



РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК
ИНСТИТУТ ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЕ ОБЩЕСТВО
“ТАЙЦЗИ”

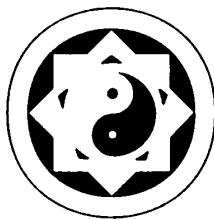


Чжоу И

ЦИГУН ДЛЯ ГЛАЗ

眼
功

МОСКВА 2004



Исследовательское общество “Тайцзи”

Чжоу И

Цигун для глаз

眼功

Москва 2004

**Чжоу И. Цигун для глаз.
М., издательство "Стилсервис",
Исследовательское общество "Тайцзи". 2004 г. 212 с.**

Научный консультант доктор медицинских наук,
профессор Иванов Вячеслав Михайлович

Данный комплекс цигун, составленный мастером Чжоу И, предназначен для профилактики и лечения глаз при различных заболеваниях, таких как близорукость, дальтонизм (в том числе и старческая), косоглазие, разного рода ослабления зрения, астигматизм и другие, активно предохраняет глаза от катаракты и глаукомы. Помимо этого, если в течение длительного времени продолжать тренировки, то это будет иметь положительный эффект не только для защиты глаз и повышения силы зрения, но и для улучшения памяти, умственных способностей, восстановления аппетита и сна, для повышения общей сопротивляемости всего организма к болезням и в значительной степени улучшения состояния здоровья. Книга предназначена для врачей и специалистов в области альтернативной медицины, методистов по лечебной физкультуре и широкого круга читателей.

Перепечатка данного издания и его частей запрещена.
Любое использование материалов данного издания
возможно только с письменного разрешения
Исследовательского общества "Тайцзи".

ISBN 5-93712-003-5

© Перевод Милянюк А. О.
© Издательство "Стилсервис"



Коротко о мастере Чжоу И

Родился в 1924 году в Харбине. В 1951 году окончил Пекинский институт иностранных языков. Тогда же заболел язвой желудка, в 1963 году ему сделали операцию с удалением 2/3 желудка. После операции здоровье резко ухудшилось, появились такие заболевания, как неврастения, гипертония (давление доходило до 230/150 при сильной худобе и дистрофии), печень и селезенка увеличились в размерах, резко ослабла функция почек. Чжоу И стал слабеть день ото дня, ноги стали отечными и тяжелыми, трудно было передвигаться по



улице и в сорок лет он был похож на глубокого старика. По совету старого врача решил попробовать заниматься традиционными оздоровительными гимнастиками цигун и тайцзицюань. Уже после трех месяцев занятий почувствовал себя лучше, ощущил прилив сил и бодрость духа – древнее искусство начало оказывать лечебное воздействие. Интерес к тренировкам повысился. Позже один из друзей представил его знаменитому мастеру У Тунаню¹, у которого Чжоу И обучался более двадцати лет. За это время были болезни исчезли. Сегодня Чжоу И уже 80 лет, однако он полон сил и энергии, а на вид ему не дашь и шестидесяти. С лекциями и практическими семинарами

1. У Тунань (1884-1989) – ученик величайших мастеров тайцзицюань У Цзяньцюаня и Ян Шаохуо, сам когда-то излечился этим искусством от тяжелейших врожденных недугов. У Тунань – автор многих книг по истории, теории и практике китайских боевых искусств, также являлся крупным специалистом в области истории, археологии, языкоznания, естествознания и др., был профессором нескольких университетов, сыграл большую роль в развитии и распространении тайцзицюань, широко известен в Китае и за его пределами. Умер в результате несчастного случая в возрасте 105 лет. До конца дней осуществлял активную исследовательскую и педагогическую деятельность, разработал свою систему активного долголетия.





он исколесил буквально весь мир, в Западных странах его обучающие видеокассеты пользуются огромным спросом. Он известен и своими целительными способностями, ему удается излечивать такие виды тяжелейших заболеваний, как болезнь Паркинсона, параличи разной степени тяжести и т.д.

Чжоу И часто бывает в России. В первый раз он приехал в Москву в 1990 году по приглашению Госкомспорта СССР для подготовки специалистов по тайцзицюань. В настоящее время он сотрудничает с Московской федерацией ушу и с Исследовательским обществом «Тайцзи» в области изучения традиционной оздоровительной культуры Китая. Чжоу И является почетным профессором Российской Академии естественных наук. Особенностью преподавания Чжоу И является системность, а также способность доходчиво, сжато и четко объяснять самые сложные вопросы. Он всегда доброжелателен, открыт и не держит секретов от своих учеников. Автор целого ряда книг, неоднократно переиздававшихся в разных странах мира.





Предисловие переводчика

Данный комплекс цигун, составленный мастером Чжоу И, предназначен для профилактики и лечения глаз при различных заболеваниях, таких как близорукость, дальнозоркость (в том числе и старческая), косоглазие, разного рода ослабление зрения, астигматизм и другие. Он также активно предохраняет глаза от развития катаракты и глаукомы. Помимо этого, если в течение длительного времени продолжать тренировки, то это будет иметь положительный эффект не только для защиты глаз и повышения силы зрения, но и для улучшения памяти, умственных способностей, восстановления аппетита и сна, для повышения в общем сопротивляемости всего организма к болезням.

Первая часть комплекса представляет собой несколько упражнений общего оздоровительного свойства, назначение которых очистить и привести к гармоничному взаимодействию все основные энергетические меридианы человека и соответствующие им органы. Выполнение этой



задачи обеспечивает наибольшую эффективность упражнений второй части, направленных непосредственно на укрепление и развитие глазных функций. Несомненно, что улучшение функций отдельных органов возможно только при условии слаженной работы системы органов в целом, так как в нашем организме все тесно взаимосвязано. Иногда бывает очень сложно установить точно, сбой в какой части системы повлек за собой то или иное заболевание. Лечат одно, а причина совсем в другом. Таким образом, общая функциональная регуляция всей системы органов позволяет с большей вероятностью устраниить причины заболеваний, обеспечить их профилактику. Первую часть комплекса можно выполнять отдельно, например, тем, у кого нет еще проблем с органами зрения. Эти упражнения позволяют человеку расслабиться, «прочистить» каналы от отработанной энергии-ци, раскрыть их и заполнить «свежей» энергией, активизировать функции важнейших органов. Помимо этого, упражнения тренируют эластичность всех отделов позвоночного столба, обеспечивают подвижность крупных и мелких суставов и в целом опорно-двигательного аппарата человека,





укрепляют его вестибулярный аппарат. Особую пользу эти упражнения могут принести тем, кто увлекается боевым искусством тайцзицюань, для них будут указания в тексте комментариев.

О назначении второй части комплекса было сказано в самом начале, можно только добавить, что входящий в нее массаж по энергетическим точкам также можно выполнять отдельно для получения профилактического и косметического эффекта.

Рекомендации по дыханию даны в комментариях к рисункам. Необходимо только отметить, что дыхание должно осуществляться нижней частью живота естественно и размеренно. Здесь не имеет большого значения, выполняете вы «прямое» или «обратное» дыхание, то есть расширяется у вас на вдохе живот или вбирается.

Особое внимание нужно уделить расслаблению мышц при выполнении упражнений. Не допускайте их напряжения, с другой стороны, не доводите до безжизненной вялости. Китайское представление о правильном расслаблении заключается в слове «фансун», означающем состояние слегка приспущеных поводьев. Важно также все время сохра-





нять ощущение «подвешенности» макушки, что позволит снять давление веса на ноги, распрямить позвоночник, «разомкнуть» суставы, обеспечив тем самым такое важнейшее требование искусства цигун, каким является «цельность» тела и «целостность» движения.

Этой книгой мы открываем целую серию работ мастера Чжоу И, посвященных лечебно-оздоровительным практикам цигун и тайцизиюань.

Милянюк А.О.



Глава I

Вспомогательные

упражнения



I. Настройка

Предназначение

«Настройка» (или «подготовительное положение» (*юйбэй ши*) перед началом комплекса упражнений имеет очень важное значение. От правильного выполнения параметров «настройки» во многом зависит эффективность всей дальнейшей работы. Это все равно, что настроить на волну радиоприемник или установить программу в телевизоре. Только тогда мы сможем услышать звук или увидеть изображение. Настройка помогает войти в так называемое «состояние цигун» (*цигун чжуантай*), что дает возможность почувствовать и проследить те физиологические, энергетические и психические процессы, которые происходят во время занятий. Для того, чтобы «настроиться», необходимо расслабиться и устраниТЬ так называемые «внутренние и внешние помехи».



К «внешним» помехам относится все то, что отвлекает нас «извне», например, звуки, голоса, попадающие в поле зрения предметы, действия людей, животных и т.д.

К «внутренним» помехам относятся в основном возникающие в процессе тренировки, но не относящиеся к нему мысли, эмоции, воспоминания.

К информации, составляющей оба вида помех, следует относиться спокойно. Не нужно ни изолировать место занятий от звуков или предметов, ни пытаться силой прогнать навязчивую мысль или воспоминание. Важно научиться фиксировать являющуюся помехой информацию, но не реагировать на нее, то есть не вступать с ней в эмоциональный, либо ментальный контакт. В противном случае ваше сознание «убежит» и концентрация на процессе тренировки нарушится. Необходимо с самого начала дать себе установку, что на время тренировки «пусть весь мир подождет», а уже после нее вы сможете обратить внимание на то, что вас тревожит. Даже, говоря в шутку, если мимо тренирующегося мужчины





проходят сто обнаженных красавиц, в его сознании должно зафиксироваться только одно - «мимо меня проходят сто обнаженных красавиц» и не больше, все остальное будет только сбивать вас. То же и в отношении навязчивых мыслей и воспоминаний. Необходимо сразу зафиксировать их - «мне в голову пришла такая то мысль, но я сейчас тренируюсь, вернусь к ней после тренировки», и они сами по себе исчезнут. Самое главное - постараться «войти в состояние полного покоя» (*жу цзин*) и уже тогда приступать к тренировке.

