

中國禪密氣功



ФЭН ШАО И  
МИХАИЛ РОТТЕР

ЧАНЬ-МИ-ГУН  
ЦИГУН



УДК 75.715  
ББК 615,8  
Ф 98

**Фэн Шао И, Роттер М.**

**Ф 98** Чань-Ми-Гун Цигун / Фэн Шао И, Михаил Роттер —  
М.: «Ганга», 2012. — 336 с.

ISBN 978-5-98882-180-9

«Чань-Ми-Гун Цигун» — первая книга на русском языке, в которой описывается школа Чань-Ми-Гун («тайное искусство буддизма Чань»). Эта система передавалась тайно в течение 1500 лет и была открыта для широкой публики в 1980-х годах.

По преданию, Чань-Ми-Гун был подарен людям богиней милосердия и сострадания Гуань Ши Инь как Путь духовного развития и сохранения физического здоровья.

Чань-Ми-Гун считается в Китае одним из самых эффективных видов Цигун, который подходит людям различного возраста и состояния здоровья. Это целостная, отработанная веками система практик, включающих в себя гимнастику, упражнения по регулированию жизненной энергии Ци, концентрации внимания, медитации, а также обширный набор мантр и мудр.

Для практикующих любой вид Цигун или внутренний стиль Ушу. Для оздоровления и духовного совершенствования.

© Фэн Шао И, Михаил Роттер, текст 2012

© ОАО «Издательство Ганга», 2012

## ОГЛАВЛЕНИЕ

О Мастере	7
Предисловие	11
Учение о пяти первоэлементах	21
Учение о восьми триграммах	33
Воспроизводящая, жизненная и духовная энергии	52
Цигун и каналы Цзин-Ло	61
Общие рекомендации для занятий Цигун	66
Базовый Цигун	71
Базовый Цигун высшего уровня	92
Комплекс «Два облака»	97
Набирание и выведение Ци	126
Часть I	126
Часть II	156
Комплекс «Соединение иньской и янской Ци»	164
Часть «Неба и Земли»	164
Часть «Человека»	178
Цигун мудрости	210
Методика очищения	234
Методика «Орошение макушки»	251
Дополнительные практики	265
Лечебные методики	268
Методика снижения давления	268
Методика улучшения зрения	283
Методика питания	288

Медитация во время ходьбы	291
Цигун и сон	293
Практика долгой жизни	295
Методика Ци	297
Сновидение (практика пустоты)	298
Методика Огня	300
Практика смеха	303
Методика «Вэн» и «Ву»	304
Методика устранения недовольства и возвращения счастья	307
Чань-Ми: глубокое погружение	311
Методика двойного входа	319
Методика очищения тела	322
Методы защиты и очищения от негативной энергии	324
Литература	328
Сведения об авторах	330

## О МАСТЕРЕ

Учитель Фэн Шао И родился 29 июля 1941 г. в Китае, в г. Шень Ян. В семь лет приступил к изучению Гун-Фу под руководством своего отца. С девяти лет начал учиться внутреннему стилю Ушу Синь И Цюань и рисованию у традиционного мастера боевых искусств и художника Цао Лянь Би.

Обучаясь в институте физкультуры, изучал Шаолиньское Ушу, Багуа, Тайцзи-Цюань у многих китайских мастеров Ушу.

Многочратно участвовал в городских, провинциальных, всекитайских и международных соревнованиях по Ушу, на которых завоевал большое количество золотых и серебряных медалей.

В 1997 г. окончил Пекинский медицинский институт «Хуа-Ту», получив звание доктора акупунктуры и Цигун-массажиста высшей категории.

В 1987 г. учитель Фэн Шао И избран генеральным секретарем научно-исследовательской ассоциации Цигун города Фусинь, особым членом Китайской научно-исследовательской ассоциации Цигун. Фэн Шао И был отмечен правительственными наградами как выдающийся мастер Тайцзи-Цюань. В 2001 г. внесен в «Большой справочник выдающихся деятелей КНР», «Сборник знаменитых людей века». В 2003 г. записи о нем появились в изданиях «Большого современного справочника КНР по Ушу» и «Заметках о китайских деятелях Тайцзи-Цюань».

В Китае под руководством мастера Фэн Шао И многократно проводились семинары по Цигун оздоровительной и лечебной направленности, в результате которых многие пациенты укрепили здоровье, а некоторые избавились от трудноизлечимых заболеваний.

Будучи врачом традиционной китайской медицины, Фэн Шао И широко использует свое мастерство Цигун при исцелении людей, применяя не только привычные для иглотерапевтов иглы, массаж и прижигания, но и лечебные возможности Чань-Ми-Гун для очищения, усиления и гармонизации жизненной энергии Ци пациента.

Мастер Фэн Шао И изучал школу Чань-Ми-Гун под руководством мастера Лю Хань Вэна, носителя традиции Цигун в четвертом поколении. В 1979 г. Лю Хань Вэн принял Фэн Шао И в личные ученики.

В процессе многолетних занятий Фэн Шао И удалось объединить возможности традиционной китайской медицины, Гун-Фу и Цигун, в результате чего он сформировал свой собственный самостоятельный стиль.

Многие десятилетия он преподает искусства Цигун и Ушу, являясь инструктором Высшей категории по Цигун, мастером Ушу 6-го уровня.

Мастер обладает широкой душой и хочет передать свои знания как можно большему количеству людей. За это время ему удалось подготовить много учеников не только в Китае, но и в других странах (из них только тренерами Ушу стали более 200 человек). Все они относятся к нему с огромным уважением и зовут Фэн Дао Ши, что может быть переведено как Фэн учитель Пути, Фэн большой мастер или профессор Фэн.



*Мастер Фэн Шао И со своим учителем,  
мастером Лю Хань Вэном*



*Мастер Фэн Шао И во время практики Цигун*

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Цигун — это древняя система психофизических упражнений, духовный Путь, а также методика оздоровления, лечения болезней и продления жизни, состоящая в тренировке тела, энергии, ума и воли. В процессе занятий человек становится здоровым, укрепляется его тело, улучшается циркуляция энергии.

Само слово «Цигун» состоит из двух иероглифов: «Ци» и «Гун», имеющих множество значений. «Ци» означает «фундаментальную субстанцию, лежащую в основе Вселенной», «дыхание», «жизненную энергию», а «Гун» — «воздействие», «мастерство».

Заниматься Цигун означает упражнять Ци и тренировать волю, вызывая направленную циркуляцию энергии, вовлекающую в процесс трансформации тело, энергию, ум и дух человека.

Трудность выбора при изучении и преподавании Цигун состоит в существовании большого количества (в письменном виде зафиксировано несколько тысяч) видов Цигун, которые относятся к даосской, буддийской, конфуцианской, медицинской и воинской традициям. Кроме того, существует еще множество передаваемых исключительно устно семейных направлений, каждое из которых имеет свои особенности, цели и методы.

Изучаемая школа Чань-Ми-Гун считается буддийской и наследует двум духовным традициям Древнего Китая — Чань-Цзун (школе созерцания, основанной по преданию

самим легендарным Бодхидхармой) и Ми-Цзун (школе мантр тантрического буддизма).

Своеобразие Чань-Цзун состоит в присущей ему внутренней мудрости, передаче от «сердца к сердцу», стремлении не только совершенствоваться самому, но и помогать другим. Эта школа позволяет увеличивать мудрость адепта, ведя его путем следования Дао. В результате такой практики возникают ощущения, которые невозможно описать словами, объяснить человеку, который не идет таким же путем.

Ми-Цзун — это несколько более позднее по сравнению с Чань-Цзун направление буддизма, созданное буддой Татхагатой и впоследствии утерянное. Однако, согласно легенде, несколько столетий спустя после смерти Шакьямуни Бодхисаттвы по имени Лун Шу нашел в древней библиотеке на юге Индии манускрипт, изучение которого позволило ему воссоздать направление Ми-Цзун.

Другая легенда гласит, что Будда открыл людям буддизм, но не открыл всех секретов. Через 8 лет после его смерти из лотоса появился ребенок, которого так и назвали: «Мастер из лотоса» (Та-Ши). Этот ребенок был перевоплощением Шакьямуни, через которое он передал своим последователям секреты и методики практики.

Ми-Цзун имеет еще одно направление: «Егагара Ми-Цзун», в котором учитель с помощью мантр передавал секретные знания ученикам, посылая им при этом энергию через Бай-Хуэй.

В Ми-Цзун существуют тайные практики, позволяющие соединять три «Ми»: тело, речь и ум.

1. Секрет для тела заключается в положении рук, иначе говоря, мудрах или «замках». При этом энергетические каналы соединяются нужным образом и Ци движется по оптимальному для данной практики пути. Кроме того, внутри тела образуется так называемая «светлая точка», воплощающая истинную внутреннюю энергию человека.

2. Секрет для речи — это произнесение особых звуков или мантр.
3. Секрет для ума состоит в создании правильных представлений, верной работе сознания.

Учение Ми-Цзун было тайным (как было принято в традиционных системах для сохранения чистоты учения), о чем говорит его название, где слово «Ми» означает тайна.

Также тайной до недавнего времени была передача традиции Чань-Ми-Гун. Она производилась только устно от учителя к приближенным ученикам, которые обычно были членами его семьи. Поэтому, несмотря на то что история Чань-Ми-Гун насчитывает более полутора тысяч лет, только сейчас современное западное общество получило доступ к этому сокровищу древней китайской культуры.

По преданию, Чань-Ми-Гун Цигун был подарен людям богиней милосердия и сострадания Гуань Ши Инь как путь сохранения физического здоровья и духовного развития.

Легенда гласит, что однажды, находясь на берегу моря, Гуань Ши Инь обратила внимание на звук волн во время прилива (на Востоке прилив в астрологии считается явлением, отражающим взаимодействие Луны и Земли, а в искусстве рассматривается как взаимодействие стихий).

Явления прилива и отлива напомнили богине физиологические процессы, происходящие в организме человека, и она пришла к выводу, что можно использовать энергию природы и Вселенной для помощи людям. С помощью этих энергий можно не только предупреждать и лечить болезни, но и способствовать умственному и духовному развитию человека.

По этому поводу уместно сослаться на доктора Сэн Дя Зена, который считает, что буддизм — это не религия, потому что Будда — это не бог, а просто мудрый и просветленный человек. В своей книге «Бодхисаттва Гуань Ши Инь» Сэн Дя Зен пишет следующее: «Говорят, что, проснувшись рано утром во время

отлива, Гуань Ши Инь обратила внимание на полную тишину. Наступивший прилив нарушил тишину, которая, однако, наступила вновь во время следующего отлива».

Даже само имя Гуань Ши Инь отражает принципы восприятия звука (недаром другое имя богини — Авалокитешвара — переводится как «внемлющая звукам мира») и состоит из трех частей:

1. Слог «Гуань» означает «пришло — ушло, ничего не осталось».
2. Слог «Ши» тоже «пришло — ушло, ничего не осталось».
3. Слог «Инь» символизирует звук, который оставляет некоторый след в мозгу, т.е. «пришло — частично ушло, частично осталось».

Проанализировав чередования различных звуков, Гуань Ши Инь классифицировала звук и систему его восприятия следующим образом:

1. Звук как таковой.
2. Звук без внимания (звук существует, но человек не обращает на него внимание, т.е. слышит, но не слышит).
3. Звук со вниманием (человек обращает внимание на звук, причем разные люди реагируют на один и тот же звук по-разному).
4. Аппарат восприятия (анализа) звука. В данном случае это человеческие органы слуха.
5. Личный звук.

Звук, который существует на самом деле невозможно не слышать. Например, шум прибоя слышен, даже если человек и не хочет его слышать.

Однако такой объективно существующий звук по-разному воспринимается разными субъектами: одни на него не обра-

щают внимание (звук приходит, он есть, но от него ничего не остается), другим он нравится, а третьих раздражает. В этих случаях звук приходит, он есть, но разным людям от него остаются совсем разные ощущения.

В процессе занятий человек проходит следующие этапы:

1. Правильная ориентация сознания. На этом этапе следует оставить попытки разделить нечто на плохое и хорошее, т.к. нет ничего полностью плохого или полностью хорошего. Осознание этого является первым шагом и называется «как вошло, так и вышло» или «пришло — ушло и ничего не осталось». Если удастся достичь такого состояния, человек становится таким же пустым и естественным, как дерево или камень. Если же нечто входит и остается, «застраивает» в сознании, человек становится связан с тем, что осталось (чувством, воспоминанием). Таким образом, событие давно уже свершилось, а в сознании остаются связанные с ним эмоции, иллюзии, воспоминания о том, чего нет и уже никогда не будет. Так, «застраившие» в сознании услышанные звуки могут вызывать раздражение и даже болезни. Т.е. со звуком все обстоит так же, как и со всем остальным: если звук отражает реальность — это нормально. Если же он выдуманный, искаженный и плохо сохраненный в воспоминаниях — такой звук становится вредным.
2. Этап, когда человек входит в состояние Цигун и во время практики уже ничего не слышит и понимает все без звуков. Это состояние созерцания, во время которого приходит мудрость. На этом этапе в душе возникает чувство блаженства и свободы. При этом может показаться, что результат достигнут. Но это не так, потому что слух все еще работает, «Я» и звук существуют отдельно, поэтому следует заниматься дальше.
3. «Я» и звук сливаются, и возникает состояние «Я» — это звук, а звук — это «Я», мы одно и между нами нет различий.

4. «Я» и звук состоят из пустоты. На этом уровне кажется, что нет физического тела, нет рождения и смерти, нет ни горя, ни радости. Исчезают понятия времени и пространства. Вокруг бесконечность и Пустота, которая и есть Спасение.
5. У практикующего появляется ощущение Пустоты и пропадает ощущение физического тела. На этом этапе кажется, что результат уже полностью достигнут. Но это не так, потому что сознание еще не совсем опустошено. Следует продолжать изучать взаимодействие «Я» — звук, чтобы понять, что и Пустота — это не Пустота (кажется, есть, кажется, нет, кажется, Пустота, но не Пустота).
6. Конечный этап соединения со Вселенной, на котором нет ни рождения, ни смерти. С этого момента человек живет одной жизнью со Вселенной, становится настолько мудр, что все понимает, осознает бесконечность Вселенной, видит, что пустота — это форма, а форма — это пустота. Это уровень бодхисаттвы. Такого уровня достигают только те люди, которые на самом деле стремятся к Истине и сочетают теорию с практикой.

Чань-Ми-Гун считается в Китае одним из самых эффективных видов Цигун. Он практичен и подходит людям различного возраста, физической подготовки и состояния здоровья. При этом он весьма полезен для лечения различных заболеваний.

Этот Цигун является целостной, отработанной веками системой практик, включающих в себя гимнастику, упражнения по регулированию жизненной энергии Ци, концентрации внимания, медитации, а также обширный набор мантр и мудр.

Чань-Ми-Гун позволяет достаточно быстро ощутить энергию Ци и научиться ею управлять. Это в свою очередь приводит к оздоровлению тела и духа, позволяет проявиться скрытым способностям, улучшает адаптационные возможности организма в тяжелых условиях современной жизни.

Этот Цигун включает в себя следующие практики:

**Базовый Цигун.** Как построение дома невозможно без создания крепкого основания, так занятия Цигун невозможны без так называемой «закладки фундамента». Базовый Цигун является отдельной частью Чань-Ми-Гун и сам по себе представляет собой целостную систему. Эта практика является методикой наработки чувства Ци, которое представляет собой основной ключ для входа в практику. Именно практика закладки фундамента позволяет достаточно быстро получить чувство Ци и заложить базу для дальнейших успешных занятий Цигун. Кроме того, она дает хорошие результаты при лечении заболеваний позвоночника, гипотонии, геморроя, заболеваний, связанных с пищеварительной и нервной системами.

**Шуань-Юань-Гун («Два облака»).** Это метод лечения болезней, который состоит в том, что вызывается Ци, циркуляция которой в организме приводит к произвольным движениям тела и внутренних органов. Такое движение оказывает стимулирующее действие на весь организм. Благодаря этой практике болезнетворная Ци выходит наружу. Кроме того, используя энергию земли и космоса и испуская ее наружу, можно лечить других людей.

**Туна-Ци-Фа («Набирание и выведение Ци»).** Эта практика использует основной принцип Чань-Ми-Гун, когда энергия зарождается внутри, затем внутренняя Ци выводится наружу и набирает в себя полезную внешнюю энергию. Таким образом, отработанная Ци выводится вовне, а полезная энергия космоса и природы вбирается внутрь. Набирание годной и исторжение негодной Ци производится с помощью дыхания и имеет оздоровительный эффект, особенно ярко выраженный при заболеваниях дыхательных органов. Кроме оздоровления, дает возможность доступа к информации Вселенной и природы.

*Инь-Ян-Хэ-Ци-Фа («Соединение Иньской и Янской Ци»)*. Это особая, до конца не изученная практика передачи энергии и информации, дающая порой поразительные результаты. С ее помощью можно раскрыть потенциал человека, добиться его единения с космосом. Делится на две части: парная тренировка человек — космос (человек — природа) и парная тренировка человек — человек.

*Цигун развития мудрости*. Как это следует из названия, практика предназначена для развития умственных способностей. Кроме того, она работает с чувствами и раскрывает душу. Также помогает при лечении сердечно-сосудистой системы, нервных болезней, увеличивает возможности головного мозга. Особенно эта практика полезна для совсем молодых и пожилых людей.

*Гуань-Дин-Фа («Набирание в макушку»)*. Суть этой практики заключается в том, что человек получает доступ к возможностям неба и земли для развития своих сверхспособностей.

*Ди-Гоу-Фа («Омовение сердца»)*. Это один из самых первых методов Чань-Ми-Гун. Он основан на положениях китайской народной медицины, согласно которым диагностика и лечение проводятся путем всестороннего анализа причин болезни, ее симптомов, пульса. Используемый метод можно формулировать следующим образом: «Ци охватывает все снаружи и изнутри; внешнее используется на пользу себе». Практика позволяет лечить других людей с помощью Ци, причем это касается также хронических и трудноизлечимых заболеваний.

*Шэнь-Тун-Фа («способ чудесного постижения»)*. Это техника высшего уровня, в которой применяются специальные мантры и «замки» (мудры). При долговременных занятиях могут развиваться сверхспособности. Это может быть, например, ясновидение, умение чувствовать на большом расстоянии, способность предвидеть результаты предпринятых действий и т.п.

*Практика понижения давления*. Гармонизирует Инь и Ян, нормализует дыхание. В результате этого подобные занятия весьма эффективны при лечении гипертонии.

*Практика коррекции зрения*. Используется при лечении близорукости, астигматизма, других заболеваний глаз.

Отметим, что это далеко не все методы, используемые в Чань-Ми-Гун, существует еще множество других.

Несмотря на огромный объем изучаемого материала, древние учителя отработали методику, при следовании которой возможно понять и изучить даже такую сложную систему. Она построена по принципу «от простого к сложному» так, что каждая предыдущая ступень является фундаментом для последующей. Таким образом, единственное, что требуется от ученика, — это аккуратное следование инструкциям мастера, упорство и постоянные занятия.

Отметим, впрочем, что иного пути нет ни в одном другом искусстве. Недаром иероглиф «Гун-Фу» состоит из двух частей: «Работа» и «Человек». При этом важно, что работа стоит на первом месте.

Настоящее пособие представляет собой «конспект» лекций, которые были прочитаны мастером во время занятий, проведенных им в 1991–1992 гг. и которые он проводит, начиная с 2004 г. по настоящее время.

Следует отметить, что этот «конспект» не может служить руководством для самостоятельной практики, которая невозможна без мастера или, по меньшей мере, без инструктора, им подготовленного.

Требование, чтобы практика проводилась под руководством специалиста, ни в коей мере не является голословным и связано с необходимостью личной передачи информации и энергии от учителя к ученику. Такая передача традиции в Китае формулируется как передача «От сердца к сердцу».

Кроме того, даже на понятийном уровне система представляет собой очень сложную «конструкцию», понять структуру которой без квалифицированного учителя невозможно. Так, в ней существуют понятия, которые не совсем понятны даже китайцам, не связанным с традицией. Целостность, стройность и проработанность системы скрыты от начинающего и могут проявиться только под руководством наставника, знающего, как избежать отклонений и обеспечить эффективные и безопасные занятия.

Также существует значительная сложность, связанная с тем, что практики школы Чань-Ми-Гун основываются на интенсивной работе ума с формированием мыслеобразов, позволяющих приводить энергию в движение. С одной стороны, эта черта является одной из самых привлекательных в системе, т.к. позволяет увеличивать умственные возможности человека, ведет его к достижению мудрости. С другой — делает самостоятельное освоение системы вдвойне невозможным.

В дополнение ко всему, в Чань-Ми-Гун существуют практики (например, «Цигун развития мудрости»), которые можно сочетать далеко не со всеми другими системами Цигун.

В связи с вышеизложенным, НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не следует пытаться самостоятельно освоить систему без наставника. В лучшем случае это будет бесполезно потраченным временем.

Таким образом, публикация данного «конспекта» преследует две цели: предоставить ученикам Фэн Шао И полный обзор прочитанных им лекций и дать возможность ознакомиться с древней системой тем, кто, прочитав эти записи, захочет сам стать на длинный духовный путь под руководством мастера.

Мастер благодарит за помощь в создании этой книги украинских любителей Цигун, группу практикующих Цигун г. Донецка.

Любые ошибки или неточности в тексте являются исключительно виной переводчиков.

## УЧЕНИЕ О ПЯТИ ПЕРВОЭЛЕМЕНТАХ

Учение о пяти первоэлементах (У-Син) восходит к первым попыткам объяснения мира в Древнем Китае. Наряду с учением об Инь и Ян учение об У-Син представляет собой основу китайской философии.

Обычно под У-Син понимают «пять первоэлементов», или «стихий»: дерево, огонь, землю, металл и воду, что раскрывает значение первой части термина — «У» (пять). Однако такое толкование не объясняет значения второй части — «Син» (дословно — передвижение). Изначально термином «У-Син» называли пять позиций или направлений перемещения небесных тел: центр, север, юг, восток и запад. Земля — уменьшенная копия Неба, в которой присутствуют пять стихий: дерево, огонь, земля, металл и вода. В силу «взаимного соответствия» Неба и Земли динамика превращений «пяти стихий» соответствует направлениям движения небесных тел. Поэтому дерево, огонь, земля, металл и вода также стали обозначаться термином «У-Син».

### І. У-Син небесных явлений

С точки зрения китайской небесной механики центральная ось небесной сферы является центром У-Син. Центром также можно назвать и Северный полюс мира (или «северный предел»), поскольку он символизирует центральную ось. Такое

представление соответствует географическому положению Китая, который находится в северных широтах, а значит, с его территории можно наблюдать только за картиной неба Северного полушария.

«Северный предел» — это окружность, образованная траекторией движения Большой Медведицы и Полярной звезды за один оборот вокруг «небесного полюса». Внутри «северного предела» нет ничего сущего, поэтому его также определяют понятием «абсолютная пустота». Древние китайцы считали, что «абсолютная пустота» порождает «небо» и управляет им, и называли ее также «изначальной Ци». «Изначальное» имеет круглую форму, поэтому «изначальная Ци» — это круг, описываемый Полярной звездой, «круг жизненных превращений» не только Неба, но и Земли, и человека, то есть всего сущего. Отсюда вытекает образ Полярной звезды как символа «круга жизненных превращений».

«Абсолютная пустота» представляет собой «круг пустоты», образуемый траекторией перемещения Полярной звезды вокруг «небесного полюса». Если бы Полярная звезда была неподвижной, то этот круг можно было бы рассматривать как беспредельный. Поэтому «статичный круг» называют «беспредельным». Полярная звезда находится в середине небесной сферы и является «центром неба». Это давало древним астрономам основания полагать, что именно она представляет собой «ядро», которое направляет движение Вселенной, считать ее «центром» и главной движущей силой У-Син.

Двадцать восемь созвездий, перемещающихся по кругу с центром в Северном полюсе мира, образуют небесный экватор, круглая форма которого обозначена реальными объектами, составляющими образную основу учения об У-Син, или, как их еще называют, «небесных явлениях».

## II. У-Син земных форм

### 1. Значение понятия

В трактате «Нэй Цзин» говорится так: «С небес нисходят явления, на Земле образуются формы (тела)». Под словом «У» (пять) в понятии «У-Син земных форм» подразумевается пять материальных субстанций: дерево, огонь, земля, металл и вода. Слово «Син» (движение) обозначает изменение взаимных связей и взаимного влияния этих субстанций, которое является отражением динамики «У-Син небесных явлений».

Двадцать восемь созвездий небесного экватора подразделяются на четыре группы (в каждой по семь созвездий): Цинлун («Зеленый дракон», дух — символ востока), Чжуюэ («Красная Птица», дух — символ юга), Байху («Белый тигр», дух — символ запада) и Сюань («Темная воинственность» или «Черная черепаха», дух — символ севера). Эти группы созвездий вместе с Северным полюсом мира образуют «пять небесных явлений». Поскольку китайская философия считает Землю зеркальным отражением Неба, то на Земле этим «пяти явлениям» соответствуют «пять материальных субстанций» — «У-Син земных форм» («пять первоэлементов», «пять стихий»).

### 2. Основное содержание учения о пяти первоэлементах

#### Свойства пяти первоэлементов

Абстрактные представления о свойствах «пяти первоэлементов» сложились еще в древности на основе элементарных знаний о дереве, огне, земле, металле и воде, которые приобретались людьми в процессе разнообразной деятельности. Их свойства являются основным критерием и принципом,

позволяющим относить предметы и явления к сфере того или иного первоэлемента, изучать их взаимные связи. Поэтому свойства «пяти первоэлементов» представляют собой уже нечто большее, чем просто свойства.

- Основными свойствами дерева являются рост, развитие, мягкость. К сфере этого первоэлемента относятся все предметы и явления, функциональные и характерные особенности которых связаны с ростом, подъемом, мягкостью.
- Огню и всему, с ним связанному, свойственны жар, зной, стремление вверх.
- Для земли и соотносимых с ней предметов и явлений характерны взращивание, изменчивость, восприимчивость и спорность.
- Металлу свойственны чистота, стремление вниз, сдержанность, сила.
- Вода характеризуется холодом, влажностью, направленностью вниз.

### Классификация предметов и явлений по пяти первоэлементам

Принадлежность предмета или явления к сфере одного из первоэлементов определяется только его свойствами и функциями, безотносительно к конкретному веществу.

Например, стороны света соотносятся с «пятью первоэлементами» следующим образом: солнце восходит на востоке, «подъем» — свойство дерева, значит, восток соотносится с деревом; для юга характерны жара и зной, значит, юг соотносится с огнем; солнце заходит на западе, стремление вниз свойственно металлу, значит, запад соотносится с металлом; север же соотносится с водой, поскольку их общим свойством является холод.

Подобным же образом классифицируются и внутренние органы человека: печень отвечает за «подъем» и соотносится с деревом; сердце управляет теплом и соотносится с огнем; селезенка — орган движения и превращений, соотносится с землей; легкие отвечают за «опускание» и соотносятся с металлом; почки связаны с жидкостью, они соотносятся с водой.

Определить принадлежность предмета или явления к сфере того или иного первоэлемента можно путем логических рассуждений. Например, мышцы и глаза относятся к дереву, поскольку к этой же сфере относится печень, которая отвечает за работу мышц и сообщается с внешним миром через глаза. Таким же образом к стихии огня, по аналогии с сердцем, относятся кровеносные сосуды и язык.

В результате сложилась стройная система, в которой все предметы и явления распределены по признаку принадлежности к сфере того или иного первоэлемента (см. таблицы «Природа» и «Человек»).

Схема взаимодействия (подавления) пяти первоэлементов приведена на рисунке ниже.



Природа

Элемент	Вкус	Цвет	Атмосферное явление	Изменение	Время года	Направление	Период суток
дерево	кислый	зеленый	ветер	рождение	весна	восток	рассвет
огонь	горький	красный	жар	рост	лето	юг	полдень
земля	сладкий	желтый	влажность	созревание	время сбора урожая	центр	вторая половина дня
металл	острый	белый	сухость	собираение	осень	запад	закат
вода	соленый	черный	холод	хранение	зима	север	полночь

Человек

Элемент	Плотный орган	Полый орган (кроме тройного обогревателя)	Ткань	Эмоция	Движение	Орган чувств	Звук голоса	Вид психической деятельности
дерево	печень	желчный пузырь	сухожилия	гнев	сдавливание	глаза	крик	душа
огонь	сердце	тонкая кишка	сосуды	радость	стеснение	язык	смех	дух
земля	селезенка	желудок	мышцы	беспокойство	икота	рот	пение	идеи
металл	легкие	толстая кишка	кожа и волосы	печаль	кашель	нос	плач	сила
вода	почки	мочевой пузырь	кости	страх	дрожь	уши	стон	воля

## Взаимоотношения пяти первоэлементов

Учение о «пяти первоэлементах» является методологической базой для изучения и объяснения взаимосвязей между предметами и явлениями с помощью отношений — «последовательного порождения» и «последовательного сдерживания». Исследование процессов «последовательного подавления» и «последовательного сопротивления» первоэлементов раскрывает механизм их влияния друг на друга в случае нарушения равновесных взаимосвязей между предметами и явлениями.

### *а) «Порождение» и «сдерживание» пяти первоэлементов*

Термин «последовательное порождение» означает стимулирующее воздействие одного элемента на другой, при котором создаются благоприятные условия для существования и развития последнего (такое воздействие называется также связью типа «мать — сын»). Под «последовательным сдерживанием» понимается такая форма взаимодействия элементов, когда один из них контролирует и ограничивает развитие и влияние другого. Динамика «последовательного сдерживания» первоэлементов изображена на схеме выше.

Восток (дерево) порождает юг (огонь), юг (огонь) порождает центр (землю), центр (земля) порождает запад (металл), запад (металл) порождает север (воду), север (вода) порождает восток (дерево). Цикл «последовательных порождений» начинается с дерева и заканчивается водой. Каждый из «пяти первоэлементов» соотносится с временем года, соответственно с весной (дерево), летом (огонь), периодом сбора урожая (земля), осенью (металл), зимой (вода). Такая последовательная смена пар элементов — времен года — наглядно иллюстрирует механизм «последовательного порождения» «пяти первоэлементов». Одним из свойств дерева является тепло, огонь «спрятан» в тепле. Когда он прорывается наружу, дерево

порождает огонь. Огонь сжигает дерево, которое превращается в прах. Таким образом, огонь порождает землю. Земля образует горы и камни, металл появляется в горах и камнях под воздействием влаги. Значит, земля порождает металл. Большое количество влаги и Ци с малым количеством Инь «плавят» металл, превращая его в жидкость. Таким образом, металл порождает воду.

Вода — основа жизни, она порождает дерево. Следует отметить, что понятие «порождает» означает не просто причинно-следственную связь двух элементов, а отражает процесс «вызревания» друг в друге и взаимного превращения Инь-Ци и Ян-Ци. «Порождение» следует трактовать как «вскармливание», «взрачивание». Параллельно процессу «последовательного порождения» протекает и процесс «последовательного сдерживания», без которого не может происходить нормальное развитие предметов и явлений. Этот процесс протекает справа налево («земная Ци движется влево») в следующем порядке: восток (дерево) сдерживает юго-запад (землю), юго-запад (земля) сдерживает север (воду), север (вода) сдерживает юг (огонь), юг (огонь) сдерживает запад (металл), запад (металл) сдерживает восток (дерево).

Металлу свойственна прочность — им можно рубить дерево; земле свойственна сыпучесть — дерево разрушает землю; слой земли задерживает воду; вода гасит огонь; огонь плавит металл. Таков механизм сдерживающего воздействия одних элементов на другие. Вода побеждает огонь, поскольку большее сильнее малого; огонь побеждает металл, поскольку тонкое сильнее прочного; металл побеждает дерево, поскольку жесткое сильнее мягкого; дерево побеждает землю, поскольку плотное сильнее сыпучего; земля побеждает воду, поскольку сильное всегда побеждает слабое.

Такие отношения взаимной обусловленности большого и малого, тонкого и прочного, жесткого и мягкого, плотного и сыпучего, сильного и слабого, скрытые в процессах «последо-

вательного порождения» и «последовательного сдерживания», обеспечивают естественное развитие предметов и явлений.

### б) «Подавление» и «оскорбление» пяти первоэлементов

«Последовательное подавление». Слово «подавление» означает, что сильное «угнетает» слабое. «Последовательное подавление» — это гипертрофированное «последовательное сдерживание», вызывающее нарушение нормального взаимодействия «пяти первоэлементов». Например, если дерево обрело чрезмерную силу и металл не в состоянии обеспечить нормальное «сдерживание» этого элемента, это приводит к чрезмерному сдерживающему воздействию дерева на землю и, как следствие, к ослаблению земли. В этом случае можно говорить о том, что «дерево подавляет землю». Возможен и другой вариант соотношения сил первоэлементов, когда дерево пребывает в нормальной силе, а почва ослаблена, что в итоге все равно приводит к чрезмерному воздействию дерева на землю, то есть означает еще большее ослабление последней. В этом случае говорят, что «дерево подавляет слабую землю».

«Последовательное оскорбление». Это явление представляет собой процесс, обратный «последовательному сдерживанию», когда в результате чрезмерного усиления одного из элементов он начинает оказывать сдерживающее воздействие на тот элемент, который в нормальных условиях сам должен «сдерживать» первый, или, другими словами, на «предыдущий» элемент. Поэтому «последовательное оскорбление» иногда называют «противоугнетением». Например, обычно металл «сдерживает» дерево. Однако если металл обладает недостаточным количеством Ци или дерево обретает чрезмерную силу, это приводит к обратному процессу, то есть дерево начинает оказывать сдерживающее воздействие на металл. Кроме того, возможен и такой вариант, когда металл, оказавшись под обратным воздействием дерева, может подвергнуться «подавлению» со стороны огня. Последний пример ярко демонстрирует тесную связь двух разнонаправленных процессов: «подавления» и «оскорбления» первоэлементов.

Таким образом, «подавление» и «оскорбление» являются следствием избыточности Ци в том или ином первоэлементе, что приводит к нарушению закономерных процессов их «порождения» и «сдерживания». В этом кроется одна из причин возникновения патологических изменений в организме человека.

## III. Прикладное значение учения об У-Син для медицины

В трактате «Нэй цзин» имеются сведения о том, что учение об У-Син стало использоваться в медицине в период Чуньцю («Весна и осень») и Чжаньго («Воюющие государства», 475–221 гг. до н.э.). В обобщенном виде они сводятся к следующему:

1. Метод классификации по признакам соответствия одному из «пяти первоэлементов» использовался для описания характерных особенностей внутренних органов, чувств и связывался с явлениями природы и частями тела человека.
2. Положение о «последовательном порождении» и «последовательном сдерживании» первоэлементов послужило обоснованием для объяснения физиологических явлений, связанных со стимулирующим и ограничивающим воздействием друг на друга внутренних органов и органов чувств.
3. Положение о взаимной зависимости и последовательности возникновения первоэлементов способствовало объяснению причин возникновения болезней и поиску методов их лечения.

## Учение об У-Син и Цигун

Учение У-Син занимает большое место в Цигун, в частности с его помощью первоэлементы соотносятся с внутренними органами человека, временем года, датами, увязываются с процессами «последовательного порождения» и «последовательного сдерживания» первоэлементов, для укрепления здоровья методом «питания Ци».

## УЧЕНИЕ О ВОСЬМИ ТРИГРАММАХ

Восемь триграмм (Ба-Гуа) представляют собой глобальное обобщение философских законов развития мира, включая небо, землю и человека. С использованием принципов, заложенных в этом учении, было сделано много открытий. Так, Лейбниц разработал двоичную систему счисления (с использованием которой работают все современные цифровые компьютеры); Эйнштейн создал теорию относительности тоже под влиянием учения о «восьми триграммах»; Лю Цзыхуа в своем труде «О космических триграммах — гипотеза новой планеты» сделал прогноз относительно существования десятой планеты Солнечной системы. Еще в глубокой древности военачальники, последователи легендарного Чжугэ Ляна, проводили боевую подготовку по планам и картам, составленным с учетом закономерностей триграмм.

Восемь триграмм как комплекс природных закономерностей были открыты в древности в процессе астрономических наблюдений и представляют собой основное содержание «науки перемен». Понятие «изменения», или «перемены», связано с солнцем и луной, соответственно, «наука перемен» занималась изучением их движения и изменениями погодных условий, происходящими под воздействием перемещающихся светил. Эта своего рода космическая алгебра, под действие законов которой подпадают любые объекты и явления, существующие во Вселенной. В основе этой науки лежат три

основных понятия: восемь триграмм, великий предел, книга реки Ло.

Цзоу Сюэси в работе «Десять бесед о науке перемен» писал так: «Принципы и законы науки перемен в развернутом виде способны охватить небо и землю, а в свернутом виде могут уместиться в сердце. Их прикладное значение состоит в том, что они помогают найти всему начало, являют истинный путь».

Триграммы состоят из черт двух видов (Ян-черта и Инь-черта), которые изображаются соответственно непрерывной и прерывистой линиями. Ян-черта и Инь-черта представляют собой полярные противоположности и противостоят друг другу. Для того чтобы подчеркнуть всеобъемлющий характер триграмм, древние выбрали для них наиболее значимые и характерные соответствия: небо, землю, ветер, гром, воду, огонь, гору и водоем, которые соотносятся с триграммами следующим образом.

Триграмма Цянь обозначает полное Ян, триграмма Кунь — полное Инь. Остальные шесть триграмм характеризуются различным соотношением Инь и Ян, с преобладанием того или другого, что демонстрирует их изменчивость, определяемую противоборством Инь и Ян. Для удобства запоминания изображений триграмм Чжу Си в эпоху Сун были придуманы «Рифмы для запоминания образов триграмм»: «Цянь — три непрерывные, Кань — Три пополам, Чжэнь — лежит на спине, Гэнь — закрытый чан, Ли — пустота в середине, Кань — в середине полон, Дуй — наверху пробел, Сюнь — в основании порван».

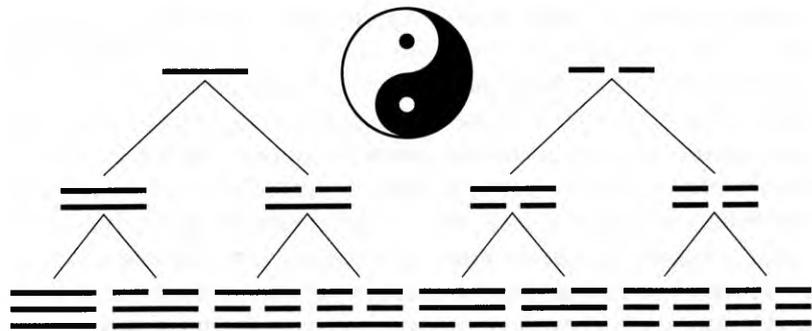
Триграммы символизируют восемь постоянных признаков предметов и явлений, но это не означает, что они имеют постоянные предметно-вещественные соответствия. В главе «Объяснения триграмм» говорится: «Цянь может представлять лошадь, Кунь — корову, Чжэнь — дракона, Сюнь — курицу, Кань — свинью, Ли — фазана, Гэнь — собаку, Дуй — барана. Цянь может представлять голову, Кунь — живот, Чжэнь —

ступни, Сюнь — бедра, Кань — уши, Ли — глаза, Гэнь — руки, Дуй — рот». В другом месте говорится: «Цянь может представлять небо, круглое, императора, отца, яшму, золото, холод, лед; Кунь — землю, мать, ткань, котел, жадность, ревность, теленка; Чжэнь — гром, дракона; Сюнь — дерево, ветер, старшую дочь; Кань — воду, переправу, скрытность; Ли — огонь, солнце, молнию, среднюю дочь; Гэнь — гору, тропу, камень; Дуй — водоем, младшую дочь, колдовство, слова...» Это свидетельствует об относительности и непостоянстве соответствий предметов и явлений и триграмм, о том, что триграммы сами по себе ничем не являются, а служат для обозначения неограниченного количества разнообразных предметов и явлений.

Черты триграммы символизируют Землю, человека и Небо. Отсчет их в триграмме ведется снизу вверх. Первая черта символизирует поверхность Земли, то есть представляет собой информацию о процессах рождения, роста, изменений, старения и перехода в скрытое состояние, полученную в результате наблюдений за Землей. Этим занималась древняя география. Третья черта символизирует небо, включая движение небесных тел и изменения погоды. Эти вопросы составляли предмет древней астрономии. Вторая черта символизирует человека, овладевшего законами «неба и земли», которые помогают ему жить и трудиться. С помощью триграмм формировалась модель, символизирующая все возможные переходные фазы состояний природы и человека.

Триграммы являют собой фундаментальный принцип, применяемый повсеместно: в философии, математике, астрологии, нумерологии, китайской медицине и боевых искусствах (в частности, в Тайцзи-Цюань). Им ставят в соответствие времена года, стороны света, пять элементов, членов семьи, части тела и болезни и т. д.

Восемь триграмм образуются из четырех «биграмм», которые в свою очередь являются результатом взаимодействия Инь и Ян.



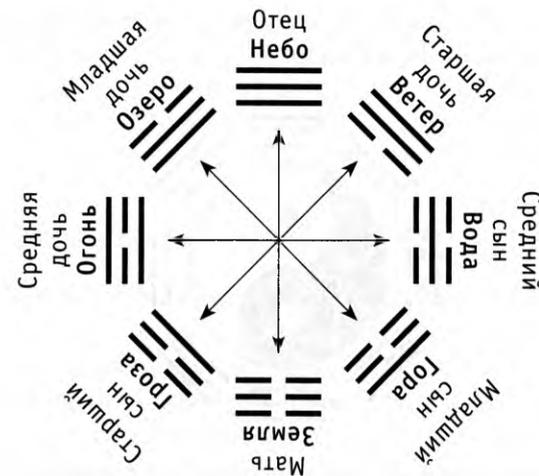
Триграммы объединяются в так называемое Ба-Гуа («Ба» означает «восемь» и «Гуа» — «результат предвидения»). Существует два вида Ба-Гуа (прежде- и посленебесный порядок).

### Сянь-Тянь Ба-Гуа — Прежденебесный порядок

Согласно преданию, автором этого вида схемы был Фуси, поэтому она называется «Схема триграмм Фуси».

Прежденебесные триграммы демонстрируют взаимоотношения, обусловленные принципами противостояния Инь и Ян, «последовательного сдерживания» «пяти первоэлементов». При таком рассмотрении триграммы образуют следующие пары: Цянь — Кунь, Чжэнь — Сюнь, Гэнь — Дуй, Кань — Ли. В главе «Афоризмы» взаимоотношения триграмм в этих парах трактуются как «положение неба и земли», «схватка грома и ветра», «взаимодействие горы и водоема», «разноположенность воды и огня». Общий вид прежденебесных триграмм представляет собой циклическую схему, с помощью которой древние астрономы анализировали движение небесных тел.

Сянь-Тянь Ба-Гуа символизирует абсолютное равновесие и гармонию — все восемь «сил» Ци сбалансированы по парам: Небо находится в равновесии с Землей, так же как и Отец с Матерью. Сянь-Тянь Ба-Гуа изображает идеальный мир и его порядок недвижим и неизменен.



Сянь-Тянь Ба-Гуа

### Соответствие монады Тайцзи и восьми триграмм

На схеме Великого Предела низ соответствует северу, а белый цвет представляет субстанцию Ян. Белый цвет начинает развиваться в месте, которое соответствует часу Цзы (с 11.00 до 1.00 часа ночи) в день зимнего солнцестояния, то есть в это время начинается рождение субстанции Ян данного года. Дальше она развивается слева направо, снизу вверх, достигая самой верхней южной точки на схеме, в которой начинает появляться черный цвет. Эта точка соответствует часу У (с 11.00 до 1.00 часа дня) в день летнего солнцестояния. В это время рождается субстанция Инь, которой соответствует черный цвет. При движении и развитии изначального дыхания во всех случаях расцвет субстанции Ян приводит к рождению субстанции Инь, а расцвет субстанции Инь — к рождению субстанции Ян. При росте субстанции Ян происходит угасание субстанции Инь,

а при росте субстанции Инь — угасание субстанции Ян. Таковы естественные законы развития.



Ба-Гуа Прежнего Неба: расположение триграмм относительно символа Тайцзи

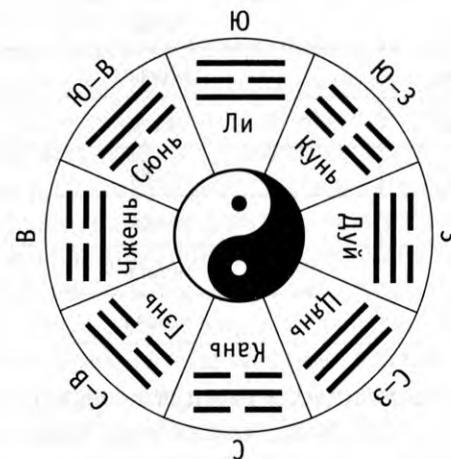
- Триграмма Цянь соответствует небу, поэтому она располагается наверху.
- Триграмма Кунь соответствует земле и находится внизу.
- Триграмма Чжень соответствует грому, и ее место на северо-востоке на стыке зимы и весны. Иероглиф Чжэнь можно толковать как колебание, возбуждение, и это значит, что субстанция Ян начинает пробуждаться внутри субстанции Инь. В травах и деревьях начинают завязываться-развиваться почки и ростки. Таков смысл весны для человека, который ее ожидает.
- Триграмма Ли — огонь, который символизирует солнце. Солнце восходит на востоке и освещает землю.
- Триграмме Дуй соответствует водоем, на юго-востоке дыхание-Ци достигает расцвета.
- Юго-западу соответствует триграмма Сюнь, символизирующая ветер. Это время перехода к осени, когда повсюду разносится аромат цветов и начинают дуть прохладные ветры.

- Триграмма Кань символизирует воду и соотносится с луной. Осенью луна появляется на западе.
- Триграмма Гэнь символизирует гору и располагается на северо-западе. В этой области много гор, много металлов и драгоценных камней, берут свое начало многие реки.

### Хоу-Тянь Ба-Гуа — Посленебесный порядок

Создание посленебесной схемы приписывается Вэнь-Вану. Поэтому она и известна как «Схема триграмм Вэнь-Вана». Посленебесные триграммы демонстрируют взаимосвязь, обусловленную принципами взаимозависимости Инь и Ян, превращения одного в другое, отношениями последовательного порождения пяти первоэлементов. Схема посленебесных триграмм, начальная точка которой совпадает с цифрой «4» циферблата часов, представляет собой отражение законов рождения, роста, изменений, старения и перехода в скрытую форму всего сущего.

Посленебесная схема Ба-Гуа выглядит следующим образом.



Хоу-Тянь Ба-Гуа



Расположение триграмм Хоу-Тянь Ба-Гуа относительно символа Тайцзи

Таблица соответствия триграмм и первоэлементов

Триграмма	Символизируемая стихия (первоэлемент)
Кань	вода
Гэнь	почва
Чжэнь	дерево
Сюнь	ветер
Ли	огонь
Кунь	почва
Дуй	металл
Цянь	металл

Во время зимнего солнцестояния дуют северные ветры, и внутри триграммы Кань (вода) появляется одна янская черта. В этот период ночь самая длинная, но именно с этого дня она начинает укорачиваться, а день — удлиняться. Развивается

дыхание-Ци жизни, которое поддерживается триграммой гора, символизирующей стихию почвы субстанции Ян, расположенной между стихиями воды и дерева. Именно стихия почвы субстанции Ян посылает первые весенние ветры. В это время замерзшая земля тверда, как камень, однако именно она даст весной возможность дереву вновь расцвести; именно здесь, на востоке, триграмма Чжэнь (гром), разбудит спящее дерево, которое в виде триграммы Сюнь расцветет на границе между весной и летом; поэтому данная триграмма расположена на юго-востоке. Триграмма Ли, символизирующая огонь и сияние солнца, находится на юге в точке, соответствующей летнему солнцестоянию. В этот момент зарождается субстанция Инь. На юго-западе располагается стихия почвы, триграммы Кунь, которая в данном случае соотносится с влагой. Запад — это чистая прохлада стихии металла, когда низко опускаются осенние облака и прохладный чистый ветер обнажает временами светлую луну. А северо-западу соответствует сухой металл, который символизирует в данном случае триграмма Цянь. В это время все впадает в спячку, жухнут травы, полностью опадает на деревьях листва.

В развитии дыхания-Ци в течение года существует определенный порядок: весной происходит рождение, летом — созревание, осенью — сбор урожая, а зимой — сохранение плодов. В комментарии к «Книге перемен» «И Цзин» говорится: «Император выходит, и это подобно триграмме Чжэнь, (гром). Он наводит порядок, уподобляясь триграмме Сюнь (ветер и дерево). Взгляд императора подобен триграмме Ли, символизирующей сияние и свет. Когда он посылает слуг, то уподобляется триграмме Кунь (земля). Когда он говорит, это подобно триграмме Дуй (водоем). Когда он в бою, это подобно триграмме Цянь (небо). Когда он трудится, то уподобляется триграмме Кань (вода). Триграмма Чжэнь соотносится с юго-востоком. Упорядочение подразумевает очищение десяти тысяч вещей. Триграмма Ли — это ясность, посредством которой видят все

десять тысяч вещей. Располагается она на юге. Совершенному-дрый сидит лицом на юг, он чист в звуке, ясен взглядом и тем самым осуществляет упорядочение.

Триграмма Кунь символизирует землю, а она питает всю тьму вещей. Потому и говорится, что император, посылая слуг, подобен триграмме Кунь, символизирующей землю. Триграмма Дуй располагается в месте, которое соответствует осени — поре подведения итогов. Потому и говорится, что в произнесении слов император подобен триграмме Дуй. В бою он подобен триграмме Цянь. Данная триграмма располагается на северо-западе, а про эту сторону света говорят, что здесь борются между собой субстанции Инь и Ян. Триграмма Кань символизирует воду и земные труды. Потому и говорится, что в трудах император подобен триграмме Кань. Триграмма Гэнь находится на северо-востоке, и именно здесь заканчивается цикл развития десяти тысяч вещей. Потому и говорится, что в претворении своих речей император уподобляется триграмме Гэнь».

«Дух-Шэнь представляет собой тайну рождения всей тьмы вещей и дает способность выражать этот мир в словах. Среди тьмы вещей нет ничего проворнее грома и беспорядочнее ветра. Огонь лучше всего движет-согревает всю тьму вещей. Из всех вещей больше всего радуется водоем. Лучше всех увлажняет вещи вода. Завершает и начинает цикл развития всей тьмы вещей гора. Таким образом, вода и огонь наступают друг на друга, гром и ветер не противоречат друг другу, гора и водоем сообщаются дыханием-Ци. Так происходят все превращения, и появляются десять тысяч вещей».

Посленебесное Ба-Гуа может быть также представлено в следующем виде.

Ю-В Сюнь  Дерево 4	Ю Ли  Огонь 9	Ю-З Кунь  Земля 2
В Чжэнь  Дерево 3	Земля 5	З Дуй  Металл 7
С-В Гэнь  Земля 8	С Кань  Вода 2	С-З Цянь  Металл 6

Хоу-Тянь Ба-Гуа с числами Ло-Шу

Ло-Шу (письмена реки Ло) также изображается при помощи цифр:

4	9	2
3	5	7
8	1	6

Ло-Шу называют еще Магическим квадратом, потому что сумма трех цифр по вертикали, горизонтали и по диагонали равна 15. Ло-Шу представляет собой узор из черных (Инь) и белых (Ян) точек, который, будучи связан с Посленебесным порядком, символизирует движение, перемены, а также взаимодействие природы и Ци человека.

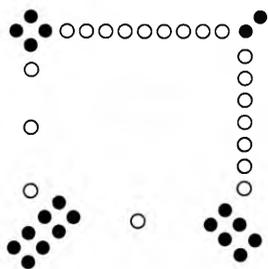
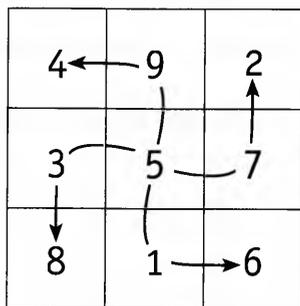


Диаграмма Ло-Шу динамична, т. к. она отображает постоянные перемены. При соединении в определенном порядке пар цифр Инь и Ян получается фигура, отображающая события будущего. Каждая цифра определенным образом связана с Ци и важно понять, что ни одна цифра не может быть благоприятна все время — перемены цикличны и предсказуемы.

«Чудесный» квадрат Ло-Шу показан на рисунке ниже.



Цифры квадрата Ло-Шу представляют собой номера восьми триграмм и соответствуют восьми каналам. Большие четыре сезона соответствуют делению года, а малые четыре сезона — делению дня. В медицине эта схема называется цифрами чудесной черепахи (Лин-Гуй). Ли Бинху пишет: «У всех людей есть эти восемь каналов, и все они связаны с иньским пяточным каналом, который обычно закрыт и не открывается».

Только одухотворенные и святые способны, направленно действуя дыханием-Ци субстанции Ян, открывать эти каналы, потому они могут двигаться по истинному пути — Дао». Поэтому при занятиях Цигун большое внимание уделяется работе с восемью чудесными меридианами.

Расположение триграмм в схемах прежде- и посленебесного Ба-Гуа различно потому, что схема «прежде небесной» триграммы — это космический взгляд на мир, а «посленебесная» имеет прикладное значение и демонстрирует закономерности изменений предметов и явлений. Иными словами, первая схема имеет природную основу и представляет космос в качестве субъекта, а вторая — ориентирована на человека и содержит информацию о превращениях Инь и Ян. Различия в расположении триграмм на двух схемах как раз и объясняются разницей в подходах к их составлению.

## Цигун и Ба-Гуа

В древних источниках по Цигун названия триграмм часто используются в качестве слов-заместителей. Например, в главе «Объяснения триграмм» из «Книги перемен»: Цянь может обозначать голову, верхний Дань-Тянь (треножник); Кунь — живот, нижний Дань-Тянь (печь); Дуй — рот. Триграмма Кань символизирует воду, триграмма Ли — огонь, а согласно представлениям китайской традиционной медицины, вода и огонь соотносятся с почками и сердцем соответственно. Следовательно, выражения «смешать Кань и Ли», «набрать ртуть, удалить свинец», «набрать Кань, заполнить Ли» применительно к Цигун означают: «взаимодействие сердца и почек», «взаимосвязь воды и огня». Триграмма Сюнь (ветер) в Цигун часто означает дыхание.

«Искусство внутренней пилюли» учит, что процесс постепенного развития ребенка, начинающийся сразу после рождения, сопровождается «расходом духа и травмированием

Ци». Поэтому этот процесс обозначается превращением триграмм Цзянь и Кунь в триграммы Ли и Кань путем взаимной замены в них Ян- и Инь-черт. Согласно представлениям «искусства внутренней пилюли», за счет «взаимодействия сердца и почек», «взаимосвязи воды и огня» внутри человека может сформироваться «чудодейственная пилюля», способная «вернуть к истокам и восстановить жизнь». Этот процесс формализуется путем взаимозамены черт в триграммах Кань и Ли, что приводит к восстановлению триграмм Цзянь и Кунь.

Таким образом, учение о триграммах достаточно широко используется для описания приемов и методов Цигун как в древних трудах по алхимии, так и в классической литературе по Цигун. Это обуславливается двумя причинами. Во-первых, тем, что триграммы и Цигун тесно связаны друг с другом и объяснить те или иные положения, оперируя соответствующим понятийным аппаратом, гораздо легче, чем с помощью обыденной лексики. Во-вторых, мастера Цигун в целях сохранения тайн своего искусства использовали триграммы для мистификации процесса обучения.

## Использование учения о восьми триграммах при занятиях Цигун

Учение о триграммах широко используется в практике некоторых стилей Цигун: для индивидуального определения времени, направления и места занятий; для управления процессами «регуляции сердца», «регуляции дыхания» и «регуляции тела» в зависимости от этапа занятий и степени подготовленности. Метод, в котором триграммы используются для управления процессом занятий, называется «методом следования триграммам».

Например, в тексте «Чжоу и сань тунци» рекомендовано определять время, сторону света во время занятий по триграммам в зависимости от фаз Луны и положения Солнца.

Такой метод занятий связан с тем, что превращения, происходящие с Инь и Ян, обуславливаются сменой фаз Луны и положением Солнца. Этот метод способствует восприятию всего самого ценного, что связано с триграммами Цянью и Кунью, «орошению и пестованию тела и сердца», продлению жизни. При этом периоды подавленного и активного состояния Инь и Ян соотносятся с фазами Луны и, исходя из этого, тридцать лунных дней месяца (Чжоу) разбиты на шесть сезонов (Цзе), каждый из которых состоит из пяти дней. При этом каждый сезон соотносится с определенной триграммой: Чжэнь — первый сезон, Дуй — второй, Цянью — третий, Сюнь — четвертый, Гэнь — пятый, Кунью — шестой.

Эти соотношения отражают степень освещенности Луны Солнцем и, соответственно, соотношение активности Инь и Ян. Например, «третий сезон Цянью» означает, что третья пятидневка проходит под знаком триграммы Цянью, символизирующим полное Ян.

По лунному календарю это период с 11-го по 15-й день месяца, когда Солнце максимально освещает видимую сторону Луны, то есть наступает полнолуние и полное Ян находится в Инь. Кроме того, в каждом сезоне имеется ключевой день — средний из пяти дней.

Для первого сезона (1–5-й день) — это третий день. В этот день Луна появляется на западе, следовательно, заниматься Цигун следует лицом на запад. В этот день лишь незначительная часть поверхности Луны освещена Солнцем и ее узкий серп обозначается триграммой Чжэнь, которую также называют «свет одного Ян». Следует немного растянуть процесс «набирания», с тем чтобы «привлечь Ян» для «укрепления Инь».

Для второго сезона (6–10-й день) ключевым является восьмой день. Луна появляется на юге, а ее серп превращается в полукруг за счет того, что уже значительная ее часть освещается Солнцем. Первая четверть Луны обозначается триграммой Дуй, которую также называют «свет двух Ян». Заниматься в этот

день рекомендуется лицом к югу, а «набирание» и «удаление» должны быть одинаковыми по продолжительности.

Для третьей пятидневки (11–15-й день) ключевым является пятнадцатый день — день полнолуния, когда видимая сторона Луны, встающей на востоке, полностью освещается Солнцем. Полной Луне соответствует триграмма Цянь — или «свет трех Ян», что означает полное Ян в Инь, максимальную наполненность Инь-Ци и Ян-Ци. В этот период рекомендуется «регулировать дыхание», повернувшись лицом к востоку, набирание «чистой Ци» осуществлять в течение короткого промежутка времени, а удаление «грязной Ци» продлевать, с тем чтобы «привлекая Инь, успокоить Ян». Таким образом, три указанных направления, благоприятствующие занятиям Цигун, связаны с тремя фазами Луны: новолунием, первой четвертью и полнолунием.

Во время четвертого сезона (16–20-й день) Луна начинает убывать, соответственно, Ян подавляется, а Инь активизируется. Появляется «одно Инь», что приводит к трансформации триграммы Цянь в триграмму Сюнь. Заниматься Цигун в этот период рекомендуется лицом на запад, время удаления «грязной Ци» и набирания «чистой Ци» одинаково.

