

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Кафедра теории и методики оздоровительных технологий
и физической культуры Востока

А. М. Яблонских

**ОСНОВЫ ВОСТОЧНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ ЦИГУН
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ**

Учебно-методическое пособие

Челябинск
Уральская Академия
2023

УДК 796
ББК 75.656
Я 14

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания ФГБОУ ВО «УралГУФК» Л. В. Пигалова

Кандидат биологических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание и здоровье» ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)" О. Л. Петрожак

Яблонских, А. М.

Основы восточной оздоровительной практики цигун : базовый уровень : учеб.-метод. пособие / А. М. Яблонских. – Челябинск : Уральская Академия, 2023. – 49 с.

Данное учебно-методическое пособие предназначено для получения базовых знаний по дисциплине «Цигун» в высших учебных заведениях физической культуры для студентов бакалавриата, специализирующихся по направлению «физкультурно-оздоровительные технологии». В учебно-методическом пособии описаны упражнения и философские концепции оздоровительной практики цигун, которые не только не противоречат существующим в оздоровительной физической культуре методам и средствам, но и являются хорошим дополнением к основной программе по физическому воспитанию.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ ЦИГУН	6
1.1 Что такое цигун?	6
1.2 Ци с точки зрения восточной философии	7
1.3 Понятие «даньтянь» и структуры ци	10
1.4 Фундаментальная концепция Инь-Ян	13
1.5 Концепция пяти элементов У-син	17
1.6 Теория каналов и биологически активных точек	21
1.7 Направления и виды цигун	24
Контрольные вопросы к первой главе	28
ГЛАВА 2 ЧЖУН ЮАНЬ ЦИГУН	29
2.1 Философия Чжун Юань цигун	29
2.2 Общие положения к первой ступени Чжун Юань цигун	30
2.3 Комплекс упражнений первой ступени Чжун Юань цигун	32
Контрольные вопросы ко второй главе	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	48
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	49

ВВЕДЕНИЕ

«...Самым осязаемым воплощением силы Земли является вещество тела.

Самым осязаемым воплощением силы Неба является движение мысли.

Самым явным воплощением силы Человека является работа дыхания.

В китайской традиции в настоящее время все упражнения по поддержанию и восстановлению здоровья называются «работой дыхания», *цигун*»

Б. Виноградский «Мудрость правителя на пути долголетия»

Не один десяток лет мы наблюдаем устойчивый интерес к физической культуре Востока, как философского и культурологического феномена, который сочетает функции оздоровления, образования и тренировки, воздействующие не только на отдельные органы и системы, но и на весь организм человека в целом, на его психическое и физическое здоровье.

Цигун богатая по своему содержанию практика, написанная языком поз и движений, отражает многовековую культуру и опыт восточных народов [7].

Практика цигун позволяет решать следующие задачи: сохранение достигнутого здоровья, улучшение физической подготовленности и умственной работоспособности, поддержание морально-волевых качеств, двигательных умений и координации, а также расширение теоретической базы о влиянии физических упражнений [7].

В настоящее время под понятием «Цигун» подразумевается не только физические и энергетические методики, но и целая наука, связанная с философией, психологией, биологией, медициной, физикой, химией [4].

Многовековое существование цигун оставило только в зафиксированном письменном виде несколько тысяч видов этого учения, которые относятся к даосской, буддийской, конфуцианской, медицинской и воинской традициям.

Такое разнообразие среди видов цигун создает трудности выбора

определенной школы для изучения и посвящения себя какому-либо одному виду цигун.

Предметом нашего изучения является школа Чжун Юань цигун. Это направление, считается самым древним (более 7 тыс. лет) из известных сегодня и относится к цигун высших уровней. Система Чжун Юань цигун очень обширна и по праву относится к целостным системам [3].

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ ЦИГУН

1.1 Что такое цигун?

Понятие цигун обозначается в китайском языке двумя иероглифами – ци и гун. Аналогов этим понятиям в европейских языках нет.

В Большом толковом словаре китайских иероглифов понятие ци, трактуется почти тремя десятками слов: газообразное вещество, воздух, атмосфера, состояние погоды, климат, туман, душевные силы. В данном контексте наиболее точный перевод – энергия, жизненная сила.

Гун – это действие, работа, которую необходимо затратить, чтобы научиться управлять энергией ци.

Таким образом, исходя из перевода иероглифов, цигун – это искусство использования энергии ци: получение ее из окружающей среды, преобразование ее и излучение.

Или можно сказать так, что заниматься цигун означает тренировать ци и тренировать волю, вызывая направленную циркуляцию энергии [5].

Вот как определяют цигун разные мастера этой практики.

Сюи Минтан – гранд-мастер Чжун Юань цигун, член Совета Всемирного академического общества медицинского цигун: «Цигун – это, прежде всего, искусство поддержания своего здоровья в нормальном состоянии, это наука, это философия, это метод мышления, это способ энергоинформационного обмена с окружающим миром и общения со всей Вселенной».

Фэн Шао И – врач традиционной китайской медицины (КТМ), создал свой самостоятельный стиль «Чань-Ми-Гун», объединив КТМ, Гун-Фу и Цигун: «Цигун – это древняя система психофизических упражнений, духовный Путь, а так же методика оздоровления, лечения болезней и продления жизни, состоящая в тренировке тела, энергии, ума и воли».

Крис Джерми – врач-физиотерапевт, одним из первых стал применять в

лечебных целях методы шиацу в государственных клиниках Великобритании, практикующий более 30 лет шиацу, йогу и цигун: «Цигун гармонизирует входящие и исходящие потоки небесной и земной ци, регулируя течение энергии внутри нас. Поэтому астрологию можно считать попытками объяснить влияние небесной и земной ци на человеческую ци. Цигун является эмпирическим способом осознания работы этих внешних сил внутри нас и управления ее результатами».

Любая система цигун базируется на трех основных блоках:

- 1 Концепция инь-ян;
- 2 Концепция У-син;
- 3 Теория об энергетических каналах и биологически активных точках.

1.2 Ци с точки зрения восточной философии

В широком смысле ци является философской категорией, которая определяет ци как основу (субстрат) всей Вселенной. Такое определение ци позволяет рассуждать о том, что все материальные и не материальные предметы и явления, будь то, камень, дерево или человек – это всего лишь разные формы проявления ци (Джерми, К.).

На китайском языке энергия произносится, как Ци или Чи, но можно услышать или увидеть в некоторых публикациях, как Ки – это японский или корейский вариант.

Ци – это некая субстанция, существующая в каждой точке Вселенной. Она содержит три компонента, три составляющие: материальную, энергетическую и информационную.

Материальную и энергетическую ци можно измерить современными приборами, а третья может быть выявлена лишь косвенным путем по ее воздействию на некие объекты.

Различают ци внешнюю и внутреннюю, то есть ци Космоса и Земли, и

ци Человека (См. рисунок 1). Есть вид ци, который присущ человеку от рождения, а есть вид ци, который человек может приобретать из окружающей среды, накапливать в организме или расходовать.

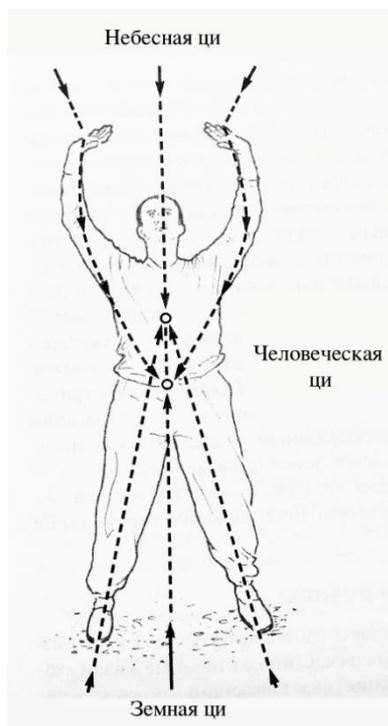


Рисунок 1 – Внешняя ци (небесная и земная) образует человеческую ци

Приведем пример, цитируя К. Джерми. «Воздух – материальная форма небесной ци, которую мы можем поглощать, а энергия, получаемая из пищи, является самой доступной для нас формой земной ци. Следовательно, системы цигун, акцентирующие внимание на правильной технике дыхания, нацелены на получение и использовании максимального количества небесной ци в форме кислорода. Многие методики цигун акцентируют внимание на связи с землей путем «укоренения» стоп с равномерным осознанным дыханием, что позволяет одновременно усваивать небесную и земную ци. Чтобы проиллюстрировать разнообразие практик цигун, следует упомянуть о существовании методик, основанных на пережевывании пищи и нацеленных на непосредственное поглощение земной ци (пищевой ци)».

Так, например, мастер Ли Гунчен, член правления Китайского

научного общества по исследованию искусства цигун для пожилых людей, описывает систему практик «мастерства вскармливания жизни и совершенствования в истине посредством восьми триграмм», в которой «одновременно совершенствуется духовная и физическая природа человека. Посредством дыхания – выводится отработанное и набирается новое, и вхождение в покой через расслабление создает состояние «единого тела» Небо-Земля-Человек, в котором «я» нахожусь внутри Неба и Земли, а Небо и Земля находятся во мне, исчезают мысли, знания и ощущения, все смешивается и становится неразличимым, перед вами расстилается светящееся пространство пустоты. В это время энергия ци начинает стекаться в ваше поле (даньтянь)».

Восточные учения рассматривают ци как жизненную силу человека, а на Западе ее рассматривают как эзотерический феномен, что в свою очередь препятствует более глубокому изучению сути учения об энергии человека, в отличие от их восточных коллег. Восток связывает понятие ци не столько со сверхъестественными силами, сколько с циклами природы [1].

