

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость.  
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Красулин Игорь Авраамович Жесткий цигун: Управление жизненной энергией в практике боевых искусств

## Предисловие

Эта книга посвящена развитию физических и психических сил, выходящих за рамки возможностей обычного человека. Они могут использоваться в лечебно-оздоровительных целях, в практике единоборств и для повышения творческого потенциала личности. Но необходимо отметить, что эти возможности были направлены не во вред другим и себе. Не случайно передача сокровенных знаний на Востоке происходила от учителя к ученику, и только в том случае, если ученик отвечал определенным морально-этическим нормам.

Психические и физические возможности человека зависят от двух факторов: от энергетического потенциала человека и умения управлять им.

Первый предполагает наличие особой энергетической системы человека. Все эзотерические учения Востока (и не только они) помимо анатомио-физиологических систем, известных из школьного курса, выделяют еще энергетическую систему с центрами по вертикальной оси человека. Задача состоит в том, чтобы возбудить их и сделать поток энергии в человеке более обильным. При этом увеличиваются пороги чувствительности, границы восприятия человека расширяются, меняется его уровень сознания. Исследования проф. Е. С. Жарикова показали, что тренировки, направленные на повышение порога чувствительности, резко увеличивают творческие возможности человека, продлевают период его творческой активности.

В зависимости от преследуемых целей и типа личности выбираются соответствующие методы пробуждения этих центров.

Индийские йоги преимущественно выделяют семь энергетических центров, даосские – пять или три.

Христианские монахи уделяют внимание одному – сердечному, и путем сосредоточения на нем с помощью иисусовой молитвы в комбинации с дыханием добиваются его пробуждения и раскрытия необычных возможностей, которые они приписывают божественному провидению.

Даосско-буддийская система уделяет особое внимание энергетическому центру, расположенному чуть ниже пупка (на 3,5–5 см), и рассматривает его как генератор энергии Ци, от течения которой в теле человека зависят его здоровье и творческие способности.

Второй фактор – умение управлять энергетическим потенциалом человека – зависит от его способности концентрировать внимание на выбранном объекте, т. е. от умения медитировать. Свами Вивекананда очень образно сказал, что мощь ума подобна лучам рассеянного света, когда они концентрируются, они освещают. При длительном сосредоточении на каком-либо объекте происходит эмпатия, слияние субъекта и объекта, в результате чего он познает внутреннюю сущность объекта. При сосредоточении на внутренних процессах в организме (особенно если оно проводится на фоне глубокого мышечного расслабления) человек получает возможность управлять ими. Он начинает ощущать, видеть то, что в обычном состоянии недоступно органам чувств.

Это состояние глубокого сосредоточения получило название измененного состояния сознания.

Различные народы на протяжении многовековой своей истории вырабатывали особые приемы вхождения в это состояние в зависимости от преследуемых целей.

Так, например, в одном из направлений буддизма Чань (Дзен) тренировки проводятся путем постановки обучаемого в критическую ситуацию, когда он за считанные мгновения должен найти правильный ответ, что очень важно в практике боевых искусств. В жизни есть тому подтверждения – некоторые люди, оказываясь в

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
чрезвычайных условиях, спонтанно демонстрировали чудеса силы и ловкости.

Летчик испытатель М. Галлай, описывая свои ощущения в экстремальных ситуациях, неоднократно подчеркивал, что в них мозг работает в совершенно необычном режиме. Если бы в нормальном состоянии он мог действовать так же, то достиг бы невероятных результатов.

Система тренировки Чань и ставит задачу научить человека по его желанию входить в это состояние и выходить из него.

Даосская система делает упор на дыхательно-образных упражнениях в статике и динамике, облегчающих вхождение в это состояние и дающих возможность управления потоками жизненной энергии в теле человека и выведения ее за его пределы, что позволяет демонстрировать те феномены китайского Ушу и Цигуна, которые поражают воображение.

Предлагаемая читателю книга посвящена этим методам, с учетом опыта обучения людей западного воспитания и мышления и адаптирована на их уровень. Описание идет от простого к сложному и в конце концов подводит к методам высшего мастерства, которое достигается в результате длительной и серьезной работы. Книга будет полезна широкому кругу читателей – как новичкам, так и уже активно занимающимся восточными единоборствами, позволит им понять внутренний смысл тех упражнений, которые они делают, и приобщиться к сокровищам знаний, скопленных в Китае, расширить свои представления о возможностях человека.

Автор книги – известный мастер ушу в течение 10 лет учившийся у китайского мастера Чжаи Сюэвина, активно передает свои знания ученикам. На одной из многочисленных фотографий, которыми богато иллюстрирована книга, ученик И. Красулина демонстрирует выделение Ци из руки, заставляя пламя свечи отклоняться. Это свидетельствует, что Ци не просто образ, а некая физическая реальность, познание которой дело будущего.

С. К. Брешин

## Введение

Привести в порядок свой внешний облик, воспитать у себя добродетель, быть таким гуманным, таким справедливым, как земля...

«Гуань-Цзы»

Су Дунпо и его друг монах Фо Инь часто проводили время вместе. Они пили вино, читали стихи, беседовали о науке. Однажды, встретившись, как обычно, друзья заговорились и совсем забыли о времени, а когда вспомнили о нем, была уже полночь.

Поскольку городские ворота к этому времени уже закрывались, Су Дунпо не мог возвратиться домой и ему пришлось остаться на ночь в храме у приятеля. Когда место для ночлега было приготовлено, Дунпо подошел к постели, снял халат, обувь, сел на пол в позу со скрещенными ногами и, плотно закрыв глаза, стал с силой растирать подошвы ног. Фо Инь, глядя на друга, шутливо заметил: «Уважаемый эрудит медитирует, устремляясь к Будде и богине милосердия, и совсем не думает о ждущей его дома жене. Да, ничего не поделаешь!»

Со Дунпо ничего не ответил, как будто не слышал этих слов. Прошло еще немало времени, прежде чем он открыл глаза и, рассмеявшись, сказал: «Дунпо растирает подошвы не для того, чтобы устремляться к богине милосердия, а для того, чтобы усилить зоркость и ясными глазами смотреть на жизнь». – «Очевидно, мой друг владеет искусством укрепления тела. Я был бы ему очень признателен, если бы он рассказал мне о нем». – «С удовольствием». – отвечал Су Дунпо.

«В трактатах по медицине пишется, что растирание по утрам и перед сном точек юн-цюань на подошвах стоп позволяет ослабить огонь, опустить мутную Ци, улучшить функционирование печени, высветить глаза, укрепить ноги.

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
Я уже много лет непрерывно следую этой методике «пестования тела». – «Благодарю за пояснения». Теперь понятно, откуда такой удивительный блеск в Ваших глазах и как Вам удается без труда читать иероглифы величиной с мушиную голову». С тех пор Фо Инь стал овладевать искусством «пестования жизни» (искусство продления жизни).

Су Дунпо впоследствии выдвинул немало оригинальных идей, касавшихся укрепления здоровья. Он создал оздоровительную методику Цигун-сянцюань (душистый источник), пользовавшуюся большой популярностью. Су Дунпо (Су Ши, 1037–1101 гг.) – выдающийся китайский поэт и прозаик – обладал разнообразными знаниями и способностями. Известен также как художник и каллиграф.

24 декабря 1989 г. во Дворце спорта города Гуйян КНР состоялись показательные выступления труппы традиционного Цигуна, возглавляемой известным мастером Хэ Цзяньсинем. Оно собрало огромное количество зрителей.

Выступление труппы не обмануло ожиданий зрителей.

Представьте себе: металлическим прутом человеку стягивают горло, женщина ложится на острие трезубца, а затем еще и на нож, она же мышцами груди разрывает металлическую блузку, и, наконец, ее с двух сторон сжимают щитами с гвоздями. Затем на смену ей выходит другая женщина и с тяжелым грузом на плечах встает на острия ножей. Следующая легко ходит по натянутой бумаге и стоит на воздушном шарике, руководитель труппы Хэ Цзяньсинь пальцем разбивает речную гальку – все эти номера встречались бурными аплодисментами и восторженными возгласами собравшихся.

На сцену выходит девятилетняя Хэ Цзяоцзяо. Четыре человека устанавливают ей на грудь каменную плиту размером метр на метр и массой 100 кг. При этом Хэ Цзяоцзяо, не провисая, лежит, опираясь головой и пятками на концы двух подставок. Хэ Цзяньсинь энергичным ударом молота бьет по плите, и она разлетается на три части. Зрители, пораженные увиденным, аплодируют, не жалея рук...

И все это демонстрирует худенькая девочка, ученица третьего класса.

В последние годы китайское слово «Цигун» все чаще появляется на страницах печати. У одних оно ассоциируется с лечебно-оздоровительной дыхательной гимнастикой.

У других – с достижением неуязвимости к мощным ударам, со способностью голой рукой или ногой сокрушать кирпичи и бетонные плиты. Для третьих Цигун – это такие необычайные возможности, которые у нас принято относить к «паранормальным»: диагностика и лечение на расстоянии, «бесконтактный массаж» и многое другое.

Все эти трактовки имеют под собой основания. Цигун – обобщающее название созданных в Китае систем закалки и совершенствования возможностей психики и тела, лечения и укрепления здоровья. Они основаны на умении управлять прежде всего сознанием, психикой, а благодаря этому – «командовать» физиологическими процессами в организме и подчас добиваться от него таких поразительных результатов, которые не всегда удается объяснить с позиций современных знаний.

Нынешний широкий смысл – набор систем психофизиологического тренинга, действия по управлению организмом и связями с внешней средой – слово «Цигун» приобрело в нашем столетии. Само оно появилось в Китае без малого две тысячи лет назад.

Но феномены, ныне подпадающие под определение Цигуна, были известны намного раньше. Знали о таких явлениях и другие народы: о способах погружения сознания в состояния, позволяющие выказывать возможности, выходящие за рамки общедоступных, избавляться от болезней, не чувствовать боли, усталости. Обычно все это считалось результатом обращения к божествам и духам. В большинстве культур основной массив подобного знания впоследствии не вошел в господствующие идеологические и научные тенденции.

Иначе обстояло дело в ряде восточных цивилизаций.

Так, в Китае способы контроля за психикой и телом, формировании соответствующих

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
навыков обогащались в русле развитых философско-религиозных течений, ритуальной и мистической практики, воинского искусства и традиционных методов воспитания.

Эти положения, получив своеобразное рациональное истолкование в понятиях традиционной философии и науки, легли в фундамент теории китайских оздоровительных и боевых искусств, основной частью которых являются многочисленные системы Цигуна.

В тех случаях, когда употребляется термин «традиция», под этим понимается знание, переданное древними, которое как по форме, так и по содержанию абсолютно отличается от наших сегодняшних концепций.

Практика Цигуна опирается на те же постулаты, что и давно доказавшая свою эффективность восточная акупунктура – иглоукалывание.

Одна из основ этой теории – представление об универсальном энергетическом наполнителе и строительном материале вселенной – энергии Ци. Различные ее виды, сгущаясь и рассеиваясь, непрерывно взаимодействуя, составляют все многообразие вещей и явлений. В теле человека определенные виды Ци играют роль своего рода жизненной энергии («Прана» в индийской традиции), обуславливают психические и физиологические функции. Они циркулируют главным образом по системе внутренних каналов. Нарушение ритма этой циркуляции, связанной с общеприродными ритмами, расстройство обмена Ци с внешней средой, порядка взаимодействия различных видов Ци внутри организма вызывают болезни. Нормализация такого обмена и ритма внутренней циркуляции, пополнение организма необходимыми видами Ци восстанавливают здоровье, гарантируют долголетие, а также могут обеспечить обретение необычных свойств. Для этого необходимы навыки управления Ци в организме и вне его, в чем и заключаются задачи Цигуна – «работы с Ци».

Специфика теории и практики Цигуна – в разносторонности воздействия упражнений на организм. Терапевтический эффект часто поразительным образом сопряжен с развитием особых физических и психических качеств. Это и определило два основных направления искусства Цигуна: боевое и оздоровительное.

Упражнения боевого направления, способствующие развитию особых качеств занимающихся и усиливающие их, долгое время тщательно оберегались от посторонних, держались в строжайшем секрете и раскрывались лишь ближайшим родственникам и наиболее усердным ученикам.

Сегодня насчитывается более 600 видов оздоровительного и воинского Цигуна.

Основная цель оздоровительного Цигуна – укрепление здоровья, профилактика болезней, развитие интеллекта, раскрытие резервных возможностей человека и т. д.

Основная цель воинского Цигуна – усиление атакующих и защитных возможностей, а также контроль над проивником.

На востоке понятие «боевые искусства» имеет совсем иной смысл, нежели на Западе. Не победа над противником – конечная цель изучения воинских искусств, но победа над самим собой, преодоление собственных слабостей и недостатков.

С древних времен мастера Цигуна уделяли особое внимание воспитанию у своих учеников этических норм, обобщив свой опыт в двух положениях:

а) «ученик с помощью звезд наследника престола тренируется и выращивает чудесную Ци». Звездами наследника престола называют уши, глаза, рот и нос. Уши слушают непочтительные речи и не позволяют гневаться, поэтому не возникает ложного огня, чем достигается спокойствие ума; глаза видят прекрасное, но не позволяют сердцу дрогнуть, таким образом закаляется дух; рот открывается не часто, молчит, не произнося ни слова, поэтому не расходуется душевная энергия. Глаза, уши и рот должны быть «закрыты», нос же все время работает – вдыхая воздух и энергию;

б) «на втором этапе обучения ученик воспитывает характер». Смысл заключается в том, что ученик постигает суть происходящего и адекватно реагирует на него, поступая согласно природе, так чтобы дела и речи соответствовали друг другу.

В целом основные требования к обучающимся таковы:

- 1) воспитывать в себе характер, выковать волю. Сдерживать свои семь чувств, сохраняя душевное спокойствие, приветливость и доброжелательность;
- 2) в любых ситуациях сохранять оптимизм;
- 3) отбросить эгоизм и корысть.

Для человека, живущего в эпоху научно-технического прогресса, испытывающего на себе все последствия экологического кризиса, гиподинамии и постоянных стрессов, занятия воинскими единоборствами на любом уровне могут стать верным путем к духовной и физической гармонии нравственному очищению, психическому равновесию. Оздоровительная и воинская гимнастика «внутренних» и «внешних» стилей с упражнениями Цигуна, будучи частью разветвленной, усовершенствованной веками системы, способствуют пробуждению энергетических возможностей организма, усиливают его иммунные свойства, создают реальные предпосылки для активного долголетия.

В то же время комплексы Цигуна боевого направления ушу, использующие богатейший арсенал различных психотехник, являются великолепной базой как для массового спортивного движения, так и для военного обучения кадрового состава армии или сил поддержания правопорядка во всех странах мира.

За последние десятилетия традиционные виды Цигуна в рамках ушу в Китае, а также в Корее, Японии, Вьетнаме и других странах Восточной Азии пережили период подлинного возрождения. Завершив триумфальное шествие по всем континентам, они заняли почетное место в ряду высших достижений человеческой цивилизации. Однако эта область знания еще таит в себе немало загадок.

Познание эзотерических систем требует обращения к древним источникам. Но здесь занимающийся сталкивается с непреодолимыми трудностями при разрешении того символического и условного языка, которым написаны эти трактаты.

С помощью привычных образов невозможно до конца постичь мир древних, непригодными для него оказываются и классическая логика и классический язык.

«Природа, достигнув совершенства, возвращается к свойствам. Свойства в высшем пределе становятся тождественными первоначально, тождественные первоначально становятся пустыми, а пустые – великими», – так сказано в древнем трактате.

На Востоке в основу всего даосско-буддистского миропорядка заложена идея Пустоты, Небытия в противоположность греко-латинской, а позже христианской модели мира как Бытия. Ее математический символ – нуль, пространственный – круг, умозрительный – пустота. Но это построение несет в себе определенную потенцию: если сумма вещей и произведение всей тьмы вещей в мире равны нулю, то и каждая вещь в отдельности равна нулю, т. е. мнима. Но если так, то Вселенная равна нулю, и человек равен Вселенной и может стяжать всю ее мощь, если умеет найти «правильный» способ самореализации, «правильный Путь». От этого постулата и отталкивается даосско-буддистское мышление в вопросе о месте человека во Вселенной.

Древний мир традиций радикально отличается от привычного нам мира. В нем царит единство противоположностей, явление в нем не может быть представлено как единичный акт, это царство универсальных взаимосвязей.

Здесь гармонично сосуществуют дискретность и непрерывность; энергия изменяется скачками, но видимый нам мир тем не менее остается континуумом. Пустота оказывается «наполненной», в ней потенциально заложены все события, «все проявляется во всем», внутри нас уже заключена Вселенная. Поэтому каждый символ, являясь целой категорией-понятием, может быть объяснен на нескольких уровнях понимания.

В сущности этот язык очень точен и не более условен, чем язык современных научных публикаций, но для понимания его надо иметь ключ. Суть заключается в том, что эзотерические знания передаются лишь от учителя к ученику, поэтому человеку Запада, желающему проникнуть в тайны восточной эзотерики и объяснить ее по законам современной науки, мало иметь ключ (владеть ключом), надо сначала самому стать мастером (гунфу).

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
Однако парадокс заключается в том, что, став им и овладев секретами управления энергией (т. е. управления собой), он перестает быть человеком чисто западного менталитета, но он и не становится подлинным человеком Востока.

Все мы строим собственное тело вне зависимости от того, сознаем мы это или нет. На тело принято смотреть как на что-то конечное во времени. Это ошибка. Человеческое тело не имеет отчетливого начала и конца. Оно непрерывно воссоздает себя, возрождает, обновляет. Каждую секунду мы рождаемся заново и каждую секунду умираем, расставаясь с малой частичкой своего тела и получая взамен новую. Этот процесс бесконечен и непрерывен подобна самой жизни. Замена старых элементов новыми происходит плавно, безболезненно. Так отчего же человек болеет? Может быть от того, что нарушает ход этого естественного процесса, образно говоря, вставляя новые «кирпичики» на места, для них не предназначенные? Обладая несовершенным знанием, человек пытается воздействовать на собственное тело физическими же средствами. В природе управление осуществляется совсем на другом уровне, поэтому все так слажено и разумно.

По традиционным понятиям за телесной реальностью, так же как и за реальностью духовной, кроется еще один, третий вид реальности – основной, по отношению к второму и телу, и сознание представляют собой производные или следствия. Эта внутренняя реальность обозначается санскритским словом «Пара» (за или сверх). За нашим физическим сердцем в области Пара стоит другое сердце, за мозгом – другой мозг и за глазом – другой глаз, от которых в конечном счете зависит деятельность этих органов.

Таинственная Пара, где едины сознание и тело, и есть область измененного сознания (медитативного состояния).

Системы упражнений Цигуна дают каждому ключ к управлению этой областью внутри себя. Цигун предлагает ряд методов, облегчающих проникновение в область Пара или область измененного состояния сознания.

Внутреннее сосредоточение – тишина – ключ к измененному сознанию. В этом состоянии рождаются творческие импульсы, создающие, оформляющие и контролируемые видимое и осязаемое физическое тело. Находясь на этом уровне, можно прогнозировать и производить какие угодно изменения в теле, стоит только этого пожелать.

Чтобы выразить свою мысль и облегчить рассуждения, понимать язык древних трактатов, ученик должен научиться понимать язык символов (язык природы), в котором мировая идея по мере своего воплощения одевается в символическую одежду, точно соответствующую каждому ее проявлению. Таким образом, всякая вещь в природе есть символический знак, начиная с минерала, и всякий знак при видимой его неподвижности, но деятельный в своих проявлениях, есть выражение идеи – одного из проявлений всемирного слова.

Человек тоже подчинен этому закону, и троичность его формы Голова – Туловище – Ноги (Небо – Человек – Земля), равно как и движение его органов видимых и невидимых, – суть символические знаки деятельности Божества в нем.

Принцип троичности пронизывает все древнейшие космогонические воззрения.

Во времени:

время – это прошлое и будущее;

связь между ними – настоящее.

В пространственной космогонии:

Небо – божественный мир (истина) – Ян (мужское начало);

Земля – подземный мир (ложь) – Инь (женское начало);

вертикаль – мировое дерево (связь).

Образно говоря, «подняться в мир истины», т. е. перейти в новое качество, можно лишь по восходящей спирали, преодолев все ступени совершенствования, предполагая

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
полное единство, «цельность», как по времени, так и по форме (действие – слово – акт сознания). Границы переходов в новое качество описываются в терминах символического языка: раскрытие, закрытие врат (ворот, входа, двери). (Врата означает также школа).

Начало всегда лежит в некоем средоточии, центре и проявляется затем во множестве форм. Единство по вертикали (мировое дерево, ось Поляризации) замыкается в линейном движении по горизонтальной оси Гармонизации (расширение социального пространства). Движение осуществляется от периферии внутрь по спирали от Инь к Ян.

Таковы орнаменты (как часть целого), иконы, танцы, хороводы, многочисленные комплексы ушу и т. д. Занимающийся движется снаружи внутрь, пока не достигнет центра или «врат», т. е. места перехода (восхождения) по вертикали на другой уровень.

Но всякое общение возможно лишь на основе общего восприятия окружающего мира, иначе люди становятся некоммуникабельными. Общее восприятие мира – это суть реальное восприятие, оно возможно лишь в измененном (медитативном) состоянии сознания, когда в человеке сняты все оппозиции, противоречия, т. е. когда он – «Я есмь».

Условные обозначения (символы), которыми человек обозначает реалии окружающего мира, вторичны.

Стоит заранее оговориться: обычный тип логики, в основе которой лежит дихотомический принцип мышления, закон причинно-следственной связи, когда причина и следствие выстроены в линейный ряд (альтернативное, линейное мышление – или то, или это), не дает решения. В обычном состоянии объект и субъект воспринимаются отдельно, в измененном состоянии (медитативном, когда ученик выполняет комплекс) они воспринимаются как абсолютно тождественные, и процесс между ними воспринимается не как последовательный ряд изменений состояний субъекта в зависимости от состояний объекта, а как одновременный процесс движения, развития и изменения. Результатом такого процесса является качественно новое явление – единая система...

Так, для человека в измененном состоянии сознания (медитативном), смотрящего на луну (или другой объект), не существует никакой луны, отдельной от этого человека, равно как нет и никакого отдельного человека, а существует Единая Целостная Система «человек – смотрящий – на – Луну». При этом два составных элемента этой системы играют важную роль в происходящем процессе, являясь одновременно и начальной и конечной точкой процесса.

«Гнущиеся деревья проявляют силу ветра, а волны придают силу воде». Другой пример: во время состязания двое борцов воспринимаются не как антагонисты, но как составные элементы единой системы. Выполняющий упражнения ученик становится «человеком, имитирующим комплекс», – образ определенного стиля, зверя, птицы..., т. е. единой системой, которая функционирует по общим для всех ее частей (равно как и для мироздания) законам, и главная задача ученика, таким образом, заключается в том, чтобы не нарушить эти законы, отрешившись от субъективных стремлений, желаний, мотиваций, полностью погрузившись в поток бытия, слившись с ним в неразрывное целое («Я есмь»).

Будучи в измененном состоянии, занимающийся, следуя законам природы, упорядочивает свои энергетические потоки, увеличивает резервные возможности, расширяет границы познания, стабилизирует сознание, вызывая ощущение целостности бытия, снимает противоречия между внешним и внутренним, микрокосмос и макрокосмос, душой и телом, мыслью и действием, покоем и движением, деянием и надеждой... В результате ученик приводит себя в состояние Баланса или Гармонии, что является антитезой Дисбалансу или Хаосу, т. е. болезни, достигая, таким образом, оздоровления всего организма.

Итак, ключ к управлению телом лежит в нашем сознании. Правильно пользуясь этим ключом, мы можем контролировать функции своего организма, по собственному желанию избавляясь от болезней и поддерживая хорошее самочувствие и увеличивая или уменьшая свой энергетический потенциал.

Медитация (от лат. meditatio) – буквально размышление, обдумывание. Различные

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru школы, течения вкладывают различный смысл в это понятие, но все варианты включают в себя внутреннее сосредоточение и измененное состояние сознания. Это внутреннее сосредоточение может быть достигнуто либо в результате статических пассивных техник, либо в результате динамических техник, где статика – это всего лишь частный случай движения. Воинские и оздоровительные системы используют в рамках Цигуна оба вида медитации.

## Глава 1. Традиционные китайские представления и цигун

Методы Цигуна различных сект и школ разделяются на два основных направления – оздоровительное и боевое – и три школы: Даосскую, Буддистскую и Конфуцианскую.

В Даосской школе в качестве цели рассматривается укрепление в гармоничном единстве духа и тела. Этот метод называется «развивать жизнь и природу как единое целое».

В Буддистской школе делается упор на регулирование ума.

Конфуцианская школа акцентирует внимание на регулировании ума, искренности и развитии морально-этических аспектов характера, настаивая на том, чтобы занимающийся достиг состояния «покоя, умиротворения и безмолвия».

В китайской традиции человеческий организм рассматривается как сложная саморегулирующаяся система, находящаяся в динамическом равновесии с окружающей средой.

Это равновесие пытаются поддерживать на Востоке и Западе диаметрально противоположными способами. На Западе склонны к «внешнему воздействию» в виде медикаментозных стимуляторов и различных физических тренировок. На Востоке основным является постулат о том, что ключ к управлению телом лежит в нашем сознании.

Основным компонентом всех восточных систем является учение об обладающей полярными качествами Инь-Ян энергии Ци, в Греции это Пневма, в Индии – Прана. Приведем пример: когда болит рука, то энергия Ци течет хаотично, стимулируя высокую энергетическую насыщенность области боли. Этот высокий энергетический потенциал будет причиной уменьшения энергетической площади в виде места локализации боли. Причина боли будет в разнице энергетических потенциалов.

Определения Ци включают в себя, с точки зрения Цигуна, различные значения. «Истинная или изначальная Ци» – категория традиционной китайской науки и философии, обозначающая некую изначальную субстанцию, существовавшую до возникновения мира. Считается, что в ней гармонично слиты в одно целое дух, Ци и семя. «Изначальная Ци» растворена во Вселенной и может быть получена из нее организмом с воздухом, через акупунктурные точки, с питьем, пищей. В организме «изначальная Ци» хранится в среднем даньтяне (по классической схеме «пяти даньтяней»).

Созревание Ци происходит: у мальчиков – в 16 лет, у девочек – в 14 лет; максимальная Ци: у мужчин – в 32 года, у женщин – в 28 лет; постепенный упадок Ци: у мужчин – в 64 года, у женщин – в 49 лет.

В разных традициях китайской медицины принято выделять три или пять даньтяней (рис. 1.1).

Рис. 1.1. Пятеричная схема:

инь-тан, тань-чжун, ци-хай, мни-мэнь, хуэй-инь; даосская схема трех даньтяней, голова (инь-тан), грудь, (тань-чжун), промежность (хуэй-инь)

Классический вариант предусматривает пятеричную схему: голова – верхний даньтянь с центром в точке инь-тан между бровями; грудь – передний даньтянь с центром в точке тань-чжун; область поясницы – задняя область даньтяня с центром в точке

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
мин-мэнь; живот – средний дантянь с центром в точке ци-хай (3,5–5 см ниже пупка); малый таз – нижний дантянь с центром в точке хуэй-инь в промежности. В древней «внутренней» алхимии различались три области дантяня – голова (верхняя), грудь (средняя), живот (нижняя). Они соответственно считались местами сосредоточения духа (шэнь) – собственно Ци – и семени (цзин).

Примечательно, что в текстах начала новой эры выделялся только один дантянь – нижний. Эта область – место соединения трех ножных каналов инь с меридианом жэнь-май, а также начала чудесных меридианов чун-май и ду-май. В древнем медицинском трактате «Лэй-цзин» («Приложение к плану меридианов, распределенных по родам») о ней говорится: «Это центр четырех сторон человеческого тела, поэтому она называется Великим центром – пределом». В другом трактате резюмируется: «Предел человека, корень хранения пяти видов Ци семени и духа, палата Великого (бессмертного) зародыша, врата рождения, пестования и соединения Инь и Ян». Лао-цзы об этом же говорил следующее: «Сокровенное сокровенного, врата всех чудес». Это место также называют «Морем прежденебесной Ци». Поэтому данная область признана «корнем изначальной Ци» – его источником. Она отвечает за питание почек и укрепление тела, а также за «нагрев» и поддержание функций «нижнего обогревателя», регулирование состояния Ци и «возвращения» субстанции Ян.

Состояние этой области оказывает влияние на укрепление «телесной Ци». Поэтому представители разных школ считали это место местом концентрации Ци, т. е. жизненных сил человека и источником-восстановления его духовных сил.

Термин «возвращение субстанции Ян», означает в даосской традиции сохранение субстанции космической силы Ян-Ци и ответственности за ее возвращение. В человеческом организме изначальная Ци представляет собой его «здоровье», жизненные силы.

Изначальную или истинную Ци можно классифицировать как первоначальную небесную Ци (т. е. послеродовую).

Внутриутробную Ци можно разделить на два вида: основную (т. е. жизненную) энергию и изначальную (первобытную).

Основная относится к частице необходимой жизненной энергии, которую человек получает от родителей, на самой ранней стадии жизни, изначальная Ци означает фундаментальную субстанцию, движущую силу, которая обеспечивает физиологические функции тканей и развитие плода. Она хранится в почках

Послеродовую Ци также можно разделить на два вида: небесную и земную.

Небесная Ци относится к той Ци, которую мы вдыхаем и выдыхаем. Земная Ци означает Ци воды и зерна. Человеческий организм может существовать лишь тогда, когда он наполнен небесной и земной Ци.

Взаимосвязь между двумя видами Ци такова: внутриутробная Ци является движущей Ци жизни, а послеродовая Ци – материалом, который обеспечивает поддержание жизни.

Упражнения Цигуна направлены на укрепление и «выхаживание истинной Ци». Приобретение достаточной истиной Ци означает приобретение отличного здоровья. Укрепление истинной Ци включает в себя три основных фактора:

- 1) регулирование сознания;
- 2) регулирование дыхания;
- 3) регулирование тела (движения должны быть легкими, естественными, эстетичными, раскрепощенными, но без какой-либо расхлябанности).

Вторым основным компонентом является система каналов, по которым текут Ци и кровь. В западной литературе их принято называть меридианами, чтобы подчеркнуть условность этих линий с точки зрения современной науки. Принято выделять 12 главных меридианов, по которым проходит суточный цикл циркуляции Ци (они управляют внутренними органами), а также 8 чудесных меридианов – резервную энергетическую систему, накапливающую Ци и снабжающую ею организм при нарушении функций тех или иных главных меридианов. Совокупность 12 главных и 8 чудесных

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
меридианов обозначается биномом цзинмай – «главные и чудесные меридианы». В методах Цигуна в первую очередь принимают во внимание 12 главных и 2 чудесных меридиана – заднесрединный (ду-май) и переднесрединный (жень-май) (рис. 1.2–1.15).

Рис. 1.2.Меридиан легких

Рис. 1.3.Меридиан толстой кишки

Рис. 1.4.Меридиан желудка

Рис. 1.5.Меридиан селезенки

Рис. 1.6.Меридиан сердца

Рис. 1.7.Меридиан тонкой кишки

Рис. 1.8.Меридиан мочевого пузыря

Рис. 1.9.Меридиан почек

Рис. 1.10.Меридиан перикарда

Рис. 1.11.Меридиан тройного обогревателя

Рис. 1.12.Меридиан желчного пузыря

Рис. 1.13.Меридиан печени

Рис. 1.14.Меридиан ду-май (заднесрединный)

Рис. 1.15.Меридиан жень-май (переднесрединный)

Кроме этих двух чудесных каналов существуют еще чун-май, дай-май, ян-цяо-май, инь-цяо-май, ян-вэй-май, инь-вей-май (1.16–1.21).

Чун-май – значит регулятор энергии, «море» двенадцати меридианов.

Рис. 1.16. Меридиан чун-май

Рис. 1.17. Меридиан дай-май

Рис. 1.18. Меридиан ян-цяо-май

Рис. 1.19. Меридиан инь-цяо-май

Рис. 1.20. Меридиан ян-вэй-май

Рис. 1.21. Меридиан инь-вэй-май

Канал дай-май – «опоясывающий» – функция – связывает все меридианы.

Цяо – означает «пятка», это говорит о том, что каналы инь-цяо и ян-цяо начинаются от стопы и отвечают за легкость движений.

Вэй – означает связь, т. е. каналы инь-вэй и ян-вэй связаны соответственно со всеми инь-и ян-меридианами.

Меридиан ду-май, по которому «поднимается» Ци, проходит от промежности вдоль позвоночника к макушке и далеко к уздечке верхней губы. Меридиан жэнь-май, по которому «опускается» Ци, начинается в органах малого таза, затем от промежности идет по передней поверхности туловища к подбородку, огибает с двух сторон губы и от уздечки верхней губы двумя ответвлениями ведет к нижним границам глазниц.

Ду-май управляет всеми каналами, по которым проходят субстанции, обладающие качеством одной из двух полярных сил – Ян («море» всех ян-меридианов). Жэнь-май – меридиан, «море» всех инь-меридианов, т. е. ведает всеми инь-каналами.

Меридианы соединяются между собой непосредственно, а также через многочисленные коллатерали – «второстепенные» каналы.

Меридианы имеют внутренний ход, проходящий в глубине тела, а также наружный, пролегающий по его поверхности, в том числе по поверхности рук и ног. По этому признаку различают ручные и ножные меридианы.

В их названия входят также определения качества текущей по ним Ци – Инь или Ян – с уточнением:

а) обозначения конечности (руки или ноги), на которой начинается или заканчивается меридиан;

б) обозначение одного из взаимоположенных видов Ци, циркулирующей по меридианам, – Инь или Ян – с принятыми характеристиками их выраженности:

– тан – наиболее сильная выраженность;

– мин – сильная выраженность;

– цзюе – умеренная или слабая выраженность;

в) обозначение чжан-фу-органа, которому соответствует данный меридиан.

С учетом основных свойств Инь и Ян в названии подразумевается также и сторона конечности, по которой преимущественно проходит меридиан: Инь – по медиальной стороне, Ян – по латеральной.

Например: ручной (тай-инь) меридиан легких называется так потому, что он заканчивается на руке, несет в себе сильно выраженный фактор Инь, следовательно,

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
проходит преимущественно по медиальной стороне руки и соответствует чжан-органу – легким.

В китайской медицине выделяются плотные (чжан) органы Инь и полые (фу) органы Ян (табл. 1.1). К первым относятся сердце, печень, селезенка, легкие и почки; шестым плотным органом считается перикард, т. е. условная околосердечная сумка.

#### Таблица 1.1. Классификация органов

Полые органы – тонкая кишка, желчный пузырь, желудок, толстая кишка, мочевой пузырь и условный тройной обогреватель.

В целом каналы интерпретируются как своеобразные механизмы восприятия информации и энергии извне и передачи их от одной функциональной системы организма к другой.

Органы управляются посредством связанных с ними главных меридианов и рассматриваются не только как анатомические образования, сколько как функциональные системы. Двенадцать каналов, концами соединяясь друг с другом, обеспечивают циркуляцию.