С наступлением пятого сезона (21–25-й день) наступает вторая четверть Луны (23-й день), появляется «второе Инь» и триграмма Сюнь трансформируется в Гэнь. Луна с каждым днем все позже встает на востоке. Заниматься в этот период рекомендуется лицом к югу, удаление «грязной Ци» должно быть несколько продолжительнее набирания «чистой Ци».

Шестой сезон (26–30-й день) характеризуется дальнейшим ущербом лунного диска — наступает новолуние, то есть Луна не видна и триграмма Гэнь трансформируется в Кунь, символизирующую чистое полное Инь. Заниматься в этот период рекомендуется лицом к востоку. «Регулирование дыхания» осуществляется за счет увеличения времени вдоха и сокращения времени выдоха, привлекается Ян для укрепления Инь.

По завершении лунного месяца начинается новый, и отсчет сезонов вновь начинается с первого.

Таким образом, использование триграмм в процессе занятий выглядит следующим образом: ежедневно по одной триграмме утром и одной вечером, или шестьдесят триграмм за месяц, после чего цикл возобновляется. Необходимость использования по одной триграмме утром и вечером объясняется тем, что светлое время суток соотносится с твердым, а темное — с мягким; твердое в свою очередь — с Ян, мягкое — с Инь, твердое олицетворяет поверхностное, мягкое — внутреннее.

Занимаясь утром и вечером, можно добиться равновесия Инь и Ян, взаимодополняемости твердого и мягкого, единства поверхностного и внутреннего.

## Использование восьми триграмм при занятиях Тайцзи-Цюань

Понятие триграммы используется в Тайцзи-Цюань (эта гимнастика также является своего рода Цигун), где под тринадцатью позиционными основами понимается соединение «пяти первоэлементов» (У-Син) и восьми триграмм.

В Тайцзи-Цюань восьми триграммам соответствуют восемь действий рук или восемь ворот (четыре стороны и четыре угла).

### Четыре стороны

<b>Пэн</b> (защита)	триграмма Цянь (небо, Юг)
<b>Лю</b> (пропускание)	триграмма Кунь (земля, Север)
<b>Цзи</b> (надавливание)	триграмма Кань (вода, Запад)
<b>Ань</b> (толкание)	триграмма Ли (Огонь, Восток)

### Четыре угла

<b>Чжоу</b> (удар локтем)	триграмма Дуй (небо, Ю-В)
<b>Ле</b> (разведение)	триграмма Чжэнь (гром, С-В)
<b>Цай</b> (срывание)	триграмма Сюнь (ветер, Ю-З)
<b>Као</b> (опирание)	триграмма Чень (гора, С-З)



Пять действий ног (*У-Бу*): продвижение вперед (огонь), отступление назад (вода), поворот влево (дерево), поворот вправо (металл), центрирование-укоренение, точка опоры (земля). Эти действия относятся к пяти элементам и позволяют управлять восемью направлениями.

Тринадцать позиционных основ составляют базовое мастерство искусства Тайцзи-Цюань, другое название которого также звучит как «Тайцзи-Ши-СаньШи» (Искусство тринадцати позиционных основ Тайцзи).

Концепция Инь и Ян, являющаяся базовой в Тайцзи-Цюань, описывается в терминах триграмм следующим образом.

*Ян*: триграмма Цянь, Небо, солнце, огонь, триграмма Ли, освобождение, выпускание, встреча, открытие, подчинение, плоть, применение, материальное тело и боевые искусст-

ва. (Все это связано с высшими принципами, на которых основывается жизнь.)

*Инь*: триграмма Кунь, Земля, вода, луна, триграмма Кань, вращение, вход, собрание, ожидание, соединение, управляющий, кости, сущность, принцип, сознание, хорошие дела. (Все это относится к становлению собственной природы.)

## ВОСПРОИЗВОДЯЩАЯ, ЖИЗНЕННАЯ И ДУХОВНАЯ ЭНЕРГИИ

*(Цзин, Ци, Шэнь)*

Древние китайцы говорили, что существует три сокровища Неба: Солнце, Луна и звезды; 3 сокровища Земли: вода, огонь и ветер; 3 сокровища человека: Цзин, Ци, Шэнь. При соединении с Небом и Землей укрепляются три сокровища человека. Этот процесс имеет место во время практики, когда работают все три вида энергии — Цзин, Ци, Шэнь.

Цзин, Ци и Шэнь — это основные виды материи, обеспечивающие жизнедеятельность человека или, иначе говоря, воспроизводящая, жизненная и духовная энергия. Именно поэтому в китайской медицине их называют тремя сокровищами тела. В книге «Различные виды истинного лечения» указывается, что «в теле драгоценны только Цзин, Ци и Шэнь», поскольку они — основа явлений и изменений, происходящих в жизни.

Среди Цзин, Ци и Шэнь Цзин это основа (Бэнь), Ци — движущая сила (Дун-Ли), а Шэнь господствует и ведет (Чжу-Дао).

В основе Цигун лежит сознательное совершенствование внутренней среды организма, или развитие Цзин, Ци и Шэнь.

### Цзин

Цзин составляет вся совокупность тонких и тончайших полезных веществ, в особенности материальная основа, образующая тело. В связи с этим в одном из главных трактатов по игло-

укаливанию и прижиганию, который называется «Простые вопросы», сказано: «Цзин — основа тела».

Цзин можно обобщенно разделить на два вида: Цзин прежнего неба (воспроизводящая Цзин) и Цзин последующего неба.

Цзин прежнего неба получают в дар от родителей, ее источник — тонкая Ци (Цзин-Ци) прежнего неба. Эта Цзин передается по наследству следующим поколениям в качестве воспроизводящей энергии.

Цзин последующего неба — это вещества, образованные при потреблении и переваривании воды и пищи. Она формируется в результате работы селезенки и желудка. Эти тонкие и тончайшие вещества обычно разделяются в внутренних органах, поэтому их называют Цзин плотных и полых внутренних органов. Основным хранилищем Цзин, однако, считаются почки.

Цзин прежнего и последующего неба поддерживают друг друга. Хранилище Цзин прежнего неба, находящееся в почках, постоянно пополняется и подпитывается за счет Цзин последующего неба; тогда как Цзин прежнего неба подготавливает для Цзин последующего неба материальную базу.

### Ци

Ци — вид тонкой материи, заполняющей и питающей тело, или энергия, поддерживающая жизнедеятельность. В «Трактате о трудном» подчеркивается важность этой составляющей: «Ци — корень и основа существования человека; Ци собирается, поскольку собирание означает жизнь, а рассеивание — смерть. Единая Ци пронизывает всю Поднебесную».

Собравшаяся в начале, до рождения, называется Ци прежнего неба. Создавшаяся после рождения — Ци последующего неба.

В теле человека, в зависимости от распределения и места, Ци наделена различными функциями и свойствами.

- Ци на поверхности тела человека — защитная Ци.
- Ци внутри тела — питающая Ци.
- Заполняющая Ци, которая находится в селезенке.
- Желудочная Ци, которая находится в желудке.
- В верхнем обогревателе находится родовая Ци.
- В среднем обогревателе находится средняя Ци.
- В нижнем обогревателе находится Ци изначальных Инь и Ян.

Хотя наименований Ци много, все ее разновидности можно условно отнести к четырем типам:

1. *Изначальная (прежде небесная) Ци*, которая хранится в почках. Она может продолжать свою деятельность, только получая непрерывную подпитку от тонкой Ци последующего неба. Об этом в книге «Аиншу» сказано так: «Истинная Ци собирается с неба, соединяется с Ци пищи и заполняет тело».
2. *Родовая Ци*. Это Ци воды и пищи, возникающая в процессе пищеварения, образуется соединением с Ци, поглощаемой из природы. Она собирается в груди, управляет вдохами и выдохами, произнесением звуков, также ведает поддержанием кровообращения.
3. *Питающая Ци*. Это воспроизводящая энергия (Цзин-Ци), образованная из тонкого (Цзин) и тончайшего (Вэй) веществ воды и пищи. После обработки в селезенке и желудке она направляется в легкие, поступает в каналы и питает все тело, отсюда и ее название.
4. *Защитная Ци*. Это тоже вид воспроизводящей энергии, образующейся из тонкого и тончайшего веществ воды и пищи. В книге «Линшу» сказано: «Чистое в ней — питающее, мутное — защитное; питающее — внутри каналов, защитное — снаружи каналов». Защитной Ци присущи такие свойства, как подвижность и скольз-

кость, что способствует проницаемости, поэтому она не собирается внутри каналов в поток, а растекается вне их. Функции защитной энергии состоят в том, что она распределяет тепло по телу, наполняет кожу, укрепляет поры кожи, управляет их открыванием и закрыванием. Поскольку она защищает поверхность тела, противодействует внешним вредоносным энергиям, ее называют защитной Ци.

В книге «Простые вопросы» утверждается, что «все сто болезней рождаются в Ци, как только в ней не будет порядка — не останется места без болезни».

## Шэнь

Шэнь можно определить как мыслительно-волевою деятельность человека, а также проявление вовне Цзин и Ци, находящихся внутри плотных и полых внутренних органов. Основа для духовной энергии Шэнь — воспроизводящая энергия Цзин.

В «Линшу», в главе об основной Шэнь, сказано: «Произшедшее из жизни именуется Цзин; два Цзин (матери и отца) соединяются друг с другом — это и зовется Шэнь». Таким образом, Шэнь возникает в начале жизни и вся деятельность Шэнь обязательно опирается на подпитку со стороны последующего неба.

В том же источнике, в главе об отказе от пищи совершенным человеком, сказано, что «Шэнь есть Цзин-Ци воды и пищи». Шэнь, отражающая мыслительно-волевою деятельность человека, тесно связана с сердцем, говорят, что «сердце хранит Шэнь».

Хотя Цзин, Ци и Шэнь — это разные энергии, они связаны друг с другом и стимулируют друг друга (см. рис. на стр. 56).



*«Три семьи смотрят друг на друга» — резонанс тела, сердца и мысли (Шэнь, Синь, И), или трех первооснов — энергий (Цзин, Ци, Шэнь)*

## Связь Цзин, Ци, Шэнь

Существует два мнения по поводу взаимодействия Цзин, Ци и Шэнь.

1. Эти виды энергии взаимно дополняют и влияют друг на друга. Когда собирается много Шэнь, она начинает воздействовать на Ци, очищая и улучшая ее, пробуждая Цзин. Иньская Цзин и янская Ци дополняют и уравнивают друг друга. Когда Цзин и Ци собралось много, тогда увеличивается и количество Шэнь. Занятия Цигун помогают увеличить Цзин, Ци и Шэнь.
2. Цзин рождается в костном мозге и хранится в почках. Если у человека в почках мало Цзин или она слабая, появляются боли в пояснице, слабость в ногах и трудности в движениях. Почка влияет также на прочность костей. Когда в результате выполнения упражнений

в почках усиливается энергия Ци и ее собирается много, то можно услышать, как кости начинают хрустеть. Это результат воздействия почек на кости. Далее кости влияют на костный мозг, который в свою очередь оказывает влияние на головной мозг. Таким образом, почки, в конечном счете, оказывают влияние на состояние головного мозга. Если в почках не хватает Цзин, то голова начинает плохо работать, появляются головокружения, ухудшается память. Так как почки находятся в теле на уровне поясницы, то практикующим Цигун необходимо обращать внимание на ее работу, чтобы оздоровить почки и, таким образом, укрепить Цзин и Ци.

Взаимодействие трех первооснов происходит по схеме: «Из среды Цзин рождается Ци, из среды Ци рождается Шэнь». «Полнота Цзин есть полнота Ци, полнота Ци есть полнота Шэнь». На основе этой теории были сформированы следующие методики взаимопреобразования: «Цзин превращать в Ци, Ци превращать в Шэнь, Шэнь возвращать к пустоте (ясности духа)», а также обратный процесс: «Накапливая Шэнь, порождать Ци, накапливая Ци, порождать Цзин».

В книге «Различные виды истинного лечения» указано: «Шэнь перерождается в Ци, а Ци превращается в Цзин и обратно: Цзин в Ци, а Ци в Шэнь. Поэтому Цзин — основа тела, а Ци — „комната“ для Шэнь. Таким образом, Шэнь, как проявление жизнедеятельности тела человека, возникает из Цзин-Ци. Однако, хотя Шэнь возникает из Цзин и Ци, именно он командует ими, а также властвует над движением и использованием».

В «Трактате о сходном» указано: «Согласно великой теории соответствия явлений Инь и Ян, Цзин превращается в Ци прежнего неба; Ци превращается в Цзин последующего неба. Таким образом, Цзин и Ци взаимно порождаются. При этом Цзин и Ци — ноги, а Шэнь — собственно вершина».

## Связь между Цзин, Ци, Шэнь и практикой Цигун

В практике Цигун уделяется серьезное внимание работе с Цзин, Ци и Шэнь. В «Энциклопедии древней и современной медицины» сказано: «Искусные во возвращении жизни возвращают внутреннее (Цзин, Ци, Шэнь), неискусные во возвращении жизни возвращают наружное».

Можно выделить три этапа практики: собирание Цзин, возвращение Ци и сохранение Шэнь.

В Цигун, занимаясь возвращением Ци, одновременно работают с Шэнь. В «Трактате о зародышевом дыхании» сказано: «Ци входит в тело — это жизнь, Шэнь покидает форму — это смерть. Знающий Шэнь способен продлить свою жизнь. Твердо сохраняй пустое и отсутствующее, чтобы возвращать Шэнь и Ци. Шэнь течет — и Ци течет; Шэнь останавливается — и Ци останавливается. Если хотят долго жить, то переливают и перемешивают Шэнь и Ци».

Сюй Чуньпу в «Энциклопедии древней и современной медицины» приходит к дальнейшим выводам: «Форма — это Ци жизни; сердце — это хозяин формы, Шэнь — это богатство сердца. Шэнь спокоен — сердце гармонично, сердце гармонично — форма целостна; Шэнь беспокоен — сердце изматывается, сердце изматывается — форма нарушается. Чтобы сделать полной свою форму, сначала упорядочивают Шэнь. Когда гармонируют и возвращают Шэнь, тогда успокаиваются внутренне; когда чистую пустоту соединяют с сердцем и Шэнь, тогда не соблазняются внешним».

Поэтому в Цигун в первую очередь требуется сосредоточить сознание и успокоить ум, чтобы вырастить Шэнь в сердце. Наладив работу сердца и собрав Шэнь, можно усилить истинную Ци.

Поскольку Шэнь способен управлять Ци, то, когда Шэнь спокоен, Ци можно сознательно регулировать, способствуя

оздоровлению тела. Производя возвращение, сохранение и сгущение Шэнь, можно успокоить мысли, волю, внутренние органы, а тогда и Шэнь в свою очередь сможет лучше работать.

Что касается Цзин, то в практике Цигун, как считают некоторые мастера, нужно развивать изначальную Цзин прежнего неба. Однако эта Цзин зависит от подпитки Цзин последующего неба, и для приведения ее в движение также нужно развивать Шэнь.

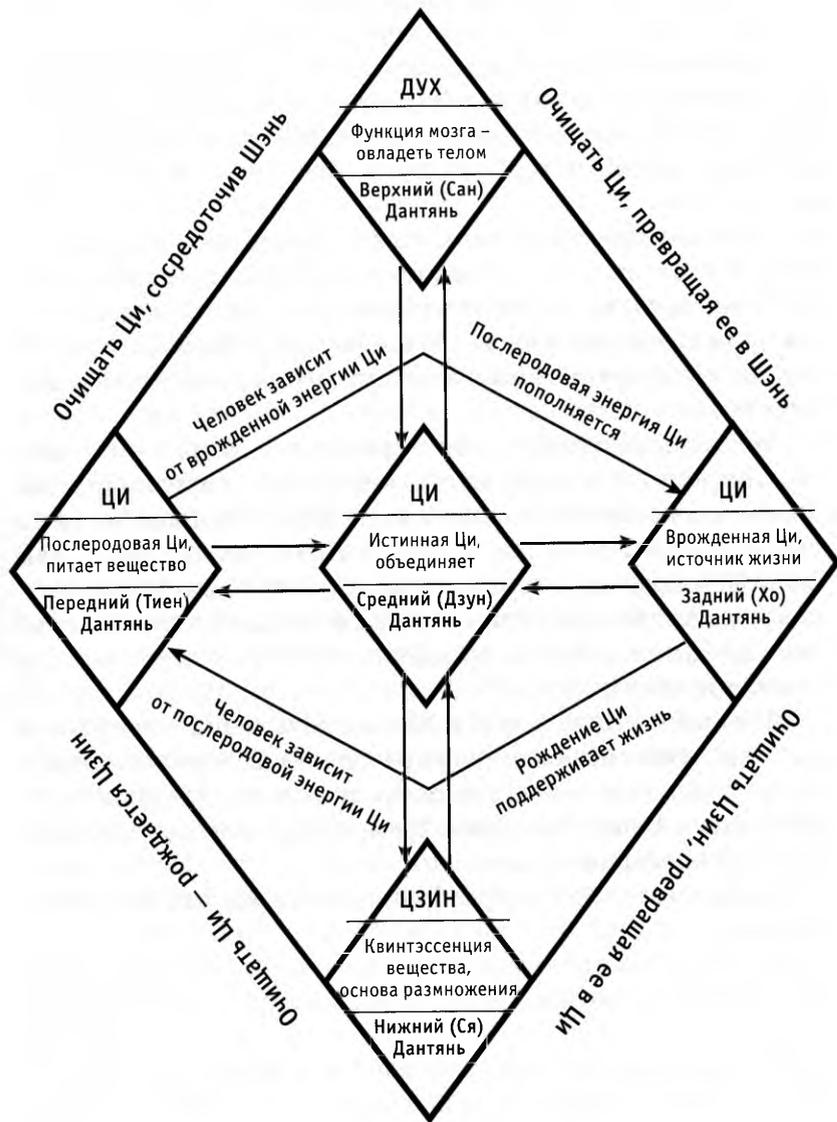
Серьезно практикующим важно обуздывать и собирать Цзин. В трактате «Тысяча золотых важнейших рецептов для экстренных случаев» говорится о контроле над половой жизнью, так как в противном случае расход Цзин оказывается слишком велик, что плохо сказывается на здоровье и прогрессе в практике.

Некоторые исследователи считают, что Шэнь — это сын Ци. Они, как свет и тень, всегда вместе, следуя друг за другом. Ци в человеке обеспечивает его жизненные процессы. Когда из человека уходит Шэнь, он умирает. За Шэнь уходит и Ци. Чтобы увеличить продолжительность жизни, необходимо развивать взаимодействие Ци и Шэнь. Этому способствуют постоянные занятия Цигун, которые добавляют сил, бодрости, приводят к омоложению организма.

Для укрепления Цзин, Ци, Шэнь нужно сконцентрировать мысли во время выполнения упражнений. В результате этого увеличивается Шэнь и начинает очищаться Ци. Очищенная Ци пробуждает Цзин. Очищаясь, Цзин превращается в Ци. Очищаясь, Ци превращается в Шэнь.

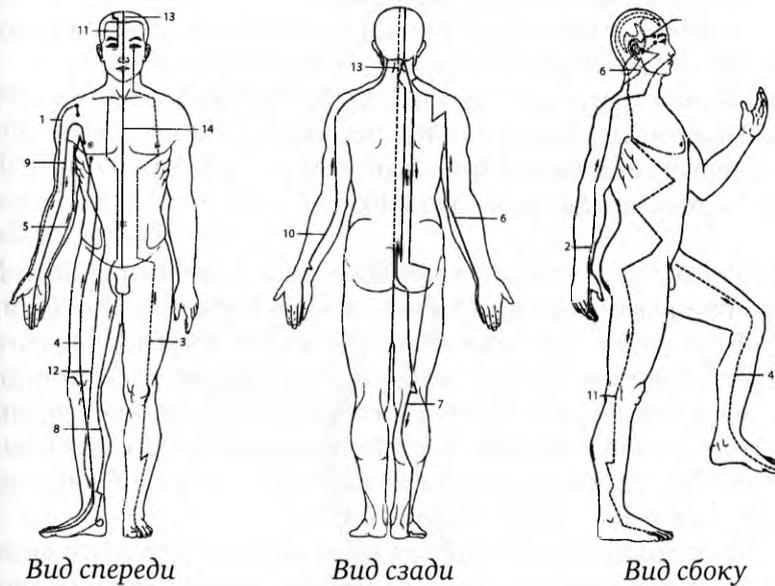
Последовательность преобразований представлена далее на схеме.

### Отношения Цзин, Ци и Шэнь в Цигун



### ЦИГУН И КАНАЛЫ ЦЗИН-ЛО

#### Общее определение каналов



Продольные и поперечные каналы (Цзин и Ло) представляют собой пути прохождения Ци. Они образуют сеть, расположенную как внутри тела, так и на его поверхности. Кроме того, что через них проходит Ци, они питают Инь и Ян, смачивают суставы и кости.

## Расположение 14 главных энергетических меридианов

1. Легких (Шоу-Тай -Инь-Фэй-Цзин).
2. Толстого кишечника (Шоу-Ян-Мин-Да-Чан-Цзин).
3. Желудка (Цзу-Ян-Мин-Вэй-Цзин).
4. Селезенки (Цзу-Тай-Инь-Пи-Цзин).
5. Сердца (Шоу-Шао-Инь-Синь-Цзин).
6. Тонкого кишечника (Шоу-Тай-Ян-Сяо-Чан-Цзин).
7. Мочевого пузыря (Цзу-Тай-Ян-Пан-Гуан-Цзин).
8. Почек (Цзу-Шао-Инь-Шэнь-Цзин).
9. Перикарда Шоу-Цзюе-Инь-Синь-Бао-Цзин).
10. Сань-Цзяо (Шоу-Шао-Ян-Сань-Цзяо-Цзин).
11. Желчного пузыря (Цзу-Шао-Ян-Дань-Цзин).
12. Печени (Цзу-Цзюе-Инь-Гань-Цзин).
13. Заднесрединный (Жэнь-Май).
14. Переднесрединный (Ду-Май).

Поскольку каналы достигают поверхности и внутренностей, пронизывая верх и низ, то в теле человека нет места, где бы их не было. Они соединяют полые и плотные внутренние органы, конечности, суставы, мышцы, кожу, кровеносные сосуды и другие части тела. Другими словами, внутренние органы, четыре конечности и «сто костей» получают Ци, которая в них циркулирует; мышцы, кости, кожа, волосы получают энергию и вещество для своего питания и роста.

В традиционной китайской медицине считается, что люди живут благодаря функционированию каналов, что болезни зарождаются в каналах и через них же уходят. Инь и Ян могут уравновеситься только при нормальном функционировании каналов. Всего существует двадцать основных каналов:

- Двенадцать парных продольных каналов. Они относятся к источнику Ци жизни — межпочечной движущейся

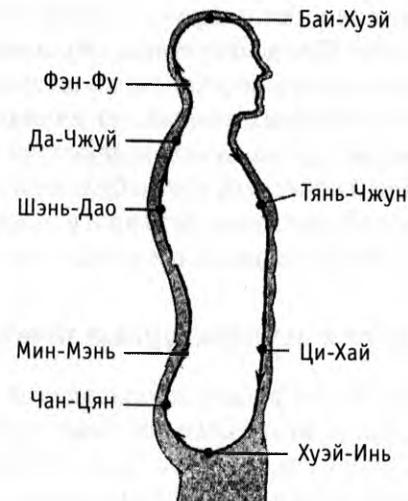
Ци, которая представляет собой жизнь человека, корень и основу двенадцати каналов.

- Восемь чудесных каналов, которые регулируют ток энергии в двенадцати продольных каналах.

## Каналы и Цигун

Занятия Цигун регулируют и гармонизируют движение Ци по каналам. Это происходит за счет расслабления всего тела, правильного дыхания и сосредоточения внимания. Таким образом «пробивают» каналы и добиваются лучшего прохождения по ним Ци.

Особенное значение в Цигун имеют восемь чудесных меридианов, так как считается, что они относятся к иньской духовной энергии (Шэнь) и представляют собой основу великого Дао прежнего неба. У человека, не практикующего Цигун, эти каналы закрыты. Только очень серьезная практика Цигун позволяет пробить их.



Малый небесный круг

Важнейшими для практики из восьми чудесных каналов следует считать каналы управления и действия (передне- и заднесрединный).

Канал управления начинается в месте слияния Инь (точке Хуэй-Инь, расположенной в промежности), следует вверх по спине, проходя по позвоночнику. Он служит общим источником потоков энергии Ян и поэтому называется «море янских каналов».

Канал действия начинается также в точке Хуэй-Инь, следует вверх по животу, проходя по середине передней части тела. Он поддерживает наполненность тела энергией Инь и поэтому называется «море иньских каналов».

Считается, что если открыть каналы управления и действия, то все остальные каналы тоже откроются, и в них будет восстановлен баланс Инь–Ян.

Эти каналы образуют так называемый малый небесный круг (микрокосмическую орбиту). Суть этой орбиты заключается в том, что энергию по этим двум каналам непрерывно и безостановочно вращают по кругу: обычно спереди опускают, сзади поднимают. При достаточно длительном выполнении этого упражнения можно восстановить здоровье и прожить долгую жизнь. В некоторых книгах, посвященных практике Цигун, продвижение Ци по каналам действия и управления разделяют на малый небесный круг и большой небесный круг. Движение только по каналам действия и управления относят к малому кругу, а задействующее все остальные — к большому.

### Цигун и акупунктурные точки

Во время занятий Цигун работа производится не только с каналами, но и с акупунктурными точками, лежащими на поверхности тела по ходу каналов. Достаточно много таких точек включены в малый небесный круг (см. рисунок выше). Например «место ста встреч» (Бай-Хуэй) на голове; «центр груди»

(Тань-Чжун) на груди; «море Ци» (Ци-Хай) на животе, «место ста встреч» (Хуэй-Инь) в промежности; «нарастание силы» (Чан-Цян) у основания копчика, «ворота жизни» (Мин-Мэнь) на пояснице, «путь духа» (Шень-Дао) в центре между лопатками; большой позвонок (Да-Чжуй); «дом ветра» (Фэн-Фу) у основания черепа.

Часто работают также с точками «клокочущий родник», (Юн-Цюань) в центре стопы и «творец труда» (Лао-Гун) в центре ладони.

На самом деле таких точек много (часто даже их названия, используемые в Цигун, отличаются от тех, которые приняты в медицине), здесь приведены только некоторые из них.

Длительное сосредоточение на точке вызывает в ней определенные изменения. Таким образом, реализуется принцип: «Мысль — посол Ци. Куда достигает мысль, туда достигает Ци».

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЦИГУН

- Заниматься следует только под руководством настоящего учителя. Иначе могут появиться нежелательные отклонения.
- Упражнения лучше выполнять на ровной поверхности в чистом, тихом, затемненном и хорошо проветриваемом помещении.
- Для занятий рекомендуется свободная одежда, обувь без каблуков. Следует снять очки и часы.
- Полезно выработать привычку заниматься в одно и то же время. Наиболее подходящее время для занятий: днем с 11.00 до 13.00 и ночью с 23.00 до 1.00 (это так называемое время перехода Ян в Инь и наоборот). Также хорошее время для первого занятия с 7 до 9 часов утра (на рассвете Ци самая чистая), а для второго — непосредственно перед сном. Но вообще можно заниматься в любое время.
- Хорошо, если ученик практикует два раза в день, часа по два.
- Наилучшее направление во время занятий для мужчин: лицом на север, для женщин — на юг.
- Во время занятий не нужно слишком радоваться, когда очень красиво и приятно, и не следует пугаться, когда становится страшно. Например, может привидеться очень красивый или, наоборот, дикий и страшный пейзаж.

заж. И к тому и к другому нужно относиться спокойно, просто как к фантазиям Цигун. Не нужно особенно сосредоточиваться на чувстве Ци, когда оно появится. Не следует ему мешать, но и не нужно особенно обращать внимание.

- Свои переживания полезно записывать и рассказывать о них наставнику.
- Если появятся особые способности, не нужно никому рассказывать о них кроме учителя (в особых случаях, при необходимости, можно поделиться с другими практикующими). Нужно их спокойно и не торопясь изучать и развивать.
- Все время помнить о занятиях, ни секунду не забывать о них: «Думать об этом, находиться в этом, постоянно осознавать»; «В движении, стоя, сидя и лежа не покидать этого». Как вода точит камень, так и мастерство совершенствуется по капле.
- Не страшиться и не рассуждать, не бояться помех. Надо верить в Цигун, настойчиво заниматься, укреплять физическое состояние, не успокаиваться до полной победы над болезнями.

### Не рекомендовано делать следующее:

- Практиковать, когда человек очень устал (после тяжелой работы перед началом занятия нужно отдохнуть), в плохом расположении духа, сильно расстроен, голоден или, наоборот, только что плотно поел, после употребления алкоголя.
- Заниматься во время грозы (удар грома может сильно напугать человека, находящегося в состоянии Цигун).
- Заниматься в темном сыром помещении.
- Заниматься на сквозняке.
- Заниматься в мокрой (в т.ч. от пота) одежде и/или обуви.

- Выходить мокрым на ветер.
- Обсыхать мокрым (например, после выхода из моря) на солнце.
- Мыться холодной водой, будучи распаренным (теплой — можно).
- Надевать горячую одежду (которая долго лежала на солнце).
- Спать при включенном свете.
- Во время занятий Ян-Ци будет возрастать, а вместе с ней будет возрастать и потенция. В этом случае не желательно злоупотреблять половой жизнью. Кроме того, по традиции не рекомендуется заниматься сексом 100 дней с момента начала занятий. Это так называемое время закладки фундамента.
- Заниматься сексом с 23.00 до 1.00.

В наиболее общей форме суть большей части этих рекомендаций может быть сформулирована примерно так: заниматься так, чтобы это было удобно (сухо, тепло, спокойно и пр.) и все действия были как можно более естественными и не причиняли никаких неудобств (жара, холод, шум, сырость и пр.).

Все это позволяет не отвлекаться от занятий, делать их более продуктивными и безопасными, быстрее входить в состояние Цигун.

Кроме этих достаточно простых и ясных рекомендаций приведем еще несколько традиционных определений. Несмотря на свою кажущуюся фрагментарность, неконкретность и расплывчатость, эти высказывания воплощают мудрость поколений мастеров Цигун и являются рекомендациями для определенных этапов практики.

Вот они:

1. «Чтобы обрести Ци и иметь результаты, надо иметь правильное учение и приложить усилия».

2. «Вращение колеса учения». Означает, что внутренняя Ци направляется умом по нужному пути, подчиняясь при этом обязательным законам. Также имеется в виду круговорот энергии между человеком и космосом.
3. «Во внутреннем главное — покой, а во внешнем — движение». «Покой помогает порождать и питать, движение помогает выращивать и укреплять». Для практики Чань-Ми-Гун внутреннее — это тело и органы, внешнее — это Вселенная.
4. Достижение внутреннего покоя в Чань-Ми-Гун требует расслабления, которое, начинаясь с центра мудрости и тайного места, распространяется на все тело. Далее внутренний покой переходит во внешнее движение (от позвоночника ко всему телу и далее до безграничности Вселенной). Потом через легкое, мягкое, медленное округлое движение происходит возврат к покою. Таким образом достигается сочетание внешнего и внутреннего, приведение их в гармонию.
5. Состояние Цигун. Это особое, измененное состояние сознания (не бодрствование и не сон), полезное для тела и ума. Мастер Фэн уподобляет это сну ребенка, который, однажды заснув, спит, не обращая внимания на происходящее вокруг (дети именно потому так хорошо спят, что у них мало мыслей).
6. «Сознание собрано в одном месте и не рассеивается». Иначе говоря, это степень глубины сосредоточения. Иногда указывает на уровень подготовки ума.
7. «Долго поддерживая Ци в Ци, закалишь алмазное тело». В Чань-Ми-Гун в практике «Соединение Инь и Ян» есть упражнение «Ци в Ци», которое требует движения Ци между макушкой и тайным местом. Практикуя прилежно этот метод, можно закалить крепкое и здоровое тело.
8. «Истинный человек дышит пятками». Слова «истинный человек» указывают на овладевшего Цигун. Дыхание,

доходящее до самых пяток, представляет собой образ, отражающий длительность и глубину дыхания, проникновение энергии по всему телу.

9. «Задернуть занавески». В даосской практике это означает, что нужно слегка прикрыть глаза, так, чтобы через полуприкрытые веки свет мог проникать внутрь. При этом внутренним взором можно смотреть внутрь тела (на позвоночник, костный мозг во всем теле, в низ живота...) или вдаль (созерцать корень Земли или Неба...).
10. «Внутреннее зрение». В Чань-Ми-Гун это означает, что практикующий может «разделить» глазное яблоко на переднее и заднее полушария, каждое из которых имеет зрачок. Занимаясь с открытыми глазами и глядя вовне, мы используем зрачок переднего полушария, практикуя с закрытыми — заднего.

## БАЗОВЫЙ ЦИГУН

### СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА

При выполнении базового Цигун основная часть движений приходится на позвоночный столб, колебания которого приводят в движение все тело. Для того чтобы лучше осознать, насколько это важно для сохранения и восстановления здоровья, полезно знать строение и функции позвоночника.

Позвоночный столб вместе с нервно-мышечной системой и системой кровообращения — это единая функциональная система, выполняющая роль регулятора функций внутренних органов и периферических нервов организма.

Позвоночник является основой человеческого скелета и несет на себе тяжесть тела, а также придает ему форму. К позвоночнику прикрепляются мощные соединительнотканые тяжи, связки, а также большие и маленькие мускулы, предназначенные для удержания тела человека в вертикальном положении, а всех жизненно важных органов — на своих местах.

К 60–70 годам у многих людей позвоночный столб как бы «усыхает» и становится короче. Некоторые люди к старости сгибаются (такая согорбленная поза называется «позой Вольтера»). Одна из основных гипотез старения связана именно с этим «усыханием». Так, количество нервных волокон, которые обеспечивают нормальную жизнедеятельность внутренних органов и тканей благодаря постоянной электрической стимуляции со стороны боковых отделов спинного мозга, уменьшается на протяжении жизни на 60000 единиц. При этом также

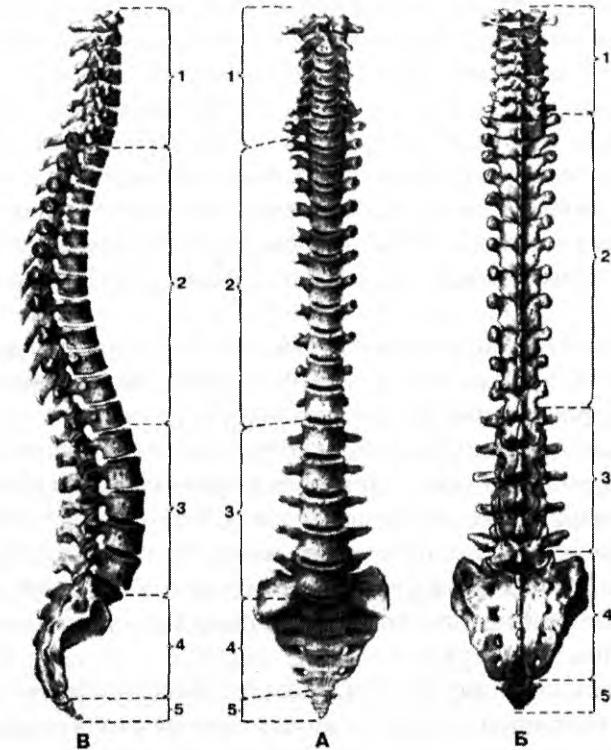
уменьшается количество электрических импульсов, идущих к органам и тканям, замедляются процессы обмена и человек стареет.

Позвоночный столб человека состоит из 34 позвонков: 7 шейных; 12 грудных; 5 поясничных; 5 крестцовых; 5 копчиковых.

Каждый позвонок состоит из тела позвонка, тонкой дуги и 7 отростков: парные верхние и нижние суставные, парные поперечные, одиночный остистый отросток. Тело позвонка имеет губчатое строение, верхняя и нижняя поверхности испещрены мелкими отверстиями. После завершения периода роста верхняя и нижняя поверхности тела позвонка обрамляются кольцевым компактным лимбом, к которому прикрепляются волокна фиброзного кольца межпозвоночного диска.

Позвоночный столб состоит из двух костных систем, различных с архитектурной точки зрения: последовательно расположенных тел позвонков и межпозвоночных дисков, несущих статическую и опорную функции, и заднего крестовидного свода (две перекрещивающиеся дуги: одна продольная, состоящая из нанизанных ножек дуг позвонков и суставных отростков, другая — поперечная, являющаяся результатом наложения одной на другую позвоночных пластинок и подкрепленная по средней линии остистыми отростками), несущего динамическую функцию, которая обеспечивается сухожильным аппаратом и мышцами, соединяющими между собой дуги крестовидных сводов.

Нагрузки, действующие на различные сегменты позвоночного столба, возрастают по направлению сверху вниз и достигают наибольшей величины на уровне его нижних отделов. Поэтому позвонки различных отделов позвоночника имеют разную форму.



Позвоночный столб (*columna vertebralis*)

А — вид спереди; Б — вид сзади; В — вид сбоку.

- 1 — шейный отдел (*vertebrae cervicales*);
- 2 — грудной отдел (*vertebrae thoracicae*);
- 3 — поясничный отдел (*vertebrae lumbales*);
- 4 — крестец (*os sacrum*);
- 5 — копчик (*os coccyx*).

Межпозвоночные диски состоят из хрящевых пластинок, покрывающих их сверху и снизу, фиброзного кольца и студенистого ядра. Хрящевые замыкательные пластинки защищают губчатое вещество тел позвонков от чрезмерного давления, а также исполняют роль посредника в обмене жидкостей между телами позвонков и межпозвоночными дисками.

Межпозвоночные диски имеют несколько больший диаметр, чем тела позвонков. Толщина дисков различна в разных отделах позвоночника: от 4 мм в шейном до 10 мм в поясничном.

Всасывание воды и питательных веществ в межпозвоночных дисках, а также выведение продуктов обмена происходит путем диффузии через тела позвонков.

В позвоночном канале находится спинной мозг, который может нормально адаптироваться к значительным изменениям во время движения позвоночника. Спинномозговые нервные корешки, выходящие через межпозвоночные отверстия, в начальной части прикрыты диском и костными структурами, и их сдавливание и раздражение может быть результатом повреждения этих структур.

Позвоночный нерв представляет собой тонкую нить, связанную с симпатическим стволом, постоянно посылающим электрические импульсы к внутренним органам и тканям. Благодаря этому поддерживается внешний и внутренний (нормальное функционирование органов) облик человека. Как только импульсация со стороны симпатического ствола уменьшается, в тканях и внутренних органах замедляются процессы обмена, и они начинают стареть, мышцы рассасываются.

Позвоночный нерв отходит от спинномозгового нерва в месте его встречи с внутренним и наружным корешками и возвращается в позвоночный канал через межпозвоночное отверстие, где делится на верхнюю и нижнюю ветви и заканчивается мелкой сеткой свободных нервных нитей, иннервирующих твердую мозговую оболочку спинного мозга, заднюю

продольную связку, кровеносные сосуды, периост и внешнюю часть фиброзного кольца межпозвоночного диска. Позвоночный нерв распространяется на верхние и нижние позвоночные структуры, соединяясь с позвоночными нервами смежных уровней.

Большое значение в возникновении изменений в позвоночнике имеет ухудшение кровообращения и в связи с этим преждевременное развитие процессов старения. Способствующими факторами являются травмы и микротравмы, особенно повторяющиеся, которые вызывают закупорку каналов, по которым проходят сосуды, проникающие в замыкательные пластинки тел позвонков.

Любое ограничение подвижности дугоотростчатых суставов замедляет венозный отток в данной области позвоночника. Сопутствующий спазм окружающих суставы мышц при частичной или полной блокаде сустава также способствует ухудшению венозного оттока из позвоночного канала.

Для того чтобы обеспечить достаточный венозный отток из позвоночного канала, необходимо, чтобы все дугоотростчатые суставы двигались свободно.

При атрофии или при сильной усталости мышц спины позвоночник деформируется, в результате чего могут происходить смещения позвонков, вызывающие ущемление нервных корешков. Таким образом возникают привычные боли в спине и болезни внутренних органов.

В приведенной ниже таблице показано, какие именно болезни развиваются при нарушении сегментарной иннервации тела человека из-за сдавливания нервного корешка при подвывихах тел позвонков.

*Шейный отдел позвоночника*

Номер позвонка	Последствия смещения
1-й (атлант)	головные боли, нервозность, повышенное артериальное давление, мигрени, проблемы со сном
2-й (аксис)	заболевания глаз, аллергии, снижение слуха, обмороки
3-й	невралгии, невриты, угри
4-й	нарушение слуха, увеличенные аденоиды
5-й	боль в горле, тонзиллит, ларингит
6-й	боли в шее, в плечах, в затылке
7-й	гипотиреоз, нарушение подвижности в плечах и локтях

*Грудной отдел позвоночника*

1-й	астма, кашель, боли в руках и ладонях
2-й	аритмии, боли за грудиной, ишемическая болезнь
3-й	бронхиты, астма, плевриты, пневмонии
4-й	камни в желчном пузыре, желтуха, нарушение усвоения жиров
5-й	расстройство работы печени, желтуха, нарушения свертываемости крови
6-й	гастриты, язвы, нарушения пищеварения
7-й	диабет, язвы, расстройства пищеварения и слуха
8-й	расстройство пищеварения, икота, нарушение дыхания
9-й	аллергические реакции, слабость иммунной системы
10-й	болезни почек, усталость, слабость
11-й	расстройство мочеиспускания, хронические заболевания почек
12-й	нарушения пищеварения, заболевания женских половых органов, бесплодие

*Поясничный отдел позвоночника*

1-й	грыжи, запоры, колит, диарея
2-й	аппендикс, кишечные колики, боли в бедре и паху
3-й	расстройства мочевого пузыря, импотенция, боли в коленях
4-й	боли в голенях, стопах, ишиас, люмбаго, нарушения мочеиспускания
5-й	отеки, боли в лодыжках, плоскостопие
Крестец	боли в крестце
Копчик	геморрой, нарушение функции тазовых органов

Из вышеизложенного видно, какую роль играет позвоночник в сохранении здоровья человека. Таким образом, трудно переоценить пользу от занятий базовым Цигун, которые способствуют восстановлению правильной структуры позвоночника, нормальному кровообращению в нем, а также свободному движению позвонков.

**ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Базовый Цигун представляет собой фундамент всей системы Чань-Ми-Гун, поэтому его освоению уделяется особое внимание. Без постоянных и длительных занятий базовым Цигун невозможно получить хорошее чувство Ци и возникает вероятность появления так называемых Цигун-отклонений.

Кроме того, согласно традициям китайской народной медицины, считается, что позвоночник связан со всеми органами, внизу он пронизывает почки, а сверху проникает в головной мозг. Поэтому базовый Цигун, основанный на волнообразных движениях, в которых участвует позвоночник и, соответственно, спинной мозг, очень полезен для здоровья. При этом нормализуется функционирование двигательных и рецепторных

нервов, отходящих от спинного мозга. Таким образом оздоравливается весь организм.

Улучшение здоровья при выполнении базового Цигун возникает за счет сочетания расслабления тела с движением позвоночника, а также внутреннего движения в теле с движением мысли, управляющей движением Ци.

Можно отметить следующие оздоровительные функции базового Цигун.

1. Достигается свободное движение Ци вдоль позвоночника, и раскрываются «заставы»: Вэй-Люй (между копчиком и задним проходом), Цзя-Цзи (середина 24-го позвонка), Юй-Чжэнь (в основании черепа).
2. При опускании Ци вниз происходит оздоровление органов малого таза и разгрузка мозга.
3. Так как старение организма начинается с ног и поднимается вверх, то движение в коленных суставах как бы омолаживает организм.

В основе базового Цигун (как и всей системы в целом) лежит расслабление, без которого невозможно правильное движение. Правильность движения состоит в том, чтобы двигаться осмысленно, не переутомляя тело и давая ему возможность вернуться в естественное состояние.

Гармоничное сочетание движения и расслабления позволяет избежать следующих ошибок, которые могут сказаться на здоровье:

1. Долгое отсутствие расслабления и движения приводит к оцепенению, потере подвижности.
2. Длительное расслабление при отсутствии движения представляет собой бездействие и пассивность, равносильные лени.

3. Полное отсутствие расслабления приводит к жесткости движений, что за длительное время может нанести значительный вред.

Для достижения полного расслабления и облегчения движения Ци нужно выполнять еще три правила: тело расслаблено, на сердце радостно, дыхание ровное. Соблюдение этих условий помогает достичь состояния, которое формулируется как: «Инь ровная, Ян скрытый, из них исходит истинная Ци. Правильная Ци накапливается внутри, болезнетворная Ци не может действовать». Кроме того, увеличивается скорость вхождения в состояние Цигун, в результате чего, в кратчайшие сроки происходит исцеление.

Однако расслабление и движение — это лишь средства, целью является обретение Ци, осуществление регуляции тела и ума. Поэтому одновременно с расслаблением и движением надо наблюдать за ощущением Ци, равно уделяя внимание главному и второстепенному.

Наиболее часто употребляемым положением для занятий базовым Цигун является положение стоя, однако вполне допускаются занятия сидя или лежа. Здесь (как обычно в Чань-Ми-Гун) главное — это естественность, которая в данном случае воплощается в том, что положение, в котором выполняются упражнения, должно быть удобным, красивым и гармоничным.

Во время занятий нужно слегка прикрыть глаза, дышать естественно. В конце концов дыхание как бы исчезает, оно вроде бы есть и вроде бы нет.

Базовый Цигун представляет собой комплекс, который состоит из четырех частей.

## I часть.

## «Находясь в покое, думать о движении»

Необходимо выполнить следующие 4 условия:

1. *Распределить вес тела в пропорции 3:7, т.е. перенести 70% веса — на пятки, а 30% — на переднюю часть стопы.*
2. *Три точки на одной линии.* Это дополнение к требованию распределения веса в пропорции 3:7 и его применение также ограничивается лишь положением стоя. Суть состоит в том, чтобы расположить точку Бай-Хуэй (макушка), точку Хуэй-Инь (промежность) и точку посередине между стопами на одной вертикали. Это дает возможность удерживать тело ровно и способствует правильному расположению центра тяжести. При невыполнении этого требования тело искривляется, центр тяжести выходит за площадь опоры, возникает мышечное и психическое напряжение. Если в таком состоянии пребывать достаточно долго, мышцы начинают ломить, появляется дрожь и т. д. При этом упражнения в лучшем случае не дают ожидаемого эффекта, а в худшем — появляются отклонения.



3. *Раскрыть центр мудрости.* Этот центр (око мудрости) находится в середине лба во впадине чуть выше бровей. Он символизирует и выражает мудрость, сострадание, счастье. Те, чьи занятия обрели духовную основу, могут через этот центр воспринимать и излучать информацию, соединяться со Вселенной, осуществлять саморегуляцию и лечить других людей. Древние называли это испусканием духовного света. Для раскрытия этого центра нужно расправить брови и разгладить морщины, которые являются для «третьего глаза» аналогом век. При этом через центр мудрости наружу исходят открытость, чистота, любовь, искренность и доброта. На лице при этом легкая улыбка. Однако это не обычная улыбка, можно сказать, что это улыбка, акцентирующая духовную сторону. Иначе говоря, это улыбка, поднимающаяся из сердца, бесконечная улыбка, улыбка нирваны.
4. *Расслабление Ми-Цу, или тайного места (промежности).* Тайное место (другие названия — «морское дно», «ворота земли», «место встречи Инь») у мужчин находится между мошонкой и анальным отверстием, у женщин — между точкой соединения больших половых губ и анальным отверстием на глубине приблизительно 3 см. Через это место можно набирать новое из внешней среды и выводить старое, соединять прежде- и посленебесную Ци человека, обмениваться информацией с Небом и Землей, обеспечивая единение человека и Вселенной. Ми-Цу является одним из основных узлов всего тела и представляет собой место, расслабление которого приводит к расслаблению всего тела (в Чань-Ми-Гун это формулируется следующим образом: «Если расслаблено „тайное место“, то и все тело расслабляется; если движется позвоночник, то и все тело движется»), благоприятно влияет на циркуляцию крови и Ци. Эта точка входит в так называемый малый небесный круг, включающий

в себя задне- и переднесрединный меридианы. Она является ключевым местом при движении Ци по этому кругу, местом противоборства Инь-Ци и Ян-Ци (или, иначе говоря, прежде- и посленебесной Ци). Поэтому расслабление тайного места должно сохраняться как на протяжении всего занятия, так и в любое другое время, помогая «размягчению тела и сердца» и давая чувство радости. Еще одно назначение расслабления тайного места — это достижение психической уравновешенности и спокойствия, вхождение в состояние Цигун. Практически для расслабления тайного места нужно чуть согнуть ноги в коленях, выпрямить нижний отдел позвоночника и округлить промежность.

Выполнение первого и второго условий приводят человека в положение, в котором не только удобнее вести Ци по телу, но и легче объединить силу, волю и энергию.

Третье и четвертое условия позволяют отрегулировать Инь и Ян в теле, дают возможность обмена информацией между человеком и Вселенной.

Выполнение всех четырех условий позволяет достичь состояния расслабления, которое является первым шагом для выполнения условия: «Только расслабившись, можно успокоиться, только успокоившись, можно сосредоточиться, только в состоянии сосредоточения появляется мудрость».

Поэтому надо обязательно обращать внимание на соблюдение этих условий не только во время любых занятий Чань-Ми-Гун, но и в повседневной жизни. Нужно постоянно думать об этом, пребывать в этом, осознавать это, не оставляя ни на мгновение. Древние мастера формулировали это следующим образом: «Долго поддерживая Ци в Ци, закалишь алмазное тело».

Старые мастера описывали правильное положение тела очень кратко: «Пальцы рук и ног расправлены, подмышечные

впадины пусты, голова и шея как бы приподняты, тайное место расслаблено, вес тела падает на пятки».

Выполнение этих требований в сочетании с раскрытием третьего глаза дают возможность регулировать тело и успокоить дух. Тело и дух обретают легкость и покой, физиологические возможности тела и психическое состояние во многом изменяются к лучшему.

По мере расслабления в руках и в ногах, а затем и во всем теле возникает чувство Ци (легкое тепло, прохлада, покалывание и т. д.). В этом случае можно сказать, что Ци уже начала действовать.

## II часть.

### «Находясь в движении, думать о покое»

Эта часть включает в себя четыре движения позвоночника: «гусеница», покачивание («движение змеи»), скручивание и произвольные движения.

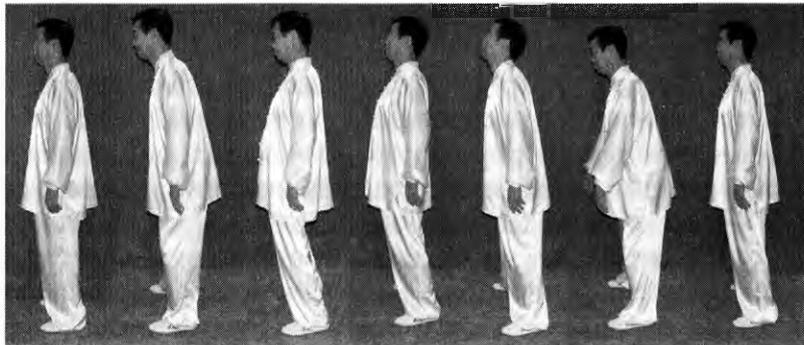
Если раскрытие центра мудрости и расслабление тайного места приводят к расслаблению всего тела («Расслабится одно — ничего нераслабленного нет»), то четыре движения позвоночника приводят все тело в движение («Движется одно — ничего неподвижного нет»). Действие этих упражнений основано на том, что наклоны тела вперед помогают движению Ци по позвоночнику, а наклоны назад перекрывают ее поток, что способствует ее концентрации. Такое движение позвоночника называется побуждающим и способствует созданию сгустка Ци, который, продвигаясь, может преодолевать «заставы». Кроме того, движения головой приводят к расслаблению шеи и облегчают погружение в состояние Цигун. При выполнении первый трех базовых упражнений внимание вместе с покачиванием позвоночника движется по позвоночнику от копчика до шеи последовательно позвонок за позвонком. При

этом внутренним взором необходимо следить за движением и стараться видеть позвоночник. Тот участок позвоночника, на котором сосредоточено внимание и куда обращен внутренний взор, должен покачиваться чуть сильнее. Вообще все покачивание должно быть легким и плавным. Когда внимание дошло до верха позвоночника, нужно внутренним взором «пронизывать» весь позвоночник, представляя, что мы омываем его внутренней энергией и что позвоночник чист. Затем внимание вместе с покачиванием опускается до копчика.

Движение внимания снизу вверх и обратно вниз считается одним циклом. Таких циклов для мужчин — 3, 6, 9, ..., 36; для женщин — 2, 4, 6, ..., 24.

### 1. Движение «гусеницы»

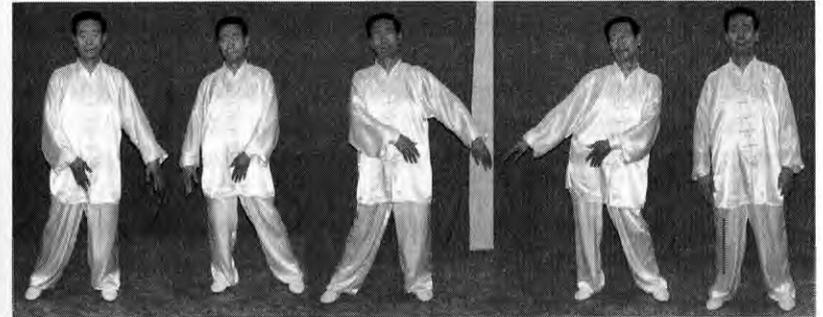
*(позвоночник покачивается вперед-назад)*



Движение «гусеницы» помогает постепенному возвращению на место смещенных позвонков.

### 2. Покачивания (движение «змеи»)

*(позвоночник движется влево-вправо)*



Движение покачивания в большей степени регулирует проходящие через позвоночник нервы и сосуды.

### 3. Скручивание

*(позвоночник поворачивается влево-вправо)*



Движение скручивания является дополнительным к движениям «гусеницы» и покачивания.

#### 4. Объединение первых трех движений

Суть этого упражнения заключается в том, что при его выполнении тело полностью расслаблено и позвоночник выполняет произвольные движения, в которых объединяются движения «гусеницы», покачивания и скручивания. В это время внимание не движется по позвоночнику вверх и вниз, а сосредоточено на всем позвоночнике в целом. При этом, как и ранее, нужно представлять, что позвоночник наполняется и омывается чистой Ци.

Это упражнение в значительной степени способствует восстановлению движения спинномозговой жидкости и крови.

Сочетание четырех видов движения дает лечебный эффект, который нельзя получить с помощью движений, имеющих место в обыденной жизни.

### III часть.

#### «Изнутри наружу, внешнее и внутреннее соединяются»

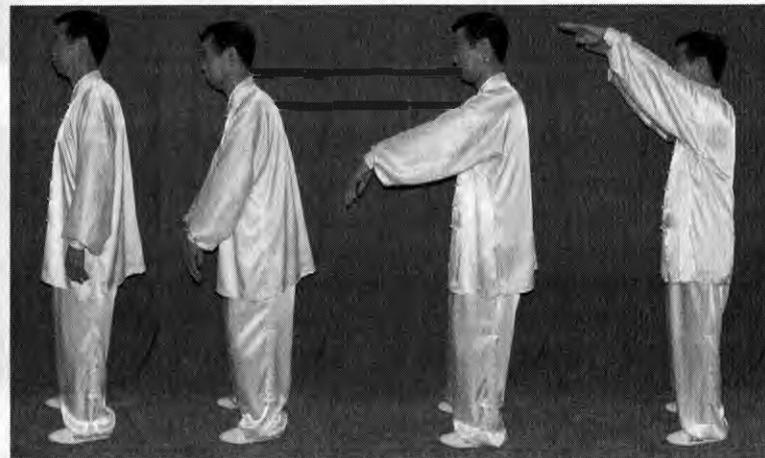
Эта часть является продолжением и, в некотором роде, расширением предыдущих четырех движений. Для успешного ее выполнения требуется мастерство высокого уровня. Она выполняется следующим образом.

Прикрыв глаза, внутренним взором видим весь позвоночник, как он приходит в движение и движется взаимосвязанно с внутренними органами. Движение всего тела становится единым. Затем волна распространяется на суставы и мышцы всего тела, вплоть до пальцев рук и ног, вплоть до волос на коже. Далее расширяем тело и простираем его до бесконечности.

Непосредственное выполнение упражнения состоит в следующем:

1. Обе руки слегка изгибаются, поднимаются вверх чуть выше головы, ладони отстоят друг от друга на ширину плеч. Одновременно выполняем движение «гусеницы» с высоко поднятыми руками.

Нужно представлять, что энергия из неба движется вниз, проходит через ладони, руки, по передней части тела, по внутренней поверхности ног и через точки Юнь-Цюань опускается в землю.



2. Разводим руки в стороны, пока они не расположатся параллельно полу. Выполняем скручивание, «передняя» рука сгибается в локте, «задняя» — прямая.

При этом нужно думать, что все тело находится в воде. Руки собирают энергию из этой воды и окружающей природы и опускают Ци вниз: правая рука — по правой половине тела, левая — по левой.



3. Позвоночник выполняет покачивание. При этом руки поочередно опускаются и поднимаются в стороны.

На начальных этапах обучения нужно представлять, что энергия из неба принимается через ладонь «верхней» руки и, проходя по задней части тела, выходит из ладони «нижней» руки. На более высоком уровне мастерства энергия, принимаемая через ладонь «верхней» руки, идет также по задней части тела, но выходит не из ладони «нижней» руки, а выпускается в землю через стопу разноименной ноги.



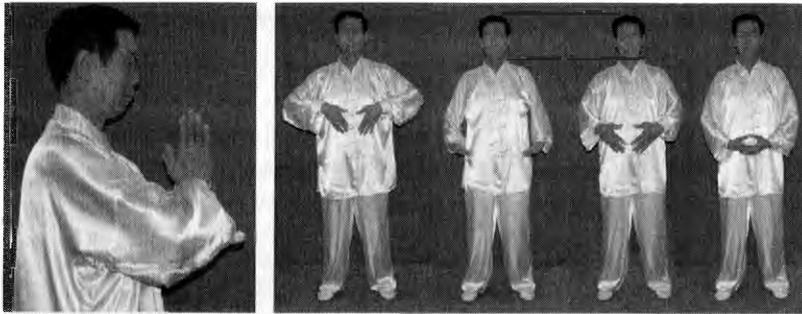
#### IV часть.

#### Окончание упражнения или собрание силы

*(созерцание и омывание костного мозга)*

Поднять руки через стороны, представляя, что они уходят бесконечно далеко вверх и при этом собирают полезную энергию из Вселенной. Вверху ладони соединяются, после чего сложенные ладони начинают опускаться вниз. Когда ладони доходят до уровня третьего глаза, энергия Космоса входит через третий глаз и опускается вниз по позвоночнику в середину низа живота. При этом руки продолжают движение вниз перед грудью и как бы «ведут» энергию вдоль позвоночника.





