци* (*юань ци*).

Во-вторых, Пронизывающий сосуд очень важен потому, что прямо связан со спинным мозгом и поднимается вверх к головному мозгу. Главной целью цигун Промывания костного мозга является снабжение спинного и головного мозга энергией *ци*, для питания мозга и духа (*шэнь*).

Наконец, третью причину можно понять в ходе практики цигун. Существует три общих пути тренинга: Путь Огня, Путь Ветра и Путь Воды. Практикуя Путь Огня, упор делают на *Ян-ци*, циркулирующую в Управляющем сосуде и укрепляющую мышцы и органы. В практике цигун Путь Огня является главной методикой Изменения мышц и сухожилий (*ицзинь-цзин*). Однако Путь Огня может вызвать избыток *Ян* в теле и, следовательно, ускорить процессы старения. Для уравновешивания Огня практикуют также цигун Промывания костного мозга. Для этого используются Путь Воды, в котором *ци* отделяется от направления Пути Огня в точке *Хуэйинь*, входит в позвоночник и поднимается к голове. Путь Воды учит тому, как использовать *Изначальную ци* для успокоения и охлаждения тела, и затем для использования этой *ци* в питании ума и духа. Методика регулирования циркуляции *ци* Огня и Воды называется *Кань-Ли*, что означает «Вода-Огонь». Итак, Пронизывающий сосуд имеет важное значение в практике цигун.

Опоясывающий сосуд (дай май) (рис. 17-4)

1. Направление

(1). Ниже подреберья на уровне второго поясничного позвонка — (2). Проходит вниз и опоясывает тело на уровне поясницы.

***Этот сосуд проходит через точки *Даймай (GB-26), Ушу (GB-27), Вэйдао (GB-28).*

2. Теория

Главная функция Опоясывающего сосуда — регулирование уровня *ци* в желчном пузыре. Он также отвечает за горизонтальный баланс *ци*. При нарушении этого баланса вы не будете уравновешены ни физически, ни умственно.

С точки зрения цигун, Опоясывающий сосуд также ответствен за силу поясницы. Когда поток *ци* в этом сосуде плавный и сильный, болей в спине нет. Кроме того, поскольку почки расположены в той же области, этот сосуд также отвечает за циркуляцию *ци* вокруг почек, поддерживая их нормальное функционирование. Самая важная характеристика этого сосуда — местонахождение *Нижнего Даньтяня* в этой области. Для того чтобы извлечь *Изначальную ци* из почек в *Нижний Даньтянь*,

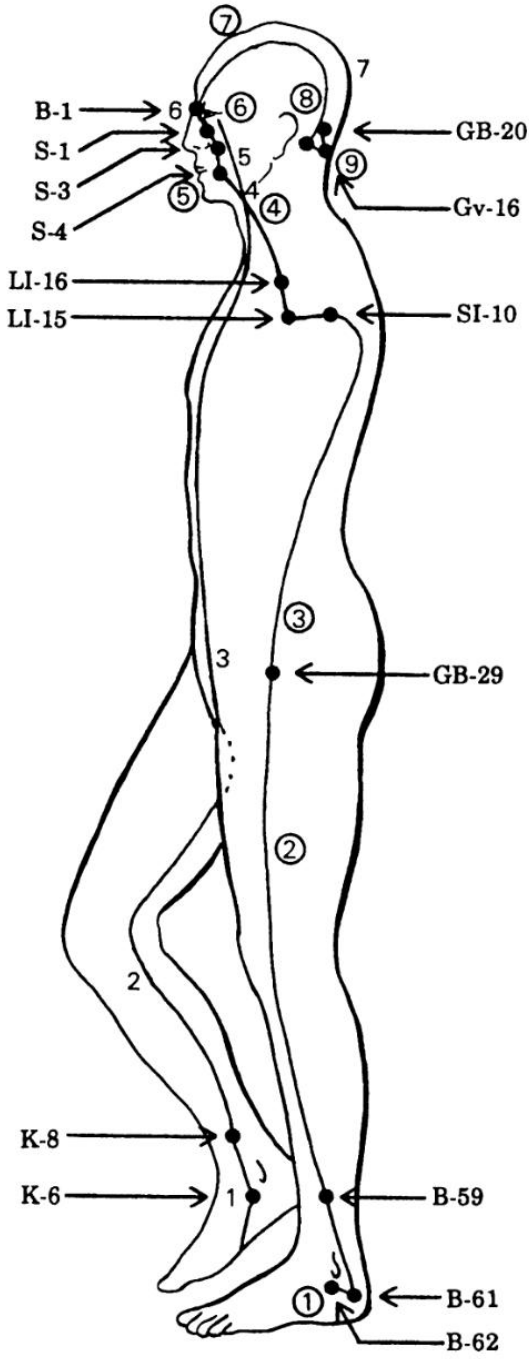


Рис. 17-5. Ян-пяточный сосуд (янцяо май) и Инь-пяточный сосуд (иньцяо май).

поясничная область должна быть здоровой и расслабленной. Это означает, что *ци* в области поясницы должна течь плавно. Методы тренировки Опоясывающего сосуда очень сложны и будут рассмотрены в одной из наших будущих книг.

Ян-пяточный сосуд (янцяо май) (рис. 17-5)

1. Направление

(1). Ниже боковой стороны лодыжки в точке *Шэньмай* (B-62) — (2). Поднимается вдоль боковой стороны ноги — (3). Задняя сторона подреберья — (3). По внутренней стороне плеча — (4). Пересекает шею —(5). Проходит по внутренней стороне рта — (6). По внутренней стороне глазной щели (соединяя *Инь*-пяточный сосуд и канал желчного пузыря) — (7). Поднимается по лбу — (8). Проходит за ухом к точке *Фэнчи* (GB-20) — (9). Входит в мозг в точке *Фэнфу* (Gv-16).

***Этот сосуд проходит через точки *Шэньмай (B-62), Пушэнь (B-62), Фуян (B-59), Цзинмин (B-1), Фэнчи (GB-20), Наошу (SI-10), Цзюйгу (LI-16), Цзяньюй (LI-15), Дицан (S-4), Цзюйляо (S-3), Чэнци (S-1) и Фэнфу (Gv-16).*

2. Теория

Описанные выше сосуды (Управляющий, Зачатия, Пронизывающий и Опоясывающий) расположены в туловище, а *Ян*-пяточный сосуд и три последующих сосуда находятся в туловище и ногах (добавим, что эти четыре сосуда являются парными). На протяжении миллионов лет ноги человека выполняли работу, требующую значительно больших усилий, чем руки. Я считаю, что именно поэтому в процессе эволюции в ногах образовались эти сосуды, регулирующие и обеспечивающие энергией *ци* другие сосуды. Если это так, то со временем, если человек все меньше и меньше будет использовать нижние конечности, через несколько миллионов лет эти сосуды постепенно исчезнут.

Вы можете видеть, что *Ян*-пяточный сосуд пересекает другие *Ян*-каналы, такие, как канал желчного пузыря, канал мочевого пузыря, каналы тонкого и толстого кишечника, и регулирует в них уровень *ци*. *Ян*-пяточный сосуд пересекается также с Управляющим сосудом. Энергия, находящаяся в этом сосуде, поступает преимущественно из ног, в которых во время работы *цзин* пищи и жира преобразуется в *ци*. Эта энергия затем поднимается вверх, чтобы наполнить *Ян*-каналы. В практике цигун принято считать, что, поскольку этот сосуд соединен с мозгом, обычные упражнения для ног могут помочь при лечении головной боли. Так как головная боль вызывается избытком *ци* в голове, то упражнения для ног вызовут приток крови к мышцам нижних конечностей и, таким образом, снизят давление в голове.

Тренировкой этого сосуда занимается *вайдань-цигун*. Этот вид цигун практикует энергию *Ян* и специализируется на тренировке *Ян*-каналов, в то время как *нэйдань-цигун* занимается практикой *Инь* и главное внимание уделяет *Инь*-каналам.

Инь-пяточный сосуд (иньцяо май) (рис. 17-5)

1. Направление

(1). От точки *Чжаохай* (К-6), расположенной в нижней части лодыжки — (2). Поднимается вверх по внутренней части ноги — (3). Поднимается через промежность и грудную клетку к надключичной ямке — (4). Идет вверх по горлу и выходит к точке *Жэньин* (S-9) — (5). Проходит по внутренней стороне щеки — (6). К внутренней стороне глазной щели (места пересечения канала мочевого пузыря и *Ян*-пяточного сосуда) — (7). Проходит через голову в мозг.