На протяжении всей жизни человека ци пронизывает все части тела, поддерживая деятельность каждой клетки и функции каждого органа. Если ци в организме достаточно, и она может свободно двигаться в теле, то это способствует поддержанию здоровья. Чем больше ци доходит до клеток, тем меньше они подвергаются негативным воздействиям.

В Китае считают, где ци, там кровь, то есть кровь следует за энергией. Кровь, является «поставщиком» кислорода и питательных веществ, что создает благоприятные условия для правильного деления и обновления клеток. Здесь стоит заметить, что ци в свою очередь движется за мыслью, «где внимание, там энергия». Поэтому, не случайно, все упражнения в цигун сопровождаются обязательной визуализацией, внимание всегда направлено на заданный мыслеобраз.

1.3 Понятие «даньтянь» и структуры ци

Понятие «даньтянь» традиционно принадлежит системам цигун. Сам термин пришел из даосской системы. Дань – это концентрированная, сгущенная, очень сильная энергия, «эликсир». Тянь – это поле, место или область. Поэтому даньтянь часто переводят как «энергетический резервуар». Фактически даньтянь означает участок, в котором можно накапливать энергию ци, получаемую из внешней среды, преобразовывать и улучшать ее качество, менять ее состояние. Ци бывает в двух состояниях: в концентрированном – подобно веществу, его мы можем видеть и осязать, и в разреженном – подобно газу [3].

При определенной тренировке мы можем управлять этими состояниями ци, однако на начальном этапе практики нужно работать с той зоной, где легче всего почувствовать энергию [3].

В системе цигун различают три даньтяня (Рисунок 2):

Верхний даньтянь – располагается внутри головы, на уровне бровей.

Средний даньтянь – расположен в области груди.

Нижний даньтянь – находится в области пупка и малого таза.

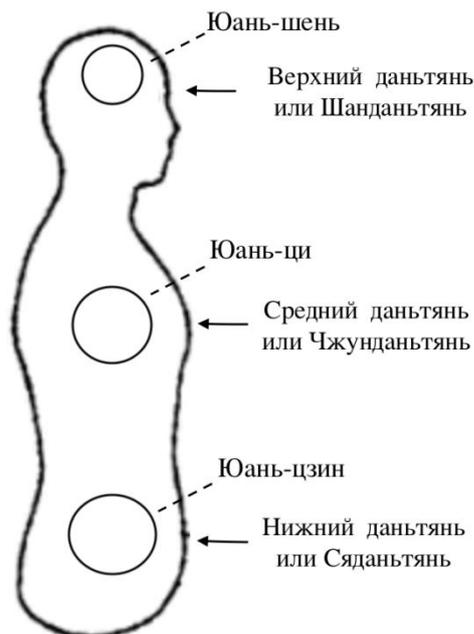


Рисунок 2 – Три даньтяня и три внутренних Юань

С этими тремя даньтянями работают на начальных этапах практики, потому что именно в этих трех зонах легче всего сконцентрировать и почувствовать энергию. Если продолжать практиковать регулярно то, в конечном счете, можно концентрировать энергию в любом участке тела, в любой биологически активной точке.

Даньтянь – это область в теле, где особенно много скапливается ци. Целью цигун является снабжение этих областей таким количеством ци, которое обеспечит вам практически неограниченный ресурс для продления жизни с максимальным уровнем здоровья.

Практически во всех направлениях цигун, особенно в даосском, нижний даньтянь является самым важным энергетическим центром. Иногда его еще называют «морем ци». Именно на этой области нужно будет фокусировать свое внимание больше всего. Все упражнения цигун на первой ступени связаны с практикой нижнего даньтяня. Это связано с тем, что в каждом из трех даньтяней находится энергия различная по своей структуре (качеству). Энергия в нижнем даньтяне является базовой для развития и поддержания видов энергии, находящихся в верхних даньтянях, поэтому нижний даньтянь считают основой всей энергетической системы человека. Он расположен в низу живота на три пальца ниже пупка и ближе к центру тела. В нем храниться изначальная ци, она называется «Юань-цин» [1, 6].

«Юань» – переводится как изначальный, исходный, источник. В контексте практик цигун «юань» понимается как «первоначало» или «изначальная энергия».

Различают три внешних «юань» (макрокосм) и три внутренних «юань» (микрокосм).

К внешним «юань» относятся: «Юань Земли», «Юань Человека» и «Юань Неба». Юань Неба и Земли соединяются в Человеке, образуя юань Человека (См. рисунок 1).

К внутренним «юань» относятся энергии находящиеся в нижнем,

среднем и верхнем даньтянях: Юань-цзин, Юань-ци и Юань-шень. Их можно назвать еще разными уровнями юань.

Итак, каждому даньтяню соответствует определенные энергии, их называют первоначалами «цзин», «ци» и «шэнь», а также «тремя драгоценностями» (См. рисунок 2).

«Цзин» – жизненная сущность – находится в нижнем даньтяне, материальная, тяжелая, является формообразующей субстанцией для физического тела. Внутренняя «цзинь» человека получается из семени (сперматозоида) отца и крови (яйцеклетки) матери, которые образуют зародыш будущего человека, она хранится в почках и называется «изначальной эссенцией цзин» или «юань-цзин» [2]. Можно сказать, что «цзин» связана с ДНК, влияет на процесс физиологического и клеточного метаболизма. Практики нижнего даньтяня способствуют изменению качества материальной энергии, делая ее легкой, то есть осуществляется взаимопревращение «цзин» в энергетическую субстанцию «ци», а затем в «шэнь».

«Ци» – жизненная энергия, дыхание – находится в среднем даньтяне, легкая, циркулирует по энергетическим каналам и кровеносным сосудам, обеспечивает все многообразие функций организма. Она бывает врожденная (внутренняя ци) или приобретенная (внешняя ци). Внутреннюю «ци», младенец получает с первым своим вдохом и называется «изначальная энергия ци» или «юань-ци». Внешнюю мы получаем из Космоса и Земли. Мы можем контролировать его своим сознанием, управлять мыслью. Этот вид ци обладает разными видами качественных характеристик (теплая, прохладная и пр.). Мы можем чувствовать ее перемещение внутри тела, можем излучать и посылать ее, наблюдать такую ци как туман или свет.

«Шэнь» – разум, сознание, дух – находится в верхнем даньтяне. Является информационной энергией. Поддерживает психическую и ментальную деятельности. «Шэнь» связан с психоэмоциональным и духовным аспектами деятельности человека (мышление, сознание, эмоции,

сон) с адекватной обратной связью организма на внешние раздражители. В Китае считают, что на седьмой день после рождения младенец полностью пробуждается и обретает «изначальный дух шень» или «юань-шень» [1, 2].

В основе цигун лежит сознательное совершенствование внутренней среды организма, то есть развитие Цзинь, Ци и Шень [5].

1.4 Фундаментальная концепция Инь-Ян

Восточная философия гласит, что все состоит из энергии. Она все пронизывает и все состоит из нее. Материя является более плотной энергией, а пространство – более разряженная энергия.

Когда мы говорим об энергии в контексте восточных учений, то мы всегда имеем в виду фундаментальную концепцию инь-ян. Все в человеке, природе и во всей Вселенной состоит из двух противоположных, но не антагонистических начал: инь и ян.

Иероглиф Инь 陰 означает «сторона горы, на которую не попадают солнечные лучи».

Иероглиф Ян 陽 означает «солнечная сторона горы».

Время от времени склоны горы чередуются, по очереди становясь солнечными или лунными, то Инь, то Ян.

Этот пример говорит о том, что каждый элемент в природе, может быть Инь, а может быть Ян.

Инь и ян можно сравнить с полюсами магнита – северным (отрицательным) и южным (положительным). Сколько бы мы его не делили, все равно каждая часть будет иметь отрицательный и положительный полюсы. Подобно этому, на какие бы дробные части ни делить Вселенную, в каждой обязательно будут присутствовать инь и ян. Они существуют неразрывно и взаимосвязаны. В инь всегда присутствует ян, а ян – в инь [3].

Концепцию инь-ян символизирует знак в виде круга, который называется «великий предел». В каждый момент времени в нем происходят определенные изменения, перетекания: уменьшением инь, увеличение ян; уменьшение ян, увеличение инь. И такое сечение, когда обе части инь и ян находятся в равновесии, называют «Инь-Ян Юй» («Инь-Ян Рыба»). Одна «рыба» имеет темное тело и светлый глаз – это Инь, а другая – светлое тело и темный глаз – это Ян. Инь имеет семя Ян, а Ян имеет семя Инь (См. рисунок 3). Ни что не бывает полностью Ян или Инь [1, 3, 6].

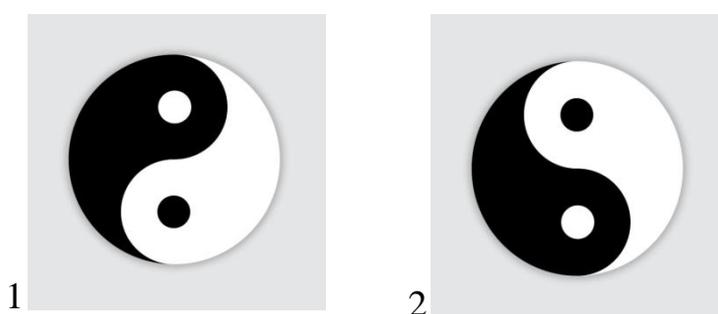


Рисунок 3 – Символ равновесия инь-ян «Великий предел»

Вы можете заметить на рисунке 3, что первый знак, как бы движется по часовой стрелке – символ естественной эволюции (рождение-смерть), а второй – против часовой – символ возврата к своим истокам (к бессмертию). Практика Цигун как раз запускает второе движение [3].

Энергии инь-ян не всегда бывают сбалансированы, потому что инь и ян могут постоянно находиться в движении, в развитии и могут, как бы меняться местами, превращаясь в свою противоположность.