Третьим компонентом являются акупунктурные точки, через которые поступает Ци и происходит обмен энергией с внешней средой. Насчитывается свыше 700 активных точек. 108 из них используются в ушу. Надавливание, сжатие, удар по одной из них может вызвать у человека шок, потерю сознания... Воздействие в определенное время на одну из 36 точек (являющихся смертельными) может привести к летальному исходу.

Остальные 72 точки не являются смертельными, но воздействие на них может вызвать онемение, бессознательное состояние и т. д.

Метод акупунктуры основан на стимуляции точек с помощью игл, массажа, прижигания и т. д.

Четвертым компонентом является время циркуляции. Поток Ци управляется временем дня, сезона, года. Земле для одного оборота требуется один день, а внутренней энергии Ци требуются одни сутки, чтобы совершить один круг в своем течении (табл. 1.2).

#### Таблица 1.2. Внутренние биологические часы

Канал, в котором внутренняя энергия течет наиболее сильно во время специфического периода, содержит самую обильную энергию. Например: метод регуляции дыхания и укрепления Ци должен выполняться во время действия канала легких с 3 до 5 ч утра.

Задача состоит:

- 1) в обеспечении достаточного количества Ци (часть Ци человек приобретает до рождения, в утробе матери, другую пополняет извне в результате обмена с внешней средой в течение жизни);
- 2) в равномерном течении Ци по энергетическим каналам в определенном направлении;
- 3) в равномерном течении Ци по энергетическим каналам в определенное время.

На основе этих представлений разрабатываются методы, средства и принципы работы с Ци (внешний и внутренний, иглоукальвание, прижигание, различные виды массажа, лекарственные травы, психофизические упражнения).

Приведем пример концентрации Ци в теле за счет мускульного напряжения. Если

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
человек будет удерживать вытянутые руки в одной позиции в течение нескольких минут, то его плечи станут теплыми из-за аккумуляции и них Ци. Когда напряжение спадет, Ци растечется по всему телу.

Этот метод стимуляции в теле мускульного напряжения с концентрацией известен как Вай-дань (внешний метод).

Метод аккумуляции Ци в нижнем даньтяне, проведения его по двум главным каналам ду-май и жень-май (малая циркуляция) и затем проведения Ци через 12 каналов (большая циркуляция) практиковался даоссами на протяжении 13 веков и носит название Ней-дань.

Несмотря на различия в методах упражнения Цигуна подразделяются по способу выполнения на:

- статические упражнения.
- динамические и статико-динамические

В категориях традиционной китайской философии и науки Цигун в свою очередь подразделяется на четыре разновидности в соответствии с двумя основными началами: Инь – покой, женское, луна; Ян – движение, мужское, солнце; жесткий – мягкий; легкий – тяжелый.

Соотношения Инь-Ян носят универсальный характер и восходят к древним и средневековым философским трактатам.

Каждое явление природы (человек рассматривается как ее часть) несет в себе в определенном соответствии и соотношении оба начала Инь и Ян.

Нулевая отметка – точка между этими противоположными полюсами – носит название Великий полюс (точка «Нуль») или Тайцзи, в правило, обеспечивающее их гармоническое развитие, – Путь (Дао).

Совершенствование человека возможно лишь при следовании Пути (обретении Дао).

Все происходящие в мире явления и события классифицировались в древних трактатах в соответствии с первоосновой материального мира – «Пятью первоэлементами» («стихиями») (У Син) (табл. 1.3–1.5).

Таблица 1.3. Классификация предметов по теории У Син

Таблица 1.4. Классификация аналогий макрокосмоса и микрокосмоса по концепции У Син

Таблица 1.5. Классификация пяти стихий в мире природы и в человеческом теле

Философ Чжоу Дуньи (XI век) в своем «Изъяснении плана Великого Полюса» пишет: «Положительные силы Вселенной превращаются в отрицательные и, сочетаясь, порождают пять элементов: воду, огонь, дерево, металл, почву (землю). Эти пять элементов согласованно распространяются повсюду, и, таким образом, устанавливаются четыре сезона». Энергия Ци, силы Инь-Ян и пять элементов образуют систему, с помощью которой можно описать и прогнозировать любое явление.

Общая методическая основа китайской культуры содержится в древнейшем китайском трактате «Книга перемен» (И Цзин). Основу ее составляют восемь триграмм (рис. 1.22) – комбинации двух видов черт: целой, символизирующей начало Ян – мужское, светлое, небо, и прерванной, символизирующей начало Инь – женское,

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
пассивное, темное – Земля.

Считается, что каждое явление, достигнув своего предела, переходит в иное начало.

Рис. 1.22. Триграмма и гексаграмма "Книги перемен"

Так, например, металл (Ян) при нагревании до определенной температуры переходит в иное, жидкое качество (Инь), приобретая таким образом другой знак. Триграммы указывают на определенные фазы состояния и принципы взаимодействия мировых сил:

Триграммы располагаются по кругу, как бы символизируя мировой круговорот. Комбинации двух триграмм образуют в совокупности 64 гексаграммы, которыми согласно китайским представлениям исчерпывается все разнообразие в мире – по сути неисчерпаемое.

Таково состояние «Великого предела» (тайцзи) – предела творения в даосской космогонии. В китайской медицине различают 64 сустава, соответствующих 64 гексаграммам. Таким образом человеческое тело в восточной традиции – это прообраз не только строения космоса, но и единого мирового, творческого процесса. Комплексы упражнений Цигуна воспроизводят схему мировых перемен. Осваивая эти комплексы, занимающийся не только приучается видеть все жизненные процессы через призму учения о пяти элементах, силах Инь – Ян, энергии Ци, но и приобретает способность адекватно реагировать на любые изменения.

В соответствии с единой схемой мирового творческого процесса рассматривались все виды искусств, 8 том числе и воинское. Так, в каноне боевых искусств, насчитывавшем 72 вида, искусство Цигуна выделялось особо и являлось «самой сокровенной драгоценностью» той или иной школы.

В соответствии с теорией между первоэлементами существуют взаимозависимость, взаимостимулирование и взаимоугнетение, которые определяют состояние их непрерывного движения и изменения (рис. 1.23).

Рис. 1.23. Взаимозависимости между первоэлементами

Под стимуляцией подразумевается действие, способствующее возникновению и развитию. Последовательность взаимостимуляции такова: дерево рождает огонь, огонь – землю, земля – металл, металл – воду, вода порождает дерево. Эти отношения носят название отношения «мать – сын». Например: вода является стимулирующим элементом дерева, т. е. вода – «мать» дерева, а огонь – стимулируемый по отношению к дереву, т. е. огонь – «сын» дерева.

Под угнетением понимается, «сдерживание и ограничивание». Порядок взаимограничивающих связей таков: дерево угнетает землю, земля угнетает воду, вода – огонь, огонь угнетает металл, металл – дерево. В сложной взаимосвязи между предметами и явлениями обязательно представлены обе тенденции. Без стимулирования не было бы развития, а развитие без ограничения могло бы оказаться вредоносным. Например, дерево стимулирует огонь и вместе с тем угнетает землю, а земля в свою очередь стимулирует металл и угнетает воду. Таким образом, между связями всегда поддерживается относительное равновесие, обеспечивающее нормальное развитие предметов и явлений.

Избыточные действия приводят к чрезмерному угнетению одного из элементов в ущерб другим.

Применительно к боевым искусствам если действия противника уподобляются стихии «вода», то антитезой им служат действия стихии «огонь».

Подобно тому как действия стихии «огонь» преодолевают «металл» (расплавляют

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru металл), на этом же принципе основана техника освобождений от захватов (стихия металл), а вода одолевает огонь...

Ученик, овладевший методикой работы со стихиями, становится способным к восхождению на более высокую ступень мастерства (всего насчитывалось от 5 до 12 ступеней), называемую «искусством игры стихий», – о таком ученике говорили: «тому, кто не замыкается в себе, формы и вещи сами становятся понятными. Движения такого человека естественны, как течение воды, его покой чист, как «зеркало», его ответ быстр, как эхо» (Чжуан-цзы, III век д. и. э.).

Упражнения Цигуна, описываемые в универсальных терминах категорий Инь-Ян, Ци – пяти первоэлементов, традиционно передаются пятью словами-понятиями: полнота, пустота, погружение, раскрытие, закрытие.

Все упражнения Цигуна по способу выполнения могут выполняться как видимым способом, так и невидимым внутренним способом (в воображении). В процентном отношении в боевых искусствах 85 % отводится психофизическим упражнениям и лишь 15 % – физическому тренажу.

Одно из основных условий правильного выполнения упражнений внутренним способом – умение отчетливо различать два начала Инь – Ян.

Так, во время перенесения веса при выполнении упражнений Вэй-лань важны две вещи: «становление полным» и «погружение».

При длительных упражнениях у занимающегося становится ощутимым текущее движение Ци, происходящее с перенесением веса. Оно ощущается в конце перенесения веса как «становление полным или полнота» или как собирание Ци в области стоп.

Погружение. В конце переноса веса процесс завершается легким, едва ощутимым погружением в стопу, это поддерживает процесс собирания Ци.

Погружение тесно связано со стихией «Почва» (Земля) и ощущается как прилипание подошв к земле. Погружение Ци, которое при длительном упражнении (например, стоять столбом) чувствуется становящимся сильнее и идущим глубже, приводит к ощущению так называемых корней и сопровождается чувством погружения в землю, что соответствует терминам «пустить корни» или «укорениться».

Восхождение Ци. Благодаря погружению Ци возникает соответствующее ему противоположное движение «восхождение Ци». Из динамики одновременной ориентации верх-низ и получается «оживленная» поза.

В «погружении» и «восхождении» мы можем видеть компоненты сил Неба и Земли. Для человека «погружение» и «восхождение» являются решающими факторами многих процессов развития, которые ведут к единению с Дао, а также к развитию тонкоматериального центра нижней дань-тянь и возникновению медитативного состояния.

В «Кинге перемен» (И Цзин) это состояние выражено иероглифом

где, обе силы свет-тьма, Ян-Инь признаются равноценными:

Принимающее (Земля), где движение опускается вниз, находится вверху, творческое (Небо), где движение поднимается вверх, находится внизу. Их влияния встречаются и находятся в гармонии. Одностороннее развитие одного из них за счет другого приводит к пагубным последствиям.

Однако гармония не может длиться вечно, это лишь временная ситуация, она изменяется, как весна сменяется летом, а лето осенью. Текст гексаграммы весьма лаконичен:

«Расцвет.

Малое уходит, великое приходит.

Счастье, развитие».

Раскрытие и закрытие означает движение Ци: закрытие – сгущение, собирание Ци, раскрытие – растворение, рассеивание, сгущение энергии.

Два других фактора, описывающих движение Ци: открытие и закрытие – возможны лишь тогда, когда занимающийся развил энергию Ци в той мере, в какой он ощущает ее движение.

Закрытие является антитезой раскрытию.

Состояние потока энергии Ци определяется кроме вышеперечисленных следующими терминами: расслабление, слышать издали, плыть против течения, стоять над водопадом, погрузить тело в воду наполовину, стоять в воде, пускать корни, месить глину, топтать, хлопать, опираться, висеть, свисать, взгляд внутрь себя, разрешать, слушать, созерцать, дышать, соединять в одно целое природу и человека.

Искусство Цигуна боевых искусств является результатом длительных тренировок мышц, связок, костей, кожного покрова, дыхания...

Упражнения (они называются работой) выделены в несколько групп, соответствующих пяти первоэлементам. В каждой группе в свою очередь есть упражнения типа Вэй-дань и Нэй-дань, а также соответствующие данной разновидности Цигуна (жесткий – мягкий, легкий – тяжелый) упражнения закалки и развития особых качеств занимающегося.

Работа с элементом Дерево. Включает в себя упражнения: стоять, обняв дерево, смотреть на листву, кору, висеть на ветке, подтягиваться, лазать по деревьям, бить по дереву, пробивать и раскалывать доски, ходить на ходулях..

Работа с элементом Огонь. Строится на изучении свойств огня и умении пользоваться энергией огня. Тренаж подразделяется на несколько этапов: умение вызывать в себе состояния, в которых возможны следующие действия: прыжки сквозь огонь, хождение по горящим углям и т. д.

Работа с элементом Земля. Строится на упражнениях, связанных с катанием, валянием, кувырканием, ползанием, падениями, подкатами на различных видах грунтов для укрепления внешнего покрова тела. Упражнения, изучающие способы «проникновения» в землю: проткнуть, пробить, закопаться в землю, разбивать кирпичи, черепицы, рубить гальку.

Работа с элементом Металл. Строится на использовании различных свойств металла: жесткости (рубить, колоть...), упругость (пружина), проникаемости, концентрации... а также на умении преодолевать различные препятствия (прыгать через ножи, сабли, ходить по остриям и т. п.).

Работа с элементом Вода. Стихия Вода рассматривается в трех состояниях: кипящая вода (пар), ледяная вода (лед, снег)..., а также вода как средство массажа и закаливания.

Цель работы с элементом Вода – научиться действиям в водной среде, научиться регулировать дыхание при нахождении под водой и т. д.

«Посвятив долгое время работе со стихиями, человек становится подобен другим вещам, ничто не может ни поранить его, ни остановить. Он может все – проходить через камень и металл, ступать по воде и пламени». Так сказано у Ле-Цзы (VI–V вв. д. н. э.).

Так как существуют многочисленные системы тренировок, то каждый человек независимо от возраста, силы или слабости организма, пола может на основании своих личных склонностей и особенностей организма выбрать любую форму тренировок.

«В малом зале зажжется фонарь, который будет гореть в течение всех четырех сезонов, и медитация будет сопутствовать этому фонарю, который горит силой здорового дыхания организма. Пища и вода лишь увлажняют кожу и мышцы, и только главное дыхание цзун-ци делает организм сильным». В Цигуне следует руководствоваться пятью основными принципами: покоем, расслабленностью, тщательностью, равномерностью (нагрузок), постоянством, тройным упражнением.

Термин «тройное упражнение» подразумевает количество и продолжительность занятий. В трактате это описывается так:

«Нужно заниматься на рассвете, нужно заниматься поздно вечером и нужно заниматься в полдень».

Когда занимаешься утром, удаляешь из организма отработанное Ци и обновляешься. Когда занимаешься в полдень, тогда способствуешь беспрепятственному движению Ци, семени, которое в результате накапливается в организме, а если занимаешься глубокой ночью, тем самым тренируешь свое Ци, делая его настолько острым и тонким, что сможешь просто пальцем проткнуть деревянную доску».

(из канонов Шаолиня)

## Глава 2. Вэй-дань

### Основные принципы

Вэй-дань – это практика усиления циркуляции Ци посредством стимуляции какой-то части тела до тех пор, пока значительное количество энергии, вызванной ею, не потечет по системе каналов Ци.

Упражнения Вэй-дань условно делятся на статические, динамические и статико-динамические.

В динамическом Вэй-дань какой-либо специфический мускул или часть тела при полном внимании поочередно напрягаются и расслабляются.

Напряжение должно быть небольшим, так как большое напряжение сжимает каналы и препятствует потоку Ци.

Некоторые предпочитают вовсе не напрягать мышцы, а лишь воображать их напряжение (метод внутреннего тренажа), другие – напрягать их настолько, насколько это способствует их концентрации.

Если упражнять какую-нибудь часть тела таким образом в течение нескольких минут, то в этой области самоаккумулируется Ци, что обычно проявляется в виде ощущения тепла. В то же время в этой области накапливается не только энергия, но и кровь. Когда мышцы расслабляются, сконцентрированные Ци и кровь растекаются по близлежащим областям с более нижним уровнем энергии, вследствие этого возрастает циркуляция Ци.

Согласно теории акупунктуры Ци-каналы соединены с внутренними органами. Если Ци циркулирует плавно, то органы функционируют нормально. Если орган вышел из нормы, то увеличение потока Ци в соответствующем канале поможет восстановить нормальное функционирование.

В динамических упражнениях Вэй-дань ум сосредоточен на дыхании и в то же самое время на представлении, как энергия Ци направляется в определенную область. Как уже упоминалось, система каналов и мозг тесно связаны, так что процесс сосредоточения ведет к контролю за циркуляцией Ци. Это в свою очередь приводит к тому, что мышцы становятся способны действовать с максимальной силой.

Например, чтобы привести в движение Ци, Вы должны ощутить центр ладони и, вообразив какое-либо препятствие перед ладонью, попытаться отодвинуть его без

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
напряжения мышц. Чем яснее образ, тем сильнее поток Ци. Часто, когда объект кажется слишком тяжелым и Вы напрасно стараетесь его сдвинуть, достаточно расслабиться, успокоиться и предоставить, что объект уже движется, и Вы обнаружите, что он действительно начал двигаться.

Следовательно, практикуя динамический Вэй-дань, Вы должны быть расслаблены, успокоены и естественны. Мышцы ни в коем случае не должны быть напряжены, так как напряжение сужает Ци-каналы. Сознание должно быть сконцентрировано на дыхании в даньтяне и на проведении Ци.

Тем не менее в динамическом Вэй-дань есть определенный недостаток. Вследствие повторений напряжений и расслаблений мышц они растут, как и при поднятии тяжестей, и становятся чрезмерно развитым, но при этом происходит сужение каналов, что препятствует совершенствованию. Если эти переразвитые мышцы не упражнять регулярно, то они накапливают жир, который еще более сужает каналы, так что Ци и кровь застаиваются. Обычными симптомами этого бывают высокое кровяное давление, боли местного характера и слабый мышечный контроль. В китайском ушу это называется «рассеивание энергии». Если занимающийся будет избегать переразвития мышц, то этого не произойдет.

В статическом Вэй-дань также выделяются определенные группы мышц, но они при этом не напрягаются. Например, один вид спокойного Вэй-дань состоит в вытягивании обеих рук горизонтально перед собой и удержании их в течение некоторого времени. После нескольких минут в руках и в области плеч происходит повышение энергетического потенциала, а когда руки опускаются и расслабляются, возникшая Ци циркулирует в нижних областях подобно току в замкнутой электрической батарее, но так как мускулы не упражняются, то нет опасности их переразвития, как в случае с динамическим Вэй-дань, следовательно, нет риска рассеивания Ци. Хотя мышцы в спокойном Вэй-дань не увеличиваются, их выносливость возрастает. Тем не менее статический Вэй-дань более эффективен для профилактики здоровья, чем для боевых искусств. Это вызвано тем, что в статическом варианте не происходит координации потока энергии с мускульным усилием.

Если занимающийся Вэй-дань также упражняется в Мэй-дань, то он может накопить Ци в даньтяне посредством дыхания и направить эту энергию в определенную область, чтобы усилить там циркуляцию Ци. Этот метод является смесью Вэй-дань с Нэй-дань, и именно этот вид тренинга обычно используют в так называемых «внутренних» стилях.

«Вокруг все смятены – я пребываю в покое,  
Захваченны желаниями – я пребываю в покое,  
Внимая мудрости святых – я пребываю в покое,  
Я иду только моим путем».

Лу-ю, поэт южной династии Сун (1131–1162 г. н. э.)

В течение более 1400 лет монахи монастыря Шаолинь тренировались, используя упражнения легендарного Бодхидхармы. Эти упражнения обычно держались в секрете и стали известны китайскому населению только в 20-м столетии. Эти упражнения легки в исполнении, и польза от них ощущается довольно скоро. Шаолиньские монахи практиковали их не только для усиления циркуляции Ци и улучшения своего здоровья, но также для развития духа и силы, воздействуя через Ци на собственные мышцы. Так как такие упражнения относятся к динамическому Вэй-дань, то сохраняется риск получить рассеивание энергии, как упоминалось выше. Чтобы избежать этого, монахи практиковали Нэй-дань-медитацию сразу после упражнений, чтобы прочистить каналы. Занимающийся должен найти место с чистым воздухом и стать лицом к востоку с расслабленной и прямой спиной, расстояние между ног должно быть равно ширине плеч, ступни параллельны. Поворот на восток помогает использовать вращение Земли и поток энергии от Солнца. Позиция «ноги врозь» способствует расслаблению бедер и голеней. Держа рот закрытым, коснитесь нёба кончиком языка без напряжения. В китайской медицине такое касание языка называется «строительство моста», поскольку оно соединяет циркуляцию Инь и Ян.

Занимающийся обнаруживает, что во рту накапливается слюна. Ее нужно проглотить, чтобы избежать высыхания горла при концентрации на дыхании.

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
Ключ к успеху заключается в сосредоточении сознания на дыхании и по той области, которая в данный момент упражняется. Без такой концентрации усиление циркуляции Ци не происходит и упражнение выполняется напрасно.

Несколько советов начинающим

Имеется несколько обстоятельств, когда заниматься не следует.

Во-первых, когда Вы очень голодны или очень сыты. Если Вы голодны – это влияет на сосредоточение. Подождите по крайней мере 40 мин или 1 час после еды, иначе Ци будет слишком сконцентрировано в пищеварительной системе.

Во-вторых, не упражняйтесь за день до и после полового сношения.

В-третьих, не упражняйтесь, когда Вы настолько устали, что Ваше внимание бесконтрольно.

В-четвертых, не упражняйтесь, когда Вы очень расстроены, так как это не способствует сосредоточению.

Упражнения должны выполняться непрерывно одно за другим с целью накопить пробуждающую энергию.

Выполняйте каждое упражнение указанное число раз.

Принцип выполнения состоит в том, что при вдохе мышцы или конечности, расслаблены, а выдох происходит на фоне образа, что Вы напрягаете мышцы и энергия Ци течет в эту область тела. Мускулы могут слегка напрягаться. Руки не должны быть вытянуты до конца. Локти чуть согнуты.

После окончания одной формы без остановки начинайте следующую. Начинающим будет трудно выполнить более 5 упражнений за одно занятие, но и 5 упражнений достаточно, так как это означает, что Вы занимались 15–20 мин.

И, наоборот, занимающийся может выполнить весь комплекс упражнений с меньшим числом повторений, так что 20 повторов каждого вновь потребуют около 20 мин занятий.

Если Вы занимаетесь ежедневно или даже дважды в день, Вы сможете в течение 6 месяцев выйти на уровень полной формы. Если Вы будете продолжать занятия в течение трех лет, то Вы значительно повысите свой энергетический потенциал. Эти упражнения укрепят нервы и мышцы настолько, что Вы сможете их использовать максимально эффективно. В целях укрепления здоровья достаточно выполнять 5 упражнений ежедневно.

Занятия начинайте с состояния сосредоточения в любой позе, повернувшись к солнцу, после этого переходите к технике самомассажа, идя по направлению сверху вниз, последовательно применяя различные приемы и используя разные техники массажа, активизирующие организм. Приемы мягкого массажа заканчивайте жестким похлопыванием, встряхиванием, вытягиванием, скручиванием, растягиванием, топтанием с помощью второго занимающегося.

Следующий этап занятий включает в себя практику упражнений типа статического Цигуна Вэй-дань. Этот комплекс выполняйте как стоя, так и лежа на полу и заканчивайте его медитацией в позе «Стоять столбом» в состоянии расслабления, который играет ключевую роль в достижении успокоения и глубокого сосредоточения. Расслабление проводится по определенной схеме, которая приведена ниже.

Схема расслабления

Упражнения на расслабление могут также выполняться в виде самостоятельного занятия. Расслабление можно проводить сидя, лежа, стоя, глаза при этом закрыты,

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
внутренним зрением наблюдаем; ощущаем и освобождаем от напряжения участки тела в определенной (сверху вниз) последовательности:

боковая часть тела:

боковая часть головы, кожа черепа, шейные мышцы, плечевые мышцы, мышцы лопаток, локтевые суставы, кисти рук, пальцы рук, закончить эту фазу сосредоточением на средних (нулевых) пальцах рук (1–2 мин);

лицевая) часть тела:

лицо, голова, грудная клетка, живот, от тазобедренного сустава до колена, коленные суставы, икроножные мышцы, ступни с пальцами, закончить эту фазу сосредоточением на больших пальцах (1–2 мин);

задняя часть тела:

затылок, шея (поверхность), шейные позвонки (что автоматически вызывает расслабление икроножных и ахилловых сухожилий), пятки, подошвы, закончить эту фазу сосредоточением на точке юнь-цюань на стопе в середине подошвы (3–5 мин).

Затем, как бы суммируя и усиливая расслабление, переключаем внимание в следующей последовательности: голова, шея, плечевые мышцы, спина, руки и кисти, грудная клетка, живот, бедра, икроножные мышцы, стопы.

Подготовительный комплекс движений

Подготовительный комплекс выполняется перед упражнениями Цигуна как Вэй-дань, так и Нэй-дань.

Упражнение 1. Стоя в позе «стоять столбом» (рис. 2.1а), сконцентрировать внимание на даньтяне. На вдохе руками, правая сверху, прижать к низу живота воображаемый шар (рис 2.1б) и, поднявшись на носки, развести пятки в стороны, руки становятся на бедра, третий палец кисти касается точки фэн-ши на бедре (рис. 2.1в). Упражнение заключается в концентрации внимания на даньтяне (воображаемый шар), руками вы как бы нагреваете его; испорченная энергия выходит через подошвы.

Поднявшись на полупальцы, как бы «раскрыться» (сбросить дурное, лишнее) и продолжить сосредоточение на воображаемом шаре, где сконцентрирована энергия Ци. Держа шар между ладонями, медленно поднять его вверх, одновременно поднимаясь на полупальцы на вдохе (рис 2.1 г), и, задержав дыхание, ощутить вес и плотность шара, наполненного воздухом, теплом, на выдохе резко опуститься вниз на всю стопу, ударив пятками о землю.

Руки расположить на талии ладонями вниз (рис. 2.1д).

От удара пятками все тело встряхивается, удаляется испорченный воздух, и во всем теле ощущается прилив сил.

Следует обратить внимание на то, что людям с высоким давлением это упражнение делать не рекомендуется. Выполнять его следует от 2 до 6 раз.

Упражнение 2. Волны силы (рис. 2.1е–з). Это упражнение является естественным продолжением предыдущего. Руками как насосом следует, накачивая в тело энергию, одновременно удалить испорченную энергию.

Упражнение выполняется аналогично предыдущему с той лишь разницей, что руки двигаются отдельно и поочередно, выполнять упражнение следует по 30 раз в каждую сторону.

Упражнение 3. Размышляя о полете, собрать энергию и закончить комплекс. Не замедляя движения, медленно поднять и развести на вдохе руки в стороны. Задержать дыхание, ощутив лежащий на каждой ладони небольшого размера шар, выдохнуть воздух и опустить руки. Упражнение способствует наполнению энергией тела через точки бай хуэй (темя) и лао-гун (ладонь). Не останавливая движения, развести руки на вдохе в стороны (рис. 2.1и), но в отличие от предыдущего движения собрать их к голове, сжимая ладонями воображаемый шар (рис. 2.1к); замедлив движение и задержав дыхание, как бы прислонить шар к точке на лбу между бровями, почувствовав, как тепло шара согревает эту точку, опустить шар ниже перед собой, остановить его на уровне даньтяня и, наполнив даньтянь теплом и светом, на выдохе принять исходную позицию «Стоять столбом» (рис. 2.1л).

Рис. 2.1

Статические упражнения, выполняемые стоя

Прежде чем приступить к выполнению упражнений статического Цигуна, занимающегося необходимо представить, что он является неким центром в воображаемом сферическом пространстве – прозрачном шаре (рис. 2.2) и ощущает его стенки слева, справа, над головой, под ногами и сзади. Диаметр этого шара определяем по максимально широко раскинутым рукам и ногам в стороны и вверх.

Рис. 2.2

Поза беспредельности или «Стоять столбом». Во время выдоха представим себе движение потока энергии в нашем теле: энергия (воздух), медленно выходя из нижнего даньтяня, спускается вниз в промежность к точке хуэй-инь, затем поднимается вверх по позвоночнику вдоль меридиана ду-май и, доходя до уровня плеч и разветвляясь, опускается по рукам к точкам лао-гун и шэнь-мэнь, расположенным на кистях рук. Другой вариант направления энергии повторяет предыдущий, но на уровне лопаток энергия не расходится по рукам, а направляется вверх в голову, спускаясь по лицу вниз по переднесрединному меридиану жэнь-май в нижний даньтянь, чтобы начать новый виток (более подробно это описано и объяснено в гл. 3).

Способ выполнения. Встать вертикально, опустив руки вдоль туловища; голова, шея, позвоночник, копчик – на одной вертикальной линии. Ногами следует плотно опираться о землю, стоять, как будто Вас вкопали в нее. Пятки вместе, носки врозь, ягодичные мышцы неплотно сжаты, анус подтянут (рис. 2.1а). Сосредоточение на кончиках ушей и нижнем даньтяне. Глаза следует неплотно прикрыть, как бы задержать занавесками, рот и зубы неплотно сжаты, кончик языка касается верхнего неба за зубами, это касание – ключевой момент, язык служит мостом, соединяющим два меридиана – ду-май и жэнь-май. Дыхание свободное, через нос.

Во время выполнения упражнения «стоять столбом» Вы можете испытывать различные ощущения: чувство легкости, тяжести, тепла, холода, жара, зуда, дрожи, раскачивания из стороны в сторону...

Рекомендуемое время выполнения упражнения «Стоять столбом» следующее: в возрасте от 15 до 20 лет стоять следует 10 мин. до появления расслабленности во всем теле; через 15–20 мин. возникает ощущение, что тело представляет собой шар из кожи, наполненный водой; через 30 мин. дыхание и кровь циркулируют свободно, появляется ощущение легкости, парения и тело как бы излучает тепло, свет.

В возрасте 15–20 лет не рекомендуется стоять больше 30 мин.

В возрасте 25–35 лет следует стоять от 20 до 40 мин.

В возрасте 35–45 лет следует стоять 30–50 мин.

В возрасте 45–55 лет следует стоять 40–60 мин.

Свыше 55 лет время выполнения упражнения, следует определять, ориентируясь на свое самочувствие.

Упражнения, выполняемые в стойке «Стоять столбом».

Это небольшая серия упражнений, помогающих отработать чувство стойки «Стоять столбом».

1. Качаться из стороны в сторону. Из исходного положения качаться вбок влево и вправо, как маятник часов, следить, чтобы стопы были крепко прижаты к земле.

2. Качаться «столбом» вперед-назад. Требования те же.

3. Качаться «столбом» по квадрату: влево – вперед – вправо – назад. Задача заключается в точном фиксировании движений и направлений. –

Вращаться «столбом» по кругу от ветра. Требования те же.

Пустая стойка (рис. 2.3). Вес в этой стойке распределяется следующим образом: на опорной ноге – 70 %; на разгруженной ноге – 30 % веса.

Правая нога, стоя на носке, касается пола подушечкой стопы. Опорная нога согнута как можно ниже, руки расположены кольцом перед грудью, кисти рук собраны в крюки, локти повисли вниз, грудь расслаблена, спина натянута, бедра собраны, ягодицы подтянуты, корпус наклонен чуть вперед.

Рис. 2.3

Мысленно вдыхая через нижний даньтянь, провести энергию через стопу правой ноги к точке юн-цюань, приподнимая пятку.

Способ выполнения. Согнув опорную ногу, принять позу сидящего на стуле на одной ноге, выставив другую вперед на расстояние шага, поставив ее на носок, пятка оторвана.

Кисти рук, собранные в крюк, как бы вытягивают из подмышек тонкую нить. Кисти поднимать не выше уровня плеч.

Стоять в этой стойке до трех минут.

Стойка «Всадник» (фундамент) (рис. 2.4). Эта стойка символизирует прочную основу, фундамент, ее графическое выражение – квадрат, стихия, Земля. Вес распределяется поровну между двумя ногами, центральная осевая линия как бы делит тело на две равные части. Энергия направляется через точки бай-хуэй (темя) и лао-гун (середина ладони). Руки как бы охватывают воображаемый шар.

Рис. 2.4

«Сконцентрированный огонь нагревает воду, заставляя ее течь вниз, увлажняя Землю и стимулируя рост дерева», где ноги уподоблены корням – фундаменту, на котором покоится ствол, и ветви – руки. Держа воображаемый шар ладонями, мысленно сконцентрируйтесь на даньтяне, соединяя мысленно перед собой ладони. Поза «всадник» нормализует давление.

Способ выполнения. Поставьте ноги на ширину больше ширины плеч, и сядьте на воображаемый стул или в воображаемое седло лошади, спиной прислонитесь к спинке стула, ногами крепко обхватите «бока лошади» или большой камень. Ступни ног расположены параллельно, ягодицы и анус подтяните. Руками обхватите воображаемый

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru шар. На вдохе шар немного, увеличивается в объеме, как бы раздуваясь, на выдохе принимает исходное положение. Стоять следует до трех минут.

Стойка «Стоять на одной ноге», или «Ребенок молится Будде» (рис. 2.5). Стойка «Ребенок молится Будде» способствует выработке чувства равновесия. Ощущение энергии на ладонях в точках лао-гун, шэнь-мэнь, на пояснице в точке мин-мэнь, на подошвах в точках юн-цюань, на голове, в точке бай-хуэй. Задача: уравновесить стихии в теле, удалив излишек.

Рис. 2.5

Способ выполнения. Из вертикальной стойки, подняв вверх согнутую в колене правую ногу, расположить ее так, чтобы пятка находилась перед пахом, прикрывая его. Опорная нога при этом немного согнута. После этого развернуть согнутую в колене ногу в сторону, при этом таз слегка подается вперед. Руки, вытянутые вперед, соедините ладонями вместе, как бы зажав между ними папиросную бумагу, и расположите их кольцом перед грудью. На этом действие не прекращается: вытянув вперед согнутую ногу, носком ноги начинайте описывать широкие круги в одну и в другую сторону, как бы разгребая воду (раскрытие).

Стоять следует до трех минут (закрытие).

Стоять на одной ноге, вытянув вперед другую ногу (рис. 2.6). Эта стойка также относится к позициям равновесия и является как бы продолжением предыдущей.

Рис. 2.6

В этой стойке энергию необходимо направлять в точку юнь-цюань на стопе вытянутой ноги и вывести через юн-цюань опорной стопы. Руки и поясница в тех же позициях, что и в предыдущей стойке. Спина в этой стойке более натянута. Бедра как бы втянуты внутрь таза.

Способ выполнения. Из предыдущей стойки вытянуть вперед согнутую ногу, как бы толкая и удерживая падающую на вас стену. Носок толкающей ноги загнуть на себя. Стоять 30 с на каждой ноге

К этой стойке тесно примыкает еще одна балансовая стойка – «Боковое равновесие».

Стойка «Стоять с поднятой вбок ногой» или «Боковое равновесие» (рис. 2.7). Требования к этой стойке такие же, как и к предыдущей, распределение энергии в теле Небо – Земля: рука вверх – Небо, рука, направленная вниз в сторону, – Земля. Внимание концентрируется на точках ляо-гун и шэнь-мэнь на ладонях. Через раскрытый пах и подмышки нечистая энергия выводится наружу.

Рис. 2.7

Способ выполнения. Стоя в вертикальной стойке, поднять вбок прямую ногу, положив на нее, в воображении, какой-либо груз (книгу), и, как бы оперевшись ногой в стену, постараться толкнуть ее. Руки одновременно выполняют движение, как бы удерживая потолок и отодвигая стену сзади. Стоять 30 с на каждой ноге.