***Этот сосуд проходит через точки *Чжаохай (К-6), Цзяосинь (К-9), Цзинмин (В-1).*

2. Теория

Инь-пяточный сосуд связан с двумя точками канала почек. Таким образом, *цзин* почек, которая превращается в *ци*, является главным источником *ци* для этого сосуда. В системе цигун считают, что другим важным источником энергии является *цзин* «наружных почек» — яичек. Цигун Промывания костного мозга способствует увеличению выработки гормонов и превращению *цзин* в *ци*. Одновременно вы научитесь тому, как проводить энергию *ци* по этому сосуду верх к голове, чтобы питать мозг и дух (*шэнь*). Благодаря такому «вскармливанию» можно достичь состояния «буддовости», или просветления. С точки зрения здоровья и долголетия, высокоразвитый дух способен сам эффективно направлять *ци* по всему телу и поддерживать его здоровье.

Ян-связывающий сосуд (янвэй май) (рис. 17-6)

1. Направление

(1). От точки *Цзиньмэнь* (В-63) на пятке — (2). Поднимается вдоль боковой стороны ноги — (3). Нижняя часть живота — (4). Подходит к промежности —(5). Проходит по задней стороне подкрыльцовой складки к плечу — (6). Поднимается к шее и проходит через заднюю сторону уха — (7). Поднимается ко лбу — (8). Огибает верхнюю часть головы — (9). Подходит к точке *Фэнфу* (Gv-16).

***Этот сосуд проходит через точки *Цзиньмэнь (В-63), Янцзяо (GB-35), Цзяньцзин (GB-21), Фэнчи (GB-20), Наокун (GB-19), Чэнлин (GB-18), Чжэньин(GB-17), Мучуан (GB-16), Линьци-головы (GB-15), Янбай (GB-14), Бэньшэнь (GB-13), Тяньляо (TB-15), Наошу (SI-10), Ямэнь (Gv-15), Фэнфу (Gv-16), Тоувэй (S-8).*

2. Теория

Ян-связывающий сосуд главным образом регулирует уровень *ци* в *Ян*-каналах мочевого пузыря, желчного пузыря, Тройного Обогревателя, тонкого кишечника и желудка. Он также пересекает Управляющий сосуд в точках *Ямэнь* (Gv-15) и *Фэнфу* (Gv-16). *Ян*-связывающему сосуду и *Ян*-пяточному сосуду в практике цигун не уделяется большого внимания. Исключением является «Железная Рубашка» — тре-

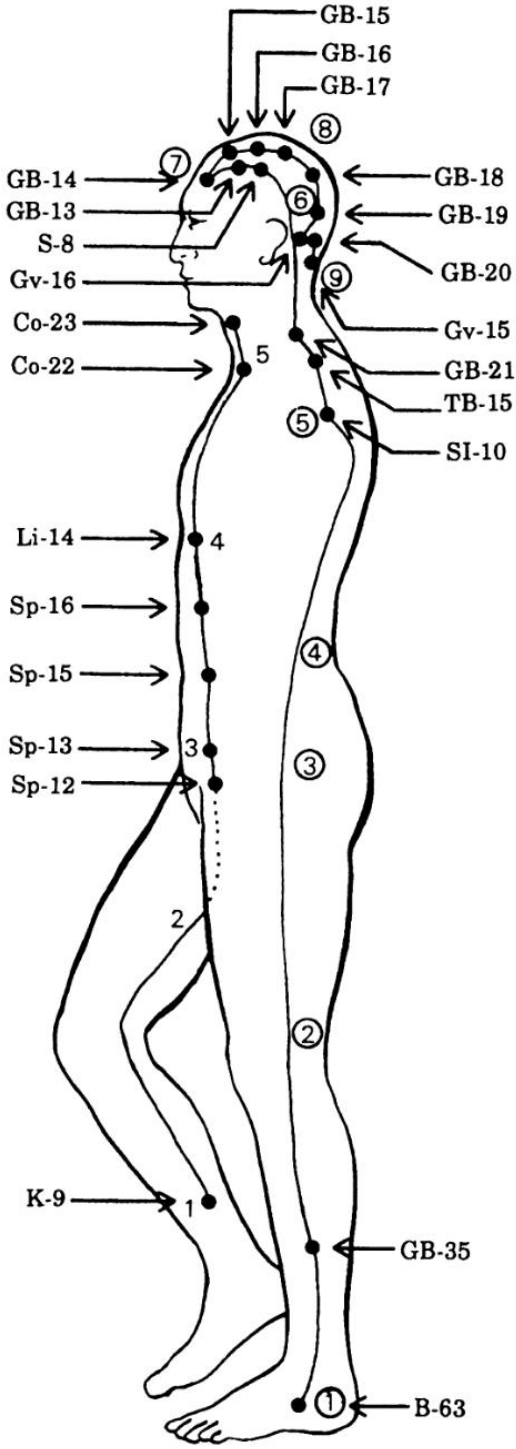


Рис. 17-6. Ян-связывающий сосуд (янвэй май) и Инь-связывающий сосуд (иньвэй май).

нинг, в котором акцент делается как на тренировке этих сосудов, так и тренировке Управляющего сосуда.

Инь-связывающий сосуд (иньвэй май) (рис. 17-6)

1. Направление

(1). От нижней части ноги в точке *Чжубинь* (К-9) — (2). Поднимается вдоль внутренней стороны ноги — (3). Входит в нижнюю часть живота — (4). Поднимается через грудь — (5). Проходит по горлу (пересекает точки *Тяньту* (Со-22) и *Ляньцюань* (Со-23)).

***Этот сосуд проходит через точки *Чжубинь (К-9), Чунмэнь (Sp-12), Фушэ (Sp-13), Дахэн (Sp-15), Фуай (Sp-16), Цимэнь (Li-14), Тяньту (Со-22), Ляньцюань (Со-23).*

2. Теория

Инь-связывающий сосуд (*иньвэй май*) связан с *Инь*-каналами почек, селезенки и печени. Он также сообщается с сосудом Зачатия в двух точках. В практике цигун *Инь*-связывающему сосуду не уделяется большого внимания.

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

Заключение

Глава 18

Сто один вопрос

В прошлом практики цигун хранились в глубоком секрете и передавались от ученика к учителю. Большинство этих секретных техник было обнародовано только в последние двадцать лет. Сейчас интересующиеся этими практиками получили возможность изучить секретные техники разных видов цигун. Но из-за многих веков секретности большинство старинных документов, которые сейчас стали доступными, являются неполными или непонятными. Собрать все имеющиеся по этому вопросу материалы, теоретически обобщить их и систематизировать очень сложно. За время учебы и исследований у меня возникло множество вопросов. Ответы на некоторые из них кажутся правильными, но нуждаются в подтверждении современными методами. Решение других находится за пределами возможностей современных научных методов.

Кроме того, нам следует принять во внимание, что большинство техник цигун возникло очень давно, в обществе, которое имело совсем другую культуру и обычаи. Поэтому многие положения следует переосмыслить с современной точки зрения. Например, до недавнего времени человек не мог добраться с одного континента на другой за двенадцать часов. А что происходит с циркуляцией *ци* в человеческом теле после такого путешествия? Как на перемещение *ци* влияет нарушение обычного суточного ритма у рабочих ночной смены? Как выхлопные газы автомобилей влияют на *ци*? Каким образом ядерные испытания влияют на естественный баланс *ци* в организме?

Обнаружив влияние магнитного поля Земли на энергетику человеческого тела, мы получили много других вопросов. Медитация на Северном полюсе отличается от медитации на Южном полюсе. Так как традиционные методы цигун и медитативные техники появились в Северном полушарии, могут ли люди, живущие в Южном полушарии, использовать те же теоретические положения и практические техники для достижения одинаковых результатов или их необходимо модифицировать?

Возникают все новые и новые вопросы. Одни вопросы могут появиться вследствие недостаточного понимания техник цигун, другие возникают в результате прогресса современной науки. Я верю, что смогу еще до конца своей жизни получить ответы на некоторые из них. Я также надеюсь на помощь других опытных мастеров цигун. Многие вопросы нуждаются в проверке или доказательстве современными методами исследования. Ответы на такие вопросы можно получить с помощью основательных

научных исследований. Но некоторые вопросы останутся загадкой, так как я твердо уверен, что никому, увы, не удастся достичь уровня старых мастеров цигун.

Ниже я приведу некоторые вопросы, возникавшие у меня. Я надеюсь, что вы запомните их, а также вопросы, которые появятся во время вашей собственной практики. И однажды вы обнаружите, что знаете намного больше, чем кто-либо другой.