Состояние полного покоя, оно же «состояние цигун», позволяет человеку проникнуть в так называемый мир «Прежденебесного» (*сяньтянь*), то есть мир Непроявленный, существовавший, по представлениям даосов, до возникновения Вселенной и сосуществующий с тем материальным, «Посленебесным» (*хуотянь*) миром, в котором мы живем¹. Только установив связь с «Прежденебесным», «Изначальным» (*юань*) миром, мы сможем с одной стороны

1. То же относится и к человеку, который воспринимается как микрокосм по отношению к макрокосму - Вселенной



научиться понимать и регулировать наше подсознание (так называемый «изначальный дух» – *юань шэнь*), с другой стороны – подпитываться растворенными в вакууме (*пустоте-сюй*) этого мира имунной (*юань ци*) и воспроизводящей-формообразующей (*юань цзин*) силами. «Изначальные» составляющие будут перерабатываться и пополнять наши реальные воплощенные (Посленебесные) составляющие – сознание, энергию и плоть (*шэнь, ци, цзин*), способствуя их силе и долговечности. Назначением данного вида цигун является не только приведение в порядок позвоночника, костей и суставов, нормализация работы внутренних органов и выработка неких особых способностей тела для тайцзицюань, но и восполнение растрачиваемых в течении жизни тех видов энергии, которые заполняют наши меридианы. Считается, что возраст человека определяется не календарным сроком прожитого, а тем, насколько «закачены» его энергетические меридианы. Ведь есть молодые, крепкие старики и есть молодые люди как «развалины». Древние китайцы заметили





это и попытались не только понять причины такого явления, но и найти способы как «повернуть от старости к молодости». Нужно сказать, что многое им удалось достичь на протяжении тысячелетней истории путем многократных испытаний, и нам совсем не грех это перенять.

Выполнение

Встаньте ровно, носки и пятки вместе, колени выпрямлены, ладони на бедрах, взгляд через полуприкрытые веки направлен прямо перед собой (рис.1). В первую очередь, постарайтесь, чтобы макушка была как бы «подвешена» вверх, грудь опустите, копчик потяните вниз, расправив таким образом позвоночник. Кончик языка слегка касается верхнего неба. Зубы не плотно прижаты друг к другу, губы сомкнуты, но не напряжены. Сознание погрузите в область нижней части живота (ближе к позвоночнику). Эта область в китайской медицинской и алхимической традициях





называют «полем киновари» (*даньтянь*)¹. Сделайте несколько вдохов и выдохов нижней частью живота, однако при этом обратите внимание на то, чтобы при вдохе заполнялась не только область живота, но и область почек со стороны поясницы. Словно в кузнечных мехах – на вдохе энергия заполняет вас, а на выдохе она устремляется ко всем жизненно-важным органам тела. Это так называемое «прямое дыхание». Можно выполнять также и «обратное дыхание», когда нижняя часть живота и почки на вдохе наоборот подтягиваются. За редким исключением, (о чем будет сказано специально), при выполнении упражнений можно использовать любой тип дыхания по собственному усмотрению. Еще одним очень важным

1. Обычно говорят о наличии в человеке трех *даньтаянй* или “половин киновари”, расположенных по внутренней оси от точки *байхуй* на макушке до точки *хуйинь* в промежности. “Верхний *даньтянь*” расположен на уровне чуть выше переносицы и связан с духовно-сознательной деятельностью. “Средний *даньтянь*” расположен на уровне точки *даньчжун* и связан с психическо-эмоциональной деятельностью. “Нижний *даньтянь*” расположен на уровне чуть ниже пупка и связан с физиологической деятельностью организма. Месторасположение точек и зон см. рисунки в разделе Приложения.



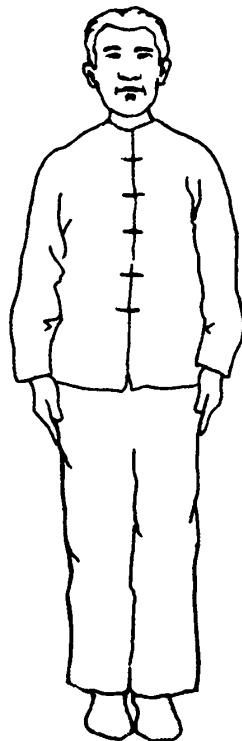


рис. 1

моментом является то, что дышать нужно не только через нос, но и через поры на коже по всему телу. Они должны раскрыться под воздействием вашей силы сознания (*инянь*) – так вы сможете соединиться и пульсировать вместе с дыханием Вселенной. Для того, чтобы привести в покой сознание и расслабить мышцы тела (без чего невозможна эффективная регуляция *ци*), на начальных этапах применяют так называемое «расслабление





по девяти частям тела». То есть силой сознания расслабляют сначала область головы и лица, затем область шеи и плеч, затем грудь, лопатки и верхнюю часть руки, затем живот, поясницу и предплечья, затем область ягодиц, затем бедра и свисающие естественно кисти, затем колени, голени и лодыжки, и, наконец, ступни. Можно повторить эту телесную волну расслабления сверху вниз три раза. Постепенно вы научитесь входить в состояние полного расслабления и покоя очень быстро, в конце концов, вам будет достаточно одной только команды вашему телу, как оно тотчас войдет в «состояние цигун».



II. Подготовительное упражнение

Предназначение

Цель «Подготовительного упражнения» отражена уже в самом названии. Конкретно это означает приведение организма в состояние готовности к тренировке, это ее самое начало – запуск механизма активной циркуляции энергии-ци по каналам. Активизируется прежде всего янское (знак +) начало организма, поэтому ладони все время обращены к Небу, которое его, в отличие от Земли (знак -), и символизирует. Помимо этого, упражнение служит для отдельной проработки базовых принципов исполнения всего комплекса. Здесь, прежде всего, нужно сосредоточиться на следующих параметрах:

1) «Подвесить макушку» (*сюань дин*) означает потянуть макушку или основание черепа вверх, что позволит распрямить позвоночник (при этом крестцово-копчиковое сочленение



должно как бы «обвиснуть» подобно грузилу удочки при ловле рыбы), расслабить поясницу и колени, ослабляя давление веса на ступни ног. Подобное «подвешивание» помогает со временем решить проблему искривления позвоночника и связанных с ней изменений. Возникающее при «подвешивании» расслабленное состояние коленей позволяет во время выполнения упражнений комплекса улучшать функционирование коленных суставов. В плане боевого применения тайцицюань, «подвешенность» обеспечивает легкость и маневренность перемещения ног и тела.

2) Повороты кистей рук вовнутрь и вовне осуществляются за счет приведение в действие оснований пальцев. То есть вы поворачиваете кисть руки вокруг своей оси не запястьем, а, либо начиная с основания большого пальца (движение вовне), либо с основания мизинца (движение внутрь). Это, с одной стороны обеспечивает оздоровительный эффект, так как активизируются расположенные в кончиках пальцев зоны энергетических меридианов и связанные с ними внутренние органы, с дру-





гой стороны, в случае захвата вашего запястья противником, действуя основаниями пальцев, вы легко сможете либо вырвать руку, либо подчинить противника своему контролю.

3) Точка лаогун в центре ладони должна быть раскрыта, таким образом она будет обеспечивать взаимообмен энергий «внутри» и «снаружи» тела (*нэй ци, вай ци*). Достигается это раскрытие за счет специфического положения указательного и большого пальцев кисти, которое называется «пастью тигра» (*хукоу*). Остальные пальцы при этом не должны быть ни широко раздвинуты, ни плотно сжаты, однако важно, чтобы все пальцы были до конца распрямлены, а не находились в полусогнутом состоянии, иначе это приведет к потере энергетической активности ладони, ее «омертвению» и разрушению контакта с «внешней» *ци*.

4) При поднятии кистей рук вверх плечи должны наоборот опускаться вниз. От кончиков пальцев до плечевого пояса руки находятся в естественном расслабленном состоянии, при этом суставы всей руки должны как бы чуть-чуть «разомкнуться», что позволит



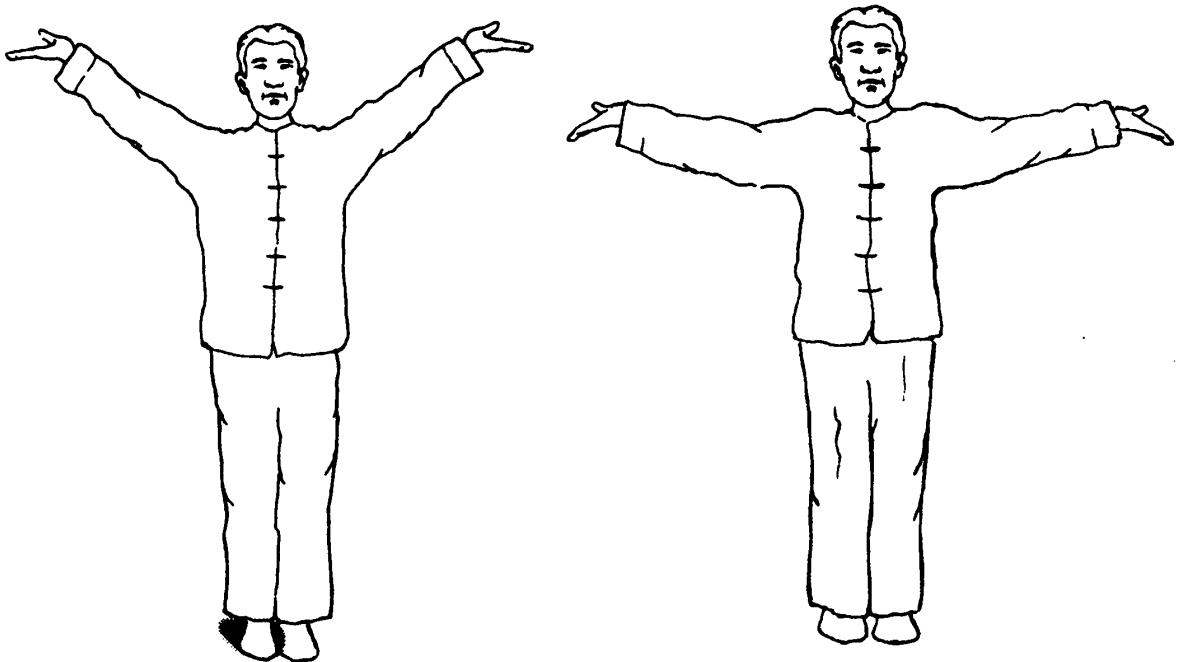


рис. 3

рис. 2 (верно)

(нeверно – напряженные
поднятые плечи)

расслабить мышцы и пустить ци по меридианам. В противном случае нарушится координация и цельность частей тела, что неминуемо приведет к отвердеванию и напряжению тех или иных их частей, затормозит процесс протекания ци по всему телу. Тогда где-то ее будет избыток, а где-то – недостаток. В тайцзицюань неумение размыкать суставы и рас-





слаблять мышцы приводит к неспособности «рассеивать» (*хуакай*) и «выпускать» (*фа*) внутреннюю силу-цзинь при защите и в атаке.