Стойка «Опущенный шаг» (рис. 2.8). Стойка как бы образует энергетическое кольцо, энергия, поднимаясь по спине, распределяется при опускании ее вниз. Стихии Огонь – Металл. Внимание концентрируется на ладонях (Земля – Вода – Дерево) и ступнях. Нечистая энергия выводится из подмышек и паха. При вдохе энергия (воздух) как бы поднимается по внешним сторонам ноги, опускаясь при выдохе по внутренним.

Способ выполнения. Приняв вертикальную стойку, поднять вверх правое колено, одновременно присев вниз на опорной ноге, руки держать скрещенными перед грудью. Не прекращая движения, вытянуть вниз в сторону правую ногу, поставив ее на пол, опорная нога полностью согнута, руками дотянуться до стоп и захватить их края. Зафиксировав стойку, прижать края стоп к полу. При вдохе, чуть приподнимаясь вверх, расслаблять ноги, выдыхая, опускаться все ниже с помощью рук, не меняя длины стойки и не отпуская стоп. Выполнять упражнение в течение 3 мин.

Стоя, на одной ноге, прогнуться назад или стоя на одной ноге, наблюдать луну (рис. 2.9). Эти две стойки, являясь антиподами, относятся к стойкам равновесия.

При прогибе корпуса назад руками, используя энергию Огня, сконцентрировать внимание в точках лао-гун и с силой раздвинуть стенки шара, в котором вы находитесь, представив, что ваши ладони прожигают их. Точка юнь-цюань, расположенная на стопе вытянутой ноги, служит для выхода энергии стихии Воды, опорная нога, крепко удерживая все тело, использует стихию Дерева, корнями уходя в Землю.

Рис. 2.9

Способ выполнения. Подняв как можно выше левое колено к груди, вытяните вперед ногу, «уперев ее в стенку перед собой», раскинув в сторону руки, упритесь ладонями в воображаемые стенки и найдите положение устойчивого равновесия, при вдохе немного согните руки в локтях и вытянутую ногу в колене, во время выдоха как бы раздвиньте стенки, удерживая положение равновесия. Взгляд во время действия фиксируется на вытянутой ноге. Стоять следует по 30 с на каждой ноге.

Стоя на одной ноге, наблюдать луну (рис. 2.10). Эта стойка кроме развития чувства равновесия активизирует все системы организма. Движение энергии во время выполнения этой стойки напоминает подъем кипящей воды вверх по змеевику, функция «воды» в этой стойке – чистка и промывка меридианов и всех уголков организма.

Концентрация внимания в точках юн-цюань, лао-гун, шэн-мэнь, мин-мэнь (поясница), бай-хуэй.

Рис. 2.10

Способ выполнения. Из вертикальной стойки, подняв правое колено вверх к груди, скрестите перед грудью руки, не останавливая движения, и, присев на опорной ноге, наклонитесь вперед, «рассматривая землю перед собой». Подняв сзади согнутую в колене правую ногу, «как бы задрал хвост», одновременно широко раскиньте руки в стороны, как бы «раскрыв крылья»; не прекращая движения, прогнитесь в пояснице, правой рукой «подоприте потолок над головой», а левой рукой «отодвиньте от спины стену». Голова одновременно с действиями рук, повернута влево, так чтобы можно было видеть через плечо поднятую ногу. Стоять 30 с на каждой ноге.

Статические упражнения, выполняемые лежа

Лежа на животе прогнуться назад (рис. 2.11). Упражнение усиливает циркуляцию крови и энергии в области нижнего даньтяна, позвоночного столба, эффективно в борьбе с процессом старения.

Способ выполнения. Лежа на живот, выпрямив ноги и вытянув руки вдоль тела, кулаки сжаты. С полным вдохом максимально прогнуться в спине, приподняв голову,

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
и вытянуть шею назад. Ноги следует поднять как можно выше. Тело в этой позе напоминает корабль. Задержав дыхание на вдохе, прижать низ живота к полу и сделать 2–3 поворота с боку на бок, так чтобы нижнее плечо коснулось пола, по аналогии с кораблем во время качки. Медленно выдохнув, расслабиться. Время на расслабление должно быть равным половине времени, затраченного на вдох и выдох. Время выполнения – от 30 с до 1 мин (рис. 2.11а, б).

Рис. 2.11

Лежа на животе, захватить руками ноги и прогнуться кольцом (рис. 2.12). Это упражнение – продолжение предыдущего и служит тем же целям. Движение энергии в нем подобно кипящей воде, бегущей по кольцу. Требования к выполнению такие же, как и в предыдущем упражнении.

Рис. 2.12

Способ выполнения. Захватив ступни, на вдохе прогнуться и, задержав дыхание, остаться на несколько секунд в этой позе, низом живота прижаться к полу. Затем расслабиться и повторить упражнение еще несколько раз (2–6).

Прогнуться в пояснице, оперевшись ладонями о пол (рис. 2.13). Это упражнение укрепляет мышцы спины, шеи, боковых частей туловища, нормализует циркуляцию энергии и крови в этих областях.

Движение с напряжением активизирует приток энергии к самым труднодоступным участкам печени, селезенки и легких.

Концентрация энергии в точках лао-гун, мин-мэнь (поясница), бай-хуэй (темя), юн-цюань, чэн-цзян (точка на подбородке) и фэн-фу (точка на затылке).

Рис. 2.13

Способ выполнения. Лечь на живот, упершись ладонями в пол на уровне поясницы, так чтобы пальцы были направлены наружу. С глубоким вдохом выпрямить руки, дав ладонями в пол, и прогнуться назад, упираясь низом живота в пол, отведя голову как можно дальше назад, стараться достать затылком 7-й шейный позвонок.

Задержав дыхание, сделать 2–6 покачиваний корпусом и головой вперед-назад. Сделав полный выдох, развернуть корпус и шею в правую сторону и посмотреть через плечо на пятку левой ноги, затем проделать то же самое в левую сторону.

Лечь на живот, подобрав под себя ноги (рис. 2.14). Это упражнение активизирует деятельность щитовидной железы, вызывает к ней приток энергии, укрепляет мышцы шеи, затылка, плечевые суставы. Энергия за счет соприкосновения груди с бедрами поступает и в верхнюю часть тела и концентрируется там.

Рис. 2.14

Способ выполнения. Сесть, ягодицами касаясь пяток, затем лечь так, чтобы подбородок касался пола. Руки вытянуть вперед. С полным вдохом максимально отвести голову назад (затылком стараться коснуться спины, задержав дыхание на вдохе). На протяжении всей второй фазы выполнить 2–6 покачиваний верхней частью туловища и головой. Сделать выдох, напрягая мышцы живота.

Лежа на спине, удерживать ноги над полом (рис. 2.15).

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
Это упражнение способствует накоплению энергии в даньтяне, укрепляет мышцы живота, шеи. Точки концентрации энергии – бай-хуэй, фэн-фу, да-чжуй, мин-мэнь (спина), лао-гун, юн-цюань, да-дунь (большой палец ноги).

Во время выполнения этого упражнения возможны некоторые явления: дрожь, переходящая в крупную тряску, ощущение прохождения внутри тела горячей струи жидкости и т. д.

Рис. 2.15

Способ выполнения. Положив руки на бедра ладонями вниз, приподнимите одновременно туловище и ноги над полом на расстояние 15–20 см, следует подбородок обязательно прижать к груди и смотреть на вытянутые носки ног. Дыхание естественное. Выполнять упражнение следует от 30 с до 2 мин.

Лежать на спине с заведенными за голову ногами (рис. 2.16)

Упражнение способствует повышению давления, увеличивает концентрацию энергии в верхней части туловища (сердце, голова, легкие...). Людям с повышенным кровяным давлением это упражнение делать не рекомендуется. Энергия стихий Земли и Дерева со стороны ног и энергия Огня и Металла со стороны рук концентрируются в верхней части туловища. Дурной воздух выходит из живота.

Рис. 2.16

Способ выполнения. Лечь на спину, продолжая предыдущее упражнение. Подняв ноги над головой («березка»), завести их за голову на вдохе как можно дальше, стараясь коснуться пола носками ног. Руками опершись о пол, разогнуть поясницу, и на вдохе поднять ноги вверх, задержать дыхание и опустить ноги за голову на выдохе.

Выполнять упражнение 2–6 раз.

Мостик (рис. 2.17). Упражнение служит антиподом предыдущего и выполняется в продолжение его, снимая напряжение.

Упражнение тормозит склеротические процессы, стимулирует заднесрединный меридиан ду-май. Концентрируя энергию в пояснице (точка мин-мэнь), упражнение способствует потоотделению, укреплению мышц спины, шеи, нижних конечностей, помогает выправить сутулость.

Способ выполнения. Лечь на спину. Руками и ногами опершись о пол, максимально вдохнув, прогнуться дугой.

Задержать дыхание, сделать 2–6 качаний с рук на ноги, затем, выдохнув воздух, медленно опуститься на пол.

Наклонившись, достать грудью колени (рис. 2.18). Это упражнение расслабляет мышцы спины, улучшает проходимость энергии в меридиане ду-май. Массаж пальцами рук точки да-дунь стимулирует печень, а массаж точки юн-цюань (на стопах) стимулирует почки.

Способ выполнения. Сесть, вытянув вперед ноги, слегка согнув их в коленях, и взяться руками за стопы (рис. 2.18a).

Рис. 2.18a

Средний палец должен надавить на точку юн-цюань (свод стопы), а большой – на точку да-дунь (между большим и вторым пальцами на стопе, лежащую в углублении). В этом положении сделать максимальный вдох и одновременно с полным выдохом полностью разогнуть ноги в коленях (рис. 2.18б).

Рис. 2.18б

Проделать это упражнение 3–5 раз. Действие на этом не останавливается. Вторая половина упражнения заключается в том, чтобы, выполнив первую половину упражнения, во время вдоха подтянуть колени к груди, а на выдохе, распрямившись, вновь наклониться к коленям грудью, коснувшись ног лбом (рис. 2.18в).

Рис. 2.18в

Выполнить упражнение 3–5 раз.

Отжать воду из мокрой тряпки или Отжать воду из поясницы (рис. 2.19). Это упражнение максимально активизирует энергию в даньтяне, печени, селезенке, почках, увеличивает подвижность позвоночника вокруг его оси, оказывает массирующее воздействие на шейные позвонки, сухожилия, нервные ответвления, кровеносные сосуды, дыхательное горло, гортань, предупреждает вывихи и ликвидирует боли в суставах шейного отдела. «Кипящая вода под давлением прогоняется по всем меридианам и отделам тела»

Рис. 2.19

Способ выполнения. Лечь на правый бок, подогнув ноги. Отставив назад правую ногу, левой рукой взяться за ступню правой ноги. Ступню левой ноги поставить на колено правой, а коленом левой ноги коснуться пола. Правой рукой взяться за колено левой ноги. Затем повернуть спинной и шейный отделы позвоночника в противоположных направлениях по принципу «отжать воду из мокрой тряпки», сделав одновременно максимальный вдох, задержать дыхание, в это время 2–6 раз прогнуться и выполнить полный выдох за счет полного напряжения мышц живота. Выполнять упражнение по 25 раз в каждую сторону.

Подогнув ноги, лечь на спину (рис. 2.20). Это упражнение – общеоздоровительного характера. При постоянной и длительной практике оно служит профилактическим средством при головокружениях.

Из положения сидя с поджатыми под себя ногами лечь, помогая руками, на спину и опереться макушкой откинутой назад головы в пол. Руки вытянуть вдоль тела, пальцами обхватить пятки ног (рис. 2.20а).

Рис. 2.20а

Сделав максимальный вдох, прогнуться вверх 2–3 раза на задержке дыхания (рис. 2.20б).

Рис. 2.20б

На выдохе расслабиться и отдохнуть, вытянув руки за голову (рис. 2.20в).

Рис. 2.20в

Выполнять упражнение 2–3 раза.

Лечь, опираясь на локоть (рис. 2.21). Это упражнение на развитие чувства равновесия, служит для накапливания энергии в теле. Сильное влияние оно оказывает на позвоночный столб, поясницу, тазовый отдел, мышцы шеи.

Рис. 2.21

Способ выполнения. Лечь на левый бок, руки расположить на затылке, соединив их в замок. Согнутой правой ногой упереться в пол, крепко прижав ее к левой ноге. Левая нога прижата к правой под коленкой. Опершись левым локтем о пол, приподняться над полом, используя для этого две точки опоры: локоть и стопу правой ноги.

На вдохе прогнуться вверх и, задержав дыхание, выполнить 2–3 прогиба, затем выдохнуть и, расслабившись, лечь на пол.

Выполнять это упражнение следует 8 раз в каждую сторону.

Лечь в положении отжавшись от пола (рис. 2.22а)

Это упражнение носит образное название: «Вспахать землю при помощи Металла и Огня».

Упражнение стимулирует все системы человека, позволяя накапливать энергию в теле.

Рис. 2.22а

Способ выполнения. Лечь грудью на пол. Согнув руки в локтях, упереться в пол (пальцы собраны в щепоть).

Сделав максимальный вдох, отжаться от пола, следя, чтобы тело было расположено параллельно полу. Пальцы рук и ног давят землю, «вспахивают». Находиться в этом положении до 3 мин.

Отжимаясь, прыгать на руках (рис. 2.22б). Начальное положение аналогично предыдущему.

Рис. 2.22б

Способ выполнения. На вдохе прыгать на руках в позе отжимания. При этом ногами описывать круг.

Шпагат (рис 2.23). Упражнение типа «шпагат» выделяют в особую технику аналогично технике «равновесие».

Рис. 2.23

Оно способствует удалению из организма дурного запаха (пах, подмышки) и является общеоздоровительным. Техника «шпагат» требует специальных подготовительных

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
упражнений, выполняемых долгое время и постоянно. Распределение энергии в шпагате: на вдохе энергия (воздух) поднимается по внешним сторонам ног, на выдохе энергия стекает вниз по внутренним сторонам ног. Концентрация – в точках бай-хуэй, мин-мэнь, лао-гун, хуэй-инь (промежность), юн-цюань.

Упражнение типа «шпагат» включает в себя многочисленные разновидности и выполняется стоя, лежа, сидя, в прыжке.

Закончить серию упражнений на полу можно в сидячей позе, с поджатыми ногами. Руки свободно лежат на бедрах. Спина, затылок, копчик – по одной вертикальной линии, подбородок втянут внутрь. Восстановив дыхание, последовательно пройдите «три круга внимания» и по звуковому сигналу резко прыгните вверх, приняв «вертикальную стойку». Стоя в «вертикальной стойке», несколько раз ударьте несильно пятками о пол (как бы забивая пяткой гвоздь).

#### Упражнения Бодхидхармы

Исходная позиция: ноги чуть уже ширины плеч, руки свободно висят вдоль тела.

Упражнение 1. Поместить руки вдоль тела, ладони раскрыты и направлены вниз, кончики пальцев направлены вперед. Локти чуть согнуты (рис. 2.24).

Рис. 2.24

При выдохе мысленно давите ладонями вниз и расслабляйтесь, когда делаете вдох. Это упражнение помогает накопить энергию Ци в запястьях-ладонях. В результате они (запястья) должны ощущать тепло. Выполнить 50 раз.

Упражнение 2 (рис. 2.25).

Не изменяя положения рук, сожмите пальцы в кулак с ладонями, направленными вниз, и большими пальцами, вытянутыми в направлении тела. Выдыхая, мысленно напрягите кулаки, оттянув большие пальцы назад. При вдохе расслабляйтесь.

Рис. 2.25

Упражнение 3 (рис. 2.26). Вновь без изменения положения рук поверните кулаки так, чтобы ладони смотрели друг на друга, и поместите большие пальцы сверху остальных, как в обычном сжатии кисти в кулак. При выдохе мысленно напрягайте кулаки. Вдыхая, расслабляйтесь, во время этого упражнения стимулируются мышцы рук и накапливается энергия в предплечьях.

Рис. 2.26

Упражнение 4 (рис. 2.27). Вытяните руки прямо перед собой, ладони по-прежнему обращены навстречу друг другу. Представьте, что при выдохе кулаки напрягаются, при вдохе – расслабляются. Это упражнение способствует созданию энергии в плечах и груди.

Рис. 2.27

Упражнение 5 (рис. 2.28). Поднимите руки вертикально вверх. На выдохе мысленно сжимайте кулаки, на вдохе расслабляйте. Упражнение способствует накоплению

Рис. 2.28

Упражнение 6 (рис. 2.29). Опустите руки к плечам так, чтобы верхняя часть их расположилась параллельно Земле. Локти согнуты, кулаки расположены возле ушей, ладони обращены вперед. Выдыхая, представляйте, что напрягаются предплечья, кулаки, при вдохе они расслабляются. Это упражнение позволяет накопить энергию в боках, груди, верхних частях рук.

Рис. 2.29

Упражнение 7 (рис. 2.30). Вытяните руки в стороны, ладони по-прежнему обращены вперед. Представьте, что кулаки на выдохе напрягаются, а на вдохе расслабляются. Это упражнение способствует накоплению энергии в плечах, груди, спине.

Рис. 2.30

Упражнение 8 (рис. 2.31). Вытяните руки вперед со сжатыми кулаками, направленными навстречу друг другу и косо к лицу, локти согнуты так, чтобы руки как бы образовали круг. Вообразите, что кулаки сжимаются на выдохе, а на вдохе расслабляются. На выдохе представляйте, что как будто энергия течет по рукам и кулакам одновременно с напряжением.

Рис. 2.31

Упражнение 9 (рис. 2.32) Вытяните кулаки перед собой, согнув локти. Кулаки расположены перед лицом, ладонями вперед. Выдыхая, мысленно напрягайте кулаки, вдыхая, расслабляйте. Это упражнение похоже на упражнение 6, но здесь кулаки расположены ближе друг к другу и больше выдвинуты вперед так, что подчеркнуты другие мышцы. Это усиливает поток энергии в руках.

Рис. 2.32

Упражнение 10 (рис. 2.33). Предплечья расположите вертикально. Кулаки ладонями обращены вперед, верхние части рук параллельны телу и направлены в стороны. Вообразите, что кулаки напрягаются на выдохе и расслабляются на вдохе. Это приведет к циркуляции энергии, накопленной в области плеч.

Рис. 2.33

Упражнение 11 (рис. 2.34). Сохраняя локти согнутыми, опустите руки, поместив кулаки кольцом в низу живота, ладонями вниз, образовав руками как бы круг. Выдыхая, вообразите, что кулаки напрягаются, и мысленно проведите энергию по кругу, образованному руками. Вдыхая, расслабьтесь. Это первое восстановительное упражнение.

Рис. 2.34

Упражнение 12 (рис. 2.35). Поднимите руки прямо перед собой, ладони обращены вверх и раскрыты. Представляйте, как руки на выдохе поднимаются, удерживая большой шар, на вдохе расслабляйтесь, опуская шар.

Это второе восстановительное упражнение.

После занятий немного постоит со свободно висющими руками или лучше полежите и полностью расслабьтесь. Дышите ритмично и чувствуйте, как в течение нескольких минут накопленная энергия перераспределяется по телу.

Рис. 2.35

Другие упражнения Вэй-дань

Имеется и много других комплексов Вэй-дань, созданных последователями Бодхидхармы. В этом разделе будут представлены наиболее распространенные. Это последовательность «открытых ладоней», в результате занятий которыми энергия направляется в кончики пальцев, движущиеся упражнения для координации дыхания с движениями рук, ног, туловища и комплекс «спокойных форм», который используется для развития выносливости и гибкости.

ОТКРЫТЫЕ ЛАДОНИ

Первая ступень

Сжигать дерево (рис. 2.36).

Исходное положение «Стоять столбом». Перед этим упражнением расслабиться. Поставив ноги на ширину плеч, неплотно сжать зубы, приоткрыв немного рот, прижать язык к нёбу. Руки сжать в кулаки. Большие пальцы направить в сторону бедер. На выдохе напрягать кулаки, оттягивая большие пальцы как можно больше вверх.

Плечи расслаблены, грудь естественная. Дыхание – низом живота.

Максимальное количество повторений – 80 за один цикл.

Рис. 2.36

Руками давить вниз (зажечь огонь) (рис 2.37). Исходное положение то же.

Ладони расположены параллельно полу. На каждый выдох с напряжением давить основаниями ладоней вниз, максимально отгибая пальцы вверх.

Цикл включает в себя 80 повторов бел расслабления.

Упражнение закончить мысленным расслаблением рук, как бы удлиняя их. Ци концентрируется в запястьях.

Толкать ладонями вперед (собрать энергию Инь) (рис. 2.38). Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Ладони, расположенные перед лицом, на выдохе с напряжением отодвигают воображаемое препятствие перед собой. Большой и указательный пальцы ладоней сложены треугольником. Взгляд направлен на треугольник перед собой. Выполнять это упражнение 80 раз, после этого расслабиться.

В воображении стараться мысленно удлинять руки. Сконцентрировать силу в пальцах.

Рис. 2.38

Держать вытянутые руки (весы) (рис. 2.39). Исходное положение то же самое. Представив себя стоящим в узком коридоре, мысленно распределить по центральной линии вес между руками в груди. С каждым выдохом мысленно поднимать с напряжением, ладони (как будто поднимая груз), одновременно пальцами мысленно, протыкать воображаемые стены коридора.

Упражнение увеличивает силу предплечий. Количество упражнений такое же, что и в предыдущем.

Рис. 2.39

Закрывать и раскрывать, ладони (расплавить огнем металлический шар) (рис. 2.40). Обе руки ладонями с усилием сдавливают, в воображении, шар перед грудью. Большие пальцы касаются тела, упираясь в грудь.

На вдохе руки раскрываются. На выдохе ладони сжимают шар. Легкие синхронно с движением рук делают вдох-выдох. Локти неподвижны и расположены на одном уровне. Движение осуществляется лишь кистями рук. Выполнять 80 раз.

Рис. 2.40

Удерживать поднятые руки (огонь прожигает стены) (рис. 2.41).

Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Ладони направлены пальцами вверх. Мысленно с силой раздвигать стены воображаемого коридора. Большой палец отогнут и направлен к голове.

Ци концентрируется в предплечьях и запястьях рук. Выполнять 80 раз.

Рис. 2.41

Подняв руки вверх, удерживать потолок (жечь огнем) (рис. 2.42). Подняв руки вверх, соединить большой и указательный пальцы, образовав треугольник. Направив, взгляд сквозь треугольник вверх, на вдохе, сжать зубы. На выдохе, раскрыв рот, с усилием отодвигать, в воображении, давящий на вас потолок. Выполнять 80 раз.

В этом упражнении следует прогнуться назад в пояснице.

Рис. 2.42

Опустить вниз руки (колодец или качать воду из земли) (рис. 2.43). Исходное положение: стиснув зубы, согнуться в пояснице до 90°. Руки тяжелые, свисают вниз.

На выдохе еще больше согнуться в пояснице и на вдохе прийти в исходное положение.

Дыхание частое. Выполнять это упражнение следует минимум 50 раз.

Рис. 2.43

Вторая ступень

Стоять, напрягаясь, в стойке «Лук и стрела» (подняв воду, вскипятить ее) (рис. 2.44). Исходное положение: правая позиция «Лук и стрела». Пальцы левой руки расположены перед лбом, ладонью как бы отодвигая от головы препятствие. Поясница скручена вправо. Взгляд направлен на левую щиколотку. Правая рука сзади на пояснице, запястье ее чуть согнуто.

Корпус не распрямлять выше 90°. Удерживать эту позу выполняя вдох и выдох на протяжении 80 раз. То же упражнение выполнять в левую сторону.

Рис. 2.44

Держать поднятый кулак в стойке «Лук и стрела» (разогреть кровь огнем) (рис. 2.45). Исходное положение правая позиция «Лук и стрела». Подняв правое предплечье вверх, а левое опустив вниз, стоять, сжимая кулаки и предплечья 80 раз. Взгляд направлен на правое предплечье. То же упражнение выполнить в левую сторону.

Рис. 2.45

Стоять в стойке левый «Лук и стрела» с подпирающей ладонью (использовать силу Земли, подпереть потолок) (рис 2.46). Исходное положение: левый «Лук и стрела».

Правая рука, поднятая вверх, ладонью как бы отодвигает потолок. Левая рука вытянута вдоль левой ноги. В воображении обе руки мысленно удлиняются. Взгляд направлен прямо вперед. Выполнять это упражнение в правую и левую стороны по 80 раз.

Рис. 2.46

Приседать, пряча дыхание или укрепляя корни, растить дерево из Земли (рис. 2.47). Исходное положение, как в упражнении 1. Поднявшись на полупальцы, максимально раздвинув колени в стороны, медленно на выдохе приседать, не опускаясь на пятки вниз, на вдохе подниматься вверх, не меняя позиции ног. В воображении представлять, как будто Вас тянут за макушку вверх. Выполнять 80 раз.

Рис. 2.47

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
Дыхание инь (зажечь «котел» желудка) (рис. 5.48).

Исходное положение «высокий всадник». Руки расположены сзади за спиной на поясице. Правая рука сжата в кулак. Левая рука обхватывает кольцом правое запястье, одновременно тело немного оседает вниз, колени согнуты. Взгляд направлен вперед. Стоять, выполнив 80 дыханий.

Женщины выполняют упражнение так же, только меняют местами руки (правая рука обхватывает левое запястье).

Рис. 2.48

Отжиматься на пальцах (вспахать землю металлом и огнем) (рис. 2.49). Исходное положение «стойка на пальцах». На выдохе, не изменяя положения тела, согнуть локти, перенести вес на пальцы. На вдохе принять исходное положение. Выполнять упражнение 80 раз.

Железный мост (рис. 2.50). Вытянитесь, держа тело прямо как бревно, затылком опираясь на один стул, а ступни ног расположив на другом. Руки положите на бедра.

Дыхание естественное. Удерживайте это положение от 30 с до 2 мин.

Рис. 2.50

Пахать землю головой (рис. 2.51). Это упражнение представляет собой антипод предыдущего, с той лишь разницей, что корпус слегка выгибается вверх и опирается на лоб и носки ног. Руки расположены сзади на поясице.

Удерживайте это положение от 30 с до 2 мин.

Закончив комплекс, примите вертикальную стойку «Стоять столбом» и выполните последовательно расслабление всего тела.

Рис. 2.51

Удерживать небо (рис 2.52). Исходное положение, как при отжимании на ладонях. На вдохе, оперевшись на левую руку, отжаться от пола, удерживая тело в положении «Стоять на одной руке», только на двух точках опоры: на стопе и левой ладони. Правой рукой, вытянув ее вверх ладонью, как бы удерживать в воображении надвигающуюся на вас каменную плиту. Стоя на руке отжаться, затем, поменяв руки и положение тела, выполнить упражнение в противоположную сторону. Выполнять это упражнение следует, постепенно увеличивая количество отжиманий и доведя их до 80.

Рис. 2.52

Упражнения в движении

Формы в движении способствуют координации мышц, развивают мускулатуру, разрабатывают суставы, а также спину. Эти формы являются новым развитием Цигун и были созданы после того, как люди почувствовали, что упражнения Бодхидхармы

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.re  
слишком выделяют руки в ущерб остальному телу. Практикуя, повторяйте каждое упражнение от 5 до 10 раз.

Упражнение 1. Исходное положение – вертикальная стойка, ноги на ширине плеч, руки, сжатые в кулаки, свободно висят вдоль тела.

Упражнение 2. (рис. 2.53) Станьте прямо, руки по бокам, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед и коснитесь пола кончиками пальцев, колени выпрямлены. Затем вернитесь в исходное положение. Выдох – наклоны, вдох – выпрямление.

Рис. 2.53

Упражнение 3 (рис. 2.54) Станьте прямо, ладони навстречу друг другу перед грудью, выдыхая, сведите их почти до касания, вдыхая, разведите их. Сжимая ладони, воображайте энергию, текущую в ладони, образующие круг.

Рис. 2.54

Упражнение 4 (рис. 2.55). Выдыхая, толкайте одной ладонью прямо над головой, другой ладонью – вниз за спиной. Меняй положение рук, вдохните и расслабьтесь.

Рис. 2.55

Упражнение 5 (рис 2.56) Сцепите руки за спиной Вдыхая, выпячивайте грудь, выдыхая, расслабляйтесь.

Рис. 2.56

Упражнение 6 (рис. 2.57) Станьте прямо, руки свободно висят по сторонам. Сочетая с дыханием, вращайте плечи 10 раз в одну сторону и 10 в другую. Не имеет значения, при вращении в какую сторону делать вдох.

Рис. 2.57

Упражнение 7. В полуприсяде сцепите кисти за спиной и вращайте тело из стороны в сторону. Выдыхайте, поворачиваясь в сторону, и вдыхайте, глядя вперед.

Упражнение 8 (рис 2.58). В полуирияде руки в стороны, локти согнуты. Вдыхая, поворачивайте ладони вверх и поднимайте их. Выдыхая, разверните их и давите вниз.

Рис. 2.58

Упражнение 9 (рис 2.59). Наклонитесь вперед. Вдыхая, коснитесь тыльными сторонами кистей пола перед собой. Выдыхая, увеличивайте прогиб, давя на шею сзади ладонями.

Рис. 2.59

Упражнение 10 (рис. 2.60) Станьте прямо, руки вытяните вперед ладонями вверх. Выдыхая, поверните ладони вниз и присядьте, сгибая колени. Вдыхая, поверните ладони вверх и поднимитесь.

Рис. 2.60

Упражнение 11 (рис. 2.61) Расставьте ноги пошире в пределах чувства удобства. Перенесите большую часть веса на левую ногу и одновременно повернитесь налево, поднимая левую руку по диагонали вверх, ладонь смотрит наружу и вверх, а пальцы правой руки вытянуты в противоположном направлении. Представьте обе руки как одно целое, как одну прямую линию. Затем повернитесь, перенося вес на правую ногу, поднимая правую руку по диагонали вверх, ладонь вверх и наружу, пальцы левой руки вытянуты в противоположном направлении. Выдыхайте, когда вытягиваетесь, и вдыхайте, меняя стороны.

Рис. 2.61

### Глава 3. Нэй-дань

#### Введение

Нэй-дань буквально означает «внутренний эликсир».

Это метод тренинга, в котором Ци генерируется внизу живота (нижний даньтянь) и в конечном счете ведет к изменению уровня сознания. Как объяснялось раньше, когда мышцы упражняются, Ци и кровь накапливаются в соответствующей части тела. Когда затем мускулы расслабляются, каналы широко открываются и позволяют накопленной энергии истекать из этой области и циркулировать по всему телу. Такие упражнения называются Вэй-дань и обсуждались в предыдущей части. Однако другой результат получается, когда такие же упражнения выполняются на фоне сосредоточения внизу живота, на центре даньтянь.

Энергия, накапливаемая внизу живота, может быть проведена волевым усилием вокруг всего тела по кругу, образованному главными каналами ду-май, жэн-май и чун-ман, которые расположены сзади и впереди туловища. Это называется Малая циркуляция. Но эта энергия может быть проведена и через все тело по двенадцати Ци-каналам. Это называется великой циркуляцией.

Нэй-дань – очень древний метод. Первоначально, судя по буддистским и лаосским письменным памятникам, он использовался для содействия физическому и духовному здоровью, как это происходит и сейчас. Медитации обучались буддистские и даосские монахи, а также небольшое количество обычных людей, часто больных и пытавшихся вернуть себе здоровье

Предположительно в XII веке был создан Даосский воинский стиль, основанный на использовании той мощи, которую дает Нэй-дань.

Хотя дыхательные техники, используемые в Нэй-дань, и отличаются от буддистских, принципы их одинаковы.

Чан-Санг-Фэн, как полагают, был основателем стиля Тайцзицюань, к которому он пришел в результате долгой боевой практики в горной местности Удан на юге китайской провинции Хубэй. С того времени на основе принципов Удан развились несколько других Нэй-дань-стилей, таких как Ба-гуа, Син И, Лиу-хо-ба-фа и другие. Все школы этого направления должны были привести человека в состояние естественности и единства с окружающим миром. Исходя из этого принципа всякий, кто совершал нападение и провоцировал конфликт, нарушал это единство и

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
равновесие и как чужеродный элемент был обречен на гибель.

Идеалом Тайцзицюань служит гармоническое равновесие тела, духа и разума человека, а в основу его положены принципы:

- 1) превращения семени в жизненную энергию;
- 2) превращения жизненной энергии в духовность;
- 3) превращения духовности в пустоту, что, впрочем, можно сказать обо всех школах воинского искусства.

Основные принципы всех мягких стилей в основном сводятся к следующему:

1. Непрерывность и взаимосвязанность движений, сменяющих друг друга.
2. Плавность и округлость движений
3. Своевременное расслабление, позволяющее «двигаться, будучи в покое, и будучи в покое, оставаться настороже».

Все тело должно быть мягким шлангом, наполненным энергией Ци.

4. Гармония «внешнего и внутреннего». К «внешнему» относятся движения рук, ног, бедер... К «внутреннему» – контроль дыхания, разума и воли, т. е. «внутреннее движение».

5. Сочетание «мягкости и твердости», при котором мягкость и расслабленность порождают предельную жесткость в момент удара или блока.

«Корень сокровенной пружины произрастает из сердца» (сокровенная пружина – синоним пути – дао) – такая фраза неоднократно повторяется всеми мастерами ушу.

Передвижения в Тайцзицюань основано на пяти формах в соответствии с теорией пяти первоэлементов.

Основные принципы другой школы – Ба-гуа – не только перекликаются с Тайцзицюань, но как бы служат ее развитием.

Особенность Ба-гуа-чжан – в движении по кругу и в спиралевидных вращениях по трем уровням. Весь арсенал приемов строится на использовании комбинаций семи звериных стилей: Змеи, Аиста, Льва, Дракона, Обезьяны, Ястреба и Медведя. Основные принципы сводятся к следующему:

1. Покой в движении, движение в покое.
2. Неторопливость в быстрых действиях, быстрота в медленных.
3. Сила через податливость и мягкость, податливость и мягкость – через силу.
4. Естественность – через неестественность, сверхъестественность – через естественность.
5. Размеренность – во всем, все – в размеренности.

Третьей великой школой мягкого внутреннего направления считается Син И (направленная воля).

В «Подлинной истории Школы Син И» Чжан Юна сказано:

«В период заката династии Мин и воцарения Цин к востоку от реки Бу жил знатный человек по имени Цзи Цикэ, по прозвищу Лунфэн (дракон-вихрь), мастер фехтования на длинных копьях. Он странствовал по Поднебесной, посещая знаменитых мастеров воинских искусств, пока не дошел до Горы Чжуанань. Там у одного мастера он и нашел «Пособие по пяти стилям кулачного боя» Юэ Фэя, ясное по мысли и драгоценное по содержанию». Впоследствии свои познания Лунфэн передал через поколения, и так они пришли к нынешним мастерам школы Син И.

В отличие от Ба-гуа-чжан, где приложение силы идет по горизонтали за счет энергии скручивания и раскручивания, в Син И сила прикладывается по вертикали в трех уровнях и движения характеризуются большей жесткостью. Практическая ценность этого стиля настолько очевидна, что долгое время странствующие по Китаю купцы набирали охрану из бойцов стиля Син И.