Вопросы о цзин

1. Как *Изначальная цзин* накапливается в почках? Китайская медицина и цигун говорят, что *цзин* каждого человека хранится в почках. Как она хранится?
2. Почему *Изначальная цзин* хранится в почках, а не в других органах? Для объяснения этого нам нужны теоретические и экспериментальные доказательства.
3. Если *цзин* хранится в почках, тогда как быть с людьми, имеющими только одну почку? Умрет ли человек с одной почкой раньше, чем если бы имел две почки? Достаточно ли *Изначальной цзин* одной почки для жизнедеятельности? Нарушится ли в этом случае путь преобразования *ци* в организме?
4. Как можно определить уровень *Изначальной цзин* человека? Обычно это можно узнать по уровню жизненной силы и по состоянию здоровья человека, и для этого не существует стандартных методов. Существует ли научный способ определения этого?
5. Можно ли увидеть *Изначальную цзин*? Материальна ли она? Является ли она источником гормонов? Можно ли увидеть ее в мертвом теле?
6. Не являются ли гены или гормоны *Изначальной* Сущностью-*цзин*? Изучив множество источников, я не исключаю, что гены и гормоны как раз и могут быть тем, что древние китайцы называли *юань цзин*.
7. Можно ли, используя современные методы, увеличить количество и качество *Изначальной цзин*?

Вопросы о ци и биоэнергии

1. Является ли традиционная концепция о человеческой *ци* тем же, что и биоэлектромагнитная энергия? Или это смесь различных типов энергий? Многие практикующие цигун считают, что *ци* — это не просто биоэлектромагнитная энергия, циркулирующая в теле, ведь многие феномены в цигун невозможно объяснить исключительно с точки зрения биоэлектромагнитной теории. Например, как мастер цигун может держать раскаленный уголь в руке и не получить при этом ожога?
2. Как нам стандартизировать измерение уровня *ци*? Для этого нужна единая система измерения. Были изобретены различные приборы для измерения уровня *ци* по инфракрасному излучению, повышению температуры и электропроводности. Так как *ци* человека точно не зарегистрирована, не существует специфического оборудования для точного измерения *ци*. Однако доказав, что *ци* — тип элект-

ромагнитной энергии, мы сможем использовать систему электрических единиц для измерения уровня *ци*.

3. *Ци* — это универсальная энергия, но можно ли одним словом называть различные виды энергий? Ведь нельзя использовать одну и ту же систему измерения для регистрации тепла и силы тока. Поэтому для определения различных видов *ци*-энергий более удобным способом является добавление дополнительного слова перед или после слова *ци*. Например, *ци* тепла или электрическая *ци*.
4. Что, кроме тепла и биоэлектричества, переходит от одного человека к другому при передаче *ци*? Меня интересовало, почему один человек может передавать свою *ци* более эффективно, чем другой. Для этого должна быть некоторая избыточная энергия, которая передается пациенту эмоционально, чтобы помочь ему самостоятельно восстановить электрическое магнитное поле и избавиться от болезней. Чем является эта энергия — излучением мозга, эмоцией или самовнушением?
5. Почему изменилось написание китайского иероглифа, означающего *ци*? Было ли это вызвано сходством произношения двух разных слов? Очень часто мы обнаруживаем, что древние слова путают с современными, которые звучат похоже. Это кажется правдоподобным объяснением, так как в старину большинство китайцев не умели ни писать, ни читать. Если это так, то как могли мастера цигун или врачи допустить разночтения? Или, может, это произошло для того, чтобы отличать человеческую *ци* (китайское слово, означающее «отсутствие огня») от других видов энергий? Я не могу найти ни одного документа, который отвечал бы на этот вопрос.
6. Почему иероглиф, означающий «воздух», заменил древний иероглиф *ци* (который можно было истолковать как «отсутствие огня»)? Иероглиф, означающий «воздух», широко используется в Китае для обозначения различных видов энергии. В начале моей практики цигун это меня удивляло. Вот одно из вероятных объяснений этому: воздух, или кислород (*кунци*), не изменяет своей формы, попадая в тело, поступая в клетки и преобразуясь в результате биохимических реакций в двуокись углерода. С другой стороны, *цзин* пищи должна преобразоваться в биоэнергетическую форму перед тем, как может быть усвоена телом. Может быть, поэтому «воздушная» *ци* и используется для обозначения «энергии»?
7. Как с точки зрения науки объяснить ореол вокруг головы или свечение тела у медитирующего? Я пытаюсь объяснить эти феномены ионизацией воздуха, вызванной электрическим зарядом тела, но нужны экспериментальные данные для подтверждения этого.
8. Как можно с помощью *ци* отбросить человека одним лишь прикосновением руки? Из истории китайских боевых искусств мы знаем, что хороший мастер цигун способен обычным прикосновением повергнуть врага. При прикосновении к проводам высокого напряжения человек, инстинктивно защищаясь, резко от-

скакивает в сторону. Провода не прикладывают никаких физических усилий. Может, это же происходит в случае с мастером цигун? Возможно, он направляет электричество к сердцу человека таким образом, что тело инстинктивно отбрасывается в сторону.

9. Как на самом деле происходит снабжение крови, нервов и клеток энергией *ци*?
10. Если *ци* является биоэлектричеством, тогда как и какие мы можем использовать современные методы для увеличения наличия биоэлектричества в организме и при этом достичь тех же целей, что и при практике цигун, которая позволяет укрепить здоровье, продлить жизнь и просветить дух? В древние времена люди не умели генерировать электрические и магнитные поля, хотя сейчас это очень легко сделать. Нужно стараться найти способ использования внешних электрических или магнитных полей для усиления и нормализации уровня *ци*, для поддержания чистоты сосудов мозга. Естественно, осторожность и предусмотрительность при этом являются первым правилом. Мы еще не знаем, как современные технологии повлияют на нас. Они могут вызвать негативные реакции. Каким образом поле, которое образовано внешними источниками, может успокоить ум и способствовать просветлению? Не могут ли внешние источники замедлить ясность восприятия даже при свободной циркуляции? Не будут ли тогда опасны люди, имеющие исключительную физическую силу, но не контролирующие свою энергию? Для этого необходимо провести широкомасштабные исследования.
11. Как тучи и туман влияют на циркуляцию *ци*? Мы знаем, что низкие облака могут генерировать электрическое поле, которое влияет на энергетическое поле человека. Обладает ли туман таким свойством? Окружает ли наше тело однородно заряженное поле, если мы находимся в тумане? Может ли это повлиять на циркуляцию *ци*?

Вопросы о духе (шэнь)

1. Когда в ребенке поселяется дух? Как можно узнать, есть ли дух в ребенке, как определить время его появления? Появляется ли дух в ребенке до или после рождения?
2. Каким образом генерируется дух в новорожденном ребенке? Откуда приходит дух? Появляется ли он с началом мыслительных процессов? Присутствует ли он только у людей?
3. Какая разница между духом и душой? Нужно уточнить значения этих слов, так как не существует точного перевода с китайского.
4. Могут ли дух и душа существовать вне физического тела? В китайской духовной традиции считается, что дух и душа могут существовать даже после смерти. Являются ли дух и душа формами энергии? Являются ли они частью энергии человека или окружающей среды?

5. Как правильно дать определение таким понятиям, как дух (*шэнь*) и разум? Существует сложная взаимосвязь между *шэнь* и разумом? Какое отношение имеет разум к происхождению *шэнь*? Если *шэнь* возникает из разума, может ли дух существовать после физической смерти? Если *шэнь* существует после смерти, может ли он осуществлять мыслительные процессы независимо от мозга? Как они соотносятся с электромагнитными колебаниями мозга? Можно ли измерить *шэнь*?
6. Как при практике цигун образуется «духовное *шэнь*-дитя»? Конечная цель практики цигун — просветление, для этого вы должны дать рождение своему духовному *шэнь*-младенцу. Только когда «младенец» вырастет и станет независимым, дух станет бессмертным и будет жить вечно. Так ли это? Как это можно объяснить с научной точки зрения? Если мы верим, что высокоразвитый ум способен ускорить процесс эволюции, тогда этот ум, возможно, сможет постичь многое из того, что все еще находится за пределами нашего понимания. Сейчас наша наука находится в зародышевом состоянии, и мы не можем использовать всех ее потенциальных возможностей.
7. Есть ли у новорожденного ребенка дух? Некоторые религии говорят, что новорожденный ребенок нуждается в уже существующем духе для формирования зрелого человеческого существа. Если это так, то откуда поступает такой дух? Может, от умерших людей? Если ребенок нуждается в уже существующем духе, то каким образом происходит увеличение численности населения? Откуда берет свое начало новый дух? Является ли Солнце или универсальная энергия его источником? Может ли дух с других планет приходить на Землю и рождаться в человеческом теле?
8. Существует ли другое измерение, которое мы не можем увидеть обычным зрением, но при благоприятном стечении обстоятельств способны прикоснуться к нему? Существует много случаев, когда очень больные или умирающие люди могли видеть или чувствовать другой мир. Может, это мир духа? Является ли такое измерение миром, который мы способны увидеть только в определенное для нас время? Как можно объяснить существование этого измерения с научной точки зрения?
9. Принимает ли дух решения самостоятельно или на него влияет *ци* окружающей среды? Может ли дух думать? Как это помогает жить человеку? Возможно, происходит общение посредством импульсов мозга? Или дух одного человека является отдельной энергетической единицей, странствующей в мире энергий, которые влияют на нее?
10. Продолжает ли существовать дух просветленных людей после их смерти? Если это так, то могут ли они помогать живым? Утверждая это, мы соглашаемся с тем, что дух и душа существуют после смерти. Получаем ли мы помощь от Бога или духа умерших во время молитвы? Или у нас просто появляется уверенность в себе и это помогает нам жить?