5) Отрыв пяток от земли не должен произвольться за счет силового толкания ступнями. Когда вы вытягиваете себя вверх за счет макушки или первого шейного позвонка, сила тяги пройдет сверху вниз через все отделы позвоночника, суставы таза, ног и тогда пятки очень естественно и без всякого усилия сами собой оторвутся от земли. Точно также, как если бы вы потянули за один конец цепочки вверх - другой ее конец оторвется от земли сам, без отталкивания, но только когда импульс пройдет от одного конца до другого через все промежуточные звенья без какого-либо разрыва. Это очень важно, так как в этом моменте помимо способности облегчать ноги задействован еще и принцип «дыхания пятками» древних даосов. В центре ступней, расположены точки юнцюань, которые аналогичны точкам лаогун в центрах ладоней. И предназначение их тоже сходное, через них легче всего «втягивать» и «выпускать» энергию.



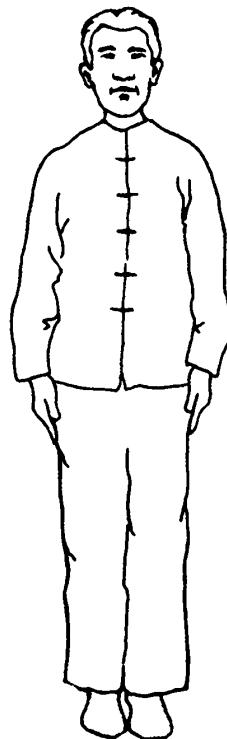


рис. 4

Выполнение

Встаньте ровно, носки и пятки вместе, ладони по швам (кончики средних пальцев касаются точек *фэнши* на середине бедра)¹, колени выпрямлены, макушка «подвешена» (рис. 4).

1. Воздействие на эту точку возвращает ногам подвижность в случае паралича, онемения и т.д.



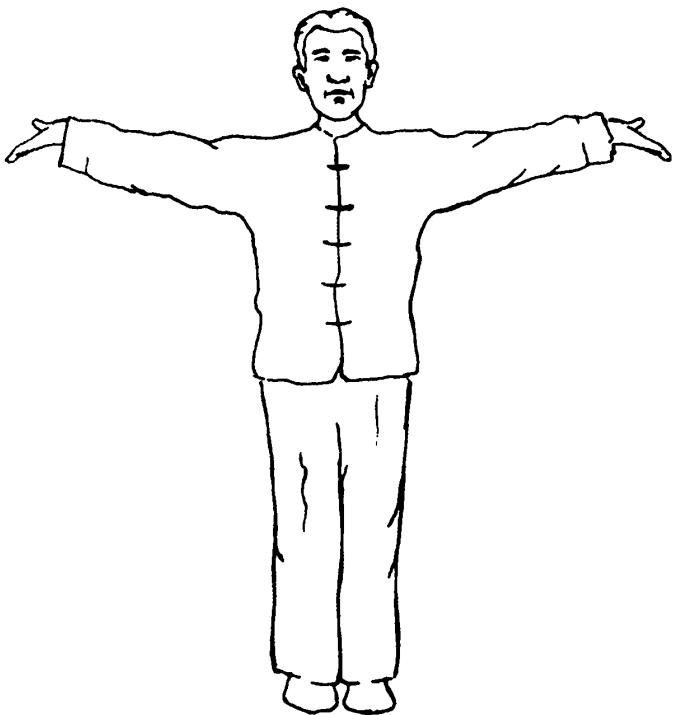


рис. 5

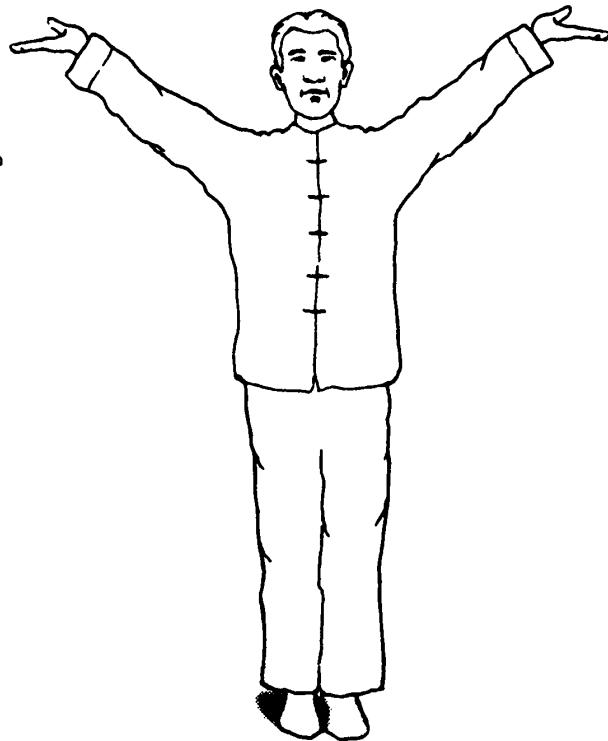


рис. 6

Ладони вслед за движением оснований больших пальцев медленно поворачиваются вовне и на вдохе поднимаются вверх по сторонам тела до уровня плеч (рис. 5).

Далее продолжающееся движение ладоней и макушки вверх приводят к отрыванию пяток от земли и плавному, естественному поднятию на носки. Конечное положение этой фазы движения называется «поддержать Небо» (*то тянь*) (рис. 6).



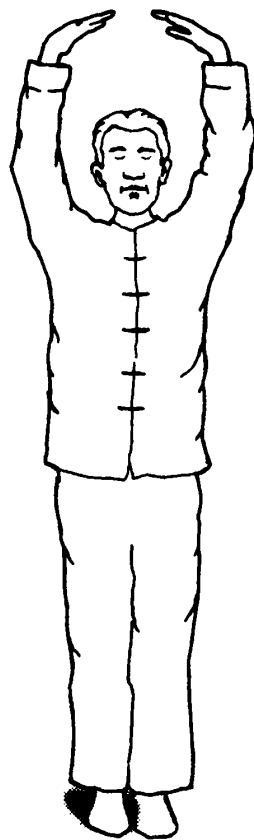


рис. 7

На задержке дыхания ладони поворачиваются к голове таким образом, чтобы точки *лаогун* были направлены на макушку (на точку *байхуй*) (рис. 7).

Затем, на выдохе, ладони соприкасаются большими и указательными пальцами, образуя треугольник, и движутся вниз перед лицом и туловищем к области нижнего *дантяня*, ступни при этом постепенно опускаются на пятки.



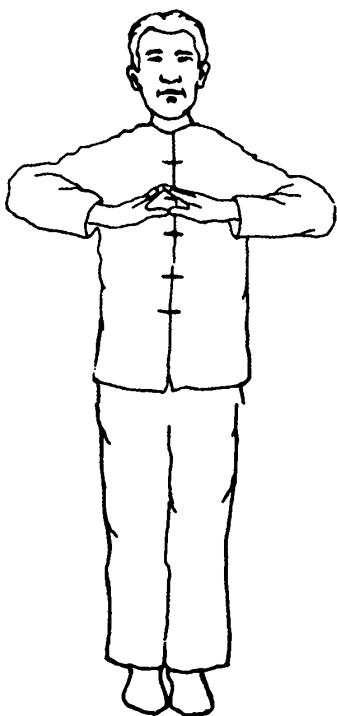


рис. 8

Важно отметить, что ладони опускаются вниз не в результате силового и волевого движения, а в результате расслабления локтей, которые как бы сами по себе разъезжаются в стороны, расслабление же плеч продолжает этот процесс «самостоятельного падения» ладоней (с долей небольшого притормаживания, как у падающего с дерева листа) в направлении области *даньтянь* (рис. 8).



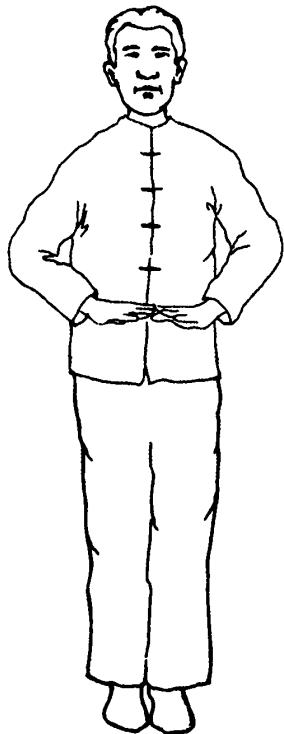


рис. 9

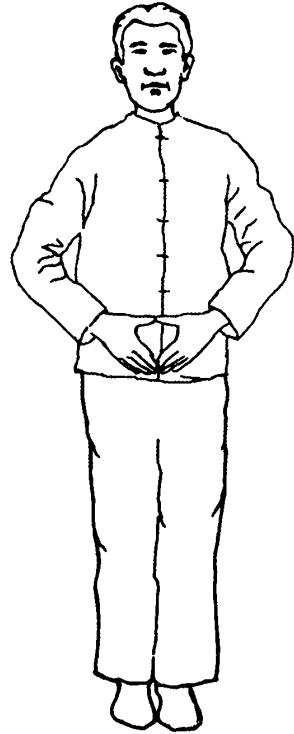


рис. 10

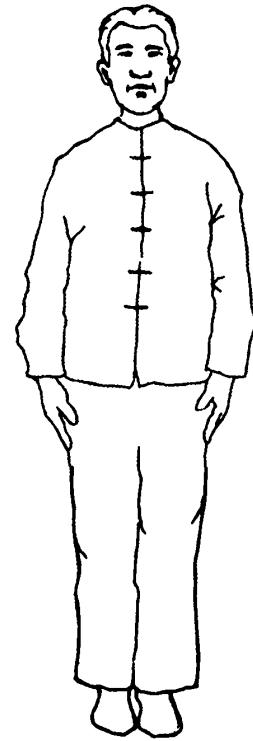


рис. 11

Когда ладони опустились до уровня нижней части живота (ладони смотрят вниз), поверните их к животу и легко прижмите к нему, при этом место соединения кончиков больших пальцев располагается прямо над пупком, а нижний конец треугольника – под ним (рис. 9, 10, 11). Задержите руки в таком положении и мысленно досчитайте до трех, после чего разъедините руки и верните их в исходное положение по бокам бедер.