Технический арсенал школы рассматривается через призму пяти первоэлементов и взаимосвязей:

- 1) расщепление (считается, что энергия удара в этой комбинации резко поднимается вверх и опадает, как при рубке дров);
- 2) пробивание (энергия проходит стадии расширения и сужения);
- 3) бурав (энергия изливается ввинчивающейся струей);
- 4) глушение (энергия исторгается подобно выстрелу из ружья);
- 5) пересечение (энергия изливается в ударе вперед по дугообразной траектории).

Принцип движения Син И – «волна, бьющая о берег».

Тактика основана на четырех действиях: подъеме (изготовке), ввинчивании в оборону, приседаний, повороте.

Множественные системы из десятков движений подразделяются на 12 различных звериных стилей: Дракона, Тигра, Обезьяны, Лошади, Ящерицы, Петуха, Ястреба, Змеи, Орла, Медведя, Ласточки и Устрицы.

Тигр смел при нападении, дракон силен в защите, обезьяна способна влезать на гору, лошадь искусно лягает ногами, черепаха обладает бойцовскими качествами, сокол хватает добычу, медведь обладает силой вертикальной спины, змея обладает энергией для вырывания травы, ястреб стрелой рвется в небо и камнем падает вниз, ласточка в полете ловко срезает углы (по отношению к воде).

Знание всех 12 стилей было обязательным. При встрече с противником это позволяло сообразно с его возможностями и теорией пяти первоэлементов дать отпор в выгодном стиле с использованием типа связи и свойств элемента.

Пять первоэлементов соответствуют технике ударов кулаков в Син И (рис. 3.1): рубящий кулак, отражающий, сверлящий, пушечный и поперечный.

Рис. 3.1. Схема ударов кулаком в Син И

Философская база Син И в точности соответствует доктринам тайцзи багуа и базируется, как и они, на «Книге перемен» в даосской философии.

Уданское направление ушу считало, что существует «внешнее движение» (Вэй-дань) и «внутреннее движение» – движение в воображении (Нэй-дань). Учащиеся воспроизводят лишь внешнюю форму. Но каждое действие многогранно, и суть этого действия можно объяснить и понять на многих уровнях. Поэтому мастер ушу воспроизводит те же действия, но с глубоким пониманием происходящего на другом, более высоком уровне. Движения в уданском ушу ровные и плавные, принцип: мягким побеждай жесткое.

Основные четыре гимнастики уланского направления: «Рыбы ворота», «8 изломов», «Великое единство 5 стихий», «9 дворцов, 18 ног».

В Эмэйских горах в провинции Сычуань расположены как буддийские, так и даосские монастыри, где и сформировались Эмэйпай (эмэйское направление ушу), включающие в себя свыше 60 различных стилей, объединившие все лучшее как буддийского, так и даосского направления.

В течение прошедших столетий как Шаолинский гунфу, так и тайцзи сохраняли и развивали свои стили, опираясь на Цигун Вэй-дань и Нэй-дань.

Это продолжалось до конца XIX и начала XX века, когда Шаолинский гунфу и тайцзи были раскрыты для широкой публики и приверженцы воинского искусства стали практиковать как Нэй-дань, так и Вэй-дань.

Читатель должен знать, что кроме Шаолинского гунфу и тайцзи существовало множество других популярных стилей Вэй-дань и Нэй-дань – как воинских, так и оздоровительных. Тем не менее большинство этих стилей исчезли, а стили, которые мы упоминали выше, доминировали по вызываемому интересу. Многие из оздоровительных систем не используют даньтянь как источник Ци, но используют другие точки каналов ду-май и жэнь-май, такие как солнечное сплетение или точка между бровями.

Энергия в таком случае генерируется благодаря сосредоточению на выбранной точке, а не через движение мышц низа живота. Эти медитационные системы находятся за пределами задач этой книги и далее обсуждаться не будут.

В сравнении с Вэй-дань Нэй-дань имеет как преимущество, так и недостатки. К недостаткам относятся следующие.

Во-первых, Нэй-дань требует более значительного периода времени для того, чтобы ощутить Ци в даньтяне, чем для того, чтобы почувствовать энергию в локальной области при использовании Вэй-дань.

Во-вторых, Нэй-дань требует инструкций более квалифицированного мастера, чем Вэй-дань. Обычно прогресс в занятиях Вэй-дань пропорционален пониманию основных принципов и форм упражнения. В Нэй-дань из-за трудности ощущения Ци ученик нуждается в советах мастера и в анализе своих ощущений, для того чтобы постепенно продвигаться вперед шаг за шагом.

В-третьих, Нэй-дань требует больше терпения и спокойствия ума, чем Вэй-дань.

В-четвертых, требуется больше осторожности и помощи от мастера, чтобы избежать неконтролируемых последствий, так как упражнения Нэй-дань генерируют очень большое количество Ци, которая начинает циркулировать в жизненных каналах ду-май и жэнь-май; некоторое количество этой Ци может застаиваться в укромных местах этих каналов. Циркуляция Ци может выйти из-под контроля, энергия направится в незапланированный канал и останется в полостях этого канала. Этот «остаток» Ци может стать опасным, если занимающийся не знает, как с ним поступить.

С другой стороны, Нэй-дань обладает рядом преимуществ перед Вэй-дань.

Во-первых, Нэй-дань учит осознанию циркуляции Ци и развивает эту циркуляцию по телу более полно, что приносит органам значительно большую пользу, чем Вэй-дань. Как читатель уже знает, Вэй-дань дает возможность управлять Ци на местном уровне и поэтому польза ограничивается каким-либо специальным органом.

Во-вторых, занимающийся Нэй-дань не имеет риска «рассеяния энергии», так как он не строит мускулатуру тела, исключая мышцы живота (область даньтяня), и если он занимается Нэй-дань несколько лет, он начинает использовать даньтянь естественно и непрерывно.

В-третьих, сила с использованием Ци Нэй-дань гораздо более эффективна, чем сила, развившаяся с помощью Вэй-дань.

Однако занимающиеся ушу практикуют и Вэй-дань и Нэй-дань. Нэй-дань грубо можно разделить на Буддистский и Даосский стили. Главное различие заключается, во-первых, в расстановке акцента тренинга. Буддисты выделяют поднятие Ци (Ян-Ци), при котором избыток Ци возникает за счет глубокого успокоения и концентрации с целью достижения просветления. В Китае этот способ собирания Ци через спокойствие называется «сидячая медитация».

В Даосской практике, между тем, используется дыхание даньтянь, чтобы создать Ци и делать ее сильнее и сильнее. Это называется укреплением Ци. После того как Ци накоплена, даосс проводит ее по всему телу посредством своей воли. Это называется транспортировкой Ци или циркуляцией Ци. Этот вид Даосского Цигуна означает мастерство перемещения Ци.

Во-вторых, в практике Ци-тренинга буддисты используют естественное дыхание, при котором живот втягивается на выдохе и выпячивается на вдохе (диафрагменное дыхание), в то время как даоссы применяют обратное дыхание – парадоксальное дыхание, при котором живот втягивается на вдохе и выпячивается естественным образом на выдохе. Возможно, это предохраняет от использования непосвященными даосского Нэй-дань в воинских искусствах и не позволяет обнаружить, что легче проявить внутреннюю силу вовне, когда даньтянь расширен на выдохе.

## Принципы Нэй-дань

Название даньтянь означает «поле элексира» или «море Ци» и рассматривается в качестве первоначального источника индивидуальной энергии, так как эмбрион использует именно низ живота для получения питания и кислорода из организма матери. После того как ребенок родился, он продолжает дышать низом живота еще в течение нескольких лет, постепенно перемещая акцент дыхания все выше и выше по туловищу, так что к концу детства люди уже воспринимают себя как дышащих грудью и фактически теряют контроль над мышцами брюшной полости.

В практике Нэй-дань происходит возврат к эмбриональному методу дыхания. По крайней мере, фокус дыхания возвращается в даньтянь, который рассматривается как источник Ци.

Даньтянь называется также «печь» (что отражает связь с даосской алхимической традицией), в которой может быть зажжен «огонь энергии».

В своих трактатах даоссы, подчеркивая важность даньтяня и регулируемого дыхания, рекомендовали использование даньтяня так же, как если бы вы были эмбрионом. Эта идея иногда реализуется в даосском искусстве через медитацию на мысленном представлении ребенка над головой.

«Эмбрион возникает из укрытой или неразвитой Ци. Ци возникает из модулированного дыхания эмбриона. Когда Ци входит в тело, – это жизнь. Когда Дух покидает тело и зародыш распадается, – это смерть. Знание Духа и Ци дает возможность долгой жизни. Защищайте и питайте воображаемый эмбрион, чтобы создать Дух и Ци. Когда Дух движется, и движется Ци. Когда Дух останавливается, останавливается и Ци. Чтобы обрести долгую жизнь, Дух и Ци должны взаимодействовать. Когда Сердце (Ум) не рассеяно, ни одна мысль не может ни прийти, ни уйти. Когда мысли не приходят и не уходят, проявляется сущность. Верный путь достичь этой цели – упорный труд».

(Отрывок из древнего даосского трактата)

Благодаря тысячелетней практике китайцы открыли, что можно так развить мышцы брюшной полости, что в ней за счет эмбрионального дыхания возникает мощный поток Ци.

Это упражнение называется «Назад в детство»: когда мышцы какой-то области упражняются, то нервы и Ци-каналы начинают аккумулировать энергию, производимую благодаря этому упражнению. Этот вид генерации и накопления энергии называется «Зажигание огня». Благодаря концентрации ума на этой активности процесс усиливается. Позднее было обнаружено, что в упражнении «Зажигание огня» дыхание должно быть скоординировано с непрерывным движением мышц живота. Это регулярное дыхание также помогает медитирующему сосредоточиться на упражнении свой ум.

Поскольку в китайской медитации даньтянь – это исток циркуляции Ци, начальный тренинг затрагивает в основном это место. Первое, чем следует овладеть, – это мышцы брюшной полости, расширяющиеся и спадающие в соответствии с волевым усилием, так что низ живота поднимается и опускается, как у ребенка. Этот «возврат к детству» может быть достигнут просто частым повторением упражнения. Обычно после одного месяца практики по 30 минут ежедневно занимающийся может достичь совершенства в таком контроле. С продолжением практики это упражнение позволяет генерировать все больше энергии, и благодаря сосредоточению на даньтяне энергия будет концентрироваться здесь. Когда Ци накопится достаточно

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.re  
много, медитирующий сможет почувствовать тепло в этой области.

«Возврат к детству» приносит несколько выгод.

Во-первых, движение мышц брюшной полости вверх и вниз во время глубокого дыхания массирует желудок и кишечник, а также упражняет мышцы, поддерживающие внутренние органы, и увеличивает их силу.

Во-вторых, концентрация внимания на мышцах брюшной полости аккумулирует Ци не только в них, но также и в органах, непосредственно поддерживаемых и окруженных этими мышцами, что обеспечивает хорошую циркуляцию крови в них и в конечном итоге – здоровье этих органов. И, наконец, это глубокое дыхание позволяет использовать полный объем легких, прочищая и укрепляя их.

Если медитирующий продолжит заниматься еще 2–3 недели, после того как в даньтэне появится тепло, то он ощутит, как мышцы подрагивают и покалывают. Это явление называется «ощущение движения», вызываемого потоком, перераспределением и накоплением Ци. Наиболее частыми ощущениями являются зуд, покалывание, подрагивание, жжение и т. п. некоторых мышц, а также неконтролируемое трясение всего тела. Когда в мышцах низа живота начинается вибрация, это означает, что наступило время начала циркуляции Ци. Концентрация на этом моменте чрезвычайно важна. Занимающийся должен стать очень спокойным, он не должен поддаваться возбуждению, чувствуя движение Ци. Это явление, однако, происходит не с каждым занимающимся. У некоторых начальные участки круга уже открыты и Ци может двигаться по ним без появления ощущения движения Ци.

Перед тем как двигаться дальше, занимающийся должен прежде всего определить маршрут Ци. Как уже отмечалось, имеется два главных канала, расположенных спереди и сзади тела. Передний канал называется «канал распределения» (жэнь-май), он осуществляет циркуляцию Инь.

Этот канал начинается от нижней губы и проходит вниз через передний центр тела к полости «Морское дно» (хуэй-инь) между мошонкой или влагалищем и анусом.

Спинальный канал, называемый каналом «Управления» или ду-май, осуществляет циркуляцию Ян. Он начинается от «дна моря» и идет по спине, поднимаясь вверх до верхушки головы, а заканчивается на небе.

Эти каналы не соединяются на верхушке головы, однако если язык касается неба в полости рта, то инь и ян-каналы соединяются и круг завершится. Это касание называется «Строительство моста».

Язык действует подобно выключателю в электрической сети. Если «моста» нет, то цепь не замкнута, циркуляция Ци будет неполной. Следовательно, во время медитации, будь-то упражнение Вэй-дань или Нэй-дань, язык должен быть постоянно прижат к небу. Конечно, каждый человек часто касается языком неба в своей повседневной жизни. Тем не менее в медитации постоянство цепи – основной фактор. Язык должен быть расслаблен и слегка касаться центра неба. Если язык напряжен, то это приводит к застою Ци. Язык не должен касаться зубов, так как при этом «мост» неэффективен, а занимающийся часто чувствует сонливость. С другой стороны, язык не должен быть слишком вытянут с целью коснуться задней части неба. Это сделает его напряженным и болезненным, и также приведет к застою Ци. Если «мост» построен должным образом, во время медитации выделяется слюна.

Ее нужно проглатывать, чтобы горло было влажным.

Место, где язык касается неба, называется «Небесный водоем» или ««Драконовый источник». Когда ученик способен провести Ци по двум главным каналам, он выполняет циркуляцию Малый круг.

Обыкновенно, если заниматься 3 раза в день по полчаса правильным методом, результат достигается в среднем за 90 дней. Однако нет ничего необычного в том, если потребуется больше времени. Требуемое время зависит от способности человека сосредоточиваться, расслабляться, понимать принципы и владеть техникой упражнения, а также ощущать поток Ци. Очень важно не пытаться ускорить процесс, так как это ухудшает циркуляцию и может быть опасным.

Читатель должен понять, что Ци все время циркулирует в его теле, но этот поток

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru может ослабевать или застаиваться. Причины в том, что сосуды и Ци-каналы имеют много узлов, в которых они сужаются и проходимость их ухудшается. Обычно эти узлы располагаются в полостях. Главная цель Нэй-дань – открыть или расширить эти узлы так, чтобы Ци текла без застоя. Если поток Ци застаивается, а не течет гладко, человек вскоре почувствует слабость, ослабеет и соответствующий орган. Когда каналы открываются, открываются и артерии, что позволяет крови течь плавно. Это оттого, что Ци управляет кровообращением. По этой причине занимающийся сам будет способен нормализовать высокое кровяное давление. В Малом круге имеются три полости или узла, которые пройти труднее, чем другие, что может создавать трудности. Их называют «Три калитки».

Первая полость – вэй-лу, по даосским представлениям она расположена в копчике. Вторая – мин-мэнь («Дверь жизни»), у даоссов она называется «Духовный замок»). Последняя полость – ю-джэн (точка нао-ху) – «Нефритовая подушка» (у даоссов – «Дверь в мозг»), расположена в основании черепа.

Объяснения этих трех полостей будут даны ниже. Эти участки оказывают большое сопротивление увеличению потока Ци и таким образом являются тремя верстовыми столбами на пути прогресса в достижении Малого круга.

Контролируя движение Ци, занимающийся должен ощущать, что нечто течет, следуя руководству его ума.

Однако он может также чувствовать расширение и напряжение спинных мышц рядом с каналом (чувство спины).

Этого ощущения расширения не бывает, когда Ци проходит выше «Нефритовой подушки» сзади головы. Напротив, занимающийся чувствует лишь поток энергии Ци.

Это происходит оттого, что на голове нет столь значительных мышц. Обычные ощущения при прохождении Ци в области головы – это оцепенение или щекотание, как будто насекомые задевают череп. Во время прохождения энергии через даньтянь можно согнуть свое тело или подвинуть его вперед или назад. Иногда можно почувствовать, что мышцы самопроизвольно сжимаются или подергиваются. Эти симптомы вызываются перераспределением Ци.

Это нормально, и для тревоги нет оснований.

Как только занимающийся овладеет Малым кругом, где энергия циркулирует по всему телу (по 12 каналам), обычно приступают к сосредоточению только на руках или только на ногах и лишь после этого переходят к другим частям тела. Однако для занимающегося также возможно, поскольку он завершил Малый круг, проводить Ци по верхним и нижним конечностям одновременно и представлять, как Ци истекает из двух главных каналов.

Ниже будут рассмотрены буддистский и даосский методы медитации.

#### Медитационное дыхание

Первый и наиболее важный шаг в направлении эффективной медитации – «надлежащее дыхание». В китайской медитации употребляются два основных метода: даосский и буддистский.

Даосское дыхание, известное также как парадоксальное дыхание, используется для подготовки Ци к циркуляции, и его надлежащее развитие является решающим моментом. Нормальное движение низа живота перевернуто в смысле направления вдоха и выдоха. Вместо расширения на вдохе даоссы применяют противоположное действие. Нельзя ни задерживать дыхание, ни усиливать процесс.

Медленно вдыхайте через нос, делайте это легко и плавно, сжимайте и поднимайте низ живота под пупком вверх.

Когда легкие будут наполнены, начинайте легко выдыхать.

Вдох соответствует Инь, выдох – Ян. Они должны действовать вместе подобно кругу

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
Инь Ян, без усилия и плавно, переходя один в другой, в текучем кругообразном движении. На вдохе медленно давите на даньтянь, втягивая низ живота. Сначала расширение на выдохе может оказаться трудным, но с практикой мышцы привыкают расширяться все больше и больше, пока весь низ живота – от пупка до лобковой кости не начнет расширяться на выдохе.

В буддистском дыхании движение живота противоположное (диафрагменное). На вдохе медитирующий расширяет его вместо втягивания, а на выдохе сжимает. Этот вид называется «Нормальное дыхание». Этот же вид практикуют певцы.

Оба метода используют один и тот же принцип генерации Ци. Главное различие в том, что координация движений живота с дыханием противоположная. В действительности многие занимающиеся умеют использовать оба метода и очень легко переключаются с одного на другой.

### Циркуляция Ци по Малому кругу

Как только ученик овладеет дыханием по буддистскому или даосскому методу, он может начинать сидячую медитацию с целью вызвать кругообращение Ци.

Первая цель – достичь спокойного ума во время концентрации на глубоком дыхании. Чтобы выполнить это, человек должен войти в особый тип «измененного» состояния сознания. Медитирующий должен оставаться в этом состоянии, пока не сможет расширять и сжимать свой даньтянь, в то время как дыхание идет без сознательных усилий и вообще без внимания.

Когда мышцы вокруг даньтяня можно контролировать без усилий, живот действует, как насос или водоподогреватель, и начинает зажигать огонь, который является результатом генерации Ци в печи даньтяня.

Весь процесс генерации и аккумуляции Ци в даньтяне называется «Нижний уровень дыхания».

Переизбыток Ци в даньтяне вынуждает область брюшной полости большинства людей судорожно подергиваться и чувствовать тепло. Насос (глубокое дыхание) вызывает таким образом огонь (накопление Ци) в области даньтяня.

Как только это произошло, энергия Ци готова покинуть даньтянь и перейти в другую полость.

Чтобы быть уверенным, что накопленная Ци следует в нужном направлении, поза для сидения должна быть правильной (ноги скрещены). Когда Ци готова вырваться из даньтяня, нельзя позволить ей уйти в ноги. Держа ноги скрещенными, мы частично блокируем поток Ци. Если Ци все-таки уйдет вниз, она может укрыться в различных полостях. Для новичка это опасно, так как у него нет достаточного опыта или понимания, как контролировать Ци посредством своей воли. Это пребывание Ци в укромных местах может позже привести к циркуляции Ци в ногах и в крайних случаях вызвать паралич. Когда Ци уходит в нежелательный канал и вызывает связанные с этим проблемы, это называется «Уклонение огня». Поэтому во время любой серьезной медитации в попытках вызвать обращение Ци ноги должны быть скрещены.

Только после того как будет полностью освоен Малый круг и ученик начинает работу с Великим кругом, разрешается распрямлять ноги.

Для того чтобы начать правильно Малый круг, Ци должно войти в полость вэй-лу, расположенную в копчике (точка чан-цян). Таким образом, Ци проходит из даньтяня вниз через паховую область, называемую «Дно моря», и затем в копчик. Конечно Ци проходит и через другие акупунктурные точки на пути к чан-цян. Но чан-цян оказывает наибольшее сопротивление.

Во время медитации ум должен вести Ци по кругу сознательно, без этого циркуляция не будет устойчивой и плавной. Иногда случается, что Ци проходит из даньтяня к чан-цян без сознательных усилий, но ум должен вести Ци активно ради будущих результатов. Начиная от даньтяня ум сохраняется спокойным и полностью сосредоточенным только на проведении Ци мимо чан-цян. Процесс ни в коем случае

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
нельзя торопить. Все, что требуется, это держать в уме следующую точку и позволять Ци достичь ее самостоятельно. Необходимость концентрации – это одна из причин того, почему простое расслабление способствует только местной циркуляции. По Большим кругам Ци проводится только волей. Секрет проведения Ци к точке чан-цян заключается в напряжении ануса на вдохе, это называется «запирание ануса». На выдохе анус расслабляется и Ци проводится к вэй-ду (чан-цян) Это называется «Расслабление ануса». Это упражнение нужно выполнять даже после овладения малым кругом.

После того как Ци успешно проведена к чан-цян, поток движется вверх по спине к следующему большому препятствию – точке лин-тай – «Духовный замок» или «Врата жизни». Эта точка расположена на спине прямо позади сердца, между позвоночными отростками 6-го и 7-го грудных позвонков (Точка D на рис. 3.2).

Когда Ци приходит в эту область, это обычно вызывает усиленное сердцебиение, что может повлиять на концентрацию. Утрата концентрации здесь может повлечь рассеяние Ци, что приведет к холодному поту, нервному напряжению и учащенному дыханию.

Если Ци задержится в прилегающей области, это может нарушить нормальную деятельность сердца. Однако при расслаблении концентрации на точке и сохранении спокойствия, как правило, поток Ци испытывает здесь небольшое сопротивление.

Как только Ци проходит лин-тай, наибольшим препятствием на позвоночнике остается нао-ху или «Нефритовая подушка» даоссов. Эта точка расположена в основании черепа на верхушке затылочной кости. Из-за строения черепа канал здесь сжимается. Если поток энергии не пройдет плавно через это место, он может войти в другие каналы головы или мозга. Если это случится, занимающийся может испытывать головную боль.

Когда поток Ци входит в голову, ощущение циркуляции здесь другое, чем в спине. Проход по спине приводит к сокращению больших позвоночных мышц, что довольно легко почувствовать. Когда же Ци входит в голову, то из-за тонкости мышечного слоя никаких мышечных напряжений не ощущается. Ощущается лишь покалывание, словно от насекомых, которые перемещаются через макушку на лицо.

Эти препятствия носят название «Три калитки».

После прохождения Ци через точку нао-ху ум ведет поток Ци вверх через макушку. Затем спускается вниз посреди лица и груди. И, наконец, проходит обратно в даньтянь, откуда круг берет начало. Когда полный цикл Малого круга достигнут, весь процесс выполняется сознательно. Обычно овладение Малым кругом требует три занятия в день в течение 80 и более дней. Большой круг может потребовать годы.

Немного следует сказать о дыхании во время кругообращения Ци. Теперь, когда основы мы уже описали, можно добавить, что циклическое движение потока Ци должно быть точно скоординировано с глубоким дыханием. Даосская медитация (рис. 3.2) состоит в проведении Ци через один Малый круг за два дыхательных цикла.

Рис. 3.2.Схема циркуляции Ци за два дыхательных цикла

А – ци-хай; В – хуэй-инь; С – чан-цян; D – лин-тай; Е – да-джуй; F – нао-ху; G – бай-хуэй; H – цзу-цзяо

Во время 1-го вдоха ум ведет Ци из носа в даньтянь. Затем занимающийся выдыхает и проводит поток Ци из даньтяня к вэй-лу (чаи-цян). Далее на вдохе он поднимает поток Ци к точке у верха плеч (между 7-м шейным и 1-грудным позвонками), называемой да-джуй. Наконец, занимающийся выдыхает и проводит поток Ци через голову к носу, где завершается круг. После освоения цикла в два дыхания занимающийся должен переходить к циклу в одно дыхание (рис 3.3).

Рис 3.3.Схеме циркуляции Ци за один дыхательный цикл.

Именно этот цикл является основой для использования потока Ци как источника энергии в боевых искусствах. Занимающийся ведет поток Ци к копчику на вдохе, а затем к носу на выдохе.

Некоторые начинающие утверждают, что они не могут ощутить течение потока Ци, в то время как другие говорят, что они чувствуют как поток Ци останавливается в особых точках.

Ответ обоим: продолжать выполнение цикла. Это может быть вашим воображением, а не потоком Ци, но со временем поток Ци будет все сильнее, полнее и реальнее. Помните, что Ци течет всегда, иначе Вы не были бы живы. Так как поток Ци следует уму, сохранение внимания на движении поддержит течение потока Ци через каналы и постепенно откроет препятствия.

Продвинутый ученик может попытаться обратить течение потока ци в Малом круге так, чтобы Ци шла вверх по груди через голову вниз по спине в дантянь.

В обратном круге цикл вдохов и выдохов остается прежним, т. е. вдох и проведение потока Ци от дантяня к носу, выдох и проведение через голову в да-дзуй. Следующий шаг – вдох и проведение потока Ци в копчик. Наконец, выдох и проведение в дантянь.

Такому же принципу следует и цикл в одно дыхание. Обращенная циркуляция может помочь залечить повреждения и прочистить труднопроходимые участки на пути прямой циркуляции.

Описанный выше цикл в одно дыхание включает в себя и буддистскую систему Ци-циркуляции. Буддист вдыхает и проводит Ци из носа вниз по груди через пах в копчик. Затем он выдыхает и проводит Ци вверх по позвоночнику через голову к носу. Однако нужно помнить, что в буддистском методе проведения Ци через дантянь происходит на вдохе при расширяющемся животе.

Существуют, однако, методы медитации, в которых дантянь не используется как источник энергии Ци. Некоторые используют солнечное сплетение, лоб или другие точки для генерации Ци с помощью только концентрации внимания без координации с дыханием.

#### Медитации новичка

Те, кто подходят к медитации серьезно, не должны с первого раза пытаться целиком провести Ци. Первая цель начинающего должна состоять в тренировке мышц в области дантяня, так чтобы даосский метод дыхания стал легким и естественным. Тренированность мышц достигается благодаря предварительной практике в обращенном дыхании. Когда мышцы соответственно подготовлены и ум в достаточной степени успокоен, новичок может попытаться провести поток Ци.

Поза. Две обычные позы со скрещенными ногами, подходящие для медитации, показаны на рис. 4.8–4.10. Ученик должен выбрать более удобную для себя позу.

В любой позиции спина должна быть прямой, но не как стрела. Лучше всего сесть на небольшую подушку с коленями или ступнями на полу. Это помогает держать спину прямо без напряжения. Если ноги от сидения затекают, распрямите их и расслабьте. По мере роста тренированности Вы сможете сидеть удобно все дольше и дольше; не причиняя неудобства ногам; обычно на это уходит несколько недель. Перекрещивание ног препятствует нормальному току крови и течению Ци, поэтому тело должно привыкнуть к новой позе. В обеих позициях кисти нужно держать у дантяня, одну поверх другой. Мужчины накладывают на живот кисть левой руки, правая рука сверху, женщины – наоборот. Это положение помогает чувствовать дыхание с циркуляцией потока Ци. После овладения Малым кругом можно помещать тыльную сторону кистей на коленях так, чтобы большие и средние пальцы, касались друг друга.

Положение языка, зубов, глаз. Закрывать рот. Важнейшим мастерством в Цигуне считается овладение искусством размерного дыхания. Чтобы дыхание осуществлялось не через рот, прикрывайте его, так как «истинная Ци» должна равномерно, распределяться по всему организму. Термин «прикрыть рот» означает, что не нужно сильно сжимать его, так как это противоречит требованию полного расслабления всего тела.

Опустить занавес. Веки должны быть опущены вниз и слегка касаться ресниц. Но ни в коем случае не сжимать веки плотно. Если веки будут сжаты слишком плотно, перед глазами будет полная темнота и возникнет желание спать.

Если же, наоборот, раскрыть глаза сильнее, чем требуется, будет трудно сосредоточиться и отвлечься от помех окружающего мира. Так что лучше всего прикройте веки, чтобы перед глазами оставалась небольшая полоска света.

Остановить взгляд. Смотреть ни вперед или вбок, а как бы вовнутрь. Постарайтесь сконцентрировать взгляд на бровях, а оттуда опустить его вниз в нижнюю область даньтяня, так чтобы дух и воля сливались с дыханием и процессом распределения Ци в организме, объединяясь в единое целое.

Этот метод не схож с практикой секты Тяньтай, [1 – Одна из буддистских сект в Китае, названа по имени гор Тяньтайшань в провинции Чжэцзян, где она оформилась во время династии Северной Цин.] в которой «остановка взгляда» – особый вид упражнений Цигуна.

Перекинуть (построить) «мост». (Это упражнение описано в предыдущей главе). «Мост» – это ощущение, возникающее внутри человеческого тела во время занятий Цигуном.

Перемещая по телу «истинную Ци», слегка прикоснитесь кончиком языка к мягкому нёбу, чтобы провести опускающееся Ци вниз, таким образом энергия пройдет из верхней части «моста» вниз. Что же касается нижней части «моста», то во время занятий нужно подтянуть вверх анус, держать язык ровным, прикасаясь легко к нёбу. При вбирании ануса усилие должно быть умеренным, будто удерживаешься от дефекации.

Сосредоточиться (собрать дух и мысли). Перед занятием медитацией успокойтесь, сосредоточьтесь, постарайтесь прийти в хорошее расположение духа, ни в коем случае не печальтесь и ни о чем не беспокоитесь. За исключением крайней нужды старайтесь не ходить перед занятием в туалет.

Обратить слух внутрь себя. Не слушая шум окружающего мира, лишь слегка вслушивайтесь в свое дыхание, быстрое или медленное, легкое или тяжелое. Этот метод также называется «вслушиванием в дыхание», он способствует концентрации духа и мысли.

Когда говорят, что во время занятий Цигуном нужно остановить взгляд, это не значит, что нужно не смотреть вообще. «Обратить слух в себя» не значит, что нужно не слушать вообще. На самом деле следует смотреть и не смотреть, слушать и не слушать...

Отрегулировать дыхание. Сначала откройте рот, выдыхая мутную Ци, затем закройте рот, вдыхая чистую Ци. Повторите это три раза. Дышите естественно, свободно, без малейшего напряжения. Дыхание характеризуется четырьмя словами: глубокое, затяжное, спокойное, наполненное. Однако начинающему нелегко сразу овладеть регулировкой дыхания и выполнить все четыре требования. Мастерство приходит по мере приобретения практики, после длительных тренировок.

## Великая циркуляция

Следующим шагом после того, как ученик проведет поток Ци по двум каналам, будет Большой или Великий круг когда Ци, накопленная в даньтяне, проводится по всему телу по всем каналам. К этому времени медитирующий должен быть способным чувствовать генерацию и поток Ци в каналах малого круга. После этого он может овладеть циркуляцией Великого круга легко и безопасно используя умственный

На вдохе занимающийся опускает поток Ци в копчик и ведет его вверх по спине к плечам. На выдохе занимающийся проводит поток Ци не черет голову, а в руки. В это же время, когда поток Ци течет в руки, дантьянь расширяется, начиная новый цикл передвижения очередной порции Ци в копчик.

На новом вдохе медитирующий подводит поток Ци к основанию шеи, готовя новый цикл на передней стороне тела.

Таким образом, это один из способов, когда поток Ци идет не по полному кругу, а лишь по линии, заканчивающейся в кистях. Этот цикл повторяется постоянно, пока медитирующий не почувствует поток Ци в центре ладоней. В этом упражнении большой палец и мизинец должны быть слегка оттянуты посредством отклонения их назад для того, чтобы, ограничив поток Ци, направить его в ладони. Существует много методов циркуляции Ци в верхние конечности.

Когда поток Ци достигает ладоней, ученик должен почувствовать это и ощутить тепло. После того как это достигнуто, практикующий переходит к проведению потока Ци в кончики пальцев. В реальной жизни Ци неизменно возвращается к дантьяню, но концентрация только в одном направлении заставит ее выйти оттуда в кисти быстрее и с большой силой.

Чтобы провести поток Ци к нижним конечностям, необходимо лечь на спину и расслабить мышцы ног, чтобы открыть каналы. Вдохнув, сожмите низ живота, затем выдохните и проведите поток Ци через ноги к точке «Кипящий колодец» (юн-цюань) на подошве ступней. В норме каналы ног открыты шире, чем в руках. Следовательно, поток Ци циркулирует в ногах легче, чем в руках. Когда поток Ци достигнет подошвы ступней, в них ощущается тепло и онемение, и это чувство может сохраняться в течение нескольких дней после того, как возникло в первый раз.

Некоторые учителя рекомендуют определенные траектории «к» и «от» ступней и кистей. В действительности это не обязательно.

#### Увеличение и перенос Ци

После овладения Великим кругом занимающийся начинает практиковать более совершенные методы, чтобы сделать свою Ци более сильной, более сфокусированной и более контролируемой волей. Хотя ученик может начать процесс увеличения Ци и после завершения Малого круга, будет более эффективно, если он подождет, пока овладеет Великим кругом.

Первый метод тренировки называется «Тренировка Ци» или «Наполнение Ци». Главная цель его – заполнить энергией Ци всю область дантьяня так, чтобы по мере накопления Ци низ живота стал упругим, как баллон, и смог перенести или отразить сильный удар.

Когда Ци в дантьяне становится обильнее и сильнее, поток Ци в теле становится также сильнее.

Наполнение Ци. Метод заключается в отклонении потоком Ци пламени свечи сначала на расстоянии 30 см, а затем все дальше, по мере увеличения возможностей. Не забывайте касаться языком центра нёба, сосредоточиваясь на дантьяне. Слегка вытяните вперед губы, чтобы приоткрыть рот. Медленно и непрерывно выдыхайте через рот, представляя, что этот воздушный поток направлен прямо на пламя свечи, не рассеиваясь. Выдыхайте, сколько сможете, без напряжения. В это время попробуйте представить, как поток Ци расширяется и накапливается в дантьяне. Когда сможете легко задуть свечу, координируя воздушный поток и поток Ци вместе, переставьте ее подальше. Практикуйтесь 5–10 мин ежедневно, постепенно увеличивая расстояние.

Расширение Ци. Метод заключается в простирации Ци вовне (с поверхности тела и форме шара). Выдыхая, нужно представлять это. Потоки Ци выходят из тела во всех направлениях, как бы формируя сферу, в центре которой находится дантьянь.