Например, если рассмотреть период времени, равный суткам, то в яркий солнечный день инь очень мало, а ян много. По мере наступления вечера инь как бы произрастает из ян: инь увеличивается, а ян уменьшается. Затем, ночью инь достигает своего максимального значения, а с приближением утра уже ян начинает произрастать из инь и увеличиваться, а инь уменьшаться [3]. То же самое происходит и в период времени равный году: лето – максимум ян, зима – максимум инь, весна и осень – периоды

перехода одной категории в противоположную (См. рисунок 4).

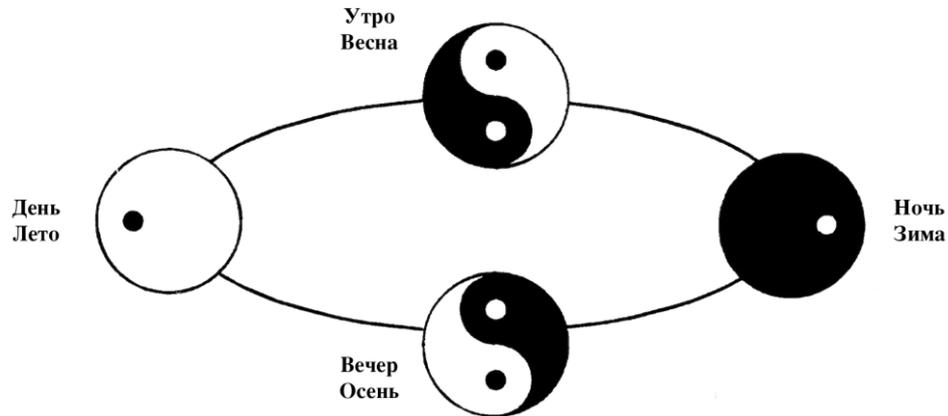


Рисунок 4 – Суточные и сезонные переходы инь-ян

Характеристики категорий инь и ян приведены в таблице 1. Учителя говорят для «просветления» человеку нужно у инь взять **тишину**, а у – ян **ясность**, чего достичь практиками медитативных упражнений Цигун.

Таблица 1 – Общие характеристики категорий инь-ян

Инь	Ян
<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">  </div> Север Запад Покой, отдых, тихое Мутное, темное Поглощение Вода, если разогреть → Холод, прохлада Мягкое Женское начало Движение вниз. Из космоса к земле. В материализацию. Дух хочет материализоваться в тело для получения опыта. Материализация длится примерно до 23 лет, пока тело полностью не материализуется.	<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">  </div> Юг Восток Активность Ясное , светлое Работа Пар Жара, тепло Твердое Мужское начало Движение вверх, от земли в космос. В дух. Когда тело материализовалось, созрело, оно начинает стареть, чем старше человек, тем чаще он задумывается о душе, материя стремится к духовности.

Человек тоже является частью Вселенной, поэтому в каждом из нас также присутствуют инь и ян (См. таблицу 2). Это касается человека в целом и каждого органа в отдельности: в каждом из них также есть инь и ян.

Таблица 2 – Инь-ян в теле человека

Инь	Ян
<p>Нижняя часть тела, внутренняя, передняя часть тела, живот, внутренняя часть конечностей, плотные органы (печень, сердце, селезенка, легкие, почки) – сохраняют, их задача ничего не терять, не тратить – они пассивны. Инь это структура органа</p>	<p>Верхняя часть тела, наружная, задняя часть тела, спина, внешняя часть конечностей, полые органы (желчный пузырь, тонкий и толстый кишечник, желудок мочевого пузырь) – трансформируют и транспортируют, т.е. они активны. Ян это функции</p>

Это вовсе не значит, что эти органы являются только иньскими или янскими. Просто в них намного больше ци указанного вида, чем противоположного. Например, сердце и легкие являются янскими относительно почек, печени, селезенки, так как они находятся выше. То есть все зависит от того с какого ракурса мы смотрим на тело или на природу вещей в целом.

Если тело, условно, рассечь вертикальной плоскостью, то у женщин правая половина тела считается янской, а левая иньской, у мужчин – наоборот. Учитывая, что одна из целей цигун – отрегулировать инь-ян, привести их в равновесие, то становится понятным, почему положение рук во время практики энергетических центров (даньтяней) у женщин и мужчин разное. Женщины держат правую руку на животе, а левую сверху; мужчины – наоборот.

Примеры проявления инь-ян в жизни

Что касается начала болезни то, когда вы замерзли, в ваше тело зашло много холода (инь), если вы его сразу «не выгнали», то холод обязательно перейдет в жар. Если вы знаете это правило, то главное вовремя сделать

согревающие процедуры, которые выведут холод из организма: выпить горячий чай, что-нибудь согревающее, баня и т.п.

Когда из носа течет – то это инь, когда уже густое отделяемое – это ян. И методы лечения соответственно разные, а подбираются они по качеству энергии.

Если взять эмоциональную сферу, когда вас переполняет, какая-то сильная эмоция, будь то гнев или радость, то она не может быть долгой, в конце концов, она перегорит или ослабнет, то есть ян перейдет в инь. Очень часто люди от переполненного счастьем состояния начинают плакать, говорят слезы радости, Ян настолько силен, что быстро доходит своего предела и трансформируется в инь.

Состояние инь – спокойствие, тишина, умиротворенность, например, способствует выполнению монотонной работы, анализу и планированию. Ян – активность, радость – способствует активным действиям, например в спорте, когда нужно сделать рывок.

Для эффективного отдыха всегда рекомендуют смену деятельности. Размышления это инь, однако, бывает, так что мысли просто невозможно остановить, это говорит о преобладании ян. Тогда нужно умирять мыслительную деятельность, некоторым помогает активная физическая деятельность. И наоборот, когда вы долго отдыхаете, хочется поскорее включиться в работу.

1.5 Концепция пяти элементов У-син

Издrevле ученые разделяли мир на пять основных групп. В Китае эта теория получила название У-син, что в переводе означает «пять движений», где слово «У» означает – «пять», а слово «син» – движение, трансформация. Также, встречаются и другие определения этой концепции, такие как «Пять первоэлементов» или «Пять стихий». Любое из этих названий является

уместным в объяснении принципов У-син.

Теория «пяти движений» является логическим продолжением развития учения о первоначалах инь-ян, в основе которых лежат циклические явления с поэтапным последовательным развитием, обозначаемые пятью первоэлементами: деревом, огнем, землей, металлом, водой [2].

Все вещи в природе произошли от взаимодействия этих элементов. Между собой они распределены в строгой последовательности и взаимно влияют друг на друга. В человеческом теле эти «пять первоэлементов» представляют собой некие символические позиции, каждому первоэлементу соответствует определенный орган, меридиан, биологически активная точка. Физиологическое взаимодействие органов между собой, а также их связи с «внешним», так как Человек (микрокосм) и рассматривается в неразрывном единстве с Вселенной (макркосм), создают разные виды причинно-следственных связей, созидających или угнетающих [2].

Дерево – гибкость и растянутость; цвет – зеленый; восток; весна; утро; трансформация – зарождение; печень (желчный пузырь); кислый вкус; эмоция – гнев, крик; конструкция тела – сухожилия, связки; органы чувств – глаза.

Огонь – сушит и устремляется вверх; цвет – красный; юг; лето; полдень; трансформация – рост; сердце (тонкий кишечник); горький вкус; эмоции – радость, смех; конструкция – сосуды, кровь; органы чувств – язык.

Земля – приносит урожай; цвет – желтый; центр; конец лета, межсезонье; трансформация – изменения; селезенка (желудок); сладкий вкус; эмоции – излишние мысли, анализ, беспокойство; конструкция – мышцы, подкожная клетчатка; органы чувств – губы, рот. Недостаток ци в селезенке приводит к слабости в мышцах. Слабая ци селезенки приводит к диарее.

Металл – меняет форму; цвет – белый; запад; осень; вечер; трансформация – собирание; легкие (толстая кишка), конструкция – кожа, волосы; острый вкус; эмоции – грусть, тоска, печаль, плач; органы чувств – нос. Легкие первые встречаются с не благоприятными внешними факторами

и отвечают за здоровье кожи, поэтому нужно следить, за тем, что мы вдыхаем. Также, эмоция печали может негативно сказаться на легких.

Вода – увлажняет и стекает вниз; цвет – черный; север; зима; полночь; почки (мочевой пузырь); соленый вкус; трансформация – хранение; эмоции – страх, сон; конструкция – костный мозг, кости; органы чувств – уши. Почки не любят холод страдают зимой, нужно беречь их от переохлаждения. Состояние костей зависит от ци почек [2].

Теорию У-син применяют в китайской традиционной медицине (КТМ) для классификации процессов протекающих в теле человека и возможности систематизировать все процессы в природе, органы в теле человека, продукты питания, эмоции, звуки, запахи и пр.

Система У-син тесно связана с концепцией Инь-Ян. Каждый из циклов чередования инь к ян состоит из последовательных фаз: рождение или возрастание – это весна, утро; максимум активности – лето, полдень; упадок или угнетение – осень, вечер и период минимальной деятельности – зима, ночь. Дерево – символ рождения, роста, перехода от пассивной инь к активной ян. Огонь – символ максимальной жизнедеятельности, полный ян. Металл – символ начинающегося упадка, перехода от ян к инь. Вода – символ минимальной активности, полный инь. Земля – центр и ось циклических изменений мироздания.

Пять первоэлементов образуют между собой взаимостимулирующие связи или взаимоугнетающие связи (См. рисунок 3).

Взаимостимулирующие (взаимопорождение) – способствуют рождению и развитию: дерево порождает огонь, огонь – землю, земля – металл, металл – воду, вода – дерево.

Взаимоугнетающие (взаиморазрушение) – создают сдерживание и ограничение: дерево угнетает (побеждает) землю, земля – воду, вода – огонь, огонь – металл, металл – дерево.