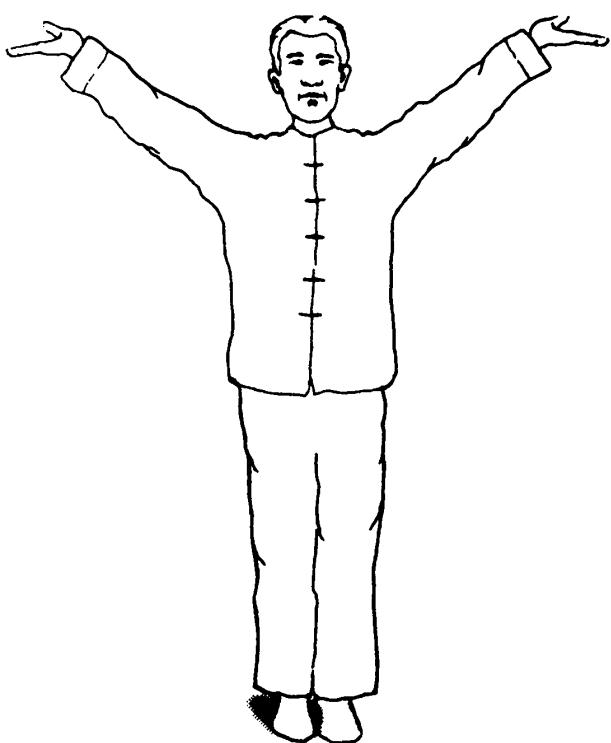


рис. 12

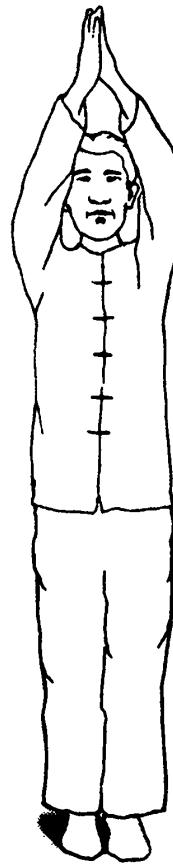


рис. 13

Теперь снова от начала до конца повторите эту часть упражнения.

Начните в третий раз делать эти движения до того момента, когда вы остановитесь на носках стоп в положении «поддерживания Неба» (рис. 12).

На задержке дыхания соедините ладони над головой, кончики пальцев направлены вверх (рис. 13).



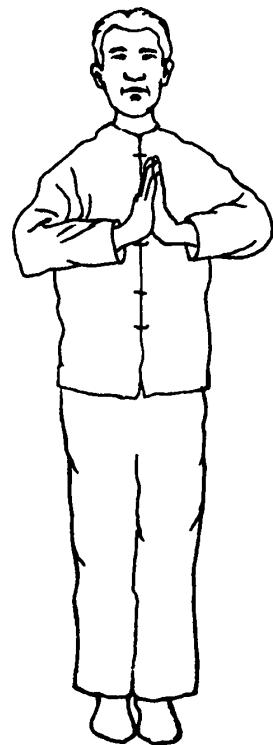


рис. 14

На выдохе опустите соединенные ладони до уровня груди (рис. 14). Следите за тем, чтобы ладони не находились слишком близко к груди (это вызовет напряжение в плечах), а также, чтобы не были слишком выставлены вперед (это вызовет напряжение в спине). Ладони слегка давят друг на друга, плечи, локти, грудь и спина расслаблены.



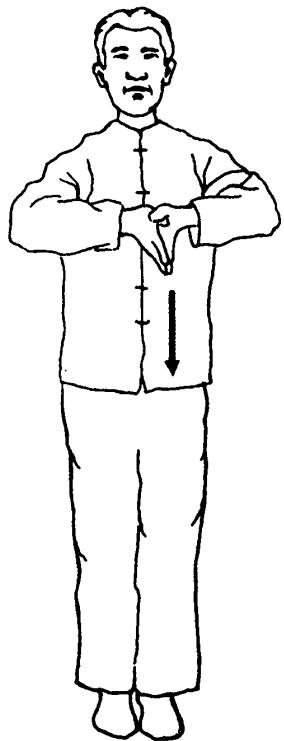


рис. 15

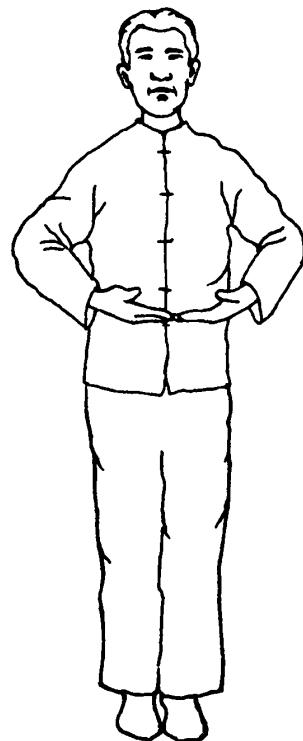


рис. 16

На вдохе поверните ладони кончиками пальцев вниз (постарайтесь, чтобы при этом у вас не поднялись вверх плечи) и опустите их до уровня пупка (рис. 15).

На задержке дыхания сначала разведите в стороны основания ладоней, затем основания пальцев, затем кончики пальцев кроме кончиков средних пальцев, которые остаются соединенными. Ладони направлены вверх (рис. 16).



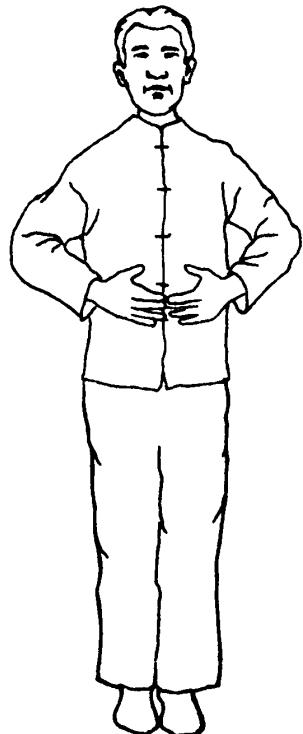


рис. 17

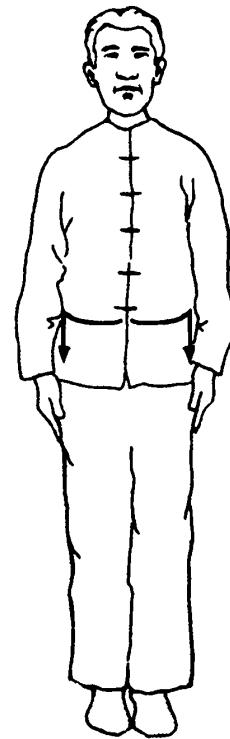


рис. 18

Поверните ладони к животу и прижмите их к нему, при этом соединенные кончики средних пальцев располагаются прямо на пупке (рис. 17). Мысленно сосчитайте до трех.

На выдохе разведите ладони в стороны, проводя ими по поясному меридиану (*даймай*) активизируя его (рис. 18), а затем верните их в исходное положение на бедрах.



III. Раскрытие и прочистка меридианов через проведение по ним энергии-ци (*тун ци*)

Предназначение

После того, как все тело приведено в готовность и запущен механизм тока энергии-ци, необходимо, чтобы протекание этого было беспрепятственным, а для этого непременным условием является «прочищение» и «раскрытие» каналов, то есть как раз то, что скрывается за термином *тун* (通) - пронизывание, свободное прохождение через все препятствия. Помимо этой основной задачи упражнение имеет также очень важное значение еще в двух аспектах – регуляции кровяного давления, увеличения силы и гибкости позвоночника. Укрепление столба осуществляется путем специфического использования функций гидравлических





амортизаторов межпозвонковых дисков, сопровождаемых растягиванием мышц, их сухожилий и фасций, суставных капсул и их связок. По той причине, что в данном упражнении используются низкие наклоны, людям с гипертонией, тяжелыми повреждениями и заболеваниями позвоночника рекомендуется соблюдать некоторую осторожность и постепенность в его освоении. Страдающим вышеуказанными недугами рекомендуется регулировать степень наклона в соответствии с общим самочувствием. Поначалу лучше не делать низких наклонов, а увеличивать амплитуду волны постепенно, по мере нормализации кровяного давления, развития силы и эластичности позвоночного столба. Самое важное при выполнении наклона состоит в том, чтобы сгибание происходило не в пояснице, а импульсно, волнообразно и по всему позвоночному каналу - от верхнего шейного позвонка до последнего поясничного, вплоть до пояснично-кресцовый сустава. Это напоминает, как скручивают шланг, выдавливая из него воду. Ни в коем случае не сгибайте колени,





иначе это сведет к нулю всю эффективность упражнения. Если вы не можете достать ладонями до стоп, не сгибая коленей, не волнуйтесь, оставляйте ладони на том месте, куда они достают. Очень важно в конечной фазе наклона «довыдохнуть» остатки воздуха с полным расслаблением поясницы и растягиванием ее тугоподвижных мышц, так как там обычно все еще остается какая-то часть напряжения. Таким образом, обеспечивается дополнительная гибкость и подвижность межпозвонковых и тазобедренных суставов. Древние китайцы считали, что так можно «выпустить» из своего тела так называемую «отработанную», «грязную» энергию, направив ее в глубь Земли на «переплавку». Распрямление осуществляется также от позвонка к позвонку, но уже в обратном порядке, причем голова поднимается последней. В этом упражнении фазы вдоха, выдоха и задержки дыхания для нетренированных людей могут показаться долгими. Если вам не хватает воздуха, не пересиливайте себя, делайте вдох и выдох в любом месте, со временем дыхание подстроится. Упражнение состоит





из трех частей, сначала через тело по всем меридианам пропускается так называемая янская энергия-ци Неба (знак +), затем иньская ци Земли (знак -) и, наконец, смешанная энергия человека и окружающей среды (+ и - одновременно).

Часть 1. Небо

Встаньте прямо, носки и пятки вместе, ладони вдоль туловища, колени выпрямлены, макушка «подвешена» (рис. 19).

На вдохе, руки ладонями вниз поднимаются по сторонам вверх до уровня плеч (рис. 20).

Кисти рук вслед за основаниями пальцев (начиная с основания большого пальца) переворачиваются ладонями вверх к Небу. Постарайтесь, чтобы при повороте кистей у вас не поднялись вверх и не напряглись плечи (рис. 21).

Далее продолжающееся движение ладоней и макушки вверх приводят к отрыванию пяток от земли и плавному,естественному поднятию на носки. (рис. 22).