Когда медитирующий станет искусным в этом упражнении, он почувствует, что его тело исчезает, что он прозрачен и он сам и есть шар Ци, который уменьшается на вдохе и увеличивается на выдохе. Это упражнение не только повышает симметричность движения Ци, но также дает возможность Ци достичь каждой клетки одновременно. После того как развитие Ци достигнет довольно высокого уровня, ученик может начинать обучение концентрации потока Ци в некотором малом объеме тела. Этот вид тренировки называется «перенос Ци».

Перенос Ци. Основное использование этого вида техники – воинские искусства, где поток Ци концентрируется для атаки в ладонях. Ци также может быть перенесена в специальную область тела для нейтрализации удара. Этот вид практики и есть часть «Железной рубашки» или «Укрытия Золотого Колокола» (см. гл. 4). Ниже описаны несколько упражнений этого метода. Главная цель – научиться фокусировать Ци в ладонях. Вначале процесс идет медленно, но с практикой этот процесс идет быстрее и быстрее.

1. Упражнение называется «Дугообразные руки» (рис. 3.4), в котором руки образуют круг перед телом с кончиками пальцев, замкнутыми друг на друга, но без касания. Это упражнение можно выполнить сидя или стоя. На выдохе практикующий проводит Ци в руки и пальцы, воображая, что происходит обмен энергией в пальцах из одной руки в другую. Поток Ци должен течь в кисти из обеих рук, в обоих направлениях одновременно.

Рис. 3.4

2. В этом упражнении руки словно держат баскетбольный мяч перед грудью. Локти не следует сгибать слишком сильно, чтобы не было застоя в области локтей (рис 3.5–3.7). Нужно проводить Ци из обеих ладоней по воздуху, производя обмен энергией, как описано выше в упражнении 1.

Ладони следует постоянно передвигать, словно вращая воображаемый мяч, чтобы получить ощущение плавного потока Ци. Часто занимающиеся Тайцзицюань держат в руках настоящий мяч, чтобы развить чувство плавного кругового потока. На самом деле воображаемый мяч действует столь же эффективно, так что реальный мяч вовсе не требуется.

Рис. 3.5–3.7

3. Коснуться слегка ладонями одна о другую перед грудью (рис. 3.8), и на выдохе производить обмен энергией между ладонями.

Рис. 3.8

4. Катание пальцев. Кончики пальцев слегка соприкасаются перед грудью (рис 3.9), и на выдохе происходит обмен энергией между кистями.

Рис. 3.9

5. «Руки развиваются на ветру подобно облакам». Поместите правое предплечье на уровне груди параллельно земле, ладонь перед грудиной обращена внутрь, локоть слегка понижен. Поместите левую кисть ладонью вниз на уровне талии впереди тела (рис 3.6). Выдохните и плавно поверните туловище вправо как можно дальше, в то же время направляя Ци в ладони. На вдохе поменяйте положение рук и повернитесь в другую сторону, выдыхая (рис. 3.10). Эту последовательность следует выполнять

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
постепенно, чтобы не прервать ритм течения.

Рис. 3.10

6. Углубленная тренировка ладоней. Имеется два способа. Один – с ладонями, обращенными вниз (рис. 3.11).

Другой – с ребрами ладоней, обращенными вниз. На выдохе ладони чувствуют, словно бы они опускаются. Используя небольшое напряжение мышц, вообразите давление вниз на сопротивляющийся объект (большой надутый шар). Воля проводит поток Ци в ладони или в ребра. На вдохе – расслабление.

Рис. 3.11

7. Давления кистями. Проводится в трех направлениях:

а) вперед и внутрь (рис. 3.12);

Рис. 3.12

б) в сторону и наружу (рис. 3.13);

Рис. 3.13

в) вверх и вниз с переменной рук (рис. 3.14, 3.15);

Рис. 3.14

Рис. 3.15

г) вверх и вниз обеими руками одновременно (рис. 3.16, 3.17).

Рис. 3.16

Рис. 3.17

На каждом выдохе представляйте давление ладонями на сопротивляющийся объект и проводите поток Ци в ладони с небольшим мышечным напряжением. Сначала давите на реальную стену, чтобы ощутить реальное сопротивление.

Помимо перечисленных семи упражнений переноса Ци существует два метода, в которых используется свеча.

Первый – «Секретный меч» (рис. 3.18). Выполняя это, сложите обе кисти в форму Секретного меча и направьте одну из них на пламя свечи. Начинайте с расстояния 3–5 см. На выдохе переносите поток Ци в направлении пламени, отклоняя его.

Рис. 3.18

Второй путь – отклонять пламя, но на этот раз ладонью с расстояния 40–100 см (рис. 3.19). Это напоминает форму Секретного меча за исключением выхода Ци из ладони, а не из пальца.

Рис. 3.19

Кисть, не направленную на пламя, нужно для симметрии держать в той же форме перед талией. В этих упражнениях дыхание нужно направлять в сторону свечи, чтобы быть уверенным точно, что именно поток Ци отодвигает пламя.

### Условия для занятий

Время занятий. В древнем Китае время суток делилось на двенадцать отрезков по два часа каждый. Время с 23 до 11 ч. управляется Ян. В это время «светлая» Ци поднимается вверх. Период времени с 11 до 24 ч. управляется Инь, в это время влияние Ян ослабляется, а Инь увеличивается. Заниматься Цигуном лучше во время управления Ян. Какое же лучше выбрать время для занятия? На этот вопрос в разных школах дают разные ответы. В школе «Восьми сокровищ» лучшим для занятий считается время с 23 до 1 ч и с 3 до 5 ч, так как с 23 до 1 ч только начинается время правления Ян – это время, когда Инь достигает своего предела и рождает Ян. С 3 до 5 ч состояние человеческого организма наиболее благоприятно для занятий, так как «лучшая Ци из ста каналов скапливается в животе». Убедитесь на личном опыте, как много значит драгоценный опыт предшествующих поколений и настолько правильно выбрано вами время для занятий. Конечно, начинающему можно тренироваться не только время управления Ян, а также проводить занятия во время нарастания Инь, что полезно для быстрого появления ощущения энергии Ци в организме.

В идеале нужно медитировать трижды в день по полчаса. Наилучшие периоды – за 15 минут до восхода Солнца, через 1–2 часа после позднего завтрака и за полчаса до отхода ко сну. С таким расписанием можно при спокойном уме и концентрации освоить циркуляцию Малого круга в три месяца. Эти три периода времени признаны наилучшими, так как утром и вечером энергия меняется от Инь к Ян, а в полдень и, наоборот, человек наиболее расслаблен. Можно медитировать только два раза в день, опустив полуденную медитацию. Если делать это один раз, то лучше или утром, или вечером. Сокращение числа занятий подразумевает увеличение срока овладения циркуляцией Малого круга.

Выбор направления. Это очень важно. Обычно рекомендуют располагаться лицом на восток. В школе «Восьми сокровищ» за редким исключением большинства упражнений рекомендуется выполнять или лицом на юг, спиной к северу, или лицом на север, спиной к югу. Современная наука объясняет это влиянием магнитного поля Земли, которое при правильном выборе направления способствует выработке и накоплению Ци в организме. Если Вы, к примеру, долгое время практикуетесь в Цигуне безрезультатно, не ощущая Ци в организме, то проверьте, правильно ли выбрали время и направление упражнений. Время и направление занятий для каждого человека может быть индивидуально определено по «Книге перемен» с помощью триграмм, но этим способом трудно овладеть непосвященному.

Режим. Старайтесь, чтобы в жилом помещении всегда был свежий воздух, в комнате не должно быть ни слишком сухо, ни слишком влажно.

При занятиях в сырости или холоде будьте особенно внимательны к своему здоровью. После занятий обязательно смените пропитанную потом одежду. Сразу после занятий не купайтесь в холодной воде и не пейте ее в течение 6 ч.

Практикуясь во внутреннем Цигуне, надевайте свободную одежду и ослабляйте пояс. Желательно заниматься босиком, чтобы использовать энергию Ци Земли.

Нельзя заниматься во время грозы.

Нельзя тренироваться слишком сытому, слишком голодному или выпившему большое количество алкоголя.

Что же касается продолжительности сна, то он должен длиться столько времени, сколько необходимо Вашему организму для отдыха и восстановления сил, но если спать слишком много, то человек «погружается в темноту» и запускает занятия. Если же спать слишком мало, то для занятий будет недостаточно жизненных сил, будут развиваться мешающие факторы. В целом необходимо жить по определенному индивидуальному режиму – заниматься и отдыхать в определенные часы.

Женщинам в период менструации лучше прекратить занятия Цигуном на несколько дней или же при тренировках заменить диафрагменное дыхание на свободное, а мысленно сосредоточиваться на среднем дантяне (но не на нижнем, так как это повлечет за собой усиление кровотечения или же увеличение периода менструации).

Пища. Это один из важнейших компонентов поддержки организма. В теории китайской медицины и Цигуна приняты пятеричные схемы: пять вкусов – соленый, сладкий, горький, кислый, острый. Им соответствует схема пяти внутренних органов, поэтому в организме пять вкусов не должны быть в избытке или недостатке. В древности была широко распространена наука лечения едой, сейчас она постепенно исчезает. В данной книге приводятся лишь некоторые соответствия органам в традиции пяти первоэлементов:

Пять органов: Почка – Сердце – Печень – Легкие – Селезенка

Пять вкусов: Соленый – Горький – Кислый – Острый – Сладкий

Пять овощей: Горох (ботва) – Лук Бекера – Душистый Лук – Лук – Подсолнух

Пять зерновых: Бобовые – Пшеница – Ячмень – Рис – Просо

Пять животных: Свинья – Баран – Курица – Собака – Корова

Пять фруктов: Каштан – Абрикос – Слива – Персик – Финик

Выбирая пищу в соответствии с таблицей, вы должны помнить, что пища должна быть разнообразной. Обратите внимание на то, чтобы есть в меру, но не голодать, не есть много «холодной» и «горячей» пищи, [2 – Термины китайской медицины, например яблоко относится к «холодным» продуктам, помидор – к «горячим».] есть мало горького и острого. Кроме того, не следует пить много вина, так как оно придает слишком много смелости и решительности, а Ци рассеивается. Это может «потревожить дух». Вином лучше запивать лекарства, его свойства способствуют их всасыванию.

Половая жизнь. Каждый занимающийся Цигуном заботится о своем семени. [3 – Подразумевается один из трех видов энергии – жизненная энергия организма наряду с космической энергией Ци и духовной энергией шэнь. Далее в тексте говорится о гармонии всех трех видов энергии.] При полноте семени Ци обретает настоящую силу, при сильном Ци расцветает дух, тогда организм здоров и нет болезней, тело крепко внутри и снаружи, глаза сияют, тогда в старости бодр и крепок. Для женатых людей есть только один совет – гармония и умеренность. Конечно, не обязательно слишком сдерживаться в половой жизни. С точки зрения китайской медицины в молодом возрасте чувственные влечения и потенция сильнее, поэтому можно вести более активную половую жизнь, после 40 лет следует стремиться к умеренности.

Побочные эффекты, возникающие при занятиях медитацией, и способы их устранения

Онемение ног. Оно возникает почти у каждого, кто начинает заниматься сидячей медитацией, особенно у тех, кто не привык сидеть, скрестив ноги. Это вызвано сокращением потока Ци и крови в ноги. Неудобство постепенно проходит само собой. До этого ученик должен прекратить медитацию, если онемение мешает его концентрации. Вытяните ноги, чтобы открыть каналы, и используйте давление на точки или массаж подошвы стоп, чтобы ускорить восстановление. Как только чувствительность вернется, возобновите медитацию.

Боль в точках. Некоторые испытывают боль в копчике, в почках, в точке «Ворота жизни» (мин-мэн) или в верхних частях бедер, когда поток Ци достигает этих мест. Это вызвано возросшим давлением в соответствующей области, часто вследствие повреждения (предыдущего участка) этой части тела. Чувство это нормальное и устраняется еще большим расслаблением. Обычно такая боль длится только 2–3 дня, пока циркуляция не минует это место.

Головная боль. Она вызывается чрезмерным напряжением, расстройством, утомлением или появляется тогда, когда циркуляция впервые достигает головы. Если она вызвана давлением или расстройством, прервите медитацию, пока не успокоитесь. Если Вы слишком устали для концентрации – Вам лучше поспать. Если же это результат прилива потока Ци к голове, то усильте сосредоточение или еще больше расслабьтесь. Боль может быть также преодолена использованием массажа.

Боль в спине. Может быть вызвана или неправильной позой, или наличием застойной Ци. Если подушка слишком жесткая и прямая, или если медитирующий «падает», то спинные мышцы испытывают слишком большое напряжение и спинная боль – закономерный результат.

Чтобы принять удобное положение, сядьте очень прямо, вытянитесь вверх, как будто Вас подвесили за макушку, и затем расслабьтесь, не наклоняясь вперед. Наличие застоя Ци часто бывает опасным и должно устраняться упорным массажем.

Сонливость. Это результат или усталости, в этом случае следует остановить медитацию, или того, что язык выдвинут слишком далеко вперед. В этом случае его следует оттянуть подальше.

Потливость. Если это вызвано условиями, в которых Вы занимаетесь, т. е. если место, где вы медитируете, слишком теплое или слишком влажное, попытайтесь сменить его.

Если же причина не в этом, то холодный пот может быть индикатором повреждения одной из полостей на пути циркуляции. В этом случае необходима консультация мастера медитации, который может помочь Вам устранить причину.

Горячий пот появляется в результате циркуляции Ци без концентрации и проходит с усилением сосредоточения и расслабления.

#### Массаж и упражнения после медитации

После тренировки возвращайтесь в исходное положение. При этом:

1) постучите зубами 24 раза;

2) языком выполните перемешивающее движение перед зубами сверху и снизу, затем за зубами внутри полости рта сверху и снизу. Выполните движение слева направо, не применяя особой силы. Каждое движение проделайте 9 раз, затем выделившейся слюной (называемой «яшмовой струей») ополосните полость рта, поделите слюну на три глотка и медленно проглотите их один за другим. Это способствует более эффективному обмену веществ;

3) помассируйте живот, растерев ладони обеих рук, затем наложив их одна на другую так, чтобы центр левой ладони находился ниже пупка на точке ци-хай, и правая ладонь прилегала к тыльной стороне левой. Выполните надавливающие массирующие вращательные движения в области живота с центром в пупке по часовой

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
стрелке сверху-вниз, изнутри кнаружи, слева направо 36 или 72 раза. Затем выполните те же движения в противоположном направлении снаружи внутрь, но поменяв местами руки. Женщинам при массаже живота нужно выполнять вращательные движения ладонями справа налево, положив левую руку на правую;

4) помассируйте область поясницы. Растерев кисти обеих рук, затем разотрите область поясницы и нижнюю часть спины слева и справа, сверху и снизу. Каждую из четырех частей растирайте по 24 раза;

5) «умойте» лицо. Разотрите кисти обеих рук, так чтобы они стали горячими, затем слегка разотрите лицо и голову. Мужчинам следует начать растирание с затылочной части головы, перейдя к макушке, затем растереть лоб и лицо до подбородка. Выполнить это 18 раз. Женщины начинают растирание с подбородка, затем массируют лоб и затылок, выполняя это также 18 раз. Так как мужчиной управляет начало Ян, то определяющим для всех меридианов Ян в его теле является меридиан ду-май, по нему кровь и Ци поднимаются снизу вверх, сзади вперед, поэтому в последней стадии тренировки массаж нужно выполнять сзади вперед. В теле женщины, относящейся к началу Инь, для всех меридианов Инь определяющим является меридиан жэнь-май, по нему кровь и Ци опускаются спереди – сверху – вниз, поэтому при возвращении в исходное положение женщины выполняют массаж сверху вниз, спереди назад.

Массируйте не медленно и не быстро, не слишком сильно надавливая ладонями на массируемый участок тела.

#### Глава 4. Жесткий цигун школы «Восьми сокровищ»

Основное орудие – Ци

В древности в Китае не было названия «жесткий Цигун». Этот термин появился в 1978 г. на Всекитайской конференции по Цигуну. До этого искусство жесткого Цигуна называли «искусством железных пальцев», «железной головы», «железного живота», «железного колена», «золотого колпака» и т. д. В основе его лежит искусство управления жизненной энергией Ци, о которой подробно говорилось в предыдущих главах.

Прозанимавшись некоторое время, Вы почувствуете, что можете управлять некоей энергией, заключенной в Вашем организме. Она не имеет ни формы, ни цвета, единственное свидетельство о ней – Ваши ощущения. Мастера называют ее «внутренняя Ци» (также «истинная Ци»). Она служит для человека дополнительным источником силы.

Концентрируя эту энергию в мышцах, можно многократно увеличить их силу, делая возможным разбивание кирпичей и сгибание железа. Внутренняя Ци может перейти во «внешнюю», используемую при лечении различных болезней, а также для усиления мощи атаки и защиты, с ее помощью можно осуществлять полный контроль над противником. Учиться же этому искусству нужно длительное время, затрачивая на него много сил. С древности по настоящее время самые различные секты и группировки владели секретами жесткого Цигуна, поэтому существуют различные способы обучения этому искусству. Ниже описано несколько видов жесткого Цигуна, но это не значит, что ими нужно заниматься одновременно. Глубокое мастерство достигается при упорном занятии одним из них.

Осваивая новые виды упражнений, постепенно переходите от медленных движений к быстрым, от легких ударов к тяжелым, при этом мысленно управляя потоком Ци. Если мысль достигает своей цели, Ци достигает своей цели, тогда сила целенаправлена, и только в этом случае упражнение выполнено. Строго запрещается махать кулаками, не контролируя мысленно выполнение движений.

Железный живот (искусство железной бочки)

Обмен Ци. Каждый день с 23 до 1 ч и с 3 до 5 ч тренируйтесь в спокойной обстановке на свежем воздухе. Сначала выполните массаж: разотрите голову, руки и ноги, поясницу, колени, лодыжки в течение нескольких минут. Затем примите вертикальное положение лицом на юг. Рот и глаза слегка прикройте, подбородок несколько «вверните», ноги – на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, носки слегка загните внутрь, руки свободно свесьте по бокам тела (рис. 4.1).

Рис. 4.1

После принятия исходной позиции, расслабьте последовательно голову, шею, плечевые суставы, грудь и спину, живот и поясницу, тазобедренные суставы, область паха, бедра, коленные суставы, голени вплоть до обеих стоп (подробная схема расслабления приведена в гл. 2). В такой последовательности выполните расслабление 3 раза. После того как все тело придет в расслабленное состояние, с силой выдохните из организма три глотка «мутной Ци». Затем, используя либо даосское, либо буддистское дыхание, вдыхайте через нос, выдыхайте через рот. При вдохе кончиком языка слегка касайтесь неба, нижнюю часть живота несколько распускайте, мысленно опускайте Ци от макушки (точки бай-хуэй) вниз в даньтянь. Одновременно поднимите кисти обеих рук от бедер по дуге чуть выше уровня лба, слегка согнув их в локтевых суставах (рис. 4.2), при этом вытяните пальцы рук друг против друга.

Рис. 4.2

Опустите ладони центрами к телу, ребром со стороны большого пальца по наклонной вверх. Затем, открыв рот, легко выдохните воздух, держа при этом язык горизонтально. Вверните живот. Одновременно поверните кисти обеих рук внутрь, ладонями книзу, пальцы держите по-прежнему друг против друга. Опуская кисти обеих рук перед грудью, затем перед животом к носкам ног, надавливайте центрами ладоней вниз, в то же время наклоняя туловище вперед, не сгибайте ноги в коленях (рис 4.3).

Рис. 4.3

Наклоняясь вперед, сделайте выдох, мысленно посылая Ци вдоль внутренней части бедер к стопам в точки юн-цюань обеих стоп. Затем медленно поднимите туловище, приняв вертикальное положение. Кисти обеих рук медленно поднимите по дуге вверх, поворачивая в лучезапястных суставах наружу. Одновременно сделав вдох, мысленно поднимите поток Ци по тыльной части ног и возвратите его в даньтянь.

Таким образом, поднимая туловище вдыхайте носом воздух, наклоняя туловище, ртом выдыхайте воздух. Выполните это упражнение 49 раз.

Эффект от занятий. После занятий в течение недели (или даже в течение месяца) ладони и стопы испускают тепло или холод, могут онеметь или распухнуть. Живот также может потеплеть, из него иногда слышатся урчащие звуки. Кроме того, в теле возникает ощущение легкости или тяжести, яркого света, пульсирования, чесотки и т. д.

Любое из возникших подобных чувств мастера называют «приобретением ощущения Ци».

#### ВЗРАЩЕНИЕ ИЗНАЧАЛЬНОЙ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

Исходные позиции. Занятия внутренним Цигуном «восьми сокровищ» выполняется в

#### Положение стоя

Вертикальный столб (см. рис. 4.1).

Юноша кланяется Будде. Исходная позиция сходна с предыдущей, только обе руки поднимите, согнув их в локтях и соединив обе ладони вместе перед грудью, пальцы направьте вверх на уровне подбородка (рис. 4.4).

Рис. 4.4

Тигр в засаде (рис. 4.5).

Поставьте ноги несколько шире плеч (на расстоянии трех вытянутых стоп друг от друга), стопы параллельны друг другу. Носки слегка загните кнутри, ноги несколько согните в коленях, колени обращены кнутри. Держите бедра на одном уровне, колени – на одной вертикальной линии с носками ног (колени не должны заходить за эту линию вперед). Туловище сохраняйте в вертикальном положении, держите голову макушкой кверху, подбородок слегка вберите, рот прикройте, смотрите прямо вперед, грудь расправьте, талию опустите, ягодичы подберите. Точки бай-хуэй и хуэй-инь расположены на одной вертикальной линии. Тяжесть тела равномерно распределите между обеими ногами, в центре линии, соединяющей точки юн-цюань обеих стоп. Согните кисти обеих рук в локтях, поставив ладони центрами вниз перед животом на уровне пупка (на расстоянии примерно двух кулаков от пупка) пальцами друг против друга. Используйте либо даосское, либо буддистское дыхание носом. Выдыхая воздух, мысленно отправляйте Ци из даньтяня вниз в точку хуэй-инь, затем – по внутренней стороне обеих бедер спереди спускайте Ци к стопам в точки юн-цюань. Вдыхая воздух, мысленно поднимайте поток Ци по тыльной стороне бедер до даньтяня. Дышите легко и свободно, не делайте больших задержек в дыхании. Начинающие должны выполнять упражнение от 1 до 5 мин., но постепенно время занятий нужно увеличить до 60 мин.

Рис. 4.5

Медведь (рис. 4.6). Поставьте ноги несколько шире плеч, чуть согнув их в коленях, стопы параллельны друг другу. Пальцы ног уприте в землю. Точки бай-хуэй и хуэй-инь находятся на одной вертикальной линии, также на нем находится средняя точка линии, соединяющей точки юн-цюань обеих стоп. Кисти рук опустите вниз, слегка согнув их в локтях и несколько разведя их в стороны, так чтобы ладони отстояли от бедер на расстоянии примерно двух кулаков. Ладони направьте вниз, области ху-коу (между большим и указательным пальцами) находятся друг против друга.

Рис. 4.6

#### Положение сидя

Сидеть на горе (рис. 4.7). Это значит сидеть на табуретке или стуле. Держите голову и туловище вертикально и при этом естественно, расслабьте плечи, расправьте грудь, живот также расслабьте, рот и глаза слегка прикройте.

Точки бай-хуэй и хуэй-инь должны находиться на одной вертикальной линии. Кончик носа, пупок и даньтянь также должны находиться на одной вертикальной линии. Согните ноги в коленях на 90 градусов, стопами полностью касайтесь пола, стопы параллельны друг другу, колени на ширине плеч. Свободно положите руки на бедра центрами ладоней вниз, пальцами вперед.

Рис. 4.7

Два сплетенных дракона (рис 4.8). Сядьте на ровное место или на кровать, держа туловище так же, как в вышеописанной позиции. Наклоните корпус тела слегка вперед, согните ноги в коленях, положив голень левой ноги на голень правой или наоборот, самое главное, чтобы вы чувствовали себя свободно и удобно. Положите кисти рук одна на другую перед нижней частью живота (неважно, которая из них сверху), отставив большой палец в сторону, обратите ладони центрами кверху. Так же можно положить обе ладони на бедра.

Рис. 4.8

Пять сердец, обращенных в небо (рис. 4.9). Сядьте на ровное место или на кровать, скрестив ноги, поверните стопы обеих ног центрами кверху и положите их на бедра пальцами в стороны. Положите кисти рук одна на другую перед нижней частью живота ладонями, обращенными «вверх» (неважно, какая рука сверху), отставив большой палец в сторону. Держите туловище так же, как в вышеописанной позе.

Рис. 4.9

Гуаньинь (Богиня милосердия) (рис. 4.10). Исходная позиция такая же, как в упражнении «Два сплетенных дракона», горло положение рук (руки к груди не прижимать) – как в упражнении «Юноша кланяется Будде».

Рис. 4.10

Положение лежа

Лечь лицом кверху (рис. 4.11). Лягте на кровать лицом и животом кверху, вытянувшись горизонтально (высота подушки – по вашему выбору), прикройте глаза и рот, свободно согните ноги в коленях, раздвинув их и обратив стопы центрами друг против друга. Так же свободно согните руки в локтевых суставах, разведя их в стороны и подняв к голове, так чтобы указательные пальцы касались ушей. Можно так же положить кисти рук одна на другую и на живот центрами ладоней на пупок.

Рис. 4.11

Лечь на бок (рис 4.12). Лягте на кровать на бок, обычно на правый, чуть согнувшись в талии, так, чтобы все тело приняло форму полудуги. Прикройте глаза и рот. Согните ноги в коленях, выставляя колени вперед, так что левое чуть приподнято и лежит на внутренней стороне правой ноги. Положите кисть правой руки на подушку перед лбом, свободно вытянув ладонь центром кверху, а кисть левой свободно положите на бедро.

Рис. 4.12

## Упражнения при ходьбе

Примите естественное вертикальное положение. Мысленно сконцентрировавшись на даньтяне, медленно идите вперед, как при прогулке. Вдыхая воздух, делайте шаг левой ногой, мысленно опуская поток Ци из точки бай-хуэй в даньтянь. Затем сделав шаг правой ногой, мысленно опустите Ци в точки юн-цюань обеих стоп. Одновременно выдыхайте воздух, пальцами правой ноги сильно упираясь в землю. Так постепенно упражняясь при ходьбе, дождитесь, пока точки юн-цюань не станут излучать тепло. Тогда поменяйте ноги при вдохе и выдохе и занимайтесь дальше.

## Техника упражнений

Выберите для себя одну из исходных позиций, описанных выше, в положении стоя, сидя или лежа. Наибольший эффект дают занятия в положении сидя. Начинающему непросто овладеть методикой упражнений при ходьбе, поэтому сначала лучше практиковаться в других положениях.

После трех-пятиминутного сосредоточения, используя диафрагменный или парадоксальный тип дыхания, дышите медленно, свободно, легко. Сначала вдохните, потом выдохните. Вдыхая воздух, представьте себе, что лучшее отборное Ци солнца, луны и звезд вместе с вдохом проникает в организм через точку бай-хуэй и опускается вниз через точки тань-чжун и цзю-вэй в даньтянь, постарайтесь мысленно наполнить этой отборной Ци всю нижнюю часть живота. Одновременно с вдохом несколько вберите анус.

Выдыхая воздух, мысленно выдыхайте всю накопившуюся в теле «мутную Ци» из области сердца наружу, в то же время расслабляя яички и анус.

Занимайтесь от получаса до часа, затем вернитесь в исходную позицию, положив кисти рук одна на другую точкой лао-гун, на даньтянь, правую ладонь прижимая к тыльной части левой руки (для женщин положение рук обратное). Выполняйте надавливающие массирующие движения по часовой стрелке слева направо (для женщин – в противоположном направлении), сверху вниз, изнутри наружу. Сделайте таким образом от 18 до 36 оборотов (рис. 4.13).

## Рис. 4.13

Затем, поменяв положение кистей, делайте массаж против часовой стрелки, справа налево, снаружи кнутри сделайте столько же оборотов (от 18 до 36). Потом разотрите кисти рук, так чтобы они стали теплыми, и разотрите лицо 18 раз (не надавливая сильно). Расслабьте все тело, медленно сделайте около 10 шагов и на этом заканчивайте упражнение.

Что касается женатых людей, то так как их изначальная жизненная энергия постоянно расходуется и вытекает из организма, советуем применять тонизирующее средство, чтобы «подлечить изношенную Ци». Нижеописанное лекарство могут применять также и неженатые для повышения эффективности тренировок. Лекарство состоит из следующих веществ, г:

Разваренный корень наперстянки – 30

Дудник разнообразный – 30

Астрагал хуанчи – 30

Соя щетинистая (культурная соя) – 30

Ханомелес японский (японская айва) – 30

- Плод ивы – 30
- Кора аралин – 30
- Бакопа Моннье – 30
- Кожица корня березы – 30
- Плоды бирючины блестящей – 30
- Соломоцвет двузубый – 30
- Купена лекарственная – 30
- Эвкоммия вязовидная – 24
- Амурское пробковое дерево – 24
- Подорожник азиатский – 24
- Бошнякия голая – 24
- Пахима кокос (трутовиковый лекарств. гриб) – 24
- Даввлня (вид папоротника) – 24
- Панты – 20
- Солодка уральская – 15
- Душистый лук джуце – 15
- Плоды цикомория багряного – 15
- Фенхель обыкновенный – 15

Вышеописанные ингредиенты смешайте, положите в темную бутылку и настаивайте в водке месяц (залейте смесь водкой на один палец толщиной), затем применяйте 2 раза в день – утром и вечером) по 10 миллилитров. Молодые неженатые люди должны употреблять меньшее количество этого лекарства.

Эффект от занятий. 90 процентов новичков примерно на десятый день занятий чувствуют при вдохе потепление в области живота, в то же время из живота могут доноситься производимое толстой кишкой урчание и другие звуки. Это означает, что скапливается большое количество Ци. Через месяц должна расшириться теплеющая от скапливающегося Ци область живота. После двух месяцев занятий в нижней части живота появляется ощущение, как будто там «приходит в движение теплая вода», по всему телу должно разливаться ощущение тепла и комфорта, во рту – скапливаться большое количество слюны. Через 3 месяца занятий возрастает ощущение тепла в животе (но это не чувство горячки при болезни). Бывает, что в нижней части живота чувствуются пульсация или толчки. Подобные ощущения называют «огонь разгорается в дантяне» – это важный признак того, что в организме происходит процесс накопления Ци.

#### НАКАПЛИВАНИЕ ЦИ ПЯТЬЮ ЦЕНТРАМИ

Выполняйте упражнение из исходной позиции «медведя». Перед тренировкой мысленно сосредоточьтесь на пяти центрах в течение 3–5 мин., применяя либо даосское, либо буддистское дыхание, дыша медленно, легко и свободно.

Сначала сделайте длинный выдох, затем короткий вдох. Вдыхая воздух, представьте себе, что лучшее отборное Ци неба и земли проникает в организм вместе с вдохом через макушку, ладони (с обеих сторон) и ступни (также с боковых сторон) и

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
непрестанно скапливается в даньтяне. Одновременно расслабьте анус. Выдыхая воздух, немного вверните анус, мысленно вообразите, что «мутная Ци» выходит из организма через точку бай-хуэй на макушке, точки лао-гун на ладонях и точки юн-цюань на стопах. Таким образом тренируйтесь в течение 30–60 мин., затем можно возвратиться в исходное положение. Способ возвращения в исходную позицию такой же, как в предыдущем упражнении.

Эффект от занятий. Обычно точки бай-хуэй, лао-гун и юн-цюань испускают тепло, или немеют, или пульсируют – это значит, что происходит накопление энергии. Иногда бывает ощущение, что по коже ползет муравей. Во всем теле чувствуется легкость, свобода, радость, будто купаешься в теплом источнике. Все тело можно сравнить с белым облаком, легко поднимающимся в небо.

#### СБОР ЭНЕРГИИ И НАКОПЛЕНИЕ СОКРОВИЩ

Сбор солнечной энергии. Каждый день утром, когда солнце только появляется над горизонтом, тренируйтесь в спокойном месте с чистым воздухом, так чтобы ничто не загромождало вас от солнечных лучей и все тело было на солнце. Выберите одну из форм «вращения изначальной энергии» в позиции стоя, примите исходное положение, подняв голову к солнцу, рот и глаза прикройте, расслабьте все тело, дышите легко и свободно мысленно сосредоточивайтесь на даньтяне. После трех-пятиминутного «погружения в покой» дышите ртом по буддистскому или даосскому методу. Во время вдоха слегка раскройте рот, не разжимая зубов, приподнимитесь на цыпочках, отрывая пятки от земли. Одновременно представьте себе, как отборная Ци солнца вместе с вдохом непрерывно проникает в рот, проглатывается, проходит в горло и опускается в даньтянь, при этом нижняя часть живота наполняется Ци. При выдохе разомкните зубы, пошире раскройте рот, чтобы «мутная Ци» медленно через рот выходила из организма наружу. Одновременно поставьте обе стопы плотно на землю.

Сбор лунной энергии. Каждую ночь тренируйтесь при лунном свете (при любой фазе луны – новолунии, полнолунии, убывающей луне и т. д.). Методика занятий такая же, как при сборе солнечной энергии. Отличие только в том, что используется энергия луны.

Сбор энергии звезд. В звездную ночь занимайтесь Цигуном, обратив лицо к большой Медведице. Методика упражнений та же, как при накоплении солнечной энергии.

Рекомендации к упражнениям: те же, что к методу вращения изначальной жизненной энергии.

Эффект от занятий. Сильное ощущение потока Ци в организме.

#### НАМАТЫВАНИЕ НА БОЧКУ

(ИСКУССТВО НАМАТЫВАНИЯ НА БОЧКУ НЕБЕСНОЙ ЦИ)

Этим упражнением советуем заниматься только после хорошего овладения упражнением «Вращение изначальной жизненной энергии». Усвоив технику Вращения изначальной энергии, попытайтесь осмыслить ее, вникнув в скрытый смысл упражнения.

Примите исходную позицию «Гуаньинь». Используя даосское или буддистское дыхание, дышите носом легко и свободно, сосредоточиваясь на даньтяне. Когда область живота потеплеет, начните мысленно массировать живот около даньтяня (с центром в пупке) по часовой стрелке слева направо, сверху вниз, изнутри наружу, таким образом мысленно сделайте 18 оборотов. Затем мысленно сделайте аналогичные движения в противоположном направлении, выполняя 18 оборотов против часовой стрелки и заканчивая круговые движения в точке шэнь-цюэ (пупок).

Таким образом старательно упражняйтесь каждый день, мысленно прокручивая поток Ци в области даньтяня, постепенно увеличивая количество оборотов до 24, 36, 72, затем до 81.

При небольшом количестве оборотов постарайтесь расширить массируемую область живота, когда же Вы мысленно выполняете много круговых движений Ци, можно сузить охватываемую массажем область живота. Как правило, мысленно массируемая область живота ограничивается сверху ребрами, а снизу – лобковой костью и верхней частью тазобедренных костей.