11. Можно ли с помощью сильной концентрации передвигать предметы, не прикасаясь к ним? Что лежит в основе такого феномена? Мы слышали о людях, способных мыслью передвигать вещи. Если это правда, то возникает вопрос, как может энергия импульсов мозга быть настолько сильной, чтобы осуществлять это? Значит, мозг способен творить чудеса?
12. Может ли дух действительно покинуть тело человека и путешествовать вне его или это всего лишь результат электрофизиологических процессов в мозге, которые преобразуются сознанием в определенные образы? Мы слышали о том, что люди во время гипноза способны чувствовать многие вещи, которые находятся за границами нашего обычного восприятия. Возможно, это то же, что происходит с человеком, покидающим свое тело во время медитации?
13. Является ли способность общаться с животными результатом деятельности мозга? Однажды в телевизионной программе о животных я видел женщину, которая, казалось, свободно общалась и понимала собак. Информацию, которую она узнавала от них, затем в точности подтверждали владельцы этих собак. Если это действительно так, происходило ли это общение на уровне мозга? Функционирует ли мозг животных и человека на одинаковой частоте или эти частоты перекрываются лишь частично?
14. Может ли один человек влиять на другого человека посредством передачи импульсов мозга?
15. Может ли современная наука воспроизвести электромагнитные волны, длина которых близка или эквивалентна частоте импульсов мозга человека? Похоже, современная наука достаточно развита для этого. В таком случае, сможет ли машина генерировать волны, влияющие на мыслительные процессы и принятие решений? Это может стать настоящим «промыванием мозгов». И станут ли войны будущего войнами мозговых машин?
16. Если возможно создать «машину мозговых волн», то сможем ли мы определять частоты, характерные для преступников, и затем каким-то образом блокировать их? Можно ли будет действительно «промывать мозги» преступникам? Конечно, если такая машина попадет в руки преступникам, то у них окажется мощное орудие для осуществления своих замыслов. Можем ли мы взять на себя моральную ответственность за изменение индивидуального сознания?
17. Сможет ли хороший мастер цигун избежать контроля и влияния «мозговой машины»? Я считаю, что человек, практикующий цигун и способный эффективно управлять своим сознанием, сможет избежать такого влияния. Однако как долго он сможет делать это?
18. Какова площадь и область распространения волн мозга человека? Какие известные нам материалы могут защитить от них? Металл является хорошим изолятором радиоволн, но сможет ли он экранировать мозговые волны? Если нет, то какой другой материал обладает такими свойствами?

19. Какое отношение между духом (*шэнь*) и волнами мозга? Я считаю, что у человека с высоким уровенем *шэнь* волны мозга более сильные и, возможно, более сфокусированы. Верно ли это?

Вопросы о главных каналах и чудесных сосудах и точках

1. Как люди в старину обнаружили и описали каналы, сосуды и точки? Нам неизвестны книги или записи о том, как древние китайские врачи открыли их. Как им удалось так точно определить их местонахождение? Откуда они узнали, как использовать их для лечения?
2. Каким образом блокирование каналов влияет на поток *ци*? Это простой вопрос, но ответ на него непрост. Для точного ответа на него необходимо использовать современные подходы. Вызвана ли непроходимость накоплением жиров, которые в значительной степени снижают электрическую проводимость в тканях, или она вызвана общими нарушениями электропроводности тела?
3. Как *ци* проходит по каналам? Какие стимулирующие факторы приводят к движению *ци* по каналам? Если рассматривать *ци* как биоэлектрическую энергию, тогда возникает вопрос: какие электромагнитные поля находятся в каналах и какова должна быть их сила для приведения энергии в движение?
4. Каким образом *ци* хранится или запасается в чудесных сосудах? Если *ци* — это биоэлектрическая энергия, то чудесные сосуды можно сравнить с батареями или конденсаторами, способными запасать или высвобождать энергию?
5. Как на самом деле выглядят главные каналы и чудесные сосуды, ведь никому еще не удалось в точности начертить их? Однако если эти области отличаются по электрической проводимости от других областей тела, мы могли бы с помощью экспериментов определить точное местонахождение главных и чудесных каналов.
6. Можно ли создать высокочувствительную машину для точного определения всех каналов, сосудов и точек? Это было бы очень важно для акупунктурной практики.
7. Почему чудесные сосуды проходят по нижним, а не по верхним конечностям? Может, потому, что нагрузка на ноги больше, чем на руки? Я считаю, что чудесные сосуды в ногах поставляют дополнительную *ци* и осуществляют более эффективное регулирование.
8. Все ли чудесные сосуды известны на сегодняшний день? Возможно, что существуют другие, меньшие сосуды в теле. Например, мне кажется, что в руках они тоже должны быть, так как руки выполняют многие функции.
9. Что в действительности означает открывать каналы (или Ворота) в цигун? Что при этом происходит? Возможно, при этом восстанавливается электрическая проводимость каналов? Каким образом лучше достичь этого?
10. Можем ли мы использовать современные биоэлектрические методы для открытия каналов и уравновешивания потока *ци*?

11. Можно ли использовать биоэлектрические методы для наполнения резервуаров *ци*? Если чудесные сосуды являются биоэлектрическими конденсаторами, то мы могли бы использовать внешние электрические или магнитные поля для их подзарядки. Тогда мы имели бы достаточно *ци* для снабжения всего тела и могли бы значительно замедлять процессы старения.
12. Что в действительности происходит во время того, когда опытный мастер цигун помогает ученику открывать каналы? Действительно ли мастер использует свою *ци* (электричество) и переносит ее в тело ученика для выполнения работы? Возможно, мастер дает только толчок и уверенность, а ученик затем самостоятельно открывает каналы? Возможны оба варианта.
13. Что представляют собой акупунктурные точки (полости)? Имеют ли все точки повышенную электрическую проводимость или они отличаются по уровню заряда? Является ли повышенная проводимость единственным критерием для определения местонахождения точек или мастера цигун в старые времена знали другие дополнительные критерии?
14. Зачем нужны точки? Заключается ли их функция в направлении *ци* к поверхности кожи, питании ее и регулировании потока *ци* в каналах? Каковы другие функции точек?
15. Каким образом акупунктурные методы нормализуют *ци*? Для более полного объяснения этих процессов необходимо провести научные исследования.

Вопросы взаимообмена ци

1. В книгах о цигун говорится, что двое людей могут практиковать вместе для уравновешивания своих энергий путем взаимообмена *ци*. *Ци* от человека с более высоким уровнем энергии переходит к человеку с более низким уровнем и наоборот. Двое людей с низким уровнем *ци* могут помочь друг другу повысить его. В этом случае они должны уметь координировать свои действия, особенно дыхание. С эмоциональной точки зрения, у них должно быть желание поделиться друг с другом. Должна ли возникать любовь при этом виде практики? Если нет, то как вы сможете соприкоснуться и разделить энергию *ци* с ближним? Если да, то не является ли это нарушением принципа медитации, когда ум должен быть спокойным, умиротворенным и свободным от эмоций?
2. Когда два человека практикуют взаимообмен *ци*, действительно ли они обмениваются *ци* или они влияют на мозг друг друга, усиливая электромагнитные поля и повышая тем самым циркуляцию *ци* у себя и у партнера?
3. С точки зрения цигун, любовь является естественным путем, вызывающим взаимный обмен *ци*. Человек, который любит кого-то, может помочь ему выздороветь. Можно ли это рассматривать как один из методов цигун?
4. Является ли секс эффективным способом обмена энергией? Секс является естественным человеческим желанием. С помощью регулярной сексуальной жизни человек способен достичь спокойствия и умиротворенности ума и снять

напряжение, накопленное в результате негативных эмоций. Можно ли это рассматривать как одну из форм практики цигун?