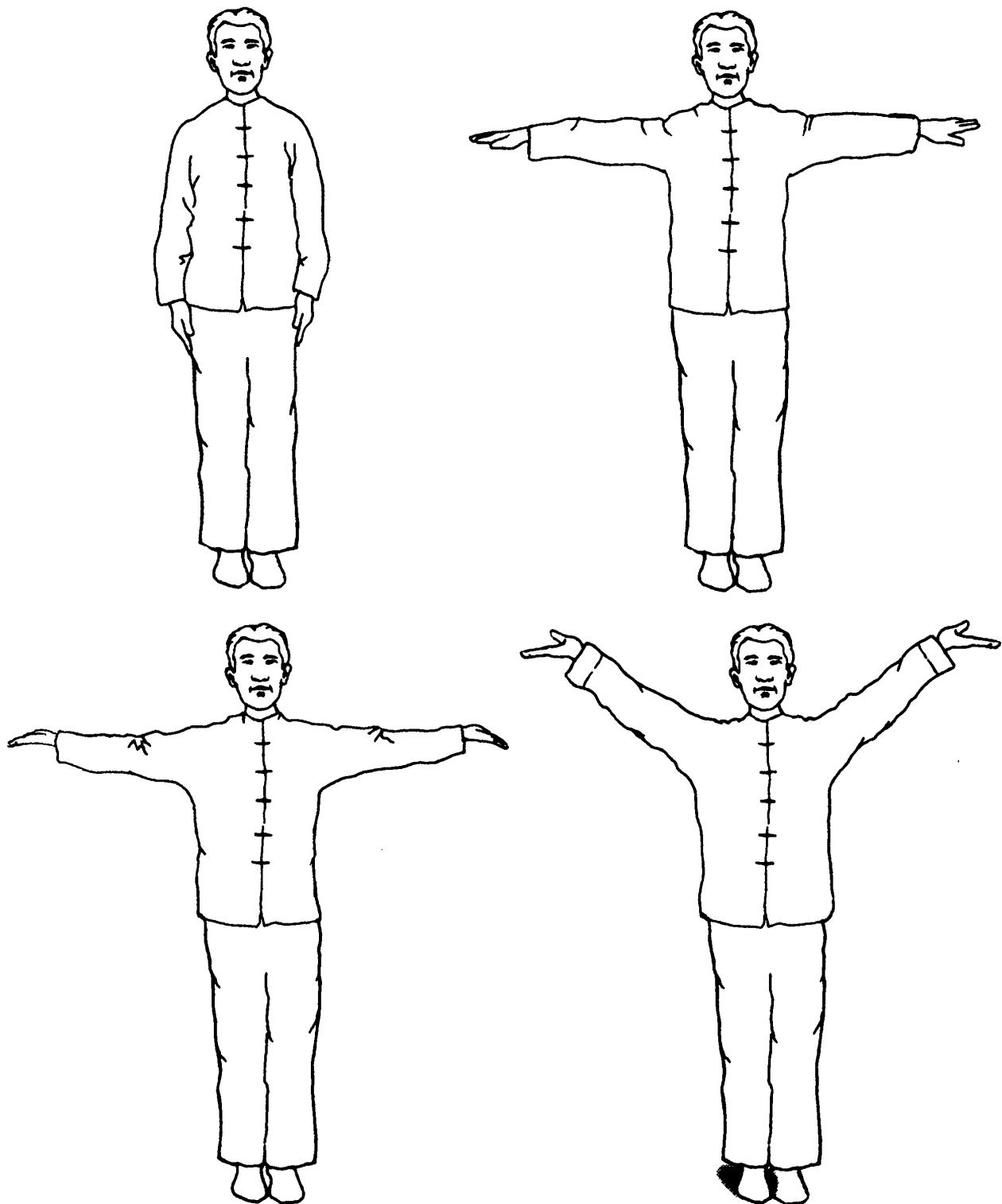


рис. 19, 20, 21, 22



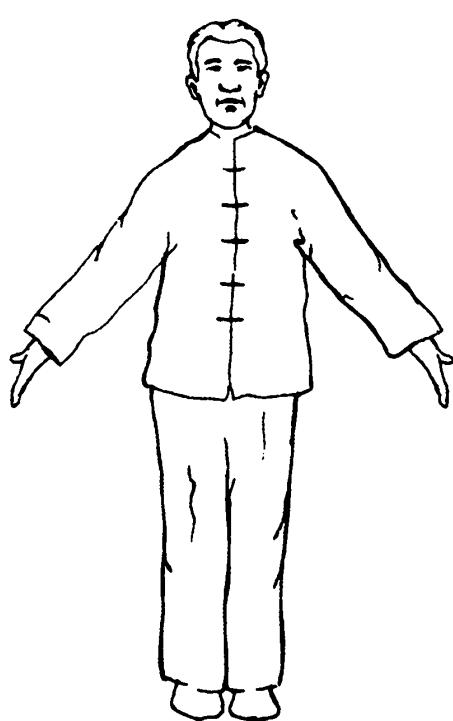


рис. 23

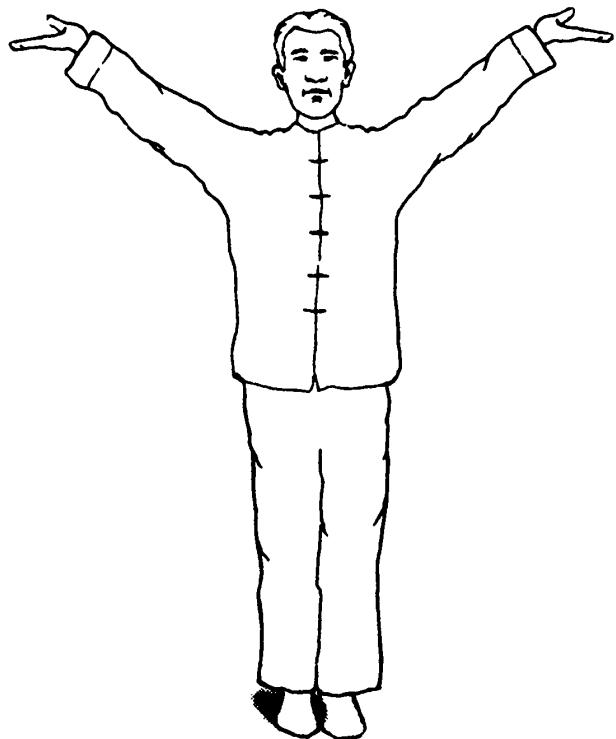


рис. 24

На выдохе опуститесь на пятки, а руки, не переворачивая ладоней, опустите до уровня пояса (рис. 23).

На вдохе снова поднимитесь на носки и «поддержите Небо» (рис. 24).

На задержке дыхания поверните ладони к макушке и направьте друг на друга кончики средних пальцев (рис. 25).

Продолжая задерживать дыхание, опуститесь на пятки и соедините кончики средних паль-



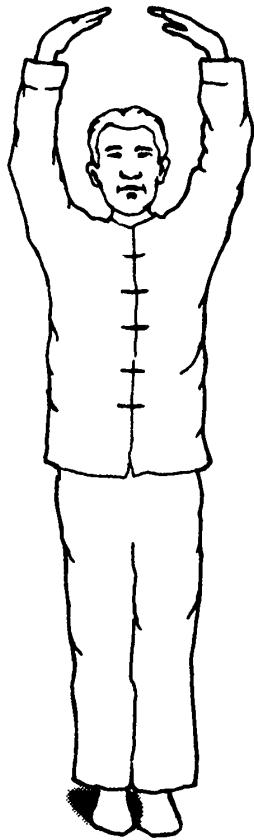


рис. 25

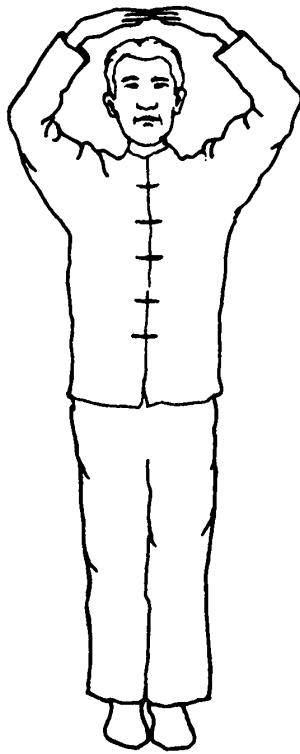


рис. 26

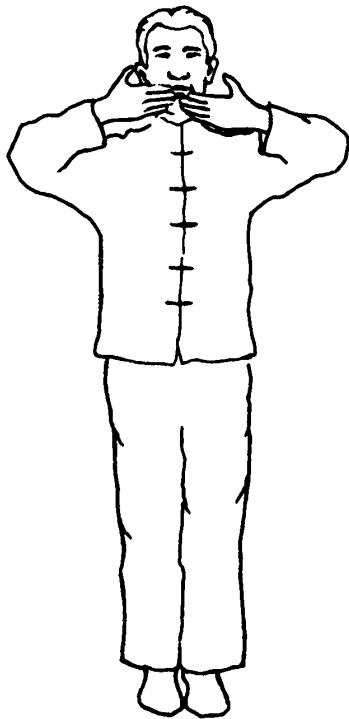


рис. 27

цев над головой (рис. 26).

Все еще не начиная делать выдох, опустите руки вдоль средней линии лица сначала под нос (где завершается канал *думай*), а затем (по каналу *жэньмай*) к надгрудинной ямке (у яремной впадины), коснитесь ее кончиками соединенных средних пальцев (рис. 27).

На выдохе сначала опустите голову и начнайте делать наклон вниз, шейные, грудные и поясничные позвонки последовательно сгибаются



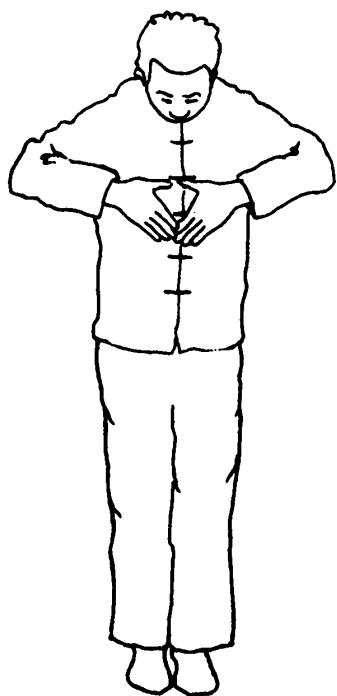


рис. 28

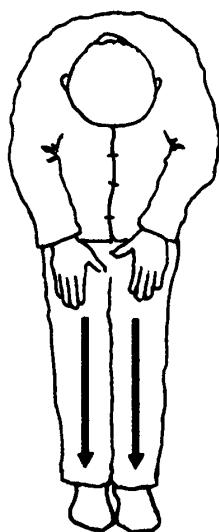


рис. 29

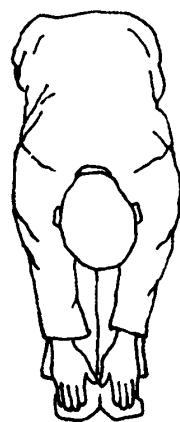


рис. 30

друг за другом. Руки в соединенном положении, касаясь пальцами тела, следуют вдоль центральной линии груди и живота до самого лобка, после чего расходятся в стороны (рис. 28).