Начинающему очень трудно мысленно вести Ци по кругу, но не пройдет и месяца, как появятся положительные результаты занятий и Вы почувствуете, как в животе скапливается Ци. В дальнейшем мастерство должно возрасти и соответственно увеличится количество энергии.

После овладения вышеописанной техникой скомбинируйте ее с даосским или буддистским дыханием. При вдохе мысленно опускайте поток Ци из даньтяня в точку хуэй-инь, одновременно вбирая анус. При выдохе поднимайте Ци через точку мин-мэнь в даньтянь, одновременно расслабляя анус, т. е. поток Ци совершает круговорот, проходя через даньтянь и точки хуэй-инь и мин-мэнь (эта техника называется «коротким малым небесным круговоротом») (см. гл. 3).

Затем снова мысленно выполните круговые движения по часовой стрелке (если смотреть сверху вниз) слева направо, снаружи кнутри в той же области. При вдохе направляйте поток Ци вдоль стенки живота по горизонтали, при выдохе – по той же линии вдоль поясницы (т. е. по каналу дай-май). Старайтесь, чтобы Ци следовала за мыслью.

Затем мысленно проделайте аналогичные движения в противоположном направлении, вращая Ци против часовой стрелки справа налево, изнутри кнаружи до тех пор, пока Ци не будет следовать за мыслью. Тогда поднимите внутреннюю Ци из даньтяня по спирали слева направо по внутренней стенке живота до сердца (движение подобно вонзанию меча), затем также по спирали возвратите Ци обратно в даньтянь. Приняв передвижение Ци вверх и вниз за один оборот, сделайте таким образом 72 оборота.

Начинающим не следует тренироваться слишком быстро, так как они должны учиться координировать движение мысли с продвижением Ци, а также с дыханием. Если Ци не повинуется мысли, не усиливайте скорость передвижения и не вращайте Ци как попало, так как это приведет к нежелательным, а иногда и непредсказуемым последствиям. Используя даосское или буддистское дыхание, дышите легко и свободно. Каждый раз после тренировки возвращайте Ци в даньтянь.

Эффект от занятий. Наполнение энергией даньтяня, ощущение пульсирования в точке хуэй-инь, испускание тепла точками бай-хуэй, юн-цюань, лао-гун, мин-мэнь. В организме чувствуется неисчерпаемая энергия. Если при занятиях заболит голова, обратите взгляд внутрь себя и посмотрите на точки юн-цюань – это может устранить головную боль.

#### МАЛЫЙ НЕБЕСНЫЙ КРУГОВОРОТ

(«ПОЛЕТ МЕТЕОРИТА ПО МЕРИДИАНАМ»)

Прохождение Ци по меридианам. После тренировки вышеописанным способом в течение некоторого периода времени Вы почувствуете, как в даньтяне накопилась Ци. Если долгое время непрерывно заниматься, то сознание достигнет состояния «чистого зеркала, стоячей воды», ум будет чист и прозрачен. Усилится ощущение потока Ци, проникающей через точку бай-хуэй на макушке и опускающейся по позвоночнику в даньтяне, это называют «Ци проникает в жэнь-ду» (т. е. в меридианы жэнь-май и ду-май). Внутренняя Ци может циркулировать по меридианам жэнь-май и ду-май без остановки, совершая множество оборотов, – в искусстве Цигуна это и называется малым небесным круговоротом. При прохождении Ци по малому небесному круговороту в точке инь-тан постепенно появляется яркий свет, следующий за Ци, поэтому эту форму называют также «полет метеорита по меридианам». Есть люди легко проводящие Ци по «трем заставам», но имеется и множество людей, натыкающихся в этих местах на препятствия.

Первой заставой является вэй-люй (точка чан-цянь), второй – цзя-цзи, третьей – юй-чжэнь (точка нао-ху). Единственный совет, как преодолеть эти препятствия, – следовать правилам и ежедневно упражняться, но не перенапрягаясь и не применяя силу – тренировка должна протекать свободно и естественно.

Траектория движения «метеорита» по меридианам такова: из даньтяня энергия опускается в точку хуэй-инь, затем в точку чан-цянь, потом поднимается по позвоночнику через точки да-чжуй к макушке и продвигается вперед – вниз к точке инь-тан между бровей, затем к точке цзю-цяо и переходит через кончик языка к каналу жэнь-май, спускается по нему вниз к среднему даньтяню – точке тань-чжун, через точку цзю-вэй спускается в нижний даньтянь. Обычно овладевшие основами Цигуна могут самостоятельно заниматься этой формой, без наблюдения мастера.

При прохождении Ци по малому небесному круговороту триграммы Ли и Кань чередуются друг с другом, вода и огонь взаимно приходят на помощь. Инь и Ян проникают друг в друга, таким образом появляется и набирает силу изначальная жизненная энергия человека. Образующиеся при этом ощущения труднопередаваемы, можно только сравнить состояние человека с пробуждением теплым весенним утром, когда во всем организме чувствуются необъятные силы.

Построение восьми триграмм. Как мы уже говорили, каналы жэнь-май, ду-май и чун-май вместе представляют собой схему великого предела и вдоль позвоночника, меридиан чун-май посередине, а жэнь-май спереди проходят вдоль груди и живота. Мысленно поднимая Ци от точки хуэй-инь по меридиану жэнь-май вверх к голове, затем опуская ее по чун-май к точке хуэй-инь, а потом от точки хуэй-инь мимо чан-цянь, поднимая Ци к голове, ученик действует по схеме великого предела и правилам взаимопроникновения Инь-Ян.

#### ПОЛНЫЙ НЕБЕСНЫЙ КРУГОВОРОТ

(ИСКУССТВО НАМАТЫВАНИЯ НА ТЕЛО НЕБЕСНОЙ ЦИ)

Это одна из сложнейших техник Цигуна, не советуем заниматься ею, не освоив базисных упражнений.

Выберите одну из вышеописанных исходных позиций: в положении стоя, сидя, лежа или ходьбы, но лучше в положении стоя. На время тренировки сначала опустите внутреннюю Ци из даньтяня в точки юн-цюань обеих стоп, затем используйте парадоксальное дыхание. При вдохе мысленно поднимайте внутреннюю Ци из обеих стоп по ножному каналу сень-инь (с тыльной стороны ног) до точки хуэй-инь и даньтяня. Выдохните воздух, мысленно поднимая внутреннюю Ци через точку тань-чжун к подмышечным впадинам, оттуда проводя Ци по внутренней стороне кистей, рук по каналам сань-инь в пальцы. Затем вдохните воздух, мысленно проведя внутреннюю Ци по тыльной стороне кистей рук по каналам сань-ян к голове в точку инь-тан и точку бай-хуэй. Выдохнув воздух, опустите поток Ци по позвоночнику по ножному каналу сань-ян (с передней стороны ног) в пятки, а затем в пальцы ног. Снова вдохните воздух, мысленно поднимая внутреннюю Ци из точек юн-цюань в даньтянь. Таким образом тренируйтесь 30–60 мин.

Начинающим лучше тренироваться в положении сидя.

Хорошо освоив и отработав упражнение, переходите к тренировкам в положении стоя. Проведя Ци таким образом по двенадцати основным каналам, затем мысленно направьте Ци по «чудесным» каналам инь-вэй-май и ян-вэй-май, инь-цяо-май и ян-цяо-май. Что же касается «чудесных» меридианов жэнь-май, ду-май, чун-май и дай-май, то специально ими заниматься не нужно, так как поток Ци протекает по ним в «построении восьми триграмм», и не стоит повторять упражнение еще раз. Следует только отметить, что в малом небесном круговороте вы не можете проводить Ци с помощью мысли, а в полном небесном круговороте это как раз возможно. Это называется «мысль проникает в небесный круговорот».

#### ИСКУССТВО РАЗЖИГАНИЯ ОГНЯ

Примите одну из вышеописанных исходных позиций стоя, сидя или лежа. Расслабьте тело, дышите свободно и легко. Рот и глаза прикройте. Кончиком языка коснитесь неба. Прижмите левую ладонь центром к точке шэнь-цюэ, а правую ладонь приложите к левой центром примерно напротив пупка. Мысленно сосредоточьтесь на находящейся под левой ладонью точке шэнь-цюэ. После одно-трехминутного сосредоточения

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
начните массировать обеими ладонями область живота по часовой стрелке слева направо, сверху вниз, изнутри наружу, от более легкого нажатия к более ощутимому. Выполняйте движения не быстро и не медленно, нажимая не слишком легко, но и не до боли. Дыхание и мысли координируйте с массажем. Направляя руки влево вниз, делайте выдох, вправо вверх – вдох. Массируемую область живота ограничивайте сверху ребрами, снизу – лобковой костью и костями таза. Тренируйтесь таким образом 2 раза в день, каждый раз по 40–60 мин.

После некоторого периода занятий живот от области пупка увеличивается, тогда можно массировать сильнее, быстрее и продлить время тренировок. После того как расширится вся область живота, в нем появится ощущение жара, будто огненный шар перекачивается внутри (но не ощущение сухости и испепеляющего огня).

Эффект от занятий. Ощущение полноты в животе, укрепление и пополнение энергии в даньтяне. Во время тренировок частицы Ян постепенно устремляются вверх. В случае ощущения, что «цветущая» Ян вытекает из организма, закройте глаза и посмотрите «внутренним взором» на точку вэй-люй и мысленно проведите поток отборной Ци в точку хуэй-инь, на минуту сконцентрируйте мысли на точке хуэй-инь, и Ян не сможет просочиться наружу. Это упражнение укрепляет также грудь и почки.

#### ПУСКАТЬ КОРНИ

Перед тренировкой выберите какой-нибудь тяжелый груз (лучше всего каменный), вес его должен быть чуть больше того, что Вы можете поднять.

Встаньте перед грузом прямо, поставив ноги на ширине плеч. После мысленного сосредоточения и регулировки дыхания, когда в даньтяне начнет скапливаться внутренняя Ци, согните ноги в коленях, направляя оба колена несколько вовнутрь, как бы удерживая коленями камень. Расправив грудь, опустите талию и вберете ягодицы. Вытянув кисти обеих рук, ладонями сожмите камень. Используя парадоксальное дыхание, с силой вдохните воздух через нос и задержите выдох. Прижмите кончик языка к небу, пальцами ног сильно упритесь в землю, как пустившее корни дерево, пальцы рук прижмите друг к другу, всем телом с напряжением поднимите камень. Поднимайте его до тех пор, пока не выпрямятся обе ноги в коленях, после этого поставьте камень на прежнее место, одновременно потихоньку выдыхая воздух через нос (ни в коем случае не выдыхайте воздух сильно и быстро). Таким образом упражняйтесь каждый день с 3 до 7 ч утра, пока не почувствуете усталости (обычно не менее 36 раз). Весь цикл длится 18 дней, затем подберите более тяжелый груз.

Эффект от занятий. После недельной тренировки Вы почувствуете, что все тело распухло, мышцы болят, наблюдается упадок сил, оба глазных зрачка наполнились кровью, исчез аппетит. Но уже на следующей неделе вышеописанные симптомы постепенно сойдут на нет, силы начнут прибывать, Вы будете чувствовать их неисчерпаемость.

Указания. Не ешьте перед тренировками. За исключением крайней нужды перед тренировками не ходите в туалет.

В период занятий сведите до минимума половую жизнь, так как изначальная Ян может вытечь из организма, что может отрицательно повлиять на здоровье.

#### СТУК ПО БОЧКЕ (УДАРЫ ПО ДАНЬТЯНЮ) ИЛИ ИСКУССТВО ЖЕЛЕЗНОЙ БОЧКИ

Массаж. Перед тренировкой в течение недели выполняйте массаж живота ладонями, описанный в упражнении «Искусство разжигания огня». Только после недельного массажа приступайте к тренировкам.

Обхват живота алоханей. Поставьте ноги на ширине плеч. Сжав кисти рук в кулаки, приставьте их к линии пояса ладонями кверху. Кончик языка прижмите к небу. Смотрите прямо вперед. Используя парадоксальное дыхание, носом вдохните, ртом выдохните, направляя силу и Ци в макушку в точку бай-хуэй. При вдохе поднимите кисти обеих рук, сжатьими в кулаке до уровня уха, ладонями обращенными вперед. Приподнявшись на носках, затем быстро опуститесь в позицию «всадника». Разжимая

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
кости рук, ребрами ладоней ударьте в нижнюю часть живота в область даньтяня с криком «хэ». Одновременно вберите анус. Ци пробивается и, выходя из точки шэнь-цюэ, способствует защите живота от ударов. После можете наносить удары по всему животу, вслед за этим наносите удары не ребрами ладоней, а лицевой поверхностью кулаков, затем бейте любой частью кулаков по животу. Когда живот не будет реагировать на любой удар по нему, приступайте к тренировкам с деревянной палкой.

Великий мудрец размахивает палкой. Держа в руке деревянную палку, наносите ей по животу удары так же, как в вышеописанном упражнении, постепенно увеличивая силу и скорость ударов (но не слишком быстро). В «Каноне по кулачному искусству» сказано: «Лучше всего тренироваться с палкой из душистого дерева, например сандалового или грушевого дерева, или камфорного лавра. Длина палки около 1 м, верхушка округлая, конец заостренный, верхушка и конец соответствуют друг другу».

Когда Вы перестанете чувствовать боль от ударов по животу – палкой массой около 25 кг, возьмите кусок кирпича и с силой бейте по даньтяню. Тренируясь с кирпичом, так чтобы в животе не чувствовалось боли, а кирпич разбивался на куски. Тогда на последнем этапе занятий бейте им как железной палкой, по животу. Если Вы не чувствуете ударов, по вышеописанному методу переходите к нанесению ударов по обеим сторонам груди, ребер, по спине, пояснице. Тренируясь в нанесении ударов по спине и пояснице попросите учителя или опытного мастера Цигуна помочь. Когда все части тела (грудь, спина, поясница, живот) перестанут испытывать боль от ударов, значит Вы овладели искусством железной бочки.

#### ИСКУССТВО СИЛЬНОГО СОКОЛИНОГО КОГТЯ

Искусство сильного соколиного когтя – это прежде всего метод тренировки пальцев рук. Овладевший этим мастерством может пальцами разбивать чашку, стакан или кирпич, перетирать камни, использовать сильные пальцы при нападении и защите.

Встаньте прямо лицом на юг, спиной к северу. Поставьте ноги на ширине плеч, носки несколько загнуты кнутри.

Свободно опустите руки по бокам тела центрами ладоней друг против друга, пальцами книзу. Держите голову макушкой кверху, вберите слегка подбородок. Смотрите прямо вперед. Тело наполнено энергией (рис. 4.14).

Рис. 4.14

Используйте диафрагменное дыхание, дышите через нос. Мысленно сосредоточивайтесь на нижнем даньтяне.

Раскрытый коготь смелого сокола (рис. 4.15).

Примите исходную позицию. Сосредоточьтесь на области даньтяня, так чтобы из нее исходило тепло. Затем замените диафрагменное дыхание на парадоксальное, дышите носом.

Сильно вдохните воздух через нос, одновременно сгибая ноги в коленях и принимая позицию всадника. Вберите анус. Кисти рук вытяните вперед, затем согните их в локтях и поднимите перед грудью, сжав их в кулаки центрами кулаков к груди (расстояние между кистями рук около 50 см).

Еще не закончив вдох через нос, вдохните ртом глоток воздуха и медленно опустите его в даньтянь. Затем шумно выдохните через нос. Одновременно представьте, что у вас в руках груз массой 500 кг, выталкивайте его обеими руками в стороны, держа кисти рук параллельно земле ладонями, обращенными вниз, расслабьте анус и яички. Мысленно поднимите внутреннюю Ци из даньтяня через точку тянь-чжун к подмышечным впадинам и по внутренней стороне кистей рук опускайте Ци через точки лао-гун обеих ладоней в кончики пальцев.

Вдохните воздух, выпрямите ноги в коленях, подведите кисти рук к груди, в то же время мысленно поднимая Ци по тыльной части кистей рук к голове, а оттуда опуская Ци в даньтянь. Вберите анус и яички. Таким образом выполните упражнение 49 раз.

Рис. 4.15

Горный сокол ищет пищу (рис. 4.16).

Рис. 4.16

Примите позицию всадника, сожмите кисти рук в кулаки и подведите их к линии пояса по бокам тела. Разжав кисти рук и согнув руки в локтях, медленно поднимите их перед животом до уровня точки тань-чжун, обращая локти назад, ладони – книзу. Расстояние между кистями рук около 30 см (рис 4.17).

Рис. 4.17

Используя диафрагменное дыхание, дышите через нос. Вдохнув воздух, скрутитесь в талии, поворачивая туловище вправо, так чтобы лицо было обращено вправо. Еще не закончив вдох через нос, вдохните ртом глоток воздуха и мысленно опустите его в даньтянь. На короткое время задержите воздух; затем шумно выдохните его через нос. Одновременно мысленно поднимите Ци через точку тань-чжун к подмышечным впадинам, оттуда опустите Ци по внутренней стороне кистей рук через точки лао-гун в кончики пальцев. В то же время пальцами ног упритесь в землю, вобрав анус. Направьте силы всего тела в кончики пальцев рук, с силой сожмите их, будто сжимаете камень, чтобы раздавить его на кусочки (рис. 4.18).

Рис. 4.18

Медленно вдохнув воздух, мысленно поднимите Ци по тыльной стороне кистей рук к голове, оттуда возвратив Ци в даньтянь. Повернув туловище влево, возвратитесь в положение всадника, расслабьте все тело, анус и яички.

Проделайте упражнение в противоположном направлении (влево). Считая правостороннюю и левостороннюю позиции за одно упражнение, выполните его 49 раз.

Горный сокол добывает пищу. Встаньте прямо, приняв исходное положение.

Используя диафрагменное дыхание, дышите через нос. Вдыхая воздух, поднимите кисти рук до уровня точки тань-чжун и вытолкните их вперед, держа ладони вертикально (рис 4.19).

Рис. 4.19

Мысленно сосредоточьтесь на даньтяне. Задержав дыхание, соедините пальцы рук в щепоть, поворачивая кисти рук наружу. Вобрав живот, расправьте грудь, вберите анус и яички. Мысленно посылайте Ци в кончики пальцев рук. Представляя, что ладони удерживают груз массой 500 кг, медленно притяните кисти рук к туловищу, до тех пор пока предплечья не прижмутся к ребрам (рис. 4.20).

Рис. 4.20

Медленно выдохнув воздух, снова вытолкните кисти рук ладонями, поставленными вертикально, вперед, а Ци возвратите в даньтянь. Считая выталкивание и притягивание рук за одно упражнение, выполните его 49 раз.

Железная корова пашет землю. Соединить ноги вместе вытянув их и лишь носками касаясь земли. Кисти рук вытянуть, положив ладони на землю (ладони на расстоянии ширины плеч друг от друга). Вобрав живот, таз поднять вверх, талию и бедра тянуть с силой назад (рис. 4.21).

Рис. 4.21

Используя диафрагменное дыхание, дышать через нос. Мысленно сосредоточиваясь, концентрируйте силу в точки лао-гун обеих ладоней.

Глубоко вдохнуть воздух. Еще не закончив вдоха, вдохните ртом глоток воздуха, медленно с помощью мысли опуская его в даньтянь. Задержите дыхание. Согнув кисти рук в локтевых суставах, подаваясь телом вперед вниз, головой приблизьтесь к земле, но не касайтесь ее. Вытяните стопы назад. Одновременно опустив вниз поясницу, продолжайте продвигать тело вперед вниз так, чтобы грудь, живот, бедра почти касались земли (рис. 4.22).

Рис. 4.22

В это время шумно выдохните воздух, подобрав анус.

Мысленно поднять Ци из даньтяня через точку тань-чжун к подмышечным впадинам, оттуда по внутренней стороне кистей рук опустить Ци в точки лао-гун ладоней.

Вдохнув воздух, одновременно поднимите голову вверх, выпрямив кисти рук в локтях, распрямите грудь, подняв таз вверх, талию и бедра оттяните назад. Вытянув все тело назад, возвратитесь в исходную позицию. Расслабьте анус и яички. Мысленно поднимите Ци по тыльной стороне кистей рук к голове и опустите Ци в даньтянь. Упражняйтесь таким образом, обращая внимание на координацию движений с дыханием, не торопясь и не задерживаясь, не делая пауз в середине движений.

Выполнив это упражнение около 10 раз, начинающий обычно чувствует упадок сил и утечку энергии, у него ломит в пояснице и как бы распухает голова. Преодолевая это, следует упражняться каждый день, постепенно увеличивая число выполненных упражнений до тех пор, пока за один раз не будете делать около ста упражнений.

Тогда силы увеличатся и энергия будет сохранена. Хорошо освоив данное упражнение, выполняйте его на пальцах вместо ладоней касаясь земли подушечками десяти пальцев рук, удерживая тело так же, как в предыдущем упражнении (рис. 4.23).

Рис. 4.23

Через месяц занятий Вы должны выполнять это упражнение около ста раз и не чувствовать усталости. Тогда начинайте упражняться только на шести пальцах – упираясь в землю лишь большим, указательным и средним пальцами обеих рук. Освоив это упражнение, т. е. когда Вы сможете выполнить его около ста раз, поставьте ноги в той же позиции на подставку, так чтобы стопы были на одном уровне с плечами (рис. 4.24).

Рис. 4.24

Затем сожмите кисти рук в форме «когтей сокола», удерживая туловище на шести пальцах, лишь кончиками пальцев касаясь пола. Выполнив около ста упражнений за тренировку, поместите ноги на еще большую высоту и снова тренируйтесь до ста раз. Затем занимайтесь, привязывая на спину камень и постепенно увеличивая нагрузку за спиной до 25 кг. Выполняйте 50 упражнений за 1 занятие.

Коготь дракона. Перед занятием подготовьте две пары железных шаров массой 2,5 и 5 кг.

Во время тренировки примите позицию всадника. Согните кисти рук в локтях, держа в ладонях два шара массой по 2,5 кг. Поднимите кисти рук до уровня плеч центрами ладоней вверх. Используя диафрагменное дыхание, дышите через нос. Вдохните воздух. Еще не закончив вдох через нос, вдохните ртом глоток воздуха и мысленно опустите его в дантянь. Затем переверните кисти обеих рук, так чтобы оба шара в ладонях повисли и начали падать вниз. Задержав дыхание, быстро опустите ладони вниз, захватывая падающие шары, чтобы они не успели упасть на землю, одновременно мысленно проведите Ци в кончики пальцев. Носом шумно выдохните воздух, вберите анус, затем снова вдохните, расслабив анус, и поднимите обе ладони с шарами вверх. Расслабьтесь и снова повторите упражнение.

Выполняйте его до тех пор, пока руки не устанут и не смогут удерживать шары. Тогда закончите упражнение. Каждый день упражняйтесь до тех пор, пока не сможете выполнять это упражнение 50 раз, тогда переходите к тренировке с более тяжелыми пятикилограммовыми шарами. Когда сможете упражняться с шарами около 50 раз, при этом не уставая и не расходуя много энергии, вы овладеете искусством «когтя дракона».

Подъем кувшина. Перед занятием подготовьте сосуд, который сможет вместить 50 кг речного песка.

Во время выполнения упражнения встаньте в широкую позицию всадника, поставив пустой сосуд перед собой. Используя парадоксальное дыхание, дышите несколько минут, чтобы дыхание стало ровным. После этого возьмите сосуд за основание горлышка тремя пальцами – большим, средним и указательным. Сначала носом вдохните воздух. Закончив вдох, задержите дыхание, мысленно направляя Ци в пальцы, держащие сосуд, затем поднимите сосуд, одновременно вобрав анус и яички. Подняв сосуд до уровня талии, медленно опустите его на прежнее место, одновременно понемногу выдыхая воздух. Расслабьте мышцы всего тела, анус.

Научившись через несколько месяцев, координируя дыхание, мысль и движения, поднимать сосуд около 100 раз.

Положите в него 2,5 кг речного песка. Легко поднимая такой сосуд около 100 раз, прибавьте еще 2,5 кг речного песка. Освоив эту нагрузку, снова прибавьте речного песка. Тренируйтесь так до тех пор, пока не сможете поднимать сосуд с 50 кг речного песка и при этом не будете чувствовать упадка сил и большой потери энергии, а ладони и пальцы не станут крепкими и выносливыми, тогда первый этап в овладении мастерством завершен.

Искусство тыквы. Перед занятиями подготовьте спелую тыкву-горлянку, разрежьте ее вдоль на две половины, удалите из нее мякоть, положите в наполненную водой бочку или другой сосуд вогнутой стороной вниз.

Во время тренировки, приняв позицию всадника, встаньте перед бочкой. Кончиком языка коснитесь неба, взгляд сконцентрируйте на плавающей в воде тыкве. Используя диафрагменное дыхание, дышите носом, сначала выдыхайте, потом вдыхайте. В первое время тренировок изо всей силы выдыхайте из организма мутную Ци, затем делайте вдох. Координируя движение рук с вдохом, обеими руками постарайтесь схватить верхушку тыквы, торчащую из воды (но не за обрезанный ножом край). Одновременно подберите анус и яички. Затем выдохните, отпустите из рук тыкву, расслабьте анус и яички. Таким образом на вдохе поднимайте тыкву, на выдохе отпускайте, каждый день тренируйтесь 1–2 раза по 5 мин (для начинающих), затем постепенно «увеличивайте время занятий до одного-двух часов.

Во время тренировок полностью сосредоточьтесь. При вдохе поднимайте пальцами тыкву, округляя ладонь (но не напрягаясь излишне, а используя скрытые силы). При выдохе расслабьте ладонь, но пальцами не отпускайте тыкву, а мысленно посылайте внутреннюю Ци из точек лао-гун ладоней внутрь тыквы.

Обычно начинающие не могут сразу схватить тыкву.

Сначала попытайтесь хотя бы удержать ее несколько минут, затем постарайтесь увеличить это время, направляя внутреннюю Ци в кончики пальцев и помогая тыкве оторваться от воды. Затем отработайте это упражнение, следя за правильностью выполнения каждой детали.

Когти. Наполните бочку фасолью. Встав перед бочкой, примите позицию всадника. Используя диафрагменное дыхание, направьте Ци из даньтяня в пальцы рук. Почувствовав кончиками пальцев небольшую наэлектризованность, сделайте полный вдох носом.

С силой воткните кончики пальцев рук в фасоль, одновременно медленно выдохнув воздух через нос. Вберите анус и яички. Мысленно поднимите Ци из области даньтяня через точку тань-чжун к подмышечным впадинам и опустите вдоль внутренней стороны кистей рук в кончики пальцев, посылая Ци из кончиков пальцев наружу.

Вдохнув носом воздух, извлекая ладони из фасоли, мысленно поднимите Ци по тыльной стороне кистей рук к голове, оттуда опустите Ци в даньтянь. Расслабив живот, расслабьте анус и яички. Таким образом тренируйтесь, на выдохе втыкая пальцы, на вдохе вынимая их, пока пальцы не онемеют и слегка не заболят.

Конечно, сначала втыкайте пальцы слабее, затем сильнее, сначала медленно, затем быстрее. Занимайтесь каждый день без пропусков.

Потренировавшись 100 дней с фасолью и почувствовав, что пальцы окрепли, переходите к занятиям с зерном. Методика такая же, как в вышеописанном упражнении.

Потренировавшись 100 дней с зерном и почувствовав, что кожа на кончиках пальцев огрубела, а пальцы еще более окрепли, при этом больше половины зерен облупилось, переходите к занятиям с песком. Смешайте с песком немного душистого перца. Методика такая же, как в «протыкании фасоли».

Период тренировки с песком более длителен, чем предыдущие. При занятиях не переутомляйтесь. Когда на кончиках пальцев образуются постоянные мозоли, при втыкании в песок около 100 раз Вы не почувствуете боли, кожа на пальцах перестанет трескаться, тогда переходите к тренировке с железным песком. Подберите железный песок округлой формы (не заостренной, чтобы не поранить пальцы). Методика такая же, как «в протыкании фасоли». С железным песком смешайте некоторое количество душистого перца.

При занятиях будьте осторожны, так как можете поранить пальцы до крови, хотя если Вы уже освоили предыдущие упражнения с фасолью, зерном и песком, то тренировки с железным песком не будут трудны. Если же из пальцев пойдет кровь, быстро продезинфицируйте рану и положите на нее останавливающее кровь и заживляющее лекарство (см. приложение 2) и забинтуйте рану, затем продолжайте заниматься – не пропускайте тренировки, иначе исчезнет уже накопленный опыт.

Упражняйтесь без перерыва три года, и тогда Ваши пальцы станут острыми и крепкими, как железные когти.

После тренировки с любым материалом – фасолью, зерном или песком – поднимите вытянутые кисти рук вперед на уровне диафрагмы (по-прежнему оставаясь в позиции всадника), затем, выдохнув воздух, мысленно поднимите Ци из даньтяня через точку тань-чжун к подмышечным впадинам и оттуда опустите Ци по внутренней стороне кистей рук в ладони и кончики пальцев. Вдохнув воздух, поднимите Ци из кончиков пальцев по тыльной стороне кистей рук к голове и опустите в даньтянь. Упражняйтесь таким образом 10 мин, затем прополощите руки специальной водой для занятий также около 10 мин. Это предохраняет пальцы от боли, повышает эффективность занятий. Однако если на пальцах есть раны, не полощите их, пока

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
раны не заживут.

Растирание камней. Успешно овладев вышеописанным искусством, каждый день тренируйтесь с зернышком соевых бобов тремя пальцами – большим, средним и указательным. При вдохе проведите Ци в кончики пальцев. При выдохе тремя пальцами одновременно с силой нажмите на зерно, как бы растирая его, чтобы оно лопнуло. Затем также тренируйтесь с грецким орехом, до тех пор пока после нескольких месяцев упорных занятий грецкий орех под давлением пальцев не будет раскалываться. Выполняйте упражнение правой и левой руками. Затем переходите к занятиям с кусочками черепицы и маленькими камушками.

Когда научитесь растирать их, Вами будет достигнуто достаточное мастерство.

#### СВЕРХПРОЧНАЯ ЛАДОНЬ ВЕЛИКОЙ СИЛЫ

Овладев искусством сверхпрочной ладони, Вы без труда сможете одним ударом разбить кирпич, сломать деревянную палку, сможете защитить себя при нападении. Весь комплекс делится на 12 упражнений, расположенных по мере увеличения сложности.

Тигр в засаде. Встаньте прямо лицом на юг, спиной к северу. Поставьте ноги на ширину плеч, стопы, параллельны друг другу, носки несколько завернуты вовнутрь. Руки свободно опустите по бокам тела центрами ладоней друг против друга, пальцами вверх. Слегка вберите подбородок, держите голову макушкой вверх, смотрите прямо вперед гордо и независимо. Будьте полны энергии, ощущая, что Ци находится в даньтяне. Используя диафрагменное дыхание, дышите через нос. Мысленно концентрируйтесь на даньтяне (рис. 4 25)

Рис. 4.25

Постояв в исходной позиции 1 мин, медленно поднимите кисти рук до уровня плеч центрами ладоней друг против друга, пальцами вперед. Затем, медленно согнув ноги в коленях, полуприсядьте в зависимости от ваших возможностей, но так, чтобы колени по вертикальной линии не заходили за носки стоп. Одновременно опустите кисти рук до уровня диафрагмы, держа предплечья горизонтально на расстоянии около 65 см друг от друга. Обратите локти тыльной стороной назад, удерживая их на расстоянии примерно двух кулаков от нижней границы ребер. Центры ладоней направьте друг против друга, пальцы свободно вытяните вперед, слегка отстранив их друг от друга. Держа туловище вертикально, вберите ягодицы, центр тяжести тела равномерно распределите между обеими ногами (рис. 4.26).

Рис. 4.26

Расслабьте мышцы и суставы всего тела. Дышите легко и свободно, ни на чем не сосредотачивая мысли.

Прозанимавшись вышеописанным методом 15–60 мин, медленно выпрямите ноги в коленях, свободно опустите кисти рук по бокам тела. Через минуту после этого разотрите ладони, так чтобы они стали горячими, затем слегка разотрите лицо ладонями примерно 20 раз.

Во время занятий можно разговаривать, смотреть телевизор или слушать музыку. Дышите легко и естественно, ни на чем не сосредотачивайтесь. Сначала занимайтесь каждый раз по 5 мин, затем постепенно прибавляйте к тренировкам по 5 мин. Начинаящий может чувствовать ломоту и распухание в ногах и в области бедер, могут задрожать колени – тогда нужно несколько распрямить ноги в коленях, отдохнуть, затем продолжать занятия. Когда Вы сможете тренироваться каждый раз более 15 минут. Вы почувствуете, что из живота исходит тепло, оно постепенно распространяется к пояснице, груди, голове и лицу, обеим рукам, а затем и ногам. В руках и ногах возникает отчетливое ощущение тепла, онемения, распухания или ломоты. После 60–дневных тренировок Вы почувствуете, что Ци каждый раз

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
опускается в точки юн-цюань обеих стоп, а затем возвращается в даньтянь. Потом Ци опускается в точку хуэй-инь, через точку чан цян проходит по каналу ду-май к голове в точку бай-хуэй, затем опускается к точке тань-чжун и поднимается к подмышечным впадинам, по внутренней стороне кистей рук через точки лао-гун проникает в пальцы, оттуда по тыльной стороне кистей рук возвращается в даньтянь.

Таким образом занимайтесь до тех пор, пока ладони не будут испускать тепло, а кончики пальцев не будут наэлектризованы. В таком случае переходите к следующему упражнению

ДАВИТЬ С СИЛОЙ В 500 КГ

Давить с силой в 500 кг. Поставьте ноги несколько шире плеч, чуть развернув носки кнаружи. Держите шею вертикально, голову – макушкой вверх. Опустите плечи, расслабьте бедра, слегка вобрав подбородок. Рот прикройте, кончик языка прижмите к небу. Сосредоточенно смотрите вперед. Опустите руки, чуть согнув их в локтях, по бокам тела, слегка разведите в сторону ладони центрами вниз, пальцами вперед (рис. 4.27).

Рис. 4.27

Используя парадоксальное дыхание, мысленно сосредоточьтесь на даньтяне.

Вдохните носом воздух. Вберите анус. Затем, выдыхая воздух мысленно поднимите внутреннюю Ци из даньтяня через точку тань-чжун к подмышечным впадинам, опуская Ци по внутренней стороне кистей рук в ладони. Одновременно расслабьте анус и яички, пальцами ног упритесь в землю.

Надавите обеими ладонями вниз, разведя пальцы рук кверху. Силу и энергию всего тела направьте в ладони. Вдыхая воздух, расслабьте тело (кроме ануса), мысленно поднимите Ци из ладоней по тыльной стороне кистей рук и опустите его в даньтянь. Выполните это упражнение 49 раз.

Свирепый тигр двигает гору. Используя парадоксальное дыхание, отрегулируйте его в течение минуты. Вдыхая воздух, поднимите кисти рук по дуге назад вверх, поставив их ладонями перед плечами, центрами ладоней вперед, пальцами вверх (рис. 4.28).

Рис. 4.28

Одновременно вберите анус. Затем выдохните воздух, пальцами ног сильно упираясь в землю.