5. Во время сексуальных сношений при эякуляции мужчина передает *ци* женщине. Как это происходит? Не поэтому ли женщины живут дольше? Если женщина достигла высокого уровня в цигун, то может ли мужчина получать *ци* вместо того, чтобы терять ее?
6. Как в точности происходит потеря *цзин* и *ци* во время эякуляции? В обычных практиках цигун мужчины обучаются тому, как избегать эякуляции. Как при таких условиях происходит передача *ци*?
7. Если секс полезен для практики цигун, тогда почему все буддийские монахи и многие даосы скрывались в горах и избегали сексуальных контактов? Связано ли это с их боязнью того, что секс и любовь разрушат спокойствие и умиротворенность ума, которые они культивируют?
8. Почему даосы разработали так много техник, которые используют сексуальную активность для обмена *ци*? Могли ли даосы с неспокойным умом научиться таким техникам? Или, может, они хотели, с одной стороны, достичь просветления, а с другой — получить удовольствие от нормальной человеческой жизни?
9. Среди старых книг по цигун нет работ, которые обсуждали бы обмен *ци* с животными, например с собаками или кошками. Может ли человек получать *ци* от животных? Теоретически это возможно. Было обнаружено, что кошки обладают высоким уровнем *ци*, что позволяет им помогать старым людям повышать их энергетический уровень. Можно ли разработать техники для пожилых людей, используя подобные феномены?

Вопросы о здоровье и долголетии

1. Можем ли мы использовать внешние электрические или магнитные поля для лечения заболеваний так же, как и методами цигун и акупунктуры? Возможно, такой процесс можно усилить, используя внешние электрические или магнитные стимулы, стабилизируя биоэлектрическую циркуляцию. Известно, что методами цигун излечиваются различные формы рака. Можно ли достичь таких результатов с помощью современных электрических и магнитных приборов?
2. Можно ли с помощью электрических и магнитных технологий укреплять иммунную систему, лечить СПИД или рак? Считается, что иммунная система тесно связана с биоэнергетикой тела человека. Можем ли мы увеличить электромагнитное поле мозга и усилить циркуляцию биоэнергии в организме?
3. Не опасно ли использовать электрические или магнитные поля в акупунктуре, если мы полностью не владеем знанием о *ци*? Электрические и магнитные поля широко используются в настоящее время, хотя теоретического обоснования их действия еще нет. Безопасно ли их применять во время обычной практики или для этого нужны дополнительные исследования?

4. Является ли долголетие целью практики цигун? Я считаю, что, если кто-то хочет жить долго, он должен изолировать себя от человеческого общества во избежание эмоциональных стрессов. Однако, изолируясь, человек теряет смысл жизни. Я думаю, что истинной целью практики цигун является приобретение физического и духовного здоровья без ухода от мирской жизни. Вы сможете стать здоровым и продлить жизнь, наслаждаясь ею.
5. В чем смысл жизни? Поможет ли цигун понять это? Значит ли продолжительность жизни для нас больше, чем счастье? Что нужно сделать, чтобы быть здоровым и счастливым? Практика цигун помогла мне понять себя, окружающий мир, кем я был, есть и буду. Это положило конец моим сомнениям и поискам. Что вы думаете об этом? Намереваетесь ли вы достичь такого же результата?
6. Можно ли, используя современные технологии и приборы, достичь тех же результатов, что и при практике цигун Промывания костного мозга, и прожить долгую жизнь без эмоциональных переживаний? Я считаю, что однажды, когда мы поймем, как происходит промывание костного мозга в практике цигун, мы сможем использовать современные методы для быстрого достижения тех же целей.

Вопросы о ци и современной жизни

1. Можно ли использовать лед для уравновешивания *ци* в летний период времени? Это невозможно было исследовать до того, как был изобретен холодильник. Можно ли летом, когда сердце переполнено Огнем, положить кусочек льда в центр ладони, чтобы охладить сердце? Или лед слишком быстро охладит сердце и вызовет проблемы? А что будет, если вместо льда использовать алкоголь?
2. Как смена дня и ночи влияет на циркуляцию *ци* человека? В древние времена люди почти не работали по ночам, но никакой информации об этом не сохранилось. Известно, что время суток учитывается при лечении акупунктурными методами. Как влияет на лечение время суток?
3. Как влияет на циркуляцию *ци* перемещение по нескольким часовым зонам за короткий период времени? Как определить нарушение распределения *ци* в теле при смене часовых поясов?

Вопросы о магнитном поле человека

1. Теоретически в человеческом теле существуют два магнитных полюса, которые формируются магнитным полем Земли. Изменяется ли их положение при переезде с Северного в Южное полушарие?
2. Магнитное поле Земли проходит от Южного магнитного полюса к Северному. Если Южный магнитный полюс человека находится в голове, значит ли это, что мозг людей в Северном полушарии постоянно получает энергию? А если человек находится в Южном полушарии, значит ли это, что люди там постоянно теряют энергию?

3. Можно ли этим объяснить то, что большинство открытий было сделано в Северном полушарии?
4. Если Южный магнитный полюс людей в Южном полушарии находится в брюшной полости (в нижней половине тела), находится ли у них в *Нижнем Даньтяне* больше энергии и помогает ли это им жить дольше?
5. Когда человек болен, может ли он выздороветь быстрее, если полетит на экватор, где эффект магнитного поля минимален? Я считаю, что многие человеческие болезни вызваны нарушениями магнитного поля тела. Энергия Земли может ухудшить положение, если энергетический баланс тела нарушен. Можно ли выздороветь, переехав ближе к экватору?
6. Мы окружены полями энергии естественной и искусственной природы. Может ли помещение изолировать человека от их влияния и ускорить выздоровление? Будет ли эта комната хорошим местом для медитации?

Другие вопросы

1. Существуют ли на Земле особые места, где естественная энергия как нельзя лучше способствует практике цигун? Многие практикующие цигун верят, что существуют места, где *ци* небес или Земли способны питать *ци* человека и ускорять практику. Так ли это? Благоприятны ли такие места для размещения лечебных учреждений?
2. Что происходит с человеком при длительном пребывании в сильном электрическом или магнитном поле? Как это влияет на организм? Могут ли эти поля подзарядить нашу жизненную силу и укрепить здоровье?
3. С древних времен практикующие цигун заявляли, что занятия цигун приводят к тому, что их тела начинают светиться. Так ли это? Или это находится за пределами понимания современной науки?
4. Некоторые люди могут держать в руках тлеющие угли или ходить босиком по стеклу. Как им это удается?
5. Китайцы использовали минерал нефрит для уравновешивания *ци* в теле, поглощения избыточной *ци* для дальнейшей передачи ее другим людям. Исследовались ли когда-нибудь такие феномены с научной точки зрения?
6. Можно ли использовать электрические приборы для увеличения циркуляции *ци* в области головы, чтобы предотвратить выпадение волос или ускорить их рост?
7. Практикующие цигун говорят о возможности впитывания энергии Земли через стопы. Отличается ли такая энергия от магнитной энергии Земли?
8. Может ли опытный мастер цигун предсказывать будущее или это просто умение правильно разбираться в ситуации плюс опыт и мудрость? Говорят, что некоторые мастера цигун могут читать мысли и предсказывать события. Я думаю, что можно читать мысли путем передачи импульсов мозга. Однако предсказывание будущего подразумевает не только это. Для этого нужны ум и мудрость, а также жизненный опыт. Личность человека и его индивидуальные качества являются

главным залогом успеха. О будущем человека можно также узнать по его лицу и ладоням. Есть ли другие способы предсказания?

9. Как влияет на здоровье материал, из которого изготовлена наша одежда? Ткани из хлопка и шерсти не мешают обмену энергии с окружающей средой. Большинство искусственных материалов экранируют *ци*, что предотвращает обмен энергией с окружающей средой и влияет на электромагнитное поле тела и циркуляцию *ци*. Этот вопрос тоже требует дальнейших исследований.
10. Как погода влияет на наше настроение? Изменение настроения может быть вызвано электрическими полями, генерирующимися между низкими облаками и поверхностью Земли. Такие сильные естественные электрические поля могут влиять на электромагнитное поле человека и вызывать болезни или эмоциональные стрессы.
11. Существует ли способ заряжать мышцы, используя внешние электрические или магнитные источники, или мы должны полагаться только на традиционные техники? Честно ли использовать такие методы в спорте, например в боксе или футболе? Является ли накачивание мышц с помощью электрической стимуляции безопасным методом?
12. Есть ли опасность в проведении подобных экспериментов? Мы не знаем человеческое тело достаточно хорошо. Мы похожи на слабых и сложных животных. Естественно, что многие эксперименты вначале нужно проводить на животных, однако, так как поле внутренней энергии тесно связано с эмоциями, большинство экспериментов нужно все-таки проводить на людях.
13. Почему многие практикующие цигун в даосизме уединяются в пещерах для духовной практики? Связано ли это с тем, что пещеры могут изолировать человека от влияния внешних энергий (магнитных полей или зарядов облаков, например)?