Продолжая выдох, опускайте руки вдоль центральных линий ног к ступням (рис. 29).

Окончив выдох, расслабьте поясницу и положите ладони на ступни, совместив точки *лаогун* ладоней с проекциями точек *юнъюань* на тыльной (верхней) стороне стопы (рис. 30).



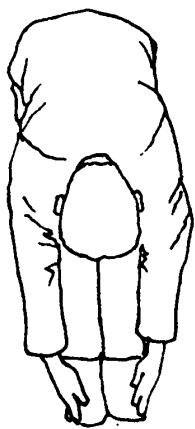


рис. 31

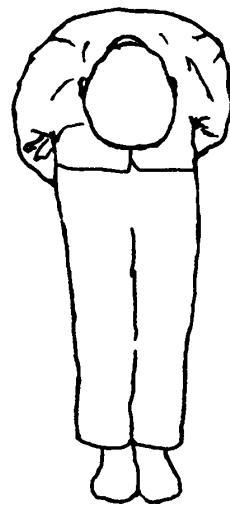


рис. 32

На задержке дыхания переместите ладони по наружным краям стоп к пяткам (рис. 31).

На вдохе, также поочередно, от позвонка к позвонку, но уже снизу вверх, начинаем постепенно распрямляться. Руки перемещаются по центральной линии вдоль задней поверхности ног (рис. 32).

Завершаем вдох, голова распрямляется последней. Ладони, проходя копчик, крестец, поясницу останавливаются на почках и, на



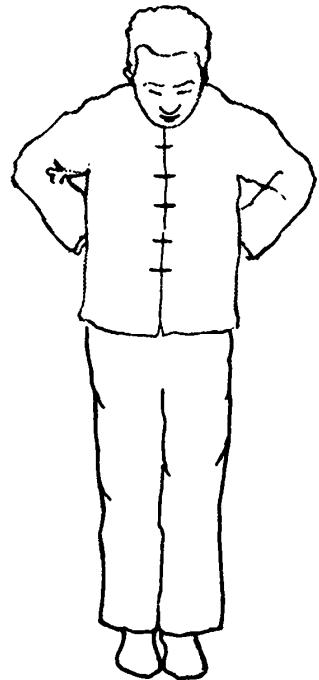


рис. 33

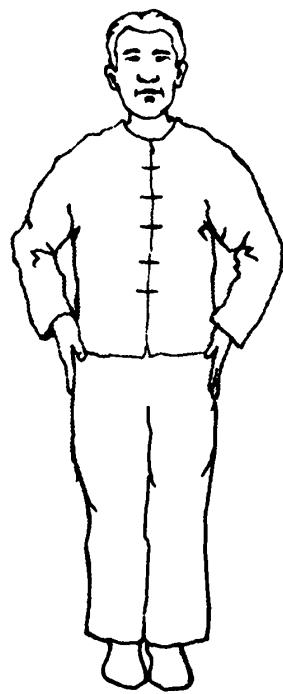


рис. 34

задержке дыхания, как бы «прогревают» их, подпитывая исходящей из рук энергией. Средние пальцы соединены и располагаются на зоне минмэнъ (между почками) (рис. 33).

На выдохе, проведя ладонями по поясному меридиану (*даймай*), возвращаем их в исходное подготовительное положение вдоль бедер (рис. 34).



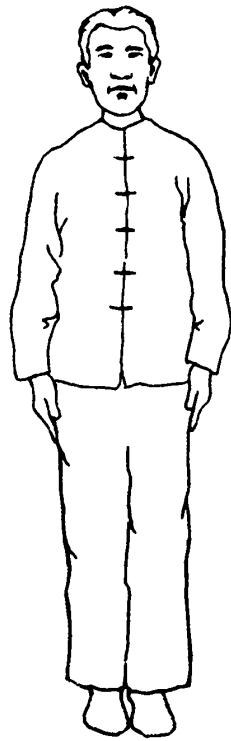


рис. 35

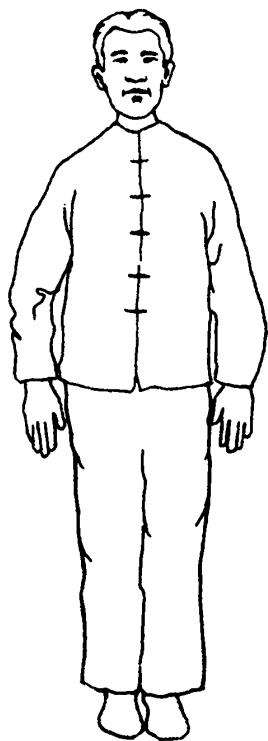


рис. 36

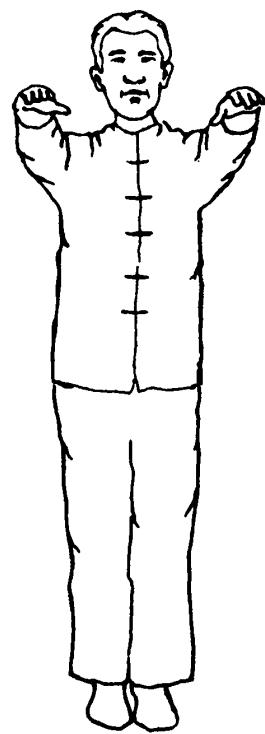


рис.37

Часть 2. Земля

Встаньте ровно, носки и пятки вместе, ладони вдоль туловища, колени выпрямлены, макушка «подвешена» (рис. 35).

Сначала поверните ладони назад, затем на вдохе поднимите перед собой руки вверх ладонями к Земле до уровня плеч (рис. 36, 37).



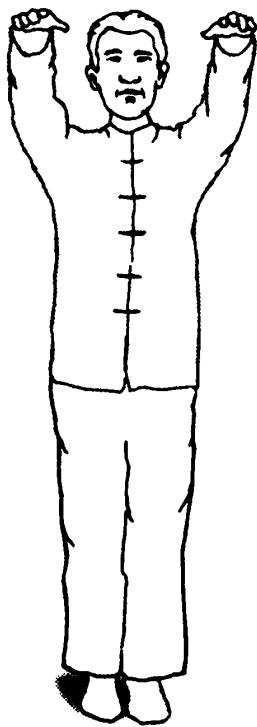


рис. 38

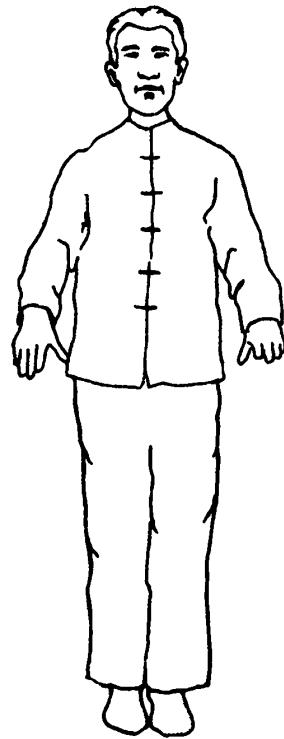


рис. 39

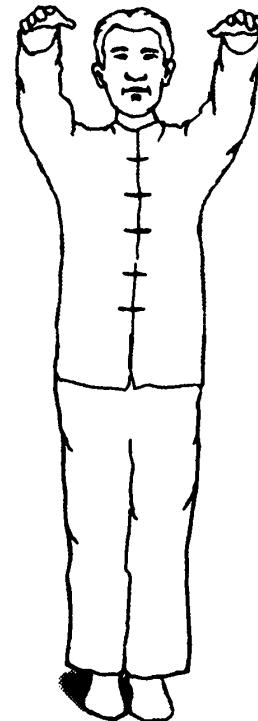


рис. 40

Продолжая вдох, поднимите руки чуть выше головы, при этом за счет усилия макушки оторвите пятки от земли (рис. 38).

На выдохе опуститесь на пятки, при этом руки, не меняя положения ладоней, опускаются до уровня живота (рис. 39).

На вдохе снова поднимите руки чуть выше головы и встаньте на носки (рис. 40).



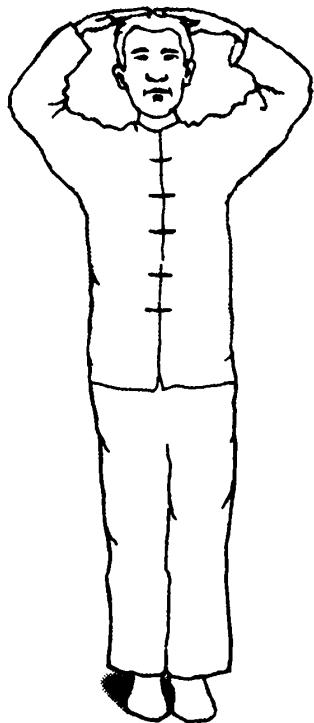


рис. 41

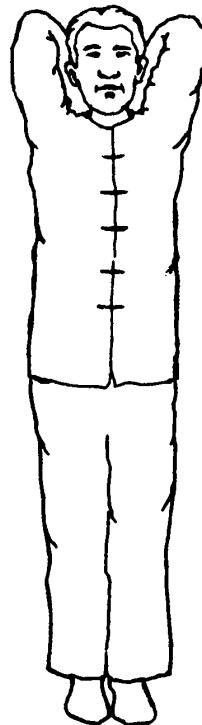


рис. 42

На задержке дыхания соедините кончики средних пальцев над головой и коснитесь ими точки *байхуй* (рис. 41).

На выдохе встаньте на пятки и опустите соединенные кончики средних пальцев вдоль центральной линии затылочной части головы до уровня седьмого шейного позвонка, слегка коснитесь точки *дачжуй* (у основания 7-го шейного позвонка) (рис. 42).