Силы и энергию всего тела сосредоточьте на руках, медленно выталкивая ладони вперед, как будто двигаете груз в 500 кг (рис. 4.29).

Рис. 4.29

Мысленно направьте Ци из центров ладоней в пальцы, а затем наружу. При выдохе все тело собрано, расслаблены лишь анус и яички. Вдыхая воздух, сначала опустите кисти рук к туловищу, затем опишите ими дугу вправо вверх и поставьте их перед плечами. Выдыхая воздух, выполните выталкивающие движения ладонями. Таким образом выполните это упражнение 49 раз.

Феникс расправляет крылья (рис. 4.30). Дышите носом, используя парадоксальное дыхание. При вдохе разведите кисти рук, поднимая их вверх в стороны до уровня

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
плеч центрами ладоней в стороны. Плечи и локти опустите вниз, ладони также слегка опустите вниз, выставляя вверх тыльные части лучезапястных суставов. Расправив грудь, вберите анус. Затем пальцами ног упритесь в землю, выталкивая с силой ладони в стороны, как будто сдвигаете груз в 500 кг.

Рис. 4.30

Мысленно поднимите Ци из даньтяня через точку тянь-чжун к подмышечным впадинам, оттуда отпустите Ци по внутренней стороне кистей рук в центры ладоней и пальцы рук.

При выдохе расслабьте все тело, расслабьте анус. Подведите руки к туловищу, возвращая их в исходное положение.

Мысленно поднимите Ци по тыльной стороне кисти рук к голове, оттуда опустите Ци в даньтянь. Выполните это упражнение 49 раз.

Ловить песок на дне моря (рис. 4.31).

Рис. 4.31

Дышите через нос, используя диафрагменное дыхание. Вдохнув воздух, опустите кисти рук перед животом, сжимая их в кулаки, центрами кулаков вниз, лицевыми поверхностями кулаков друг против друга, локтевые суставы поверните тыльной стороной несколько в стороны. Мысленно сосредоточьтесь на даньтяне. Выдыхая воздух, медленно согнитесь в пояснице, наклоняясь вниз. Разожмите кисти рук, обратив ладони вниз пальцами друг против друга. Одновременно расслабьте анус и яички.

Центрами ладоней коснитесь земли в тот момент, когда полностью выдохните воздух (рис. 4.32).

Рис. 4.32

Мысленно посылайте внутреннюю Ци в ладони. Затем, сжав кисти рук в кулаки, медленно поднимите их, будто поднимаете 500 кг, и постепенно распрямитесь. Одновременно вдохните воздух, подобрав анус, вберите яички, мысленно возвращая Ци из ладоней в даньтянь. Выполните это упражнение 49 раз

Притягивать звезды, доставать луну. Используя парадоксальное дыхание, дышите через нос. Выдыхая воздух медленно поднимите кисти обеих рук над головой, будто поднимаете груз массой 500 кг, обратив ладони центрами кверху, пальцам назад. Смотрите на ладони (рис. 4.33).

Рис. 4.33

Мысленно проведите внутреннюю Ци в ладони. Одновременно пальцами ног упритесь в землю вобрав анус и яички. Еще не закончив вдоха через нос, вдохните глоток воздуха ртом. Затем, задержав дыхание, сожмите кисти рук в кулаки и медленно, как будто удерживая груз массой 500 кг, опустите к плечам, сгибая кисти рук в локтевых суставах рис. 4.34.

Рис. 4.34

Выдыхая воздух, расслабьте все тело, расслабьте анус, разожмите кисти рук. Мысленно опустите Ци в даньтянь. Выполните это упражнение 49 раз.

Железная корова пашет землю. Соедините ноги вместе, вытянув их и лишь носками касаясь земли. Обопритесь ладонями на землю (ладони на расстоянии ширины плеч друг от друга). Вобрав живот, таз поднимите вверх, талию и бедра тяните с силой назад (рис 4.35).

Рис. 4.35

Дышите через нос, используя диафрагменное дыхание. Мысленно сосредоточившись, концентрируйте силу в точках лао-гун обеих ладоней.

Глубоко вдохните воздух. Еще не закончив вдоха, вдохните ртом глоток воздуха, медленно, с помощью мысли, опустите его в даньтянь. Затем задержите дыхание. Согнув кисти рук в локтевых суставах, немного наклонитесь телом вперед вниз, головой приближаем к земле, но не касаясь ее. Вытяните стопы ног с силой назад. Одновременно опустив вниз поясницу, продолжайте продвигать тело вперед-вниз, так чтобы грудь, живот, бедра почти касались земли (рис. 4.36).

Рис. 4.36

В это время шумно выдохните воздух, подобрав анус и яички. Мысленно подняв Ци из нижнего даньтяня в средний, затем к подмышечным впадинам, опустите ее оттуда по внутренней стороне кистей рук в точки лао-гун ладоней.

Вдохнув воздух, одновременно поднимите голову вверх, выпрямив кисти рук в локтях, распрямите грудь, таз поднимите вверх, талию и бедра тяните назад. Вытянув все тело назад, возвратитесь в исходное положение. Расслабьте анус. Мысленно подняв Ци по тыльной стороне кистей рук к голове, опустите ее в даньтянь. Тренируясь таким образом, обратите особое внимание на координацию движений с дыханием, не торопитесь и не задерживайтесь, не делайте пауз в середине движений.

Выполнив упражнение около 10 раз, начинающий обычно чувствует упадок сил и энергии, у него ломит в пояснице и появляется ощущение, что распухает голова. Но если упражняться регулярно каждый день, постепенно увеличивая число выполненных упражнений, пока за один раз Вы не будете делать около ста упражнений, то силы и энергия организма будут накапливаться и Вы сможете выполнять его более ста раз. После этого усложните упражнение, привязав на спину пятикилограммовый груз. Хорошо освоив это упражнение, смените груз на более тяжелый. Постепенно увеличивая нагрузку за спиной до 25 кг, выполняйте 50 упражнений за одно занятие. Только после этого можете считать это упражнение хорошо освоенным.

Одухотворенная ладонь. Зажгите свечу, прочно поставьте ее на стол.

Во время тренировки примите позицию всадника, встав на расстояние 1 м от свечи. Держите голову прямо. Сжатые в кулаки кисти рук расположены у линии пояса. Смотрите вперед на свечу. Используя парадоксальное дыхание, носом вдохните воздух. Подберите анус и яички. Затем, разжав кисть правой руки, вытолкните ее ладонью вперед, держа ладонь вертикально. Одновременно шумно выдохните воздух, мысленно подняв Ци из даньтяня через точку тянь-чжун к правой подмышечной впадине. Оттуда, опустив Ци по внутренней стороне кисти правой руки в ладонь, из центра ладони направьте Ци наружу. При этом расслабьте анус и яички. Выдыхая воздух, педведите правую руку к туловищу, мысленно поднимая Ци по тыльной стороне кисти правой руки к голове, оттуда возвратите Ци в даньтянь.

Тренируйтесь до тех пор, пока правая рука не устанет и не распухнет. Тогда смените правую руку на левую и продолжайте заниматься. Когда при толчке рукой свеча на столе будет гаснуть, увеличьте расстояние до 2 м, когда от толчка руки свеча снова будет гаснуть, увеличьте расстояние до 3 м, затем до 4 м и, наконец, до 5 м. Когда на расстоянии 5 м свеча будет гаснуть от толчка вашей ладони, Вы

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
овладеете искусством одухотворенной ладони.

Отдергивание ладоней. Положите на стол два листа толстой квадратной бумаги 50x50 см, держите ладони близко над бумагой. Используйте диафрагменное дыхание, дышите через нос. Лицевой поверхностью ладоней и ребрами мизинцев резко ударьте по бумаге, при этом не двигая предплечьями, передав движение от запястий в ладони.

Одновременно выдохнув воздух, мысленно направьте Ци в ладони. Подберите яички и анус. Вдохнув воздух, отнимите ладони от стола, мысленно возвратив Ци в даньтянь. Расслабьте анус и яички. Тренируйтесь каждый день, пока не истреплется бумага, тогда замените ее на новую.

Всесокрушающая сила двигает горы. Встаньте прямо лицом к стене на расстоянии, равном длине рук от плеча до запястья. Поставьте ноги на ширине плеч, поверните носки чуть внутрь. Держите голову прямо, макушкой кверху, рот прикройте. Вытянув кисти рук вперед, чуть согните их в локтях, запястья на уровне диафрагмы. Обратив ладони вниз, пальцы слегка разведите и направьте вперед, упираясь ими в стену. Смотрите вперед на стену между ладонями (рис 4.37).

Рис. 4.37

Дышите через нос, используя диафрагменное дыхание. Сосредоточившись, сделайте сильный вдох носом, затем шумно выдохните воздух, одновременно вобрав анус и яички, пальцами ног упритесь в землю. Ударьте в стену основаниями ладоней, передавая движение от плеч в локтевые суставы, оттуда – в ладони. При ударе кисти рук вытяните горизонтально (рис. 4.38).

Рис. 4.38

В момент удара отклоните обе ладони лицевыми поверхностями назад, пальцы согните в форме когтей сокола, мысленно подняв Ци из даньтяня через точку тань-чжун к подмышечным впадинам, оттуда опустите Ци по внутренней стороне кистей рук в точки хоу-си и лао-гун ладоней.

Вдохните воздух. Расслабьте все тело, расслабьте анус и яички. Мысленно поднимите Ци по тыльной стороне кистей рук к голове, оттуда опустите его в даньтянь. Начинаящим следует тренироваться сначала медленнее, затем быстрее, ударять сначала слабее, затем сильнее.

Существует еще один метод тренировки. Возьмите две шкуры размером с пиалу и повесьте на стену волосатым покровом к стене, затем наносите по ней удары ладонями.

Если у вас нет шкур, то повесьте на стену два листа плотной бумаги и тренируйтесь, пока она не истреплется, тогда замените ее на новую (два листа плотной бумаги равноценны по толщине подшивке газет за полгода).

Смахивание рукавом. Сначала подготовьте мешок в форме квадрата со стороной 60 сантиметров, наполните его на три пятых железным песком, на оставшиеся две пятых – фасолью и душистым перцем (каждого продукта по одной пятой) и положите на устойчивую деревянную подставку или табурет.

Во время тренировки примите позицию всадника, встав на расстоянии 33 см от деревянной подставки. Сжав кисти рук в кулаки, приставьте их к линии пояса. Используя диафрагменное дыхание, вдыхайте носом, выдыхайте ртом.

Сначала тренируйтесь с правой рукой, затем с левой.

Вдохнув носом воздух задержите дыхание. Повернув туловище вправо, сделайте мах кистью правой руки, вытянув ее назад, и разожмите её (рис. 4.39).

Рис. 4.39

Не прекращая предыдущего движения, поверните туловище влево, скручивая талию влево. Кистью правой руки продолжайте делать мах вверх – вперед – вниз, лицевой стороной ладони нанося удары по мешку центром ладони вниз, пальцами вперед (рис. 4.40).

Рис. 4.40

Усиливав мощь удара, одновременно произносите звук «хэ». Подобрал анус и яички, пальцами ног упритесь в землю. Мысленно поднимите Ци из даньтяня, через точку тань-чжун к правой подмышечной впадине, опуская ее затем по внутренней стороне кисти правой руки в ладонь. Силы и энергию всего тела сконцентрируйте в лицевой поверхности правой ладони. Это упражнение называется прямой мах.

Вдохните носом воздух. Расслабьте все тело, расслабьте анус. Мысленно проведите Ци по тыльной стороне кисти правой руки к голове, возвратив Ци в даньтянь. Одновременно поверните туловище влево, сделав правой рукой мах, вытянув ее влево назад (рис. 4.41).

Рис. 4.41

Не прекращая предыдущего движения, поверните туловище и скрутите талию вправо, выполнив мах правой рукой вверх-вниз, тыльной стороной ладони ударьте по мешку (рис 4.42).

Рис. 4.42

Усиливая удар, одновременно произносите звук «хэ». Подобрал анус и яички, пальцами ног упритесь в землю. Мысленно подняв Ци из даньтяня через точку тань-чжун к правой подмышке, оттуда опустите ее по внутренней стороне кисти правой руки в ладонь.

Силы и энергию всего тела концентрируйте в тыльной части правой ладони. Это движение называется обратный мах. Постепенно ускоряйте темп и увеличивайте силу ударов, пока правая ладонь не станет горячей и красной и не заболит. Затем также упражняйтесь с левой рукой.

Занимайтесь с 3 до 5 ч утра. Закончив тренировку, прополощите руки в специальном растворе для занятий (см. приложение 2).

Всесокрушающая сила колет дрова. Тренируйтесь так же, как в вышеописанном упражнении, только наносите удары по мешку с песком ребром ладони со стороны мизинца и со стороны большого пальца. При прямом махе бейте по мешку ребром ладони со стороны мизинца, при обратном махе – ребром ладони со стороны большого пальца. Таким образом тренируйтесь то правой, то левой рукой. Закончив занятия, прополощите руки в специальном растворе.

Потренировавшись таким образом пять лет, замените содержимое мешка на мелкий железный песок и упражняйтесь еще три года, лишь тогда Вы сможете достичь совершенства в этом искусстве.

#### ИСКУССТВО ЖЕЛЕЗНОГО МОСТА

Это искусство называется также искусством железной руки. Овладевший им может

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
кистью руки переломить деревянную палку, использовать железную руку в единоборстве.

Исходная позиция такая же, как в «искусстве соколиного когтя».

Небожитель несет хворост. Постоите в исходной позиции 3–5 минут, мысленно сосредоточившись на даньтяне.

Затем, подняв кисти рук, разведите их в стороны, вытянув их горизонтально центрами ладоней вниз, пальцами в стороны (рис. 4.43).

Рис. 4.43

Мысленно поднимите Ци через точку тань-чжун к подмышечным впадинам, оттуда опустите ее по внутренней стороне кистей рук в точки лао-гун ладоней. Когда руки онемеют, распухнут, потеплеют или наэлектризуются, смените диафрагменное дыхание на парадоксальное. Вдохнув носом воздух, одновременно переверните ладони снизу-вверх (при этом не двигая предплечьями). Когда ладони обратятся кверху, сожмите кисти рук кулаки, направив их центрами кверху, частью кулаков со стороны большого пальца назад (рис. 4.44).

Рис. 4.44

Еще не закончив вдох, вдохните ртом глоток воздуха и мысленно опустите его в даньтянь.

Силу и энергию всего тела концентрируйте на предплечьях, медленно сгибая кисти рук в локтях и притягивая их кулаками к голове, будто притягиваете груз 500 кг, так чтобы плечи приблизились к нижней границе ребер, предплечья были подняты вверх, а локти опущены вниз, кулаки находились на уровне ушей центрами вниз продолжайте продвигать тело вперед вниз, так чтобы грудь, живот, бедра почти касались земли (см. рис. 4.22).

В это время шумно выдохните врздух, подобрав анус. Мысленно поднимите Ци из даньтяня через точку тань-чжун к подмышечным впадинам, оттуда по внутренней стороне кистей рук опустите Ци в точки лао-гун ладоней.

Выдохнув воздух, одновременно поднимите голову вверх, выпрямив кисти рук в локтях, распрямите грудь, подняв таз кверху, талию и бедра оттяните назад. Вытянув все тело назад, возвратитесь в положение один. Расслабьте анус. Мысленно поднимите Ци по тыльной стороне кистей рук к голове и опустите ее в даньтянь. Упражняйтесь таким образом, обращая внимание на координацию движений с дыханием, не торопясь и не задерживаясь, не делая пауз в середине движений.

Выполнив это упражнение около 10 раз, начинающий обычно чувствует упадок сил и утечку энергии, у него ломит в пояснице и как бы распухает голова. Несмотря на это следует упражняться каждый день, постепенно увеличивая число выполненных упражнений, до тех пор пока за один раз не будете делать около ста упражнений. Тогда Ваши силы увеличатся и Вы не будете терять энергию.

Хорошо освоив данное упражнение, переходите к упражнениям на пальцах вместо ладоней – касаясь земли подушечками десяти пальцев рук, удерживайте тело так же, как в вышеописанной форме (см. рис. 4.23). Через месяц занятий Вы должны выполнять упражнение около ста раз и не чувствовать усталости. Тогда начинайте упражняться только на шести пальцах – упираясь в землю лишь большим, указательным и средним пальцами обеих рук.

Когда Вы освоите это упражнение и будете выполнять его более ста раз за тренировку, поставьте ноги в вышеописанной позиции на подставку так, чтобы стопы были примерно на одном уровне друг к другу большими пальцами назад (рис. 4.45).

Рис. 4.45

Одновременно, задержав дыхание, мысленно поднимите Ци через точку тань-чжун к подмышечным впадинам, оттуда опустите Ци по внутренней стороне кистей рук в предплечья.

Затем, носом шумно выдохнув воздух, нанесите сильные удары кулаками в стороны, вытянув кисти рук горизонтально центрами кулаков вверх. Одновременно, согнув ноги в коленях, перейдите в высокую позицию всадника (рис. 4.46).

Рис. 4.46

Пальцами ног уперевшись в землю, вберите анус. Силы всего тела направьте в предплечья и с силой притяните их к голове. Таким образом, разводя кисти рук и притягивая их, выполните упражнение 49 раз.

Дьявол погружается в море. Примите широкую позицию всадника, удерживая туловище в вертикальном положении. Сжав кисти рук в кулаки, согните руки в локтях, приставив их к линии пояса центрами кулаков вверх. Используя диафрагменное дыхание, дышите через нос. Кончиком языка коснитесь неба. Смотрите прямо перед собой (рис. 4.47).

Рис. 4.47

Вдыхая воздух, мысленно сконцентрируйте Ци на предплечьях. Вместе со вдохом медленно опускайте кисти рук вперед вниз, направляя силы и энергию всего тела в предплечья. Опуская кисти рук, скрестите их перед животом, и, продолжая движение, немного наклоните туловище вперед. Одновременно пальцами ног упритесь в землю, вобрав анус и яички. Опускайте кулаки до уровня коленных суставов (рис. 4.48).

Рис. 4.48

Выдохнув воздух и расслабив все тело, расслабьте анус и яички. Вернув руки в исходное положение, вместе с этим распрямите туловище. Таким образом выполняйте упражнение 49 раз.

Водяной дракон играет в воде. Вдыхая воздух, поднимите кисть правой руки, согнув ее в локте и направив вниз, кулаком до уровня подбородка, центром кулака против правого плеча, большим пальцем вправо (рис 4.49).

Рис. 4.49

Не закончив вдоха, вдохните ртом глоток воздуха и мысленно опустите его в даньтянь. Затем задержите дыхание, одновременно кистью правой руки медленно опишите полудугу вправо, передавая при этом движение из плеча в предплечье (рис. 4.50).

Рис. 4.50

Вместе с рукой поверните вправо туловище и поясницу. Одновременно пальцами ног

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
упряться в землю, вобрав анус и яички. Силы и энергию всего тела направьте в правое предплечье.

Выдохнув воздух, приставьте правый кулак к линии пояса, возвратитесь в исходное положение и расслабьте все тело.

Выполните аналогичное упражнение влево, меняя лишь направление. Считая выполнение упражнения вправо и влево за один раз, выполните его 49 раз.

Железная корова пашет землю. Выполняйте его так же, как описано в разделе «Сверхпрочная ладонь великой силы».

Обезьяна карабкается на ветку. Во время тренировки согните кисти рук в лучезапястных суставах и, зацепившись ими внутренней стороной за расположенный горизонтально шест, повисните на нем (рис. 4.51).

Рис. 4.51

Затем, используя парадоксальное дыхание, дышите носом. При вдохе мысленно направляйте Ци из даньтяня в предплечья, надавливая ими вниз, а тело вместе с этим понемногу поднимая вверх. Одновременно вберите анус. Когда подбородок поднимется до уровня шеста, выдохните воздух, мысленно возвращая Ци в даньтянь. Туловище опустите вниз, расслабив анус.

Таким образом упражняйтесь, на вдохе поднимая тело, на выдохе опуская, пока сильно не заболят руки. После полутора лет тренировок цепляйтесь за шест только одной рукой, поочередно меняя руки. Упражняйтесь до тех пор, пока не сможете на одной руке выполнить это упражнение более 50 раз.

Черный медведь погружается в море. Во время тренировок поставьте ноги на ширину плеч, стопы параллельны друг другу, носками вперед. Согните ноги в коленях, приняв позицию полувсадника. Держите туловище вертикально, вобрав живот, вберите ягодицы, расслабив плечи, в руках держите гантели весом более 2,5 кг каждая (или кирпичи, или камни). Кисти рук согните в локтях, приставьте к линии пояса центрами ладоней кверху. Смотрите прямо вперед (рис. 4.52).

Рис. 4.52

Используя парадоксальное дыхание, дышите носом. Вдохните воздух, поднимая держащие гантели руки прямо перед собой до уровня плеч, распрямляя кисти рук в локтях и поворачивая их внутрь ладонями вниз (рис. 4.53).

Рис. 4.53

Одновременно мысленно поднимите Ци через точку тань-чжун к подмышечным впадинам, оттуда опуская Ци в предплечья.

Выдохните воздух, поворачивая кисти рук кнаружи приставляя их к линии пояса. Мысленно поднимите Ци по тыльной стороне кистей рук к голове, оттуда опустите Ци в даньтянь.

Осваивая это упражнение, сначала выполняйте его 10 раз. Затем, по мере того как руки будут крепнуть, замените гантели на более тяжелые. Занимайтесь до тех пор, пока не сможете за одну тренировку выполнить это упражнение более ста раз, держа в руках гири не более 5 кг каждая.

Золотой ребенок играет с кольцом. Перед занятиями подготовьте двадцать железных (или медных) колец диаметром 20–25 см., весом 1.5–2 кг.

Во время тренировок нанижите по 5 колец на обе руки, оголив предплечья. Затем вращайте согласованно обе руки в определенном направлении, тем самым вращая кольца.

Вращайте их сначала медленно, затем быстрее, не делая пауз в середине движения. Одновременно мысленно управляйте движением колец вверх и вниз. Хорошо овладев этим упражнением, постепенно прибавляйте количество колец, пока оно не достигнет 10 штук на каждой руке, что составит около 8–10 кг. Тренируйтесь так 2 раза в день по 20 минут, пока не заболят или не опухнут руки. После занятий прополощите руки в специальном растворе, а также в течение нескольких минут ладонями промассируйте предплечья, пока не обсохнут руки.

В начале занятий не вращайте кольца слишком сильно и быстро, чтобы избежать мозолей. Если же мозоли все-таки появились, приложите лекарство (см. Приложение 2). Если сразу образуется много больших мозолей, прекратите занятия на несколько дней, пока не заживут раны, и только потом постепенно начните тренироваться. Кроме того, внутренняя поверхность колец должна быть гладкой, не шероховатой. Перед тренировкой также можно смазать кожу рук маслом, понижающим трение, что поможет избежать мозолей.

Предводитель князей размахивает плеткой. Обмотайте толстое дерево или столб из дерева ветвями 2–3 см шириной, сверху обвязав их веревкой для прочности.

Во время тренировки встаньте боком к дереву. Используйте парадоксальное дыхание, дышите носом. Мысленно сосредоточившись на дантяне в течение 3–5 мин, проведите Ци в предплечья и бейте по дереву или столбу плечами (дельтовидной мышцей и т. д.), тыльной стороной плеча (плечевидной двухголовой мышцей), всеми четырьмя сторонами предплечья – тыльной, внутренней, передней и задней. Во время ударов прочно поставьте ноги на землю, пальцами ног уперевшись в нее. Приведя в движение все суставы и мышцы рук, скрутите талию, вобрав анус и яички. Постепенно увеличивая скорость, силу и уверенность ударов, используйте скрытые силы, чтобы не перенапрягаться. При ударе о дерево с шумом выдыхайте носом воздух, силы и энергию всего тела концентрируя на предплечьях.

После удара приставьте руку к линии пояса, мысленно верните Ци из предплечья в дантянь. Заканчивайте тренировку, когда разболится, опухнет или онемеет какая-нибудь часть руки.

Параллельно с ударами по дереву проводите парные тренировки «скрестив руки, образовать мост» (рис. 4.54).

Рис. 4.54

Встаньте друг против друга и вышеописанным методом наносите удары по всем частям плеча и предплечья противника. После занятий прополощите руки в специальном растворе.

#### ИСКУССТВО ЖЕЛЕЗНОЙ ГОЛОВЫ

Это искусство также называется искусством «железной головы алоханей». Постигнув его, можно головой разбить каменные дощечки, сгибать железные пруты. Комплекс состоит из пяти упражнений.

Юноша кланяется Будде. Встаньте прямо, поставив ноги на ширине плеч, носки несколько поверните внутрь, пальцами ног упритесь в землю. Подняв кисти обеих рук, заведите их за голову и опустите перед грудью, сложив обе ладони вместе на уровне подбородка. Прикрыв рот, кончиком языка коснитесь неба (рис. 4.55).

Рис. 4.55

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
Сосредоточьтесь на находящимся ниже пупка даньтяне. После 1–3 мин сосредоточения начните упражнение по регулированию дыхания.

Используя диафрагменное дыхание, дышите носом. Сначала выдыхайте, затем вдыхайте. При вдохе, свободно распустив живот, вберите анус и яички. При выдохе несколько вберите живот, одновременно расслабив анус и яички.

Вдыхайте воздух медленно, в то же время мысленно собирая лучшую Ци неба, солнца, луны и звезд и через точку бай-хуэй на макушке непрерывно опуская его в даньтянь.

Сделав почти полный вдох, вдохните ртом глоток воздуха, мысленно опустив его в даньтянь, ощущая при этом полноту в нижней части живота. Одновременно с вдохом медленно поверните ладони по оси больших пальцев в стороны (каждую на 90°). При выдохе держите кончик языка горизонтально, ладони медленно соедините, принимая исходное положение. Тренируйтесь таким образом каждый раз не менее 30 мин.

Всесокрушающая сила поднимает тренажник. Согнув ноги в коленях, перейдите в позицию всадника. Пальцами ног упритесь в землю, как пустившее корни дерево. Смотрите вперед. Кончик языка прижмите к небу. Сожмите кисти рук в кулаки, приставив их к линии пояса центрами кулаков кверху. Используя парадоксальное дыхание, вдыхайте через нос, выдыхайте ртом. При вдохе свободно расправьте грудь, вобрав живот, одновременно разожмите кисти рук, обратив ладони центрами друг против друга, пальцами вверх. Затем силы и энергию всего тела сконцентрируйте на руках. Медленно поднимите кисти рук, вытянув их над головой, будто поднимаете груз 500 кг. Одновременно мысленно поднимите Ци из даньтяня в точку бай-хуэй на макушке. Взглядом следите за кистями рук (рис. 4.56).

Рис. 4.56

После этого шумно выдохните воздух через рот, одновременно медленно опустите руки вниз. При этом держите кончик языка в горизонтальном положении. Выдыхая воздух, расслабьте все тело, кроме макушки, мысленно удерживающей груз 500 кг. Таким образом тренируйтесь 49 раз.

Алохань обхватывает живот. Встаньте прямо, поставив ноги на ширине плеч, кисти рук сожмите в кулаки и приставьте к линии пояса центрами кулаков кверху. Кончик языка прижмите к небу. Смотрите вперед гордо и независимо. Используя парадоксальное дыхание, вдыхайте носом, выдыхайте ртом. Сначала выдохните через рот большой глоток воздуха, затем носом вдохните воздух, вобрав живот, подобрав яички. Силы всего таза направьте в точку бай-хуэй. Вдыхая воздух, поднимите кисти рук к голове до уровня ушей, центрами кулаков назад, большими пальцами в сторону. Поднявшись на цыпочках, оторвите пятки от пола (рис. 4.57).

Рис. 4.57

Затем быстро согните ноги в коленях, перейдя в позицию «всадника», разожмите кисти рук и нанесите удар ребрами ладоней по нижней части живота – область даньтянь (рис. 4.58), в то же время выкрикнув звук «хэй».

Рис. 4.58

Одновременно вобрав анус, подведите внутреннюю Ци к точке шэнь-цюэ и выпустите ее наружу, помогая отразить удар животом. Начав тренироваться с ударов по области даньтяня, затем постепенно расширяйте площадь нанесения ударов по всему животу. Через месяц можете бить по животу лицевой поверхностью кулаков, затем костяшками пальцев. Тренируйтесь до тех пор, пока живот не будет реагировать на удар любой силы, тогда переходите к занятиям с деревянной палкой.

Золотой ребенок бьет в барабан. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширине плеч, немного поверните носки внутрь. Пальцами ног упритесь в землю, как пустившее корни дерево. Смотрите прямо вперед. Кончик языка прижмите к небу. Приставив кисти левой руки к линии пояса слева, правой рукой держите деревянную палку. Используя диафрагменное дыхание, вдыхайте носом, выдыхайте ртом.

Сначала вдохните воздух, мысленно поднимая Ци из дантяня в точку бай-хуэй. Затем нанесите удар палкой по макушке, одновременно выдыхая воздух и произнося звук «хэй». Занимайтесь каждый раз до тех пор, пока не заболит, не опухнет, или не станет горячей голова, нанося удары сначала слабо, затем все более сильно.

Всесокрушающая сила ударяет в колокол. Перед занятиями подготовьте квадратный лист обтянутый марлей бумаги (со стороны примерно 50 см) и прикрепите на стене на уровне лба. Во время тренировки встаньте прямо, приставив кисти рук к линии пояса. Мысленно поднимите внутреннюю Ци из дантяня в точку бай-хуэй. Затем наносите удары разными частями головы – макушкой, лбом, затылком – по висящей на стене бумаге. Занимайтесь, пока бумага на стене не истреплется. Толщина бумаги соответствует количеству полугодовой подшивке газет.

Во время тренировок представляйте, что груз массой 500 кг давит на макушку. Мысленно поднимайте внутреннюю Ци из дантяня в точку бай-хуэй. Начинайте заниматься медленно, удары наносите несильно. Постепенно увеличивайте скорость и силу ударов. В первом упражнении «юноша кланяется Будде» используйте прежде всего сознание, но не силу. Остальные упражнения требуют большего применения силы.

#### ДВА ЗОЛОТЫХ ПАЛЬЦА

Это искусство также называется искусством «жизненных пальцев». Весь комплекс состоит из 5 упражнений. Исходная позиция такая же, как в комплексе «искусство соколиного когтя».

Сокол расправляет крылья. Подняв кисти рук, разведите их в стороны и вытяните горизонтально на уровне плеч ладонями вниз, пальцами, свободно вытянутыми, в сторону (рис. 4.59).

Рис. 4.59

Не напрягайтесь, держитесь естественно. Мысленно проведите Ци в кончики пальцев. Дышите носом, используя либо диафрагменное, либо парадоксальное дыхание. Выдыхая воздух, проведите Ци по внутренней стороне кистей рук в кончики пальцев. Вдыхая воздух, поднимите Ци по тыльной стороне кистей рук к голове, оттуда опустите Ци в дантянь. Тренируйтесь таким образом в течение длительного времени, скапливая силу и энергию в руках. Освоив это упражнение, Вы почувствуете ломоту, боль, у Вас будут опухать руки. Для начала тренируйтесь около 5 мин, затем постепенно увеличивайте время занятий до 60 мин и более.

Железная корова пашет землю. Выполняйте это упражнение так же, как в комплексе «искусство соколиного когтя».

Алохань ложится на землю. Лягте на землю лицом вниз, носками ног касаясь земли, а пятки оторвав от нее.

Упритесь в землю пальцами правой руки, а центр ладони левой прижмите к нижнему дантяню. Вытяните все тело.

Используя диафрагменное дыхание, дышите носом. Еще неокончив вдоха, повернитесь туловищем влево, обратив правый бок к земле (рис. 4.60).

Рис. 4.60

Используя скрытые силы, удерживайте тело пальцами правой руки. Одновременно носом шумно выдохните воздух, вобрав анус и яички. Мысленно поднимите Ци из даньтяня через точку тань-чжун к правой подмышечной впадине, оттуда опустите Ци по внутренней стороне кисти правой руки в точку лао-гун и кончики пальцев. Вдыхая воздух, вернитесь в исходное положение, расслабив анус и яички. Тренируйтесь так до тех пор, пока не онемеют пальцы, каждый день с 3 до 5 ч утра. Прозанимавшись месяц, перейдите к выполнению стойки на четырех пальцах. После еще двух месяцев тренировок попробуйте удерживаться на трех пальцах. В итоге удерживайте туловище двумя пальцами – средним и указательным – и выполняйте упражнение более 50 раз. Освоив тренировку на двух пальцах, поставьте стопы на деревянную табуретку, так чтобы туловище вытягивалось горизонтально, и занимайтесь вышеописанным способом. Затем привяжите к пояснице продолговатый мешок с железным песком массой 2,5 кг, по-прежнему выполняя данное упражнение. Постепенно увеличивайте груз в мешке до 7,5 кг. Когда с таким грузом Вы сможете выполнить упражнение около 50 раз, переходите к следующему упражнению.

Всесокрушающая сила переворачивается. Выполните стойку на одной руке, обратив ноги кверху и прислонив их к стене или столбу. Упритесь в землю лишь пальцами правой руки, при этом центр ладони не касаясь земли. Немного запрокиньте лицо вверх назад (рис. 4.61).

Рис. 4.61

Используя парадоксальное дыхание, дышите носом. При вдохе мысленно проводите Ци из даньтяня в точку тань-чжун. При выдохе проводите Ци от подмышечной впадины по внутренней стороне упирающейся в землю руки в центр ладони и кончики пальцев. Когда сможете удержаться в стойке на одной руке около 5 мин, перейдите к стойке на четырех пальцах, затем на трех. В результате выполняйте стойку на двух пальцах – среднем и указательном – более 10 мин. Выполняйте упражнение как правой, так и левой рукой.

Вонзание когтей. Выполняйте это упражнение так же, как в комплексе «искусство соколиного когтя», только двумя пальцами. Параллельно с этим упражнением также можно стучать по камню или стене. Занимайтесь этим в течение 5–10 лет.

Каждый раз после тренировок полощите руки в специальном растворе, чтобы предохранить суставы от окостенения.

## Глава 5. Эзотерические методы высшего боевого искусства Шаолиня

Предыдущие упражнения преследовали одну цель – научиться постоянно аккумулировать в организме Ци, контролировать и направлять ее движение для активизации всех физиологических и психических процессов. При этом Ци трактовалась как формообразующая энергия макро- и микрокосма, влияющая на все энергетические процессы в природе.

На высших ступенях боевых искусств, используя эзотерические методы, занимающиеся приступают к практическому использованию различных видов Ци применительно к боевому искусству. К этому времени обыкновенно весь технический арсенал изучен и ученик представляет собой как бы необработанный драгоценный камень. Превратится камень в бриллиант или нет – теперь полностью зависит от самого ученика.

Использование всего арсенала работы с Ци в боевом аспекте целиком зависит от того, насколько хорошо ученик овладел предыдущими ступенями мастерства, т. е. насколько весь его предшествующий опыт и мастерства способствуют инстинктивному мгновенному выбросу Ци в виде удара, блока, защиты и т. д.