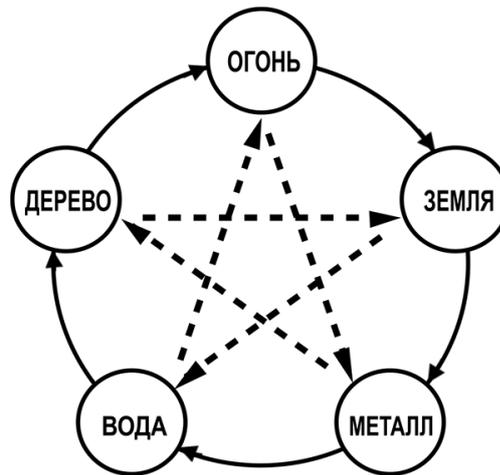


Рисунок 3 – Схема У-син – цикл созидания и угнетения для пяти первоэлементов

На символическом уровне взаимопорождение выглядит таким образом: Дерево служит топливом Огню, Огонь оставляет после себя пепел и превращается в Землю, в недрах Земли образуется Металл, на поверхности которого оседает роса – Вода, Вода питает Дерево, цикл. Взаимоугнетение – Дерево разрушает Землю, Земля побеждает Воду, Вода заливают Огонь, Огонь плавит Металл, Металл рубит Дерево [4].

Пять первоэлементов У-син определяют качественные свойства одного вида предмета по отношению к другим, а также соотносятся с первоначалами инь-ян. Между пятью первоэлементами постоянно происходит обмен свойствами, при котором эти свойства могут быть усилены или ослаблены.

К каждому первоэлементу относится определенный плотный орган Инь (плотные органы носят название – «цзан-фу»), у которого обязательно есть парный полый орган Ян. Поэтому КТМ использует У-син для толкования отношений взаимостимуляции и взаимоугнетения между органами «цзан-фу» и понимания сущности процессов метаболизма, синтеза и трансформации биологических структур [2].

В целом, концепция У-син описывает мировой круговорот и взаимосвязь всех предметов явлений, которые распределены по признаку принадлежности к сфере того или иного первоэлемента.

1.6 Теория каналов и биологически активных точек

Представление об энергетических каналах (меридианов) является базовой теорией КТМ, которая объясняет, что «люди живут благодаря функционированию каналов и что болезни зарождаются в каналах и через них же уходят» [5]. В соответствии с ними, тело человека имеет три системы маршрутов: кровеносную систему, систему вод и энергетическую систему каналов.

Каждый из пяти плотных органов «цзан-фу» (инь) и пяти полых органов (ян) имеет в теле человека свой канал или меридиан, которые соединены между собой. Инь и ян могут находиться в балансе только при нормальном функционировании каналов.

Каналы берут начало в самом органе и через определенный «маршрут» выходят на поверхность тела. На каждом из каналов существует большое количество биологически активных точек (БАТ). БАТ являются входами (выходами) каналов, через них можно воздействовать на органы, а также через них происходит обмен и взаимодействие ци человека с окружающей средой [2].

Система каналов невидима обычным зрением. Поэтому длительное время на Западе ее существование подвергали сомнению, хотя результативное лечение многих заболеваний методами иглорефлексотерапии заставило более пристально изучать это направление.

Различают 12 основных каналов – жень и восемь чудесных – май. Основные 12 каналов связаны с 12 органами (пять плотных и пять полых органов, перикард и тройной обогреватель), которые, с точки зрения КТМ, являются не столько анатомически отдельными органами, сколько функциональными системами [3].

Восемь чудесных меридианов май, у не тренирующего цигун человека, считаются закрытыми, но все же два важнейших канала май являются доступными и обязательными в практике цигун. Этими каналами являются

переднесрединный канал Инь – Жень-май – канал действия или зачатия и заднесрединный канал Ян – Ду-май – канал управления (См. рисунок 4).

Канал управления Ду-май начинается в точке Хуэйинь, расположенной в промежности, и следует вверх по спине, через все отделы позвоночного столба, доходит до макушки, а затем опускается вниз по срединной линии лба, носа, бороздке верхней губы, заканчивается в уздечке верхней губы. Он служит общим источником потоков Ян и называется «морем янских каналов».

Канал действия Жень-май начинается в точке Хуэйинь, расположенной в промежности, и следует вверх по животу, проходит по середине передней части тела, трахеи, гортани, переходит в подбородок, идет к нижней губе, огибает губы, проходит у крыльев носа и заканчивается на нижней границе глазницы. Служит источником всех потоков Инь, называется «морем иньских каналов» [2].

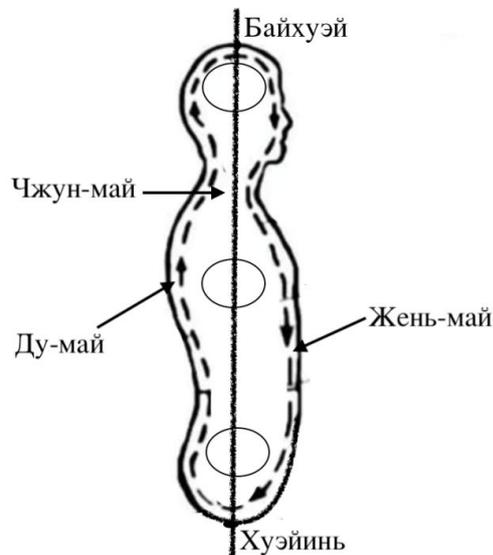


Рисунок 4 – Расположение каналов Ду-май и Жень-май

Если по каналам Жень-май и Ду-май ци перемещается свободно, то человек здоров, и все его системы функционируют нормально. Поэтому с точки зрения КТМ на участках спазмирования канала всегда возникает заболевание, или, иначе, в области функциональных нарушений и

заболеваний всегда наблюдается частичное или полное спазмирование каналов и нарушение в них циркуляции энергии. Поэтому практики цигун направлены на открытие этих каналов, что в свою очередь влияет на открытие остальных каналов, а значит, будет восстановлен баланс инь-ян.

Каналы Жень-май и Ду-май образуют так называемый малый небесный круг или «микрокосмическую орбиту», в который включены и важные БАТ такие как: Хуэйинь – Врата Жизни и Смерти, промежность; Вэйлу (Вэйлуй) – «копчик», нижняя «застава» (первая труднооткрываемая точка); Минмень – Дверь Жизни, зона почек; Цзяцзи – «сжатый позвонок», средняя застава (вторая труднооткрываемая точка); Дачжуй – центр контроля за соединением сухожилий руки с позвоночником; Юйчжэнь – «нефритовая подушка», верхняя «застава» (третья труднооткрываемая точка); Байхуэй – «место ста встреч» (точный перевод – конференция, собрание); Иньтан – «ияющий дворец», точка входа в канал ведущий к «третьему глазу»; Шаньчжун – вилочковая железа, центр омоложения организма; Цихай – «море ци» (см. рисунок 5). Суть этого круга в том, что энергию безостановочно вращают по траектории каналов (по орбите): поднимают сзади и опускают спереди [3, 5].



Рисунок 5 – Расположение биологически активных точек на траектории малого небесного круга

Свободное движение по двум главным энергетическим каналам, содействует тому, что изначальная энергия ци – «юань-ци» начинает циклически двигаться по всем каналам, открывая и прочищая их, тем самым преобразовывая все органы тела, укрепляя иммунитет. Создаются условия для предотвращения заболеваний и оздоровления организма.

В практике цигун наряду с каналами внимание уделяется и БАТ, лежащими на поверхности тела по ходу движения каналов.

У человека есть пять биологически активных точек, через которые осуществляется основная связь с окружающей средой: **Лаогун** (на ладонях) означает «творец труда», **Юнцюань** (на ступнях) – «клокочущий родник», **Байхуэй** (на макушке) – «место ста встреч». Они больше по величине, чем все остальные, именно на их активацию направлена практика первой ступени цигун (см. рисунок 6) [3].



Рисунок 6 – Расположение биологически активных точек Лаогун, Юнцюань и Байхуэй

1.7 Направления и школы цигун

За тысячелетия существования цигун образовалось очень много методик практики цигун, а вариаций в рамках этих методик еще больше. Традиционно с середины нашего века школы цигун начали подразделять на

Конфуцианское направление, Даосское, Буддийское, Медицинское (или Лечебное), Боевых искусств.

Конфуцианское направление заложено известным мыслителем Конфуцием. В философии этого направления преобладало этическое начало. Практика была направлена на регулирование сознания, избавление от эмоций, воспитание нравственных качеств, повышение творческой активности и совершенствование личности для общественно-полезной деятельности. При этом надо было уметь достигать состояния умиротворения, тишины и покоя.

Даосское направление. Центральным понятием в разных направлениях даосизма было понятие «Дао» – «Путь», путь развития человека от простого существования к осмыслению и пониманию мира, к прозрению. Основная отличительная его особенность – естественность, непреднамеренность.

Именно даосы назвали процесс взаимодействия первоначал Инь и Ян – «Тайци», что означает «Великий Предел» (См. рисунок 3).

Даосы видят природу как процесс постоянного разложения и обновления. Поэтому, наблюдения за природными закономерными явлениями могут позволить постичь человеку суть способа для восстановления баланса своей ци. Идея гармонизации человека с силами и циклами неба и земли лежит в основе философии даосизма, породившей цигун [1].

Доминирующим в даосском направлении является тренировка ума и тела совместно. Тренировка ума включает в себя «даоинь ума» – метод практики, в результате которой наступает «тишина ума». Методики тренинга уделяют равное внимание, как упражнениям, так и созерцанию природы, стремлению подчинить свое «Я» единому потоку Дао.