Дойдя до уровня живота, руки переплетаются в «замок». Переплетенные пальцы рук (у мужчин левый указательный палец сверху, у женщин — наоборот) нужно остановить на уровне чуть ниже пупка, держа их на весу, не прикасаясь к животу, ладони под углом  $45^\circ$  к вертикали.



Стоять так, созерцая середину низа живота, в котором словно движется и не движется «одухотворенная» и «осемененная» Ци. В этом состоянии пребывать до тех пор, пока в животе полностью не исчезнет чувство Ци.

Вообще говоря, собирание силы является краеугольным камнем всех практик Чань-Ми-Гун, во время него происходит возврат Ци к истокам — обратно в середину низа живота. Без понимания собирания силы вообще невозможны правильные занятия. Дело в том, что если не выполнять его, выполнять

неверно или делать недостаточное время, то это похоже на процесс сева без сбора урожая: потеряны время, силы, зерно и никакого результата. Мастер Фэн формулирует это примерно так: «Работать даром».

### Упорядочивающие движения

*(выполняются после собирания силы)*

1. Потереть ладонь о ладонь до появления в них тепла.
2. Поводить ладонями перед лицом (расстояние между ладонями и лицом примерно 5–15 см) от центра в стороны и обратно. Когда ладони перед лицом, они расположены почти вертикально, когда руки слегка разводятся в стороны — ладони горизонтальны. Поочередно то одна ладонь ближе к лицу, то другая.
3. Прodelать круговое движение обеими ладонями (расстояние между ладонями и головой примерно 5–15 см) снизу вверх перед лицом, вокруг головы к затылку, затем к подбородку.
4. Растереть уши сверху вниз к мочкам, при этом мочки растираются особенно энергично. Если какие-то места на ушах ощущаются как болезненные, то их тоже нужно растирать достаточно интенсивно, желательнее, до того момента, когда боль пройдет. Это объясняется тем, что точки ушной раковины связаны с точками на теле и растирание ушей способствует исцелению болезней.
5. Растирание поясницы и точки Мин-Мэнь («ворота жизни»). Производится достаточно интенсивно, при этом точки Лао-Кун ладоней должны касаться поясницы.
6. Похлопывание от ладони левой руки (держа ее горизонтально перед собой) по ее внутренней стороне до плеча и по левой части груди. То же по правой руке. Затем похлопывание обеими руками вниз по груди, животу и,

приседая (не наклоняясь), по внутренним поверхностям ног. Затем вверх по наружным и задним поверхностям ног, ягодицам, пояснице, спине. После чего похлопывание от плеча поднятой левой руки по ее внешней стороне до ладони. То же по правой руке. Такой порядок похлопывания (вниз по передней части тела и вверх по задней) объясняется тем, что по передней части проходят иньские меридианы, по которым энергия движется вниз, а по задней — янские, по которым энергия движется вверх.

В заключение отметим, что базовый Цигун является фундаментом всей системы Чань-Ми-Гун. Однако в связи с тем, что Чань-Ми-Гун представляет собой весьма сложную и объемную структуру, то каждая из его основных практик также состоит из базовой (подготовительной) части и основной практики, которая воплощает ее суть.

## БАЗОВЫЙ ЦИГУН ВЫСШЕГО УРОВНЯ

Этот Цигун сложнее обычного базового Цигун, но значительно более эффективен. Его имеет смысл выполнять только после овладения обычным базовым Цигун, когда набрано достаточное количество энергии и достигнут определенный уровень чувствительности.

При выполнении такого Цигун могут возникать определенные «цветовые явления», которые являются проявлением движения Ци и духа. По цвету ауры мастер может производить диагностику, определяя баланс Ци по преобладанию в ауре того или иного цвета.

Движения физического тела в базовом Цигун высшего уровня такие же, как в обычном. Отличия состоят в движении внимания — энергии. Предполагается, что человек уже знаком с базовым Цигун, поэтому далее описаны только отличия.

## Упражнение «Гусеница»

### *Первый вариант*

Подъем энергии происходит по задней части позвоночника — сразу на два позвонка вверх. Затем энергия опускается через центр позвонка вниз на один позвонок и т. д.

Опускание энергии происходит по передней части позвоночника — сразу на два позвонка вниз. Затем энергия поднимается через центр позвонка вверх на один позвонок и т. д.

Когда при покачивании вес тела переносится вперед, аура становится красной, когда назад — темной. Преобладание красного цвета свидетельствует о синдроме избыточности; темного — недостаточности. Если в организме равновесие, то аура будет фиолетового цвета.

Имеющийся дисбаланс можно устранять самостоятельно. Для этого нужно при избытке темного цвета больше времени переносить вес вперед, а при избытке красного — больше назад.

Если человек не видит цветов, то можно просто представлять, что при переносе веса вперед аура становится красной, а назад — темной.

### *Второй вариант*

Внешне все так же. Внутренне для каждого позвонка производится движение энергии по диагоналям, т. е. крест-накрест. Таким образом, Ци движется по каждому позвонку, затем по каждому отделу позвоночника (поясничному, грудному, шейному), а затем через весь позвоночник.

## Упражнение «Покачивание»

Энергия поднимается вверх по одной стороне (сбоку) позвонка, затем движется горизонтально, проходит между позвонками

и далее поднимается по другой стороне (сбоку) уже следующего позвонка. Движение вниз точно такое же.

Есть два варианта движения мысли-энергии:

- а) поднимается по целым позвонкам;
- б) движение вверх происходит по задней половине, а движение вниз — по передней половине позвонка.

Когда при покачивании вес тела переносится на правую ногу, аура зеленая, когда на левую — белая. Много белого цвета свидетельствует о синдроме недостаточности, много зеленого — избыточности. Когда в теле баланс, аура приобретает ярко-зеленый цвет. Чтобы произвести регулировку, нужно при избытке зеленого цвета больше времени держать вес на левой ноге. И наоборот.

### Упражнение «Скручивание»

Энергия поднимается и опускается по спирали, опоясывая каждый позвонок. Направление спирали (по часовой стрелке или против нее.) значения не имеет. Важно только, чтобы оно было неизменным во время подъема и опускания энергии.

При скручивании аура может стать желтой. Темно-желтый цвет свидетельствует об избыточности, светло-желтый — о недостаточности. Чтобы восстановить баланс, нужно при избытке больше двигать нижней частью позвоночника, а при недостатке — его верхней частью.

Когда баланс достигнут, позвоночник становится красноватым, а аура — белой, прозрачной.

### Упражнение «Извивание»

Существует три варианта выполнения этого упражнения. Их можно чередовать, а можно выбрать для себя один и делать только его.

Для всех этих вариантов внешнее движение может быть любым, а движение мысли — следующим:

1. Движение начинается от передней части правой стопы и идет через все тело к задней части левого плеча. Следующее движение начинается от передней части левой стопы и идет через все тело к задней части правого плеча.
2. Движение начинается от передней части правой стопы и идет через ногу к верху левой седалищной кости. Следующее движение начинается от передней части левой стопы и идет через ногу к верху правой седалищной кости.
3. Движение начинается от правого бедра и идет через все тело к задней части левого плеча. Следующее движение начинается от левого бедра и идет через все тело к задней части правого плеча.

При извивании цвет исчезает. Позвоночник становится столбом прозрачного света.

### Часть «Изнутри наружу»

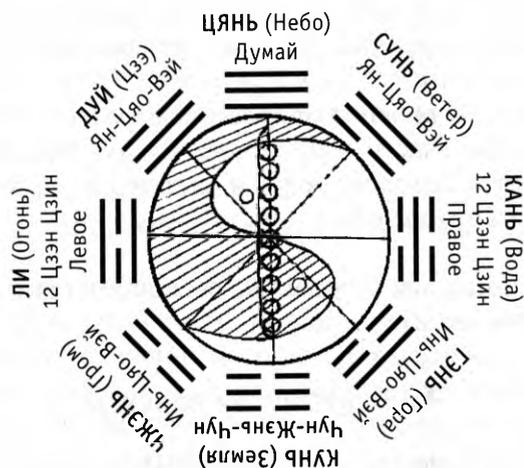
*Движение «гусеницы» с высоко поднятыми руками.* Как в обычном базовом Цигун, только движение мысли-энергии идет крест-накрест. Энергия из Неба входит в точку Лао-Кун правой руки, идет наискось по передней поверхности тела и по передней поверхности левой ноги опускается в Землю. Точно так же энергия из Неба входит в точку Лао-Кун левой руки, идет наискось по передней поверхности тела и по передней поверхности правой ноги опускается в Землю. Можно вести Ци каждым из этих путей по очереди, а можно одновременно.

*Скручивание (руки на уровне плеч).* Как в обычном базовом Цигун, только ладонь руки, находящейся впереди, совершает дополнительные круги в горизонтальной плоскости.

Покачивание, высоко поднимая одну руку. Как в обычном базовом Цигун.

## Связь базового Цигун, Цзин-Ло и Ба-Гуа

Ниже приведена схема соответствия Ба-Гуа прежденебесного порядка, движений базового Цигун и каналов Цзин-Ло, пробиваемых с помощью этих движений.



Плакат с семинара

Движение базового Цигун	Пробиваемые меридианы
Гусеница	Передне- и заднесрединный меридианы
Покачивание	12 основных каналов
Наискось	8 чудесных сосудов
Скручивание	Опоясывающий меридиан
Извивание	Все каналы

## КОМПЛЕКС «ДВА ОБЛАКА»

### Теоретические предпосылки

Комплекс «Два облака» представляет собой набор упражнений для укрепления здоровья и излечения болезней (как своих, так и других людей) с помощью так называемой истинной или изначальной Ци. Такая Ци генерируется в состоянии покоя, а ее циркуляция или испускание вызывает самопроизвольные движения тела, конечностей и внутренних органов.

Суть комплекса заключается в движении, которое возникает из покоя за счет наличия в организме парных противоположностей Инь и Ян. Такие противоположности сливаются в неразрывные единства, когда существование каждой составляющей обусловлено существованием ее противоположности. Использование этого закона природы для «успокоения» Инь и Ян, пробивки энергетических каналов, регулирования тока Ци и крови, «усмирения» пяти видов эмоций (печали, беспокойства, страха, радости и гнева) позволяет предупреждать болезни, продлевать жизнь, повышать интеллектуальные способности. Основными теоретическими принципами комплекса «Два облака» и залогом его успешного применения являются следующие положения: «Покой, достигая своего предела, порождает движение»; «Находиться в покое без покоя; пребывать в состоянии покоя, находясь в движении».

Хотя движение и покой тесно связаны и взаимообусловлены, движение является основной формой. Оно вечно и может быть использовано для эффективного стимулирования Ци

и использования ее для регулирования организма, достижения физического и психологического здоровья.

В древних китайских практиках созерцания (Чань) упор делался на статические методы (внешний покой и внутреннее движение), направленные в основном на совершенствование Цзин, Ци и Шэнь.

В ходе дальнейшего развития Цигун появились динамические методики, такие как «Искусство ведения и привлечения Ци», «Игры пяти зверей» и пр., в которых основное внимание уделялось укреплению костей, развитию мышц и оздоровлению кожи. На основании статических и динамических упражнений стали практиковаться самопроизвольные движения и испускание Ци, что явилось бесценным опытом соединения массовой практики с достижениями мастеров Цигун буддийской, даосской, конфуцианской, медицинской и воинской школ.

Основное содержание комплекса, способ и порядок его выполнения, взаимосвязь между этапами, цели и достигаемый эффект заключаются всего в пяти словах: расслабление, покой, созерцание, прозрение и мудрость. Это формулируется следующим образом: «Без расслабления нет покоя, состояние покоя приводит к созерцанию; без созерцания нет прозрения; прозрение приводит к мудрости». Расслабив тело, можно успокоить ум, отрегулировать дыхание; на этой основе избавиться от посторонних мыслей и забыть о дыхании, погрузившись в созерцательное состояние, в котором «дух наполняется мудростью». Совершенствование сознания и тела приводит к продлению жизни и прозрению (рождает мудрость).

*Расслабление* определяется тайным местом (Ми-Цу), о важности которого уже говорилось в описании базового Цигун.

«*Покой — в мудрости*». Это правило означает умение всегда сохранять улыбку, уметь усмирять пять видов душевного волнения. «Улыбка поднимается из глубины сердца, мудрость рождается из понимания». Наиболее важным для достижения покоя является раскрытие Тьен-Му (центра мудрости). Расслабление этой точки позволяет отрегулировать пять эмоций, а ее открытие способствует проявлению мудрости.

*Созерцание* должно быть без концентрации. Это означает, что не нужно сосредоточиваться на чем-то одном. Следует просто расслабиться и отпустить свои мысли. Если возникают какие-то образы — не обращать на них особого внимания.

По мере роста мастерства происходит переход от материального (восприятие внешнего, отраженного «внутренним зеркалом») к пустоте («снятие с внутреннего зеркала» и высвобождение вовне). Такой переход от первых шагов, обусловленных материальным, к постепенно расширяющемуся рассредоточению, осуществляется постепенно, шаг за шагом, без малейшего насилия, но и без пускания процесс на самотек.

*Прозрение* (понимание) — это и процесс и метод. Здесь главное не допустить создания ложных образов, ничего не придумывать и не воображать. Если должно проявиться что-то настоящее, оно проявится само. Нужно лишь понять, что это действительная информация, а не фантазия Цигун.

*Мудрость* — это цель и результат.

Понятия покоя, расслабления, созерцания, прозрения и мудрости весьма неоднозначны и имеют как минимум две стороны: психологическую и физиологическую, духовную и материальную, макро- и микроскопическую.

## I ЧАСТЬ

## Фаза произвольных движений

Это этап внутренней работы, в ходе которого закладываются основы для выполнения комплекса в целом. На этом этапе из состояния покоя рождаются произвольные движения. Это формулируется примерно следующим образом: «Покой (Инь), достигая предела, неизбежно вызывает движение (Ян). В результате обеспечивается циркуляция Ци, возобновляется естественное движение в организме». Эффективность этой части зависит в первую очередь от стремления к покою в движении. Это означает, что при возникновении в теле движений, инициированных потоком Ци, работа мысли (сосредоточение внимания, созерцание) должна продолжаться, при этом она должна быть направлена на внешний мир (объекты вне тела).

Практика выполняется в положении стоя, сидя или лежа.

*Положение стоя*

Поставьте ноги на ширину плеч (носки слегка разведите в стороны). Немного согните колени, ягодицы подберите. Руки слегка согните и поднимите. Начинаящие могут поместить руки перед животом или перед грудью. Расстояние между ладонями и головой, животом или грудью не должно быть меньше 30 см. Поза должна быть естественной и свободной.

Разведите пальцы рук и ног, «опустошите» подмышки, расслабьте шею и тайное место, тяжесть тела перенесите на пятки. Поддерживайте центральную устойчивость тела относительно вертикальной оси, соединяющей среднюю точку между пятками, тайным местом и макушкой.

Закройте глаза и устремите внутренний взор (через точку Тьен-Му) вдаль. Мужчины стоят лицом на север, женщины — на юг. В это время происходит «набирание Инь и пополнение Ян» или «набирание Ян и пополнение Инь».

*Положение сидя*

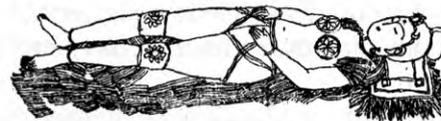
Сядьте на табуретку, стул или диван. Расслабьте поясницу, корпус держите строго вертикально, чтобы макушка и тайное место находились на одной линии. Кисти рук положите на бедра ладонями к пупку. Ноги вытяните впереди так, чтобы угол между бедрами и голенью был тупым (такое положение способствует расслаблению), поставьте их на пол всей ступней.



В остальном руководствуйтесь требованиями для положения стоя.

*Положение лежа*

Лягте на спину. Высота подушки не должна быть слишком большой, чтобы не затруднялось дыхание. Колени немного согните и направьте наружу так, чтобы пятки упирались друг в друга (под колени можно подложить небольшую подстилку). Кисти рук положите на паховые складки. Такая поза способствует расслаблению и появлению чувства Ци.



Остальные требования, как для положения стоя.

## Непосредственное выполнение

При выполнении следует закрыть глаза и, глядя через точку Тьен-Му, наблюдать (представлять себе) путешествие по Вселенной (Солнце, Луна, звезды). Также можно представлять произвольно сменяющиеся красивые пейзажи (лес, горы, море...). Нужно чувствовать запах цветов, слышать пение птиц, шум текущей воды. Чем дальше при этом находится мысль, тем больше энергии удастся собрать при окончании упражнения.

В результате душа как бы соединяется со Вселенной. В это время не нужно думать о своем теле. Следует полностью расслабить его и забыть о нем, предоставив ему полную свободу. При этом из так называемой «светлой точки» (это место концентрации истинной Ци) начинается движение внутренней энергии, которое в свою очередь порождает внешние движения физического тела. Таким образом, движение тела является пассивным, так как оно возникает не само, а является следствием движения внутренней энергии. Важно не концентрироваться на движении тела, а просто освободить тело, позволить движению быть. Когда движения начнутся, уже нет необходимости удерживать руки в положении «объятия шара». Им тоже следует предоставить полную свободу движения.

Секрет состоит в том, что слияние Неба и человека в единое целое приводит к освобождению. Этот процесс традиционно описывается так: «Чтобы дух размышлял без мыслей, а Ци не растекалась, прежде следует найти опору, затем погрузиться в состояние как будто ощущаешь, а как будто — нет (как бы в состояние апатии) и в конце концов перейти в состояние пустоты, состояние как будто не-я. Вернувшийся дух лелеет Ци, чудо — в пустоте».

Дышите естественно. «Выпускать тонко-тонко, вбирать слабо-слабо, как будто дыхание есть, а как будто — нет» и так вплоть до «забытого дыхания». Формирование такого дыхания

должно осуществляться естественно, без усилий и волевого форсирования процесса.

С помощью этой практики можно регулировать давление. Для этого при высоком давлении полезно отпустить мысль в «корень Земли», в подземный колодец с прохладной чистой водой. Если же давление низкое, то больше думать о «корне Неба».

Для того чтобы в любой момент остановить произвольные движения, нужно прекратить свои мысленные «путешествия», открыть глаза и «вернуться» в тело. После этого сосредоточиться на дыхании животом и представить, как Ци проходит по позвоночнику вверх и вниз. Можно также расслабить Ми-Цу, опустить мысль в «корень Земли», произнося мантру «Ха» (как в «части человека»). В этом случае ладони сами складываются на животе, и происходит собирание Ци.

В связи с тем, что возможны проявления в виде достаточно бурных движений, важным моментом является обеспечение безопасности во время занятий, для того чтобы человек не ушибся, не упал, не ушиб соседа. Если занятия происходят под руководством сильного учителя, этой проблемы не возникает, так как он берет на себя руководство процессом. Так, если ученик, двигаясь, приближается к предмету, о который может удариться, учитель мысленно посылает ему указание изменить направление движения.

Если учителя рядом нет, то желательно, чтобы во время занятий присутствовал кто-то, кто наблюдал бы за процессом и вовремя мягко остановил бы движение или подсказал, в каком направлении нельзя идти.

Иногда случается так, что произвольные движения не возникают. Это может быть связано со следующими причинами:

- Тело не расслаблено.
- Мысли не «отпущены» во Вселенную, а сосредоточены на физическом теле.

Если движения не возникают, не нужно их придумывать и пытаться делать. Следует просто подождать, пока тело расслабится и накопится достаточное количество Ци. При этом полезно помнить, что даже когда движений еще нет, но появляются какие-то ощущения в разных частях тела — это уже результат и вскоре эти части тела придут в движение.

Когда возникает естественная потребность прекратить выполнение упражнения, сложите кисти одна на одну (как обычно, у мужчин сверху правая рука, у женщин — левая). При этом нужно представлять, как Ци без потерь собирается в середину живота: «Дух возвращается в тело — Ци тоже возвращается».

Завершающийся этап для первой части начинается с прекращения движений в теле и продолжается вплоть до полного исчезновения в нем чувства Ци. Наступление этого состояния надо ожидать терпеливо, ни в коем случае не допуская преждевременного выхода из завершающего этапа.

Если произвольные движения продолжаются и после собиранья силы, следует собрать силу еще раз.

После выполнения упражнений второго и третьего этапов также требуется выполнить описанный выше завершающий этап для того, чтобы остановить поток «внешней Ци», вернуть ее внутрь.

### *Эффект от упражнения*

В начале выполнения упражнения начиная с пальцев, ладоней, а затем распространяясь по всему телу, появляется чувство Ци, выражающееся по-разному, например в ощущении жара, холода, боли, зуда, онемения, ломоты, напряжения, распухания, легкости, тяжести, увеличения, уменьшения, пульсации, пустоты. Могут появляться неожиданные зрительные ощущения: вспышка молнии, падающий метеорит, радуга, восходящее солнце, полная луна, разноцветное свечение, а также ощу-

щение необыкновенных ароматов. Это образы внутреннего движения, возникающие в процессе появления и циркуляции Ци и представляющие собой основу внешнего движения. По мере усиления ощущения Ци начинаются непроизвольные движения конечностей, выражающиеся во вращении, дрожании, раскачивании, вибрации, размахивании. Эти движения могут быть быстрыми или медленными, жесткими или мягкими, весьма многообразными по своим проявлениям и быстро меняющимися. Иногда они могут напоминать движения рук и ног во время танца и даже переходить в бег, прыжки, перекатывание, карабкање и другие сложные движения, которые невозможно выполнить в обычном состоянии.

Проявления (смех, плач, различные движения и т.п.) у каждого человека бывают свои. Они должны быть свободными, не надо их контролировать. При этом болезнь устраняется самопроизвольно, так как больная Ци выходит вместе со смехом, слезами, подергиваниями, движениями и пр.

Если начать контролировать и сдерживать себя, то больная Ци не сможет найти выход (или выйдет не полностью) и излечения не произойдет.

По окончании выполнения упражнения появляется ощущение легкости и подвижности тела, голова становится ясной, свежей, наступает ослабление симптомов заболевания. К отсроченным результатам относятся улучшение тока Ци и крови, отсутствие болезней, гармонизация пяти «душевных волн-ний», продление жизни.

## II ЧАСТЬ

### Фаза активных движений

Это этап внешнего воздействия, когда спонтанные пассивные движения сменяются активными возбужденными движениями. В способах, принципах и результатах второго этапа

проявляется преемственность с первым этапом, когда Ци зарождается внутри и начинает движение.

После закрепления способностей, приобретенных в результате отработки второго этапа (испускание внутренней Ци вовне, т.е. способность продуцировать внешнюю Ци), их можно использовать по своему усмотрению, как для эффективного лечения заболеваний, так и для укрепления здоровья.

По сути дела, это лечение себя путем обратного воздействия внутренней Ци на организм. Суть этой практики состоит в том, чтобы посылать свою внутреннюю энергию в ладони и потом лечить себя самого руками.

Интенсивность воздействия внешней Ци зависит от способностей, а способности в свою очередь определяются степенью уяснения методики и продолжительностью ее отработки, в особенности первого этапа. Нужно иметь в виду, что такое лечение начинает работать только тогда, когда в организме накоплено достаточное количество энергии.

## Движения и требования к ним

Упражнения этого этапа также могут выполняться в положении стоя, сидя или лежа. Лучше всего практиковать в положении стоя, однако ослабленным больным рекомендуется заниматься лежа.

### *Исходное положение*

Расслабьте тело, успокойтесь, отрегулируйте дыхание. Глаза можно оставить открытыми, мысленно сосредоточьтесь на том участке тела, где будет происходить возбуждение движения.

Вначале можно поднять руки на уровень пояса так, чтобы точки Лао-Кун на ладонях и Юн-Цюань на стопах были на одной вертикали. Сосредоточить внимание на этих точках и покачивать слегка руками вверх-вниз, чувствуя в этих точках

тепло. При движении рук вниз ощущается сжатие, при движении рук вверх — растяжение пространства между ладонями и стопами. Но этот этап можно опустить, достаточно просто расслабить тело путем выполнения извивающихся движений (как в базовом Цигун).

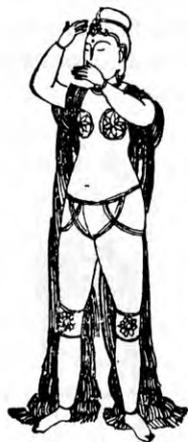
После распространения ощущения Ци по всему телу соберите пальцы в несжатые кулаки тыльной частью вниз и, согнув руки, медленно поднимите их перед собой над головой (в этот момент кулаки поворачиваются тыльной частью вверх). Раскройте кулаки и установите кисти над макушкой (точкой Бай-Хуэй) так, чтобы центры ладоней находились от нее на расстоянии 6–10 см.

У мужчин правая ладонь накладывается сверху на левую, у женщин — наоборот. Потом ладони помещаются не одна над одной, а рядом, над головой.



Сосредоточившись на ладонях и ощутив в них Ци, начинайте испускать Ци из центров ладоней (точек Лао-Кун). Дождитесь, пока Ци пройдет через все тело, наполняя его, и в ступнях появится ощущение тепла, жара или пульсации.

Опустите ладони к лицу (расстояние 6–10 см). Когда появится отчетливое ощущение Ци, мышцы могут начать подергиваться. В это время мысленно усильте интенсивность потока Ци и перемещайте руки вверх-вниз и вперед-назад, как бы «овевая» нужное место. Таким образом достигается попеременная концентрация и рассредоточение Ци и крови в области лица, а в ладонях появляется ощущение зудящего онемения, горячего распухания и пульсации. Во время перемещения рук может также начаться раскачивание и вращение головы. Данное упражнение эффективно при косоглазии и заболевании шейного отдела позвоночника.



Опустите ладони ниже и начинайте испускать Ци в направлении груди. Возникнет вибрация грудных мышц, альвеолы легких начнут раздуваться и сокращаться с большой амплитудой, будет происходить волнообразное раскачивание грудного отдела позвоночника вперед-назад и влево-вправо, в области сердца может появиться ощущение потепления и жара или зуда и онемения. Упражнение способствует выведению мокроты и устранению одышки, улучшает функцию сердечной мышцы.



Опустите ладони ниже и начинайте испускать Ци в направлении пупка и верхней части живота. В результате воздействия внешней Ци возникнет шевеление желудка, печени, селезенки, поджелудочной железы, может появиться отрыжка. Упражнение способствует улучшению пищеварения.



Опустите ладони ниже пупка и начинайте испускать Ци в направлении нижней части живота. В результате заметно усилится перистальтика толстого и тонкого кишечника, могут начать выделяться газы; возникают волнообразные ритмичные колебания поясничного отдела позвоночника (вперед-назад;

вправо-влево; скручивание; перемещение по нему волнообразных импульсов). Упражнение способствует нормализации стула и лечению заболеваний поясничного отдела позвоночника.



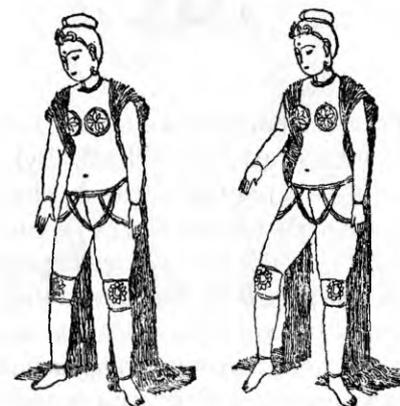
Опустите руки еще ниже, выпускайте Ци в направлении паховых складок. Бедра начнут совершать колебательные и вращательные движения большой амплитуды. Кроме того, может возникнуть неконтролируемое вращение тела и дрожь в ногах. Упражнение эффективно при заболеваниях пояснично-крестцовой области и болезнях, сопровождающихся ограниченной подвижностью нижних конечностей.



Поместите ладонь одной руки перед животом, а ладонь другой — за поясницей. Начинайте испускать Ци в направлении «тайного места». В результате воздействия энергии начнет вибрировать все тело и появится специфическое чувство Ци. Упражнение способствует выделению половых гормонов и эффективно корректирует половую функцию.



Опустите ладони пальцами вниз и начинайте испускать Ци в направлении бедер. Ноги при этом начинают совершать колебательные движения, опускаться и подниматься вслед за рукой. То же самое происходит и с пальцами ног.



Сожмите пальцы в кулаки и поднимите их перед грудью до макушки. Разожмите пальцы, начинайте водить руками вверх-вниз вдоль левой и правой сторон и центральной линии груди. Усилите интенсивность испускания Ци. Все тело приходит в движение, возможно появление непрерывных подергиваний. Начните описывать ладонями полукруги, перемещая руки вдоль туловища вниз, назад и снова вперед. Это вызовет вращательное движение тазобедренных суставов, а также колебательные и выкручивающие движения верхней части тела. Упражнение способствует приведению в норму тела в целом, снимает утомление, поднимает тонус.



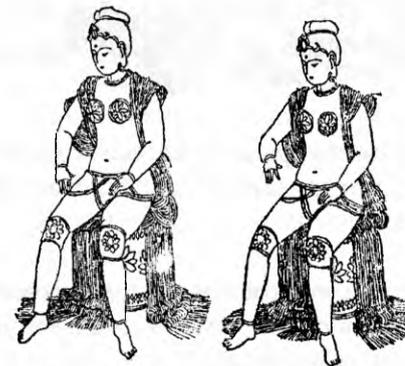
Кроме того, если в положении стоя наложить ладони на левую и правую стороны поясницы (точки Шэнь-Шу), можно вызвать осязаемое движение внутренних органов в нижней части живота. А если поместить обе ладони (для мужчин — правая рука сверху, для женщин — наоборот) на центральную часть поясницы (точка Мин-Мэнь), это усилит движение позвоночника. Упражнение эффективно для лечения последствий опущения внутренних органов, недостаточности функции почек, травм мышц, поясницы и поясничного отдела позвоночника.



Следует отметить, что если во всех остальных позициях руки находятся на некотором расстоянии от тела, то здесь ладони плотно ложатся на указанные точки.

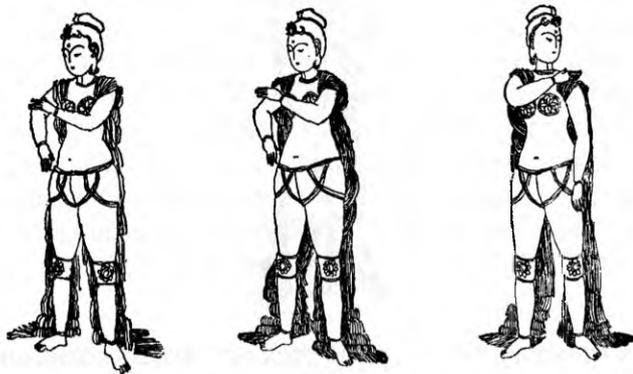
#### *Положение сидя*

Испускание Ци в направлении коленей вызывает движение голени вверх, вперед и вниз. Это упражнение эффективно при заболеваниях коленных суставов.



При испускании Ци одной рукой в направлении локтя, запястья или плеча может начаться размахивание другой рукой.

Такое воздействие полезно при артрите плеча и воспалении сумки локтевого сустава.



*Положение лежа*

Испускание Ци одной рукой в направлении нижней боковой части туловища может вызвать переворачивание и перекачивание тела.



Упражнение оказывает терапевтическое воздействие при ограниченной подвижности, вызванной отложением солей в позвоночнике.

Вообще говоря, принцип этой техники заключается в том, что нужно просто лечить больное место, выше приведен просто список «стандартных» позиций.

Так, например, можно лечить плечи, локти и запястья. После этого хорошо провести вдоль руки от плеча к кисти, мыс-

ленно выводя из тела плохую Ци. Можно лечить колени и стопы, а затем провести вдоль ноги от бедра к стопе, представляя, что плохая Ци выводится из тела.

Во время лечения все тело постоянно слегка движется (покачивается или скручивается). Участок, на который направлен поток энергии, движется более интенсивно, чем остальное тело, может даже начать подергиваться. Руки движутся вначале медленно и плавно, затем темп может ускоряться чуть ли не до конвульсивных движений.

После завершения можно покачать руками над стопами вверх-вниз, как описано в начале. Можно этого не делать, а сразу перейти к окончанию упражнения, которое в данном случае заключается в том, что нужно сложить руки (у мужчин сверху правая ладонь, у женщин — левая) на живот и представить, как полезная Ци собирается внизу живота.

### III ЧАСТЬ

#### Соединенное движение

Этот этап базируется на способностях, приобретенных на втором этапе, и заключается в отработке умения воздействовать испускаемой Ци на других людей. Он представляет собой не ограниченное временными и пространственными рамками дальнейшее развитие и использование этих способностей для терапевтических целей и оказания помощи другим людям. Поэтому упражнения третьего этапа выходят за рамки совершенствования собственного тела и сознания и представляют собой методику, сущность которой состоит в том, чтобы после укрепления собственного организма мысленно выводить Ци наружу и воздействовать ею на других людей.

Эта практика непростая еще и тем, что требует умения в совершенстве соединять движение мысли, энергии и физического тела.

Передавать Ци можно на любом расстоянии. Нужно только помнить, что в случае передачи Ци на расстоянии необходимо договориться о времени передачи, так как у того, кто получает, вследствие интенсивного потока Ци могут возникать и происходить произвольные движения (как это бывает при самостоятельных занятиях). Кроме того, если «получатель» готов к приему Ци (расслаблен или даже в состоянии Цигун), то эффект будет более значительным.

Такое умение является обязательным для инструкторов, так как при обучении других людей приходится передавать им энергию.

Упражнения третьего этапа связаны с практиками «Набирание и выведение Ци», «Соединение иньской и янской Ци» и «Омовение сердца», составляющими содержание комплекса «Пять ступеней созерцания тайного», и требуют последовательного и системного изучения, пренебрегать которыми нельзя. В противном случае можно принести вред не только себе, но и другим. Поэтому в целях достижения максимального результата после разучивания третьего этапа следует также тщательно изучить и отработать практики «Набирание и выведение Ци», «Соединение иньской и янской Ци» и «Омовение сердца».

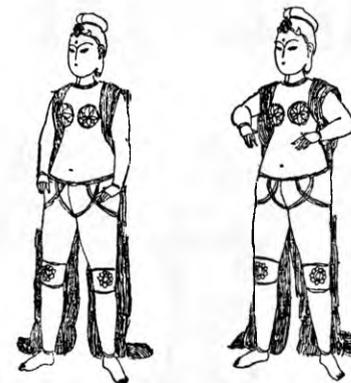
Принимать энергию также можно в положении стоя, сидя или лежа. Тот, кто принимает энергию, должен расслабиться, закрыть глаза, не оказывать внутреннего сопротивления. Если человек противится получению энергии, то эффекта не будет (в случае нежелания нужно просто отказаться).

#### *Исходное положение*

Нужно поставить ноги на ширину плеч; принять положение 3/7 (см. описание базового Цигун); расслабить все тело; позвоночник свободно извивается и приводит в движение все тело. При

этом движение позвоночника (внутренняя часть движения физического тела) и конечностей (внешняя) должны производиться согласованно. В таком состоянии нужно пребывать до того момента, пока во всем теле не появится чувство, что Ци течет непрерывным потоком, как река. Только после того как появится ощущение, что Ци внутри тела «полная», можно начинать процесс излучения энергии. Это весьма важный этап, так как подготовительные движения вводят в состояние Цигун, а также приводят в движение и укрепляют внутреннюю Ци.

Слегка согните руки, разведите и немного согните пальцы и поместите ладони над стопами (руки, ладони и пальцы расслаблены), после чего производите нажимающие и тянущие движения (см. прием «Законченный круг» в методике «Набирание и выведение Ци»). Дождитесь поступления Ци в ладони.

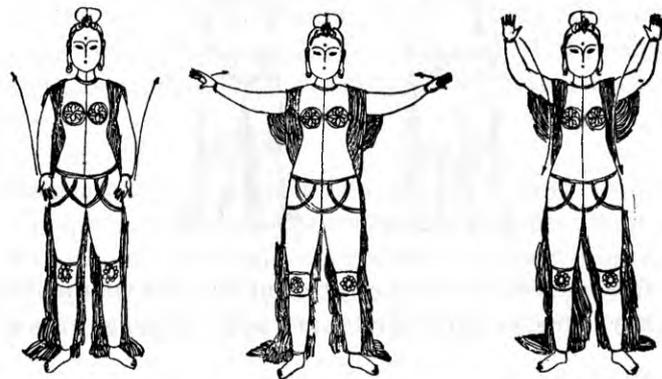
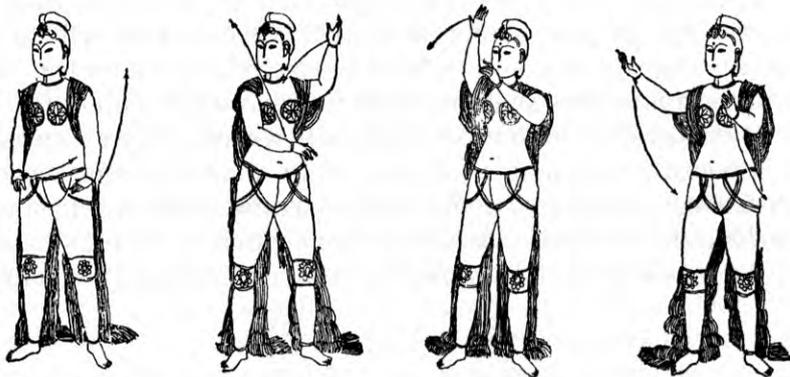


Прикройте глаза так, чтобы смутно видеть тело пациента. Через «щелку» просматривайте все его тело, глядя внутрь его.

#### *Способ ведения Ци*

Поворачивая корпус влево, выполните в этом же направлении дугообразные движения кистями обеих рук. Одновременно с этим перенесите тяжесть тела на левую ногу и продолжайте смотреть в противоположную сторону.

Поворачивая корпус вправо, выполните кистями обеих рук дугообразные движения сначала снизу вверх, а затем вперед и опустите их по бокам. Слегка приподняв пальцы, переверните кисти так, чтобы центральные части ладоней были направлены на пациента.

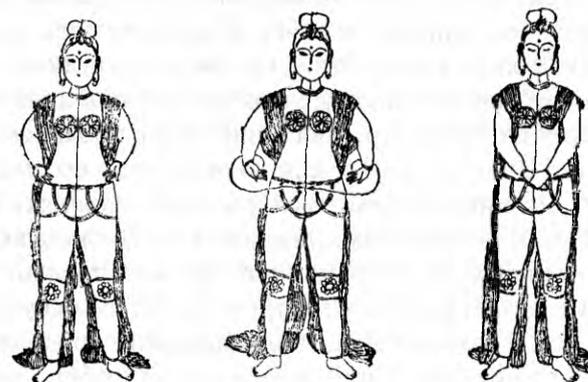


Сила и Ци приходят из земли и через пятки поступают в тело. В позвоночнике возникает легкое волнообразное движение. Откройте глаза и перемещайте взгляд вдоль тела пациента сверху вниз и обратно.

Вновь поворачивая корпус влево, выполните кистями рук дугообразное движение мимо талии назад и задержите прямые руки на уровне плеч. Переверните кисти ладонями вниз, воздействуйте на пациента взглядом и энергией, исходящей из пальцев.



Сложите руки и перед грудью опустите их вдоль туловища ладонями вверх. Выполните кистями дугообразные движения назад и вперед, а затем, наложив их друг на друга, поместите ниже пупка и завершите упражнение.



Выполняя повороты туловища и покачивая кистями, делайте вдох; воздействуя на пациента через пальцы, ладони и взглядом, делайте выдох.

На вдохе (набирание Ци) рассредоточьте взгляд, чтобы видеть пациента как бы в дымке, рассейте внимание, расслабьтесь. На выдохе (выведение Ци наружу) сконцентрируйте взгляд на пациенте и интенсивно воздействуйте мыслью.

### Примечания

1. *Первый этап* — это стадия пассивного движения.

Движения на этом этапе не должны быть намеренными. Следует терпеливо делать упражнение, дожидаясь появления «живых», произвольных движений. Кто испытал это на себе, тот понимает, о чем идет речь.

Движения могут отличаться по характеру в зависимости от темперамента, физического состояния и заболеваний человека. Это может быть дрожание и раскачивание; движения с большой или малой амплитудой; быстрые или медленные, жесткие или мягкие. У одних прежде проявляется внутреннее движение, у других — внешнее; одни сначала воздействуют на биологически активные точки, другие начинают с массажа; одни могут смеяться, другие плакать. Проявления могут быть самыми разнообразными, и этого не следует пугаться. Если даже в каком-либо конкретном случае не возникает, например, внешнего движения, то для получения полноценного результата достаточно внутреннего движения, проявляющегося в ощущении Ци во всем теле или на отдельном его участке.

В движении надо стремиться к покою, сохранять концентрацию мысли на внешнем. Движения не должны вызывать сосредоточенности на состоянии тела или его отдельных участков, возбуждать страх и сомнения и тем более искусственно прерываться. В любом случае надо спокойно продолжать выполнение упражнения. Завершающий этап (собрание силы)

должен быть естественным и полноценным. В противном случае упражнение может привести к обратному эффекту, выражающемуся в появлении недомоганий, переутомлении и даже обострении заболевания. Кроме того, неправильное выполнение завершающего этапа может привести к неполному выводу Ци из того или иного участка тела, что сделает невозможным устранение воздействия энергии в течение длительного времени или приведет к непрерывному слабому подергиванию. В случае возникновения подобной ситуации надо плавно перейти к повторному выполнению упражнения и вновь выполнить собрание силы.

После выполнения упражнения у некоторых людей в руках и ногах время от времени могут появляться ощущения жара или онемения, что нормально и со временем проходит.

При необходимости (в случае возникновения недомоганий) можно прекратить выполнение упражнения. Для этого необходимо переключиться с сосредоточения мысли на внешних объектах на созерцание середины нижней части живота. При этом не следует сосредоточиваться на одной точке. Необходимо созерцать всю полость нижней части живота, глядя вдоль позвоночника. Кроме этого, надо перейти от естественного дыхания к абдоминальному (выпячивание живота на вдохе и втягивание — на выдохе). Также можно открыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов с легким звуком «Ха» на выдохе, расслабить тайное место, направить мысль как можно глубже в землю, дождаться, когда кисти обеих рук произвольно соединятся ниже пупка в положении собрания силы.

Страдающим гипертонией во время выполнения упражнения рекомендуется сосредоточить мысль на максимально глубокой точке под землей, соединиться с «корнем Земли».

Страдающим гипотонией рекомендуется сосредоточить мысль на максимально высокой точке, соединиться с «корнем Неба».

Упражнение противопоказано страдающим серьезными заболеваниями нервной системы, а также женщинам в период беременности и при месячных.

2. *Второй этап* — это стадия активного движения.

Упражнения этого типа можно выполнять и использовать практически только после завершения выполнения первого этапа, т.е. после прекращения пассивных и произвольных движений или после пребывания в течение длительного времени в состоянии, когда «движение, кажется, есть, а кажется — нет». Хотя упражнения второго этапа — это обязательная ступень на пути повышения мастерства, но стремление к овладению ими не должно превращаться в чрезмерное нетерпение, приводящее, как правило, к упущениям на стадии формирования базовых навыков и затрудняющее впоследствии применение некоторых способностей.

Кроме того, из-за недостаточности внутренней Ци и неумения набирать внешнюю Ци при использовании энергии могут возникать перерывы в ее поступлении и даже ее истощение, что непосредственно влияет на результаты занятий и лечения, снижает интерес к ним и веру в их эффективность.

Здоровые люди, ставящие целью занятий общее укрепление организма, могут вызывать движение во всем теле.

Спортсмены под руководством специалиста могут вызывать движение во всем теле или на отдельных его участках для повышения психологической готовности во время соревнований и общего уровня подготовки, а также для быстрого снятия усталости после физических нагрузок.

Больные должны использовать описываемую методику по прямому назначению — для воздействия на очаг заболевания, в зависимости от потребностей и самочувствия выбирая наиболее оптимальный для себя вариант, и при участии врача добиваться ее максимальной эффективности. При этом

следует регулярно консультироваться со специалистом, а при необходимости устанавливать временный или постоянный медицинский контроль.

Упражнения второго этапа противопоказаны больным с высокой температурой, кровотечениями, острыми и хроническими заболеваниями, а также страдающим серьезными нервными заболеваниями.

3. *Третий этап* — это стадия объединенного движения.

Этот этап требует соединения двух умений: воздействия на себя (первичная фаза) и контроля за пациентом (умение более высокого уровня). Как указывалось выше, комплекс «Два облака» составляет первую ступень методики «Пять ступеней созерцания тайного», главная идея которой состоит в следующем: «Прежде породить внутри, затем получать извне. Использовать внешнее на пользу себе». Причем внутренний и внешний факторы равно важны и должны органически сочетаться. Поэтому в ходе подготовки особое внимание следует уделять «вскармливанию» внутренней Ци, ее распространению по всему телу, вхождению в Цигун-состояние, критерием и предпосылкой которого является максимальная наполненность тела Ци.

В ходе ведения и привлечения Ци внутреннее (позвоночник) и внешнее (все тело) должны двигаться вместе. Сила и Ци должны поступать из-под земли и непрерывным потоком через тело достигать рук и глаз.

Удаление и набиение Ци должны непрерывно и последовательно сменять друг друга, поскольку и первое, и второе одинаково важны и выполняют одинаковую функцию.

Работа мысли должна осуществляться во время выполнения движений и испускания Ци и прекращаться во время окончания выполнения движений и набиения Ци. Мысль работает по непрерывному циклу: «прекращение — работа —

прекращение — работа...» Синхронно с движениями должны происходить связанные друг с другом подъем и опускание, открытие и закрытие.

Эти три элемента (движения по ведению и привлечению Ци, удаление и набирание Ци, работа мысли) образуют единый совершенный цикл.

Главную роль при этом играет мысль, работе которой надо уделять особое внимание, усиливать ее. По этому поводу есть так называемое песенное наставление\*:

*Упор — на мысль, а не на Ци; упор на Ци — основы нет.*

*Упор — на Ци, а не на силу; упор на силу губит Ци.*

*Упор на Ци, (и одновременно) упор на силу — себе и людям только вред.*

*Невнимание к мысли и Ци — не оставит ни тени, ни следа.*

*Невнимание к силе и Ци — пустота и внутри, и снаружи.*

*Невнимание к силе и мысли — остановка движения Ци.*

Переходить к третьему этапу можно только после полного освоения второго этапа. Обязательным условием является также тщательное выполнение завершающего этапа (собирает силы).

#### *Дополнительные замечания*

Когда занимающийся долго находится в непрерывном движении и не в состоянии самостоятельно вернуться в нормальное

\* Песенным наставлением в традиционных школах Ушу и Цигун Китая называли стихи, в которых зашифровывались основные положения практики или упражнения. Такая сжатая стихотворная форма несла ярко выраженную эмоциональную окраску и была очень удобна для запоминания при устной передаче учения.

состояние, инструктор должен помочь ему с помощью устного наставления, например: «Расслабьтесь, откройте глаза, смотрите на меня, дышите глубоко, останавливайтесь, возвращайтесь в обычное состояние». В случае необходимости инструктор может стать лицом к обучаемому и руками зафиксировать его локти, а затем большими и средними пальцами нажать на точки Нэй-Гуань и Вай-Гуань на предплечьях обучаемого и зацепить их до полного прекращения движений. После этого можно дать человеку немного походить. Необходимо помнить, что грубое физическое воздействие или резкое громкое обращение к обучаемому в целях возвращения его в обычное состояние могут вызвать недомогание, испуг и даже Цигун-отклонения.

Существует еще один метод прекращения неконтролируемых движений обучаемого и оказания ему помощи для возвращения в обычное состояние. Для этого инструктор должен встать позади обучаемого и несколько раз быстрыми и легкими массирующими движениями всеми десятью пальцами провести сверху вниз по его голове, шее, спине, пояснице, бедрам и голени, затем аналогичным образом воздействовать на его руки от плеч к предплечьям.

## НАБИРАНИЕ И ВЫВЕДЕНИЕ ЦИ

### ЧАСТЬ I

Практика набирания и выведения Ци (*Ту-На-Ци-Фа*) включает в себя многочисленные способы набора чистой, качественной энергии в человека из окружающей среды (земли, воды, неба, солнца, луны, деревьев и т. д.) и выбрасывания плохой энергии из организма наружу.

Кроме того, при достижении достаточно высокого уровня такая практика позволяет лечить человека, посылая ему хорошую энергию природы и Вселенной через свое тело. Причем можно делать это на расстоянии, так как энергия достигает того места, которого достигает мысль.

Эта практика основана на пяти фундаментальных понятиях: мысль, взгляд, тело, дыхание, энергия. Истолковать это можно примерно следующим образом: человек, используя мысль и внимательно глядя на объект, из которого берет (или в который посылает) энергию, пропускает эту энергию через тело. При этом процесс набора и излучения Ци сочетается с дыханием.

### Правила набирания и выведения Ци (*Ту-На-Ци-Фа*)

- Набор энергии может производиться из природных предметов. Так, например, когда человек обменивается энергией с деревом, это не приносит дереву вреда. Аналогия

здесь приблизительно такая: дерево выбрасывает наружу кислород, которым дышит человек. А человек выдыхает углекислый газ, которым «питается» дерево. Таким образом происходит естественный и взаимопользительный обмен человека с окружающей средой. Из другого человека набирать энергию ни в коем случае нельзя!

- При передаче (излучении) энергии правильная работа мысли заключается в следующем. Если энергия передается в объекты окружающей среды, то нужно думать, что в них из тела уходит плохая энергия. Желая помочь человеку, лечить его, не следует посылать ему свою собственную энергию, а нужно думать, что ему сквозь ваше тело передается хорошая энергия неба, земли, солнца и т. п. Таким образом здесь, как и всегда в Цигун, главное — это мысль. Если представлять, что плохая энергия вытесняется из тела, то из тела на самом деле будет выходить вредная и ненужная Ци. Если думать, что излучается хорошая энергия, то тело будет работать как линза, собирающая чистую энергию из Вселенной и природы и передающая ее для оздоровления другого человека.
- Движение энергии производится, как для внешних кругов в мастерстве трех кругов. Иначе говоря, при наборе энергии от объекта Ци опускается в землю по передней (иньской) половине тела; при испускании — энергия поднимается из земли и движется вверх по задней (яннской) половине тела.
- Набор энергии производится на *вдохе*, при этом вдох может удлиняться или повторяться несколько раз, на него обращено основное внимание, выдох — короткий и на него внимания вообще обращать не нужно.
- Испускание (излучение) Ци делается на *выдохе*, при этом выдох может удлиняться или повторяться, на него обращено основное внимание, вдох — короткий и о нем думать не нужно.

- *Время набора энергии* должно быть больше времени излучения. Желательно, чтобы для начинающих эта разница была приблизительно двукратной. Мастер, естественно, сам определяет, откуда, когда и сколько ему нужно набирать и излучать энергию.
- Чем больше и чем дальше объекты, с которыми производится обмен энергией, тем лучше. Так, например, нужно выбирать большое и здоровое дерево, так как в молодом растении мало энергии.
- Взгляд должен пронизывать предмет, т.е. смотреть нужно внутрь объекта, из которого набирается энергия. Так, например, когда мастер берет энергию из дерева, он может определить возраст дерева, сосчитав количество годовых колец.
- Работать с деревьями нежелательно утром, когда они не прогреты солнцем и в лесу скопилось много углекислого газа.
- Брать энергию от солнца полезно только на рассвете и на закате. Делать это нужно очень аккуратно, чтобы не испортить зрение. При этом смотреть на солнце нужно очень недолго и сквозь через сильно прищуренные веки. По мере привыкания (очень осторожно и постепенно) можно увеличивать время и приоткрывать глаза.
- Разумеется, лучше выполнять Ту-На-Ци-Фа на природе. Однако (обладая хорошим воображением) возможно делать это и находясь в комнате и представляя себе объект, с которым производится энергообмен.
- Хорошо выполнять Ту-На-Ци-Фа после базового Цигун или Мастерства трех кругов. В случае, если занятие начинается непосредственно с Ту-На-Ци-Фа, вначале нужно произвести расслабление тела. Это делается, как обычно, путем расслабленного извивания, покачивания и скручивания всего тела, в точности как во время четвертого упражнения базового Цигун. В это время глаза закрыты.

- Непосредственно во время набора и излучения Ци глаза открываются (так как нужно все время смотреть на предмет, с которым происходит энергообмен). Тело полностью расслаблено и слегка извивается.
- За одно занятие может выполняться несколько различных упражнений Ту-На-Ци-Фа. Собираение Ци между упражнениями не производится, но упражнения часто перемежаются так называемыми «подтягиваниями и надавливаниями», или Хунь-Юань (см. далее описание приема «Законченный круг»).

Данная методика включает три этапа: базовый (подготовительный), набирание Ци и выведение Ци. Дело в том, что Ци — это материальная энергия, которая способна истощаться. Поэтому набирание Ци (дыхание, втягивание) и ее последующее «выведение» (выдыхание, испускание) должно осуществляться таким образом, чтобы не принести вред себе и оказать помощь другим. Между набиранием и выведением не должно быть перерыва, в противном случае результат будет негативным и для себя и для тех, на кого оказывается воздействие.

Набирание Ци является предпосылкой ее выведения и осуществляется с предварительным расслаблением (или урегулированием) тела. Таким образом, как и для всех практик Чань-Ми-Гун, расслабление тела представляет собой базовый навык, овладение которым закладывает основу мастерства.

### Подготовительный этап

*(древнее название «огонь — вода»)*

Расслабление достигается за счет выполнения определенных движений, работы мысли и дыхания. Отметим, что очень многое в этом этапе совпадает с требованиями, которые предъявляются к позе и движениям во время выполнения базового

Цигун. Таким образом, после изучения базового Цигун выполнение подготовительного этапа Ту-На-Ци-Фа уже не будет представлять сложности.

## Движения

### 1. Расслабление тайного места

Это называют «размягчением тела» («тело размягчается, сердце оттаивает, появляется радость»). «Размягчение» состоит в расслаблении промежности до появления ощущения, напоминающего легкое сексуальное возбуждение. Способствует расслаблению мышц и суставов, обретению душевного спокойствия, облегчает погружение в состояние покоя и обеспечивает свободу дыхания.

### 2. «Распределение веса семь к трем»

Нужно расставить ноги на ширину плеч, носки немного развернуть вовне. Распределить вес тела так, чтобы 70% приходилось на пятки, а 30% — на носки.

Такое распределение веса должно сохраняться во время занятия, поскольку оно способствует расслаблению всех мышц и суставов, их свободному расслабленному движению, включая внешнее и внутреннее движение.

### 3. «Три точки на одной линии»

При выполнении упражнений в положении стоя макушка, тайное место и центр линии, соединяющей пятки, должны находиться на одной вертикали. В положении сидя это требование относится только к середине низа живота и тайному месту, а в положении лежа вообще не регламентируется. При этом положении тела необходимо соблюдать и ряд других требований: подмышки должны быть свободны, колени не должны

быть «ни согнутыми, ни прямыми, ни скованными». Самое главное — это распрямить поясницу.

### 4. Движение в позвоночном столбе

Нужно расслабить плечи, руки свободно опустить вниз. Начиная с пальцев рук и ног нужно передать волнообразное движение вверх и внутрь, пока оно не достигнет каждого участка тела и каждого сочленения. В результате должно получиться волнообразное движение позвоночника вперед-назад, раскачивание позвоночника вправо-влево, его скручивание в обе стороны или извивающееся движение, объединяющее все три предыдущих. Затем можно переходить к передаче движения от позвоночника к другим частям тела.

### 5. Движение всего тела

Движение позвоночника приводит в движение все тело. Руки начинают непрерывно двигаться вперед, в стороны, вниз. Во время движения всего тела необходимо соблюдать требование совместного движения внутренних органов и конечностей.

### Работа мысли

Сосредоточьтесь, внимательно следите за амплитудой и интенсивностью движений всех частей тела, задерживая мысль на каждой из них. Особого внимания требует позвоночник. Следите за тем, чтобы он был расслаблен и каждый позвонок находился в движении, чтобы вместе с расслаблением тайного места расслаблялось и все тело, чтобы одновременно с движением позвоночника двигались и все части тела. Во время выполнения мысль должна быть сосредоточена на единстве и противоречии между расслаблением и движением, на равенстве между движением и покоем и их бесконечной смене. Сосредоточение мысли внутри организма, на движении, одновременный контроль за расслаблением и движением всех час-

тей тела и, как следствие, психологическая отстраненность — это один из способов регулирования тела и сердца.

### *Набирание и выведение Ци*

Осуществляется в процессе естественного дыхания, о котором забываешь, или, как его еще называют, «неосознанного дыхания».

### *Примечания*

1. На протяжении всего комплекса необходимо следить за тем, чтобы все тело было расслабленным, особенно тайное место.
2. Движения должны быть медленными и мягкими, без пауз и остановок. Движение контролируется мыслью и представляет собой процесс постепенного слияния воедино тела и сердца. Сосредоточение мысли на движении тела как способ достижения психологической отстраненности — первый этап в процессе отработки погружения в состояние покоя. Особое внимание необходимо обратить на стремление к покою в движении, одновременность движения и покоя, сочетание внешнего и внутреннего движения.
3. Если все внимание сосредоточить на теле, то дыхание само собой станет бессознательным. О нем просто забываешь. Такое дыхание под влиянием медленных, мягких движений становится глубоким, ровным, тонким, «как будто оно есть, а как будто — нет». Установление такого дыхания происходит в результате урегулирования сердца, тела и дыхания. Ни в коем случае не допускается останавливать мысль на дыхании. Если это требование нарушено (волевым усилием продлевается, сокращается или прекращается дыхательный цикл), это может стать препятствием на пути успешного овладения упражнениями подготовительного этапа.

### *Чувство Ци*

На основе расслабления и в результате сочетания движения и покоя, благодаря строгому контролю за движениями частей тела и степенью расслабления, а также ровному, мягкому и медленному дыханию, в организме сама собой начинает зарождаться Ци. Сначала в руках и ногах, а затем и во всем теле появляется ощущение Ци, которое может проявляться как тепло, жар, холод, прохлада, ломота, онемение, боль, зуд, вздутие, напряжение, легкость, тяжесть, увеличение, уменьшение, пустота, отсутствие. Эти ощущения являются реакцией организма на благотворное воздействие Ци, представляют собой внутренние явления, свидетельствующие о присутствии Ци в организме. Ощущение Ци говорит о том, что необходимый результат подготовительного этапа достигнут. Его надо воспринимать с радостью и продолжать наращивать, стремиться распространить на другие части тела и в конце концов на все тело целиком.

## Методика набирания Ци

Методика набирания Ци состоит из трех последовательно выполняемых приемов. К ней можно приступать после подготовительного этапа, когда ощущение Ци достигло достаточной полноты.