Глава 19

Заключение

Как вы видите, для того, чтобы быть здоровым и замедлить процессы старения, необходимо поддерживать поток *ци* в двенадцати главных каналах на достаточном уровне и избавляться от застойных явлений. Кроме этого, резервуары *ци* должны быть наполнены, чтобы в любой момент можно было бы отрегулировать поток *ци*.

Практики цигун были разработаны и направлены для достижения этих двух целей. Они способствуют нормальному течению *ци* по каналам и ликвидации в них застойных явлений. Первым шагом в этом направлении является обучение тому, как управлять своим телом в расслабленном состоянии. Следующим шагом является регулирование дыхания и ума для приведения сознания и духа в глубокое, спокойное и умиротворенное состояние. При этом органы не будут подвергаться влиянию эмоциональных стрессов и смогут функционировать с наибольшей эффективностью. Когда вы достигнете той стадии, когда сможете регулировать тело, дыхание и сознание, то сможете почувствовать и ощутить поток *ци* в теле. Только тогда вы сможете эффективно регулировать *ци*.

Вайдань-цигун (цигун Внешнего Эликсира) основан на этом принципе. В его основе лежат упражнения для конечностей одновременно с концентрацией сознания для укрепления *ци* в них, что позволяет затем направлять поток *ци* к органам. Целью *вайдань-цигун* является работа с каналами *ци*.

Однако для того, чтобы наполнить чудесные сосуды энергией *ци*, нужно использовать другие техники. *Нэйдань-цигун* повышает уровень *ци* в *Даньтяне*, который связан с чудесными сосудами. При этом вначале заполняются Управляющий сосуд и сосуд Зачатия, а затем остальные шесть.

Но практикующие цигун не остановились на этом. С целью достичь более глубокого уровня практики цигун, долголетия и просветления, они разработали две другие техники. Одна из них заключается в поддержании крови в здоровом состоянии. Так как клетки крови снабжают питательными веществами и кислородом каждую клетку нашего тела, процессы старения значительно замедляются, когда кровь находится в здоровом состоянии. А поскольку клетки крови производятся костным мозгом, очень важно также очищать его.

Практикующие цигун более высокого уровня стремятся также к свободе духа. Для достижения этой цели необходимо направлять *ци* к голове для питания мозга и духа, что позволяет практикующему достичь стадии просветления, или буддовости.

На основе этих требований появились сотни стилей цигун. Однако наиболее важными среди них являются цигун Изменения мышц и сухожилий и цигун Промывания костного и головного мозга. Упражнения Изменения мышц и сухожилий направлены на укрепление физического тела (включая внутренние органы), нормализацию потока и уровня *ци* в двенадцати главных каналах и двух основных чудесных сосудах (Управляющем сосуде и сосуде Зачатия). Занимаясь цигун Изменения мышц и сухожилий, вы закладываете основу физического здоровья.

При достижении высокого уровня в цигун по тренировке мышц и сухожилий, например, освоив упражнения *Малого* и *Большого Небесных Кругов*, вы можете переходить к занятиям цигун Промывания костного и головного мозга. Промывание костного и головного мозга наполняет энергией *ци* остальные шесть чудесных сосудов, поддерживает и снабжает энергией *ци* костный, головной мозг и дух. Освоив эти техники, вы достигнете высшего уровня практики цигун. Однако это нелегко. Обычно это требует разрыва с привычным образом жизни, ухода в горы, подобно монахам или отшельникам. Это потребует также более тридцати лет постоянных занятий.

Данная книга является для вас картой, ведущей к тайным сокровищам цигун. Она укажет вам путь и даст знания, необходимые для достижения здоровья и долголетия. В этой книге, основываясь на своем личном опыте, я не только рассказываю о практиках цигун, но и даю сопутствующие пояснения. Мне хотелось бы вызвать интерес западных читателей к этой новой для них области. Несмотря на все мои старания, многие вопросы остались без ответа. Наука цигун — древнее глубокое знание, поэтому невозможно одному человеку осветить все его аспекты. Я надеюсь, что другие мастера цигун также поделятся своим опытом и знаниями с широкой аудиторией.

Хотя эта книга далеко не полное описание техник цигун, я уверен, что она даст вам ключ к вратам тайны. Эта книга станет для вас руководством к пониманию общих положений китайской системы цигун. Однажды постигнув смысл этой книги, вы начнете продвигаться. Без продвижения вы никогда не достигнете цели. Это длительное испытание. Вам потребуется большое желание, терпение и сила воли для достижения этой цели. Вы сможете лучше понять самого себя и окружающий мир и жить более осмысленной жизнью.

В книге обсуждаются общие теоретические вопросы и категории цигун, но не рассмотрены подробно отдельные стили. Их мы рассматриваем в других наших книгах*.

Мне хотелось бы посоветовать вам, чтобы в начале вашего пути изучения и исследования цигун вы не ограничивали себя рамками традиционной культуры, общепринятой консервативной морали. Принятие новой культуры не является предательством по отношению к своим традициям. Способность снять маски, которые каждый из нас носит с момента рождения, является не позорным, а смелым поступком. На протяжении этого столетия, когда люди наслаждались и продолжают наслаж-

---

* См. список на стр 14.

даться чудесами двадцатого века, мы должны отважиться познакомиться с другими культурами. В эту новую эру у представителей разных культур появилась возможность обменяться опытом. Мы ответственны за создание и развитие такой новой общей культуры и передачи ее следующим поколениям. Это сложное испытание для всех нас. Однако мы должны понимать, что будущее находится в наших руках и принять испытание, став первопроходцами новой эры.

Заканчивая книгу, я бы хотел посоветовать вам в ходе учебы и исследований не забывать о следующем.

1. Избегайте предвзятости

Из любой культуры или традиции, сохранившейся до нашего времени, можно извлечь полезный опыт. Возможно, некоторые из них не соответствуют современным представлениям, но заслуживают уважения. Помните, что, если вы избавляетесь от своего прошлого, вы лишаетесь корней. Естественно, не следует постоянно заявлять, что ваша традиционная культура абсолютно права, или утверждать, что чужая культура лучше, чем своя. Вам следует сохранять лучшее из своих культурных традиций и заимствовать наилучшее из других.

2. Будьте объективны в ваших суждениях

Для объективного рассмотрения любого нового утверждения следует рассматривать его с двух сторон. При этом необходимо учитывать эмоциональную сторону, но она не должна доминировать.

3. Подходите ко всему с научной точки зрения

Хотя существует много явлений, которые современная наука не может объяснить, всегда старайтесь подходить к вопросу с научной точки зрения. В будущем появятся новые науки. Феномены, которые невозможно было объяснить раньше, будут изучены с помощью новых методов.

4. Следуйте логике и здравому смыслу

Когда вы что-либо читаете или изучаете, то всегда должны спрашивать себя: «Логично ли это и имеет ли смысл?» Эти вопросы позволят вам думать и понимать суть проблемы, вместо того чтобы слепо верить чему-либо.

5. Не пренебрегайте ранее приобретенным опытом

Ранее приобретенный опыт лежит в основе дальнейших исследований. Всегда искренне и уважительно относитесь к изучению прошлого. Изучая прошлое, мы можем понять настоящее. Понимая настоящее, мы сможем воссоздать будущее. Накопленный опыт является лучшим учителем. Уважая прошлое, с осторожностью относитесь к настоящему и подвергайте сомнению будущее.

Культура Китая насчитывает более 7000 лет. Цигун является всего лишь одним из многих достижений этой культуры. Сегодня, как никогда ранее, различные

культуры могут свободно общаться между собой. И мы ответственны за то, чтобы помогать людям знакомиться с другими культурами. В этом случае человечество сможет взять наилучшее из каждой культуры и жить мирно и осмысленно.