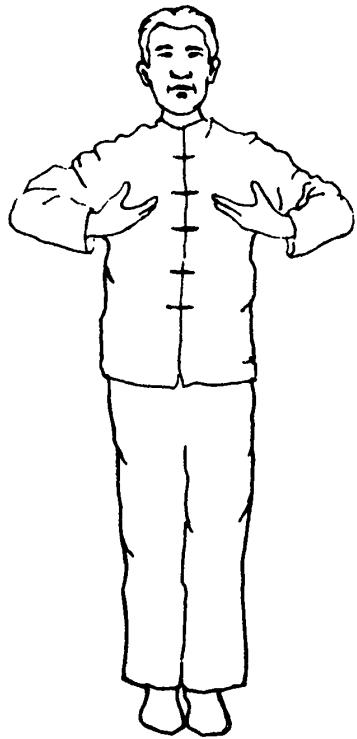


рис. 43

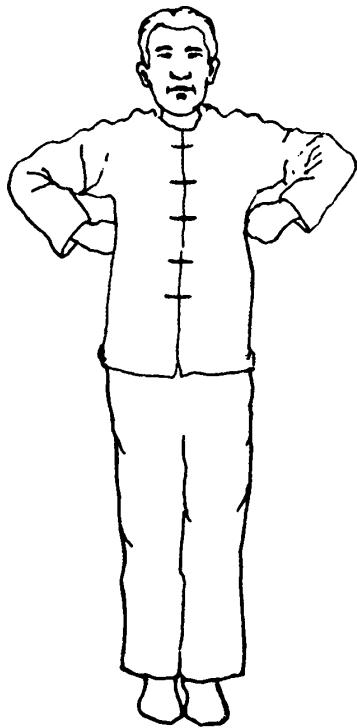


рис. 44

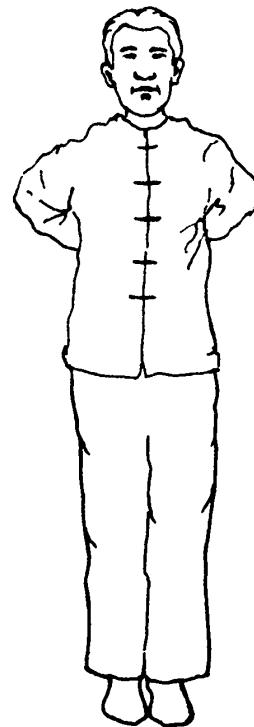


рис. 45

На вдохе проведите кончики пальцев к подмышкам, а затем соедините тыльные части кистей за спиной, слегка потянитесь пальцами к точке *дачжуй* (рис. 43, 44, 45).

На выдохе сначала опустите голову и начинайте делать наклон вниз, поочередно - от



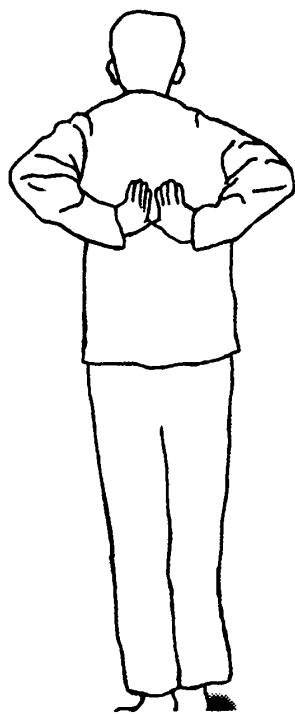


рис. 46 (*вид сзади*)

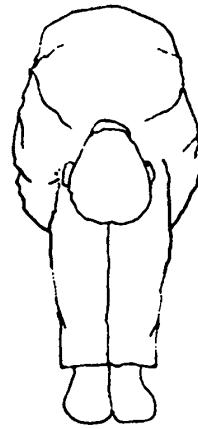


рис. 47

первого шейного позвонка к пояснице. Руки в соединенном положении, касаясь пальцами тела, следуют вдоль центральной линии спины до копчика, после чего расходятся в стороны и движутся по задней центральной линии ног вниз к пяткам (рис. 47).



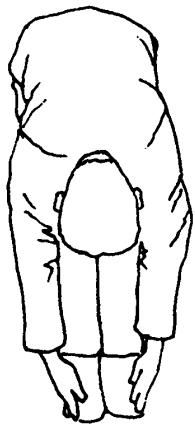


рис. 48

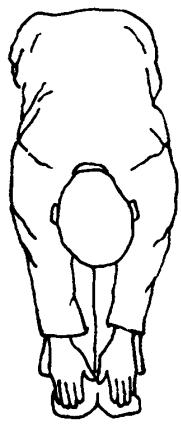


рис. 49

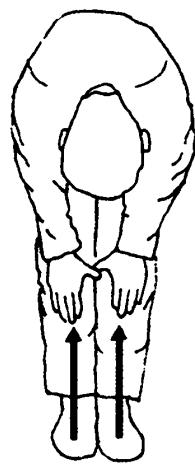


рис. 50

Завершая выдох, расслабьте поясницу и переместите ладони по наружным краям стоп от пятки к пальцам. Затем положите ладони на ступни, совместив точки *лаогун* ладоней с проекциями точек *юнчюань* на тыльной стороне стопы (рис. 48, 49).

На вдохе, также поочередно, от позвонка к позвонку, но уже снизу вверх, начинаем распрямляться. Руки перемещаются по центральной



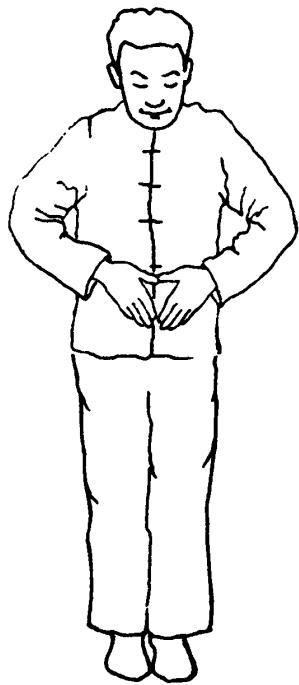


рис. 51

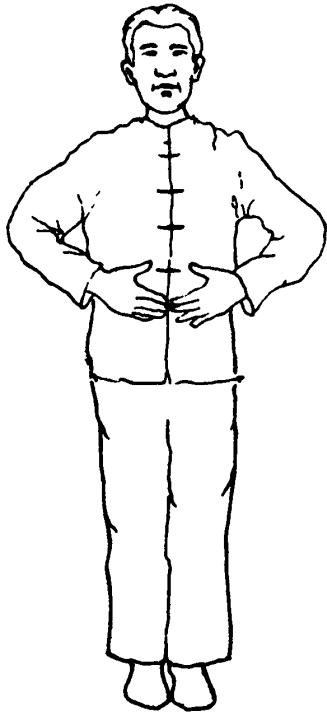


рис. 52

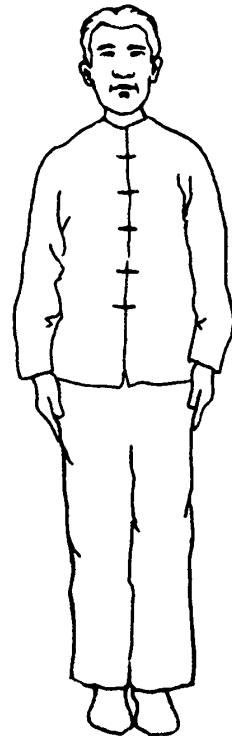


рис. 53

линии вдоль передней поверхности ног к лобку (рис. 50).

Завершая вдох, соедините кончики средних пальцев на лобке, а затем переместите их на пупок. Голова расправляется последней. Задержите дыхание и остановитесь в этом положении, досчитайте до трех, затем на выдохе верните руки в исходное положение вдоль бедер (рис. 51, 52, 53).

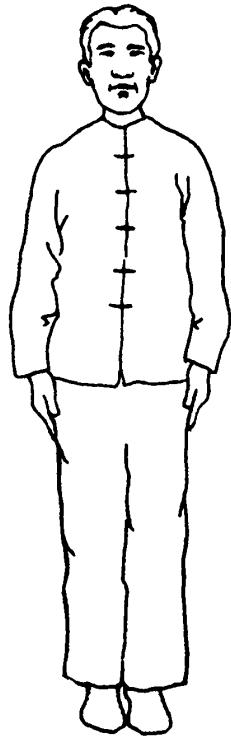
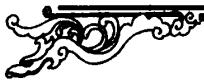


рис. 54

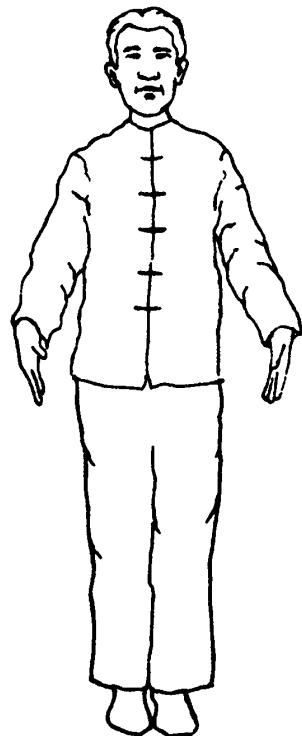


рис. 55

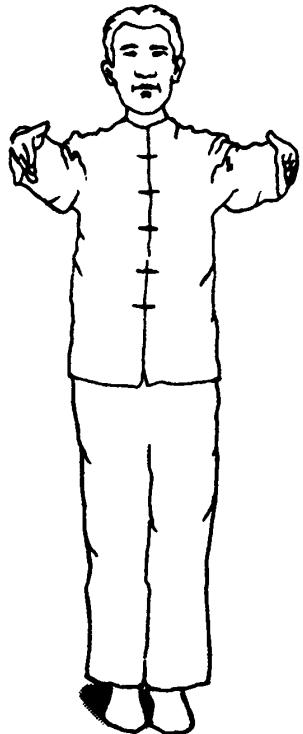


рис. 56

Часть 3. Человек

Встаньте ровно, носки и пятки вместе, ладони вдоль туловища, колени выпрямлены, макушка «подвешена» (рис 54).

На вдохе начните поднимать перед собой выпрямленные руки, ладони смотрят друг на друга (рис. 55).