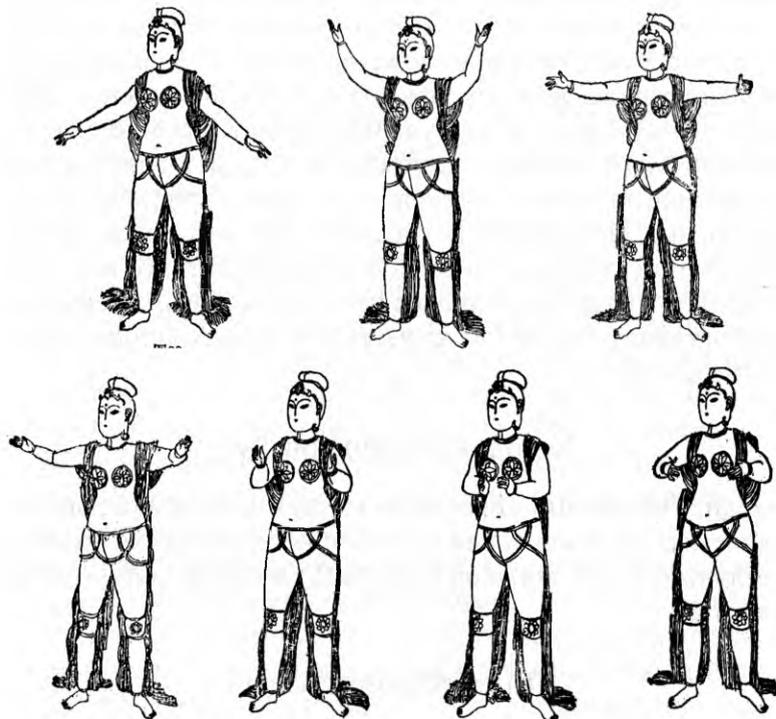
### *1. Прием «Иероглиф один»*

Иероглиф «один» имеет вид горизонтальной черты и напоминает положение рук в данном упражнении.

### *Движения*

Руки ладонями вперед поднимите в стороны, взгляд сосредоточьте на каком-либо объекте (цветок, дерево, луна, солнце,

звезда, гора, водоем и т.д.). Продолжайте колебания позвоночника влево-вправо или волнообразное движение им вперед-назад. Выполняйте руками волнообразные движения, сводя их вместе так, чтобы ладони были обращены друг к другу, и разводя так, чтобы кончики пальцев находились друг против друга, как показано на рис. ниже.



#### Работа мысли

В процессе выполнения движений руками не отрывайте взгляд от выбранного объекта. Представьте, что внешняя Ци (материальная энергия) этого объекта и окружающая его Ци непрерывно поступает в ваше тело через ладони, по внутренним

сторонам рук перетекает в живот, а затем по внутренним сторонам ног уходит вниз, глубоко в землю. Движение Ци должно быть непрерывным.

#### Набирание и выведение Ци

Вдох (набирание) нужно сознательно удлинять, выдох (выведение) должен быть коротким и не следует на него обращать внимание. В методике набирания Ци упор делается на вдох.

#### Примечания

1. Необходимо внимательно смотреть на выбранный объект. Причем его надо рассматривать слева, справа, сверху, снизу, спереди и сзади, стремиться увидеть его глубину и внешнюю форму.
2. Мысль должна быть сосредоточена там, где происходит движение Ци: на ладонях, руках, груди, животе, тайном месте и внутренних поверхностях бедер.
3. Необходимо добиться реального ощущения поступления Ци в руки и ее движения по телу в землю.
4. Вдох должен быть длинным, таким, чтобы внешняя Ци могла проникнуть во все части тела. Короткий выдох должен обеспечивать непрерывность поступления Ци. Все пять составляющих: дух (который выражается в виде взгляда на объект), тело (движения), мысль, Ци (поступление внешней Ци), дыхание должны функционировать согласованно, воздействуя друг на друга. В результате выполнения этого приема должен образоваться непрерывный замкнутый цикл «Небо — человек — Земля».

#### Чувство Ци

Ци особо отчетливо должна ощущаться в ладонях, внутренней стороне бедер и подошвах стоп. В период между занятиями

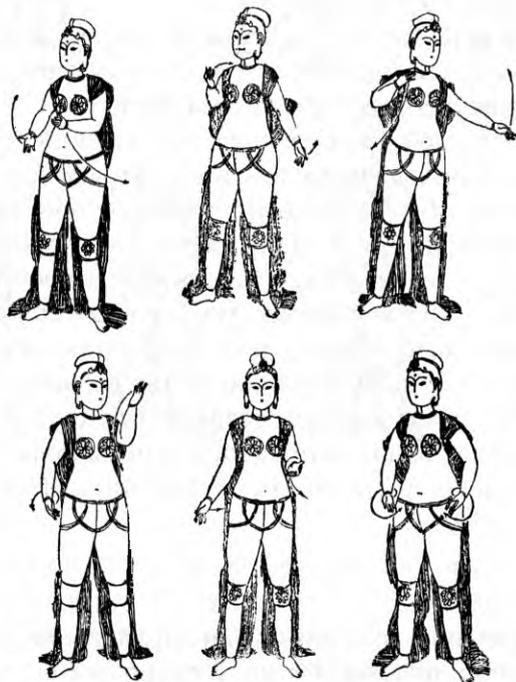
в подошвах периодически может возникать ощущение тепла или жара, в тайном месте — чувство онемения. Все эти ощущения являются первичным результатом воздействия набирания Ци на циркуляцию крови.

## II. Прием «Инь-Ян»

### Движения

Завершив выполнение предыдущего приема, вращайте тело влево и вправо, а руками поочередно описывайте дугу от таза за корпус, через бок к груди. Выполните по три движения каждой рукой. В конце верните кисти рук к тазу ладонями вверх.

Повороты корпуса должны сочетаться с раскачиванием или волнообразным движением позвоночника.



### Работа мысли

Во время движения рук представьте, что Ци непрерывно поступает в ладони и далее по внутренним поверхностям рук, через грудь, живот, тайное место, внутренние поверхности ног и подошвы уходит в землю.

### Набирание и выведение Ци

Осуществляется так же, как и в предыдущем приеме.

### Примечания

1. Во время выполнения поворотов корпуса голова не должна поворачиваться. Нужно непрерывно смотреть на выбранный объект.
2. Колебания позвоночника должны осуществляться одновременно с движениями рук и внутренним движением.
3. Несмотря на то что в связи с усложнением движений возникает опасность сосредоточения внимания только на работе конечностей, необходимо, тем не менее, время от времени контролировать единство расслабления и движения во всем теле, его полноту.
4. Требования к Ци такие же, как и в предыдущем приеме.
5. Дыхание естественное. Вдох не слишком продолжительный, он должен осуществляться согласованно с количеством движений рук (три раза). Начинающим рекомендуется выполнять однократное движение руками (постепенно увеличивая количество движений).
6. Хотя движения, мысль и дыхание одинаково важны, главным является ощущение Ци. Поэтому все эти три составляющие должны работать на достижение конечного результата. т.е. служить появлению чувства Ци.

*Чувство Ци*

В процессе выполнения движений руками и поступления Ци в ладони должно появляться реальное ощущение «запаха и звука мелкого дождя или водного потока; огненных нитей и вспышек, имеющих форму и излучающих свет».

*III. Прием «Законченный круг»**Движения*

Нужно поместить слегка согнутые руки на уровень пояса, ладони вниз так, чтобы точки Лао-Кун на ладонях и Юн-Цюань на стопах были на одной вертикали. Сосредоточить внимание на этих точках и покачивать слегка руками вверх-вниз. При движении рук вниз ощущается сжатие, при движении вверх — растяжение пространства между ладонями и стопами. Во время «подтягивания и надавливания» глаза закрываются, внимание сосредоточивается на чувстве Ци в ладонях и стопах. Количество движений для мужчин 3, 6, 9, ..., 36, для женщин 2, 4, 6, ..., 24.

В завершение приема наложите правую кисть на левую (для мужчин, для женщин — левую кисть на правую) и поместите их напротив живота так, чтобы середина ладоней находилась напротив пупка.

*Работа мысли*

Выполняя движения руками, закройте глаза и сосредоточьте внимание на середине ладоней и подошв, а во время опускания рук к пупку (собрание Ци) — на полости живота: «С помощью глаз и ушей следить за тем, что внутри».

*Набирание и выведение Ци*

Дышите естественно.

*Примечания*

1. Не следует останавливать движение рук, пресекать мысль, следующую за ощущением Ци, а тем более саму Ци.
2. «Следить за тем, что внутри» означает вести мысленный взгляд от шейного участка позвоночника к грудному, проникая взглядом до спинного мозга и далее до живота. Терпеливо ждите, когда ощущение Ци в ладонях и подошвах, а также во всем теле исчезнет. «Поместите сюда дух и расстаньтесь с ним: дух сам окрепнет, дыхание само сбалансируется, Ци сама вернется».
3. «С помощью глаз и ушей» означает, что «Уши слушают то, что внутри, глаза прикованы к середине» и следят за тем, как «Набирается корень (Ци) и вращается по кругу», за счет чего достигается цель «Возвращение Ян без утечки». Этот прием используется в качестве завершающего этапа занятия. Он представляет собой способ сохранения Ци, полученной в результате практики. В ходе его выполнения должны соблюдаться требования медленности, тонкости, завершенности, результативности. При отработке приема не допускается ни искусственного стимулирования процесса, ни полного устранения от контроля за ним.

*Ощущение Ци*

Во время поднимания и опускания рук в ладонях возникает ощущение жара, вздутия или онемения, что свидетельствует о достижении Ци крайних точек конечностей. Во время внутреннего созерцания усиливается перистальтика кишечника, возникает ощущение жара, видятся вспышки света, периодически происходят отрыжка, испускание газов. Это является следствием взаимодействия элементов воды (середина подошв соотносится с почками) и огня (середина ладоней соотносится с сердцем), установления баланса между Инь и Ян.

**Методика выведения Ци**

Приступать к выведению Ци следует только после того, как достигнуто достаточно свободное владение методикой ее набирания («Хочешь отнять — сначала дай»).

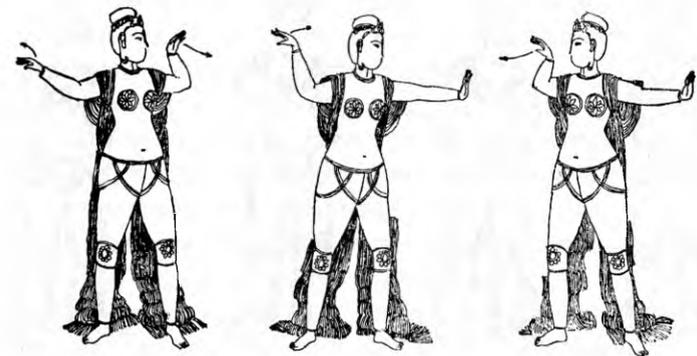
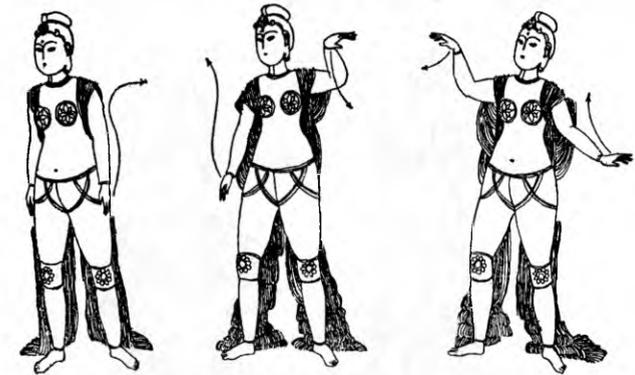
Методика выведения Ци включает шесть приемов: «Раздвигание гор», «Выравнивание неба», «Поворачивание реки», «Движение земли», «Кунь-Лунь» (перевод неоднозначен и потому не приводится), «Пальцы — ладони».

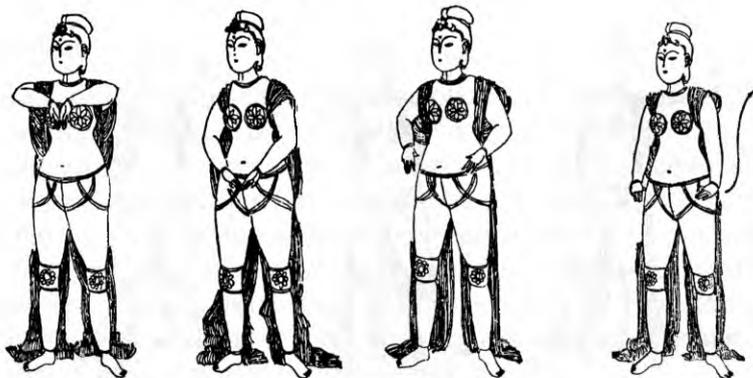
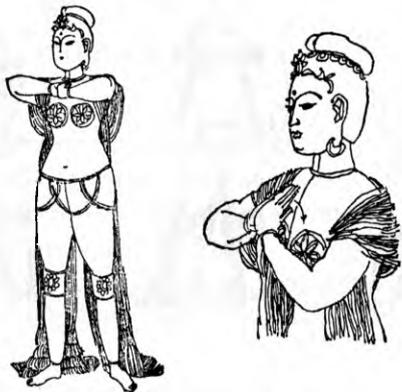
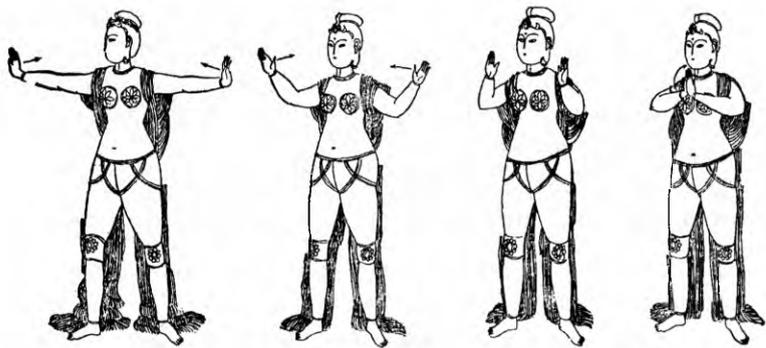
**I. Прием «Раздвигание гор»***Движения*

После выполнения подготовительного этапа и набирания Ци колебательные движения позвоночника направьте в руки. Поднимите их в стороны до уровня плеч. Мужчины начинают упражнение с левой руки, а женщины — с правой, выполняя толкающее движение ладонями соответственно влево и вправо. Повернув голову в сторону «существенной» руки, сначала посмотрите на средний палец, а затем переведите взгляд на отдаленный объект. Затем смените руки и повторите движение, переводя взгляд соответствующим образом.

Выполняя волнообразные движения позвоночником, сведите руки перед грудью ладонями друг к другу, соедините ладони. Затем разверните сведенные кисти пальцами внутрь, поверните вниз, разведите и опустите так, чтобы кисти и ступни находились друг против друга.

Движение рукам и кистям должно передаваться от позвоночника. Все движения должны быть согласованы между собой.



*Работа мысли*

Во время выполнения толкающих движений руками и сосредоточения взгляда на среднем пальце Ци из глубины земли через пятки, поясницу, спину, руки, ладони и средние пальцы выходит наружу. Когда руки сведены ладонями друг к другу и разворачиваются вовнутрь, Ци, поступая с неба через голову, лицо, грудь, живот, внутренние поверхности бедер и середину подошв, уходит глубоко в землю.

*Набирание и выведение Ци*

Поднимая руки, соединяя ладони перед грудью и поворачивая сложенные ладони внутрь, делайте короткий вдох, на который не нужно обращать внимания. Во время толкающих движений руками — достаточно продолжительный и осознанный выдох.

*Примечания*

1. Когда сложенные ладони поворачиваются внутрь, необходимо вобрать грудь, а когда руки опускаются, грудь следует расправить. Это помогает усилению волнообразного движения позвоночника вперед-назад и способствует полноценному вдоху. Толкающие движения руками выполняются четко и уверенно. Мягкие снаружи, они должны быть твердыми внутри, демонстрируя неодолимую мощь. Поворот сложенных ладоней внутрь выполняется мягко, без твердости.
2. Продолжительность вдоха и выдоха строго индивидуальна. Выдох должен быть настолько долгим, чтобы не нарушалось ощущение естественности и свободы, не следует его продлевать искусственно. Используйте краткую паузу для восстановления дыхания, когда руки опущены вниз и находятся напротив ступней. Для этого, поднимая и опуская руки, сделайте соответственно несколько вдохов и выдохов одинаковой продолжитель-

ности. Восстановив дыхание, переходите к толкающим движениям руками и последующему развороту сложенных ладоней внутрь, сопровождая их короткими вдохами и продолжительными выдохами. Когда дыхание восстановлено, можно переходить к обработке следующего упражнения.

### Чувство Ци

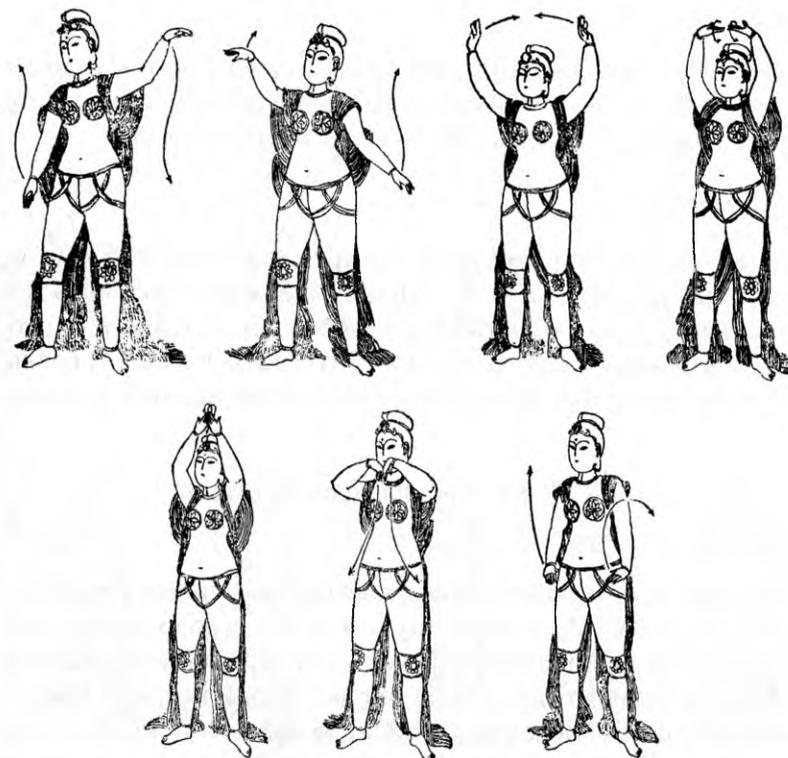
Во время толкающих движений руками, в ладонях и средних пальцах возникает ощущение жара, вздутия, онемения или подергивания, а также ощущение силы, препятствующей выполнению движений. Действие этой силы ощущается также в процессе сведения ладоней и их поворачивания внутрь. Одновременно с этим появляется чувство Ци, напоминающее горячий поток, направляющийся от лица к подошвам ног через грудь, живот и внутренние поверхности бедер. Возникновение подобных ощущений вызывается единым процессом выведения и набирания Ци, движением внутренней и внешней Ци в противоположных направлениях.

## II. Прием «Выравнивание неба»

### Движения

Завершив выполнение предыдущего приема, продолжайте колебательное движение позвоночника влево-вправо. Это движение передайте рукам, которые поднимите через стороны над головой ладонями вверх (кончики пальцев смотрят друг на друга). Сосредоточьте взгляд на тыльной стороне кистей рук.

Переведите взгляд вперед, согласуя движения локтей с волнообразным движением позвоночника вперед-назад. Опустите руки тыльными сторонами кистей друг к другу мимо лица до груди, затем выверните кисти рук внутрь и опустите руки, поместив их в разведенном положении над стопами.



### Работа мысли

Поднимая руки ладонями вверх, устремляйте взгляд сквозь кисти и представляйте, как Ци устремляется высоко вверх, к звездам. Опуская руки и выворачивая кисти внутрь, представьте, что Ци уходит глубоко в землю.

### Набирание и выведение Ци

Поднимая руки через стороны и выворачивая кисти внутрь, сделайте короткий легкий вдох, «Упирая ладони в небо», сделайте продолжительный выдох.

*Примечание*

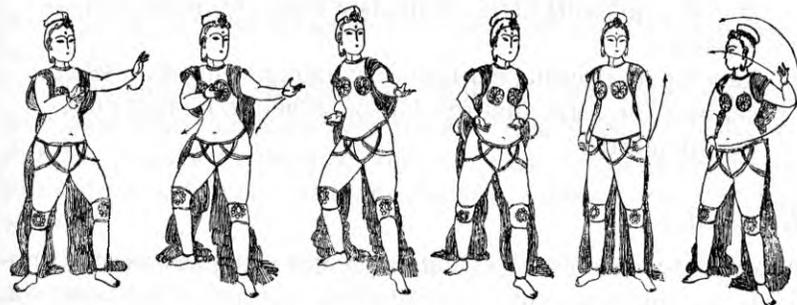
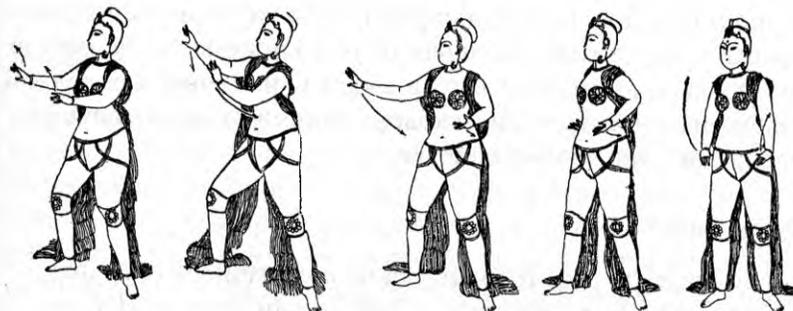
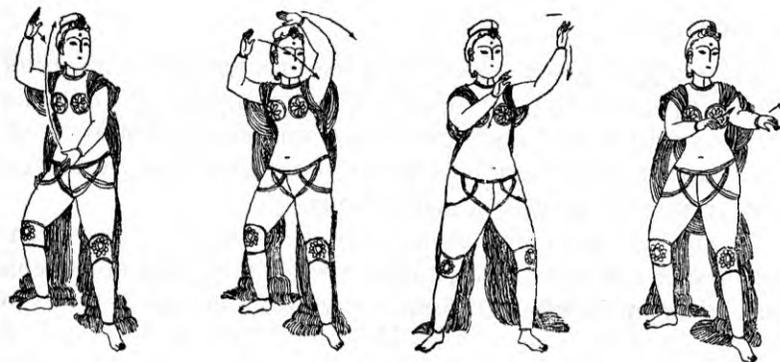
Маршрут движения вдыхаемой и выдыхаемой Ци описывается следующим образом: «Выдох — из земли в пятки, через спину, в руки; вдох — из неба в голову, через живот в ноги».

*Ощущение Ци*

Когда ладони «Упираются в небо» и выворачиваются внутрь, возникает ощущение непрерывного движения Ци через все тело сверху вниз и обратно. Таким образом, достигается цель «Использования внешнего в своих интересах» и находит реальное подтверждение фраза «Ци — в человеке, человек — в Ци».

*III. Прием «Поворачивание реки»**Движения*

Завершив предыдущий прием, повернитесь вправо, левой кистью (ладонь вниз) опишите дугу от живота вперед в правую сторону до правой стороны головы. Одновременно с этим правой рукой опишите дугу снизу вправо и обратно влево вперед до левого плеча. Вслед за движением рук носки ног поверните влево и перенесите 70% веса тела на заднюю ногу. Затем, одновременно с волнообразным движением позвоночника, трижды поднимите ладони вверх и выполните три толкающих движения вперед. Одновременно с перенесением веса тела назад поверните корпус вправо и верните в исходное положение правую кисть (ладонью вверх), а затем с поворотом корпуса влево верните на место левую руку (ладонью вверх). Встав прямо, опишите руками дугу от живота вперед и поместите кисти над ногами. Затем выполните прием, начиная с поворота влево.



*Работа мысли*

Поднимая руки вверх и выполняя ими толкающие движения вперед, представьте, что Ци из глубины земли входит в стопы и через спину и руки поступает в ладони, через середину которых выходит наружу. Взгляд в ходе выполнения приема должен быть устремлен на удаленный объект.

Возвращая руки, представьте, что Ци исходит из этого объекта и через ладони, руки, грудь, живот, внутренние поверхности бедер и подошв ног уходит глубоко в землю.

*Набирание и выведение Ци*

Выполняя толкающие движения руками, делайте максимально глубокий выдох, возвращая руки, делайте короткий естественный вдох. В ходе выполнения этого приема также можно сознательно выполнять вдох и выдох одинаковой продолжительности, то есть в одинаковой степени отрабатывать как набирание, так и выведение Ци.

*Примечания*

1. Во время поворотов корпуса не поворачивайте голову, продолжайте смотреть на удаленный объект. «Ци направляйте в объект и получайте от объекта».
2. Все движения необходимо выполнять слитно и медленно. Они должны быть «мягкими снаружи и твердыми внутри».
3. Каждое движение, связанное с набиранием или выведением Ци, выполняется соответственно на один вдох и один выдох.

*Чувство Ци*

Во время испускания Ци в направлении объекта в ладонях появляется ощущение пульсации, жара, вздутия или онемения.

В этот момент современная научная аппаратура фиксирует в районе ладоней некую материальную субстанцию, существование которой также подтверждается наблюдениями тех, кто обладает особыми способностями.

*IV. Прием «Движение земли»*

Это упражнение выполняется так же, как предыдущее. Разница заключается в том, что Ци выбрасывается не обратно в объект, а излучается в землю. При этом руки движутся в горизонтальной плоскости, как бы «разбрасывая», «рассеивая» энергию по поверхности земли. При этом позвоночник выполняет движение покачивания.

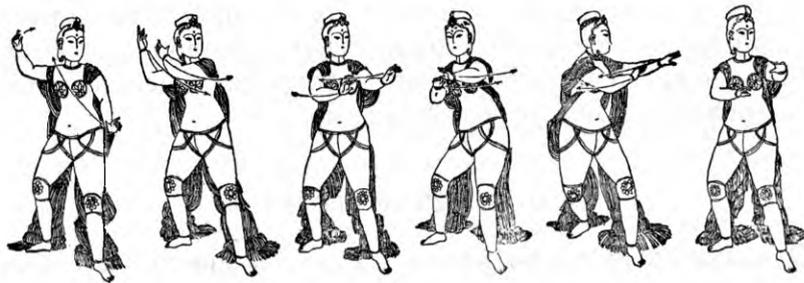
*Движения*

Закончив выполнение предыдущего приема, поверните корпус вправо, кистью левой руки опишите дугу от живота вправо вверх к правой стороне головы (ладонь смотрит вниз). Кистью правой руки одновременно с движением левой опишите дугу снизу вправо и вновь влево к груди (ладонь смотрит вниз). Носки ног поворачивайте влево вслед за движением руки. Перенесите 70% веса тела на пятки.

Одновременно с колебательными движениями позвоночника выполните колебательные («подметающие») движения кистями в горизонтальной плоскости (пальцы направлены вперед).

Поворачивая корпус вправо, верните правую руку в исходное положение (ладонь смотрит вверх), а затем с поворотом корпуса в левую сторону верните в исходное положение левую руку. Встаньте прямо, руки по дуге от живота поместите над ногами.

Повторите прием в другую сторону, начав с поворота корпуса влево.



#### Работа мысли и ведение Ци

Аналогично приему «Поворачивание реки».

#### Примечание

Колебания позвоночника и движения руками в горизонтальной плоскости должны выполняться согласованно. Рекомендуется также выполнять колебательные движения тазом, способствующие движению позвоночника.

#### Чувство Ци

Во время выполнения «подметающих» движений появляется ощущение онемения, а из ладоней исходит (видимое иногда даже невооруженным глазом) «тело Ци» в виде линий или полос.

#### V. Прием «Кунь-Лунь»

##### Движения

Закончив выполнение предыдущего приема, повернитесь лицом вперед, лицом к объекту, с которым будет производиться обмен энергией.

##### Часть «Кунь»

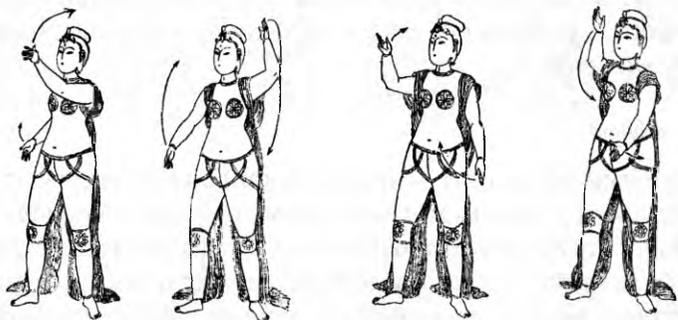
Левой рукой (женщины — правой рукой) опишите дугу от бока вперед вверх (ладонь смотрит вправо, пальцы — вперед), а затем опустите ее вниз. Одновременно с этим движением левую руку (женщины — правую) отведите назад и поднимите, а затем, описав ею дугу вверх вперед, опустите. Выполните прием, меняя руки, трижды.



*Часть «Лунь»*

Закончив выполнение предыдущего приема, левую руку (женщины — правую руку) снизу по дуге поднимите вверх (ладонь смотрит вправо, пальцы — вперед), а затем мимо уха опустите вниз. Одновременно с этим движением правой рукой (женщины — левой рукой) опишите дугу снизу вперед вверх, а затем мимо уха опустите ее вниз. Выполните эти движения трижды, согласуя их с волнообразными движениями позвоночника вперед-назад и меняя руки. В конце опустите руки вниз и поместите их над ногами.

Это упражнение можно выполнять, стоя на месте или двигаясь. Если оно выполняется в передвижении, то нужно следить, чтобы стопы не отрывались от поверхности земли.

*Работа мысли*

Во время выполнения части «Кунь» Ци из земли поступает в пятки и через спину и руки — в пальцы, а затем испускается в направлении удаленного объекта. Во время выполнения части «Лунь» Ци возвращается от объекта и через ладони, руки, грудь, живот, внутренние поверхности бедер и подошв уходит глубоко в землю.

*Набирание и выведение Ци*

Во время выполнения части «Кунь» делайте продолжительный выдох. Во время выполнения части «Лунь» — продолжительный вдох. Завершив упражнение, выполните несколько движений руками вверх-вниз и восстановите дыхание.

*Примечания*

1. Для усиления волнообразного движения позвоночника делайте легкие приседания. При этом сгибание коленей, движения позвоночника и рук должны быть согласованными.
2. Начинающие могут выполнять сначала по одному движению руками вперед и назад, постепенно увеличивая их количество. Не следует выполнять слишком много движений в высоком темпе, поскольку это затруднит дыхание.

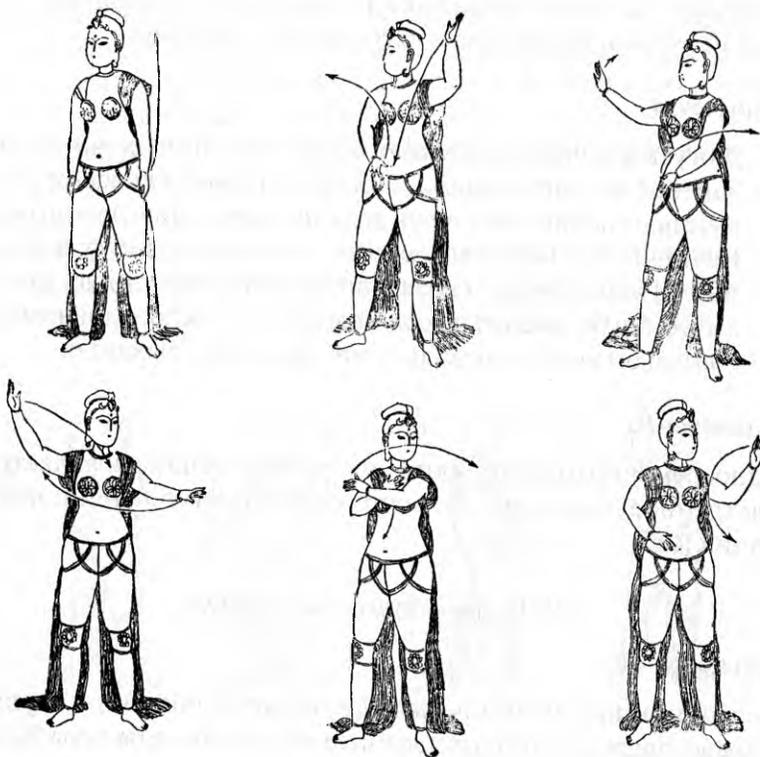
*Ощущение Ци*

Одновременно с движениями рук и позвоночника появляется явственное ощущение пульсирующего поступления и истечения Ци.

*VI. Прием «Пальцы — ладони»**Движения*

Закончив выполнение предыдущего приема, поверните корпус вправо, правую ступню разверните так, чтобы ее пальцы были направлены на объект. Правой рукой опишите дугу перед животом влево и вновь вправо, а затем мимо лица вправо и остановите ее перед правым плечом (рука согнута, локоть опущен, пальцы находятся на уровне глаз и направлены вперед). Одновременно с движением правой руки левую руку перенесите по дуге во внешнюю сторону вверх, а затем мимо лица и груди опустите к нижней части живота (ладонь смотрит вниз, расстояние до живота около 15 см).

Затем выполните этот прием в зеркальном отражении, начав с поворота корпуса влево. Все движения следует выполнять согласованно с работой позвоночника.



### Работа мысли

Сосредоточьте взгляд на пространстве за пальцами сущностной руки, затем посмотрите на объект сквозь пальцы и представьте, что Ци непрерывным потоком, поднимаясь из глубины земли, исходит из ладоней или пальцев и устремляется к удаленному объекту.

### Набирание и выведение Ци

Сначала, до тех пор пока все тело не наполнится Ци, дышите естественно и спокойно. Испускание Ци из ладоней в направлении объекта должно сопровождаться длинным выдохом и коротким вдохом.

### Примечания

1. Если испускание Ци осуществляется через пальцы, то основной поток должен исходить из средних и указательных пальцев.
2. Прием «Пальцы — ладони» может выполняться отдельно. В этом случае перед ним и после него следует выполнить набирание Ци.
3. Продолжительный выдох и короткий вдох активизируют выведение (испускание) Ци, поэтому использовать этот прием надо не очень часто и с осторожностью.

### Ощущение Ци

Прием «Пальцы — ладони» представляет собой важный контрольный этап в процессе овладения методикой. Он имеет ярко выраженную практическую направленность. Большую роль в нем играет дыхание.

### VII. Завершающий этап

В конце занятия рекомендуется выполнить прием «Законченный круг» из раздела «Методика набирания Ци». Он способствует восстановлению дыхания и пополнению Ци. Прием можно выполнить несколько раз, после чего собрать силу.

Собирание Ци выполняется после последнего упражнения путем складывания ладоней на уровне чуть ниже пупка (как обычно, у мужчин правая ладонь сверху, у женщин — наоборот).



## ЧАСТЬ II

Овладение данной методикой представляется достаточно трудным, поскольку она является более высокой ступенью по отношению к первой части «Набирания и выведения Ци». Она может быть успешно освоена и эффективно применяться при условии хорошего владения первой частью практики и наличия достаточного желания и упорства.

Существует много вариантов этой методики, которые отличаются как по принципам, так и по результатам и эффективности. Далее описаны два приема: «Перевернутая вершина» и «Дракон и феникс».

### 1. Прием «Перевернутая вершина»

Данный прием желательно выполнять после первой части набирания и выведения Ци, что позволяет чувствовать себя уверенно и достигать максимального эффекта.

#### Движения

Дышите естественно, взгляд направьте на какой-либо удаленный объект. Ноги расставьте на ширину плеч.

Немного отведите руки в стороны и описывайте ими поочередно ровные круги, левой — вовне, правой — внутрь: 3, 6 или 9 раз (женщины: 2, 4 или 6 раз).

Затем левую руку поднимите к груди (ладонь смотрит внутрь) и опустите вдоль туловища.

Одновременно с движением левой руки правой рукой совершайте движение к левой части груди, а затем вытяните ее перед собой (ладонь смотрит вниз).

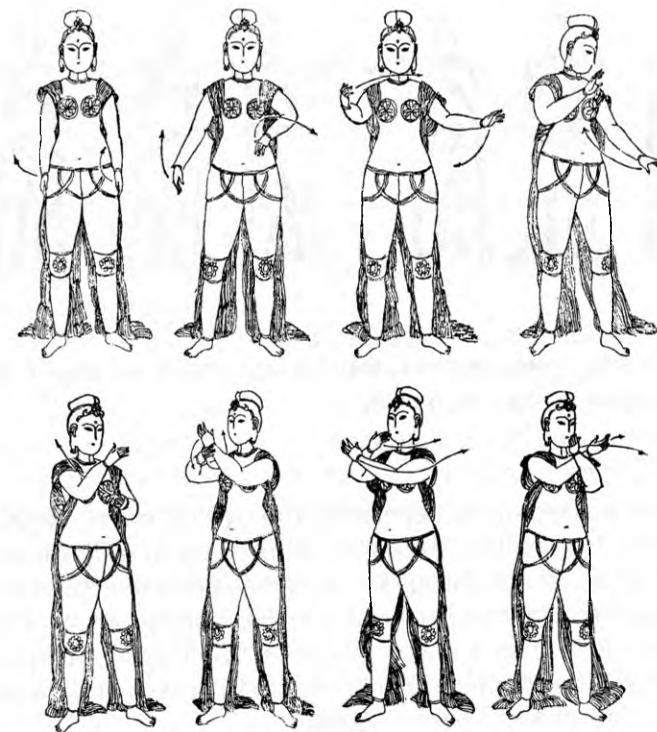
Правой рукой опишите ровный круг в правую сторону, а левую руку поднимите по дуге, вытяните вперед и опишите ею круг вслед за правой (обе ладони направлены вниз, пальцы — вперед).

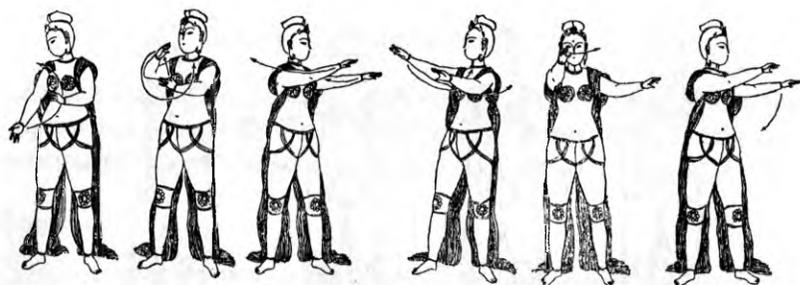
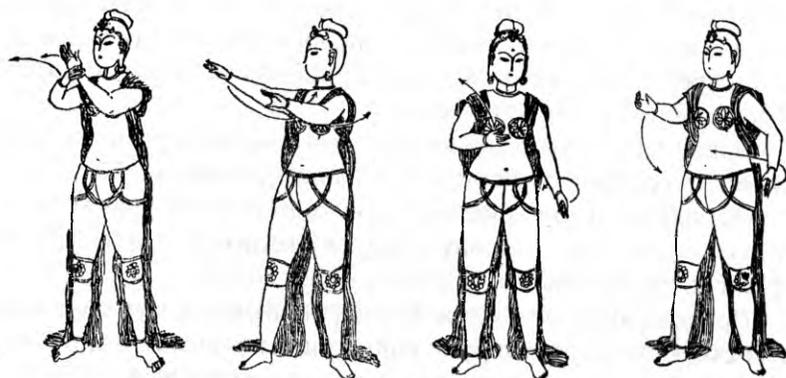
Правую руку опустите вдоль туловища и начинайте описывать ею круг в правую сторону. Одновременно опустите левую руку перед собой вправо, а затем перемещайте ее вправо перед собой, начиная описывать круг.

Правую руку, описывающую круг в правую сторону, поднимите к груди и затем опустите вдоль туловища.

Одновременно с движениями правой руки левую руку, описывающую круг в правую сторону, ведите вслед за правой рукой до груди, а затем вытяните перед собой.

Продолжайте вытянутой левой рукой описывать круг в левую сторону, а правую руку поднимите по дуге и, выпрямив перед собой, опишите ею круг вслед за левой рукой.





Таким образом меняя руки, выполните упражнение 3, 6 или 9 раз (женщины: 2,4 или 6 раз).

#### *Работа мысли*

Во время раздельного перемещения рук по кругу представляйте, что Ци поднимается из глубины земли и проходит через пятки, бедра, поясницу и спину. Во время попеременного перемещения рук по кругу перед грудью представьте, что Ци из спины поступает в кисти рук, а когда описываете круг вытянутыми руками, представляйте, что Ци выходит из пальцев и устремляется к удаленному объекту.

Начав с ведения Ци мыслью, постепенно добейтесь естественного синхронного движения мысли и Ци.

#### *Набирание и выведение Ци*

Во время раздельного вращения рук дыхание естественное, во время вращения рук перед грудью делайте вдох, а во время вращения перед собой вытянутых рук, т.е. испускания Ци, — выдох.

#### *Примечания*

1. На протяжении всего приема смотрите на удаленный объект, а во время испускания Ци буквально впивайтесь в него глазами.
2. Не прерывайте волнообразного движения позвоночника.
3. Во время набирания Ци поступает из земли и движется через пятки, бедра, поясницу, позвоночник, руки и кисти, во время выведения — исходит из пальцев в направлении удаленного объекта. Набирание и выведение Ци осуществляются непрерывно и одновременно. Мысль должна контролировать движение Ци только на этапе ее нахождения в теле.
4. Продолжительность вдоха и выдоха может индивидуально варьироваться. Однако необходимо твердо помнить, что продолжительный выдох соотносится с выведением Ци, а короткий вдох — с набиранием малого количества Ци, поэтому если эти процессы не компенсируют друг друга, то возможны негативные последствия. После выполнения продолжительных выдохов и вдохов необходимо восстановить дыхание, например путем кругового вращения руками по бокам, а затем продолжать выполнение глубоких вдохов и выдохов.
5. Во время набирания Ци в пятках, бедрах, пояснице, спине, руках и тыльных сторонах кистей появляется

ощущение пролады или онемения. Во время испускания Ци в пальцах появляется ощущение онемения, вздутия или пульсации.

### Результат

При воздействии испускаемой Ци на пациента у него во всем теле или на отдельных участках тела может появляться легкое ощущение онемения или проникновения в тело прохладной Ци, вызывающей озноб, непроизвольную дрожь и даже подергивание рук и ног. По окончании воздействия у пациента возникает чувство комфорта и радости.

Прием «Перевернутая вершина» используется для оказания помощи занимающимся Цигун, а также для лечебных целей.

## II. Прием «Дракон и феникс»

Переходить к изучению этого приема следует только после овладения приемом «Перевернутая вершина».

В ходе выполнения приема «Перевернутая вершина» Ци приходит снизу и, пройдя через тело человека, сразу выходит наружу. В ходе же выполнения приема «Дракон и феникс» Ци поступает сверху и выходит наружу, лишь совершив в теле несколько кругов. Таким образом, эти две техники отличаются друг от друга следующим: во-первых, источником получения Ци, во-вторых, маршрутом движения Ци, в-третьих, качеством Ци. Поэтому, не овладев предыдущим приемом, невозможно четко определить эти отличия и, соответственно, эффективно использовать прием «Дракон и феникс».

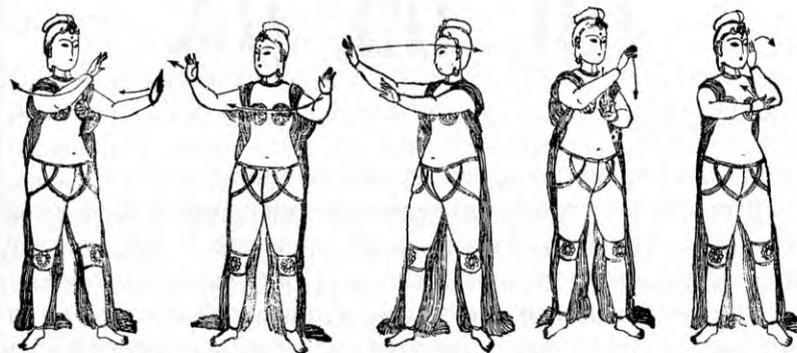
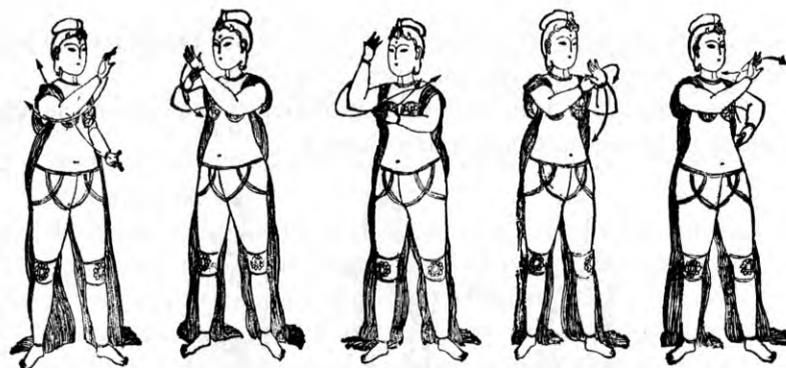
### Движения

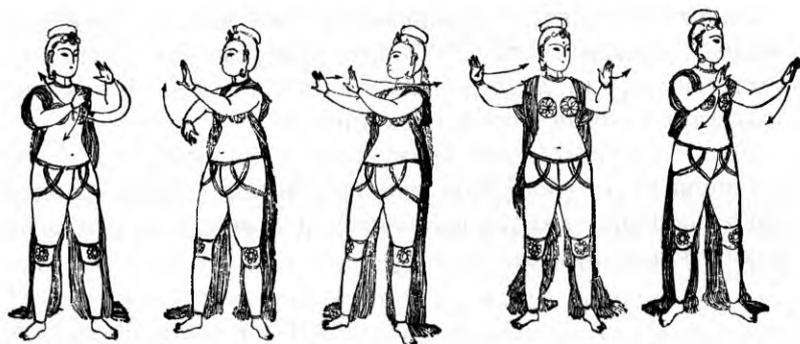
Отличия от приема «Перевернутая вершина»:

Испускание Ци осуществляется не через пальцы, а через ладони.

После кругового движения левой рукой влево опустите ее, а затем поднимите к груди. Правая рука, сменяя левую, поднимается к груди, ладонь направляется на объект, рука вытягивается и начинается испускание Ци.

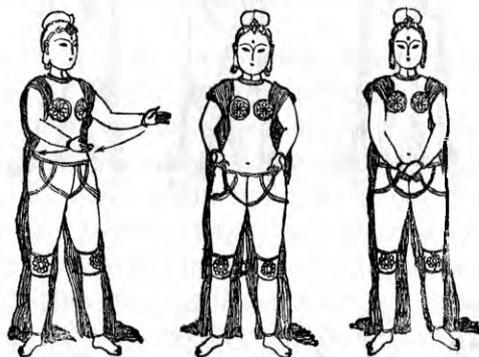
После этого опустите правую руку, поднимите ее к груди и вновь опустите. Левую руку поднимите к груди вслед за правой, поверните кисть ладонью вперед, вытяните руку и начинайте испускать Ци.





Выполните прием, меняя руки несколько раз (количество раз аналогично приему «Перевернутая вершина»).

После выполнения приема выполните упражнение завершающего этапа, как описано в части I.



#### Работа мысли

Отличия от приема «Перевернутая вершина»:

Выполняя круговые движения руками перед грудью, представляйте, что Ци поступает сверху и проходит через голову, лицо, грудь, живот, тайное место, поясницу, спину, руки и кисти. Во время выполнения круговых движений и испускания Ци представляйте, что Ци исходит из середины ладоней и на-

правляется на удаленный объект. Начав с ведения Ци мыслью, постепенно добейтесь естественного синхронного движения мысли и Ци.

#### Набирание и выведение Ци

Аналогично приему «Перевернутая вершина».

#### Примечания

1. Отличие работы мысли здесь от приема «Перевернутая вершина» состоит в том, что мысль ведет Ци, поступающую сверху через голову, лицо, грудь, живот, тайное место, поясницу, спину и руки в ладони, откуда она испускается вовне.
2. Регулирование дыхания аналогично приему «Перевернутая вершина».
3. Во время набирания Ци во всех частях тела, которые она проходит, возникает ощущение тепла. Во время «выведения» Ци в ладонях появляется ощущение тепла, вздутия и пульсации. В области ладоней можно наблюдать сгусток Ци, пульсирующими движениями направляющийся в сторону удаленного объекта.

#### Результат

Во время выполнения приема по всему телу или отдельным его участкам как бы пробегает теплый ветерок или возникает ощущение, что внутрь поступает горячий поток. Может выступить легкий пот. Воздействие Ци на пациента вызывает у него непроизвольную дрожь или подергивание конечностей. После сеанса пациент обычно ощущает себя комфортно и радостно.

Прием «Дракон и феникс» используется для оказания помощи при занятиях Цигун, а также для терапевтической помощи за счет пополнения изначальной истинной Ци небесным Ян.

## КОМПЛЕКС «СОЕДИНЕНИЕ ИНЬСКОЙ И ЯНСКОЙ ЦИ»

### ЧАСТЬ «НЕБА И ЗЕМЛИ»

Это высшее мастерство, дающее чудесный эффект. С его помощью человек может соединиться с Вселенной, укреплять здоровье, усиливать ум и даже обретать паранормальные способности.

Эту практику (как и любую другую в Чань-Ми-Гун) желательно выполнять после базового Цигун. Однако если времени мало, то достаточно будет проделать вначале в течение нескольких минут четвертое упражнение базового Цигун, представляющее собой произвольные движения всего тела.

Мастерство соединения Инь и Ян представляет собой комплексную практику, которая складывается из следующих частей.

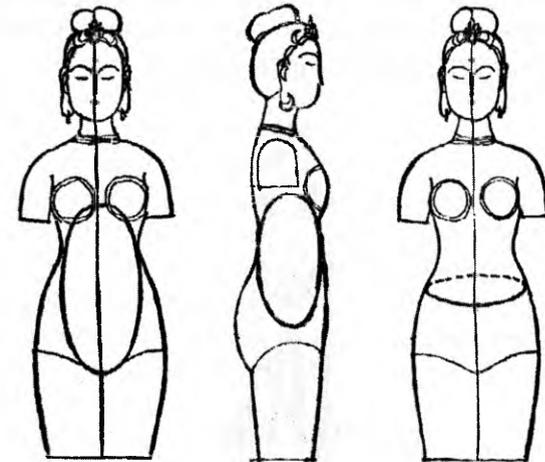
*Малый небесный круг*, представляющий собой три внутренних круга, во время выполнения которых Ци движется только внутри тела.

*Большой небесный круг*, в который входят пять внешних кругов, при выполнении которых Ци человека соединяется с Ци Неба и Земли.

### Малый небесный круг

Состоит из трех следующих отдельных внутренних кругов:

- Горизонтальный.
- Вертикальный в плоскости тела (фронтальный).
- Вертикальный перпендикулярно плоскости тела (боковой).



Эти круги выполняются последовательно и имеют одну и ту же методику выполнения, которая состоит в следующем.

Раскручивание спирали и движение Ци начинаются из середины низа живота.

Раскручивать спираль следует очень медленно и постепенно, следя за тем, чтобы движение совершалось по гладкой окружности без впадин и выступов, причем каждый виток должен быть чуть больше предыдущего.

Раскручивание спирали происходит против часовой стрелки. При этом считаем положение часов следующим:

- для первого (горизонтального круга) часы находятся на полу;
- для второго (вертикального в плоскости тела) часы лежат на животе;
- для третьего (вертикального перпендикулярно плоскости тела) часы лежат на правом боку.

Для выполнения внутренних кругов нужно принять положение три/семь, руки сложить на животе. У мужчин правая ладонь сверху, у женщин — наоборот. Раскрыть третий глаз и направить взор в середину низа живота.



Расслабив все тело, так чтобы оно слегка извивалось, начинаем вращательное движение тазом. По мере раскручивания спирали увеличивается и внешнее движение. Внутри представляем белую ленту, ширина которой растёт по мере наматывания спирали. Таким образом, при наматывании эта лента образует внутри тела шар (точнее, эллипсоид вращения) Ци.

#### *Размеры шара по вертикали*

(Эти размеры достаточно приблизительны и важны только в начале практики; по мере роста мастерства человек сам определяет подходящую ему высоту шара.)

Номер внутреннего круга	Низ	Верх
1	До Ми-Цу	До солнечного сплетения
2	До Ми-Цу	До середины грудины
3	Сквозь Ми-Цу	До верха грудины

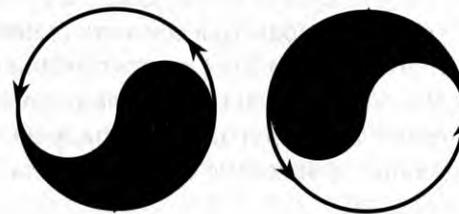
По бокам размеры шара ограничены размерами тела. То есть он может увеличиваться так, чтобы при его максимальных размерах Ци шла между кожей и мышцами. При этом нужно следить, чтобы шар не выходил за границы тела, так как в этом случае Ци будет «вытекать» из тела, что приводит к ее потере и, таким образом, вредно для здоровья.

После того как шар увеличился до максимального размера, нужно нарисовать латинскую букву «S», образуя, таким образом, знак Инь-Ян и сопровождая это соответствующим движением таза. Это движение представляет собой линию, разделяющую иньскую и янскую части монады Тайцзи-Ту. Начинать рисование этой линии можно в любом месте круга, но обычно ее начало находится:

для первого круга — спереди;

для второго и третьего кругов — снизу.

Рисовать «S» нужно обязательно через середину низа живота. В противном случае не будет соблюдаться баланс Инь-Ян.



После этого начинается уменьшение размеров спирали, сопровождаемое уменьшением внешнего движения таза.

Когда шар достигает максимального размера, он излучает свет на всю Вселенную. Когда он стягивается до минимума, то представляет собой светящуюся точку, свет которой озаряет только тело.

### Количественные характеристики внутренних кругов

Пол	Количество витков спирали одного круга		Количество кругов
	Раскручивание	Скручивание	
Мужчины	36	36	3, 6, 9, ..., 36
Женщины	24	24	2, 4, 6, ..., 24

Время выполнения одного круга подбирается индивидуально.

### Большой небесный круг

Большой небесный круг состоит из следующих пяти кругов:

1. Соединение Ци с Землей.
2. Соединение с Небом.
3. Поднятие и снижение слева.
4. Поднятие и снижение справа.
5. Соединение с Ци.

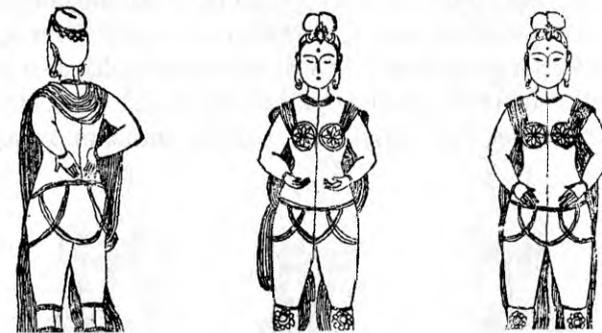
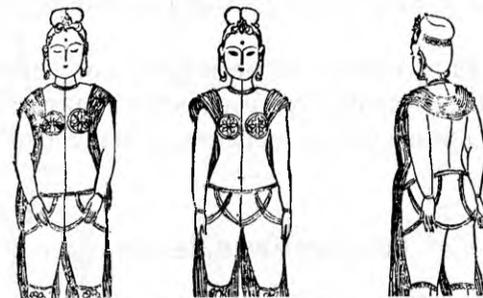
Во время 1-го, 2-го и 5-го кругов Ци опускается по передней или внутренней частям тела и поднимается по задней или внешней половинам тела. Во время 3-го и 4-го кругов Ци попеременно поднимается и опускается по левой и правой половинам тела.

При выполнении всех кругов руки совершают так называемое побуждающее движение, служащее для того, чтобы помочь мысли вести Ци.

Продолжительность выполнения одного цикла подбирается индивидуально, так, чтобы не испытывать усталости.

### Соединение Ци с Землей

Руки от центра живота медленно опускаются вниз, затем отходят назад, поднимаются вокруг ягодиц и возвращаются вокруг талии вперед, после чего свободно опускаются вниз перед телом.



В это время внимание и Ци движется следующим образом. От середины низа живота — вниз к промежности, через тайное место, по внутренней стороне ног и через переднюю часть стопы и точки Юн-Цюань — глубоко в Землю, в самый ее корень. Там внимание погружается в колодец с прохладной, кристально чистой водой, где плавают красивые разноцветные рыбы. При этом нужно представлять, что тело остается наверху, а в колодец погружается только внимание.

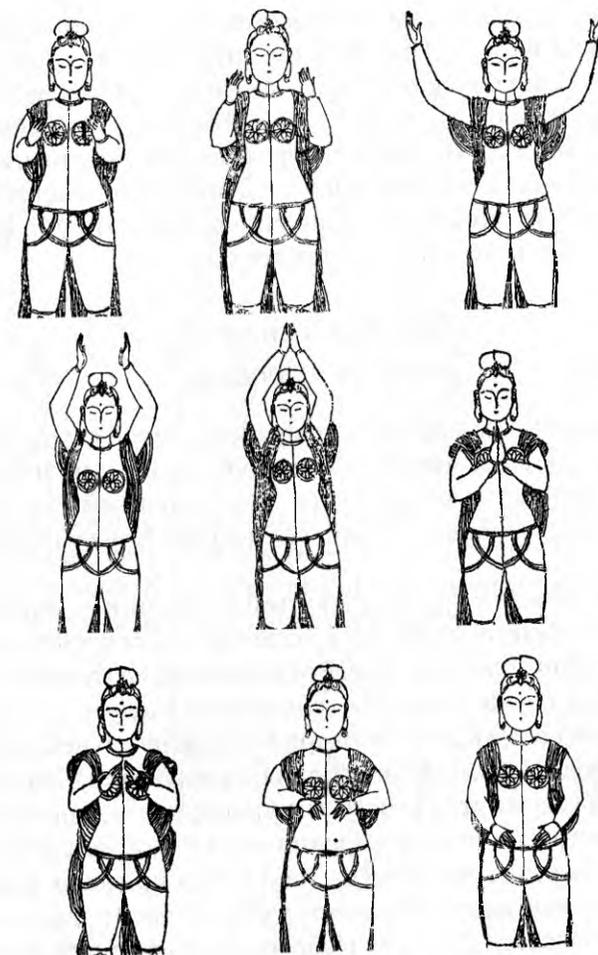
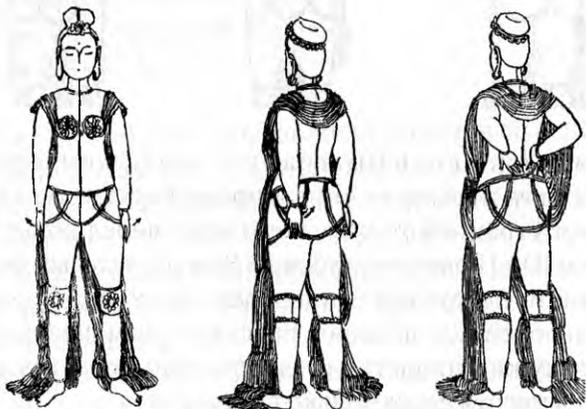
Затем из корня Земли внимание вместе с очищенной Ци медленно поднимается вверх, входит в тело через пятки и точки Юн-Цюань, идет по задней стороне ног, через ягодицы, обходит вокруг талии и опускается в середину низа живота.

*Назначение:* собирание Ци Земли для оздоровления крови. Помогает лечить гипертонию, для чего время выполнения упражнения увеличивается. При гипотонии, естественно, уменьшается.