Китайский цигун является частью традиционной китайской медицины. Он позволил китайцам на протяжении тысячелетий жить спокойной, мирной и счастливой жизнью. Я верю, что цигун поможет западным людям в их духовном росте. Этому должны способствовать дальнейшие публикации. Необходимо провести широкие философские и научные исследования по данному вопросу в университетах и медицинских учреждениях. Таким способом мы сможем за короткое время представить западному миру новую культуру.

Я думаю, что в ближайшем будущем будут достигнуты значительные успехи в изучении китайской медицины и медитативного цигун. Я приглашаю вас присоединиться ко мне в этом новом для западного мира направлении.

Словарь китайских терминов

Аньмо: «прижимание и растирание». Массаж.

Багуа: «Восемь Триграмм». В китайской философии — восемь основных вариантов любого феномена; в *И-цзине* они изображаются в виде групп сплошных и прерывистых линий.

Багуа-чжан: «Ладонь Восьми Триграмм». Один из внутренних стилей боевых искусств, который, как считается, был разработан Дун Хайчуанем между 1866 и 1880 гг.

Бадуаньцзинь: «Восемь Кусков Парчи». Практика *вайдань-цигун*, которая, как считается, была разработана маршалом Юэ Фэем во времена династии Сун.

Вайдань: «Внешний Эликсир». Внешние упражнения цигун, в которых *ци* накапливается в конечностях, а затем направляется вглубь тела.

Вэй ци: «Защитная *ци*». Щит *ци*, отталкивающий вредные внешние воздействия.

Гунфу (искаж. кунфу, кунг-фу и т. п.) «Энергия-время». Все то, для изучения чего требуется много времени и энергии.

Гу суй: «костный мозг».

Дай май: «Опоясывающий сосуд». Один из восьми чудесных сосудов.

Да Мо: Индийский буддийский монах, который, как считается, разработал системы *ицзинь-цзин* и *сисуй-цзин*, находясь в Шаолиньском монастыре. Известен также как Бодхидхарма. До принятия монашества был принцем небольшого племени в Южной Индии.

Дань дин дао гун: «Путь Плавильного Котла для Эликсира». Даосская практика цигун.

Даньтянь: «Поле Эликсира». Точки тела, которые способны накапливать и вырабатывать *ци* (Эликсир). *Верхний*, *Средний* и *Нижний Даньтяни* расположены соответственно в межбровье, в солнечном сплетении и в нескольких дюймах ниже пупка.

Даовай цай яо: «Собирание Трав за Пределами Дао». Даосская практика цигун.

Дао дэ цзин: «Книга о Дао и Добродетели». Классический труд Лао-цзы.

Дао-цзя (даоцзяо): «Даосизм». Создан Лао-цзы во времена династии Чжоу (1122–934 гг. до н. э.). Во времена династии Хань (ок. 58 г. н. э.) он смешался с буддизмом и превратился в даосскую религию (*даоцзяо*).

Да чжоу тянь: «Большой Небесный Круг» или «Большая Циркуляция». После того, как в практике *нэйдань-цигун* человек завершает «Малую Циркуляцию», его *ци* циркулирует по всему организму. Затем, как считается, ему следует завершить «Большую Циркуляцию».

Ду май: «канал Управления». Один из восьми каналов *ци*.

Дянь сюй: *дянь* означает «прижимать пальцем и оказывать давление», а *сюй* — «полости» (акупунктурные точки). Боевые техники *циньна*, которые специализируются на ударах по акупунктурным точкам, позволяющих обездвижить или убить противника.

Жэнь май: Обычно переводится как «Сосуд Зачатия».

И: «Мысль, намерение». Ум мудрости. Область сознания, создаваемая чистым мышлением и рассуждением, которые способны сделать человека хладнокровным, спокойным и мудрым.

И и инь ци: «Использование *И* (ума мудрости) для направления *ци*».

Ин ци: «Управляющая *ци*». Она управляет функциями органов и тела.

Инь: В китайской философии: пассивное, отрицательное, женское начало. В китайской медицине *Инь* означает недостаток. К органам *Инь* («внутренним органам») относятся Сердце, Легкие, Печень, Почки, Селезенка и Перикард.

Иньвэй май: *Инь*-связывающий сосуд. Один из восьми чудесных сосудов.

Иньцяо май: *Инь*-пяточный сосуд. Один из восьми чудесных сосудов.

Ицзинь-цзин: «Трактат об изменении мышц и сухожилий». Считается, что он написан Да Мо примерно в 550 году нашей эры. Этот труд посвящен методам *вайдань-цигун*, укрепляющим физическое тело.

Кань: Одна из Восьми Триграмм, представляющая Воду.

Лао-цзы: Основатель даосизма, также известен под именем Ли Эр.

Ли: Одна из Восьми Триграмм, представляющая Огонь.

Ли Эр: Лао-цзы, основатель даосизма.

Ло: Малые каналы *ци*, отходящие от основных каналов и соединенные с кожей и с костным мозгом.

Лянь цзин: Здесь *лянь* означает «сохранять», «упражнять» и «очищать». Процесс в практике цигун, целью которого является защита и очищение *цзин*.

Лянь цзин хуа ци: «Превращение семени-*цзин* в *ци*».

Лянь ци: *лянь* означает «тренировать», «усиливать» и «очищать». Процесс даосской практики, благодаря которому *ци* становится сильнее и обильнее.

Лянь ци хуа шэнь: «Очищение *ци* для питания духа». Направление *ци* к голове для подпитывания головного мозга и духа.

Лянь ци шэнхуа: «Тренируя *ци*, сублимировать ее». Процесс в практике *сисуй-цзина*, при котором *ци* направляется в *хуантин* или в головной мозг.

Лянь шэнь: «Тренировка духа. Очищение, усиление и фокусирование *шэнь*.

Лянь шэнь: «Тренировка тела».

Лянь шэнь ле син: «Утончение духа и конец человеческой природы». Последняя стадия практики просветления, на которой человек учится сохранять нейтральность эмоций и не подвергаться возмущениям, свойственным природе человека.

Лянь шэнь хуань сюй: «Очищение духа и превращение его в Пустоту». Продвинутая стадия практики просвещения и перехода к «буддовости», на которой человек обучается тому, как отдалять свой дух от физического тела.

Май: Сосуды *ци*. Восемь сосудов, участвующие в переносе, накоплении и регулировании *ци*.

Мин тянь гу: «Постукивание в Небесный Барабан». Практика цигун, целью которой является пробуждение и очищение разума, в которой используется постукивание пальцами по задней части головы.

Ми-цзун-шэнь-гун: «Тайный стиль духовного *гунфу*». Тибетский цигун и боевые искусства.

Нао суй: «Головной мозг».

Нивань, ниваньгун: «Нирвана, Дворец Нирваны» В цигун — название головного мозга.

Нин шэнь: Сгущение или сосредоточение духа.

Нэйгун: «Внутренее *гунфу*». Обычно так называют боевой цигун.

Нэйдань: «Внутренний Эликсир». Форма цигун, в которой *ци* (Эликсир) вырабатывается в теле и распространяется в конечности.

Саньгун: «Рассеивание энергии». Преждевременное вырождение мышц, когда *ци* не в состоянии эффективно наполнять их энергией. Вызывается перенапряжением в занятиях.

Сань хуа цзюй дин: «Три цветка достигают макушки». Одна из окончательных целей цигун, которая означает, что три сокровища (*цзин*, *ци* и *шэнь*) должны быть направлены к верхней точке тела для подпитывания головного мозга и духовного центра (*Верхнего Даньтяня*).

Сань цай: «Три Силы». Небо, Земля и Человек.

Син мин шуан сю: «Двойное совершенствование человеческой природы и жизни». Первоначально буддийский, но сейчас, в основном, даосский метод цигун, уделяющий особое внимание совершенствованию как духовности (человеческой природы), так и человеческого тела.

Синь: «сердце». Эмоциональный ум.

Синъи, синъи-цюань: «Кулак Оформленного Разума». Внутренний стиль *гунфу*, в котором разум, или мышление, определяет форму и движения тела. Создание этого стиля приписывается маршалу Юэ Фэю.

«Сисуй-цзин»: «Трактат о промывании костного и головного мозга». Практика цигун, специализирующаяся на направлении *ци* в костный мозг для его прочистки.

Сувэнь: Очень древний трактат по медицине.

Сы да цзе кун: «Четыре Больших — Пусты». Стадия буддийской практики, на которой в разуме отсутствуют все четыре элемента (Земля, Вода, Огонь и Воздух), то есть человек становится совершенно равнодушным к мирским искушениям.

Сяо чжоу тянь: «Малый Небесный Круг». Также называется «Малой циркуляцией». Полный цикл обращения *ци* в сосудах Зачатия и Управления.