Буддийское направление возникло на рубеже новой эры в результате проникновения буддизма из Индии в Китай. Буддизм – самая древняя из мировых религий. Начало ему положил царевич Сиддхартха Гаутама из

племени шакьев, который жил в V веке до н.э. в долине Ганга. Став, странствующим отшельником, он получил имя Шакьямуни (отшельник племени шакьев), а позже – Будды – «просветленный высшим знанием» [3].

Здесь «ум» понимается как сознание, как мышление, и как способ думанья, так как это комплексное понятие, характеризующее ментальность.

Большинство явлений в буддизме трактуются как иллюзорные, поэтому методики обучения направлены на «сдерживание сознания», регулирование эмоционального состояния, созерцание, растворение сознания в «абсолютной истине». В психотренинге здесь больше форм, чем в даосизме, например созерцание и визуализация мандал (графических изображений), произнесение мантр.

В буддизме существует несколько направлений. Особое место занимает школа Чань (с санскрита – созерцание, медитация), известная на Западе как Дзэн-буддизм (японский вариант). Возникла она в V веке до н.э. Основная ее идея – это не постепенное совершенствование, а внезапное просветление, мгновенное озарение. Родоначальником китайской школы Чань считается индийский князь Бодхидхарма, известный под именем Дамо, которого почитают, как и Будду [3].

Целью медицинского (оздоровительного) направления цигун является саморегуляция, профилактика заболеваний, лечение болезней, продление жизни, достижение долголетия при бодром теле и ясном уме. Всякий оздоровительный цигун почти всегда и воинский, так как именно в воинских практиках отбирали совершенные методы работы с телом, энергией и духом. Воин здоров по умолчанию [3, 4].

Направление боевых искусств – укрепление тела и закалка духа для успешного единоборства с врагом и самообороны, тренинг мгновенных реакций и состояния невозмутимости в любых ситуациях. И здесь большое внимание уделяли практике саморегуляции и оздоровительным системам. Ведь тело у воина должно быть физически выносливым и уметь быстро восстанавливаться [3, 4].

В настоящее время школа боевых искусств включает в себя некоторые стили ушу (иногда их называют ушу-цигун):

1) **жесткий цигун**, практика, которого делает тело нечувствительным к ударам, дает возможность и умение практически мгновенно концентрировать энергию ци на нужном участке тела. Это позволяет демонстрировать такие феномены, как способность разбивать головой или рукой кирпичи, деревянные брусья, выдерживать большие тяжести, способность тела противостоять нажиму режущего или колющего оружия.

2) **легкий цигун** развивает способность управлять весом своего тела, быстро перемещаться на протяжении многих часов без отдыха и не ощущать при этом усталости, очень быстро подниматься, как бы взлетая, на крутые горы. Так тренировали в прежние времена гонцов и воинов.

Все методики цигун можно обобщить до **двух типов: жесткие и мягкие**. Жесткие методики используются, для развития навыков мгновенного включения на полную мощность функциональных систем организма для реализации психических и физических возможностей. Мягкие – преследуют цель лечения и оздоровления. Но функциональную грань между ними не всегда можно четко провести.

По способу выполнения, упражнения цигун во всех школах можно разделить на **три класса**: статические (тихие, спокойные, неподвижные); динамические и статико-динамические (комбинация неподвижных поз и движений). И каждый класс упражнений выполняет определенную роль: регулирование тела, регулирование дыхания, регулирование сознания (ума) или их комбинации [3].

Спортивно-прикладное направление, куда входят различные стили Ушу, Саньда и многие виды боевых искусств.

Направление **Чжун Юань цигун** является предметом нашего изучения. Это направление, пожалуй, самое древнее из известных сегодня и относится к цигун высших уровней (ему более 7 тысяч лет). (Минтан)

Контрольные вопросы к первой главе

1. Что такое цигун?
2. Какие вы знаете направления и виды цигун?
3. Что такое «ци»?
4. Что вы знаете о «юань»?
5. Что вы знаете о «даньтянь»?
6. Как ци, юань и даньтянь связаны между собой?
7. Что такое Инь-Ян?
8. Как концепция Инь-Ян проявлена в теле человека, в природе?
9. Что такое У-син?
10. Перечислите все первоэлементы и их соотношения.
11. Как связаны между собой У-син и Инь-Ян?
12. Что такое энергетические каналы и БАТ?
13. Какие вы знаете энергетические каналы? Где они проходят и к чему относятся?
14. Назовите БАТ и их место расположения.

ГЛАВА 2 ЧЖУН ЮАНЬ ЦИГУН

2.1 Философия Чжун Юань цигун

Чжун Юань относится к высшим уровням цигун и является целостной системой знаний и методик, позволяющих осуществить прорыв в сферу особых возможностей, изучить себя, понять строение мира, осознать своё предназначение и свои задачи.

Чжун Юань – Среднекитайская равнина – географическое название той местности, где более 7 тысяч лет назад возник этот вид цигун. Считается, что именно там, в горной местности, и зародилась система Чжун Юань цигун.

Система Чжун Юань цигун очень обширна и по праву относится к целостным системам. Сегодня нет сведений ни об одной подобной системе, столь полно охватывающей все стороны человеческого бытия – обучение, развитие, саморегуляцию, оздоровление, лечение, философскую концепцию строения и эволюции Вселенной, включая Человека как составной элемент этой Вселенной. Доступные знания этой системы, позволяют расширить сознание, восприятие себя и окружающей среды. Выйти за пределы обычного восприятия Человека как жителя Земли и осознать свое место в процессе непрерывного восхождения в эволюционно-развивающейся Вселенной [3].

С позиций Чжун Юань цигун Человека рассматривают как некую комплексную систему, обладающую физическим телом, энергией и информационной системой, или душой.

«Чжун» переводится как центр, середина, «юань» как изначальный исходный. Применительно к системе цигун «чжун» рассматривается как «срединный путь» или «придерживаться середины», отсюда рождается еще один смысл – равновесие, баланс. Поэтому основной целью Чжун Юань цигун, является открытие центрального, пронизывающего канала Чжун-май на ряду с чудесными срединными каналами Ду-май и Жень-май (рисунок 4).

2.2 Общие положения к первой ступени Чжун Юань цигун

На первой ступени основное внимание уделяется работе с Сяданьтянем (нижний даньтянь), так как от количества и качества ци в нем зависит физическое здоровье человека, его потенция, репродуктивные функции и длительность жизни. Здесь же находится область почек, нормальному функционированию которых в китайской медицине уделяют большое внимание. Считается, что от их состояния зависит состояние других систем организма (по кругу У-син).

Цели первой ступени Чжун Юань цигун: активизировать энергию в Сяданьтянь, улучшить ее качество и преобразовать так, чтобы увеличить нашу жизненную силу, а также нормализовать циркуляцию энергии по каналам, раскрыв спазмированные участки.

Это будет способствовать полному открытию энергетических каналов, усилению нашего тела, улучшению его функционирования.

Поэтому упражнения, изучаемые на первой ступени Чжун Юань цигун, направлены на то, чтобы привести в равновесие Инь-Ян в нашем организме, открыть каналы и БАТ, научиться получать ци из окружающей среды, накапливать ее в Сяданьтянь и улучшать качество. Эффект от выполнения этих упражнений – оздоровление организма, улучшение психофизического состояния, приобретение повышенной чувствительности и умения управлять внутренней энергией, что, в свою очередь, позволит диагностировать и лечить многие недуги.

Для того чтобы хорошо развиваться, необходимо одновременно развивать сознание и физическое тело. В системе Чжун Юань цигун мы тренируем одновременно дух и тело, чтобы они находились в равновесии.

На первой ступени изучают четыре из восьми подготовительных упражнений и три основных.

Основной отличительной особенностью всех упражнений цигун является необходимость использовать мысль, воображение, образное

представление. Простые, на первый взгляд, физические упражнения требуют обязательного участия сознания и умения вживаться в образ.

Все упражнения характеризуются тремя смысловыми уровнями.

Первый смысловой уровень – самый низкий – рассматривается с позиций физического тела, то есть как обычное физическое упражнение для регулирования тела, разработки суставов, открытия определенных зон в области позвоночника и пр.

Второй смысловой уровень рассматривается с точки зрения ци. Он связан с определенными представлениями, призванными развить и усилить сенсорные навыки. Одновременно осуществляется регулирование сознания, например работа с определенными структурами ци.

Третий смысловой уровень – самый высокий – рассматривается с точки зрения цигун. Это отождествление себя с конкретным образом, вхождение в него, прораствание новых качеств, это возможность информационного обмена с представителями животного и растительного миров и пр.

Правила при практике ЧЮЦ

1. Упражнения следует в удобном для вас месте, в обуви без каблуков или без обуви, в свободной одежде, в спокойном расположении духа.

2. Нельзя практиковать цигун при переполненном желудке или сильном чувстве голода.

3. В процессе практики тело и ум должны быть расслаблены. Не следует интенсивно концентрироваться на представлениях, образах, ощущениях. Следуйте правилу: «Кажется, есть – кажется, нет».

4. Практикуйте регулярно, без длительных перерывов и перегрузок, чтобы благоприятные изменения в организме происходили естественным образом и успевали закрепляться.

5. Не ждите результата, не заставляйте свой ум и сознание управлять ци в процессе выполнения упражнений. Все должно происходить без участия сознания. Нужно отстраненно наблюдать, предоставляя происходящим в вас

процессам естественный ход развития. Чем сильнее вы будете хотеть, чтобы что-то получилось, тем меньше шансов на это у вас останется.

6. После завершения основных упражнений надо сложить руки на Сяданьяне. Если в процессе практики вас что-то отвлекло, то перед тем, как вступить в разговор или покинуть место занятий, надо обязательно сложить руки на Сяданьянь, сконцентрировав в нем ци.

7. Перед началом практики настроиться на то, чтобы не реагировать на внешние факторы, например, на посторонние звуки.