Женщинам при обильных месячных и во время беременности также нельзя злоупотреблять этой практикой. На больших сроках, начиная с семи месяцев, ее надо вообще прекратить.

### Соединение с Небом

Руки опускаются вниз, затем идут назад и поднимаются вверх вдоль ягодиц и спины вверх до отказа. Потом ладони проходят подмышками и поднимаются вверх над головой, где и соединяются в «виде печати». Далее руки опускаются вниз. На уровне груди ладони расходятся, далее следуют вниз, проходя перед грудью.



Внимание и Ци при этом движутся следующим образом. Из середины низа живота — вниз к промежности, затем назад и вверх по спине и внешней части рук. Через пальцы рук внимание устремляется высоко в корень Неба. Там Луна, Солнце, легкие облачка, дует приятный теплый ветер.

Потом внимание вместе с очищенной Ци возвращаются вниз в ладони. Далее Ци в ладонях опускается до уровня груди, а затем ладони опускают Ци по обеим сторонам груди в середину низа живота.

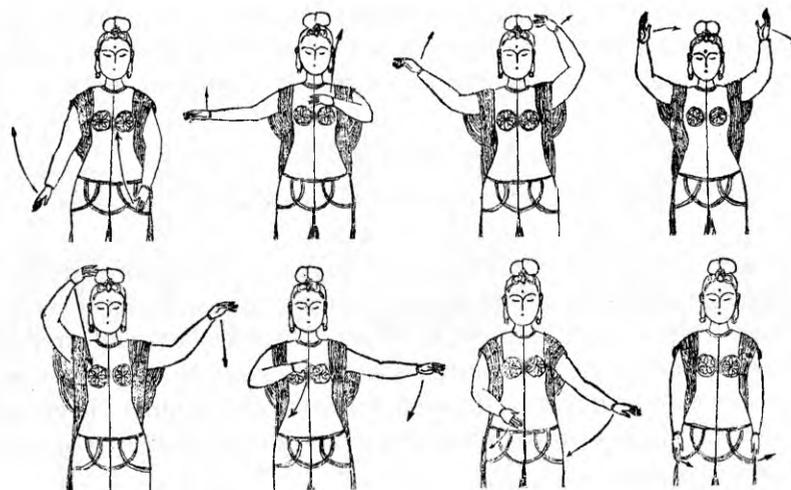
Собирание Ци Неба предназначено для увеличения силы. Если выполнять это упражнение достаточно много, оно помогает лечить гипотонию. При гипертонии это упражнение следует практиковать с осторожностью.

### Поднятие и снижение (левое и правое)

В этом круге внимание идет по правой и левой сторонам тела. Вначале, как в первом внешнем круге, внимание и Ци из середины низа живота движутся по внутренней стороне ног и опускаются в корень Земли, где погружаются в подземный колодец.

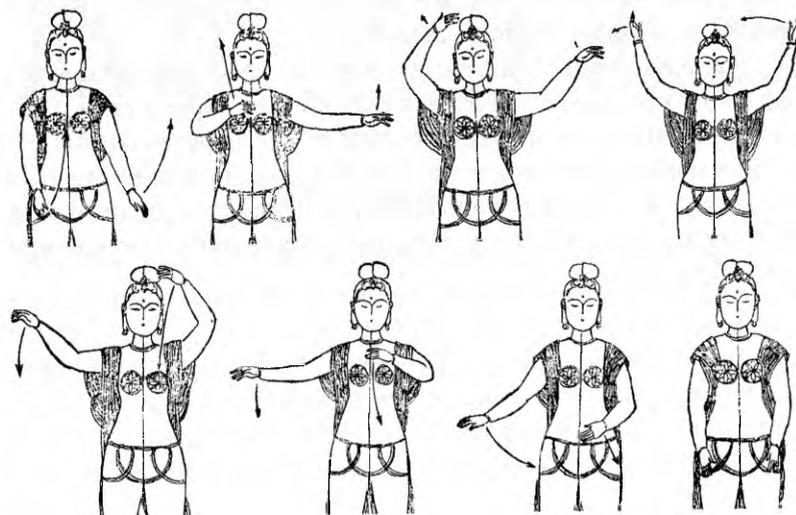
Затем вместе с левой (у мужчин и женщин — одинаково) рукой внимание поднимается по левой стороне через всю стопу, всю левую половину тела. Все внимание на «полной» левой руке. Правая рука — «пустая» синхронно следует за левой. Далее левая рука поднимается вверх и внимание по ней устремляется в корень Неба, как во втором внешнем круге. Правая рука в это время вытянута в сторону на уровне плеча, ладонью вниз.

Затем правая рука поворачивается ладонью вверх и поднимается через сторону вверх. Левая рука при этом поворачивается ладонью вниз и опускается через сторону. Далее внимание возвращается из корня Неба через правую руку и вместе с опускающейся правой рукой проходит по правой стороне тела вниз до корня Земли.



Потом таким же образом, через правую половину тела внимание поднимается из-под Земли и уходит в Небо.

Из Неба через левую сторону тела опускается в Землю. На этом первая половина цикла заканчивается.



Вторая половина цикла выполняется точно так же, как и первая, только подъем начинается не с левой, а с правой стороны.

На этом один полный цикл упражнения завершается.

### Соединение Ци

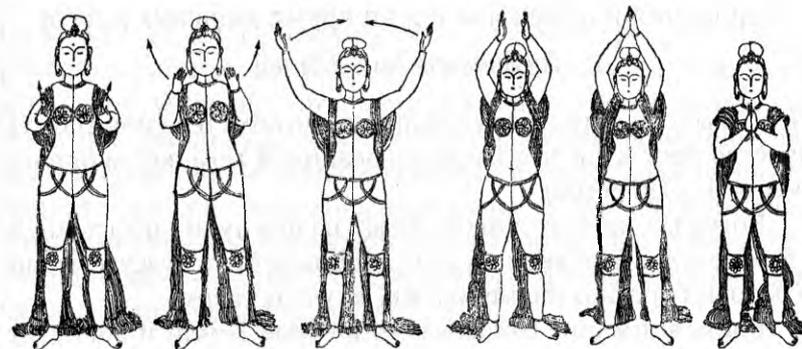
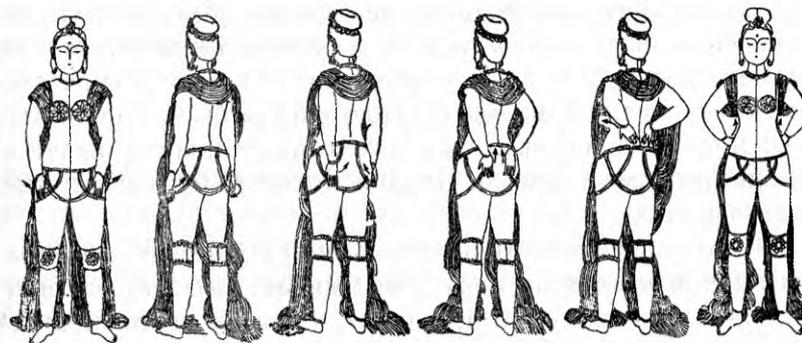
*(этот круг похож на объединение первых двух кругов)*

Руки от центра живота медленно опускаются и свободно повисают перед телом. Затем идут назад и поднимаются вверх вдоль ягодиц и спины вверх до отказа. Потом ладони проходят подмышками и поднимаются вверх над головой, где и соединяются в «виде печати». Далее руки опускаются вниз. На уровне груди ладони расходятся, затем опускаются вниз, проходя перед грудью.

В это время внимание и Ци движутся следующим образом. От середины низа живота — вниз к промежности, через тайное место, по внутренней стороне ног и через переднюю часть стопы и точки Юн-Цюань — глубоко в Землю, в самый ее корень. Там внимание погружается в колодец с прохладной, чистой водой, где плавают красивые рыбы.

Затем из корня Земли внимание вместе с очищенной Ци медленно поднимается вверх, входит в тело через пятки и точки Юн-Цюань, идет по задней стороне ног, через ягодицы.

Внимание и Ци следуют вверх по задней поверхности тела и через руки уходят в корень Неба. Потом ладони соединяются, опускаются вместе с Ци по передней поверхности тела в середину низа живота.



### Собирание силы

Когда Ци после пятого внешнего круга опускается из Неба в середину низа живота, нужно ладонями нарисовать букву «S» перед Тьен-Му (в этот момент нужно третьим глазом видеть исходящий от рук свет), опустить руки на уровень низа живота и сделать круговое движение, собирая Ци и погружая ее в середину низа живота. Пальцы переплести в замок «Спасение». Так стоять, пока шар Ци в животе не превратится в светящуюся точку.

Потом нужно перевернуть пальцы так, чтобы правая ладонь была вверху (для мужчин и женщин одинаково). В этот момент можно слегка приоткрыть глаза и посмотреть далеко и высоко перед собой. Как бы видеть и как бы не видеть. Получение ощущения «кажется, есть и кажется, нет» считается очень важным и этим моментом не следует ни в коем случае пренебрегать.

Потом опять сплести пальцы в замок «Спасение» и пребывать в этом положении, пока точка в животе совсем не исчезнет (это похоже на заход солнца в горах, когда оно постепенно исчезает за ними и свет гаснет).

## Ощущения и переживания во время внешних кругов

### *Соединение Ци с Землей*

После выполнения этого упражнения во всем теле может быть чувство прохлады, что является реакцией тела, когда оно наполняется Ци Земли.

Когда Ци идет от живота вниз, на его пути (внутренней стороне ног, в передней части стоп) может быть чувство тепла, в половых органах онемение, как от удара током.

Когда внимание оказывается в корне Земли и попадает в колодец, может показаться, что человек попал в другой мир и его наслаждение так велико, что он не хочет возвращаться.

### *Соединение с Небом*

После этого круга может быть чувство тепла, что является реакцией тела на энергию Неба.

Когда Ци идет сверху и доходит до живота, то в горле, груди, желудке может возникнуть чувство прохлады, как во время дождя.

Когда человек видит в корне Неба Солнце, Луну, звезды, чувствует легкий ветерок, его ощущения как бы раздваива-

ются: его тело практикует внизу, а его душа (внимание) находится высоко в Небе.

### *Поднятие и снижение*

Во время поднятия в соответствующей половине тела возникает ощущение прохлады, во время опускания — чувство тепла.

В ладони, на которой сосредоточено внимание, может быть чувство полноты; в ладони, на которой нет внимания, — чувство пустоты.

### *Соединение с Ци*

На этом этапе человек соединяется с Небом. Вокруг него покой, радость и пустота. Он забывает себя и испытывает глубокие духовные переживания, которые трудно описать. Вся Ци снаружи и внутри принадлежит ему. Это высшая степень мастерства, для которой уже нет конкретных ощущений. Здесь человек попадает в волшебный мир, наполненный воспоминаниями и особым Знанием. В процессе этого упражнения человек обретает единую Ци, представляющую собой совокупность Ци Неба, Земли и человека.

## ЧАСТЬ «ЧЕЛОВЕКА»

Эта практика представляет собой весьма сложный процесс, для успешного выполнения которого необходимо сформировать у себя некоторые полезные привычки и выполнять приведенные ниже базовые упражнения, которые необходимо делать регулярно.

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

#### Хорошие привычки на каждый день

Проснувшись и перед сном нужно:

- Сделать массаж лица, головы и носа (вдоль, вверх-вниз).
- Выполнить упражнения «Прыгающий тигр», «Поющий феникс» и «Небесные барабаны».
- Сделать массаж живота: против часовой стрелки, вверх-вниз и по часовой стрелке. Все по 36 раз.
- Массировать стопы и точки Юн-Цюань по 36 раз.

#### Базовые упражнения

Базовые упражнения включают следующие методики:

1. Холодное и теплое умывание.
2. Ходьба спиной вперед.

3. «Прыгающий тигр», «Поющий феникс».
4. Разрозненное питье.

#### Холодное и теплое умывание

Создает баланс Инь и Ян и поэтому очень полезно для здоровья. Помогает сохранить ясный ум, дает крепкий сон, улучшает слух и зрение. Способствует лечению гипертонии, производит закаливающий эффект, является профилактикой простудных и вирусных заболеваний.

*Утром* нужно мыть лицо холодной водой. Если волосы короткие, то хорошо хотя бы слегка полить и голову холодной водой. Если человек привык к этому, то он может продолжать холодные обливания, если нет — то лучше и не начинать.

При отсутствии воды нужно сделать массаж лица и головы в течение 3–5 минут.

*Вечером* следует мыть ноги теплой водой (желательно ноги погреть в тазике). При этом тепло поднимается вверх.

Если воды нет, то нужно делать полный массаж пальцев ног, стоп и точек Юн-Цюань в течение 3–5 минут.

#### Ходьба спиной вперед

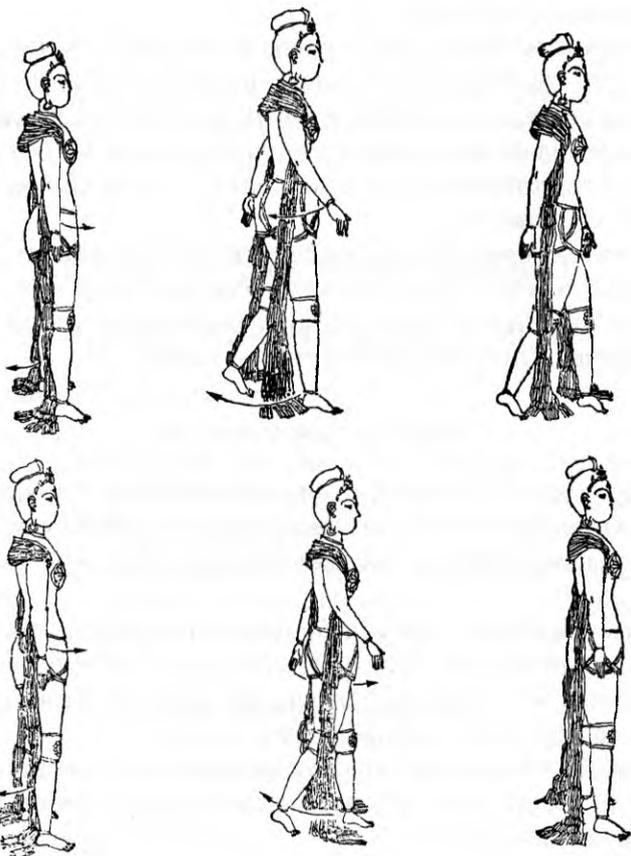
Это упражнение дает отдых, снимает усталость и улучшает настроение. Лечит болезни поясницы и коленных суставов, делает шаг легким и быстрым, дает возможность похудеть и даже помолодеть.

Суть практики: при ходьбе нужно представлять, что на спине находится множество глаз, которые видят происходящее сзади, причем чем выше и дальше, тем лучше (так мастера Ушу чувствуют опасность, приходящую сзади).

При выполнении нужно придерживаться простейших правил: тело расслаблено, взгляд горизонтальный, шаг большой, взмах руками широкий.

*Существует три варианта выполнения:*

1. Идти лицом вперед, как обычно, но думать о том, что глаза на спине смотрят назад.
2. Идти назад и «смотреть спиной», при этом одновременно движутся одноименные рука и нога.
3. Идти назад и «смотреть спиной», при этом одновременно движутся разноименные рука и нога, как при обычной ходьбе.



Это упражнение достаточно делать несколько раз по несколько минут. Желательно, чтобы общее время составляло не менее 10 мин. в день. Лучше всего это делать утром и вечером, но можно в любое время, например после занятий Ушу.

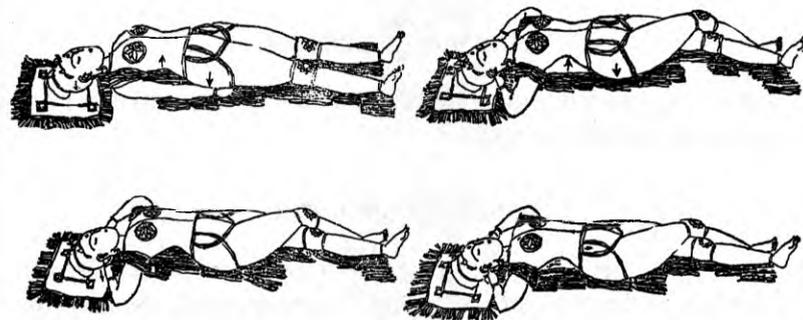
### Прыгающий тигр

Выполняется в постели до и после сна (по 3, 6, 9, ..., 36 раз для мужчин, и 2, 4, 6, ..., 24 раза для женщин).

#### Вариант 1

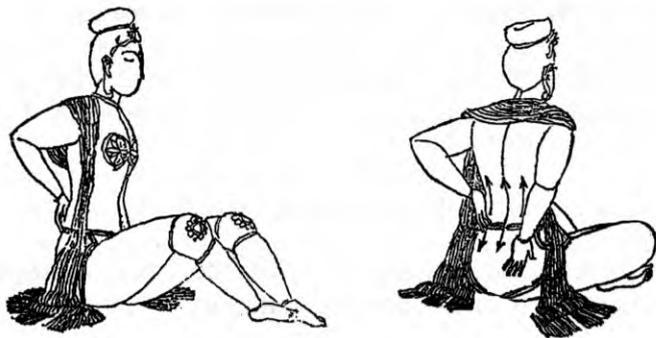
Лечь на спину, пятки вместе, носки врозь (или левая нога на правой для женщин и правая на левой для мужчин). Руки опираются на локти.

Прогибаться, поднимая спину вверх и опираясь на таз, локти, затылок.



#### Вариант 2

Лечь на спину, скрестить ноги, как в лотосе. Прогибаться, поднимая таз и опираясь только на пятки и затылок.



После этого обязательно массировать поясницу.

### Поющий феникс

Вставлять указательные пальцы в уши, слегка их там поворачивать и вынимать. Вынимать можно одновременно или попеременно. Делать это можно, находясь в позе тигра.

### Небесные барабаны

Закрывать ладонями уши и постукивать указательными пальцами по основанию черепа.

### Разрозненное питье

Воду следует пить медленно и маленькими глотками. Это же касается чая, сока и любых полезных для здоровья напитков.

### Вариант 1 — для общего оздоровления

Глотнуть воду и представить, что она вместе с Ци опускается в середину низа живота. Потом вода и Ци расходятся по всему телу вплоть до поверхности кожи и волос на ней.

### Вариант 2 — для лечения

Глотнуть воду и представить, что она вместе с Ци опускается в середину низа живота. Потом вода и Ци направляются в место заболевания. Омывают и лечат его. Затем все это опускается по передней поверхности тела и через тайное место и стопы опускается в Корень Земли.

### Положения, в которых практикуется «Часть человека»

#### Стоячий лотос



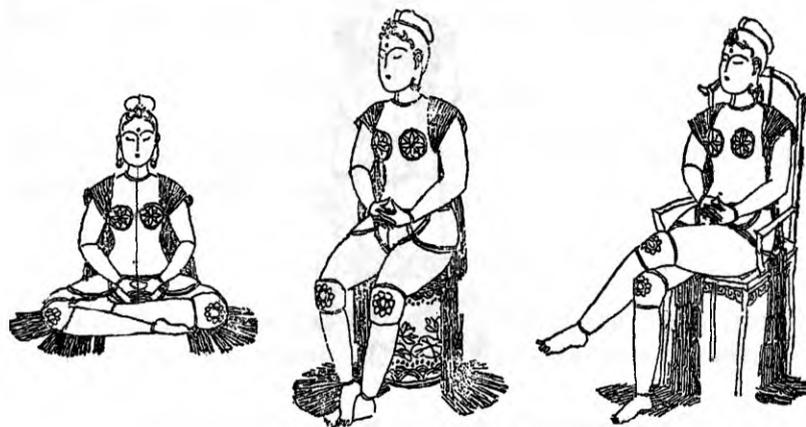
Для принятия этого положения нужно встать, опираясь спиной на столб, дерево, стену и т.д. Мужчинам поставить носок правой ноги на подъем левой (женщинам наоборот). Руки сложить перед животом, пальцы переплести в мудру «Спасение».

## Сидячий лотос

Во всех вариантах сидячего лотоса руки сложены перед животом, пальцы переплетены в мудру «Спасение».

Существуют следующие варианты сидячего лотоса:

1. Сесть на стул, закинув ногу на ногу. У мужчин правая нога закинута на левую (женщинам наоборот).
2. Сесть на стул. Мужчинам поставить носок правой ноги на подъем левой (женщинам наоборот).
3. Сесть по-турецки (в «полулотос»). У мужчин левая нога сверху, у женщин наоборот.
4. Сесть в лотос. У мужчин правая нога сверху, у женщин наоборот. Считается, что для достижения высокого уровня обязательно нужно практиковать в позе лотоса.

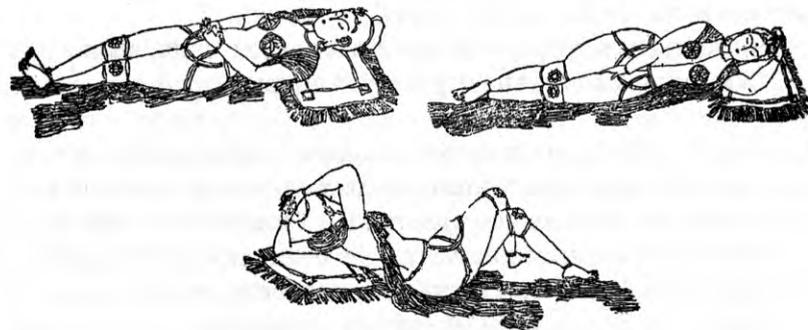


Можно также практиковать, просто сидя на стуле и плотно поставив обе стопы всей поверхностью на пол.

## Лежачий лотос

Существуют следующие варианты лежачего лотоса:

1. Лечь на спину, под головой плоская подушка или валик. Колени чуть согнуть (под них можно тоже подложить небольшой валик). Пятки вместе, носки врозь. Руки сложить перед животом, пальцы переплести в замок «Спасение»
2. Лечь на спину, под головой плоская подушка или валик. Положить носок правой ноги на носок левой для мужчин, для женщин наоборот.
3. Лечь на правый бок. Предплечье правой руки под головой, правая ладонь — на темени. Левая рука лежит между бедрами. При этом ее ладонь может быть повернута вниз или вверх — по желанию. У мужчин носок правой ноги находится на подъеме левой, у женщин наоборот.
4. Полулежа на любом боку (описано положение на правом боку). Опереться на правый локоть (под правую подмышку можно положить подушку). Правая нога всей стопой стоит на кровати. Левая нога заброшена на правую, стопа висит в воздухе. Пальцы рук переплетены и лежат на затылке. Также можно принимать это положение, опираясь на высокую спинку кровати.



## СУТЬ МЕТОДИКИ

## МАНТРА «ЭЙ»

Часто мантры называют еще небесной лестницей, так как при их произнесении звук исходит не просто изо рта, а достигается за счет вибрации гортани. Хрящевые кольца, из которых состоит гортань, можно в некотором роде уподобить ступеням, тогда сама гортань уподобляется лестнице. При произнесении правильных звуков эта лестница как бы ведет в небо.

«Эй» — это тайная мантра, представляющая собой особый звук, который становится основой для последующих мантр. При произнесении этого звука вибрации голосовых связок рождают вибрации всего тела. Эта мантра помогает увеличить силу и чувство энергии, лечит и защищает. Эффект и добро, производимые с помощью этого звука, просто безграничны (вообще в буддизме существует много мантр). Следует иметь в виду, что хорошая мантра дает силу и счастье, а плохая может оказать очень неблагоприятный эффект.

Когда кажется, что во время других практик (например, «Мастерство трех кругов», «Тело в теле», «Пять пробивок» и т.д.) энергии недостаточно, можно для ее усиления использовать мантру «Эй».

Звук произносится на выдохе, чуть его удлиняя. При этом нет никаких требований к языку, рту, носу.

Выполняется в любой из поз лотоса: стоя, сидя, лежа.

Существует три этапа изучения мантры.

1. *Этап подбора.* На этом этапе самое важное подобрать для себя подходящий тон (высоту звука), при котором возникает наилучшее чувство Ци. Подбрав и используя этот звук, можно лечить болезни, предотвращать бедствия. Когда тон подобран, человек это чувствует сразу, так как сила Ци мгновенно возрастает.

Тон в каждом случае подбирается индивидуально, например:

ровный	—
восходящий	/
нисходяще-восходящий	∨
нисходящий	\

Разумеется, подбирая свой тон, все эти варианты можно смешивать.

2. *Этап познания,* когда человек много работает с мантрой и изучает ее. Это время формирования мастерства.
3. *Этап, когда звук позволяет получить сильное ощущение Ци,* начинает оказывать по-настоящему чудотворное действие, действительно становится дорогой, ведущей к небу.

После мантры «Эй» можно переходить к следующим упражнениям «Части человека», а именно:

«Тело в теле»

«Ци в Ци»

«Дыхание в дыхании»

«Вдох и выдох Солнца, Луны и звезд»

«Пять пробивок»

«Большой полный успех» (*соединение со Вселенной*)

«Тело за телом» (*двойное совершенство*)

Практики «Тело в теле» и «Ци в Ци» образуют и перемещают энергию внутри организма, а «Дыхание в дыхании» и «Вдох и выдох Солнца, Луны и звезд» — движут Ци сквозь Небо и Землю. «Пять пробивок» предназначены для открытия важнейших точек человеческого тела для приема и передачи энергии и информации. После того как достигнут успех в «Пяти пробивках», становится возможным переход к практикам «Большой полный успех» и «Тело за телом», представляющим собой вершину мастерства в Чань-Ми-Гун.

Основная черта этих практик, как и всего Чань-Ми-Гун, — это образование Ци внутри тела, а затем смешение полученной энергии с энергией Вселенной, Солнца, Неба, Луны, звезд и Земли. Такая практика дает организму очень качественное питание и лекарство.

В связи с возрастающей сложностью каждое из этих упражнений следует изучать не менее месяца и лишь потом переходить к следующему.

Позы для этих упражнений также любые из трех положений лотоса: стоя, сидя или лежа.

Время выполнения всех этих практик подбирается индивидуально.

Для усиления энергии эту мантру можно использовать и отдельно (вне практики «Часть человека»), сочетая ее с определенным положением рук (мудрой), которое в переводе с китайского имеет название «замок». При этом образуется три согласования «звук (мантра) — тело (замок) — мысль». Все это работает только в сочетании. При отсутствии хотя бы одного из компонентов полноценный эффект не достигается.

Замок для мантры «Эй» называется «цветок». Это связано с тем, что он образуется тремя (большим, указательным и средним) пальцами, сложенными в виде щепоти так, как будто рука держит стебель цветка. Кроме того, считается, что эти пальцы, будучи сложены, символизируют единство Неба, человека и Земли. Они как бы образуют антенну, которая помогает получать сигналы извне.

Такая мантра в сочетании с замком дает возможность излучать и получать энергию и информацию.

При этом ладонь правой руки, сложенная в такой замок, помещается примерно на уровне виска. При произнесении мантры пальцы слегка потирают друг о друга.

Эту мантру (как и любую другую) можно произносить вслух или про себя. Так, работая с человеком на расстоянии, обычно «проговаривают» ее про себя. Точно так же поступают,

когда желательно полечить человека или помочь ему в обстановке, где громко произносить мантру будет неуместно.

## ТЕЛО В ТЕЛЕ

Это мастерство для урегулирования и увеличения внешней Ци, основа для дальнейших занятий «Ци в Ци» и «Дыхание в дыхании».

Суть методики заключается в удалении негодного и вбирации нового.

Название «Тело в теле» истолковывается двумя способами:

1. Одно тело — это некоторый внутренний орган вместе со своим чувством Ци, а другое тело — это поверхность всего тела с его чувством Ци.
2. Одно тело — это физическое, а второе — это духовное.

## Первый замок

Сложить пальцы в «первый замок», для чего переплести их, полностью вдвинув их друг в друга. Затем слегка потирать пальцы, немного вдвигая и выдвигая их, совершая при этом небольшие движения кистями рук.

Прикрыть глаза и наблюдать внутренним взором за движением своих внутренних органов и чувствами в них. При этом можно ощутить, какой палец связан с каким внутренним органом.

Во время упражнения внутри должно быть чувство тепла, пульсации и расслабления. Нужно следить за ощущением, которое возникает внутри тела, когда движутся пальцы.

Следует отметить, что по мере усиления движения пальцев усиливается и внутреннее движение.

## Второй замок

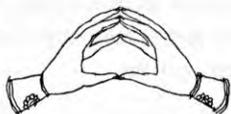
Сложить пальцы во «второй замок», для чего совместить кончики всех пальцев правой руки с кончиками всех пальцев левой. После этого надо слегка потирать кончики пальцев друг о друга. Ощущения в пальцах должны влиять на чувства на всей поверхности тела и вызывать ощущение прохлады (не до мороза) или онемения, одеревенения, покалывания, как от воздействия электричества. Это чувство обычно начинается от тайного места.

Первый и второй замки следует обязательно чередовать примерно в одинаковой пропорции. Использовать все время один ни в коем случае нельзя.

Кроме того, для усиления чувства Ци и увеличения потока энергии можно, как указывалось ранее, использовать мантру «Эй».



Первый замок



Второй замок

## ЦИ В ЦИ

*(выполняется после практики «Тело в теле»)*

Прикрыв глаза, наблюдать внутренним взором тайное место, в котором должно появиться чувство прохлады, онемения, как от удара током или легкое чувство полового возбуждения.

Затем в промежности должен возникнуть ярко светящийся шар. Далее этот шар остается на месте, а чувство Ци медленно поднимается вверх к голове. На уровне «Небесной крыши» (темени) тоже должно возникнуть чувство Ци и появиться светящийся шар, на этот раз теплый.

Затем следует представить, как между этими шарами возникает светящийся луч, проходящий через центр тела.

На основании этого описания становится понятным название «Ци в Ци». Первое Ци — это Ци, образующее энергетическое поле всего тела, второе Ци — это энергия, проходящая через центральный канал и соединяющая два энергетических шара.

Если в процессе выполнения упражнения возникает чувство радости — это хороший признак.

Если чувство Ци слабое, то нужно вернуться к части «Тело в теле». Если оно все равно слабое, то можно мысленно «подергивать» верхний шар вверх-вниз. Это приведет в движение светящийся луч, соединяющий шары, а также нижний шар.

Если чувство полового возбуждения становится настолько сильным, что трудно воздержаться от семяизвержения, то также нужно вернуться к части «Тело в теле».

Суть этой практики древние мастера формулировали следующим образом: «Долго поддерживая Ци в Ци, закалишь алмазное тело».

## ДЫХАНИЕ В ДЫХАНИИ

(выполняется после «Ци в Ци»)

Смысл названия: первое дыхание — ртом и носом, второе — телом через тайное место и макушку.

Представить, что светящиеся шары, образовавшиеся во время выполнения «Ци в Ци» собираются в середину низа живота. После их соединения энергия и свет через тайное место начинают опускаться вниз до корня Земли. Опускание производится на *выдохе*.

Потом энергию нужно поднять из корня Земли через Тайное место — в середину низа живота. Подъем производится на *вдохе*.

Затем из живота по центральному каналу через точку Бай-Хуэй энергия поднимается к корню Неба. Это происходит на *выдохе*.

В завершение производится возвращение энергии из корня Неба — в середину низа живота. Это делается на *вдохе*.

Количество повторений зависит только от наличия времени. При этом важно отметить, что когда энергия находится внутри тела, то она представляет собой *шар*, а когда она опускается вниз в Землю или поднимается в Небо, то это *светящаяся точка*.

При выполнении этого упражнения для увеличения чувств и силы Ци можно во время выдоха использовать мантру «Эй».

### Собирание силы

Из Неба опустить энергию в середину низа живота и потом сделать окончание упражнения. При этом представить, что энергия, собравшаяся в животе, уплотняется и сохраняется там. Можно также представить, что в середине низа живота

образуется чудесная жемчужина, т.е. осуществляется внутренняя алхимия.

## ВДОХ И ВЫДОХ СОЛНЦА, ЛУНЫ И ЗВЕЗД

Это упражнение является продолжением «Дыхания в дыхании» и может выполняться либо сразу после него, либо отдельно (хотя весьма желательно делать все-таки после «Дыхания в дыхании»).

При выполнении после «Дыхания в дыхании» не нужно собирать силу после его окончания, а начинать «Вдох и выдох Солнца, Луны и звезд» сразу после того, как энергия из корня Неба опустилась в середину низа живота.

Если же упражнение выполняется отдельно, то его следует начинать с ощущения светящегося шара Ци в животе.

*Соединение с Луной.* Представить, как энергия и свет через тайное место опускаются вниз, где находится Луна, с которой и соединяется наша энергетическая точка света. Опускание производится на *выдохе*. В это время набирается Инь-Ци.

После соединения с Луной энергию (и саму Луну) нужно поднять вверх и провести через Тайное место в середину низа живота. Подъем производится на *вдохе*.

*Соединение с Солнцем.* Из живота по центральному каналу, через точку Бай-Хуэй энергия поднимается к Солнцу, с которым и соединяется точка света. В это время набирается Ян-Ци. Это происходит на *выдохе*.

После соединения с Солнцем производится возвращение энергии (и самого Солнца) сверху в середину низа живота. Это делается на *вдохе*.

*Соединение со звездами.* Ци в виде бесконечного числа светящихся точек расходится из центра низа живота через все тело во все стороны во Вселенную и соединяется со звездами, которые находятся повсюду вокруг нас: сверху, снизу, по бокам. Это происходит на *выдохе*.

Затем на *вдохе* Ци от звезд (вместе со звездами) возвращается в живот, где и собирается обратно в светящийся шар.

При выполнении этого упражнения для увеличения чувства и силы Ци можно во время выдоха использовать мантру «Эй».

Напомним, что здесь, как и в «Дыхании в дыхании», когда энергия находится внутри тела, то она представляет собой шар, а когда она опускается вниз к Луне, поднимается в Небо к Солнцу или расходится к звездам, то это светящиеся точки.

### Мантры

Данные мантры представляют собой китайские стихи, наполненные глубоким смыслом. Читать их нужно последовательно все 8 штук, объединяя интонационно попарно следующим образом: 1–2; 3–4; 5–6; 7–8.

Чтение этих мантр носит вспомогательный характер и не является самостоятельной практикой. Их используют до и после основного занятия. Так, перед упражнениями они помогают входить в состояние Цигун и увеличивают количество Ци, а после упражнений — способствуют сохранению накопленной энергии. Кроме того, человек, читающий после занятия эти мантры, всегда практикует более охотно и с большим удовольствием.

Во время основной части практики их читать не нужно, так как ум занят тем, что следит за ощущениями и направляет движение Ци.

### Мантры и их толкование

№	Мантра	Перевод	Комментарий (толкование)
1	Тхи-Янь	Осознание	Это практика, дающая результат
2	Ли-Тие	Понимание	С помощью этой практики приходит лучшее понимание
3	Чхань-Ян	Развитие	Когда практика идет успешно, то накапливается много энергии, которая, подобно Солнцу, светит не для одного человека, а всему миру
4	Куон-Та	Передача другим	Полученный результат можно и нужно с удовольствием передавать другим, чтобы они могли заниматься с пользой для себя
5	Нен-Ли	Использование энергии мысли	В результате мысленной работы появляется много энергии. При этом если энергия и мысль работают синхронно, то происходит реализация мысли. Например, когда мастер думает: «Лечить», то происходит лечение
6	Чхан-Тюе	Глубокое понимание, мудрость	<i>Первое толкование:</i> когда мысль работает правильно, то навсегда увеличивается количество энергии, повышается осознание и понимание. <i>Второе толкование:</i> важно правильное понимание системы и доверие к ней
7	Фа-Сы	Применение	Практиковать, изучать метод, используя его для своего развития и лечения
8	И-Жень	Польза для человека	

## ПЯТЬ ПРОБИВОК

Цель этого этапа комплекса «Часть человека» — пробить дорогу Ци через пять следующих точек: «зенит», «тайное место», точки Лао-Кун и Юн-Цюань, «третий глаз». В результате этого у человека появляется возможность «энергетического дыхания» через эти точки одновременно с обычным физическим дыханием ртом и носом.

Если у человека пробита хотя бы одна из этих точек, то это уже очень хорошо. Если все пять, то это уже настоящее мастерство, в результате которого человек может соединиться с Небом и формировать дополнительные тела.

Обычно у продвинутых учеников открыты «третий глаз» и точки Лао-Кун, что позволяет им лечить болезни, получать и передавать информацию. Самая трудная пробивка — это «тайное место», которое называется «железными воротами» именно по этой причине.

Когда точки пробиты, в них появляется чувство дыхания, как при обычном дыхании ртом и носом. После этого, дыша через эти точки, можно удалять плохую Ци из организма и взамен набирать качественную.

Практиковать следует с улыбкой. В результате возникает чувство радости или человек может почувствовать, что находится в некотором чудесном месте.

Практика выполняется в позе любого из лотосов, отдельно или после «Дыхания в дыхании», которое она очень напоминает. Отличие состоит только в том, что в «Дыхании в дыхании» внимание сосредоточено на светящихся точках, а в «Пяти пробивках» — на чувстве дыхания в пробиваемых точках. При этом, когда Ци выходит, нужно делать несколько выдохов или удлинять выдох, а когда Ци входит — делать несколько вдохов или удлинять вдох.

Отметим, что (точно так же, как и для практик «Дыхания в дыхании» и «Вдох и выдох Солнца, Луны и звезд») когда энер-

гия находится в теле, то она представляет собой шар, а когда она выходит из тела, то это светящаяся точка.

Если это упражнение выполняется сразу после «Вдоха и выдоха Солнца, Луны и звезд», то следует во время выполнения этой практики добиться появления ощущений, а затем «опустить Солнце» в середину низа живота и преобразовать его там в светящийся шар. Потом можно, не собирая силу, переходить к «Пяти пробивкам».

Если пробивки выполняются отдельно, то нужно представить, что «Солнце опускается» (как в методике «Вдох и выдох Солнца, Луны и звезд») в середину низа живота, собрать его там в светящийся шар и переходить к пробивкам.

От этой практики может быть горячо в стопах, может слегка болеть голова. Это свидетельствует о том, что между Ци и болезнями происходит борьба. В Цигун это называется «удалить очаг» (болезни). В этом случае следует возобновить холодные и теплые обливания и продолжать заниматься. Когда пробивка произойдет, эти явления исчезнут.

Пробивку нужно повторять, пока в пробиваемых точках не появятся ощущения, сходные с дыханием ртом и носом. Потом об обычном дыхании можно забыть, его заменяет дыхание через пробиваемые точки. Ниже описана непосредственная методика пробивки пяти точек.

### Пробивка Зенита и Тайного места

Внимание в виде светящейся точки на *выдохе* опускается из середины низа живота через «тайное место» в корень Земли. Потом на *вдохе* поднимается из корня Земли, входит через «тайное место» и вновь собирается в середину низа живота. Далее идет по центральному каналу, выходит через «зенит» и поднимается на *выдохе* в корень Неба. Потом на *вдохе* входит через «зенит» и по центральному каналу вновь опускается в середину низа живота.

## Пробивка середин ладоней и стоп

Ци на *вдохе* опускается из «зенита» в середину низа живота. Потом в виде светящихся точек на *выдохе* выходит из центров стоп и ладоней наружу и излучается вдаль во все стороны. Далее на *вдохе* собирается издалека с разных сторон и входит в центры стоп и ладоней, а затем вновь собирается в середину низа живота.

## Пробивка «третьего глаза»

Представить, что Ци на *выдохе* поднимается по центральному каналу и в виде светящейся точки выходит через «третий глаз». Затем на *вдохе* входит в «третий глаз» и вновь опускается в середину низа живота, где снова собирается в шар.

## Одновременная пробивка всех пяти точек

Представляет собой объединение всех описанных выше пробивок. Для выполнения нужно на *выдохе* провести энергию из середины низа живота и выпустить ее наружу в виде светящихся точек одновременно из «зенита», «тайного места», точек Лао-Кун, Юн-Цюань и «третьего глаза». Затем на *вдохе* вернуть энергию в середину низа живота одновременно через все эти точки.

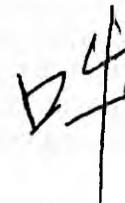
Работая одновременно с пятью точками, нужно почувствовать, в какой из этих точек наиболее «яркие» ощущения. Такие ощущения означают, что эта точка наиболее подготовлена к открытию. В дальнейшем следует уделить наибольшее внимание отдельной пробивке именно этой точки, так как важно пробить хотя бы одну точку. Далее процесс пойдет легче.

Для ускорения *всех* указанных выше пробивок можно использовать мантру «Эй».

## Мантры трех иероглифов

Для отдельных пробивок применяются так называемые мантры трех иероглифов (каллиграфия мастера Фэн Шао И), которые имеют те же функции, что и мантра «Эй».

- Зенит и точка Тьен-Му — мантра «Хон» (соответствует части Неба).



Иероглиф «Хон»

- Центры ладоней и стоп — мантра «Хэй» (соответствует части Человека).



Иероглиф «Хэй»

- Тайное место — мантра «Ха» (соответствует части Земли).



Иероглиф «Ха»

Отметим, что при одновременной пробивке всех пяти точек используется *только* мантра «Эй».

## БОЛЬШОЙ ПОЛНЫЙ УСПЕХ (соединение со Вселенной)

Этот этап комплекса «Часть человека» относится к Махаяне («Великая колесница» буддизма) и трудно описывается словами. Представляет собой высшую ступень Чань-Ми-Гун и является очень труднодостижимым мастерством, в котором многое будет непонятно. Вообще существует еще более высокая ступень части Человека. Это «Безграничная радость», но ее мало кто достигает.

Большой полный успех — это нечто вроде большого следа от руки, или след от тела. Это настоящее совершенство и действительно полный успех. В начале занятий переживания будут слабыми, но нужно практиковать дальше и размышлять над практикой. Тогда, с ростом мастерства, переживания будут становиться все полнее и полнее. Успех может наступить неожиданно, когда через много лет упорных занятий мастер скажет всего несколько слов.

Заниматься следует после «Пяти пробивок», не собирая после них силы. При этом не нужно дожидаться, пока будут пробиты все пять точек (это может вообще никогда не произойти). Но обязательно, чтобы хотя бы одна точка была пробита.

Во время этой практики соединяются три небесных сокровища (Солнце, звезды, Луна) с тремя земными сокровищами (Огонь, Ветер, Вода) и тремя человеческими сокровищами (Дух, Энергия, Семя).

### Схема соединения следующая

Небесное сокровище	Земное сокровище	Часть	Мантра
Солнце	Огонь	Небо	Хон
Звезды	Ветер	Человек	Хэй
Луна	Вода	Земля	Ха

Сокровища Неба, Земли и Человека соединяются для того, чтобы укрепить внутреннюю энергию человека.

Для достижения большого полного успеха нужно объединить работу трех врат: тела, речи и ума. Для этого требуется сочетание следующих действий:

1. Движение тела.
2. Чтение мантр.
3. Сосредоточение ума.

*Практика состоит из следующих трех частей:*

#### Часть 1. Соединение с Солнцем и Огнем

Вначале нужно представить себе Солнце. Наблюдая Солнце, следует думать, как оно освещает всю Вселенную и нас в том числе. В это время все тело становится светлым и само лучится, как Солнце, распространяя свет вокруг себя. Лучи Солнца — это энергия Вселенной. Лучи тела — это энергия жизни.

Потом лучи от Солнца и тела соединяются. При этом нужно думать: «Солнце — это я, я — это Солнце».

Затем нужно подумать об Огне и представить, как Солнце соединяется с Огнем. Теперь Солнце — это Огонь, а Огонь — это Солнце. В результате этого человек становится единым целым и с Солнцем, и с Огнем.

Для усиления эффекта можно использовать мантру «Хон».

## Часть 2. Соединение со звездами и ветром

Представить звезды, окружающие нас со всех сторон. Они мерцают, их лучи освещают Вселенную. Все тело тоже начинает светиться, распространяя свет во все стороны. Потом лучи от звезд и тела сливаются воедино.

Потом подумать о ветре. Ветер и звезды соединяются в бесконечной Вселенной. Затем соединяются ветер, звезды и человек. Нужно думать: «Я — это ветер, я — это звезды».

Для усиления эффекта можно использовать мантру «Хэй».

## Часть 3. Соединение с Луной и морем

Не нужно стараться понять, где точно находится Луна. Достаточно просто знать, что она находится где-то в небе.

Представить себе Луну, которая освещает всю Вселенную и нас в том числе. При этом все тело становится светлым и само начинает излучать свет вокруг себя. Потом лучи от Луны и тела соединяются во Вселенной.

Затем нужно подумать о море и представить, как Луна соединяется с морем и с нами. При этом нужно думать: «Луна — это я, море — это я». В результате этого человек становится единым целым с Луной и с морем.

Для усиления эффекта можно использовать мантру «Ха».

### ТЕЛО ЗА ТЕЛОМ

#### *(Двойное совершенство)*

В данном случае под первым телом подразумевается тело физическое, под вторым — духовное. Также можно сказать, что первое тело — это внутренняя энергия Ци, а второе — это внешняя. Первое и второе тела дополняют друг друга. Оба тела во время этой практики совершенствуются и, совершенствуясь, сливаются со Вселенной.

Эта практика выполняется после «Пяти пробивок» в позе сидячего лотоса и представляет собой способ получения второго тела. При этом вначале появляется только мираж, а затем действительно тело. Для получения успешного результата необходимо иметь чистое сердце и врожденные способности. Без врожденных способностей теоретически тоже можно получить второе тело, но нужно долго и усердно заниматься. Не следует особенно стремиться получить второе тело, на достаточно высоком уровне оно появится само. На этом этапе могут возникнуть определенные видения, например пейзажи, густые древние леса, может появиться способность видеть очень далеко.

Когда человек может видеть второе тело — это уже Гун-Фу очень высокого уровня.

### Содержание практики

Сесть в позу лотоса и сосредоточиться. Все тело расслаблено и слегка извивается. Все тело светится, как Солнце.

Сделать выдох вверх, к Небу. При этом нужно представлять, что первое тело остается на месте, а из точки Тьен-Му выходит второе. Когда воображаемое второе тело сформировано, нужно увеличить его «на все Небо».

Вначале первое тело смотрит на второе: где оно находится и как выглядит. После этого второе тело должно посмотреть, как первое сидит в позе лотоса и занимается Цигун. Сначала нужно посмотреть, какая вокруг первого тела аура, а потом — на само первое тело.

Чтобы сделать изображение второго тела более четким, можно использовать мантру «Эй», но делать это нужно только когда настоящее тело смотрит на второе. Потом о дыхании постепенно забываем.

Если кажется, что энергии недостаточно, то можно использовать символ «Соединение энергии Ци» (в данном пособии этот символ не приводится).

В завершение упражнения второе тело через третий глаз возвращается в первое.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Существует два вида совершенствования: соединение человека со Вселенной и соединение человека с человеком (или со многими людьми).

### *Соединение человека с природой или со Вселенной*

При такой практике человек, выходя из своего тела, становится одним целым со Вселенной. Когда мало Ян-Ци, то надо соединиться с Солнцем, а когда мало Инь-Ци, то с Землей или Морем. Достаточное количество Ян-Ци нужно для развития силы, а Инь-Ци делает здоровой кровь.

Есть некоторые признаки, которые позволяют определить, какой именно Ци не хватает человеку:

- Недостаток Ян-Ци:  
*болят почки, поясница;  
человек мерзнет.*
- Недостаток Инь-Ци:  
*гипертония; болят зубы.*

Если человек не знает, Инь-ци или Ян-Ци ему не хватает, то ему нужно соединиться и с Солнцем и с Землей (или морем).

Во время этой практики три небесных сокровища (Солнце, Луна, звезды) соединяются с тремя земными сокровищами (огонь, вода, ветер) и тремя человеческими сокровищами (Цзинь, Ци, Шэнь).

Практически это соединение представляет собой набор энергии от Солнца, Луны, Земли, природы (огня, воды, ветра, деревьев, цветов и т. д.) Следует иметь в виду, что это не обмен,

а просто набор энергии, которой достаточно для всех и которую можно брать, не стесняясь.

Набор энергии производится сверху, через макушку. Затем Ци опускается вниз и по передней половине тела (Инь-часть тела) на вдохе опускается в землю.

Подъем из земли производится по задней части тела на выдохе.

Упражнение завершается, когда после подъема энергии вверх происходит собирание силы через макушку.

### *Соединение человека с человеком или со многими людьми (например, учитель с учениками)*

Передача энергии человеку производится для того, чтобы увеличить у него количество энергии и сбалансировать Инь-Ян. Передавать энергию можно при непосредственном общении, а можно на расстоянии.

Во время передачи энергии (вообще говоря, это стандарт и делать это нужно всегда) необходимо иметь благое намерение и желать счастья, здоровья, благополучия и т.п. человеку, которому производится передача энергии.

Если при передаче энергия идет слабо, то можно рисовать символ «Соединение энергии Ци» (на одного человека или на всю группу).

При таком взаимном усовершенствовании может появиться способность обмениваться друг с другом информацией и энергией и видеть очень далеко.

Взаимно совершенствоваться могут люди любого пола, но лучше мужчина с женщиной, так как это помогает сохранить баланс Инь-Ян.

Если в соединении со Вселенной человек берет из нее для себя энергию, то в соединении с другим человеком делать это ни в коем случае нельзя, можно только, желая сделать людям добро, отдавать энергию им.

Брать энергию у человека нельзя по двум причинам.

*Во-первых*, если делать это без разрешения, то это воровство.

*Во-вторых*, принимать энергию можно только у того, кто имеет хорошие намерения и сам обладает чистой энергией в достаточном количестве (например, учитель дает энергию ученикам или совместно практикующие обмениваются между собой). Принимая энергию у других людей, можно легко получить вместе с ней и их болезни.

Работа с человеком имеет три аспекта:

1. *Соединение энергии Ци (обмен Ци)*

Для такого обмена нужно находиться рядом, например, сидя лицом друг к другу. Передача энергии производится из первого тела в первое. Во время обмена человек, передающий энергию, испускает ее из Тьен-Му. Тот, кто получает энергию, расслабляется и вслушивается в свое чувство Ци.

2. *Соединение Шэнь (духа)*

Происходит на расстоянии, и передача энергии осуществляется из второго тела того, кто посылает энергию, в первое тело того, кто получает. Такая практика способствует раскрытию третьего глаза и увеличению мудрости. При посылке энергии на расстоянии можно точно договориться, в какое время участники будут передавать энергию один другому и какова будет продолжительность сеанса, а можно просто послать человеку энергию для его блага и без его согласия.

3. *Соединение тела* (в данном пособии эта методика не описывается)

Это практика очень высокого уровня, быстро повышающая мастерство и являющаяся секретной. Основой ее является малый небесный круг, она позволяет достигать

значительно большего успеха при значительно меньшем количестве усилий. Однако для этой практики имеются чрезвычайно высокие требования к занимающимся. Это должны быть достойные люди, имеющие правильную цель, обладающие достаточной мудростью и высоким уровнем мастерства в Цигун. Обязательно, чтобы практикующие были личными учениками Мастера и имели его разрешение (и, соответственно, помощь) на эту практику. Если практикующие не обладают правильными намерениями и достаточным уровнем мастерства, то от подобных занятий может быть серьезный вред. Такое большое количество требований связано с тем, что эта методика представляет собой очень серьезную и непростую практику, которая укрепляет здоровье, возвращает молодость и продлевает жизнь.

Вообще говоря, для того чтобы как можно дольше не стареть, следует во время *любых* занятий Цигун представлять себя молодым, буквально ребенком. Кроме того, люди, практикующие Цигун, для достижения хороших результатов должны иметь открытую душу, не держать в сердце злобы, легко отпускать и прощать, не мучить себя лишними переживаниями, при необходимости принятия решения делать это легко и быстро, не истощая и не затрудняя себя.

### *Собирание Силы*

Собирание можно начинать, когда получены следующие ощущения: человеку представляется, что он слился с Небом воедино, он ощущает наслаждение, чувствует себя светлым, когда ему настолько хорошо, что он понимает, что лучше уже быть не может.

Начиная собирать силу, следует почувствовать, что лучи света из всей Вселенной пронизывают тело и собираются

в середину низа живота. При этом нужно рассоединить пальцы, сплетенные перед животом, поднять их через стороны, соединить их над головой в замок «Спасение», далее опустить руки вниз, описав ладонями кривую в виде латинской буквы «S» перед Тьен-Му.

Потом нужно поднять согнутую правую руку на уровень плеча ладонью вверх, а левую — опустить на уровень пояса ладонью вниз.

Далее руки округлым движением сводятся к животу, где сплетаются, как обычно, в мудру «Спасение».

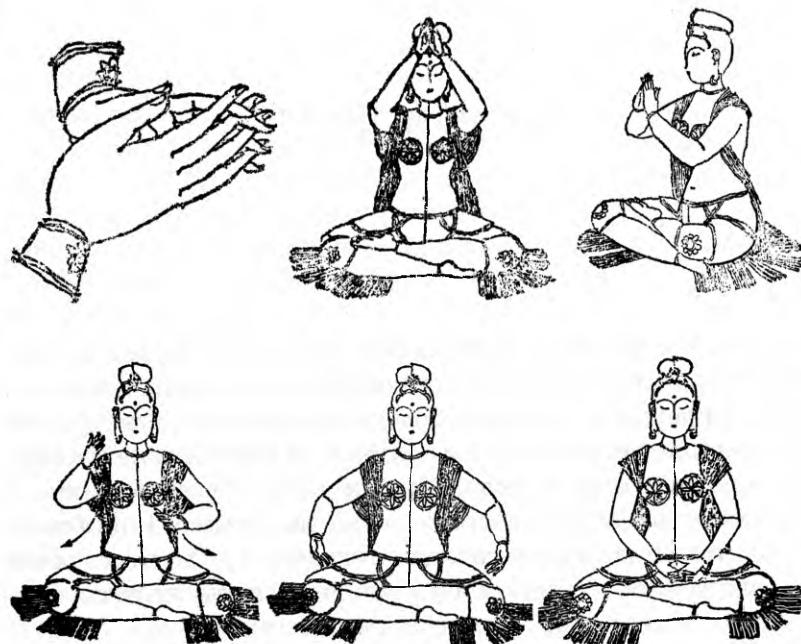
И, наконец, руки складываются большими пальцами друг к другу и вращаются так, чтобы правая ладонь оказалась на левой (для мужчин и женщин — одинаково). Это так называемый «Стабильный след».

Вращая ладони, слегка приоткрыть глаза и сквозь щелочку смотреть горизонтально вперед. Смотреть и не видеть, слушать и не слышать.

Закрывать глаза и внутренним взором смотреть в середину низа живота и слушать, что там происходит. Там помещается «Вся Вселенная, гром и пение птиц».

Вновь вернуть руки в замок «Спасение», как при обычном собирании силы.

В этом состоянии следует пребывать, пока в животе не пропадет чувство Ци.



## ЦИГУН МУДРОСТИ

Человеческий мозг содержит более ста миллиардов клеток (каждая клетка представляет собой аналог компьютера), из которых человек использует только каждую тысячную, причем в основном в состоянии сна. Поэтому сейчас многие мастера изучают и исследуют способы как можно более полного задействования этих колоссальных возможностей. И они заметили, что когда в процессе занятия человек входит в состояние Цигун, то миллиарды клеток мозга вновь пробуждаются и начинают функционировать, делая человека мудрее.

Мозг современного человека, занимающегося умственным трудом, находится в состоянии безостановочного функционирования и, разумеется, устает. Цигун мудрости не только помогает мозговым клеткам восстановиться после работы, но и развивает мозг, включая в работу те клетки, которые обычно не задействованы. При этом чем больше человек практикует такой Цигун, тем более интенсивно идет процесс восстановления мозговых клеток.

В процессе занятий человек соединяется с полем Вселенной, становится как бы экраном телевизора, принимающего сигналы из Космоса через антенну, помещенную в голову. Цигун мудрости помогает ощутить, как движется Ци, увеличить свой ум и благородство; позволяет укрепить память, развить образное мышление и интуицию, регулировать физическое и психологическое состояние. По мере овладения данной ме-

тодикой (когда раскрывается так называемый «небесный глаз») могут проявляться особые способности, например видение предметов насквозь (как рентген), предвидение событий, диагностика заболеваний и т. д.

Суть Цигун мудрости заключается в собирании Ци из окружающего пространства, Солнца, Земли, природы в себя. Вот несколько формулировок, в которых отражаются принципы работы Цигун мудрости (вообще говоря, это относится ко всему Чань-Ми-Гун): «Порождать Ци и использовать ее для себя»; «Использовать Ци в своих целях — это стремление к достижению, которое обязательно принесет результат».

Цигун мудрости — это спокойная малоподвижная практика, где движение происходит больше внутри, чем снаружи. Основа его — базовый Цигун и Цзы-Фа-Гун. Во время выполнения могут происходить произвольные движения, но в отличие от Цзы-Фа-Гун допускается движение только на одном месте, т. е. тело может произвольно двигаться, но не слишком интенсивно.

В отличие от базового Цигун, где Ци движется вдоль позвоночника, энергия в Цигун мудрости свободно идет по всему телу и может соединяться с Ци Неба и Земли. Через 15–30 дней при постоянных занятиях (или немного дольше) должно появиться ощущение «Человек в Ци» и «Ци в Человеке».

---

**Внимание:** Цигун мудрости сочетается с любыми упражнениями Чань-Ми-Гун и обычно выполняется в конце занятия. Однако без разрешения учителя его ни в коем случае нельзя смешивать с другими стилями Цигун.

---

Цигун мудрости является одним из пяти этапов чаньской (в японской транскрипции — дзэнской) системы, которая включает в себя такие методики, как «Двойное облако», «Выведение и набирание Ци», «Слияние иньской и янской Ци», «Омовение сердца». Комплекс одинаково доступен как для

начинающих, так и для тех, кто уже освоил предыдущие четыре этапа.

Название комплекса говорит само за себя: это эффективное средство укрепления здоровья и избавления от болезней, развития интеллектуальных способностей, мобилизации возможностей мозга.

## I ЭТАП. Закладка фундамента

Первый этап состоит из четырех частей.

1. Расслабление.
2. Раскрытие (третьего глаза или точки Тьен-Му).
3. Освобождение (увеличение всего тела).
4. Завершение (собираение энергии в середину низа живота).

### 1. Расслабление

Расслабление является основой как первого этапа, так и всего Цигун мудрости. Оно представляет собой важнейший элемент, благодаря которому можно снять психическое напряжение, отрегулировать дыхание, обеспечить циркуляцию Ци и, таким образом, подготовиться к выполнению комплекса в целом. Без расслабления нет покоя и состояния Цигун, ибо если напряжено физическое тело, то достижение покоя ума в принципе невозможно. Если же тело расслаблено, то и центральная и вегетативная нервная системы также переходят в состояние покоя. Вообще говоря, расслабление помогает снимать напряжение, дает ощущение легкости и радости. Именно поэтому его можно считать отдельным методом для регулирования тела, достижения расслабления не только тела, но и духа.

Говорят, что расслабление является «фундаментом всего здания и одновременно зданием, базирующимся на фунда-

менте», ценным способом сохранения здоровья и самосовершенствования.

Расслабление осуществляется сочетанием трех дополняющих друг друга элементов: целенаправленной работы мысли, движений тела, а также выведения и набиранья Ци.