Тайцзи-цюань: «Кулак Великого Предела». Внутреннее боевое искусство.

Те бу шань: «Железная Рубашка». Практика *гунфу*, укрепляющая тело внешне и внутренне.

Ти си: «Телесное или кожное дыхание». В цигун: обмен *ци* с окружающей средой через кожу.

Туйна: «Толкание и хватание». Вид массажа, используемый для лечения внешних повреждений и многих болезней.

Тяо си: «Регулирование дыхания».

Тяо синь «Регулирование эмоционального ума».

Тяо шэнь «Регулирование тела».

У: Полдень.

Уданшань: Горы в китайской провинции Хубэй.

У синь: «Пять центров». Лицо, полости *Лаогун* в ладонях и полости *Юнцюань* на ступнях.

У ци чао юань: «Пять *ци* возвращаются к своему истоку». Цель цигун в отношении *ци* пяти органов *Инь* заключается в сохранении правильного (исходного) уровня этих *ци*.

У-цзы: Время от полудня до полуночи.

Фу си: «кожное дыхание». Одна из дыхательных практик *нэйдань-цигун*.

Фэньсуй сюйкун: «Сокрушение Пустоты». Один из процессов даосской практики, целью которого является просветление. При этом разрушается иллюзия, связующей физический мир и духовный план.

Хуантин: «Желтый Двор». В даосском цигун — место в центре тела, где для сотворения духовного зародыша смешиваются *Огненная ци* и *Водная ци*.

Цзай цзе пай: «Направление Посадки и Прививания». Школа даосского цигун.

Цзин: «каналы» *ци*. Двенадцать «рек», связанных с органами тела, благодаря которым в организме циркулирует *ци*.

Цзин: *Семя, Сущность, Эссенция*. Наиболее очищенная часть чего-либо.

Цзин сю пай: «Школа Спокойного Совершенствования», одно из направлений даосского цигун.

Цзин-ци: *Ци*, полученная в результате преобразования *Изначальной цзин*.

Цзинь чжун чжао: «Покров Золотого Колокола». Одна из практик «Железной Рубашки».

Цзин-шэнь: *семя-дух*. Часто переводится как «дух жизненной силы». Поднятый дух (поднятый благодаря *ци*, полученной в результате преобразования *цзин*), который сдерживается влиянием *и*.

Ци: Общее определение *ци*: универсальная энергия, включающая тепло, свет и электромагнитную энергию. Более узкое определение *ци* связано с циркуляцией энергии в организме человека или животного.

Цигун: *Гун* является сокращением от *гунфу* («энергия-время»). Таким образом, слово «цигун» обозначает теории и практики, связанные с *ци*.

Ци Даньтяня: *Ци*, преобразуемая из *Изначальной цзин* и хранящаяся в *Нижнем Даньтяне*. Эта *ци* считается *ци Воды* и способна охлаждать тело. То же, что *Сяньтянь (Прежденебесная, Пренатальная) ци*.

Ци цзин ба май: дословно — «непарные (странные) каналы, восемь сосудов». Восемь «чудесных» сосудов, или «резервуаров», хранящих *ци* и регулирующих ее уровень в основных каналах *ци*.

Ци цин лю юй: «семь страстей и шесть желаний». К семи страстям относятся счастье, гнев, печаль, радость, любовь, ненависть и вожделение. Шесть желаний представляют собой чувственные удовольствия, связанные с глазами, ушами, носом, языком, телом и разумом.

Ци хо: «зажигание огня». Момент начала накопления *ци* в *Даньтяне*.

Цзы: Полночь.

Цзы-у: Время от полуночи до полудня.

Чань: Китайская школа махаянского направления в буддизме, которая придерживается точки зрения, что просветления можно достичь путем медитации, самосозерцания и интуиции. В Японии чань произносится как «дзэн».

Чжэнху си: «обычное дыхание». Часто называется «буддийским дыханием».

Чун май: «Пронизывающий (Поддерживающий) канал». Один из восьми «чудесных каналов».

Шаолинь: Буддийский храм и монастырь в провинции Хэнань, прославившийся своими боевыми искусствами.

Шуан сю: «Двойное Совершенствование». Метод практики цигун, представляющий собой обмен *ци* с партнером с целью уравновешивания *ци* обоих.

Шэнь: «Дух». Считается, что его обителью является *Верхний Даньтянь* («третий глаз»).

Шэнь си сян и: «*Шэнь* и дыхание поддерживают друг друга».

Шэнь ци сян хэ: «Соединение *шэнь* и *ци*». Последняя стадия регулирования *шэнь*.

Эмэйшань: Горы в провинции Сычуань; в этом районе возникло множество стилей боевых искусств.

Юань цзин: «изначальное семя-*цзин*». Фундаментальная, изначальная субстанция, наследуемая от родителей. Она может преобразовываться в *изначальную ци*.

Юань ци: «Изначальная *ци*». Создается из *изначального семени-цзин*, унаследованной от родителей.

Юань цяо: «изначальная ключевая точка». Ключевой момент практики.

Юань шэнь: «изначальный дух». Дух, которым мы обладаем от рождения.

Ян: В китайской философии: активное, положительное, мужское начало. В китайской медицине *Ян* означает чрезмерное, сверхактивное, перегретое.

Янвэй май: *Ян*-связывающий сосуд. Один из восьми чудесных сосудов.

Янцяо май: *Ян*-пяточный сосуд. Один из восьми чудесных сосудов.

Ян шэнь: «Вскармливание духа».

Научно-популярное издание

Ян Цзюньмин

Корни китайского цигун

Секреты успешной практики

Перевод *В. Ижакевич, Я. Жукова*

Редакторы *И. Старых, А. Костенко*

Корректоры *Т. Зенова, Е. Ладикова-Роева, Е. Введенская*

Оригинал-макет *И. Петушков*

Обложка *Е. Жарикова*

Подписано к печати 20.12.2003. Формат 70x100/16
Бумага офсетная № 1. Гарнитура «TenseC»
Усл. печ. лист. 27,30. Заказ № 543
Цена договорная. Тираж 5 000 экз.

Издательство «София»,
04119, Украина, Киев-119, ул. Белорусская, 36-А

ООО Издательский дом «София»,
109028, Россия, Москва, ул. Воронцово поле, 15/38, стр. 9
Свид-во о регистрации № 1027709023759 от 22.11.02
тел. (095) 261-80-19; 105-34-28

Отделы оптовой реализации издательства «*СОФИЯ*»
в Киеве: (044) 230-27-32, 230-27-34
в Москве: (095) 261-80-19
в Санкт-Петербурге: (812) 327-72-37

Книга-почтой
в России: тел.: (095) 476-32-52, e-mail: kniga@sophia.ru
в Украине: тел.: (044) 513-51-92, 01030 Киев, а/я 41,
e-mail: postbook@sophia.kiev.ua, http://www.sophia.kiev.ua

Отпечатано с готовых диапозитивов
во ФГУП ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

Известный мастер китайских боевых искусств и оздоровительных практик подробно рассказывает об истории древнего искусства цигун, о его основных направлениях и методах и о трех «корнях» — энергиях *ци, цзин* и *шэнь*. Это самое фундаментальное и систематизированное введение в цигун, которое когда-либо издавалось на русском языке. Книгу Ян Цзюньмина можно назвать «академической», при этом она написана очень доступно и увлекательно. Автор обсуждает современные гипотезы о природе энергии *ци* и приводит список вопросов, ответы на которые пока еще не найдены. Читатель, занимающийся любым стилем цигун, найдет в книге множество практических указаний о регулировании тела, дыхания и «трех корней», о самых распространенных ошибках и способах их исправления, а также подробное объяснение теории главных и «чудесных» меридианов *ци* (с описанием их траекторий и полными списками всех активных точек). «Корни китайского цигун» — незаменимое пособие для всех, кто интересуется китайской метафизикой и ее практическими аспектами: цигун, боевыми искусствами, массажем, целительством.

Ян Цзюньмин родился на Тайване в 1946 году. Заниматься ушу начал в возрасте пятнадцати лет у мастера шаолиньского стиля. Еще через год начал изучать стиль тайцзи-цюань. В 1974 году эмигрировал в США, где поступил в университет. Основал в 1982 году в Бостоне Ассоциацию Боевых Искусств Яна (YMAA). Эта организация постепенно расширялась и с июля 1989 года является лишь одним из подразделений Ассоциации Восточных Искусств Яна (YOAA). Доктор Ян имеет 35-летний опыт преподавания ушу и цигун и является автором или соавтором более 30 книг и более 50 видеокассет по этим дисциплинам.

ISBN 5-9550-0372-X
9 785955 003726