8. Если вы профессионально занимаетесь спортом, то после вашей обычной тренировки можно приступать к практике цигун только после успокоения тела и ума. А интенсивная физическая нагрузка допустима спустя 30 минут после окончания практики цигун.

9. В процессе интенсивных занятий следует ограничить применение тонизирующих и алкогольных напитков. Что же касается пищи, то можно есть все, в зависимости от желания и потребности организма. Просто на каком-то этапе занятий человек естественным образом перестает употреблять те или иные продукты. Курение не допустимо [3].

2.3 Комплекс упражнений первой ступени Чжун Юань цигун

I Положение тела при практике стоя (далее исходное положение)

1. Ноги расставить на ширину плеч, стопы должны быть параллельны.
2. Ноги слегка согнуть в коленях.
3. Голову как бы «подвесить» за макушку, подбородок немного опустить, спина прямая. При этом точка Байхуэй располагается на одной вертикали с Хуэйинь. Руки опущены вдоль тела.
4. Глаза закрыты или прикрыты, взгляд расфокусированный перед собой, практикующий контролирует положение своего тела в пространстве.
5. Зубы разомкнуты, язык прикасается к верхнему нёбу. Это называется «наведением моста» для прохождения Ци по каналам Ду-май и Жень-май.

6. На лице должна быть легкая улыбка для расслабления сознания.

II Открытие каналов

Начальные и конечные участки энергетических каналов проходят по боковым поверхностям пальцев рук и ног, а начальные и конечные точки этих каналов расположены в уголках ногтей.

1. Исходное положение.
2. Согнуть руки перед грудью ладонями вниз.
3. Согнуть указательный и средний пальцы правой руки, подобно скребку.

4. Слегка сжимая, провести пальцами правой руки вдоль боковых поверхностей каждого пальца левой руки (начиная с большого) от основания к концу, по 2 раза каждый палец. При выполнении обязательно представлять себе, что вы открываете эти каналы, очищая загрязненные участки, как бы выдавливая наружу из гибких шлангов застоявшееся и сгустившееся «нечто».

5. Прodelать тоже самое, поменяв руки.
6. Медленно опустить руки вниз.
7. Пальцами рук открыть каналы на пальцах ног. Или, представьте, что стоите на теплом песке, на берегу океана/моря. Подгребайте пальцами ног под середину стопы песок, как бы формируете горку. Затем раскачиваетесь на этой горке вперед-назад, вправо-влево, по круг.

III Подготовительные упражнения

1. Ребенок молится Будде. Исходное положение. Руки перед грудью. Делаем вращательные движения кистями рук сначала на себя, затем от себя, по 8 раз. Обязательно соединяем тыльную сторону ладоней.

Первый смысловой уровень: обычное физическое упражнение, разрабатывающее суставы: кистей рук, локтевой и плечевой.

Второй смысловой уровень: приведение в равновесие Инь-ян в организме, так как одна половина нашего тела принадлежит Инь, а вторая –

Ян. Если расслабить тело и несколько минут подержать сложенные ладонями кисти рук так, чтобы точки Лаогун были совмещены, то можно почувствовать, как из одной ладони в другую что-то перемещается, как бы перетекает. Аналогичные ощущения, но менее выраженные, возникают при соприкосновении кистей рук тыльной стороной.

Третий смысловой уровень: представьте себя маленьким Буддой, проявляющим уважение к большому Будде, находящемуся перед вами. Можно мысленно обратиться к любому богу, которого вы почитаете, или просто к уважаемому вами человеку. Главное – ощутить внутри себя это состояние, идущее от сердца. При хорошем расслаблении можно почувствовать, как одновременно с вращением рук что-то начинает перемещаться внутри тела. Таким образом, вы соприкасаетесь с энергией и информацией более высокого уровня, которые поступают в ваше тело.

2. Рука Будды созерцает образы. Исходное положение. Руки в стороны. Соединяем руки перед собой, а затем разводим в стороны. 8 раз ладонями вниз и 8 раз ладонями вверх.

Первый смысловой уровень: упражнение, способствует раскрытию каналов средних отделов позвоночника. При движении рук вперед открывается грудной отдел канала Ду-май. При движении рук в стороны открывается грудной отдел канала Жень-май. Существуют зоны, где точки – «заставы» открываются особенно трудно. Кроме того, труднопроходимыми считаются точки Минмэнь и Дачжуй (см. рисунок 5). Если верхние точки не открыты, появляются головные боли и высокое кровяное давление. Если не открыта средняя зона, то бывает тяжело дышать, как будто что-то мешает сделать глубокий вдох.

Второй смысловой уровень: после некоторой тренировки, если тело расслаблено, можно почувствовать Ци Земли – прохладную Инь и Ци Космоса – теплую Ян. Упражнение позволяет научиться различать инь и ян. Вы должны представить себе, что руки ушли в бесконечность. Эта практика позволяет произвести изменения в ладонях, расширить их функции.

Третий смысловый уровень: руки лоцируют Землю и Небо, они простираются в бесконечность, подобно руке Будды Татхагату и «видят» на любом расстоянии.

3. Священный журавль пьет воду. Первая часть упражнения: рисуем подбородком мягкий овал влево до плеча и возвращаем голову на место – 8 раз, также 8 раз вправо. Вторая часть: наклоняемся вперед, как будто берем клювом капельку воды и поднимаемся вверх, стараясь провести подбородком по груди. 8 раз.

Первый смысловый уровень: тренировка и увеличение подвижности шейного и грудного отделов позвоночника. Когда позвоночник совершает волнообразные движения, то он раскрепощается, и это является профилактикой многих заболеваний. Упражнение способствует улучшению кровообращения и питания мозга, устранение головных болей, нормализации состояния вестибулярного аппарата.

Второй смысловый уровень: улучшает циркуляцию Ци по энергетическим каналам, поднимает ее от ступней ног вверх по позвоночнику, открывая БАТ на теле по ходу её продвижения. Через некоторое время практики вы ощутите повышенное слюновыделение. Слюна, выделяющаяся во время практики, оказывает лечебное действие на пищевод и желудочно-кишечный тракт.

Третий смысловый уровень: надо вжиться в образ журавля, пьющего воду. Тогда, войдя в состояние цигун, после определенной тренировки можно увидеть этих птиц и научиться воспроизводить их движения, понимать их и общаться с ними.

4. Волшебный дракон перемешивает море. Ноги можно поставить шире. Руки на почках. Вращательные движения тазом влево и вправо по 8 раз, сначала в одну сторону, затем в другую. После выполнения вращений имитируем выпрыгивание из воды и стряхивание капель. По два раза в каждую сторону.

Первый смысловой уровень: упражнение, разрабатывает пояснично-крестцовый отдел позвоночника и суставы ног. В области поясницы есть труднооткрываемая точка Минмэнь. Поэтому здесь скапливается плохая ци, что влияет на кровообращение, возникновение застойных явлений, сопровождаемых дискомфортом, болью. Практика этого упражнения способствует нормальному функционированию вышеуказанной зоны.

Второй смысловой уровень: в этой области находятся почки. С точки зрения концепции У-син, почки принадлежат стихии воды, а значит, ци воды и ци почек одинаковы. Ци воды будет проходить сквозь ваши почки, промывая их и удаляя застоявшуюся ци. Здесь почки не просто отдельный орган, а система органов – вся мочеполовая сфера. Это упражнение помогает улучшить функции всей этой системы.

Третий смысловой уровень: представьте и почувствуйте себя драконом. Считается, если при выполнении этого упражнения вы войдете в состояние цигун, то поймете, что драконы существуют, они являются порождением других миров, и вы закладываете основу своего будущего общения с иными мирами, иными цивилизациями, иными сущностями.

IV Основные упражнения

1. Большое дерево (БД)

В системе Чжун Юань цигун, это упражнение также является одним из наиболее важных. Его различные формы практикуют на четырех ступенях. С точки зрения цигун это упражнение позволяет соединить воедино Небо, Человека и Землю – три внешних юань объединяются в один. БД способствует накоплению ци и общему оздоровлению.

1. Исходное положение.

2. Представьте себе, что обе ваши ноги прорастают глубоко в землю и превращаются в корни могучего дерева, и, подобно корням дерева, впитывают из земли влагу, питательные вещества и энергию инь.

3. Представьте, что ваше туловище вырастает высоко в небо, выше облаков, к солнечному свету, к свету звезд, Луны. И оттуда вы принимаете и впитываете в себя энергию Космоса ян.

4. Приподнимите руки так, чтобы ладони находились на уровне пупка. Локти отставлены от туловища. Линии рук округлы и расслаблены, будто охватывают большой надувной мяч. Представьте и почувствуйте между ладонями и пупком упругий шар.

5. Забудьте о себе, о своей позе. Почувствуйте, как снизу сквозь ноги-корни поступает ци Земли, а сверху – ци Космоса. Почувствуйте это движение и энергетический шар между ладонями и пупком. И снова забудьте.

6. Заканчивая упражнение, следует сконцентрировать ци в нижнем даньтяне. Сложите руки на этом участке (женщины – правую руку на пупок, левую сверху; мужчины – наоборот). Мысленно сконцентрируйте и сожмите шар в нижнем даньтяне в точку. Почувствуйте горячий участок или пульсацию под ладонями. Это и есть центр Ся (нижний) даньтянь. Затем медленно откройте глаза.

Практика БД выполняется 30 минут и более.

Запомните: Женщинам во время регул рекомендуется во избежание кровотечения держать руки и шар напротив среднего котла – Чжунданьтянь. Во время беременности Большое дерево выполняется без помощи рук и без ощущения шара на уровне нижнего котла.