Расслабление всего тела начинается с расслабления тайного места (или точки Ми-Цу), описанной ранее (см. раздел «Базовый Цигун»). Кроме того, при занятиях мудрости Цигун важно то, что это место является ключевым при движении Ци по малому небесному кругу, проработка которого укрепляет Цзин, уравнивает иньскую и янскую энергии.

При расслаблении тайного места не только расслабляется все тело, но и улучшается циркуляция крови и Ци. Поэтому расслабление тайного места должно сохраняться как на протяжении всего занятия, так и в любое другое время, помогая «размягчению тела и сердца» и давая чувство радости. Еще одно назначение расслабления тайного места — это достижение психической уравновешенности и спокойствия, вхождение в состояние Цигун. Поэтому необходимо «помнить об этом, находиться в этом, постоянно осознавать это».

Для того чтобы научиться расслаблению, сначала следует овладеть умением сочетать движения, работу мысли и дыхание. Полезно также размять суставы и мышцы, что способствует регулированию движения Ци и крови, а также пробивке энергетических каналов.

### *Движения тела*

Движения тела заключаются в легком «вдохновляющем» колебании позвоночника по принципу «Если позвоночник движется, то и все тело движется».

Для выполнения нужно слегка прикрыть глаза и начать согласованные легкие волнообразные движения пальцами рук и ног. Достигнув полной согласованности этих движений,

постепенно распространяйте их дальше, подключая запястья, локти, плечи, щиколотки, колени, бедра, а также шейный, грудной и поясничный отделы позвоночника. Этот элемент отрабатывается до тех пор, пока внутреннее и внешнее не придут к гармонии. Это означает, что при движении позвоночника ничто не остается неподвижным, в движение также приходят все суставы и мышцы.

При этом движение как бы делится на две части:

- Внутреннее движение (движение внутренних органов), являющееся целью.
- Внешнее движение (движение конечностей и туловища), которое является второстепенным. Оно как бы отсутствует, но может происходить произвольно.

На этом этапе нужно добиваться свободных и естественных движений, которые должны быть медленными, округлыми и мягкими, без применения физических усилий.

Движения позвоночника важны не только потому, что он приводит в движение все тело. Дело еще и в том, что спинной мозг, находящийся внутри него, играет особую роль в работе организма, так как связан с центральной нервной системой и с головным мозгом. Поэтому, когда мы совершаем движения позвоночника, то сигналы поступают в головной мозг, за счет чего последний укрепляется и развивается, делая человека мудрее.

Вообще процесс расслабления физического тела очень напоминает четвертое движение базового Цигун, однако внешнее движение слабее, а внутреннее — сильнее.

#### *Работа мысли*

Внимание движется вниз и вверх, больше внутри, чем снаружи. Используйте глаза и уши, внутренним зрением (через Тьен-Му)

следите за расслабленными движениями всех суставов и мышц. Прислушивайтесь к звукам расслабленного движения во всем теле и на отдельных его участках. Внутреннее зрение должно быть рассеянным, а не сосредоточенным на чем-то одном.

#### *Дыхание*

Прежде всего установите естественное дыхание. Затем постепенно переходите к мысленному сопровождению движений тела так, чтобы забыть о дыхании. Такой способ является разновидностью дыхания, формирующейся в процессе согласованного внутреннего и внешнего движения расслабленного, раскрытого, легкого, мягкого и медленного тела. Ни в коем случае не допускается произвольное углубление дыхания или, наоборот, укорачивание вдохов и выдохов, задержка дыхания.

Расслабление — это ключевой этап всего комплекса, этап «созревания». Залогом достижения желаемого результата является следование принципу «не забывать, но и не форсировать».

#### *Примечания*

В начале выполнения упражнения в ладонях, подошвах ног и в тайном месте может периодически возникать ощущение жара (как бы течет теплая вода). Оно может перерасти в легкое и приятное ощущение онемения, распространяющееся на нижнюю часть живота, грудь и спину, а иногда и по всему телу.

В животе может начинаться урчание, случается икота, отходят газы. Все это начальная реакция на расслабление и означает, что тело готово и может работать. Это первый этап собирания жизненных сил, этап сохранения здоровья.

В этот период, называемый также период «рождения истинной Ци», следует регулировать половую жизнь, заботливо относиться к первым результатам, усиленно заниматься, стремясь сделать следующий шаг. Недопустимо, сделав шаг вперед (это процесс роста, описываемый последовательностью:

«Ци — Семя — Дух»), отступить назад (это процесс расходования, описываемый последовательностью «Семя — Ци — Дух»). Не нужно полностью замыкаться на занятиях, подчинять им всю свою жизнь, следует просто учитывать предъявляемые к занятиям требования в повседневной жизни.

В целях быстрого расслабления, лучшего усвоения методики, усиления чувства Ци и скорейшего погружения обучаемого в состояние Цигун можно использовать аудиозаписи, начитанные инструктором.

## 2. Раскрытие (третьего глаза, или точки Тьен-Му)

Тьен-Му или так называемый центр мудрости (третий, или небесный глаз) находится в межбровной впадине (в ямке в центре лба). Эта точка связана с шишковидной железой, которая регулирует эмоциональное состояние человека и хранит атрофированные цветочувствительные клетки, способные после некоторой тренировки восстанавливать свою функцию. Это делает возможным развитие пронизывающего зрения и целостного восприятия скрытой информации об окружающем мире. Кроме того, в связи с тем, что точка Тьен-Му находится напротив гипоталамуса, который в свою очередь связан с гипофизом и надпочечниками, выполнение этого упражнения позволяет также снижать вес, формируя красивую фигуру.

Для раскрытия Тьен-Му нужно убрать морщины, которые представляют как бы веки третьего глаза, мешающие ему раскрыться, разгладить брови, перестать хмуриться, от души все время улыбаться, думать только о приятном. На этом этапе уходят грусть и гнев, приходит радость.

Точка Тьен-Му — это в своем роде окно, через которое продвинутые занимающиеся излучают особую материю (в древности ее называли святым сиянием). Поэтому после раскрытия этой точки не следует удерживать эту материю в себе. Надо испускать ее вовне как можно дальше. Если же удерживать

эту энергию в себе, то возможно возникновение негативных реакций, таких как сонливость, головокружение, распирающие головы и головные боли.

В результате раскрытия точки Тьен-Му одухотворяются все внешние объекты и зарождается мудрость, можно также ощутить «постоянную улыбку, исходящую из глубины сердца», найти пути смирения пяти эмоций (см. раздел «Учение о пяти первоэлементах»), открыть дорогу одновременному совершенствованию тела (жизненности) и сердца (естества) и, главное, рождению мудрости.

Согласованное расслабление тайного места и раскрытие точки Тьен-Му приводит к гармонии Инь и Ян. Длительное пребывание в таком состоянии естественным образом завершается взаимопроникновением этих двух стихий.

Однако нужно помнить, что раскрытие Тьен-Му — это не цель, а только средство достижения освобождения, которое наступает после раскрытия. Освобождение в свою очередь позволяет объединять мысли и Ци и открыть путь для выхода Ци вовне.

## 3. Освобождение (увеличение всего тела)

Последовательное раскрытие, освобождение, растворение, соединение человека с небом представляют собой чаньскую методику, в которой дух и Ци, опираясь друг на друга, превращаются в неразрывное единство. «Только истинная пустота и истинный покой могут привести к рождению мудрости».

Расслабление предназначено для регулирования тела, освобождение — для регулирования сердца, а урегулирование дыхания осуществляется естественным образом в результате урегулирования тела и сердца. Все эти три составляющие связаны друг с другом и влияют друг на друга. При овладении такой методикой становится возможным мысленное управление Инь и Ян, пустотностью и наполненностью, движением и покоем,

внутренним и внешним, формирование их правильного баланса, что приводит к зарождению и укреплению истинной Ци.

В начале занятия человек находится в состоянии «вещественности», он видит материю и находится в ней. Затем постепенно происходит переход к более высокому этапу, когда ум начинает работать с пустотой. На этом этапе очищаются мысли, появляются ощущение свободы, единения со Вселенной и даже спасения души. Приходит смутное ощущение, когда человек не понимает, где он находится, на душе радостно. На этом этапе движение прекращается.

В это время ум должен находиться в состоянии покоя, когда ярко проявляются физиологические изменения (смена торможения и возбуждения), способствующие проявлению умственной деятельности. Пребывая в этом состоянии, нужно мысленно представлять, что мозг активно восстанавливается, а не находится в состоянии пассивного и «тупого» торможения.

Лоб (точка Тьен-Му) становится экраном, соединяющим мозг со Вселенной, вокруг тела формируется мощное поле энергии Ци, появляется постоянный свет. На этом этапе происходит цепочка трансформаций: Цзин превращается в Ци; Ци — в Шэнь; Шэнь возвращается к пустоте.

Сам процесс выполняется следующим образом.

Закройте глаза, направьте взгляд через точку Тьен-Му на большие природные объекты и красивые пейзажи, находящиеся на значительном удалении: Солнце, Луна, горы, реки и т. д. Эти картины должны произвольно меняться, следуя за движением внимания. Не нужно удерживать внимание на одном месте, но и не нужно побуждать его к движению, пусть оно движется свободно.

Расслабив тайное место и раскрыв точку Тьен-Му, представьте, что все внимание и Ци через точку Тьен-Му распространяются безгранично до размеров Вселенной. Нужно освободить свое сердце, отпустить свое «внутреннее Я» во внешний мир. Тело также расширяется до бесконечности, при этом вну-

тренний покой распространяется наружу, в пустоту. Во время этого мысленного распространения мозг образует связь со Вселенной, которая называется «пользой Неба для человека». Иначе говоря, природная энергия Ци служит человеку.

#### 4. Завершение

##### *(собираение энергии в середину низа живота)*

Процесс собирания Ци описывается так: «Дух возвращается в тело, Ци возвращается вслед за ним»; «По достижении результата возвращать Ци в хранилище».

Естественность методики выражается в том, что после открытия (расслабление, раскрытие, освобождение) происходит закрытие (завершение), этот цикл формулируется следующим образом: «Ци сначала зарождается внутри, а затем поступает извне для того, чтобы использовать внешнее на пользу себе».

- Завершение, выполняемое после первого этапа (расслабление, раскрытие, освобождение), предназначено для подпитки тела энергией.
- Завершение, выполняемое после второго этапа (устремляться вверх, пронизывать вниз), позволяет ускорить процесс созревания.
- Завершение третьего этапа («по горизонтали») делает Ци еще более эффективной.

Таким образом, комплекс в целом представляет собой процесс из трех стадий: «сначала внутри (созревание) — затем вовне (рост) — снова внутри (сворачивание)».

Практически собирание Ци на этом этапе выполняется следующим образом. Оставляя глаза закрытыми, переведите внутренний взор в центр нижней части живота, при этом внимание издали возвращается в нижнюю часть живота: нужно думать, что туда собирается Ци (как в окончании упражнения

для базового Цигун). Уши слышат гул в животе, внутренний взор следит, как качественная Ци из Вселенной собирается в животе, наблюдает, какого цвета там энергия, какая там происходит работа. В теле может ощущаться наслаждение, удобство, прохлада, теплота, жар, онемение, зуд, ломота, распираание, легкость, тяжесть, пустота, подергивание мускулов, легкое движение конечностей. Может казаться, что тело очень большое или очень маленькое, что оно полностью отсутствует. Могут видаться молния, вспышки звезд, происходить смена цветов. Все это нормально.

### Примечания

Вглядываясь в удаленные объекты в процессе раскрытия и освобождения, следует избегать излишней жесткости и чрезмерной настойчивости. После включения внутреннего зрения в процессе расслабления и завершения следует придерживаться принципа «не забывать, но и не форсировать», т.е. сохранять «легкость сердца, не впиваться взглядом в одну точку».

Дыхание должно быть естественным, свободным и тонким, «кажется, есть, кажется, нет».

Выполнение вышперечисленных требований к работе мысли и дыханию, обеспечивающих их естественный ход, и недопущение полярных крайностей позволит значительно ускорить приближение поставленной цели.

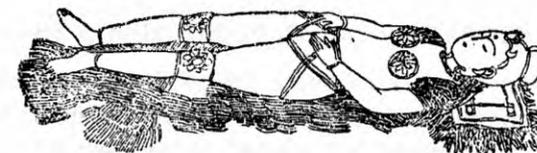
Упражнения данного этапа могут выполняться как в помещении, так и на улице, в положении стоя, сидя или лежа. Для их выполнения не требуется специальных поз, главное — ощущение простора, свободы и покоя. Новичкам рекомендуется делать упражнения стоя, так как в этом положении сильнее чувство Ци. Лежачие больные делают их лежа. Вообще позу можно менять.

Если упражнения выполняются в положении сидя, то пальцы рук следует переплести, большие пальцы упереть друг в друга и наложить ладони на нижнюю часть живота централь-

ной точкой напротив пупка, что обеспечивает правильное соединение каналов и способствует достижению чувства Ци.



В положении лежа лучше выполнять упражнение на спине, слегка развернув колени в разные стороны, соединив пятки, положив кисти рук на нижние границы живота слева и справа (под локти и колени можно положить подушечки).



Заниматься рекомендуется в тихой обстановке, в чистом и хорошо проветриваемом месте. Единственный критерий продолжительности — это сознательная умеренность, основанная на понимании того, что чрезмерные или недостаточные занятия будут тормозить прогресс.

*Чувство Ци и реакции организма*

Через некоторое время после начала занятий сначала в руках и ногах, а затем и во всем теле появляется ощущение Ци: тепло, жар, холод, онемение, зуд, ломота, набухание, боль, легкость, тяжесть, увеличение или уменьшение размеров тела, пустота, отсутствие пульсации и т. д., а также разнообразные визуальные световые иллюзии: вспыхивающие звездочки, молнии, восходящее солнце, полная луна и т. д. Может возникать непроизвольное подергивание мышц или конечностей. Это нормальные явления, связанные с процессом зарождения и перемещения Ци, который и вызывает физиологические реакции организма. Этим проявлений не следует пугаться. Встречайте их с улыбкой и радостью, но (это очень важно) не стремитесь вызывать их во что бы то ни стало.

Чувство Ци варьируется в зависимости от состояния здоровья, характера заболевания и степени подготовки. Поэтому не стоит огорчаться, если оно не такое, как у других, спокойно принимайте его таким, как оно есть. Временное отсутствие ощущения Ци также не является показателем низкой эффективности занятий.

**II ЭТАП.****«Устремляться вверх, пронизывать вниз»**

Этот этап следует за «закладкой фундамента» и имеет целью слияние внутреннего и внешнего. При этом энергия движется изнутри наружу, после чего, преобразованная и очищенная, возвращается обратно. Таким образом, внешнее используется для себя, осуществляется переход от «воздействия внутреннего на внешнее» к «воздействию внешнего на внутреннее». Это методика овладения приемами получения внешней Ци в вертикальном направлении.

Формулировка «Ци сначала зарождается внутри, а затем набирается извне» указывает на источник Ци в процессе за-

нятий Цигун. Вместе с тем она указывает на необходимость выйти за пределы малого небесного круга (иначе говоря, за пределы тела) и окунуться во Вселенную, чтобы достичь цели «Использовать внешнее для себя путем изучения, впитывания и пополнения». Погружение в мироздание и получение от него направлены на слияние человека с Небом. Этот путь и помогает пройти методика «Устремляться вверх, пронизывать вниз».

«Устремляться вверх» означает мысленно подняться ввысь и прикоснуться к «основанию Неба». «Пронизывать вниз» означает сосредоточиться на самой глубокой точке недр и прикоснуться к «основанию Земли». Постоянно меняя направление, сверху вниз и снизу вверх, можно добиться эффекта «Регулирования циркуляции Ци и крови», сбалансированности Инь и Ян.

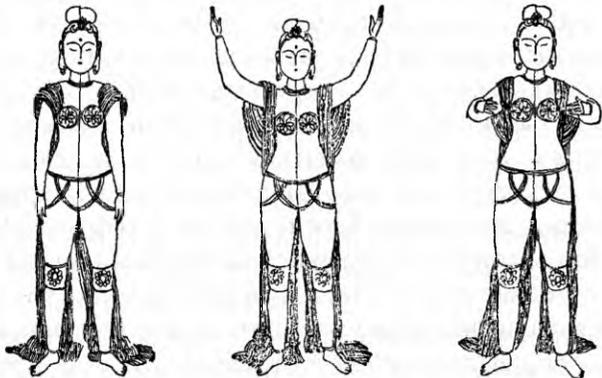
Эта методика не работает с Ци в виде луча или точки. Здесь требуется ощущение объемного потока по всему телу, а точнее, объемное ощущение Ци в виде столба вокруг тела, проходящего от Земли до самого Неба.

**Выполнение упражнения**

Закройте глаза. Расставьте ноги на ширину плеч, носки чуть в стороны. Колени едва согнутые, подвижные. Руки слегка согнуты и опущены вдоль тела, корпус держите так, чтобы устранить поясничный лордоз. Согните руки и поднимите их вверх ладонями внутрь с двух сторон головы. На начальном этапе руки можно поднимать к груди или к животу. В любом случае расстояние между ладонями и телом (головой, грудью или животом) должно быть не менее 30 см.

В зависимости от положения рук у различных людей чувство Ци разное. Каждый должен для себя выбирать уровень, на котором руки «держат шар». Молодым и здоровым лучше держать шар повыше — перед грудью или над головой. Пожилым, полным, людям, у которых болят руки и тяжело долго их держать, лучше положение рук перед животом (хотя руки трудно

долго удерживать в таком положении, этого избежать нельзя, как и стояния столбом в Ушу). После перехода в состояние Цигун уже нет таких жестких требований к положению рук, так как они могут начать произвольно двигаться.



Поза должна соответствовать следующим требованиям: пальцы рук и ног расслаблены и слегка разведены, подмышки опущены, голова стоит прямо, точка Тьен-Му раскрыта, тайное место расслаблено, тело опирается на пятки. Последнее требование означает, что для улучшения циркуляции Ци макушка, тайное место и центральная точка линии, соединяющей пятки, должны находиться на одной вертикальной прямой.

Внимание не спеша движется вдоль позвоночника: от головы и плеч устремляется вверх; через тайное место и центральные точки ступней опускается вниз («пронизывать вверх до основания Неба, а вниз — до корня Земли»).

Устремление вверх способствует пополнению Ян, т.е. пополнению Ци; пронизывание вниз способствует пополнению Инь, то есть пестованию крови. Равномерное распределение «устремления вверх» и «пронизывания вниз» позволяет поддерживать баланс между недостаточностью и наполненностью тройного обогревателя.

Оба элемента («вверх» и «вниз») одинаково необходимы, поскольку обеспечивают баланс Инь и Ян, препятствуют застою или рассеиванию Ци. Нарушение соответствия между этими элементами неизбежно влечет за собой возникновение отклонений. Поэтому для обеспечения гармонии между ними одну «пробивку вниз до корня Земли» и один «удар вверх о Небо» принято считать за один цикл. Количество таких циклов в ходе одного занятия неограниченно. При этом во избежание нарушения баланса ни в коем случае нельзя вести мысль и энергию *только* вверх или *только* вниз — количество «устремлений вверх» и «пронизываний вниз» обязательно должно быть одинаковым.

Более «тонкая регулировка» достигается за счет времени выполнения упражнения. Так, если делать больше времени вверх, чем вниз, то пополняется «огонь жизни», укрепляется истинная Ци; если больше вниз, чем вверх, то пополняется «почечная жидкость» и питается кровь. В частности, при гипертонии время пребывания внимания вверху должно быть меньше, а внизу — больше. При гипотонии, естественно, наоборот. При опущении внутренних органов на пробивку вниз также отводится меньше времени.

Практическое выполнение упражнения состоит в следующем.

- «Пробивать вниз до корня Земли»  
Внимание идет из корня Неба, опускается сверху вниз через руки, через верх головы и через все тело в корень Земли. При этом собираем Инь-Ци. Больше надо думать о передней части, чувствовать, как по груди идет прохлада, но не до мороза. И опять повторяем сверху вниз.
- «Ударяться вверх о Небо»  
Ци из корня Земли через подошвы поднимается вверх, идет через все тело и через руки и макушку уходит в самое Небо так, что Ци ударяет по звездам. При этом надо

больше думать о задней части тела (в спине тепло, но не до пота). И опять повторяем снизу вверх. Во время удара о Небо собирается Ян-Ци.

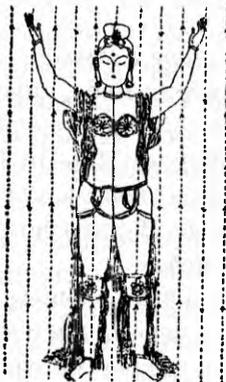
Каждый раз, поднимая Ци в Небо, надо через макушку смотреть, как огромна высота Неба, а опускающая Ци в Землю, через промежность посмотреть, как велика глубина до корня Земли. В конце второй части надо собрать силу, т.е. вернуть внимание из Неба через верхнюю часть головы в центр низа живота.

#### *Чувство Ци и реакция организма*

При выполнении этого упражнения можно впервые реально ощутить слияние воедино человека, Неба и Земли.

Используя позвоночник, «уходящий» в почки, содержащий спинной мозг и связанный с головным мозгом, в качестве центральной оси, можно ощутить перемещение мысли и Ци вверх и вниз, что после установления связи с внешним миром позволяет Ци циркулировать по всему телу, через голову и плечи достигать Неба, через тайное место и ступни уходить в Землю.

Кроме этого, в процессе выполнения упражнения возможно появление ощущения «реального тела», т.е. столба Ци или столба света между Небом и Землей.



Те, кто успешно овладевает методикой, или люди, обладающие особыми способностями, могут видеть этот столб на большом расстоянии, а при приближении к нему чувствовать его на ощупь. Чувство Ци, тем не менее, может варьироваться в зависимости от особенностей человека (качество здоровья, психологическое состояние, уровень базовой подготовки); местности (море, горы, реки); объективных помех (ветер, огонь, звуки, электричество и т.д.) и времени (день, ночь, сумерки, фазы Луны и т.д.).

Во время выполнения упражнения возможно появление слуховых ощущений, подобных грому или щебетанию птиц, а также ощущение аромата цветов. Это звуки и запахи, которые сменяют свет, наблюдаемый на первом этапе. В китайской медицине существует мнение, что эти ощущения вызываются движением Ци по энергетическим каналам, ее внутренним движением, приведением Инь и Ян в сбалансированное состояние.

#### *Примечания*

Лучше всего сначала отрабатывать «пронизывание вниз», а затем переходить к отработке «устремления вверх».

Если движение внимания в вертикальной плоскости долгое время не дает результатов, рекомендуется изменить его форму на вращательную (по-прежнему вокруг позвоночника), когда мысль, меняя направление вращения (по часовой стрелке и против часовой стрелки), поднимается вверх и опускается вниз. Приняв «подъем» и «опускание» за один раз, выполните этот прием три, шесть или девять раз. Такой способ «работы мысли» противопоказан гипертоникам, больным с нарушениями кровообращения в глазном дне, женщинам в менструальный период и во время беременности.

Во время «Устремления вверх» происходит соприкосновение с небесным Ян, в результате чего в спине или даже во всем

теле появляется ощущение жара. Не следует допускать сильного выделения пота.

Во время «Пронизывания вниз» происходит контакт с земным Инь, в результате чего в груди или даже во всем теле появляется ощущение холода. Не следует допускать переохлаждения. Избежать сильного потоотделения и переохлаждения можно за счет правильного сочетания продолжительности и кратности выполнения обоих элементов.

Во время выполнения упражнения не исключены такие проявления, как непроизвольное раскачивание, повороты тела или движения конечностей. Их следует принимать спокойно, не пытаться управлять ими, не нарушать их естественного ритма и последовательности, т.е. не ускорять, не менять направление. Пусть все идет так, как идет. Эти движения как начинаются, так сами и заканчиваются. Не следует прерывать занятие или досрочно завершать его.

Во время выполнения этого упражнения занимающиеся должны находиться на достаточном расстоянии друг от друга, поскольку создаваемые ими энергетические поля различаются по высоте, ширине, интенсивности и направлению, то есть качество исходящей из них Ци может быть весьма разным. Таким образом, взаимное влияние полей способно создавать помехи, которые в лучшем случае помешают достижению успеха, а в худшем дадут обратный результат.

### III этап.

#### «Человек использует информацию Вселенной», или «По горизонтали»

На втором этапе Ци пронизывает все тело, перемещаясь по вертикали изнутри наружу и снаружи внутрь. На третьем же — продолжается процесс соединения тела (движения, позы), сердца (мысли), дыхания, Ци человека и Неба (космической

энергии). Этот процесс идет уже «по горизонтали» (термин «по горизонтали» не совсем точный, так как движение внимания и Ци происходит во все стороны; он используется, скорее, для того, чтобы подчеркнуть отличие от II этапа, где движение производится только по вертикали).

Все это вместе позволяет достичь так называемого «единого движения жизненности». Постоянное и последовательное выполнение «устремления вверх», «пронизывания вниз» и «по горизонтали» приводит к достижению контакта с Небом и Землей, уравниванию Инь и Ян, рождению истинной Ци, что является предпосылкой крепкого здоровья, избавления от болезней, долгой жизни и рождения мудрости.

#### Выполнение упражнения

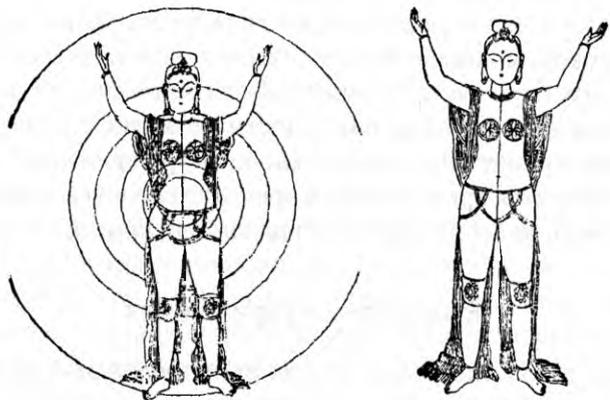
Закройте глаза. Направьте мысль в беспредельные дали, пока не сольетесь с Небом (это описывается как «Достижение резонанса полей человека и Неба»). Этот этап представляет собой продолжение регулирования сознания. На этой ступени к мыслям о движении Ци необходимо добавить мысли о дыхании (выдохе и вдохе). Выведение и набиение Ци должны осуществляться вверх и вниз, вперед и назад, влево и вправо, вовнутрь и вовне. Выведение производится в безграничные дали, набиение производится до полного успеха. Ци должна быть преисполнена великой силы, что формулируется как «Поглощать горы и реки», «Двигать поля и раскачивать горы».

«Выведение по горизонтали» осуществляется из нижней части живота, а точнее, из точки Ци-Хай (1,5 цуня, или 2 пальца ниже пупка), которая как бы «притягивается» Космосом. «Набиение по горизонтали» происходит также в нижнюю часть живота, в точку Гуань-Юань (3 цуня, или 4 пальца ниже пупка).

При этом следует иметь в виду, что речь идет не о точках, находящихся на поверхности кожи (как показано в атласах по

иглоукаливанию), а о точка, находящаяся в середине тела на уровне точек Ци-Хай и Гуань-Юань.

И «выведение», и «набирание» должны осуществляться естественным образом, пассивно.



Практически III этап состоит из двух разделов.

### Первый раздел

Начинается с выдоха. При этом в точке Ци-Хай как бы взрывается бомба, создающая центр взрыва. Из этого центра тело разлетается на мельчайшие кусочки по Вселенной. Нужно представлять, что кости, кожа, кровь, волосы, каждая мельчайшая частица тела соединились с Космосом. Мы дышим одним дыханием и живем одной жизнью со всем мирозданием. Представляем, что ничтожный человек превращается в Солнце, Луну, звезды. Таким образом, человек соединяется с энергией и информацией Космоса. Внимание мчится по Вселенной, постигая ее тайны. Выдох производится во время соединения со Вселенной. Количество выдохов произвольно и зависит от того, когда удастся достичь чувства единства с Космосом. Далее дыхание произвольное.

### Второй раздел

При возвращении внимания происходит собирание Ци в точку Гуань-Юань, представляющую собой огромный склад сокровищ, куда можно уместить всю Вселенную. Внимание вместе с очищенной Ци возвращается из Космоса. Вместе с Ци возвращается тело: кожа, кости, кровь и т. д.

Чтобы завершить упражнение, нужно поступить следующим образом. Сложите кисти ладонями друг к другу, направьте мысленный взгляд внутрь и ведите им вдоль позвоночника, «всматриваясь» в полость живота, подключив к этому слух, мысль и Ци. Необходимо терпеливо ждать до полной остановки движений всех частей тела и полного исчезновения чувства Ци.

В самом конце — собирание силы, как и в базовом Цигун. Энергия входит через Тьен-Му, по позвоночнику опускается в живот, руки переплетаются чуть ниже пупка. Представляйте, что Вселенная уменьшается и помещается в центр низа живота. Вообще нельзя резко прерывать упражнение, нужно не торопясь собрать Ци и только потом заканчивать процесс практики.



Данная методика дополняет упражнение второго этапа, расширяет и усиливает его, что позволяет рассматривать оба этапа как единое целое. Поэтому в ходе занятий можно делать акцент как на получение Ци извне, так и на «использование космической Ци для себя». Отличительной особенностью Цигун мудрости является то, что источником энергии в нем выступает «зарождающаяся внутри и получаемая извне Ци». Слияние воедино внутреннего и внешнего, когда одно непосредственно соединяется с другим и претерпевает бесчисленное множество трансформаций, способствует высокоэффективному использованию Ци на благо здоровья человека.

#### *Чувство Ци и реакции организма*

Чувство Ци может проявляться в разных формах. Чаще это ощущение пульсации, сокращения, увеличения, холода, жара, онемения, входа и выхода Ци и даже боли (в местах, где нет прохода для Ци, возникает боль, после прочищения таких мест возникает вторичная боль) в биологически активных точках или частях тела. Кроме того, могут возникать «внешние образы». Первая категория ощущений является следствием воздействия Ци на физиологию человека. Они имеют определенные названия и вполне материалистическое объяснение. Природа и роль второй категории ощущений еще недостаточно изучена.

#### *Примечания*

Если во время занятий в теле (кожа, мышцы, суставы, внутренние органы) появляются какие-либо странные ощущения, необходимо открыть глаза, оглядеться, зафиксировать взгляд на каком-либо объекте или человеке, постараться избавиться от этого ощущения, а затем продолжить занятие.

В ходе занятий инструктор должен ограждать занимающихся от возможных помех, не должен ходить без необходи-

мости между занимающимися. Вообще бывает так, что при совместных занятиях люди мешают друг другу (шум, движения и пр.). В этом случае, для того чтобы перестать обращать на это внимание, можно представлять себе, что занятия проходят в лесу, а окружающие — это деревья.

Не следует пугаться и теряться при появлении чувства Ци, которое может проявляться в самых разнообразных формах. Тем более не следует доверять различным ненаучным объяснениям и досужим домыслам по поводу подобных ощущений.

Все вышесказанное можно резюмировать таким образом. В первой части Цигун мудрости человек через Тьен-Му соединяется с природой; во второй — с Небом и Землей, в третьей — со Вселенной. При этом собирание Ци в первой части происходит через Тьен-Му; во второй — сверху и снизу, в третьей — в низу живота на уровне точки Гуань-Юань. Завершение — как и в базовом Цигун.

## МЕТОДИКА ОЧИЩЕНИЯ

Эта методика (еще один вариант перевода звучит так: «методика омовения сердца») представляет собой один из базовых способов лечения в системе Чань-Ми-Гун. Основываясь на теории китайской народной медицины, она позволяет выставлять диагноз и назначать лечение в зависимости от набора характерных синдромов, которые необходимо уметь правильно различать.

В основе метода лежит основополагающий принцип «энергия Ци распространяется изнутри наружу, чтобы снаружи снова возвратиться внутрь с пользой для себя».

Тот, кто предполагает использовать для лечения эту методику, должен овладеть базовым Цигун, практикой дыхания, совмещенного с набором и выпуском Ци (Ту-На-Ци-Фа), а также уметь получать и использовать энергию Ци. Кроме того, он должен постоянно практиковать, для того чтобы увеличивать количество собственной Ци, очищать ее и улучшать ее качество.

### I часть.

#### Увеличение количества Ци

Эта часть основана на практике базового Цигун, который способствует зарождению и урегулированию внутренней Ци, ее дальнейшему усилению и, таким образом, закладывает основу для распространения Ци наружу. Многие положения выполне-

ния Ди-Гоу-Фа в точности соответствуют основным правилам базового Цигун. На всякий случай напомним их вкратце (подробное описание приведено в практике базового Цигун).

1. *Соединение движения и покоя.* Принять положение стоя, распределить вес тела в пропорции три к семи, три точки на одной линии. Расслабить точку Ми-Цу. Позвоночник приходит в легкое движение, все тело извивается. Внутренним взором созерцаем спиной мозг. Такое сочетание внешнего движения и внимания, направленного внутрь, позволяет достигать соединения движения и покоя, приводить в движение внутреннюю энергию Ци.

Это ценный метод, Чань-Ми-Гун, который продолжает использоваться с древности до наших дней потому, что приносит большую пользу и позволяет научиться пользоваться энергией Ци по своему желанию, в зависимости от потребностей и обстоятельств.

2. *Соединение внутреннего и внешнего.* Движение позвоночника приводит в движение все тело и положительно влияет на работу внутренних органов. При этом превалирует внутреннее движение, внешнее может быть практически незаметно. Такое движение, которое исходит изнутри и распространяется наружу, представляет собой высокий уровень Гун-Фу.

Далее работа ума меняется. Внутренний взор проникает все дальше и глубже, видит все более подробно и детально. Для него исчезают преграды. Все как бы становится прозрачным. Мысль И управляет энергией Ци и проявляется в Ци, а Ци, порождаемая мыслью И, в свою очередь усиливает И. Таким образом, Ци и И дополняют друга друга. Их согласованная работа позволяет человеку успешно адаптироваться к любым внешним обстоятельствам, постепенно достигая полного успеха и самого высокого уровня мастерства (Махаяны).

3. *Положение Инь и Ян.*

- а) Положение Инь. Все десять пальцев переплетены (у мужчин вверху левый указательный палец; у женщин — правый). Нужно медленно и без усилия потирать и массировать основания пальцев. Одновременно наблюдать за внутренними органами, ощущать, как в них усиливается ощущение тепла, движения и т. д.
- б) Положение Ян. Кончики пальцев одной руки соединяются с кончиками пальцев другой руки, слегка массируя и потирая друг друга. Одновременно наблюдаем за ощущением Ци на поверхности тела. Чувствуем расслабление, прохладу, легкое онемение, как от удара тока, и т. д. Сочетание положений Инь и Ян, поочередное их выполнение позволяет стимулировать внешнюю и внутреннюю части тела, что дает возможность проявить и распространить Ци, усилить ее циркуляцию. С одной стороны — это полноценная практика Цигун, предназначенная для распространения энергии Ци внутри и на поверхности тела, с другой — это только первый шаг для увеличения количества и усиления внутренней энергии Ци.

Таким образом, можно сказать, что пункты 1–3 это первый этап методики, предназначенный для усиления энергии, но пока только внутри тела.

4. *Положение пальцев и ладоней.*

Расположить ладони (центры ладоней напротив друг друга) перед грудью или животом. Расстояние между ладонями приблизительно 30 см. Затем нужно медленно сближать и разводить ладони.

- а) Положение ладоней. Внимание сосредоточено на центрах ладоней, мысленно представляем, что сжимаем и растягиваем шар. Одновременно наблюдаем

за чувством Ци в ладонях, руках и груди. При этом в ладонях может быть чувство, как будто что-то на самом деле сжимается, иногда перед грудью или между ладонями можно видеть что-то вроде газообразного шара или шара света, который может иметь различные цвета.

- б) Положение пальцев. Внимание сосредоточено на кончиках всех десяти пальцев. Нужно представлять, что растягиваем между кончиками пальцев противоположных рук нечто вроде лучей или нитей разного цвета. Одновременно сосредоточиваемся на ощущении Ци в кончиках пальцев, которое может напоминать онемение, как от удара током.
- в) Смешанное положение. Когда ладони сближаются, внимание сосредоточено на центрах ладоней, мысленно представляем, что сжимаем шар, т.е. выполняем положение ладони. Когда ладони расходятся в стороны, внимание переносится на кончики пальцев, представляем, что растягиваем между ними лучи, то есть выполняем положение пальцев.

На этой стадии внутренняя Ци уже выводится и распространяется наружу. При этом происходит пополнение внутренней энергии Ци, что напоминает зарядку аккумулятора мобильного телефона.

Это уже можно считать вторым этапом, на котором происходит увеличение количества Ци. При этом также улучшается чувствительность рук и зрения. Для этой цели, как обычно, используется соединение движения и мысли. Иначе говоря, для овладения определенным качеством используется внутреннее и внешнее.

5. *Положение рук и ног.*

Это положение выполняется после положения пальцев и ладоней. Нужно «освободить подмышки», расслабить руки и слегка согнуть их в локтях. Ладони следует

расположить на одной вертикали со стопами (напротив стоп). Обе ладони медленно, плавно и мягко движутся вверх и вниз, как бы растягивая и нажимая. Мысль ведет энергию Ци между ладонями и стопами. При этом внутренним взором созерцаем центры ладоней и стоп, глядя на них сверху вниз через спинной мозг. Одновременно сосредоточиваемся на ощущении Ци в центрах ладоней и стоп. Чаще всего это будет онемение, тепло, распирание или дрожь. В это время происходит взаимное урегулирование сердца, которому соответствуют центры ладоней и почек, которым в свою очередь соответствуют центры стоп. Кроме того, устанавливается правильное соответствие Инь (центры стоп) и Ян (центры ладоней), в результате чего тело расслабляется, а душа приходит в состояние покоя и внутренней свободы.

Эту часть методики уже можно считать третьим этапом, на котором происходит увеличение количества Ци, распространение энергии наружу, а также самопроизвольный обмен информацией Цигун.

#### 6. Положение груди и спины.

а) Положение груди. Руки расположены перед грудью или животом в положении «объятия шара». При этом плечи расслаблены, центры ладоней направлены внутрь, расстояние между ними около 30 см. Вначале внимание сосредоточено на левой ладони, на чувстве Ци в ней. Далее мысленно ведут энергию Ци по «Инь-стороне»: с левой ладони, через внутреннюю поверхность левой руки, через грудь, потом по внутренней поверхности правой руки и на правую ладонь и, наконец, с правой ладони — на левую ладонь, после чего цикл повторяется.

Мужчины делают его 36 раз, женщины — 24 раза. После этого все повторяется в обратную сторону.

б) Положение спины. Выполняется точно так же, как

и «положение груди». Отличие только в том, что энергию нужно вести не по ладони, через внутреннюю поверхность рук, грудь, а по внешней стороне рук и через спину, т.е. по «Ян-стороне».

Метод представления. Во время выполнения «положения груди» нужно представлять, что мы наблюдаем за движением энергии передней частью зрачков, а во время выполнения «положения груди» — задней частью.

Мысль, глаза и энергия Ци могут двигаться быстрее или медленнее, важно только, чтобы все происходило синхронно.

Для того чтобы окончить упражнение, руки складываются на животе, а мысль и энергия помещаются в середину низа живота.

Положение груди и спины представляет собой четвертый этап, на котором увеличивается количество Ци, движущейся по иньской поверхности (груди) и по янской поверхности тела (спине). Кроме того, улучшается циркуляция энергии. Все это позволяет использовать Ци для лечения и закладывает основу для изучения последующей методики.

## II часть.

### Методика диагностики заболеваний

Болезненная Ци представляет собой отражение физиологических процессов, происходящих в теле человека. Поэтому, анализируя болезненную Ци, соответствующую различным органам больного, практикующий может получать информацию о заболевании.

Отметим, что Цигун-диагностика основана на обмене Ци и поэтому сама по себе уже является лечением.

## Определение качества Ци

Для того чтобы успешно выполнять эту часть методики, у практикующего должно быть уже накоплено значительное количество собственной Ци высокого качества. Когда личной Ци уже достаточно, ее можно выводить наружу и с ее помощью определять качество другой Ци, т.е. по сути ставить диагноз на основе анализа качества Ци пациента.

Однако для того чтобы ставить диагноз человеку, нужно вначале научиться определять качество Ци растений, каждое из которых имеет свои свойства. Иначе говоря, работать с деревьями, травой, цветами.

Для того чтобы определить качество Ци дерева, нужно стать перед ним. Тело слегка извивается, взгляд устремлен в самую сердцевину дерева. Ладони держат шар, который охватывает дерево. После этого следует выполнять положение «груди и спины», наблюдая при этом за ощущениями в точках Лао-Кун. При этом нужно следить за ощущениями не только на внутренней поверхности ладони, но и ее внешней части.

Крона, ствол и корни дерева имеют разную энергию. Так, самые теплые — листья, ствол холоднее, корень самый холодный.

Все растение в целом также может быть по ощущениям разной температуры. Так, лавр — горячий, сосна — теплая, береза нейтральная, ива — холодная, бамбук — очень холодный.

Каждое растение имеет собственные лечебные свойства. Например, акация холодная и помогает снимать жар, бамбук лечит желудок и так далее.

Как и деревья, каждый цветок имеет собственные свойства, в том числе и лечебные. Например, лилия нейтральная, вкус — горький, укрепляет Инь-Ци, полезна для легких, сердца, успокаивает. Одуванчик холодный, горький, выводит токсины, очищает организм, способствует работе кишечника, лечит понос. Сирень теплая, терпкая, полезна для селезенки и желудка.

Эти свойства растений можно использовать для лечения.

Важно только определить, какое растение нужно использовать для лечения данного заболевания.

После того как появятся четкие ощущения при работе с растениями, можно переходить к диагностике человека.

При этом важно помнить, что плотные органы являются иньскими и, соответственно, для их диагностики используется иньское «положение груди», а для янских полых органов нужно применять янское «положение спины».

При этом, используя «положение груди», нужно больше сосредоточиваться на нижней части пальцев, которая соответствует плотным органам, а используя «положение спины» — на верхней части пальцев, которая соответствует полым органам. Положение верхней/нижней частей пальцев определяется, когда руки находятся в положении «объятия шара», пальцы направлены друг к другу, а ладони направлены к груди.

При этом обязательно нужно продолжать находиться в состоянии Цигун, следя за тем, чтобы в процессе постановки диагноза, когда происходит сосредоточение на пальцах и ладонях, не выйти из этого состояния.

Пациент также должен быть расслаблен и думать о том, что ему говорит «лекарь». Когда мысли того, кто лечит, и того, кто лечится, совпадают, то процесс диагностики и лечения становится более эффективным. Если пациент не расслаблен, то ему может стать плохо, так как та энергия, которую в него «накачали» в процессе постановки диагноза, не сможет правильно распределиться по его телу.

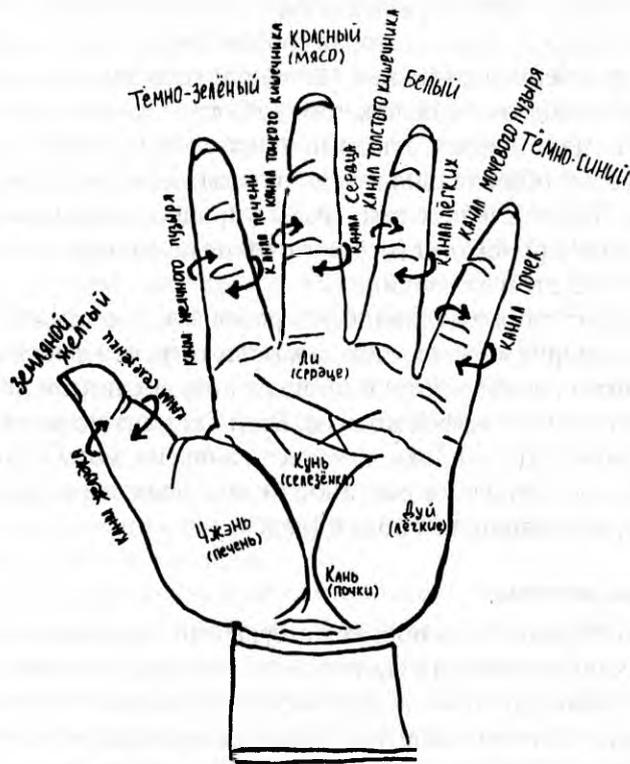
### а) Ощущение в руке

Диагноз ставится на основании ощущений, возникающих в некоторых определенных частях пальцев и ладони (так называемый признак руки — см. рис. ниже). Когда диагноз ставится с помощью кончиков пальцев, через них происходит излучение Ци и больной может сам чувствовать процесс постановки диагноза.

Мужчин диагностируют по левой ладони, женщин — по правой. При этом диагност может пользоваться любой рукой, как ему удобно.

Признак руки включает в себя признак пальцев и признак ладони и указывает, как пальцы и области на ладони связаны с внутренними органами.

Глядя на рисунок, приведенный ниже, можно видеть, что каналы всех пяти плотных и пяти полых органов имеют выход на пальцы ладони, а области на ладони связаны с пятью плотными органами.



«Карта соответствия» внутренних органов и зон на ладони

Таким образом, если во время диагностики возникают ощущения в определенной области ладони, то это является симптомом, связанным с органом, который поставлен в соответствие этой области.

Если заболевание пациента произошло от холода, то в руке «лекаря» тоже будет ощущение холода. Если у заболевания синдром недостаточности, то в руке будет ощущение онемения, пустоты. Если у пациента воспаление, гной, то в руке будет зуд. Доброкачественная опухоль вызывает в руке диагноста дрожь, а злокачественная — дрожь и покалывание. Такие ощущения могут возникать в любой руке.

Органы нужно сначала диагностировать по одному, а затем в совокупности, используя положения спины и груди следующим образом.

Положение	Орган
Спины	Сердце
	Печень
	Селезенка
	Легкие
	Почки
Груди	Тонкий кишечник
	Желчный пузырь
	Желудок
	Толстый кишечник
	Мочевой пузырь

Отметим, что на определенном этапе могут возникать ощущения и в теле диагноста. При этом, если стоять лицом к пациенту, они будут «зеркальными». Например, если у того болит сердце, то у диагноста будут ощущения в правой стороне груди.

*б) Ощущение зрения*

В процессе диагностики диагност может видеть лучи, исходящие из кончиков пальцев (своих и пациента). При этом у больных людей цвет этих лучей меняется. Потемнение луча свидетельствует о синдроме избытка в рассматриваемом органе, а посветление — о синдроме недостатка. Разумеется, такую диагностику не следует проводить при слишком ярком свете, в частности, на солнце.

*в) Ощущение тела*

Такой способ диагностики, когда в органах диагноста возникают такие же ощущения, как в органах больного, считается уже мастерством весьма высокого уровня. Этим способом можно диагностировать не только Цзан-Фу органы, а весь организм, включая кости, суставы, сосуды и т. д. Если органа нет (удален), то в теле диагноста будет ощущение пустоты, онемения.

*г) Опрос*

Состоит в сборе обычного медицинского анамнеза.

Качество постановки диагноза зависит от многих факторов: состояния диагноста (устал, отвлекся и т.п.), окружающей среды (шум, свет и т.п.). Поэтому при постановке диагноза нужно сочетать все указанные выше способы диагностики, что позволит провести их верификацию и получить достоверный результирующий диагноз.

### III часть. Лечение

Этапы, рассмотренные ранее, представляли собой базу («увеличение количества Ци») и способ («определение качества Ци» и «диагностика»). Этап лечения — это цель, т.е. то, ради чего осуществлялась вся предыдущая работа.

### Способы лечения

- а) При синдроме недостаточности используется «положение спины», которому соответствует укрепление. При этом Ци «лекаря» идет с ладони на ладонь, проходя при этом через пациента.
- б) При синдроме избыточности используется «положение груди», которому соответствует расслабление. При этом Ци «лекаря» идет с пальцев одной руки на ладонь другой, проходя при этом через пациента.

Для успешного лечения так делать нужно 36 раз, если пациент мужчина, и 24 раза — если женщина. В обоих случаях мысль ведет Ци сплошным потоком с руки на руку, проводя ее при этом через пациента. В это время у больного тоже может возникать ощущение Ци, например в точках Лао-Кун и Юн-Цюань.

Ци излучается из правой руки в тот орган пациента, который мы лечим, и принимается в левую (одинаково для мужчин и женщин). При этом Ци может входить в тело пациента спереди или сзади в зависимости от положения лекаря, это не имеет значения. На самом деле это общее правило для начинающих, и по мере накопления опыта можно переставать следить за руками, энергия сама пойдет правильным путем.

Основное правило лечения состоит в том, что при синдроме недостаточности нужно укреплять, а при синдроме избытка — расслаблять.

В более сложных случаях для лечения следует использовать схему У-Син «взаимопорождения» первоэлементов.

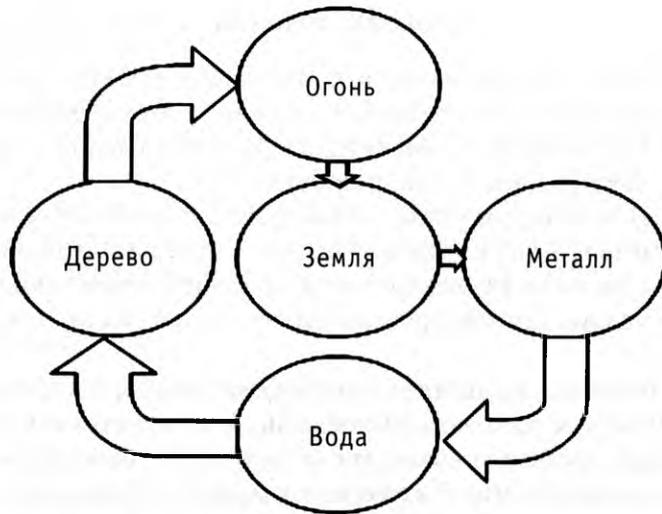


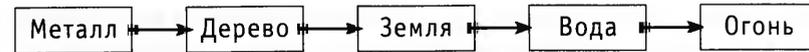
Схема «взаимопорождения» первоэлементов

Эта схема может изображаться по-разному, часто ее представляют в виде пятилучевой звезды. На рисунке выше она изображена несколько иным образом для того, чтобы показать, что элемент «Земля» находится в центре.

Эта схема представляет так называемый порядок «взаимопорождения» элементов. Для его запоминания используется следующее мнемоническое правило:

Дерево, сгорая, дает Огонь. Огонь оставляет после себя пепел, из которого образуется Земля. В Земле (в виде полезных ископаемых) находится Металл. С помощью Металла, превращенного в лопату, копают почву и добывают Воду. Вода питает Дерево.

Если рассматривать элементы через один, то получится схема «взаимоуничтожения» первоэлементов. Для разнообразия представим ее в линейном виде.



Линейная схема «взаимоуничтожения» первоэлементов

Мнемоническое правило для запоминания порядка «взаимоуничтожения» первоэлементов следующее:

«Металл рубит Дерево». «Дерево своими корнями разрушает целостность Земли». «Земля засыпает Воду». «Вода гасит Огонь». «Огонь плавит Металл».

Знание и использование этой схемы позволяет не только лечить сам больной орган, но и учитывать его «взаимоотношения» с другими органами, то есть делает процесс лечения более целостным.

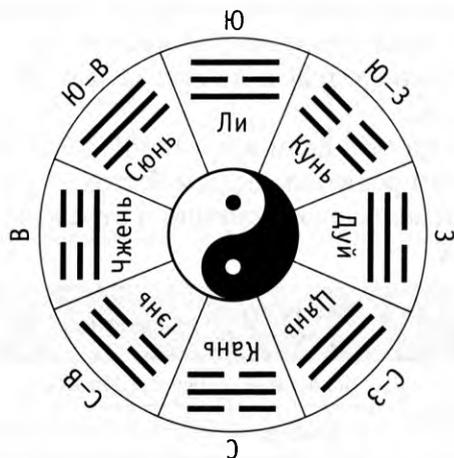
Далее все просто. Если в органе недостаток, то нужно укреплять орган-родитель; если избыток — расслаблять орган-потомок. Именно этот принцип и отражен в таблице, показанной ниже.

Орган: плотный/пустой (Первоэлемент)	Недостаток/Избыток	Укреплять	Расслаблять
Сердце/ Тонкий кишечник (Огонь)	Недостаток	Печень (Дерево)	
	Избыток		Селезенка (Земля)
Печень/ Желчный пузырь (Дерево)	Недостаток	Почки (Вода)	
	Избыток		Сердце (Огонь)
Желудок/Селезенка (Земля)	Недостаток	Сердце (Огонь)	
	Избыток		Легкие (Металл)
Легкие/ Толстый кишечник (Металл)	Недостаток	Селезенка (Земля)	
	Избыток		Почки (Вода)
Почки/Мочевой пузырь (Вода)	Недостаток	Легкие (Металл)	
	Избыток		Печень (Дерево)

Отметим, что эта таблица приведена исключительно в учебных целях. На самом деле достаточно знать принцип У-Син и помнить, какому из пяти первоэлементов какой орган соответствует.

В традиционной китайской философии схема пяти элементов (У-Син) «накладывается» на схему восьми триграмм (Ба-Гуа).

Для Хоу-Тянь Ба-Гуа (Ба-Гуа посленебесного порядка) это соответствие выглядит следующим образом.



Триграмма Сюнь (Ветер) Элемент Земля	Триграмма Ли (Огонь) Элемент Огонь Орган Сердце Юг	Триграмма Кунь (Земля) Элемент Земля
Триграмма Чжэнь (Гром) Элемент Дерево Орган Печень Восток	Элемент Земля Орган Селезенка	Триграмма Дуй (Озеро) Элемент Металл Орган Легкие Запад
Триграмма Гэнь (Гора) Элемент Земля	Триграмма Кань Элемент Вода Орган Почки Север	Триграмма Цянь (Небо) Элемент Земля

Для большей эффективности лечения можно использовать мантры: «Сен» (для органов, находящихся выше солнечного сплетения); «Ань» (для органов, находящихся между солнечным сплетением и промежностью); «Е» (для органов, находящихся ниже промежности). Более подробно эти мантры описаны в разделе «Часть человека».

Вполне понятно, что сам «лекарь» должен находиться в отличной физической форме, поэтому он не должен лечить других, когда плохо себя чувствует, устал, принимал алкоголь и т. п.

#### IV часть. Очищение

В процессе постановки диагноза и лечения происходит обмен энергией, в том числе и переход болезнетворной Ци с пациента на того, кто его лечит. Пугаться этого не нужно, так как это процесс вполне закономерный и даже неизбежный. Если возникает ощущение, что происходит «интервенция» болезнетворной Ци, то нужно безмянным пальцем надавливать на точку Лао-Кун (этот метод описан в разделе «Дополнительные практики»).

Кроме того, даже если никаких ощущений нет, человек, который проводит диагностику и лечение, должен в обязательном порядке проводить процедуру очищения себя от негодной Ци. Этот способ предназначен только для себя, других чистить таким способом нельзя.

Делать это нужно как минимум один раз в день, перед сном. По возможности, желательно очищать себя также утром. Вообще говоря, это похоже на душ, который мы принимаем утром и вечером, только душ не внешний, а внутренний.

Отметим, что эту же процедуру весьма полезно делать и тем, кто никого не лечит, так как энергетическое взаимодействие между людьми происходит постоянно.

## Процесс выполнения

1. Начинается с расслабления тела (как четвертое упражнение базового Цигун). Нужно принять положение стоя (требования такие же, как в базовом Цигун), позвоночник слегка извивается, все тело и внутренние органы также извиваются.
2. Руки медленно поднимаются вверх, в положение чуть выше головы. Нужно представлять, как на вдохе через точки Лао-Кун и верх головы принимаем энергию Неба, пропускаем ее через все тело и через точки Юн-Цюань и стопы опускаем в Землю (этот процесс несколько напоминает соединение Ци из практики «Мастерство трех кругов», только опускание Ци происходит не по передней поверхности, а через все тело). При этом смотрим в Небо, наблюдаем движение Ци, представляем, что чистая энергия Неба движется сверху подобно водопаду и «вымывает» плохую Ци из тела..
3. На выдохе руки медленно опускаются вниз, проходят перед лицом, а перед грудью делают зигзагообразные движения влево-вправо. На этом этапе внимание сосредоточено только на выдохе, про вдох забываем. Так повторяем несколько раз. Глаза также открыты и сопровождают движение Ци.
4. Закрываем глаза, помещаем ладони над стопами, растягиваем и надавливаем, выполняем «Положение рук и ног».

Пункты 2–4 можно выполнять циклически, отводя на каждый вначале по 3–5 мин., а затем по мере роста мастерства — по ощущениям.

Собирание Ци можно производить двумя способами. Либо после пункта 4 сложить руки на животе, либо после пункта 2 произвести собирание Ци, как при окончании базового Цигун.

## МЕТОДИКА «ОРОШЕНИЕ МАКУШКИ»

Это тайное учение буддизма, для которого требуются специальные познания и которое никому нельзя передавать без разрешения Учителя (в виде исключения только своей семье). Орошение макушки энергией Неба — высшая ступень Цигун, позволяющая вернуть утраченные атаквистические способности. Кроме того, можно лечить себя этими упражнениями.

Можно заниматься при легкой простуде, насморке (*при высокой температуре нельзя!*).

Поза для занятий, как обычно: стоя, сидя или лежа. Для начинающих рекомендуется стоя или сидя.

Орошение макушки делится на две части:

1. Базовая часть — 5 следов от руки.
2. Основная часть — непосредственно «Орошение макушки».

### ЧАСТЬ I. БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

#### Пять следов от руки

Следом от руки или замком называется некоторое специальное для данной практики положение пальцев или мудра.

Эффект этой части методики достигается за счет сочетания трех факторов, которое заключается в соответствии тела (положение пальцев рук, мудра или замок), звука (мантра) и внимания.

1. *Трение пальцев друг о друга.* Соприкосновение пальцев вначале должно быть очень легким, самыми кончиками или подушечками. Затем трение немного усиливается. Это стимулирует движение энергии по меридианам, проходящим через пальцы. При этом важно согласовывать трение пальцев с колебаниями внутренностей.
2. *Произнесение нараспев особых звуков — мантр.* Звуки произносятся не губами, а горлом так, чтобы ощущалась вибрация в части тела, соответствующей данному следу от руки. Для первого и пятого следов мантр нет. Когда звук правильный, быстро появляются ощущения в теле. Кроме того, такая мантра оказывает положительное влияние на окружающих. Тон и высоту звука каждый должен подобрать себе сам. Звук важен для начинающих, мастер может произносить мантру про себя.
3. *Внимание,* которое должно заставить ощущать внутреннее тепло, колебания и движения Ци в соответствующей части. Также следует через третий глаз наблюдать свое тело, думать, как во время пения мантры вместе с вибрациями из соответствующей части тела вдаль во все стороны изгоняется плохая Ци, вместе с которой уходят болезни. Есть два способа работы мысли. Первый состоит в том, что не следует думать ни о какой конкретной болезни — они будут уходить сами, нужно думать только об изгнании болезней вообще. Используя второй, наоборот, можно сосредоточиться на том месте, которое болит, и думать, что именно из него уходит болезнь.