Искусство выдергивания гвоздей. Подготовьте толстую доску из древесины. Вбейте в нее молотком 108 железных гвоздей размером около 10 см. Выдергивайте их тремя пальцами – большим, средним и указательным. Первой ступенью к достижению мастерства будет выдергивание всех гвоздей из доски. Затем снова вбейте гвозди в доску, облейте ее водой, так чтобы гвозди заржавели. Снова выдергивайте гвозди.

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
Когда сможете справиться с этой задачей, вы овладеете мастерством.

Комментарий. Это одно из жестких специальных искусств Шаолиня, управляемых силой Ян. В каноне «Секреты искусств Шаолиня» сказано: «Каждый день выдергивайте гвозди, пока не выдерните самый глубоко вбитый гвоздь».

Что же касается боевых искусств, то при помощи этого мастерства легко разодрать кожу противника. После тренировки полощите руки в подогретом в воде растворе озерной соли и кожицы корня березы. Это делается для стерилизации и предотвращения опухолей.

Прыжки сколопендры. Упритесь в землю руками и ногами, удерживая туловище – живот, грудь и т. д. – на расстоянии около 10 см от земли. Это исходная позиция для начинающих, называемая «вытянуть тело, обратившись к земле». Затем согнитесь в виде дуги, поднимая туловище вверх и удерживая его над землей, сильно упираясь в землю ладонями и ступнями. После этого подпрыгните вперед, снова упираясь в землю руками и ногами, а туловище удерживая на расстоянии около 10 см от земли. Хорошо освоите это упражнение, при прыжке передвигая ладони и стопы.

Затем тренируйтесь, сжав кисти рук в кулаки и касаясь земли кулаками и стопами. Научившись прыгать на кулаках, перейдите к прыжкам на пальцах – сначала на пяти, затем на трех, на двух, на одном пальце. Отлично выполняя форму на двух стопах, перейдите к прыжкам на одной стопе. Вы овладеете этим искусством, когда сможете перепрыгивать вперед и назад в таком положении.

Комментарии. Это одно из жестких специальных искусств Шаолиня, управляемых силой Ян, тренирующее пальцы рук и ног. Также оно называется «прыжки лицом к земле». Прыжки сколопендры могут быть вертикальными (несколько слитных движений, затем возвращение в исходное место и стойка на ноги), горизонтальными (несколько слитных прыжков в сторону, затем по той же линии прыжки обратно), по кругу (после прыжка ладони опускаются на землю влево, а стопы вправо, происходит движение по кругу относительно первоначального положения тела), балансирующими (при прыжке сначала поднимаются в воздух руки, в то время как они опускаются, от земли отрываются ноги. Когда же стопы приземляются, руки начинают подниматься в воздух) и т. д. Эта форма способствует развитию гибкости, координации движений. Мастера Шаолиня говорят, что это искусство часто используется в ночных поединках. У овладевших прыжками сколопендры пальцы рук и ног очень выносливы. Этот метод помогает при отступлении. Такие прыжки могут сбить противника с толку.

Искусство левитации. Набейте узкие полотняные мешочки свинцовой дробью или речным песком и оберните их вокруг голеней. Каждый день быстро бегайте и прыгайте по широкой площадке, пока не устанут мышцы и не иссякнут силы. Сначала положите в мешочки немного речного песка, затем через несколько дней добавьте еще немного песка. Так постепенно наполняйте мешочки песком, доведя их массу до 22,5 кг. Начинаящие обычно чувствуют себя плохо, и только после долгого времени тренировок перестают замечать нагрузки. Например, с нагрузкой по 2–2,5 кг на каждой ноге ежедневно проходите быстрым шагом большие расстояния. После нескольких лет тренировок, удалив с ног свинец, передвигайтесь целый день по широкой площадке. Если Вы не будете ощущать под собой ног, можете переходить к тренировкам на обрывистых высоких местах, не имеющих шероховатую поверхность стенам – поднимайтесь и спускайтесь по ним с ловкостью обезьяны. Сняв с ног груз, Вы будете ощущать себя легким, как ласточка, сможете быстро пересекать многочисленные равнины, взбираться на высокие неприступные склоны.

Комментарий. Искусство полета, также называемое «искусством перемещения в ночи» или искусством перемещения за «тысячу ли», – одно из традиционных искусств Шаолиня, обучающих облегчению веса тела. Овладев им, Вы сможете ходить по стенам, запрыгивать на карнизы.

Искусство облегчения тела. Перед занятиями подготовьте семь больших сосудов, наполните их водой. Научитесь ходить по их горлышкам, затем быстро пробегать по ним.

После этого повесьте за спину мешок с железным или свинцовым песком массой около 1 кг, предварительно вымочив песок в свиной крови. По-прежнему проходите по горлышкам сосудов. Через месяц или 21 день начинайте постепенно убавлять воду из сосудов и прибавлять песка за спиной.

Выполняйте это до тех пор, пока воды в сосудах совсем не останется, а за спиной будет около 2,5 кг железного или свинцового песка. Научитесь ходить по краю горлышка сосудов. Затем замените сосуды на широкое решето (грохот).

Наполните его железным песком и ходите по его краю. Постепенно уменьшайте количество железного песка в решете.

Когда сможете ходить по краю пустого решета, это будет важным этапом в овладении искусством облегчения тела.

Затем посыпьте на мощеную дорожку мелкого песка толщиной около 3 см, сверху покройте его тонкой бумагой из коры тутовника и ходите по ней. Сначала на бумаге будут оставаться отчетливые следы. Занимайтесь долгое время до тех пор, пока следы на бумаге будут еле видны.

Тогда уберите бумагу и ходите по песку, не оставляя следов, так чтобы ни одна песчинка не сдвинулась. Тогда это будет совершенным искусством.

Комментарий. Искусство облегчения тела – одно из известнейших мягких внутренних искусств Шаолиня. Овладевший им гибок и легок. В канонах отмечается, что по-настоящему владеющих этим искусством очень мало. Существуют поговорки о трудностях обучения этому мастерству, так как человек весит очень много и не может порхать, как бабочка, и стремительно перелетать с места на место, как ласточка. Говорят, что можно ходить по воде и по снегу, не проваливаясь и не оставляя следов. Самый короткий срок обучения – 12 лет, но и за это время трудно достичь высшего мастерства.

Искусство управления Инь при вдохе. Для начала научитесь тренироваться с внутренней Ци. Освободитесь от мыслей, ни о чем не думайте, отрегулируйте дыхание. В первые дни занятий не задерживайте мысли ни на каком предмете. Затем начинайте сосредотачиваться на даньтяне, собирая там силы и энергию всего тела. Научитесь проводить Ци вверх и вниз, чтобы Ци циркулировала по всему телу (см. выше «искусство малого и большого небесного круговорота»). Тренируйтесь несколько раз в день, но не переутомляйтесь, иначе принесете вред и телу, и духу.

Мысленно сосредоточиваясь на даньтяне, следите, чтобы при этом мошонка увеличивалась в виде шара. Вслед за подъемом вверх силы и энергии подбирайте яички. При занятиях внутренним Цигуном на вдохе поднимайте Ци вверх, при этом подбирая яички вверх к животу, оставляя снаружи лишь мошонку. Когда Вы сможете тренироваться таким образом, Вы овладеете искусством управления Инь на вдохе.

Комментарий. Это искусство также называется искусством «накапливания Инь», это одно из «мягких» внутренних искусств Шаолиня.

Область паха является чрезвычайно важным органом тела мужчины, в то же время это одно из самых уязвимых мест. Ведь даже от слабого удара в область паха человек чувствует нестерпимую боль, а сильный удар может привести к тяжелым последствиям вплоть до импотенции и бесплодия. Нельзя допускать, чтобы противник при атаке поранил мошонку. Сознательно подбирая яички, также вберите анус, так чтобы мошонка приняла округлую форму. После долгих тренировок при прыжках, ударах, других перемещениях тела мошонка не будет свисать вниз или мотаться в разные стороны. Все занимающиеся боевыми искусствами должны в какой-либо мере освоить это искусство.

Искусство железного колена. Сядьте прямо и, сжав кисти рук в кулаки, наносите удары по коленным чашечкам.

Нанеся 72 удара, разожмите кисти рук, положите их центрами ладоней на колени. Выполните ладонями 36 круговых массирующих движений снаружи вовнутрь, затем 36 аналогичных движений в противоположную сторону – изнутри кнаружи. Затем снова нанесите 72 удара кулаками по коленям, после нанесения ударов массируя их. Таким образом, выполняя весь цикл «удары – массаж», тренируйтесь 9 раз. Занимайтесь ранним утром каждый день в течение года, чтобы окрепли колени. Затем приготовьте два деревянных молотка размером с кулак округлой или квадратной формы, приделайте к ним ручки, ручка каждого молотка должна быть переплетена толстой лозой, лианой или веревкой. Это вносит элемент мягкости в твердую форму. Бейте

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
молотком одновременно по обеим коленам 72 раза, затем выполните массаж колен, как описано выше. Прделав все упражнение 9 раз, закончите тренировку. Занимайтесь так, укрепляя колени, в течение года. Затем возьмите два молотка из металла, по размеру схожие с деревянными, но весом каждый 0,5–0,75 кг. Тренируйтесь так же, как с деревянными молотками, в течение года, когда Ваши колени станут железными.

Комментарий. Это одно из жестких внешних искусств Шаолиня, управляемых силой Ян и укрепляющих область коленных чашек.

Комментаторы канонов говорят, что при тренировке следует направить колени несколько внутрь, ни в коем случае не раздвигая их в стороны. Не сгибайтесь в пояснице, держите стопы полностью на земле. Расположите колени на центральной оси между голенью и бедром, коленные чашки не должны заходить за уровень носков по вертикали. Силу и энергию ног направляйте в стопы. Сидите устойчиво, не раскачивайтесь, чтобы центр тяжести тела не сместился вперед.

Что же касается применения этого искусства, то при нападении можно бить коленом в пах (удар вверх) или в лодыжку (удар вниз) противника, защищаться от ударов, выставив колено влево или вправо. Без специальных тренировок трудно использовать колени в боевом искусстве.

В стойке на одной ноге все силы направлены в колени, и если выполнять ее правильно, можно стоять так целый день. Среди мастеров ушу существует несколько поговорок, связанных с коленями: «при близком рукопашном бое наноси быстрые удары коленями», «поднимая руки, направляй вверх Инь», «колени поднимай к груди, работай локтями, защищая сердце». «Ноги поднимай вслед за руками, руки опускай вслед за ногами. Нанеся точный удар, отступай». Колени часто используются при обороне. Наиболее распространенным способом защиты является удар коленом в грудь, в пах и т. д. При таком ударе задействованы не только коленные мышцы, сила передается также от бедер. Поэтому удар коленом быстр и силен. В шаолиньском трактате говорится: «Удар коленом сокрушитель, он подобен свирепому тигру, прыгающему в стадо овец. Руки как тучи закрывают солнце, ноги поднимаются вслед за ними».

Искусство железного колена помогает укрепить и закалить очень важную для боя часть тела – ведь в ушу на коленные суставы ложится большая нагрузка, они должны быть подвижными, гибкими и выносливыми. Применять же это искусство можно в любом виде боя – удар кулаком можно дополнить ударом коленом и т. д.

Обучаются этому искусству обычно чуть более двух лет.

Искусство гибких костей. На первом этапе начните занятия с тренировки ног, так как пословица гласит: «бить кулаками, не упражняя ноги, – это безрассудно». Тренировка ног – это прежде всего техника нанесения ударов ногами. Выполняя удар ногой вперед, вытяните ее, верхнюю часть стопы натяните, сделайте мах ногой как можно выше – лучше всего, если носок ноги при махе будет выше головы. Тренируйтесь в ударах ногами 2 раза в день, утром и вечером, нанося удары и правой, и левой ногой, по сто и более раз, в течение полугода. Затем тренируйтесь в упражнении стопами «упираться в небо». При выполнении этого упражнения встаньте прямо, левой ногой упритесь в землю, не сгибая ее в колене. Сделав мах правой ногой вверх к лицу, поддержите ее правой рукой, так чтобы передней стороной бедро прижалось к ребрам. Держите правую ногу вертикально стопой вверх («к небу»), приближая ее к уху. Затем вернитесь в исходную позицию и сделайте такой же мах левой ногой. Занимайтесь так в течение нескольких месяцев.

Затем тренируйтесь, сядя в шпагат. Существует две позиции шпагата: продольная и поперечная. В продольной позиции держите туловище прямо, таз опустите на землю, положите ноги на землю – левую ногу вытяните вперед, правую – назад, или наоборот. В поперечной позиции держите туловище также в вертикальном положении, таз опустите на землю, вытягивая ноги в сторону. Все это способствует растяжке мышц ног.

Что же касается увеличения гибкости поясницы, то сначала тренируйтесь, вытягиваясь в пояснице, как кошка.

Затем выполняйте упражнение «лован поднимает треножник» (лован – предводитель

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru (князей). После этого осваивайте упражнение «небожитель складывает руки в знак приветствия». Встав прямо, держите стопы параллельно друг другу. Скрестив кисти рук пальцами друг против друга, поднимите их выше головы центрами ладоней вверх.

Затем, наклонив туловище лицом вниз, вытяните кисти рук, вниз, центрами ладоней касаясь пола. При этом не сгибаете ноги в коленях, держите ровно голову, плечи и спину.

Выдохните воздух и расслабьте тело. Успешно овладев этим упражнением тренируйтесь в кувырках и сальто. Выполнив сальто назад, приземлитесь на купаки, выгнув тело в виде моста. Так же выполняйте сальто влево и вправо. После таких тренировок тело будет гибким. Затем сгибайтесь в виде круга, лежа навзничь (отжать воду из поясницы).

Координируя движения с дыханием, сгибайтесь и разгибайтесь. Разработанные суставы, связки, сухожилия придают телу дополнительные силы. Натренировавшись в растяжке поясницы и ног, переходите к занятиям с кулаками или оружием.

Комментарий. Это одно из «мягких» внутренних искусств Шаолиня, нацеленных на тренировку гибкости поясницы и ног.

Мастера ушу говорят: «Когда плечи широки, талия узка – это результат долгих тренировок». Учитесь изворачиваться и свиваться кольцами, как гусеница, при этом опуская Ци в дантянь. Во время тренировок поясница гибка и мягка, как вата. Поясница – это ось тела, она должна быть гибкой, подвижной, должна изгибаться как плетка.

«Вся сила тела исходит от поясницы», «если учишься ударам, а поясница неподвижна – не добьешься высокого мастерства», «ноги – колеса, поясница – ось» и т. д.

Даже на начальном этапе изучения любого вида ушу сразу проявляется особая роль поясницы. В «левосторонней позиции лучника с прямым ударом вправо» необходимо повернуть по оси талии влево все мышцы поясницы, чтобы произвести удар кулаком. Скручивание, а также вытягивание плеча придают удару мощностъ и размах. Если в поединке на кулаках противник наносит Вам прямой удар кулаком, достаточно только несколько повернуться по оси талии в сторону, чтобы туловище отклонилось и удар противника не попал в цель. В свою очередь атакуя и нанося ответный удар, не обязательно делать шаг вперед, повернитесь в талии в обратном направлении и сделайте прямой удар кулаком по груди противника. На этом примере наглядно показана важная роль поясницы, недаром говорят: «При любом передвижении, а также в состоянии покоя талия является основной осью (тела)».

Среди традиционных «восьми методов» шаолиньского гунфу к пояснице относится способ «движения змеи» – она гибка, подвижна, то сгибается, то выпрямляется, подобно передвижению змеи. Также следует обратить внимание на другой важный аспект – тренировать на гибкость позвонки спины и поясницы, так чтобы они были не только пластичными, но и выносливыми. В боевых искусствах тело, как мы говорили раньше, традиционно рассматривают состоящим из трех сочленений – руки и локти как верхнее сочленение (верхушка), поясница и живот как среднее сочленение, ноги и стопы как нижнее сочленение (корень).

Таким образом, поясница является центром тела как по вертикали (сгибы – разгибы), так и по горизонтали (повороты влево – вправо), связкой между руками и ногами.

Так что в ушу требования к пояснице особенно велики – гибкость, подвижность, выносливость, координация движений, скорость.

Перед тренировкой наполните деревянную бочку водой, накройте ее сверху белой материей, так чтобы она слегка промочилась в воде. Лягте на бочку лицом вверх, так чтобы «раскаленная Ци» испарялась с области поясницы, тогда упражнение будет эффективней.

Искусство алоханей. Овладение этим искусством делится на несколько этапов. Каждое утро, только проснувшись и еще не открыв глаза, разотрите большими пальцами кисти рук до теплоты, затем выполните круговой массаж глаз 14 раз (слева влево – вверх, затем прямо вверх – вправо – вниз, вправо – вверх, вправо,

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
вправо – вниз, справа – снизу прямо вниз, затем влево – вниз и влево), по-прежнему не раскрывая глаз. Сделайте сначала 7 оборотов в вышеописанном направлении, затем 7 в противоположную сторону. Закончив массаж, подержите еще некоторое время глаза в закрытом состоянии, затем широко раскройте их.

Большими пальцами сделайте нажимающие движения на точку шао-сяо бровей 72 раза. Затем руками выполните массаж скул, после этого сделайте круговые надавливающие движения в точке эргэнь (основание уха) 36 раз. Затем массируйте лоб, начиная с точки, находящейся посередине между двумя бровями, и доходя до края волос на затылке.

Выполните эти движения 72 раза. При этом сглатывайте слюну, накопившуюся во рту, – она пригодится для утренних тренировок.

Склейте из светло-зеленой бумаги фонарь, зажгите его, так чтобы пламя было небольшим. Поставьте лампу посередине темной комнаты. Встаньте на расстоянии около двух сажен от лампы, затем сядьте на табуретку или же сядьте на пол, подогнув ноги. Успокойтесь, начните регулировать дыхание, сосредоточившись и направив пристальный взгляд на лампу. Просидев там некоторое время, закройте глаза, зрачками выполните 36 круговых движений вышеописанным методом (слева направо), затем в противоположном направлении также 36 раз. После этого снова пристально смотрите на лампу. Как только пламя заколеблется, опять закройте глаза и вращайте зрачками. Занимайтесь так каждую ночь (утро) около двух часов. После трех месяцев тренировок цвет бумаги на лампе несколько посветлеет, тогда отодвиньтесь от нее на 30–60 см. Время от времени меняйте бумагу на лампе на более темную, так чтобы в конце концов лампа была из темно-зеленой бумаги и отстояла от вас на расстоянии 1 м, а размер пламени от размеров конского боба уменьшился до размеров соевого боба.

Время занятий постепенно увеличьте до 4 часов. Таким образом, не делая перерывов в тренировках, учитесь разглядывать вещи в кромешной тьме, безошибочно различать лицо и глаза человека в темноте на расстоянии до 3 м. Тогда искусство «алоханей» будет достигнуто.

Комментарий. Это одно из «внутренних» искусств Шаолиня, нацеленных на тренировку глаз.

Каждый мастер ушу тренирует свои глаза, так как они помогают сосредоточиваться, концентрировать мысли на каком-нибудь объекте, без них осложнена ориентация в бою. Нужно следить за всеми передвижениями противника.

Глаза называют «разведчиком тела». С ними в ушу связано много поговорок: «кулаки подобны кометам, глаза подобны молниям», «глаза – это отростки сердца», «взглядом следи за руками, перемещай туловище вслед за ногами», «сначала бей в глаза, затем в желчный пузырь, а уж потом по рукам и ногам». В шаолинском трактате говорится: «Глаза – важнейшие из семи отверстий, если они светятся, то можно увидеть десять тысяч вещей».

«Наблюдай за плечами и руками противника – и узнаешь об его атаке и защите» – так можно понять замыслы противника. Если видишь, что соперник отклонил левое плечо, значит, наступать он будет правой ногой, если отклонил правое плечо, то атаковать будет левой ногой. «В сражении уши слушают в восьми направлениях, глаза смотрят в четыре стороны», – взгляд должен быть пронизательным, видеть не только движения противника, но и его мысли. Если противник поднимает правую руку – это для поддержки и усиления удара правым кулаком.

Кроме «искусства алоханей» существуют также и другие способы тренировки глаз, такие как «пересчитывание листьев на деревьях», «созерцание солнца и луны», «взгляд на голубой родник» и т. п. Несмотря на кажущуюся легкость овладеть этим искусством в совершенстве очень сложно. Натренировав же глаза, легче освоить другие изотерические шаолинские методы, такие как перемещение в ночи, искусство плавания (при этом нужно хорошо видеть в воде) и т. д..

Каждый день перед едой съдайте немного барссуцей печени, отваренной в воде без приправ. Это способствует эффективности внутренних тренировок.

Метод уклонения от ножа. На первом этапе занимайтесь растяжкой ног, поясницы, например, как описано в «искусстве гибких костей». Также необходимо тренировать

глаза, так как если Вы не видите направления удара и самого клинка, Вы не сможете отразить удар. Сначала выполните «внутренние» тренировки глаз, как описано, в «искусстве алоханей». Научившись сосредотачиваться и улучшив зрение, займитесь подсчетом различных предметов. Сначала пересчитайте неподвижные предметы. Например, в свободное время считайте кирпичи в стене комнаты или куски черепицы на крыше. Попробуйте охватить взглядом как можно больше пространства, затем пробуйте с одного взгляда просчитать все предметы. Постепенно увеличивайте количество считааемых предметов – кусков черепицы и т. п. Задача заключается в том, чтобы за минимальный период времени четко пересчитать требуемое количество предметов. После этого переходите к счёту движущихся объектов. Например, считайте уток в реке, даже когда в стае их более ста. В пересчете черепицы и других неподвижных предметов трудно ошибиться, так как они постоянно на своем месте, с движущимися объектами дело обстоит значительно сложнее. Поэтому следует успокоиться, сосредоточиться, иметь достаточную практику «внутренних тренировок» и пересчета неподвижных предметов. Через полгода кропотливых тренировок можно овладеть искусством счета движущихся объектов. Научившись считать уток, переходите к пересчету меньших по размеру и больших по количеству воробьев. Затем считайте, например, стрекоз, потом саранчу. В конце концов Вы должны легко пересчитывать муравьев и комаров. Когда на расстоянии 5 шагов и более Вы сможете четко пересчитать 2–3 тысячи муравьев, то Вы достигните предела мастерства.

Кроме глаз следует тренировать ноги и тело. Поэтому выполняйте стойку «Мэйхуа», «стойку девяти звезд» или подобные им, способствующие развитию туловища, ног и других частей тела, натренировавшись таким образом, подыщите широкую площадку, вбейте в нее бамбуковые шесты, деревянные столбики различной высоты и другие препятствия. Разложите также по площадке комки извести, но не по одной линии, а хаотично. Шесты расставляйте по площадке на расстоянии самое большое 33 сантиметра друг от друга, так чтобы боком можно было пройти, между ними.

Научитесь быстро ходить между шестами, не задевая их, а ногами не наступая на извесь. Ходите не в каком-либо определенном направлении, а в разные стороны, подобно порханию бабочки от цветка к цветку или же подобно молодой змее, ползающей в траве. Новички должны ходить медленно, со временем увеличивая скорость. Хорошо овладев умением проводить между различными препятствиями, прикрепите к шестам острие лезвия, связки крючков и колючек.

Снизу между шестами разложите дрок, проволоку и другие мешающие передвижению предметы. По-прежнему ходите между препятствиями. Когда сможете перемещаться между ними свободно, тогда достигните своей цели.

Комментарий. Это одно из внутренних «мягких» искусств Шаолиня, управляемых Инь, но и берущих энергию Ян. Основной задачей его считается умение спрятаться – ускользнуть от препятствий, быть для них недосыгаемыми. Овладевший этим искусством обладает в бою важным преимуществом – умением уклониться любой частью тела от удара. Каким бы сильным ни был противник, атака будет отражена, даже если нападающие вооружены. Согласно пословице «нападать в отступлении, нападать при защите» данное искусство является и средством атаки.

Раньше этому искусству обучались в стенах Шаолиньского монастыря, сегодня владеющих этим искусством крайне мало.

Ладонь небожителя. Соедините в щепоть четыре пальца и ударяйте ими по твердому предмету, например по стене, дереву, деревянному столу, табурету и т. п. Постепенно переходите к более сильным ударам, непрерывно тренируйтесь долгое время, так чтобы на месте ударов на дереве образовалось углубление. Тренируйтесь до тех пор, пока не сможете выдалбливать глубокое отверстие в камне. Удар такой ладонью силен и неотразим.

Комментарий. Ладонь небожителя является одним из жестких внешних искусств Шаолиня, управляемых Ян, оно способствует развитию ладоней. Методика тренировок проста, мастерство обрести не так сложно, поэтому существует множество обучающихся ему. Тренируйтесь и левой, и правой рукой. Кроме того, рекомендуется обучаться какому-нибудь «внутреннему» методу Цигуна, чтобы Инь и Ян гармонировали.

Ладонь пяти ядов. В весенний праздник (5-го числа 5-го месяца) наберите 5 кг речной глины желтого или белого цвета. Положите ее в сосуд (обычно глиняный), чтобы она высохла. Возьмите пять приправ (уксус, вино, мед, имбирь, соль),

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru размешайте их с глиной: 2,5 светлого уксуса, 1,76 л подогретого вина, также примешайте 2,5 кг железного песка и 0,5 кг бронзового песка. Образовавшуюся смесь установите на деревянной табуретке или подставке. Каждое утро наносите ладонью удары плашмя по глине. Не делайте пропусков в тренировках, не ленитесь. Занимайтесь так в течение трех лет. (Более подробно процесс тренировок описан в упражнении «сверхпрочная ладонь великой силы»).

Комментарий. Ладонь пяти ядов также называется «ладонью Инь» или «ладонью пяти громов» – это одно из жестких внешних искусств Шаолиня, управляемых Ян, но и заимствующих энергию Инь, один из способов закалки ладоней и придания им силы и прочности. Упражняйте параллельно обе руки.

Искусство кулака Инь. На начальном этапе каждый день ранним утром или после полуночи встаньте перед колодецем и примите позицию наездника. Наносите удары кулаком в колодець (за одну тренировку более ста ударов). Занимайтесь так 1–2 года, и тогда после каждого удара кулаком в глубине колодца будет раздаваться небольшой всплеск воды. Со временем шум воды будет возрастать. В конце концов в колодце будет раздаваться сильный шум воды подобно морскому прибору.

Комментарий. Искусство кулака Инь – одно из внутренних (мягких) искусств Шаолиня, управляемых Инь, имеющих своей целью тренировку кулаков. Таким образом занимался в юности один из известнейших буддийских мастеров ушу Хай Дэнфа.

Для изучения этого искусства и ему подобных нужно более десяти лет. Практикуясь в кулаке Инь, параллельно с занятиями у колодца также можно тренироваться рано утром, ударяя кулаком по направлению к солнцу, или же ночью, обращая кулаки к луне...

Искусство железной рубахи. На первом этапе возьмите мягкую ткань и несколькими слоями обмотайте ее вокруг туловища. Что касается внутренних тренировок, то сгибайте кисти рук в локтях и соедините ладони перед грудью, занимаясь в этой стойке, предварительно растерев руки. Ночью спите на деревянной доске, чтобы кости и все тело привыкли к жесткому, постоянно соприкасаясь с твердыми предметами. В первое время это тяжело, после нескольких месяцев тренировки суставы станут упругими. Тогда установите перед домом железный шест, под ним снизу выройте небольшое углубление и засыпьте его мелким песком слоем около 3 см. Каждый день ранним утром занимайтесь на железном шесте, выполняя на нем различные упражнения. Падая с перекладки в песок, подставляйте под удар различные части тела – плечи, спину, грудь, живот, руки и т. д., так чтобы каждая часть тела ударилась и песок 2 раза, – после этого можно кончать тренировку. Таким образом занимайтесь в течение трех лет, затем снимите обернутую вокруг тела ткань. После этого тренируйтесь с деревянным молотком, ударяя им по всем частям тела. Через некоторое время смените деревянный молоток на железный, занимаясь по-прежнему. При этом сосредоточивайтесь, регулируйте дыхание, проводите Ци в нужную часть тела (по которой ударяет молоток), таким образом усиливая эффективность тренировок. Через три года все части тела должны быть мягкими, как вата, лишь тогда Вы овладеете искусством железной рубахи.

Комментарий. Искусство железной рубахи является внешним жестким искусством Шаолиня, способствующим укреплению и закалке всех частей тела, заключающим в себе также элементы Цигуна. «Используя Ци, станешь твердым, как железный камень, рукам для удара не нужно оружия, врагам невозможно тебя поранить». При этом мускулы не затвердевают, удар погружается в тело, как в мягкую вату. Глубоко овладевших этим искусством мало.

## Заключение

Автор надеется, что эта книга поможет занимающимся и тем, кто только собирается начать занятия выйти на правильную дорогу исследования и развития Цигуна и самосовершенствования, а также немного рассеет часть тайны, все еще покрывающей это искусство. Книга может служить только началом.

Информация, заключенная в книге, позволит Вам заложить хорошее основание в развитие Ваших энергетических способностей в боевых искусствах. Автор надеется, что читатель получил полезную и интересную информацию о древнем боевом искусстве Китая.

## Приложение 1

Ниже перечисляются наиболее часто встречающиеся в тексте точки:

1. Инь-тан – посередине между бровей.
2. Цзу-цзяо – в углублении между глаз на переносице.
3. Тонь-чжун – посередине между двумя сосками в небольшом углублении.
4. Шэнь-цюэ – в центре пупка.
5. Хуэй-инь – в центре промежности.
6. Чан-цян – посередине между анальным отверстием и копчиком. Также называется вэй-луй.
7. Мин-мэнь – на пересечении позвоночника и поясницы. При вертикальном положении как раз против пупка.
8. Бай-хуэй – в центре макушки, в середине линии, проведенной между двумя ушами.
9. Лао-гун – в центре ладони. Если загнуть к центру ладони средний и безымянный пальцы, то точка лао-гун будет как раз в центре ладони между ними.
10. Юнь-цюань – в центре стопы во впадине. Ее легче найти, загнув пальцы ног (тогда четче видна впадина посередине стопы).

## Приложение 2

### РЕЦЕПТЫ ЛЕКАРСТВ

1. Средство для полоскания рук в упражнении «сверхпрочная ладонь великой силы».

Кора аралии 15 г., сафлор красильный 30 г, плоды ликвидамбара формозского 20 г, пинеллия тройчатая 20 г, эризма японская. 20 г, слоновая кожа 20 г, аконит фишера 30 г, падуб крупностобельный 60 г, чемерица черная 30 г, корень белой бальзаминовой недотроги (садового бальзамина) 30 г, корень крещевины обыкновенной 30 г, озерная соль 300 г, фрима тонкокистевая 30 г, момордика кохинхйская 20 г, зантедесхия эфиопская 60 г, душистый перец 30 г, яд кожных желез жабы 30 г, иотоптеригиум франхия 30 г, фиалка китайская 30 г, бурый железняк 30 г, борщевик шероховатый 30 г, лапы тигра 1 пара, когти сокола 1 пара, лапа медведя 1 штука, листья биоты восточной 30 г, панцирь дикой черепахи 30 г, природная медь 60 г, зерно персика 20 г.

Вышеперечисленные вещества растолките, разбавьте водой пополам с крепким уксусом и настаивайте месяц. Затем лекарство можно использовать. Подогрейте его на огне. Когда вода немного потеплеет, опустите руки в настойку. Когда же вода нагреется сильно, выньте руки и, обсушив на воздухе, начинайте тренировку. После тренировки снова прополощите руки. Это лекарство способствует усилению кровообращения, рассасыванию опухолей, укреплению суставов. Его используют в жестком Цигуне, растирая руки, пальцы – любую часть тела посредством которой выполняется упражнение. Если у вас нет возможности приобрести все вышеописанные вещества, предлагаю упрощенный вариант данного лекарства.

2. Упрощенное средство для полоскания рук.

Кора аралии 20 г, фрема тонкокистевая 15 г, лазурник растопыренный 9 г, борщевик шероховатый 20 г, сафлор красильный 9 г, кора трехлисточкового апельсина (порциуса трехлисточкового) 9 г, падуб крупностебельный 6 г, озерная соль 200 г, моча мальчика 300 г.

Вышеперечисленные вещества разбавьте вином пополам с водой, затем нагрейте до кипения. После этого средстве можно использовать – после тренировки полоскайте руки в этом растворе. Меняйте его каждые 36 дней.

Особенно важно каждый раз употреблять это лекарство начинающим в первые 100 дней занятий.

### 3. Средство для полоскания.

Кожица корня березы, поваренная соль в соответствующих количествах.

Залейте водой.

Доведите до кипения, затем употребляйте. Способствует слиянию крови и Ци, улучшению качества кожи. Каждый занимающийся жестким Цигуном может использовать это лекарство.

### 4. Средство для полоскания рук (предплечий).

Индийский сафлор красильный, кожица фасоли в равных количествах.

Залейте водой, подогрейте, затем полоскайте руки в этом растворе.

Употребляйте три раза в день. После полоскания высушите руки на воздухе.

### 5. Наружное лекарство для ног и поясницы.

Зантоксилум (ксиптоксилум) перечный, хеномелес японский (японская айва), кожица корня березы, солодка уральская, плоды гирчи японской, дудник Гмелина в равных количествах.

Залейте водой, подогрейте, затем растирайте ноги и поясницу. Это лекарство полезно начинающим от ломоты в ногах и пояснице

### 6. Наружное лекарство от ломоты в пояснице.

Дудник разнообразный 18 г, зантоксилум (ксиптоксилум) перечный 18 г, экскременты шелковичного червя 20 г, фисташка-лентикус 18 г, хеномелес японский (японская айва) 18 г, мирра 18 г, копытень Зибольда 6 г, дудник Гмелина 18 г, ломонос борщевиколистный 18 г, сарджентодокса клиновидная 18 г.

Размельчите вышеперечисленные вещества, подогрейте в воде пополам с вином. Разотрите поясницу, особенно то место, которое ломит (или болит). Это лекарство также способствует усилению кровообращения.

### 7. Останавливающая кровь и уменьшающая боль вода.

Пиалка родниковой или колодезной воды. Если во время тренировок Вы получите удар в голову или нос и из носа пойдет кровь, быстро попросите учителя Цигуна набрать

Игорь Авраамович Жесткий цигун Управление жизненной энергией в практике боевых искусств buckshee.ru  
в рот воды и прыснуть ее на кровь. Кровь должна быстро остановиться. Этот метод применим также при получении ран на руках или ногах для быстрой остановки крови.

#### Примечания

1

Одна из буддистских сект в Китае, названа па имени гор Тяньтайшань в провинции Чжэцзян, где она оформилась во время династии Северной Цн.

2

Термины китайской медицины, например яблоко относится к «холодным» продуктам, помидор – к «горячим».

3

Подразумевается один из трех видов энергии – жизненная энергия организма наряду с космической энергией Ци и духовной энергией шэнь. Далее в тексте говорится о гармонии всех трех видов энергии.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!  
<http://buckshee.petimer.ru/>  
<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин  
<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.  
<http://filosoff.org/> Философия, философы мира, философские течения. Биография  
<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!