Обратите внимание на то, что во время выполнения упражнения Большое дерево во рту образуется много слюны. Сначала она привычного для вас вкуса, затем сладковатая, а после определенного периода практики дает целую гамму вкусовых ощущений. Раньше такую слюну называли нефритовой, золотой, бриллиантовой, подчеркивая этим, насколько она драгоценна для организма. По мере накопления слюны в полости рта, её надо медленно проглатывать. Современные исследования позволили установить, что в такой слюне содержится очень много микроэлементов, и она оказывает

лечебное действие на слизистую желудка и кишечника. Проглатывая ее, вы должны почувствовать, как она проходит дальше в нижний даньтянь.

Заключительные упражнения (выполняются после БД)

1. Растереть ладони до ощущения в них жара.
2. «Умыть» ими лицо вверх (от подбородка к волосам) – легким движением, затем в стороны и вниз (через виски к подбородку) – с нажимом. При этом большими пальцами проводить по ушным раковинам сверху вниз.
3. Интенсивно похлопать мягкими ладонями голову, от затылка ко лбу.
4. «Расчесать» волосы подушечками пальцев в направлении ото лба к затылку и от висков к затылку. При этом пальцы должны с интенсивным нажимом массировать сквозь волосы кожу головы.
5. Растереть ушные раковины, разминая их между пальцами, сверху вниз, и козелок – до появления ощущения «горения ушей».
6. Интенсивно прохлопать мягкой ладонью руки от плеча к запястью по наружной и внутренней стороне (сначала левую, затем правую).
7. Двумя руками синхронно прохлопать туловище спереди сверху вниз (от шеи до лобка) и на уровне поясницы (от боков к нижнему даньтяню).
8. Прохлопать ноги сверху вниз со всех сторон, начиная от ягодиц.
9. Прохлопать спину снизу вверх вдоль позвоночника.
10. Снова растереть ладони и положить их на область почек. Прислушаться, как тепло ладоней переходит в область почек, надпочечников, для усиления их функций.

2. Ян-ци

«Ян-ци-гун» или «Ян-ци» переводится как «воспитание ци» или «преобразование ци». Выполняя определенные процедуры, можно получить внутри себя энергию очень высокого качества. Хотя, по сути, мы занимаемся здесь именно преобразованием Ци из грубой Цзин в более тонкую Ци, накоплением ее и хранением в нижнем даньтяне. При выполнении этого

упражнения мы работаем с Сяданьтянь, то есть с тем участком организма, в котором находится энергия Юань-цзин. Она связана с ДНК, РНК, семенем. В результате наш организм начинает работать таким образом, что семя продуцируется в гораздо большем количестве, снова преобразуется в энергию и т.д., по замкнутому кругу. Человек начинает чувствовать себя моложе, становится энергичнее, у него усиливается половое влечение. Если же эти ощущения у вас угасли в связи с возрастом, то в результате такой практики они снова появятся – происходит процесс восстановления. Этот феномен говорит о том, что ваша Ци к вам вернулась, вы восстановили то, что было растрчено в процессе жизнедеятельности. Поэтому одна из **основных целей практики** – усилить нашу жизненную энергию, а затем использовать ее для восстановления физического тела, повышения интеллекта и развития Духа Шень.

Практика Ян-ци 20-30 минут и более.

1. Исходное положение сесть на край стула или в позу лотоса или по-турецки, спина прямая, голова «подвешена» за макушку, глаза прикрыты, на лице легкая улыбка, руки сложены на пупке.
2. Сложить руки на области нижнего даньтяня: мужчинам левую руку вниз, правую сверху, женщинам – наоборот.
3. Представить и почувствовать под руками красный горячий шарик.
4. Стараться ни о чем не думать. Периодически переключать внимание на ощущение тепла в нижнем даньтяне: «Кажется, есть – кажется, нет».

3. Малый небесный круг (МНК – микрокосмическая орбита)

Упражнение Малый небесный круг является основным упражнением Чжун Юань цигун и считается одним из наиболее важных в Даосской системе. Мы знаем, что Луна вращается вокруг Земли и совершает полный оборот за один месяц по лунному календарю. А Земля вращается вокруг Солнца и совершает полный оборот за один год. Мы знаем, что существуют определенные законы движения небесных тел во Вселенной и наша

Солнечная система не является исключением. Если прийти в состояние покоя и тишины ума, то после определенной тренировки можно ощутить движение небесных тел своим телом, почувствовать внутри себя перемещение энергии согласно ее движению во Вселенной и ее ритм в разных участках Космоса. Этому будет соответствовать движение своей собственной энергии в конкретных энергетических каналах.

МНК символизирует вращение Луны вокруг Земли, а Большой небесный круг символизирует вращение Земли вокруг Солнца. Если сидеть очень тихо и неподвижно, то перед нами могут предстать картины движения других планет и их также можно почувствовать своим телом. В древние времена, когда не было никакого специального оборудования, люди использовали ощущения в теле, чтобы узнавать о перемещении небесных тел и составлять карты. С этой точки зрения цигун можно рассматривать как систему внутреннего видения и внутреннего мышления.

МНК – это путь Ци при ее постоянной циркуляции по чудесным каналам Ду-май и Жень-май. Жень-май начинается от точки Хуэйинь в промежности и идет до точки Чэнцзян, находящейся на нижней челюсти. Ду-май также начинается от точки Хуэйинь, идет вверх до точки Байхуэй, затем вниз до точки Женьчжун на верхней челюсти. Так между Ду-май и Жень-май существует разрыв. Для соединения каналов, мы поднимаем язык к небу. Такое поднятие языка получило название «наведение моста».

Так как энергетические каналы в Древнем Китае было принято сравнивать с реками, то практика МНК назвалась – «ведение лодки по реке».

Последовательность выполнения упражнения МНК

1. Исходное положение аналогично практике Ян-ци-гун.
2. Сконцентрировать внимание на нижнем даньтяне. Представить и почувствовать в нем горячий красный шарик.
3. На вдохе втянуть живот, слегка подтолкнув его внутрь тела сложенными руками, поджать ягодицы и сжать анус. Тем самым вытесняем, выталкиваем шарик из нижнего даньтяня сначала вниз, к промежности, до

точки Хуэйинь, а затем перемещаем вверх, вдоль позвоночника, по Ду-май до точки Байхуэй, отслеживая перемещение ци из Сяданьтяня до Байхуэй.

4. На выдохе отпустить живот, расслабить тело, переместить ци от точки Байхуэй вниз, к верхнему небу, и затем, через язык, по Жень-май в нижний даньтянь.

5. На следующем вдохе повторить перемещение шарика: снова на вдохе поджать живот и сжать анус, опустить шарик вниз по Жень-май до точки Хуэйинь, а затем продолжить перемещение его вверх по Ду-май до Бай-хуэй. На выдохе опустить шарик Ци вниз, в нижний даньтянь.

6. Заканчивая упражнение, положить руки на пупок и сконцентрировать Ци в нижнем даньтяне. Затем похлопать себя по голове и по груди, как после выполнения Большого дерева, чтобы ци не застаивалась в области головы и верхней части тела, а полностью переместилась в нижний даньтянь. Выполняется МНК 30 минут и более.

V Вспомогательные упражнения

Потряхивание тела

Результат упражнения: расслабление тела, внутренних органов, освобождение от плохой ци, снятие усталости. Рекомендуется после диагностики и лечения.

1. Исходное положение.
2. Приподняться на носках, оторвав пятки от пола, затем быстро опустить тело, как бы падая на пятки и встряхивая его.
3. Представить, как при этом встряхивании уходит в землю через ноги и точки Юнцюань плохая ци. Длительность упражнения 3-5 мин.

Очистка шаром, или вытеснение «плохой» Ци

Это упражнение является одним из наиболее эффективных методов очистки организма от плохой Ци.

1. Исходное положение.
 2. Медленно поднять руки через стороны ладонями вверх, представить, что они уходят высоко в небо, в Космос.
 3. На вдохе представить и почувствовать, как руки наполняются энергией Космоса и удерживают ее над головой, как шар.
 4. На задержке дыхания ввести шар через макушку головы и точку Байхуэй внутрь. Представить тело полрой трубой, а шар – поршнем, перемещающимся внутри этой трубы.
 5. На выдохе медленно опустить перед собой согнутые в локтях руки ладонями вниз, предплечья перемещать параллельно земле. При этом ладони, энергетически соединенные с шаром, перемещают его вниз через все тело-трубу. Представить и почувствовать, как шар, подобно поршню, вытесняет из тела «плохую», «несвежую» Ци.
 6. Вытолкнуть шаром плохую Ци через ноги в землю.
- Выдох можно начинать после того, как вы ввели шар через Байхуэй, или после того, как вы опустили его до уровня шеи (3-8 раз).

Набор энергии шаром

«Взять в руки» энергетический шар над головой. На вдохе принять Ци Неба, на задержке ввести через Байхуэй внутрь, а на выдохе медленно провести этот шар через голову и все тело до нижнего даньтяня. Затем сложить руки на пупке, как после Большого дерева. Сконцентрировать и почувствовать Ци в нижнем даньтяне.

Длительность практики такого упражнения от нескольких минут до часа (или 8 раз), все зависит от цели.

Его можно использовать для снятия усталости и повышения бодрости, стоя у окна или на свежем воздухе. При этом представлять, что вы принимаете в себя свежесть раннего утра или полуденный зной, прохладу вечера или аромат цветов, в зависимости от пейзажа за окном. Вы точно так же можете принимать энергию гор, энергию моря, луга или леса, тумана или

Солнечного света. Это упражнение можно использовать для избирательного получения Иньской или Янской Ци.

Дыхание через точки лаогун, юнцюань и байхуэй

Для того чтобы открыть окончательно пять самых важных точек: Байхуэй, Лаогун и Юнцюань, а также каналы в руках и ногах, можно через них дышать и концентрировать на них свое внимание. Будем представлять, что на вдохе через конкретную точку Ци входит извне внутрь тела, а на выдохе – выходит.

Дыхание через ноги, в частности, чрезвычайно полезно для снятия усталости, особенно при длительном стоянии или ходьбе, а также при варикозном расширении вен. Дыхание через руки способствует увеличению сенситивности ладоней, что позволяет диагностировать и лечить руками.