#### *Исходное положение для пяти следов от руки*

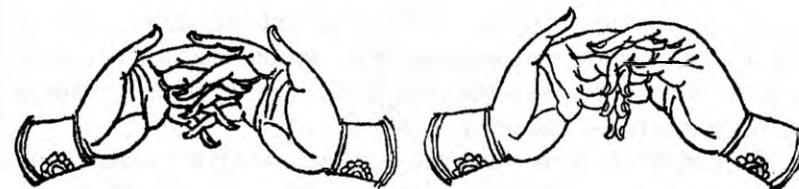
Ладони располагаются на уровне точки Тянь-Чжун. Пальцы согнуты и переплетены (у мужчин левый указательный палец сверху, у женщин — наоборот). Правый (у женщин — левый) большой палец помещается в кольцо, образованное большим

и указательным пальцами левой руки (у женщин — правой). На рисунках показано положение пальцев для женщин.

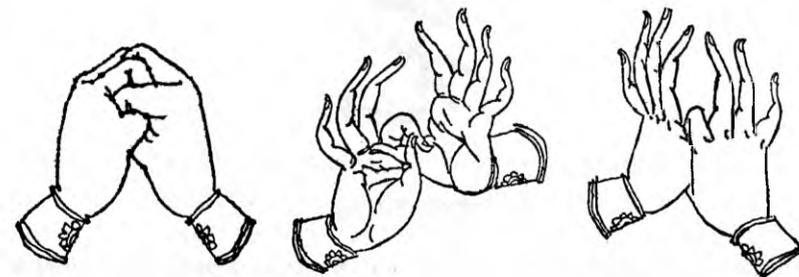
Кисти рук не прикасаются к груди.

#### *Первый след*

Этот след соответствует внутренней части всего тела. Вращая правый большой палец (у женщин — левый) внутри кольца, образованного указательным пальцем другой руки, нужно представлять, как внутренние органы наполняются теплом (ощущения у каждого могут быть разные — одеревенение, онемение, пустота, тепло и пр.).



Вообще говоря, в рассматриваемой методике нет мантры для этого следа, но при желании можно использовать мантру «Эй».



*Второй след*

Соответствует верхней («Небо») части человека — от солнечного сплетения до макушки. Из исходного положения пальцев поднимаем большие пальцы вверх и слегка потираем их.



При этом можно потирать как подушечки пальцев, так и их кончики. Отметим, что это касается и остальных замков: когда пальца выпрямлены — массируются их подушечки, а когда слегка согнуты — кончики.

В это время мысленно нужно следить за ощущениями в «небесной» части тела, представлять, как из нее уходят болезни.

При этом применяется мантра «Сен» (иероглиф для этой мантры показан на следующем рисунке).

*Третий след*

Этот след соответствует средней части тела («Человек») от солнечного сплетения до промежности. Положение пальцев: вернуть большие пальцы в исходное положение, средние пальцы вытянуть вперед и слегка потирать их.



Следим за движением Ци во внутренних органах, ощущениями в средней части тела, представляем, как из нее уходят болезни.

Для этого следа используется мантра «Ань» (иероглиф см. ниже).

*Четвертый след*

Соответствует нижней части тела («Земля») от промежности до стоп. На нижнюю часть тела указывают мизинцы, обращенные вниз. Положение пальцев: вернуть средние пальцы в исходное положение, вытянуть вниз мизинцы и слегка потирать их.

Нужно думать, как болезни через ноги уходят в землю, и «проговаривать» мантру «Е» (Йе или Ийе), иероглиф для которой показан ниже.

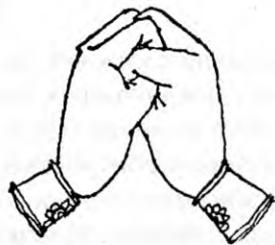
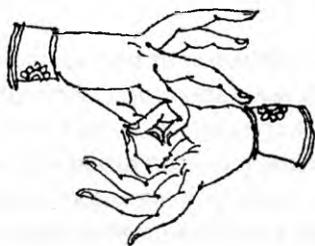


Во время месячных женщинам эту мантру петь не нужно.

### Пятый след

Так называемое внутреннее колесо. Соответствует точке Ми-Цу и поверхности всего тела. Положение пальцев: мизинцы возвращаются в исходное положение. Большие пальцы и мизинцы на каждой руке соединяются в кольца, которые переплетаются между собой. При этом большие пальцы и мизинцы трутся подушечками друг о друга, а кольца — между собой. В это время следует созерцать тайное место, которое должно стать «широким». В нем могут появляться следующие ощущения: онемение, одеревенение, как после удара током, прохлада и чувство полового возбуждения. Эти ощущения из тайного места должны распространяться по поверхности всего тела (кожа и мышцы).

Как и для первого следа, в данной практике нет мантры для этого положения рук, но для усиления эффекта можно применять мантру «Эй».



Также можно использовать следующие положения рук:

- При произнесении мантры «Сен», соответствующей части неба, держать кисти рук на бедрах, ладонями кверху.
- При произнесении мантры «Ань», соответствующей части человека, держать кисти рук на бедрах, правая ладонь вверх, левая — вниз (у мужчин и женщин одинаково).
- При произнесении мантры «Е», соответствующей части земли, держать кисти рук на бедрах, ладонями книзу.

Как и для описанной ранее мантры «Эй», тон этих мантр для каждого человека подбирается индивидуально, например: ровный, восходящий, нисходяще-восходящий, нисходящий или смешанный.

Каждая из этих трех мантр полезна при лечении определенных заболеваний. Чтобы добиться успеха, нужно петь мантру, представляя при этом, как из большого органа уходит болезнь.

Ниже приведены несколько примеров использования этих мантр для лечения конкретных заболеваний.

### «Сен»

Помогает при глухоте, часто появляющейся у старых людей. Лечит почки. Возникающее противоречие («Сен» относится к верхней части тела, а почки к его середине) объясняется тем, что по канонам китайской медицины часто нужно лечить верх, когда болит низ, когда болит справа — лечить слева и наоборот. Так, например, когда болят верхние зубы, лечат нижние и т. д.

### «Ань»

Лечит сердце.

## «Е»

Для лечения гипертонии или понижения температуры нужно петь эту мантру, представляя одновременно «корень Земли», подземный колодец с чистой водой, где плавают разноцветные рыбы — точно, как в «Мастерстве трех кругов».

Для лечения бессонницы нужно во время пения мантры представлять, что на спине находится много открытых глаз, которые смотрят назад.

Также лечит запоры, нерегулярные месячные.

## ЧАСТЬ II. «НАСЛЕДИЕ НЕБА» (ОСНОВНАЯ)

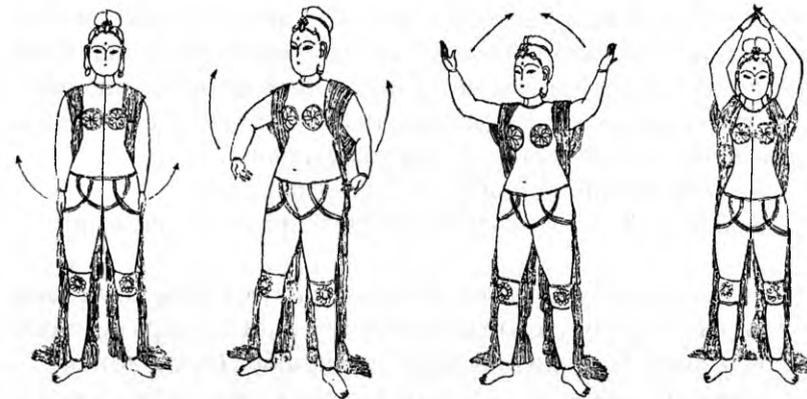
Название этой части комплекса «Орошения макушки» говорит само за себя. Она является подарком (наследием) Неба человечеству, при ее выполнении тело человека становится единым целым со Вселенной. Через эту практику Небо дает людям безграничную энергию, понимание законов добра и красоты.

Предназначена для помощи себе и другим. Однако если человек недостаточно добродетелен, то даже обладая большим количеством энергии, он не сможет достичь высокого уровня в этой практике.

Для выполнения этой части необходимо знать пять мантр, каждая из которых состоит из двух фраз. Если в произнесении мантр («Сен», «Ань», «Е») предыдущей части участвовало только горло, то мантры второй части произносятся ртом только в начале изучения. Далее при произнесении этих мантр ртом как бы становится все тело, все оно участвует в произнесении мантр. Каждый кровеносный сосуд, каждая пора, каждый волос на коже должны колебаться.

Для каждой мантры сочетаются тело (положение рук или след от руки), речь (мантра) и ум (сосредоточение внимания).

### 1. Тсен тсьё тсюэнья Ушан куонтин



Положение рук называется «спасение» (от забот). Нужно оторваться от всего и, закрыв глаза, медленно поднимать руки через стороны, произнося первую фразу мантры: «Тсьен тсьё тсюэнья».

Поднять руки, переплести пальцы (левый указательный у мужчин — сзади) и далее произносить обе строки мантры. При этом видеть над собой и между руками шар света. В этом шаре очень много энергии, это подарок Вселенной, который нужно принимать с благодарностью.

Нужно представлять, как энергия Неба в виде чудодейственных лучей света входит через макушку и через все тело идет в середину низа живота. Там эта энергия светит, как солнце, и освещает все тело. Все тело тоже светится, как солнце, и свет идет наружу, образуя светящуюся ауру. Эта аура соединяется с лучами Вселенной и они взаимно освещают друг друга.

Мысль тоже лучится: «Я — Вселенная; Вселенная — Я». В результате должно возникнуть чувство спокойствия и уверенности.

## 2. Чан чо тзай син Тао чу гуанмин

При произнесении первой строки мантры руки постепенно опускаются. Останавливаются перед Тьен-Му. Кончики пальцев касаются друг друга, но сами ладони еще не соединены.

При этом следует представлять одно из двух (только одно, по выбору, одновременно и то и то не нужно):

- Что перед лицом яркий и большой шар света.
- В области Тьен-Му — небольшую и яркую жемчужину.

Далее сложенные ладони описывают кривую в виде латинской буквы «S» (эту фигуру можно изменять или повторять многократно, лишь бы руки описывали волнообразную линию).

При этом нужно представлять, что ладони светятся и описывают волнообразную светящуюся линию.



Эта линия, в которую превратился шар энергии, представляет собой «свет Пути (Дао)» и «Путь света».

При этом глаза все время закрыты. Наблюдать за свечением шара или линии нужно через Тьен-Му (когда человек может видеть этот шар света, это означает, что у него уже много энергии).

При произнесении второй строки мантры ладони опускаются до уровня груди (пальцы на уровне рта) и плотно соединяются (положение так и называется — «прочные ладони»).

В это время нужно думать, что энергия из Неба в виде лучей света входит через макушку и через все тело поступает в середину низа живота (как для предыдущей мантры).

## 3. Пин чан тьен ди Тцоу тон кун лин

Руки расходятся по дуге: правая — вправо и вверх, левая — влево и вниз.

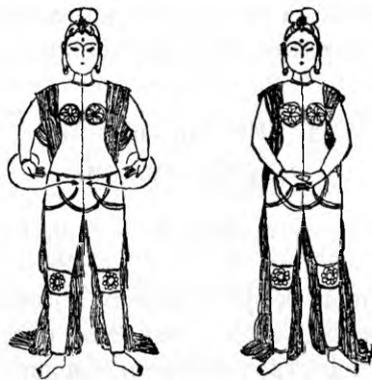
В результате правая рука занимает положение на уровне плеча, ладонью вверх; левая — на уровне бедра, ладонью вниз.

Нужно представлять, что Вселенная дает нам мастерство, что энергия из Неба в виде лучей идет через правую ладонь, правую руку (через кости), проходит в левую руку и через левую ладонь уходит в Землю.

Таким образом происходит объединение Неба, Земли и человека.



#### 4. Тин чон чан дьюэ Чан мин хуэй шин



Опустить правую руку, сделать округлое движение руками к животу и переплести пальцы перед пупком. Положение пальцев, как в окончании упражнения.

Руки при этом не касаются живота. Сложенные таким образом руки образуют кольцо (от плеч до кистей), которое представляет собой «антенну», помогающую получать энергию из Вселенной.

Представлять, как энергия, полученная из Вселенной, собирается в середину низа живота, там уменьшается и уплотняется, превращаясь в маленькую драгоценную жемчужину. Таким образом производится внутренняя алхимия.

Продолжаем следить за ощущениями во всем теле. Смотрим в безграничную даль, видим бесконечно далеко и глубоко. В процессе такого созерцания постепенно усиливается ум.

#### 5. Кун ё хэ и Юань мань кун тчан

«Пустота и существование соединяются воедино» — т. е. Вселенная и человек, преждежденная и послерожденная энергия соединяются воедино. Нет времени и нет расстояния.

«Полный успех» — это собирание силы в низ живота.

Руки складываются большими пальцами друг к другу и вращаются так, чтобы правая ладонь оказалась сверху (для мужчин и женщин одинаково).

В это время нужно слегка открыть глаза и сквозь щелочку взглянуть горизонтально вперед. Смотреть во все стороны, вдаль и вглубь, далеко и глубоко. Смотреть и не видеть, слушать и не слышать. Также при этом нужно, используя внутренний взор и слух, смотреть внутрь себя и слушать себя. В это время происходит объединение со Вселенной.

На сердце светло и осознанно, ощущаем безграничную свободу. Возможно переживание блаженства и пустоты.

В завершение закрыть глаза, переплести пальцы, как обычно при окончании упражнения, и посмотреть в середину низа живота, где находится маленькая жемчужина. Все ощущения успокаиваются, жемчужина (шар Ци) в середине низа живота постепенно уменьшается, превращаясь в светлую точку.

Это и будет окончанием упражнения для данного вида Цигун.

#### ПЕРЕВОД МАНТР

Эти мантры написаны на очень древнем языке, в связи с чем их точный перевод весьма затруднителен. Поэтому то, что приведено в нижележащей таблице, представляет собой не дословный перевод, а, скорее, их истолкование.

№	Мантра	Перевод
1	Тсен тсьё тсюэнья	Серьезно заниматься для того, чтобы укреплять здоровье, накапливать и усиливать энергию
	Ушан куонтин	Энергия и свет из Неба непрерывно входят в тело и собираются в середине низа живота
2	Чан чо тзай син	Полная уверенность в практике и желание постоянно заниматься дальше
	Тао чу гуанмин	Только постоянная практика и полное доверие к ней могут гарантировать успех
3	Пин чан тьен ди	Из Вселенной приходит мощный поток светлой, чистой и яркой энергии. Она дает возможность помогать себе и людям
	Тцоу тон кун лин	Практика и энергия человека соединяются с пустотой Вселенной
4	Тин чон чан дьюэ	Способ постепенного изменения и развития человека, достижение высокой цели
	Чан мин хузй шин	Из далеких глубин Вселенной появляется мудрость
5	Кун ё хэ и	Пустота и существование соединяются воедино
	Юань мань кун тчан	Полный успех

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

В предыдущей части данного методического пособия были описаны фундаментальные принципы системы Чань-Ми-Гун и представлены ее основные практики, каждая из которых на самом деле представляет собой целостный и заверченный сложный комплекс, на выполнение которого требуется достаточно большое количество времени. Так, например, минимальное время для «Части человека» составляет два часа (в виде исключения — один час). И это не пустые слова, полностью эту практику трудно выполнить за меньшее время.

Однако, как говорят в Китае, время — это драгоценность и современному человеку его всегда не хватает. Поэтому, чтобы практика была успешной, для занятий приходится использовать буквально каждую минуту своей жизни. Это глобальный принцип, который касается не только практики, но и всей жизни. Следование этому принципу позволяет не тратить время попусту и превращать каждое действие, совершаемое нами в жизни, буквально каждый вздох и каждый шаг — в путь духовного и физического оздоровления.

Именно поэтому в системе Чань-Ми-Гун существует раздел, содержащий дополнительный набор сравнительно небольших практик, которые, во-первых, просты, а во-вторых, позволяют практиковать постоянно, превращая в практику еду, ходьбу, смех, сон и т. д. Таким образом происходит чудо: самые простые и обыденные действия становятся

методиками, позволяющими превратить жизнь в непрерывную практику.

Отличительная черта таких методик состоит в приспособленности к каждодневному и даже ежеминутному использованию. Иначе говоря, некоторые из них можно делать по несколько раз в день, где угодно, когда угодно, не отводя на них значительное время, как для прочих «больших» практик.

При этом, несмотря на «лаконичность» этих методик, при правильном их использовании вся жизнь человека превращается в Цигун и суммарное время практики возрастает, доходя до 24 часов в сутки. Выполнять их можно одна за одной, отводя на каждую сравнительно небольшое время, или выборочно, «под настроение». Главное, чтобы все делалось легко и естественно, чтобы человек не испытывал утомления. Наоборот, во время занятий ему должно быть легко, он должен получать удовольствие. Поэтому при первых признаках усталости (например, наступлении потоотделения) занятия нужно прекращать.

Как любая восточная традиционная система, школа Чань-Ми-Гун всегда была закрыта для непосвященных. Однако раздел, представленный далее (за исключением методик снижения давления и улучшения зрения, которые носят чисто оздоровительный характер), всегда относился к самым секретным. Ранее эти знания передавались только ученикам внутреннего круга, потратившим годы на освоение принципов работы Чань-Ми-Гун и вполне овладевшим базовыми умениями и навыками учения.

Таким образом, можно видеть, что старые учителя прекрасно представляли себе ценность этих «мини»-методик и весьма ревностно относились к их передаче.

Поэтому следует правильно относиться к этим нескольким практикам, которые несмотря на свою лаконичность, являют собою воплощение всех принципов Чань-Ми-Гун, его, можно сказать, квинтэссенцию.

Выполнять эти методики одновременно и просто, и сложно. Просто потому, что они предназначены для тех, кто освоил большинство более объемных практик Чань-Ми-Гун. Таким людям известны основы работы всей системы и новые практики им становятся понятны буквально с полупамята. Сложно — потому, что простота эта кажущаяся и хорошо известно, что чем внешне безыскуснее и проще методика, тем сложнее она в реализации. Кроме того, выполнять некоторые из них нужно не в специально отведенное время, а в рамках повседневной, мирской жизни, а в одной очень старой буддийской пословице сказано: «Постижение мирянина всегда сложнее и значительнее, чем такое же постижение монаха».

Поэтому весьма логично то, что эти практики до сих пор считаются секретными, не описываются в книгах, а передаются устно только тем ученикам, которые освоили основные практики Чань-Ми-Гун, в первую очередь базовый Цигун. Это связано с тем, что без овладения основными знаниями, умениями и навыками эти методики будут просто бесполезны.

Сейчас пришло время для передачи этих старинных практик, причем не только устно, но и письменно, для того чтобы дать возможность многим людям приобщиться к сокровищам древнего знания.

Тем, кто только начинает занятия, следует с открытой душой, без страха приступать к изучению предложенных методик, параллельно осваивая основные принципы и практики системы.

Именно об этом сказано в Дао Дэ Цзин: «Великое состоит из малого, а многое — из немногого. Преодоление трудного начинается с легкого, осуществление великого начинается с малого, ибо в мире трудное образуется из легкого, а великое — из малого».

Для того чтобы достичь успеха в практике, нужно немного: высокая мораль; правильное намерение (цель); доверие к системе и постоянство в занятиях.

## ЛЕЧЕБНЫЕ МЕТОДИКИ

### МЕТОДИКА СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ

Согласно принципам китайской традиционной медицины, гипертония возникает потому, что иньская и янская энергии в печени и почках не сбалансированы. Длительная несбалансированность иньской и янской энергий (больше иньской, а янской меньше или наоборот) может существенно нарушить работу внутренних органов. Так, корень нарушений в печени лежит в почках, а нарушения в печени влияют на сердце.

Основные симптомы, возникающие при нарушении баланса энергии, следующие: головная боль, головокружение, учащенное сердцебиение, бессонница, онемение конечностей, беспокойство, даже конвульсии и т. д. Кроме того, при гипертонии также развиваются некоторые заболевания сердца.

В случае повышении давления традиционная китайская медицина рекомендует выполнять приведенную далее методику, которая описывается высказыванием: «Ци рождается внутри, а принимается снаружи». Эта методика позволяет усиливать внутреннюю и внешнюю функции энергии Ци, регулировать Ци и кровь, укреплять спинной мозг, пробивать каналы, излечивать болезни, укреплять здоровье, успокаивать ум.

Лечение в данном случае производится путем глубинного воздействия на организм человека за счет того, что внутреннее движение объединяется с внешним, а внутренняя энергия Ци в свою очередь объединяется с внешней.

Начинающим допускается выполнять только часть комплекса, одно его движение. Когда весь комплекс изучен хорошо, нужно его выполнять полностью.

Практикуя этот комплекс, нужно выполнять обычные требования Цигун:

1. Одежда должна быть свободной, обувь без каблучков.
2. Перед занятием нельзя быть ни голодным, ни слишком плотно поевшим, нельзя употреблять алкоголь.
3. Нельзя приступать к занятиям в плохом настроении.
4. Место для занятий должно быть тихим и красивым, а воздух — чистым.
5. Нельзя практиковать во время беременности и менструаций.
6. Утром нужно заниматься на пустой желудок. Можно перед упражнением попить теплой воды. Перед сном полезно еще раз выполнить комплекс.
7. Встречаться с наставником, рассказывать, как проходят занятия.

Кроме этих стандартных требований в период выполнения комплекса необходимо также *регулярно контролировать уровень давления*.

Люди с нормальным давлением также могут выполнять этот комплекс. В этом случае при его выполнении давление не снижается, а просто происходит пробивание и очистка каналов. При этом не требуется такой регулярности, как для людей с повышенным давлением, которые для получения устойчивого результата должны выполнять комплекс дважды в день. При нормальном давлении комплекс выполняется по желанию.

При выполнении должны быть проделаны следующие три урегулирования.

#### *Урегулирование (работа) мысли*

Мысль опускается под землю, соединяется с землей. Это усиливает иньскую и сохраняет янскую энергию. В этом случае говорят, что вода сохраняет дерево, снимая жар. При этом уходит жар из печени и сердца (согласно теории пяти элементов, сердце — это сын печени).

Далее мысль проводится из корня Неба вниз. Эта часть может использоваться как в комплексе, так и сама по себе, как вторичное лечение в случае дисбаланса между верхней и нижней частями тела, когда в верхней части тела избыток энергии, а в нижней недостаток.

Во время выполнения комплекса мысль движется вверх и вниз, чтобы укреплять свою энергию путем приема небесной янской Ци. Прием земной иньской Ци сохраняет и лечит кровь, а также пробивает тройной обогреватель (Сань-Дзяо), что является уже сущностным лечением. Сущностное и вторичное лечение дополняют друг друга.

Отправляем мысль в Небо и в Землю, в конце мысленно сосредотачиваемся в центре нижней части брюшной полости.

#### *Урегулирование тела*

*(еще одно традиционное название — «движения Дао-Инь»)*

#### **Вторичное лечение:**

- Подъем рук ладонями вверх позволяет регулировать селезенку и желудок, пробивать тройной обогреватель.
- Когда точки Лао-Гун и Юн-Цюань находятся друг над другом и ладони как бы нажимают и отпускают, соединяются сердце и почки.
- Круговые движения на уровне талии позволяют устранить излишний жар из каналов Ду-Май, Жень-Май и Чун-Май.

#### **Сущностное лечение:**

Когда ладони опускаются сверху вниз вдоль каналов Ду-Май, Жень-Май и Чун-Май, укрепляется жизненная энергия и истинная Ци; пробивается Сань-Цзяо. Движения гусеницы, покачивание и скручивание, помогают укреплять спинной мозг и почки. По окончании упражнения ладони складываются на точке Гуань-Юань и происходит полное сохранение набранной энергии.

#### *Урегулирование дыхания*

Когда ладони находятся над стопами и во время заключительного упражнения, дыхание должно быть «пупковое». Для этого нужно заниматься, не торопясь, дожидаясь возникновения энергии Ци и представляя, что мы принимаем энергию из Вселенной в себя.

Когда руки поднимаются вверх или вниз, во время движений гусеницы, скручивания и покачивания, дыхание должно быть следующим: короткий вдох, долгий выдох. Мысль контролирует дыхание: акцент на долгий выдох, а на короткий вдох почти не обращаем внимания. Это упражнение пробуждает энергию Ци. При этом нужно соединять внутреннюю и внешнюю энергию Ци, так, чтобы внешняя энергия Ци служила для пробивки каналов Ду-Май, Жень-Май, Чун-Май и Тай-Май.

Во время упражнений нужно ощущать, что энергия Ци появилась в каналах Ду-Май, Жень-Май, Чун-Май и Тай-Май, в руках и в ногах. Следует все время помнить о регулировке дыхания, которое связано с 12 основными каналами и 8 чудесными сосудами. При этом одновременно укрепляются внутренние органы, увлажняется поверхность тела, достигается лечебный эффект.

Суть этих трех урегулирований состоит в том, что движение, дыхание и работа мысли должны выполняться согласованно, то есть не следует смещать фокус сосредоточения только на физическое движение, а нужно обращать внимание также на дыхание и работу мысли. При этом в состоянии движения нужно думать о покое.

Если практикующий сумел объединить эти три урегулирования (мысли, тела и дыхания), внутреннее и внешнее сливаются воедино, происходит саморегулирование организма. При постоянной практике прежде- и посленебесные энергии Ци полностью уравниваются. Возникающий в результате баланс Инь и Ян лечит тело и дух.

В любой момент во время практики может возникнуть произвольное движение мышц или суставов. Это показатель повышения уровня энергии. Таких явлений не нужно пугаться или обращать на них особое внимание. Нужно спокойно, не напрягаясь, продолжать упражнение.

Если такие явления возникают сами по себе, это показывает истинное движение Ци. Но к ним не нужно стремиться и вызывать их специально.

## Выполнение комплекса

Положение тела во всех упражнениях одинаковое (как в первой части). Кроме положения стоя, в зависимости от своего состояния здоровья, можно практиковать сидя и лежа. Вообще говоря, требования к положению тела не очень строгие, главное, чувствовать себя свободно и естественно.

### Часть I.

#### Ладони над стопами, тянут и нажимают

##### *Движение тела*

- Закрывать глаза.
- Ноги поставить на ширину плеч, носки чуть наружу, вес тела на пятках, чтобы тело больше расслабилось.
- Регулировать дыхание.
- Руки гибкие (подмышки свободны, локти направлены наружу); ладони на уровне бедер, внутренняя точка Лао-Гун и точка Юн-Цюань напротив; ладони непрерывно медленно легко поднимаются и как бы тянут и нажимают.

##### *Движение мысли*

Вначале сосредоточиться на середине низа живота. Затем

мысль обращается на точки Лао-Гун и Юн-Цюань, при этом ощущаем энергию Ци в центрах ладоней и стоп.

##### *Метод дыхания*

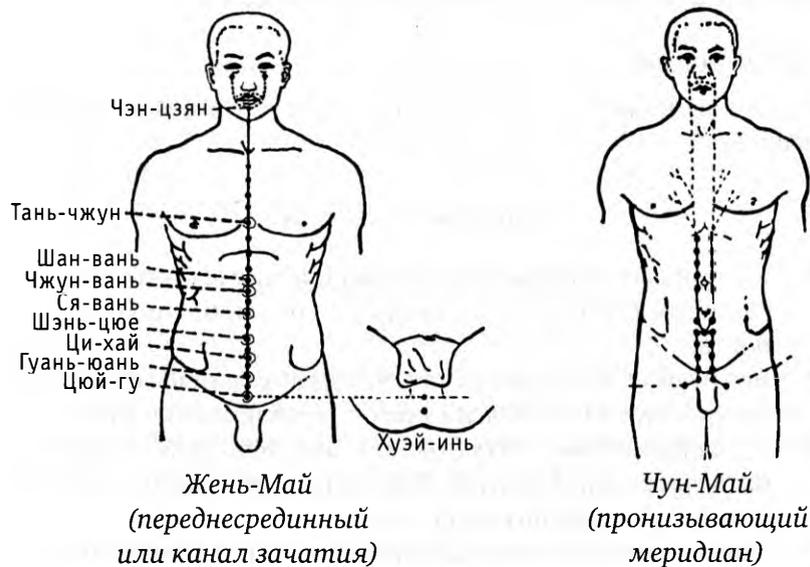
Пупковое. Кажется — есть, кажется — нет. Почти не чувствуется.

##### *Основные положения*

- Колени расслаблены и свободны. Коленные суставы не слишком сгибаются и все время сохраняют подвижность.
- Ягодицы располагаются так, чтобы выровнялся физиологический изгиб поясничного отдела позвоночника.
- Туловище прямое, никуда не наклоняется. Нужно сохранять три точки (Бай-Хуэй, Хуэй-Инь и середина отрезка между пятками) на одной линии.
- Слегка двигаются пальцы рук и ног, легко извивается весь позвоночник, мышцы и суставы всего тела расслаблены.
- Когда ладони медленно поднимаются, разворачиваясь ладонями вверх, нужно сосредоточиться на ощущении Ци, чтобы сбалансировать энергию сердца и почек (огонь и вода). Это сущностное лечение, базовая лечебная методика, основанная на умении излучения энергии Ци изнутри наружу и возвращения ее в себя.

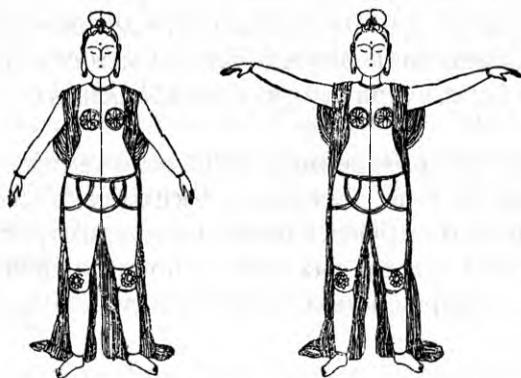
Основываясь на приведенных выше положениях, мысленно осматриваем все тело: проверяем, расслаблено ли оно, появилась ли энергия Ци в руках и ногах. Если тело отрегулировано, успокаиваются мысли, дыхание становится свободным, поэтому три регулирования соединяются, дополняя друг друга.

## Часть II. Пробивать каналы Жень-Май и Чун-Май

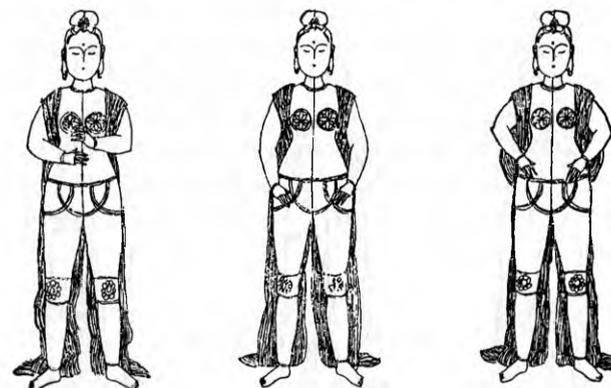
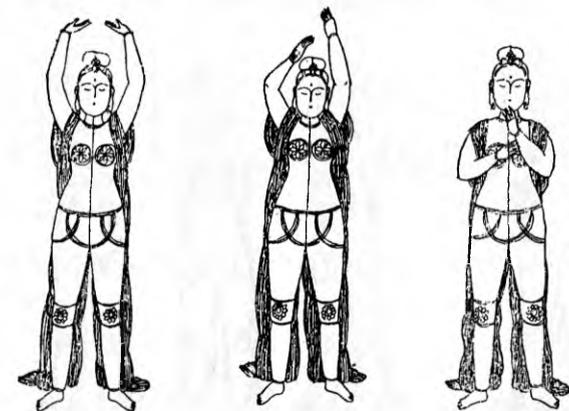


### Движение тела при пробивке Жень-Май

Поднимаем руки через стороны, кисти свободно свисают, ладони развернуты книзу.



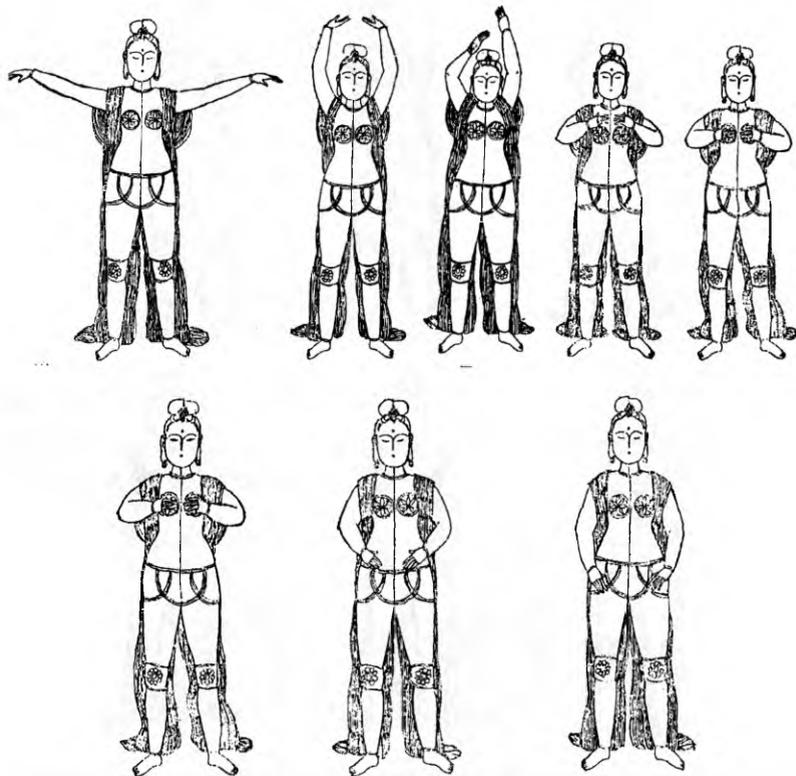
Когда руки поднимаются над головой, ладони поворачиваются вверх (как бы поддерживая небо), средние пальцы направлены навстречу друг другу. После этого нужно опускать ладони вдоль Жень-Май: ладони параллельно телу, одна рука выше другой (у мужчин выше правая ладонь, у женщин — наоборот). Руки опускаются перед лицом, шеей, грудью, низом живота.



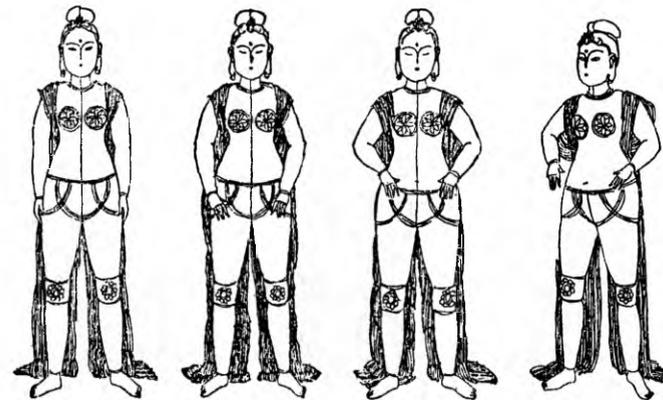
После этого руки расходятся немного в стороны, ладони располагаем над ступнями на уровне бедер. Выполняем ладонями мягкие движения (представляя, что мы как бы нажимаем и отпускаем некую плотную массу).

*Движение тела при пробивке Чун-Май*

Руки поднимаются вверх и «подпирают небо», как в предыдущем движении. Движение рук при их опускании перед лицом и шеей тоже такое же: ладони параллельно телу, одна рука выше другой. Однако на уровне груди руки расходятся и далее опускаются по сторонам груди и живота (вдоль канала Чун-Май).



На уровне низа живота ладони поворачиваются вниз так, чтобы они находились над ступнями. Выполняем ладонями мягкие движения (как бы нажимая и отпуская плотную массу).



Это движение приводит к усилению и урегулированию внутренней Ци.

*Движение мысли*

При подъеме рук вверх через стороны представляем, что достаем руки из воды и что с них капает, льется вода. Когда руки (ладонями вверх) подняты над головой и когда опускаем ладони вдоль Жень-Май или Чун-Май, ощущаем приятный морозящий дождик, все тело мокрое. Когда руки находятся внизу (параллельно ступням), чувствуем, как вода с рук и тела стекает в глубокий колодец. При этом нужно не только чувствовать дождь, но и слышать его шум, звук падающих капель.

*Метод дыхания*

При подъеме рук — вдох, при опускании — выдох.

*Основные положения*

Движения медленные, легкие и мягкие. Мысль расслаблена и спокойна. Выдох длинный и на нем сосредоточено внимание; вдох короткий, на него не обращать внимания.

Часть III.

Пробивать каналы Ду-Май и Тай-Май



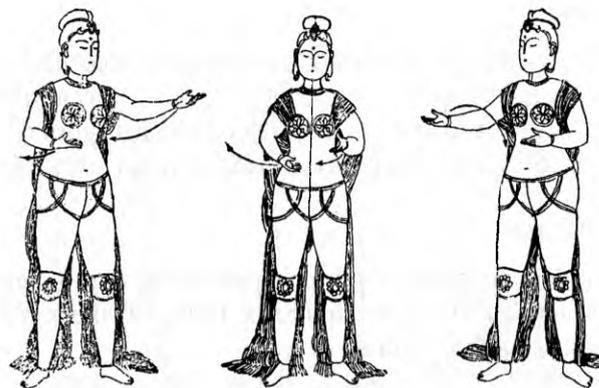
*Ду-Май  
(заднесрединный  
или меридиан управления)*

*Тай-Май  
(опоясывающий  
меридиан)*

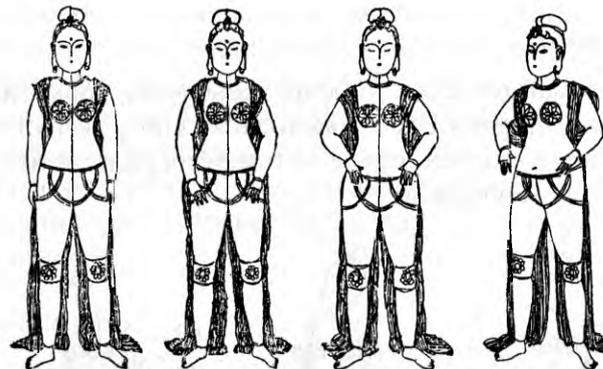
*Движение Дао Инь*

Для Ду-Май оно такое же, как для Жэнь-Май.

Для Тай-Май выполняется подъем рук через стороны и опускание их так же, как для Жэнь-Май, до уровня пупка. Потом руки расходятся, поочередно выполняют движения, как бы рисуя полукруг на воде, корпус одновременно поворачивается вокруг своей оси. Так делать нужно по одному или по два раза.



После этого вновь поворачиваем ладони вниз, располагаем их на уровне бедер, над ступнями. Выполняем ладонями мягкие движения (как бы нажимая и отпуская некую плотную массу).



*Движение мысли*

Когда пробиваем Ду-Май, представляем, что мелкий морсящий дождик промывает спинной мозг, потом вода стекает под землю в глубокий колодец, слышим звук падающих капель. Когда пробиваем Тай-Май, когда рисуем ладонями по воде, ощущаем сопротивление воды и чувствуем ее температуру.

*Метод дыхания*

Пробивая Ду-Май и Жень-Май, мы дышим одинаково. Поднимая руки, делаем вдох, опуская — выдох. Когда пробиваем Тай-Май, выдох длиннее, чем во всех предыдущих случаях. Вдох короткий усиленный, выдох медленный мягкий.

*Основные положения*

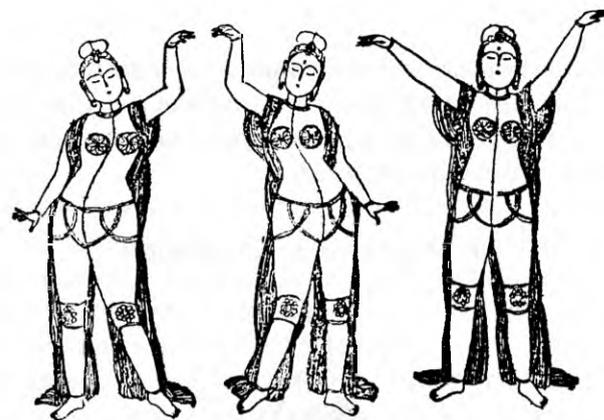
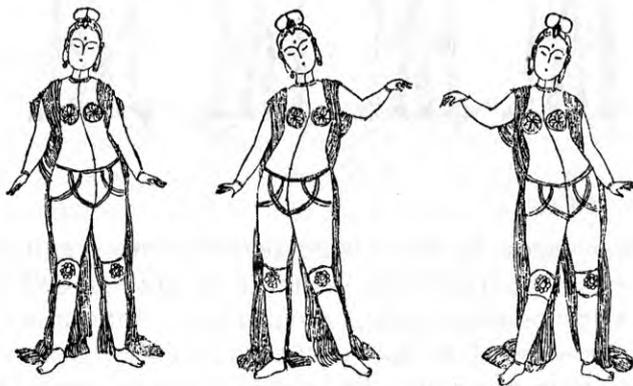
С практикой нужно постепенно выработать такую схему дыхания: быстрый вдох — долгий выдох, которая является естественной для данного человека.

**Часть IV. Покачивание, гусеница, скручивание**

Последовательно выполняем позвоночником движения гусеницы, покачивания и скручивания.

*Движение тела*

Руки поднимаются через стороны, позвоночник покачивается из стороны в сторону. Это движение идет снизу вверх: сначала покачивание в нижнем отделе, потом в середине, потом в верхней части позвоночника.



Далее производится пробивка каналов, которая выполняется точно так же, как было описано ранее, только движения ладоней сопровождаются движениями позвоночника из базового Цигун: при пробивке Ду-Май, Жень-Май и Чун-Май — это движение гусеницы, а для Тай-Май — скручивание. При этом по завершении пробивки каждого канала ладони выполняют надавливание и отпускание.

Движение гусеницы сопровождает движение ладоней, то есть: сначала движется верхний отдел, потом грудной, потом поясница и т. д.

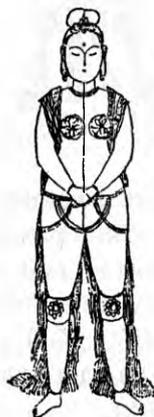
*Движение мысли*

Внимание (как и руки) движется точно так же, как было описано для частей II и III для пробивки соответствующих каналов.

При этом во время выполнения движений покачивания и гусеницы чувствуем всем телом воду, волны, которые появляются от наших движений (ощущение Ци во всем теле). При выполнении скручивания ощущение сопротивления воды более сильное, соответственно, движение рук более интенсивное (внимание сосредоточено преимущественно на руках).

*Метод дыхания*

Благодаря физическим движениям вдох и выдох становятся немного длиннее. Выполнив покачивание, скручивание и гусеницу, когда ладони находятся над ступнями, мы немного отдыхаем, потом все повторяем.

*Заключительное упражнение**Движение тела*

Руки кладем на точку Гуань-Юань (три цуня ниже пупка), ладони внутрь. Мужчины левую руку кладут на тело, правую сверху, женщины — наоборот.

*Движение мысли*

Внимание полностью сосредоточено в середине низа живота, куда возвращается энергия Ци.

*Метод дыхания*

Дыхание пупковое.

*Основные положения*

Динамические и статические упражнения (поднять, опустить, раскрыть, закрыть) соотносятся как движение и покой и, дополняя друг друга, составляют единый цикл.

Очень важно правильно и вовремя собрать и сохранить энергию. После этого нужно дождаться, пока движение энергии в теле успокоится. Нельзя заканчивать упражнение раньше, чем закончилось движение энергии. Только так можно полностью сохранить и накопить энергию.

Упражнение считается законченным, когда не возникают больше произвольные движения, прекращается движение Ци. На это требуется время. Поэтому нельзя резко заканчивать упражнение, слишком быстро собирая энергию.

После окончания упражнения можно открыть глаза и немного отдохнуть.

**МЕТОДИКА УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ**

Эта методика предназначена для коррекции зрения у людей любого возраста. Она основана на базовом Цигун и является дополнительной. В ней применяется стандартный принцип Чань-Ми-Гун, когда Ци взращивается внутри, потом выводится наружу и, наконец, очищенная, возвращается в тело, излечивая его.

Эта практика состоит из четырех частей.

**Часть I.****Взрачивание внутренней Ци**

Взрачивание внутренней Ци считается очень важным, так как дальнейшее усиление и развитие энергии весьма зависит от усилий, приложенных на данном этапе.

*Способ выполнения*

Нужно полностью расслабить тело и дать ему свободно извиваться. Это в точности соответствует четвертому упражнению базового Цигун.

Основные требования такие же, как для базового Цигун, поэтому описываются очень схематично.

1. Принять положение 3 к 7 (30 % веса на носках, а 70 % — на пятках).
2. Расслабить центр мудрости и раскрыть тайное место.
3. Позвоночник слегка извивается. Тело тоже движется не слишком интенсивно. Движения непринужденные, легкие, округлые. Основное движение не снаружи, а внутри.
4. Смотреть через центр мудрости на позвоночник.

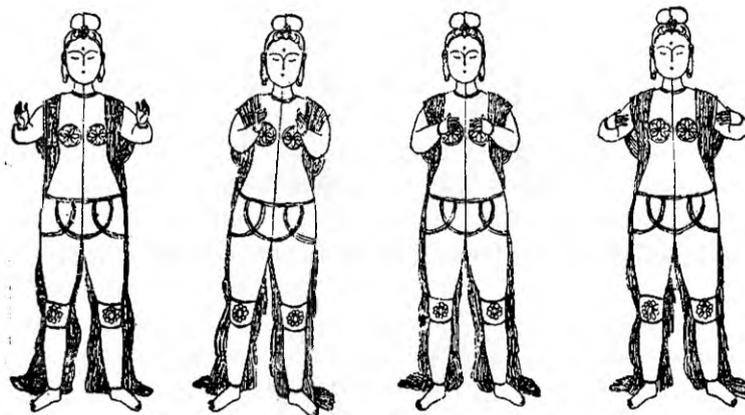
**Часть II. Ци выходит наружу**

К этому этапу следует приступать только после того, как на первом этапе появится явственное чувство Ци. Суть этой части состоит в том, что после взращивания, внутренняя Ци выводится наружу, а потом возвращается к глазам для улучшения зрения.

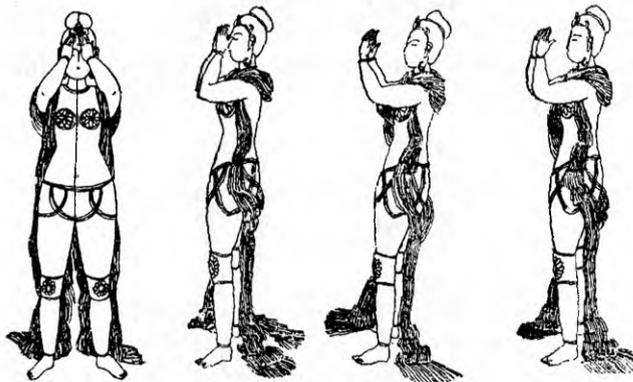
*Способ выполнения*

1. Поместить ладони перед грудью в положении «объятия шара». Мысленно ввести Ци в ладони так, чтобы между ними образовался энергетический шар. При этом глаза слегка приоткрыты, для того чтобы попытаться «увидеть» энергию между ладонями. Затем шар нужно сжимать и растягивать. Это может быть похоже на сжатие и отпускание воздушного шара, находящегося между ладонями. Когда Ци в ладонях станет ясно ощущаться (это может быть

чувство тепла, онемения, расширения и т.п.), нужно поместить ладони пальцами вверх перед глазами и переходить к следующим упражнениям.



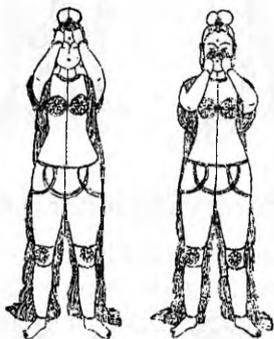
2. Приближать и отдалять ладони к глазам и от глаз.



3. Перемещать ладони перед глазами влево-вправо.



4. Перемещать ладони перед глазами вверх-вниз.



5. Перемещать ладони перед глазами по кругу сначала в одну, потом в другую сторону.



При выполнении пунктов 2–5 этой части следует соблюдать следующие требования:

- Мысль все время сосредоточена на чувстве Ци в ладонях и глазах.
- Глаза закрыты.
- Ладони (пальцы направлены вверх) размещаются перед глазами на расстоянии 10–20 см. Но вообще это расстояние нужно подбирать так, чтобы чувство Ци в ладонях и глазах было максимальным. Например, если ладони поместить слишком далеко, то лечебный эффект будет невелик, так как поток Ци, исходящий из ладоней, не будет достигать глаз.
- Ладони движутся перед глазами. Зрачки (хотя глаза закрыты) постоянно следуют за движениями ладоней так, как если бы в точках Лао-Кун были магниты, притягивающие зрачки и ведущие их за собой.
- Движения ладоней очень медленные, с небольшой амплитудой, которая подбирается так, чтобы зрачки могли, скашиваясь, «отслеживать ладони». При этом зрачки движутся, а голова остается неподвижна (в противном случае глаза смогут следовать за ладонями, не поворачиваясь).
- Все описанные ниже действия следует выполнять по 10–20 раз.

### Часть III. Заключительная

#### Способ выполнения

Руки опускаются вниз и округло собираются к нижней части живота. Ладони складываются на точке Ци-Хай. Мужчины кладут левую руку на живот, а правую — сверху на левую. Женщины наоборот. Мысль и энергия возвращаются в середину низа живота.

Тело расслаблено, внутренним взором смотреть через позвоночник в середину низа живота. В общем, стандартное собиранье силы.

#### Часть IV. Упорядочивающие движения

Эта часть предназначена для усиления и закрепления эффекта лечения.

##### Способ выполнения

1. Медленно открыть глаза, посмотреть на находящийся вдали объект. Если это невозможно (например, когда занятия происходят в помещении), то объект следует просто представить. Так сделать несколько раз.
2. Несколько раз быстро моргнуть, посмотреть на далекий объект, потом полностью вернуть внимание внутрь.
3. Помассировать ладонями поясницу вверх-вниз и по кругу.
4. Переступить с ноги на ногу, встряхнуть ногами, расслабляя их.

### МЕТОДИКА ПИТАНИЯ

В азиатских традициях есть прекрасная формулировка: «Еда для человека необходима, как небо». Это вполне понятно, так как пища представляет собой один из основных источников энергии Ци для человека. Однако этим источником нужно уметь правильно пользоваться, потому что люди очень разные и им подходят разные виды и количества пищи. В общем случае можно сказать только, что пища должна быть умеренной, разнообразной и легкой.

В связи с этим в Чань-Ми-Гун существует специальная практика правильного приема пищи, самое общее назначение которой — это получение энергии Ци из еды. Кроме получе-

ния энергии такая практика очищает не только тело, но и ум, причем естественным образом. Человек, в совершенстве владеющий такими методиками питания, может вообще частично или полностью отказаться от приема пищи.

Хотя эта практика относится к так называемому оздоровительному пути, она несет в себе значительно более широкие возможности, так как (подобно остальным практикам Чань-Ми-Гун) объединяет внутреннее и внешнее, движение и покой.

#### Внутренний аспект практики

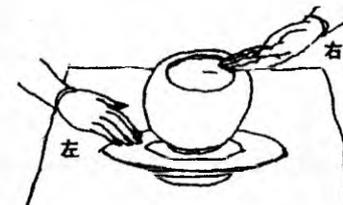
Перед приемом пищи следует с радостью и искренней любовью поблагодарить Вселенную (Бога, Космос, кому как удобно) за данную нам пищу. Кроме того, нужно поблагодарить тех, кто выращивал эти продукты, и тех, кто готовил еду. Дети, которые находятся на иждивении родителей, обязательно должны поблагодарить их. В общем, аналог молитвы, произносимой в любой религиозной традиции перед трапезой.

Жевать нужно медленно, ощущая вкус пищи. В это время обязательно представлять, что принимаем из еды хорошую энергию и очищаемся от плохой. Иногда случается так, что человек недоволен той едой, которую ест. Это неправильно, так как важно быть благодарным за *любую* еду, которую Бог послал, и испытывать удовлетворение от той пищи, которую имеем.

#### Внешний аспект практики

Перед едой прикрыть глаза, полностью расслабить все тело. Руки сложить, как показано на рисунке.

Это положение рук символизирует собой переход от

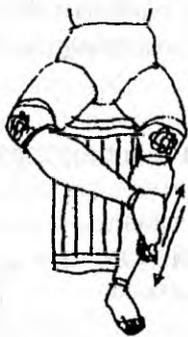


предыдущего к дальнейшему. При этом нужно думать, что энергия неба и земли переходит в пищу.

Принимаем пищу с искренней благодарностью. Во время еды не нужно разговаривать, чтобы не отвлекаться. Жевать следует медленно. Самое главное в это время — всей душой наслаждаться вкусом еды.

Очевидно, что для того, чтобы процесс пищеварения был успешным, полезно каким-либо образом стимулировать желудок. Сделать это непосредственно не представляется возможным, так как, например, прямой массаж живота после еды ничего, кроме вреда, принести не может. Поэтому китайская медицина предлагает массировать точки, связанные с нужными меридианами, но находящиеся в другом месте. Так, мастер Фэн приводит пример, что в случае, когда у человека болит голова, он может воздействовать не на голову, а на точку Хэ-Гу, находящуюся на кисти руки.

В данном случае для того, чтобы стимулировать процесс пищеварения и перистальтику кишечника, после еды руками массируют внешние мышцы голени 20–30 раз вверх-вниз. Если делать это руками неудобно (пожилой возраст, не хочется наклоняться после еды), можно верхней частью одной стопы потереть сзади голень другой ноги.



Далее проделать массаж наружной части предплечий, тоже 20–30 раз.



После еды закрыть глаза на несколько секунд. В результате (как уже упоминалось выше), объединяются внутреннее и внешнее, движение и покой.

## МЕДИТАЦИЯ ВО ВРЕМЯ ХОДЬБЫ

В школе Чань-Ми-Гун ходьба может использоваться как медитация. Такая практика имеет весьма многозначительное название — «Походка Бога».

В древности говорили, что такая практика излечивает сто болезней. В настоящее время были получены хорошие результаты у людей с заболеваниями дыхательной системы, у пациентов с онкологическими заболеваниями на ранней стадии.

У здоровых людей, занимающихся этой практикой, укрепляются легкие, улучшается обмен веществ и движение энергии Ци.

### Общие правила

Шаги большие. Ступать нужно медленно. Можно ходить вперед, а можно назад. При ходьбе ладони параллельны полу, пальцы рук широко расставлены, локти разведены в стороны (см. рисунок).

Во время каждого шага выполняем ладонями движение, надавливающее вниз. Тело при этом также опускается вниз, одновременно



делаем от одного до трех выдохов. После каждого шага останавливаемся. Вес тела на задней ноге. При ходьбе вперед первой на землю ставится пятка, при ходьбе назад — носок (все точно как в Тайцзи-Цюань).

## Дыхание и работа ума

Выполняя шаг, делаем полный вдох. Ощущаем наполненность. Во время выдоха от одного до трех раз коротко, резко и сильно произносим мантру «Ха» (см. глава «Часть человека»), издавая звук, подобный рыку льва. Воздух выдыхаем полностью. Самое главное, как всегда, — это мысль. В данном случае нужно представлять, что вместе с «львиным рыком» через точки Лао-Гун и Юн-Цюань из тела выходит плохая энергия.

При ходьбе назад нужно представлять, что на спине находится множество глаз. Такой способ ходьбы также описан в главе «Часть человека», («Ходьба спиной вперед»), поэтому здесь повторяться не будем.

Человек, ходящий по улицам с криком «Ха», может показаться неадекватным, поэтому эту практику можно выполнять, шагая обычным шагом, а мантру «Ха» произносить очень тихо или про себя.

Однако в этом случае эффект упражнения значительно снижается. Учитель Фэн комментирует это примерно так: «Можно и даже весьма полезно делать Тайцзи-Цюань в высокой стойке, но если выполнять форму низко или даже очень низко, то энергия придет в движение гораздо быстрее».

Существует еще один вариант этого упражнения, называемый «Шаг Тайцзи». Принципы его выполнения примерно такие же. Саму его форму описать достаточно трудно, крайне желательно, чтобы показал Учитель. Отметим только, что есть 4 способа этого шага.

1. *Движение вперед.* Похоже на форму «Почистить колено» Тайцзи-Цюань стиля Ян.
2. *Движение назад.* Похоже на форму «Оттолкнуть обезьяну» («Скатать свиток») Тайцзи-Цюань стиля Ян.
3. *Движение вперед.* Руки при этом делают одновременное вращение вперед. Это может несколько напоминать плавание стилем баттерфляй.
4. *Движение назад.* Руки выполняют одновременное вращение назад. Это напоминает плавание стилем баттерфляй на спине.

На вопрос, зачем нужны эти шаги, если есть гимнастика Тайцзи-Цюань, Учитель ответил, что такие способы шагов нужны скорее тем, кто такую гимнастику не знает.

Однако даже сами по себе эти шаги являются чрезвычайно серьезной практикой. Так, согласно преданию, легендарный создатель Тайцзи-Цюань Чжан Сань Фэн (Чжан «Три Вершины») достиг бессмертия, постоянно выполняя позицию «Оттолкнуть обезьяну». Легкие и изящные шаги назад при открытой области Хуэй-Инь помогли ему поднимать энергию Ци из промежности и направлять ее вверх по позвоночнику до макушки головы (при сидячей медитации для этой цели предписывается скрещивать ноги).

## ЦИГУН И СОН

Сон — это одно из благодеяний, данных человечеству. Он является абсолютно неотъемлемым фактором человеческой жизни, так как во время сна уходит усталость и восстанавливается тело. Отсутствие или даже недостаток сна очень быстро приводит к серьезным негативным последствиям.

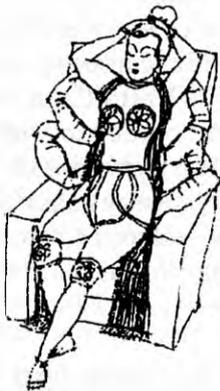
Выполнение описанной ниже практики позволяет извлечь из сна еще большую пользу.

*Положение тела*

Положение тела должно быть естественным и расслабленным, его можно менять во время практики. Для удобства под локти и колени можно подложить подушки. Глаза слегка прикрыты, дыхание естественное.

Заниматься можно лежа на спине или на боку на кровати, диване или просто на полу. Для этого нужно одну ногу закинуть на другую. Ладони одна на другой на макушке или на затылке.

Если сердце больное, то лежать можно только на правом боку. Если возможности лечь нет, то можно устроиться полулежа в кресле или на диване.

*Мысль*

Нужно представлять, что на спине находится множество глаз (описано в главе «Часть человека»), которые смотрят вдаль и вширь. Это нужно сопровождать мантрой «Е» (Йе, Ийе), которую как бы «произносят» все эти глаза.

Ощущаем, как теплый поток движется сверху вниз и проходит от макушки до живота. Далее распространяется на все тело. Находимся в состоянии полного расслабления, душа от-

таивает, становится очень радостно. Постепенно входим «как бы в сон и как бы не в сон».

*Эффект*

Совмещение движения тела и мысли позволяет возвращать энергию. Внутреннее и внешнее объединяются, что способствует гармонизации энергий Инь и Ян и, таким образом, укрепляет здоровье.