Дыхание через Лаогун можно практиковать стоя, сидя или лежа, расслабившись

1. Представить, что на вдохе Ци входит через Лаогун, а на выдохе выходит. Почувствовать разницу в ощущениях между вдохом и выдохом. Сначала практиковать с каждой ладонью по очереди, потом постараться отслеживать ощущения на вдохе и выдохе в обеих ладонях одновременно.

2. Отследить ощущения в ладонях, вдыхая Ци через левую ладонь и выдыхая через правую. Потом поменять: вдыхать через правую ладонь и выдыхать через левую.

3. Отследить и почувствовать путь прохождения Ци при вдохе от точки Лаогун до локтевого сустава, а на выдохе – от локтевого сустава снова до Лаогун. Сначала дышать через левую руку, затем через правую, затем одновременно двумя руками.

4. Отследить и почувствовать путь прохождения Ци при вдохе от точки Лаогун до плечевого сустава, сначала в каждой руке поочередно, затем одновременно в обеих руках.

5. Провести на вдохе Ци от Лаогун до плеча по одной руке, а на выдохе – от плеча до Лаогун по другой руке. Затем поменять направление движения.

Дыхание через Юнцюань можно практиковать также сидя или лежа.

1. Представить, что на вдохе Ци входит через Юнцюань, а на выдохе выходит. Почувствовать разницу в ощущениях при вдохе и выдохе в каждой ступне по очереди, затем в обеих ступнях одновременно.

2. Почувствовать вдох через левую стопу, выдох через правую. Потом поменять очередность: вдыхать через правую стопу и выдыхать через левую.

3. Как и при дыхании через руки, отследить и почувствовать прохождение Ци на вдохе и выдохе от Юнцюань до коленных суставов, затем тазобедренных суставов: на каждой ноге поочередно, затем на обеих ногах одновременно.

4. Провести Ци на вдохе по одной ноге, а на выдохе – по другой ноге. Затем поменять направление дыхания.

Комбинированное дыхание

1. На вдохе принять и почувствовать ци через точку Байхуэй, на выдохе вывести через точки Юнцюань.

2. На вдохе принять ци через Байхуэй, на выдохе вывести через Лаогун.

3. На вдохе принять ци через Юнцюань и вывести ци через Байхуэй на выдохе.

4. Вдохнуть ци через Юнцюань, выдохнуть через Лаогун.

5. На вдохе принять ци через Байхуэй и Юнцюань одновременно, а на выдохе вывести через Лаогун, сначала на каждой руке поочередно, затем через обе руки одновременно.

Цигун во время ходьбы

1. Расслабить тело.

2. Ногу на землю надо ставить с легким ударом, сначала на пятку, затем перекатывая на носок. Тем самым, происходит активизация точек в области удара и встряхивание ци в каналах, проходящих по ногам. При этом

усиливаются функции почек и всей мочеполовой сферы. Походка должна быть неторопливой, размеренной.

3. Представить и почувствовать, как во время контакта с землей энергия начинает подниматься от пятки вверх по ноге и спине, а при перекачивании на носок – опускается по передней части туловища ноге.

Цигун во время сна и регулирование давления

Цигун во время сна является автоматическим продолжением процесса практики, начатой перед сном и не прекращающейся при засыпании. Обычно при этом используют две позы: на спине и на боку.

1. Лечь на спину, расслабиться. Сложить руки на нижний даньтянь. Представить и ощутить горячий красный шарик. В таком состоянии уснуть.

2. Лечь на бок. Одну руку – под голову вместо подушки, а вторую – на нижний даньтянь, или можно на одну руку опереться головой, а вторую свободно положить вдоль туловища – поза спящего Будды.

Также можно перед сном начать практиковать Малый небесный круг и с этим уснуть.

Нормализация кровяного давления

1. При гипертонии

1. Лечь на спину, расслабиться, закрыть глаза.

2. Руки вытянуть вдоль туловища ладонями вниз.

3. Представить себе точки Юнцюань на стопах ног, почувствовать их. Мысленно направить поток ци от точки Байхуэй к точкам Юнцюань. Затем перестать на них концентрироваться: «Кажется, есть – кажется, нет». В таком состоянии заснуть.

Дыхание следует за вниманием. Ци следует за дыханием. Кровь следует за ци. В результате – давление понижается.

Также можно мысленно смотреть на ноги, представляя в ступнях горячие красные шарики или просто огонь внизу ног. В этом случае ци огня опускается вниз, за ним следует кровь и давление понижается.

Рекомендуется выполнять такие упражнения ежедневно перед сном по 10-20 минут.

2. При гипотонии. Лечь на спину, расслабиться, закрыть глаза. Руки вытянуть вдоль туловища ладонями вверх. Представить и почувствовать точку Байхуэй, но не концентрироваться на ней интенсивно: «Кажется, есть – кажется, нет». В таком состоянии заснуть. Или, можно дышать в направлении от Юнцюань к Байхуэй. Дыхание следует за вниманием, ци следует за дыханием, кровь следует за ци. В данном случае, давление повышается. Также можно представлять огонь в ногах, который поднимается вверх.

3. При колебаниях давления. Лечь на спину, расслабиться. Положить руки на Чжунданьтянь: мужчины – левую руку на грудь, правую сверху, женщины – наоборот. Представить и почувствовать средний даньтянь. В такой позе заснуть.

VII Регулирование функций органов по системе У-син

Исходное положение, сидя или лежа. Руки расположить на проекцию органа на теле.

Удерживая руки на области определенного органа, визуализировать цвет и время года, соответствующие первоэлементу, думать о парном органе.

Например:

Печень – область правого подреберья – первоэлемент Дерево и представлять зеленый цвет присущий этому органу, весна, парный орган – желчный пузырь.

Сердце – область середины грудной клетки – первоэлемент Огонь и представлять красный цвет присущий этому органу, лето, парный орган тонкий кишечник.

Селезенка – область левого подреберья – первоэлемент Земля, представлять желтый цвет, конец лета – начало осени, парный орган – желудок.

Легкие – справа и слева от середины грудной клетки – первоэлемент Металл, представлять белый цвет, серебристый, осень, парный орган толстый кишечник.

Почки – область поясницы – первоэлемент Вода, представлять черный цвет, зима, парный орган мочевой пузырь.

Контрольные вопросы ко второй главе

1. Опишите Чжун Юань цигун.
2. С чем работают на первой ступени ЧЮЦ?
3. Какая цель первой ступени ЧЮЦ?
4. Назовите подготовительные упражнения первой ступени ЧЮЦ.
5. Какие вы знаете смысловые уровни? В чем их суть?
6. Назовите основные упражнения ЧЮЦ. Какая цель у каждого упражнения?
7. Опишите положение тела при практике цигун. В чем особенность?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тысячелетия в Китае существуют практики, предназначенные для улучшения физического, психического и ментального здоровья, продления жизни, увеличения количества внутренней энергии. Все эти практики сейчас объединены общим названием – Цигун, в переводе обозначающее – «работа с энергией».

Во всех направлениях цигун заложены одни и те же философские концепции: Инь-ян, У-син, энергетические каналы и биологически активные точки. Эти концепции связаны между собой. Так, например, Инь и Ян проявляется через пять фундаментальных фаз движения энергии У-син. Движение ци по энергетическим каналам от органа к органу, от органа на поверхность тела, через биологически активные точки, и обратно, происходит в соответствии с принципами Инь-ян и У-син.

Все методики цигун направлены на восполнение и управление ци Человека, для того, чтобы она могла «работать» с большей эффективностью.

Таким образом, чтобы сохранить и восстановить здоровье нам необходимо создать условия, при помощи практики цигун, для накопления, сохранения и свободного движение ци в теле.

На первой ступени, в изучаемом нами направлении, Чжун Юань цигун, мы закладываем основу для дальнейших успешных занятий и перехода к верхним уровням этой практики.

Чжун Юань цигун является целостной системой, включающей в себя физические упражнения, дыхательные практики, медитации, визуализацию и концентрацию внимания. Он подходит людям разного возраста, разной физической подготовленности и состояния здоровья.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Джерми, К. Тайцзи-цигун : теория и практика / К. Джерми. – Минск : «Попурри». – 2010. – 192 с.
2. Ли, Гунчен Система практик «мастерства вскармливания жизни и совершенствования в истине посредством восьми триграмм» / Гунчен Ли. – М. : Ин-т Дальнего Востока РАН, Исследовательское общество «Тайцзи», ЗАО «Стилсервис». – 2009. – 212 с.
3. Минтан, Сюи Чжун Юань цигун. Первый этап восхождения : расслабление. Книга для чтения и практики / Сюи Минтан, Тамара Мартынова. – Изд. 4-е. доп. и перераб. – К. : СП «Да-Ю» ; М. : ООО Изд. «София». – 2008. – 392 с.
4. Фэн, Шао И Ба-Дуань-Цзинь (Восемь кусков парчи) / Фэн Шао И, Михаил Роттер. – М. : Ганга. – 2013. – 240 с.
5. Фэн, Шао И Чань-ми-гун Цигун / Фэн Шао И, Михаил Роттер. – М. : «Ганга». – 2012. – 336 с.
6. Чиа, Мантэк Внутренняя структура тайцзи : тайцзи-цигун 1 / Мантэк Чиа, Хуан Ли. – перев. с англ. – М. : ООО Изд. «София». – 2010. – 320 с.
7. Яблонских, А. М. Влияние средств цигун на концентрацию внимания спортсменов-ориентировщиков / А. М. Яблонских // Оздоровительная физическая культура, рекреация и туризм в реализации программы «Здоровье нации» : Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 14-15 ноября 2019 г.) / Под ред. д.м.н. проф. Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК. – 2019. – С. 349–352.