**ПРАКТИКА ДОЛГОЙ ЖИЗНИ**

Человеческая жизнь начинается рождением в мир и заканчивается уходом в небо. Никто не знает, когда она закончится. Это может произойти быстро, подобно вспышке. Поэтому нельзя тратить драгоценное время попусту, его можно и нужно использовать для практики, укрепления духа и тела, обретения долголетия.

Описанная ниже практика позволяет улучшить качество жизни пожилых людей, сделать жизнь практикующего источником безграничной радости.

Для успешных занятий необходимо следующее:

- Нужно выработать спокойное отношение к себе и дружелюбное отношение к людям. Тогда вся жизнь станет источником безграничной радости для себя и для окружающих.
- Людям старшего возраста следует сразу же отрешиться от постоянных мыслей о прошлом. Следует пребывать в настоящем и постоянно заниматься этой практикой.

Выполнять упражнение можно стоя, сидя или лежа. В положении сидя ладони держат на бедрах параллельно полу следующим образом: если человек полный — ладони вниз; если

худой — ладони вверх; если средней комплекции — правая ладонь вверх, левая вниз. Также можно держать руки в замке, как обычно. Глаза закрыты, дыхание естественное.

### Общие принципы

Внутренним взором наблюдаем за внутренними органами, скелетом, сосудами, кожей, даже волосками на коже. Одновременно следим за ощущениями. Поддерживаем расслабленное состояние ума. Как обычно в Цигун, нельзя пугаться, напрягаться, поддаваться эмоциям.

Когда практикующий научается ясно «видеть» внутренним взором свое тело, энергия будет усиливаться в тех участках, на которые направлен его внутренний взор (мысль ведет энергию Ци). За счет притока энергии будет укрепляться здоровье. На следующем этапе внимание фокусируется на больных местах, происходит прилив энергии в эти участки тела и, таким образом, достигается лечебный эффект.

### Процесс практики

Чтобы усилить движение энергии Ци, все тело, начиная с позвоночника, слегка извивается. Внутренним взором нужно наблюдать за каждым органом: где он находится, какого цвета, как движется и т. д.

Потом смотреть на скелет, сосуды, мышцы, на кожу, вплоть до волосков на ней. Последовательность — изнутри наружу, смотреть на все, ничего не пропуская, следить за ощущениями в каждом органе.

Ощущения постепенно распространяются на все тело. Там, где тело ощущается здоровым, нужно думать, что оно становится еще здоровее. Там, где ощущается болезнь, нужно думать, что она уходит. Разумеется, там, где есть заболевание, внимание нужно задерживать дольше.

### Мантра

Мантру, как обычно произносим через «небесную лестницу» (горло). Когда работа производится с какой-то отдельной частью тела, используем мантру «Ань». При работе со всем телом (когда есть уже ощущение энергии Ци во всем теле) используем мантру «Ай».

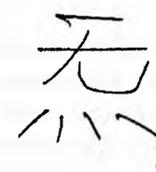
Упражнение заканчивается соединением пальцев в замок. Иногда во время упражнения человек засыпает (на короткое время или до утра). В этом случае, проснувшись, нужно собрать Ци, соединив руки в замок, как обычно.

### МЕТОДИКА ЦИ

Эта методика относится к «Части человека». Причем в данном случае «Ци» — это не знакомое понятие, обозначающее энергию. Это древний термин, обозначающий пупок, в котором располагается источник врожденной энергии.



Современный иероглиф Ци  
в значении «Энергия»



Старый иероглиф Ци  
в значении «Пупок»

Данная методика работает с врожденной энергией, укрепляет послерожденную энергию и способствует их успешному взаимодействию.

Упражнения можно выполнять в положении стоя, лежа или сидя. Руки сложены в замок. Дыхание естественное. Закрыть глаза. Сосредоточиться на пупке. Читаем мантру «Хэй».

Когда в области пупка появляется ощущение тепла и в животе возникает внутреннее движение, вспоминаем про дыхание. При этом вдох короткий, на него не обращаем внимание. Выдох — длинный, «со вниманием».

В результате внутреннее движение (вибрации) в животе усиливается и постепенно распространяется по всему телу. Это несколько непривычные ощущения, так как ничего подобного в обычной жизни (вне занятий Цигун) не происходит. Получается, что пупок дышит, как рот, распространяя дыхание по всему телу.

Выполняя это упражнение, здоровый человек представляет, что энергия от пупка расходится по всему телу. Это позволяет пробивать каналы, укреплять здоровье. Больной человек представляет, что энергия из пупка направляется в очаг болезни. Это улучшает состояние и постепенно приводит к излечению.

Когда начинается легкое потоотделение, упражнение заканчиваем.

## СНОВИДЕНИЕ

*(практика пустоты)*

Это очень эффективная методика, которая помогает достичь высоких результатов даже практикующим других школ. Она восстанавливает силы, укрепляет здоровье, излечивает заболевания, продлевает жизнь, укрепляет дух.

Происходит обмен и взаимодействие, круговорот иньской и янской Ци Земли и Неба, их гармонизация. Усиливается послеродовая энергия Ци, которая укрепляет врожденную Ци.

Человек приходит в состояние гармонии со Вселенной, объединяется с ней. Практика способствует обретению мудрости, помогает принимать правильные решения.

У практикующих увеличивается количество жизненной энергии, повышается моральный уровень, улучшается качество жизни, приходит понимание, для чего они занимаются Цигун.

Можно делать сидя или стоя, руки в замке. Для положения сидя допускается также держать руки на бедрах: полный человек — ладонями вниз; худой — ладонями вверх; средней комплекции — правая ладонь вверх, левая вниз.

Упражнение начинается с расслабления. Позвоночник слегка движется. Дыхание естественное. Постепенно входим в состояние Цигун, состояние полудремы, при этом ум остается ясным.

Появляется ощущение Ци. Мы принимаем энергию Неба и она укрепляет в нас энергию Инь, мы принимаем энергию Земли и укрепляем энергию Ян. Если Ци мало (а без достаточного количества энергии объединение со Вселенной принципиально невозможно), то нужно больше приводить позвоночник в движение. Его движение будет способствовать движению Ци.

Через точку Тьен-Му смотрим вдаль. Глаза закрыты, однако зрачки смотрят прямо (не вниз, не внутрь себя) вперед далеко-далеко, в пустоту. Мысли также устремляются очень далеко, путешествуем, наблюдаем за Вселенной, объединяемся с ней. Ощущаем свое тело как невесомое. Далее оно исчезает, мысли тоже исчезают. Возникает ощущение пустоты. В состоянии пустоты возникает способность принимать (видеть, слышать или ощущать) информацию. Например, можно видеть людей, животных, пейзажи и т. д. Приходят понимание и мудрость.

Внешне тело спокойно. Начинаем выполнять внутренние движения. Энергия Ци зарождается внутри и распространяется наружу. Человек объединяется с Вселенной. Красота рождается внутри и это проявляется внешне. Появляется более доброжелательное отношение к людям. Таким образом, занятиями мы приносим пользу себе и другим.

В завершение складываем руки в замок и собираем энергию.

Занятие заканчиваем при появлении небольшого потоотделения. Вообще занятия этой практикой не нужно форсировать. Наоборот, заниматься следует только если хочется.

## МЕТОДИКА ОГНЯ

Огонь представляет собой тепло и лучи (свет). Огонь — это часть безграничной Вселенной. Человек — тоже часть Вселенной, ее сын. Его тело наполнено теплом, а душа лучится светом.

Возможности применения предлагаемой методики безграничны, так же как безграничны энергия Ци и мораль человека. Из этого следует достаточно тривиальный вывод: для человека, не обладающего моралью, методика не будет работать или будет работать не в полную силу. Впрочем, это касается не только этой методики, но и всей системы Чань-Ми-Гун.

Человек, овладевший этой методикой, может набирать Ци Вселенной и пользоваться этой энергией, укрепляя прежде небесную или врожденную энергию Ци, полученную от родителей, и увеличивая посленбесную или послерожденную Ци, которую он получает в результате жизнедеятельности из еды, питья, воздуха и т. д.

Таким образом, появляется возможность укрепления здоровья и, соответственно, продления жизни и даже обретения мудрости.

### Основные положения

1. *Положение тела.* Можно практиковать сидя, стоя или лежа. Важно лишь находиться в расслабленном состоянии и дышать естественным образом.
2. *Положение рук.* Кисти рук должны образовать так называемый «замок огня»: ладони кверху, все пальцы чуть согнуты, так что их кончики направлены вверх и слегка шевелятся. Таким образом, пальцы напоминают языки пламени, всегда направленные вверх и всегда находящиеся в движении. Если человек сидит или лежит, то сформированные таким образом ладони лежат на паховых складках; если человек стоит, то руки просто опущены вниз, ладонями вперед.

3. *Работа мысли.* Нужно воображать, что позвоночник представляет собой извивающуюся змею (у мужчин она находится головой вниз, у женщин — головой вверх).

### Выполнение

1. *Начинаем упражнение.* Поставить ноги на ширину плеч, занять положение «три к семи». Закрывать глаза, все тело расслабленно, позвоночник слегка извивается. Так делать до появления в теле чувства Ци.
2. *Затем руки формируют «замок огня».* Все десять пальцев чуть согнуты и слегка шевелятся. Позвоночник продолжает легкое движение. Представляем, что позвоночник — это змея, которая мягко извивается. При этом у мужчин воображаемая змея находится головой вниз, а у женщин — головой вверх. От этой змеи исходят тепло и сияющий свет (цвета теплые: красный, желтый, оранжевый). Представляем, что все тело прозрачное и чистое. Все тело начинает светиться. Свет и тепло постепенно распространяются наружу, объединяясь со всей Вселенной, Солнцем, Луной, звездами. Свет Вселенной в свою очередь освещает и очищает человека. Происходит взаимопроникновение. Человек — это Вселенная, Вселенная — это человек. Таким образом, человек исчезает, растворяясь в Космосе, становится так же безграничен, как Вселенная. Разумеется, это не мгновенный процесс, все происходит постепенно в течение практики. Для усиления энергии можно читать мантру «А». Для того чтобы чтение мантры приносило пользу, она должна быть «не пустой», т.е. не просто звуком, который исходит из горла, а наполненной энергией. Тогда вместе со звуком эта энергия будет распространяться во все концы Вселенной. В это время будет усиливаться и наша собственная энергия Ци.

3. *Время выполнения упражнения*, как всегда, подбирается индивидуально. Однако в данном случае рекомендуется, чтобы длительность занятия составляла не менее часа. Совсем хорошо, если есть возможность довести его протяженность до двух часов. Другим критерием для завершения занятия может служить начало легкого потоотделения. *Заключительное упражнение* делается, как обычно: без спешки, но и не затягивая. Оно может выполняться двумя способами: собирать в нижней части живота (между пупком и точкой Хуэй-Инь или Ми-Цу) Солнце, Луну, звезды, облака и т. д. или просто постепенно собирать энергию (свет и тепло) из Вселенной. При этом нужно помнить, что нижняя часть живота в Цигун считается безграничной и в нее помещается все, включая Солнце, Луну и звезды. Само собирание силы происходит не через точку Тьен-Му, как обычно в Чань-Ми-Гун, а непосредственно в середину низа части живота (чуть ближе к спине), через пупок. Процесс собирания похож на закат солнца. Вот оно есть, есть его свет и тепло, а вот оно исчезло за горизонтом непонятно куда. Так и с чувством Ци в середине низа живота: вот это чувство было, а потом (когда процесс собирания силы завершился) просто исчезло.

Не нужно пугаться, если в области Ми-Цу появится свет. К этому нужно относиться совершенно спокойно. Просто полностью собрать свет и тепло в середину низа живота. Далее пребывать в этом состоянии до того момента, пока ощущение энергии и света постепенно исчезнет.

Во время окончания упражнения или после завершения практики человек обретает ощущение свободы и бесконечной радости.

## ПРАКТИКА СМЕХА

Смех — это одна из важнейших частей изначальной природы человека. Он помогает устранять накопленные досаду, раздражение и недовольство. Это похоже на то, как жемчужина начинает сверкать, если очистить ее от пыли. Так и смех возвращает человека к его первоначальной природной естественности и чистоте, устраняя все наносное и искусственное.

Смех — это небесный дар, который помогает отвести беду или легче ее встретить, дает ощущение счастья. На энергетическом уровне смех развивает послерожденную энергию Ци и укрепляет преждерожденную энергию Ци. Чем больше человек смеется, тем лучше идут его дела, тем благополучнее его жизнь. Если же человек попадает в беду, то чем больше он смеется, тем спокойнее он встречает трудности, тем легче ему открывается правильный путь, тем проще находится дорога, выход из создавшейся ситуации.

Для практикующих Чань-Ми-Гун смех — это лекарство, которое дает им радость, внутреннюю мудрость и покой и, наконец, красивую внешность. Кроме того, смех прочищает энергетические каналы, укрепляя таким образом физическое и душевное здоровье. Важно также, что смех формирует правильное отношение к жизни и к людям. Так, если люди относятся друг к другу с открытой душой, то между ними возникает чувство любви и радости.

### Выполнение

1. *Положение тела.* Практиковать можно стоя, сидя или лежа. Самое главное — это почувствовать, что все тело расслаблено, на сердце покой и радость. Позвоночник слегка извивается, руки естественно расслаблены. При этом происходит соединение внутреннего и внешнего: в покое постепенно проявляется движение, а движение происходит в состоя-

нии покоя. Когда достигнуто состояние Цигун, можно приступить к основной части практики.

2. *Работа мысли.* Нужно представлять, что наше сердце — это цветок, каждый волосок на теле — тоже цветок. Все эти цветы становятся все больше, они пышно распускаются, переплетаясь между собой, заполняя все тело и распространяясь на всю Вселенную. Эти прекрасные цветы освещены солнцем. Их полупрозрачные лепестки, покрытые водой, просвечивают и сияют в лучах солнечного света. Душа радуется, ощущение физического тела постепенно исчезает, весь человек состоит из цветов. В сердце мысль: «Окруженный прекрасными цветами, я громко смеюсь. Мой смех бесконечен и безграничен». Когда уровень практикующего становится значительно выше, он начинает смеяться не только ртом, но и всем телом, вплоть до волосков на коже. Даже цветы тоже начинают смеяться.
3. *Мантра.* Для усиления движения энергии используется мантра «Ха», которая начинает звучать из горла (называемого еще «небесной лестницей») и распространяется на все тело, которое также начинает вибрировать.
4. *Заключительное упражнение.* Длительность определяется индивидуально: в зависимости от настроения, состояния здоровья и способности смеяться. Окончание упражнения производится как обычно: соединить пальцы в замок и дождаться, пока смех (чувство Ци) постепенно исчезнет.

## МЕТОДИКА «ВЭН» И «ВУ»

Название этой методики приведено на китайском языке, потому что перевод его достаточно неоднозначен и требует предварительного пояснения.

Так, «Вэн» означает гражданское, пассивное, мягкое, укрепление. «Ву» подразумевает военное, активное, сильное, ослабление. Кстати, Китай одна из немногих стран, где гражданское

издревле считалось более важным, чем военное. Это отражается и в рассматриваемых терминах: гражданское («Вэн») соответствует усилению: мир укрепляет государство; военное («Ву») ведет к его ослаблению.

Возможно, поэтому правильно будет перевести это название как методику укрепления и ослабления. Можно сказать, что эта методика предназначена для сохранения здоровья и лечения путем восстановления баланса, т.е. путем устранения синдрома избыточности или недостаточности, хорошо известного в традиционной китайской медицине.

В случае синдрома избыточности нужно ослаблять огонь, используя методику ослабления, которая помогает снять жар (в китайской медицине это называется «снижать жар огня водой»). В случае синдрома недостаточности полезно укреплять огонь, используя методику укрепления. Огонь следует также укреплять, когда человек должен много трудиться и нужно повысить его работоспособность.

## Метод укрепления

Эффект этой практики заключается в том, что она помогает регулировать врожденную энергию Ци. Если у человека слабое здоровье, то для того чтобы его поправить, нужно заниматься дважды в день (утром и вечером).

1. *Положение тела.* Заниматься можно стоя, сидя и лежа. В начале позвоночник приходит в движение, слегка извиваясь. Таким образом расслабляется тело и регулируется энергия Ци. Дыхание естественное, далее о нем постепенно забываем. Если практика происходит сидя или лежа, нужно положить руки на паховые складки ладонями вверх. В положении стоя руки опущены естественным образом, ладони обращены вперед.

2. *Работа мысли.* Представляем, что энергия Ци от пупка опускается по нижней части живота, проходит через область Ми-Цу, поднимается через поясницу, через почки и далее по спине вверх, через шейный отдел позвоночника. Далее проходит через шею, плечи и по груди опускается через живот снова в Ми-Цу. И так непрерывно. Тем, кто практиковал так называемый малый небесный круг, следует иметь в виду, что эта методика отличается от него двумя моментами: во-первых, энергия не проходит через голову, во-вторых, она идет не по заднесрединному и переднесрединному каналам, а, скорее, по объему, проходя через всю переднюю и заднюю части тела, причем как по поверхности, так и внутри тела. При этом в части тела, на которую обращена в данный момент мысль, должно быть ощущение тепла. Доводить это ощущение до потоотделения нельзя.
3. Когда человек начинает чувствовать себя хорошо, можно закачивать практику. Делается это следующим образом. Нужно завершить очередной круг и довести энергию до точки Ми-Цу. Затем энергию необходимо поднять слегка вверх и поместить, как обычно, в середину низа живота. Руки при этом соединяются в замок, как при собирании энергии в базовом Цигун.

### Метод ослабления

1. *Положение тела.* Все, как в методике укрепления, отличается только положением рук. Сидя и лежа ладони обращены вниз, а стоя — назад.
2. *Работа мысли.* Внимание обращено на больное место, все тело расслаблено, дыхание естественное, позвоночник слегка извивается. Когда появилось чувство, что внутренняя энергия Ци пришла в движение, представляем, что здоровые клетки, которые находятся в больном месте (в месте болезни обязательно есть и здоровые клетки), начали

светиться мигающим светом. В это время клетки, в которых есть болезнь, становятся более чувствительными, т.е. в месте заболевания появляются или усиливаются неприятные ощущения (боль, подергивания и тому подобное). Это происходит оттого, что хорошая энергия из здоровых клеток начинает вытеснять больную Ци. Когда боль усилится, нужно выпускать эту больную энергию через центры ладоней, стоп, а также через промежность (точку Ми-Цу). При этом представляем, что болезни уходят, происходит излечение.

3. *Окончание упражнения* не требуется.

Таким образом, с помощью мысли и света, который мы представляем в больном месте, выводим наружу болезненную энергию Ци. В это время может появляться ощущение прохлады, конечности иногда могут слегка подергиваться и т. д.

Количество занятий в день не ограничивается, важно только не доводить себя до усталости.

В процессе практики может происходить обострение болезни. Этого не следует пугаться, наоборот, это свидетельствует о том, что исцеление началось, идет успешно и следует продолжать занятия.

### МЕТОДИКА УСТРАНЕНИЯ НЕДОВОЛЬСТВА И ВЗРАЩИВАНИЯ СЧАСТЬЯ

*(Предназначена для лечения и помощи другим людям)*

Тело — это материальная субстанция, основа, земля. Душа — это семя. По этому поводу существует прекрасная китайская метафора: «тело — это земля души». Есть простой крестьянский пример: в зависимости от качеств почвы и семян можно вырастить сладкие или горькие плоды. Например, один и тот же фрукт, допустим, абрикос, может быть как диким и горьким,

так и культурным и сладким. Поэтому во избежание появления плохих плодов нужно отобрать хорошие семена и посадить их в хорошую землю. Под плохими семенами в нашем случае понимаются не только плохие поступки (об этом даже и речи быть не может), но плохие слова и даже мысли. Например, от всей души пожелать человеку счастья и просто сказать ему: «всего доброго», «будьте здоровы» — это и есть то самое хорошее семя.

Ассоциация здесь совершенно очевидная: делающий добро получает добро, тот, кто сеет зло, — получает обратно его же («посеешь ветер, пожнешь бурю»).

Именно поэтому в Чань-Ми-Гун и существует методика, предназначенная для удаления плохих семян (устранение плохих мыслей и их последствий) и взращивания хороших (получение счастья).

### Метод устранения недовольства

1. *Положение тела.* Заниматься можно стоя, сидя или лежа. Тело приходит в состояние расслабления, позвоночник слегка извивается. Находясь в состоянии такого мягкого движения, нужно думать о покое. Это помогает сбалансировать иньскую и янскую Ци.
2. *Положение рук.* Первоначально ладони соединяются перед грудью в так называемый «пустой» замок. Такое положение ладоней похоже на традиционное восточное приветствие, символизирующее смирение. Ладони сжаты неплотно. На вопрос, что находится между ладонями, мастер Фэн отвечает всего одним словом: «Ци». Затем левая ладонь остается на месте, а правая приходит в движение. При этом правая ладонь сначала идет в вертикальной плоскости назад и вниз (практически вдоль левого предплечья), затем поднимается вверх, обводит, не касаясь, сверху левую ладонь (как бы поглаживая ее по тыльной части) и, наконец, воз-

вращается в исходное положение, вновь соединяясь с левой ладонью в первоначальный замок.



3. *Работа мысли.* Когда тот, кто лечит, входит в состояние Цигун, он может начать видеть цвета или образы, индивидуальные для каждого. После возникновения этого феномена появляется желание помогать другим, лечить их, убирая неудовлетворенность, недовольство, досаду не только у себя, но и у них тоже. Дальше тот, кто лечит, должен через Тьен-Му просмотреть все свое тело и найти точку, светящуюся мерцающим светом. Этот момент представляет собой ключ ко всему, потому что именно от этой точки свечение начнет распространяться на другие клетки организма и так по всему телу. В результате нужно вообразить, что каждая клетка в теле представляет собой точку света, которая сияет ярким светом, мигает. Такое свечение внутри своего тела должен представлять и человек, который лечится. Важно также перед началом сеанса объяснить ему, что он всей душой должен верить в успех, что все плохое пройдет, что ему следует верить вам, представлять, что на время лечения у вас как бы одни чувства, одна судьба.
4. *Мантра.* Одновременно с процессом лечения нужно читать следующую мантру: *Ёо, Хонг, Тьсен, Луо, Вей.* Следует иметь в виду, что данное написание не отражает в точности действительного произношения мантр и их следует изучать под руководством Учителя (впрочем, как и всю систему). Начинать мантру можно с любого слова, лишь бы соблюдалась последовательность, т. е. верны будут все варианты, приведенные ниже.

Хонг, Тсьен, Луо, Вей, Ёо;  
Луо, Вей, Ёо, Хонг, Тсьен;  
Ёо, Хонг, Тсьен, Луо, Вей.

Тсьен, Луо, Вей, Ёо, Хонг;  
Вей, Ёо, Хонг, Тсьен, Луо;

Читать нужно непрерывно, используя «небесную лестницу» (горло). Произнесение мантры синхронизируется с движением рук: один цикл мантры — на одно вращение ладоней.

Важно помнить, что процесс чтения мантры обязательно должен сопровождаться мыслью об оказании помощи другим людям, в частности, тому, кого мы лечим. В противном случае мантра превращается в набор звуков и теряет смысл.

### Метод взращивания счастья

1. *Положение тела.* Как в методике устранения недовольства.
2. *Положение рук.* Начальное положение такое же, как в методике устранения недовольства. Движение правой руки (левая на месте), однако, происходит несколько иначе. Правая ладонь сначала идет в вертикальной плоскости назад и вниз (практически вдоль левого предплечья), затем проходит под левой рукой, обводит, не касаясь, снизу вверх левую ладонь и, наконец, возвращается в исходное положение, вновь соединяясь с левой ладонью в первоначальный замок.



3. *Работа мысли.* Ход мысли практически такой же, как в методике устранения недовольства. Отличие только в том, что не нужно думать об устранении неудовлетворенности. Наоборот, в сердце появляется желание со всей душой взра-

- чивать счастье, которым хочется поделиться со своими друзьями и близкими, передать это благословение им.
4. *Мантра.* Как в предыдущей методике, только порядок чтения обратный, например: Луо, Тсьен, Хонг, Ёо, Вей.
  5. *Заключительное упражнение.* Практика заканчивается по мере наступления усталости. В качестве окончания используется заключительное упражнение базового Цигун.

## ЧАНЬ-МИ: ГЛУБОКОЕ ПОГРУЖЕНИЕ

«Чань» означает созерцание, которое приводит к мудрости. Это состояние можно использовать для усиления ума и укрепления здоровья путем устранения большой энергии Ци. Для этого нужно внутренним взором просматривать все тело, представляя себе каждое его место. Наблюдать, какая у этого места форма, цвет, какое состояние, какие в нем появляются ощущения. На основе этих ощущений человек научается чувствовать энергию Ци, которая постепенно накапливается в процессе подобного рода занятий.

«Ми» — это проявление, эффект, результат. В данном случае это внешнее проявление действия энергии, накопленной в процессе созерцания «Чань».

Серьезно практикующие могут использовать полученное мастерство (проявить его) не только для себя, но и на пользу другим: помогать им, лечить, устранять плохое настроение.

Название «глубокое погружение» имеет и глубокий смысл. Это способ представления, который переходит границы обычной работы разума, применение его также выходит за рамки наших обычных представлений.

Цель метода состоит в том, чтобы путем расширения обычных границ, в которых существует человек, дать ему ясность в душе и понимание сути существования. Этот процесс развивается от этапа, когда человек просто представляет себе нечто, до того момента, когда он начинает действительно понимать.

Процесс этот безграничен, как безгранично распространение и развитие человеческой мысли.

Таким же образом построен и непосредственный процесс занятий: сначала практикуется методика ясности в душе, а потом методика понимания существования.

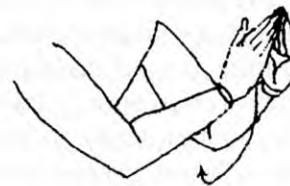
### Ясность в душе

Эта практика представляет собой сочетание работы тела и души (или физической и духовной работы). Очищает энергетические каналы, способствует укреплению здоровья и продлению жизни. Помогает пробивать пять точек: макушку (точка Бай-Хуэй); центр мудрости (середина лба или точка Тьен-Му); центр промежности (точка Ми-Цу); центры ладоней (точки Лао-Гун) и центры стоп (точки Юн-Цюань).

1. *Положение тела.* Все как обычно: можно выполнять стоя, сидя и лежа, главное — чувствовать себя удобно. Глаза закрыты, все тело расслаблено, позвоночник слегка извивается.
2. *Формирование намерения.* Внутренним взором наблюдаем за движением позвоночника. В этом состоянии происходит урегулирование внутренней энергии, соединение внутреннего и внешнего движения. Постепенно исчезают мысли, ум и тело расслабляются, входим в состояние покоя, в состояние Цигун. В это время в душе формируем желание, просьбу. Этот процесс несколько напоминает молитву, в которой человек обращается с просьбой к высшим силам. Молитва (желание) обычно бывает разной: помочь, вылечить и т.п. Чрезвычайно важно помнить, что желание, которое мы формируем в душе, должно быть всегда направлено на пользу: «будьте осторожны с вашими желаниями: они имеют свойство исполняться». Однако, каким бы правильным

ни было желание, вероятность его исполнения (в той или иной форме) сильно зависит от «энергетической мощи» человека. Можно сказать, что просьба отправляется «на энергии отправителя» и чем эта энергия больше, тем больше вероятность успеха. Так, хорошо известно, что во всех религиозных традициях во все времена существовали люди (отшельники, святые старцы, цадики и т.д.), моления которых имели свойство исполняться.

3. *Движение рук.* Руки складываются перед грудью в так называемый «пустой» замок, когда кончики пальцев соединены, а между ладонями остается пустое пространство. Затем левая рука остается на месте, правая приходит в движение, которое производится в вертикальной плоскости, по часовой стрелке, если смотреть справа. Функция этого движения состоит в том, что оно помогает «запустить» энергию. После того как энергия приведена в движение, можно снова сложить руки в «пустой» замок или продолжать вращать правой рукой — по желанию.

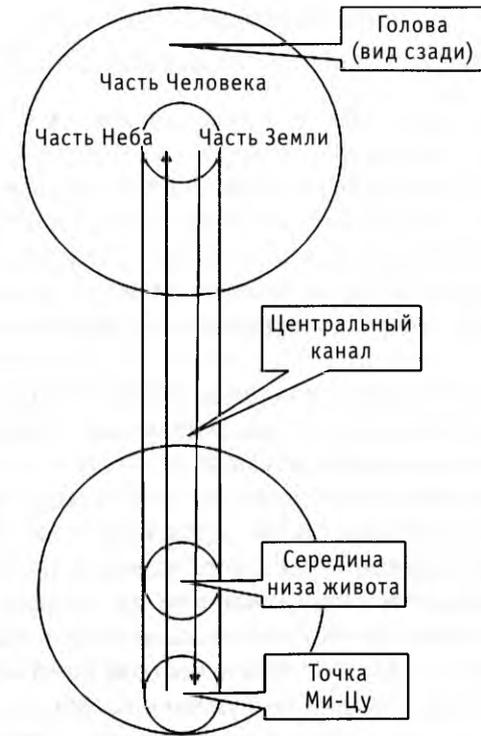


4. *Работа мысли.* Мысленно разделяем голову на три части: часть человека (лоб); часть Неба (левая половина затылка); часть Земли (правая половина затылка). Представляем, что голова — это место, где соединяются части Неба, Земли и Человека. Появление явственного

ощущения энергии Ци означает, что в центре мозга начинает собираться энергия, которая является продуктом объединения энергий Неба, Земли и Человека. Нужно мысленно представлять, что эта энергия образует шар света. Затем мысль ведет энергию Ци из центра мозга вниз через центральный канал в середину низа живота до точки Ми-Цу, где энергия Ци еще усиливается. Далее шар света поднимается в часть человека (которой соответствует центр нижней части живота). Так образуется следующий цикл: голова — середина низа живота — точка Ми-Цу — середина низа живота — голова. В результате энергия непрерывно опускается и поднимается, двигаясь через центральный канал. Во время выполнения нужно постоянно отслеживать ощущения (цвета, образы, чувство Ци и т. п.) в голове, середине низа живота и в точке Ми-Цу.

5. *Окончание упражнения.* Производится, когда покажется, что практика уже закончена, попросту говоря, по желанию. Мужчины и женщины выполняют это по-разному. Женщины из головы мысленно опускают шар света прямо в середину низа живота. Мужчины сначала опускают этот шар до точки Ми-Цу и только потом оттуда направляют его вверх, в середину низа живота. Далее мужчины и женщины делают все одинаково. Нужно представить сияющий шар света в нижней части живота. Это сияние распространяется на все тело, которое тоже начинает сиять. Затем представляем, что шар света постепенно уменьшается и в конце концов исчезает в глубине нижней части живота. Во время окончания упражнения соединяем руки в замок.

Этот процесс схематично изображен на следующем рисунке.



В связи с тем, что в процессе этой практики мужчины и женщины получают разные энергии, существует еще два варианта работы мысли при ведении Ци:

1. Все происходит, как описано выше. Отличие только в том, что при собирании энергии мужчины представляют, что помещают в центр низа живота не шар света, а светящуюся змею, а женщины — светящийся лотос. Все остальное точно так же.
2. При движении энергии вверх и вниз все время вместо светящегося шара мужчины представляют светящуюся змею, женщины — светящийся лотос. Все остальное точно так же.

## Понимание существования

*(смех, открытие, преобразование)*

Эта часть методики работает с душой, помогая достичь успеха. Эффектом ее являются широкая натура, мудрость, спасение души, соединение со Вселенной. На физическом плане оздоравливается эндокринная система; до некоторой степени восстанавливается энергия, которая теряется в процессе половой жизни (отметим, что при излишне активной половой жизни эти потери могут быть достаточно значительными).

1. *Положение тела.* Как для практики ясности души.
2. *Движение и намерение.* Как для практики ясности души.
3. *Представление и работа мысли.*

а) Читаем следующие мантры: «Сьо» (смех) соответствует части Неба; «Кай» (открытие) соответствует части Человека; «Хуа» (преобразование, как, например, при растворении соли в воде или превращении воды в пар) соответствует части Земли. Мысленно представляем, что читаем каждой клеточкой тела, что все тело вибрирует при чтении. Мантры можно читать восходящим или нисходящим тоном, как больше нравится, подбирая тон таким образом, чтобы чувство Ци было наиболее сильным.

Отметим, что для этой практики разделение «по частям» следующее: часть Неба от макушки до середины груди (точка Тянь-Чжун); часть Человека от точки Тянь-Чжун до области Ми-Цу (примерно до середины низа живота); часть Земли — область Ми-Цу.

б) Глаза закрыты, все тело расслаблено, позвоночник слегка извивается, руки при этом соединяются в обычный замок. Нужно представлять, что внутреннее и внешнее движение соединяются для того,

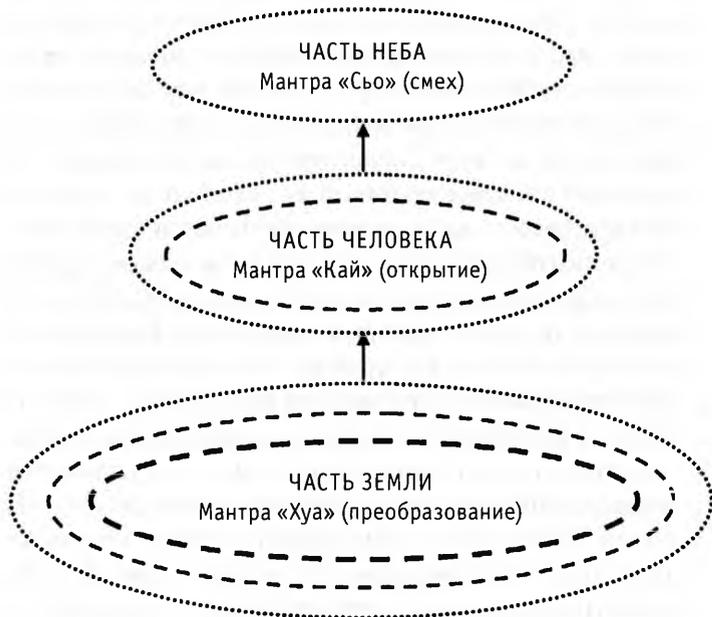
чтобы регулировать энергию Ци, которая омывает спинной мозг. Далее нужно от всего сердца сформировать соответствующее намерение (например, устранить недовольство, досаду, гнев; дать благословение, оказать кому-то помощь: усиливать энергию, лечить и т. д.). В это время входим в состояние Цигун, представляем, что каждая клетка в части Неба, в голове сверкает и распространяет свет во Вселенную. Одновременно мысленно нужно читать мантру смеха «Сьо», которая усиливает поток Ци. При этом каждая клетка блестит, лучи распространяются во Вселенную. Нужно смеяться безгранично, смеяться смелей, искренней, свободней, смеяться по своему желанию и в свое удовольствие.

Затем представляем себе часть человека, одновременно читаем мантру открытия «Кай». Когда в этой части появится чувство Ци и в области пупка начнется дрожание, начинаем постепенно распространять внимание по всему телу и далее во Вселенную. При этом нужно в состоянии движения думать о покое, представлять Вселенную и думать о том, что человек (т. е. мы) соединяется со Вселенной. Энергия Вселенной дополняет и очищает нашу энергию. Эту энергию собираем в Ми-Цу, при этом читаем мантру преобразования «Хуа», мысленно представляем, что энергия Вселенной входит в тело через Ми-Цу и распространяется по всему телу. В половых органах может возникать чувство возбуждения. Появление подобных ощущений вполне нормально и даже хорошо, так как свидетельствует о том, что укрепляется эндокринная система, тело получает живительную влагу. Похоже на то, как дождь орошает засохшие растения. В это время настроение отличное, телу приятно, душа смягчается. Состояние полного те-

лесного (физического) и душевного счастья. В этом состоянии можно находиться достаточно длительное время.

4. *Окончание упражнения.* Выполняется после нескольких повторений всех трех частей упражнения, когда возникнет желание завершить практику. В это время руки поднимаются через стороны вверх. Над головой ладони соединяем, затем постепенно опускаем их до уровня нижней части живота и соединяем в замок. При этом внутренним взором смотрим в центр нижней части живота. Полностью сохраняем энергию Ци, после чего переходим в обычное состояние.

«Схема» практики понимания существования приведена на рисунке ниже.



## МЕТОДИКА ДВОЙНОГО ВХОДА

Цель этой методики состоит в том, чтобы практикующий как можно быстрее объединился со Вселенной. Соединение энергии человека с энергией Вселенной позволяет использовать внешнюю энергию Ци на пользу себе. Это жизненный путь, который приносит радость и единство со всем мирозданием.

### Первый шаг: «Я вхожу во Вселенную»

Первый шаг предназначен для того, чтобы устранить недовольство и неудовлетворенность в душе, как бы очистить ее. Если этого не сделать, то на сердце не будет покоя, а тело не сможет расслабиться и стать здоровым.

#### Суть методики

1. *Положение тела.* В основном выполняется сидя. Допускается также практиковать стоя или лежа, главное — чувство удобства и естественности.
2. *Движение.* Глаза закрыты, все тело расслаблено, позвоночник слегка извивается, внутренним взором наблюдаем за его движением. В этом состоянии происходит соединение внутреннего и внешнего движения.
3. *Положение рук.* Руки медленно поднимаются через стороны вверх (примерно до уровня лица). Перед лицом ладони соединяются и опускаются до уровня груди, где складываются в «пустой» замок.
4. *Работа мысли.* Одновременно с этим в душе формируется желание (просьба, моление). Это желание должно быть сформулировано ясно, четко и полно. Требование о точности формулировки является ключевым, так как энергия приводится в движение и управляется мыслью. А наша просьба и есть та самая мысль, которая будет вести энергию.

5. *Движение рук.* Правая рука разворачивается ладонью вверх и медленно движется вниз, потом слегка налево, проходит над локтевым сгибом левой руки и движется вверх. Проходит над левым запястьем, обводит левую ладонь сверху, как бы поглаживая (не касаясь) ее тыльную часть, после чего пальцы обеих рук опять соединяются в «пустой» замок.
6. *Мантра.* Для усиления энергии используется мантра «Хэн». Графически способ чтения мантры можно отобразить примерно следующим образом:  $\wedge\_$  (звук «х» — восходящим тоном; звук «э» — нисходящим; звук «н» — ровно). Начинаящие произносят мантру громко (через «небесную лестницу»), потом, по мере роста мастерства, можно читать тайно, про себя. Произнесение мантры синхронизируется с движением рук.
7. *Наблюдение.* Одновременно с движением рук и чтением мантры нужно представлять, что все тело, вплоть до волосков на коже, постепенно распространяется, объединяясь с безграничной Вселенной. Человек тоже становится с ней единым целым. Забываем о своем теле, перестаем его ощущать, может даже появиться чувство полного его исчезновения. Остается только энергия: Ци Вселенной в теле человека, Ци человека — во Вселенной. Формулируется точно так же, как в «Цигун мудрости»: Ци в человеке, человек в Ци. Ци Вселенной и человека смешиваются и сливаются воедино.

### Второй шаг: «Вселенная входит в меня»

1–3-й пункты в точности такие же, как для первого шага.

4. *Движение рук.* Формируем «пустой» замок, как в пункте 3 первого шага. Правая рука движется вниз вдоль левого предплечья, потом вверх, проходит под левым запястьем, обходит снизу тыльную часть левой ладони, не касаясь ее.

После этого пальцы обеих рук опять соединяются в «пустой» замок. По сути это такое же движение, как на предыдущем шаге, только правая ладонь обходит левую не сверху, а снизу.

5. *Мантра.* Техника и способ чтения ( $\wedge\_$ ) мантры такие же, как на первом шаге, но сама мантра другая — «Дзьен».
6. *Работа ума.* Одновременно с чтением мантры и движением рук представляем, что Вселенная со всех сторон входит в нашу грудь и концентрируется там, образуя внутри малую Вселенную. Далее о Вселенной не думаем, теперь для нас это просто чистая и светлая энергия. Чувствуем, как все тело очищается и начинает сиять. При этом может возникать приятное ощущение тепла или прохлады. В таком состоянии нужно побыть некоторое время. Затем руки постепенно опускаются примерно до уровня пупка, пальцы переплетаются и соединяются во второй след от руки (см. главу «Орошение макушки»). У женщин правый указательный палец вверх, у мужчин — наоборот. Соединенные кончики больших пальцев символизируют единство человека с Небом и Землей. Вместе с руками энергия также опускается вниз, в центр нижней части живота, где возникает легкое движение или появляется свет. При этом нужно обратить внимание на сочетание «трех Ми» (замок, мантра и представление). По мере возникновения приятных ощущений и осознания, что занятие прошло успешно, можно постепенно заканчивать упражнение.
7. *Окончание упражнения.* Постепенно прекращаем движение позвоночника и переходим к заключительному упражнению. Пальцы переплетаются в обычный замок и опускаются чуть ниже пупка. В это время внимание сосредоточивается на чувстве Ци в области Ми-Цу. Когда чувствуем, что энергия в этой области усилилась, мысленно энергию из Ми-Цу поднимаем в середину низа живота. Наполняем

благодарностью и радостью. Таким образом достигается полный успех в практике.

## МЕТОДИКА ОЧИЩЕНИЯ ТЕЛА

Эта методика использует дыхание для того, чтобы очиститься от старого, ненужного и больного и получить новое, здоровое и хорошее. Характерной чертой является то, что дыхание производится не только ртом или носом, но и всем телом. Такое дыхание несколько похоже на дыхание в практике Ту-На-Ци-Фа, где человек выдыхает плохую энергию в пространство и набирает оттуда хорошую. Принципиальное отличие состоит в том, что в Ту-На-Ци-Фа дыхание производится через рот, нос и точки Лао-Гун и Юн-Цюань, а здесь через рот, нос и через кожу всего тела.

Такая практика помогает легко и быстро объединяться со Вселенной, устранять усталость души и тела. Путем постоянных занятий можно достичь физического и душевного здоровья, продлить жизнь, развить ум.

Для этого упражнения нет особых требований к положению, его можно выполнять стоя, сидя, лежа, можно даже во время ходьбы. Важно только, чтобы все происходило расслабленно и естественно. При этом хорошо иметь возможность заниматься на свежем воздухе, в спокойном и светлом месте (не под прямыми лучами солнца).

Если нет возможности практиковать на воздухе, то можно воспользоваться тем, что в Цигун самое важное — это мысль. Таким образом, занимаясь в комнате, нужно представлять, что мы находимся в красивом, чистом месте, на природе. Этот метод имеет весьма важное преимущество — он позволяет одновременно с очищением тела дополнительно упражнять ум.

## Первый шаг: «Отказ от старого» (выдох, выбрасывание плохой энергии Ци)

Вначале дыхание производится, как обычно, через нос и рот. При этом выдох длиннее и на нем сосредоточено внимание, на вдох, наоборот, внимание не обращаем. Во время выдоха нужно думать, что из всего тела выходит грязная, негативная и болезнетворная Ци. Далее представляем, что одновременно с выдохом через рот или нос происходит выдох через все поры, через которые также выходит болезненная энергия. В результате все тело, все органы становятся чистыми, начинают сиять.

## Второй шаг: «Принятие нового» (вдох, принятие хорошей энергии Ци)

На этом этапе вдох становится длиннее, а выдох — короче. На вдохе нужно представлять, что принимаем в тело хорошую энергию Ци из Вселенной. Поры на коже всего тела вдыхают синхронно с носом и ртом, при этом хорошая Ци насыщает каждую часть тела, каждый орган. Нужно внутренним взором наблюдать, как каждый орган насыщается Ци, наполняется энергией, как воздушный шар. Дело в том, что после первого шага, когда ушла плохая Ци, общее количество энергии в каждом органе уменьшилось и теперь органы вновь наполняются энергией, только чистой. Поэтому и уместна ассоциация с воздушным шаром, который «сдулся» из-за того, что из него выпустили грязный воздух и вновь надувают чистым. Еще может напоминать поведение цветов, которые полили после долгого отсутствия воды, или чувства горожанина, который оказался где-то за городом и вздохнул полной грудью.

Когда на душе становится приятно и спокойно, появляется ощущение, что душа и тело чистые, можно переходить к заключительному упражнению.

## Заключительное упражнение

Руки поднимаются вверх через стороны до уровня плеч. Затем ладони соединяются напротив центра груди (точка Тянь-Чжун). В это время должно появиться чувство радости, удовольствия, благодарности. Потом ладони опускаются до уровня пупка. Под пупком пальцы переплетаются в замок. Внутренним взором смотрим в центр нижней части живота. Таким образом достигнут полный успех.

## МЕТОДЫ ЗАЩИТЫ И ОЧИЩЕНИЯ ОТ НЕГАТИВНОЙ ЭНЕРГИИ

### Методика очищения от негативной энергии

Во время диагностики или лечения человек, который принимал пациента, в той или иной степени испытывает воздействие его негативной энергии, от которой следует обязательно очиститься после лечения. Для этой цели можно использовать описанную ниже методику, которая позволяет почистить себя, устраняя плохую, болезненную энергию.

Тело расслаблено, позвоночник слегка извивается, внутренние органы тоже слегка движутся. Таким образом происходит урегулирование внутренней энергии Ци. Отметим, что расслабление и движение является основой этой методики. Дело в том, что болезни как бы «застревают» во внутренних органах человека, когда же внутренние органы расслабляются и приходят в движение, болезни «тоже приходят в движение» и легче выводятся из организма.

Затем удлиняем вдох и укорачиваем выдох. При этом представляем, как из корня Неба, с безграничной высоты опускается энергия Ци, в виде потока света, который через голову входит внутрь тела. Эта чистая энергия Неба заполняет и лечит

тело, которое тоже начинает светиться. Так делаем несколько вдохов, пока не появится чувство, что свет опустился до уровня середины груди (точка Тянь-Чжун).

После этого изменяем ритм дыхания так, чтобы выдох стал длинным, а вдох — коротким. При этом представляем, что свет уходит безгранично глубоко, в корень Земли. В этом нисходящем потоке света могут появляться ярко светящиеся точки, напоминающие метеориты, падающие с неба. Это хорошая энергия уносит плохую. Так нужно делать 10–20 минут, если есть возможность — до получаса. Однако на самом деле нет никаких ограничений. Так, человек, у которого хорошо работает ум и который способен поддерживать его концентрацию, может очистить себя значительно быстрее.

### Методика защиты

До того как приступить к описанию методики защиты отметим, что лучшей защитой служит следующее:

- *Высокая мораль*, а именно: достойные поступки, правильные слова и мысли.
- *Любовь к людям*. Это, возможно, самое действенное средство, которое помогает практически во всех случаях. В частности, бывает так, что совершенно нормальные люди не находят общего языка и чувствуют неудобство в присутствии друг друга. Именно любовь и является средством для разрешения этой ситуации.
- *Постоянная практики Цигун*, которая сама является защитой, так как дает большое количество чистой Ци, которая не позволяет негативной энергии проникнуть в ауру и тело. По этому поводу есть специальная «китайско-цигунская» пословица: «Плохая Ци никогда не победит хорошую». От себя добавим: «Если хорошая Ци наличествует в достаточном количестве».

- *Отсутствие страха.* Дело в том, что человек, который боится воздействия чужой негативной энергии, тем самым своей собственной мыслью привлекает событие, которого и боится.

Можно сказать совсем коротко: жить честно, практиковать и не бояться ничего воздействия.

Однако не только во время приема пациентов, но и в обычной жизни могут возникать неприятные ощущения, вызванные негативным воздействием окружающих людей. Например, начинает болеть то же, что и у человека, находящегося рядом. Особенно часто подобные ощущения появляются у людей, практикующих Цигун, так как у них развивается повышенная чувствительность.

Если появилось какое-то ощущение дискомфорта (или просто человек чихает, кашляет и т. п.), то самое простое и естественное, что можно сделать, — это отойти от него. Однако, к сожалению, это не всегда возможно: купе поезда, маршрутка, неудобно по этическим соображениям, просто нужно находиться рядом с больным и т. п. В таком случае для того, чтобы предохранить себя от вредоносного воздействия (болезни), можно и нужно защищать свое тело.

Для этой цели (наряду с методикой очищения, которая работает с энергией Ци, пропуская ее сверху вниз, и методикой двойного входа, которая использует энергию Ци со всех сторон) применяется очень простой метод защиты, предназначенный для временного закрытия тела.

Нужно согнуть средние пальцы и их кончиками сильно надавить на центры ладоней. Это точки Лао-Гун, которые в данном случае работают как ворота, закрывающие тело. Одновременно следует мысленно представлять, что поры всего тела закрыты. Когда тело закрывается таким образом, то никакая вредоносная Ци не сможет проникнуть.

Есть еще один такой же простой способ: нужно представить, что все тело накрыто колоколом, который не пропускает плохую энергию. Считается, что такой колокол прочнее настоящего, который можно разбить путем механического воздействия, например молотом. Мысленный же колокол разрушить невозможно.

Применять такую защиту нужно по необходимости, точно так же, как носить одежду: если человек почувствовал холод, он надевает пальто, когда становится тепло — пальто можно снять. Точно так же с защитой. Если человек хорошо подготовлен и обладает достаточной чувствительностью, он сам почувствует, когда нужно использовать эту методику.

Также отметим, что существуют различные виды негативной информации (например, даже некоторые животные способны оказывать энергетическое влияние на людей) и различные виды ее воздействия на человека. Методы, описанные выше, предназначены только для защиты от случайных, непреднамеренных воздействий.

## Литература

1. **Кобзев А.И.** Учение о символах и числах в китайской классической философии [Текст] / Кобзев А. И. М.: Наука; Издательская фирма «Восточная литература», 1993. — 432 с.
2. **Конфуций.** Лунььюй. Изречения [Текст] / Конфуций. Серия: Антология мудрости. М.: Эксмо, 2008. — 463 с.
3. **Красулин И.А.** Жесткий Цигун: Управление жизненной энергией в практике боевых искусств. [Текст] / Красулин И. А. М.: Энергоатомиздат, 1992. — 92 с.
4. **Лао-Цзы.** Дао Дэ Цзин (Трактат о Пути и Доблести) [Текст] / Лао-Цзы: научное издание. Пер. Г. А. Ткаченко. М.: Мысль, 2001. — 526 с. (Философское наследие; Т. 132).
5. **Лувсан Гаава.** Традиционные и современные аспекты Восточной рефлексотерапии [Текст] / Лувсан Гаава. М.: Наука, 1986. — 575 с.
6. **Лю Ханьвэн.** «Рождение мудрости». «Цигун мудрости». [Текст] / Лю Ханьвэн; // Цигун и спорт. 1991. № 1. С. 19–27.
7. **Мантэк Чиа.** Внутренняя структура Тайцзи-Цигун I. [Текст] / Мантэк Чиа, Хуан Ли. К.: София, 2003. — 320 с.
8. **Маслов А. А., Подщеколдин А. М.** Уроки китайской гимнастики [Текст] / Маслов А. А. М.: Советский спорт, 1990. — 94 с.
9. **Медведев А.** Даосский цигун. 60 основных упражнений для молодости, здоровья и долголетия [Текст] / Медведев А., Медведева И. М.: АСТ, 2008.
10. **Овечкин А.М.** Основы Чжэн-Цзю терапии [Текст] / Овечкин А. М. Саранск: Голос, 1991. — 416 с.
11. **Тауберт А.В.** Китайский классический массаж [Текст] / Тауберт А.В. СПб.: Весь, 2003. — 352 с.
12. **Темели Барбара.** Питание по системе пяти элементов. [Текст] / Темели Барбара. СПб.: Уддияна, 2006. — 240 с.
13. **Стюарт Алви Олсон.** Тай-Цзи в согласии с И-Цзином. [Текст] / Стюарт Алви Олсон. К.: София, 2003. — 224 с.
14. **Фен Шао И, Роттер М.В.** Место Цигун в культурно-философском пространстве Китая. Основные принципы на примере школы Чань-Ми-Гун Цигун [Текст] // Фен Шао И. Вісник ДонНУЕТ. №2(42) Гуманітарні науки Донецьк: ДонНУЕТ, 2010. — С. 78–84.
15. **Фен Шао И, Роттер М.В.** Практическая реализация принципов двух первоначал, пяти элементов и восьми триграмм [Текст] // Фен Шао И. Вісник ДонНУЕТ. №2(50) Гуманітарні науки Донецьк: ДонНУЕТ, 2011. — С. 158–167.
16. **Цзичун М.** Золотые рецепты цигун-терапии. [Текст] / Цзичун М. М.: Феникс, 2007. — 224 с.
17. **Череватский Д. Ю.** Институты партнерства в триграммах «собственность — инвестиции — производство» [Текст] // Череватский Д.Ю. Формування планової економіки: зб. наук. праць. — спец. вип. Проблеми сучасної економіки та інституціональна теорія. — К.: КНЕУ, 2010. — С. 136–147.
18. **Щуцкий Ю.К.** Китайская классическая «Книга перемен» [Текст] / Щуцкий Ю. К. 2-е изд., испр. и доп. Научное издание М.: Восточная литература; РАН, 2003. — 606 с.
19. **Эвальд Хано.** Акупрессура для каждого [Текст] / Эвальд Хано. Харьков: МП «АРС»; МПФ «Полис», 1992. — 17 с.
20. **Hanwen Lui.** Chan Mi Gong. Chinese Meditation for Health [Текст] / Hanwen Lui. Victory Press, 1990. — 73 p.
21. **Yoshio Manaka.** Layman Guide To Acupuncture [Text] / Yoshio Manaka. 1980. — 143 p.

## Сведения об авторах

### Фэн Шао И

1941 г.р. Врач акупунктуры, мастер Ушу 6-го уровня, мастер Цигун высшей категории. Изучал Шаолинское Ушу, Синьи, Багуа, Тайцзи-Цюань. Завоевал большое количество золотых и серебряных медалей на городских, провинциальных, всекитайских и международных соревнованиях по Ушу. Отмечен правительственными наградами, как выдающийся мастер Тайцзи-Цюань. Внесен в «Большой справочник выдающихся деятелей КНР», «Сборник знаменитых людей века», в «Большой современный справочник КНР по Ушу».

Практиковал школу Чань-Ми-Гун под руководством мастера Лю Хань Вэна, носителя традиции Цигун в четвертом поколении. В настоящее время проживает в г. Киеве (Украина).

### Роттер Михаил Владимирович

1953 г.р. Кандидат техн. наук, доцент. Соавтор нескольких статей по восточной философии. В течение сорока лет практикует японские, вьетнамские и китайские боевые искусства. Обучается Цигун и Ушу у мастера Фэн Шао И с 1991 г. Проживает в г. Донецке (Украина).



Фэн Шао И  
«Возвращение ранним  
утром»  
Бумага, акварель



Фэн Шао И  
«Завершение»  
Бумага, акварель



Фэн Шао И  
«Соседи»  
Бумага, акварель



**В настоящее время мастер Фэн Шао И проводит семинары в Киеве, Донецке, Луганске**

В программу занятий кроме Чань-Ми-Гун-Цигун входит и традиционное китайское Ушу

Изучаются внутренние стили:

**Тайцзи-Цюань** («Кулак Великого Предела»),

**Синьи-Цюань** («Кулак формы и воли»),

**Багуа-Чжан** («Ладонь восьми триграмм»),

а также внешние стили:

**Шаолинь-Цюань** («Кулак монастыря Шаолинь»)

**Чан-Цюань** («Длинный кулак»)

Более подробно эти стили описаны на сайтах:

<http://wushu-qigong.org.ua>

<http://chanmi-cigung.narod.ru/>

Связаться с мастером можно через его помощницу, переводчицу и ученицу Лю Чань

по телефону:

8-099-048-35-11



издательство

**ГАНГА**

[www.ganga.ru](http://www.ganga.ru)

РЕДАКЦИЯ:

email: [ganga@ganga.ru](mailto:ganga@ganga.ru)

тел. (495) 422-83-75

**ВСЕ НАШИ КНИГИ**

**ПО ИЗДАТЕЛЬСКИМ ЦЕНАМ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ  
В ОФИСЕ ИЗДАТЕЛЬСТВА ПО АДРЕСУ:**

Каширский пр-д, д. 27

(метро «Варшавская»)

email: [real@ganga.ru](mailto:real@ganga.ru)

тел./факс (499) 613-94-18

Часы работы: с 10.00 до 18.00

(выходные: суббота и воскресенье)

Выход из метро по указателю к пригородным поездам, из стеклянных дверей налево, затем направо вниз по переходу до конца тоннеля, на выходе из перехода, если стоять лицом к дороге — идти направо в сторону здания с числом 1975 на кирпичной кладке, пройти вдоль всего здания, в конце здания — проходная. Охране сказать, что направляетесь в издательство «Ганга». От метро 5 минут пешком.

**ПО ОБЩИМ ВОПРОСАМ:**

email: [info@ganga.ru](mailto:info@ganga.ru)

## ЧАНЬ-МИ-ГУН ЦИГУН

Фэн Шао И, Михаил Роттер

Корректор Ю. Жаркова

Оригинал-макет: И. Горцевич

Дизайн бложки: И. Горцевич

*(На обложке использованы фрагменты картины Фэн Шао И  
«Возвращение ранним утром»)*

ООО «Издательство Ганга»

117574, Москва, ул. Голубинская, 17/9, 501

E-mail: [ganga@ganga.ru](mailto:ganga@ganga.ru)

Адрес сайта в Интернете: [www.ganga.ru](http://www.ganga.ru)

Подписано к печати 20.05.2012.

Формат 60 x 84/16.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 22,47

Тираж 1500 экз. Заказ № 3273.

Отпечатано в ОАО «Первая Образцовая типография»,  
филиал «Дом печати — ВЯТКА» в полном соответствии  
с качеством предоставленных материалов.

610033, г. Киров, ул. Московская, 122.

Факс: (8332) 53-53-80, 62-10-36

<http://www.gipp.kirov.ru>; e-mail: [order@gipp.kirov.ru](mailto:order@gipp.kirov.ru)



**Учитель ФЭН ШАО И** (род. 1941 г.) в семь лет приступил к изучению Гун-Фу под руководством своего отца. С девяти лет начал учиться внутреннему стилю Ушу Синь И Цюань и рисованию у традиционного мастера боевых искусств и художника Цао Лянь Би. Изучал Шаолиньское Ушу, Багуа, Тайцзи-Цюань у многих китайских мастеров Ушу. В 2001 г. имя Фен Шао И внесено в «Большой справочник выдающихся деятелей КНР», «Сборник знаменитых людей века».

**РОТТЕР Михаил Владимирович** (род. 1953 г.) Кандидат техн. наук, доцент. Соавтор нескольких статей по восточной философии. В течение сорока лет практикует японские, вьетнамские и китайские боевые искусства. Обучается Цигун и Ушу у мастера Фэн Шао И с 1991 г.

---

Изучаемая школа **ЧАНЬ-МИ-ГУН** считается буддийской и наследует двум духовным традициям древнего Китая — Чань-Цзун, школе созерцания, основанной согласно преданию самим легендарным Бодхидхармой, и Ми-Цзун, школе мантр тантрического буддизма.

По преданию, Чань-Ми-Гун Цигун был подарен людям богиней милосердия и сострадания Гуань Ши Инь как путь сохранения физического здоровья и духовного развития.



ISBN 978-5-98882-180-9



9 785988 821809