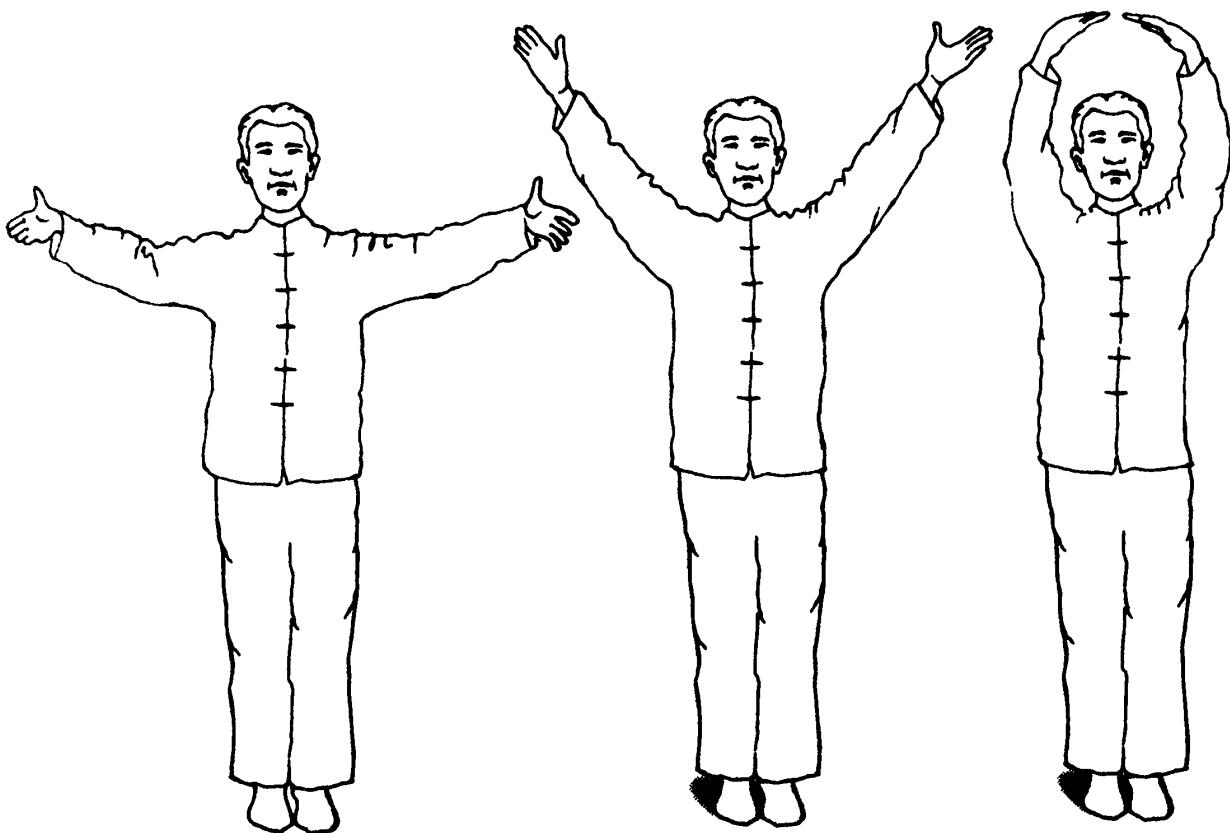


рис. 57, 58, 59

Когда руки достигнут уровня плеч, усилием макушки оторвите пятки от земли (рис. 56).

На выдохе опуститесь на пятки и разведите руки в стороны (рис. 57).

На вдохе снова поднимитесь на носки и поднимите руки к Небу (рис. 58).

На задержке дыхания поверните ладони в направлении макушки (рис. 59).



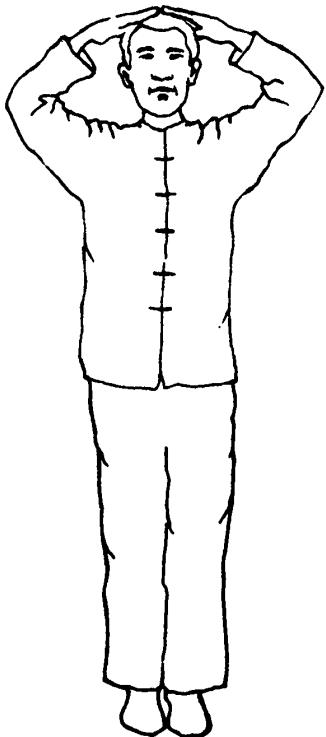


рис. 60

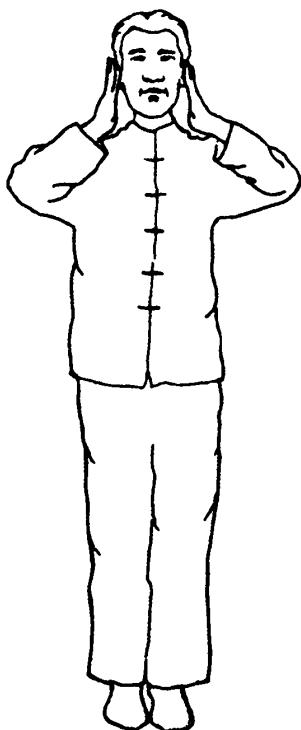


рис. 61

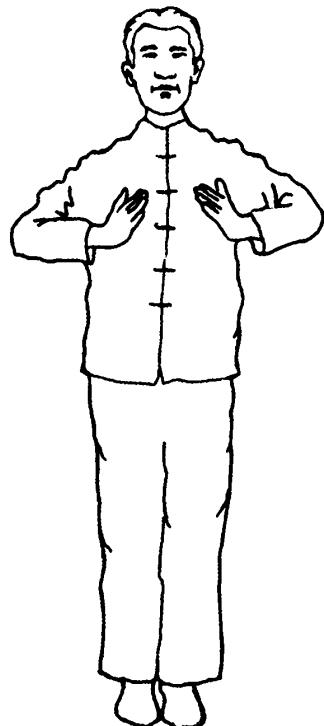


рис. 62

Опуститесь на пятки и соедините кончики средних пальцев над точкой *байхуй* (рис. 60).

Продолжая задерживать дыхание, проведите ладони вдоль ушей и подведите их к подмышкам (рис. 61, 62).

На выдохе сначала опустите голову и начните делать наклон вниз, поочердно – от первого позвонка к пояснице. Ладони поворачи-



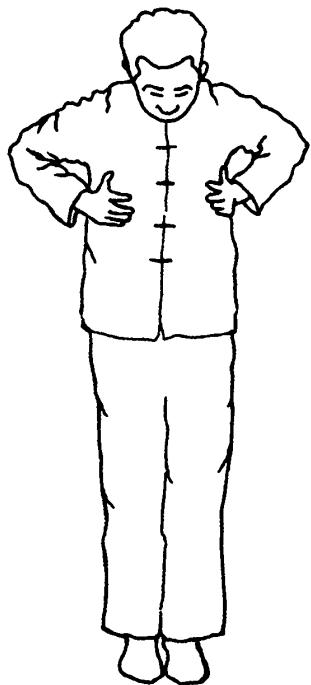


рис. 63

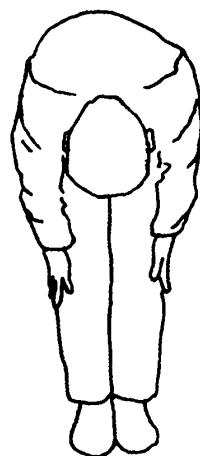


рис. 64

ваются пальцами вниз и, касаясь тела, следуют вдоль центральной линии боковой поверхности тела и ног к стопам (рис. 63, 64).

Проведя кончиками пальцев по внешнему краю стоп, положите ладони на внешнюю часть стопы, соотнеся точки *лаогун* с проекциями точек *юнчюань* и расслабьте поясницу.



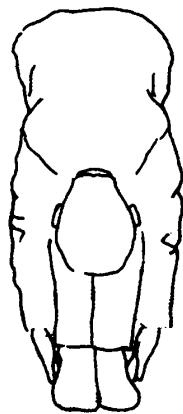


рис. 65

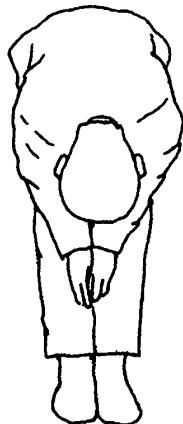


рис. 66

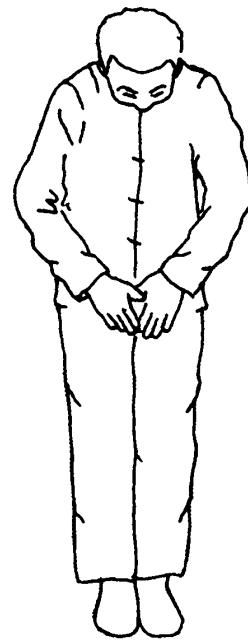


рис. 67

Затем на вдохе начните распрямляться, ладони движутся вверх, касаясь тела, вдоль центральной линии внутренней поверхности ног (рис. 65, 66).

В области лобка основания ладоней расходятся, а соединенные кончики средних паль-



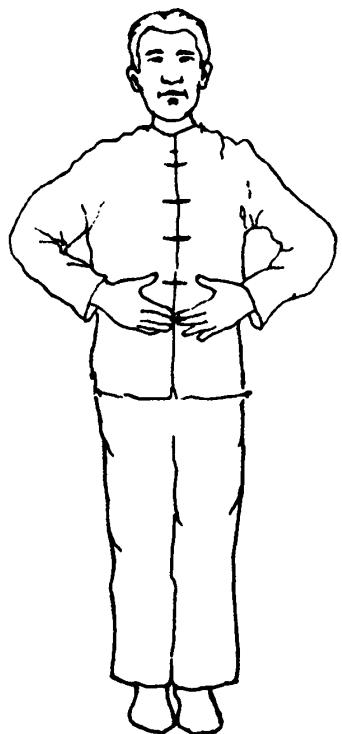


рис. 68

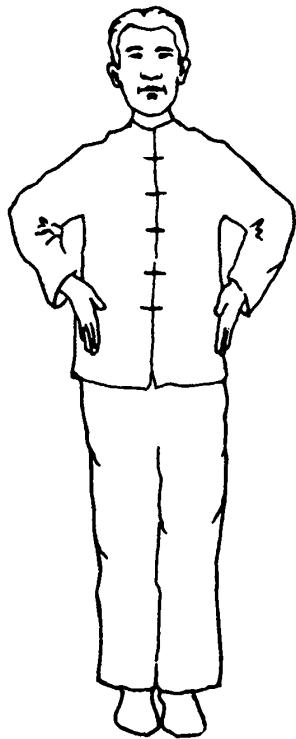


рис. 69

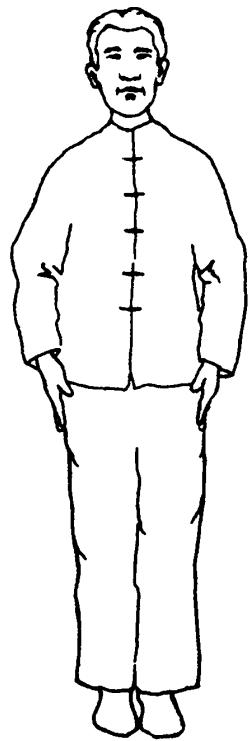


рис. 70

цев накладываются на пупок. Замрите в этом положении и мысленно сосчитайте до трех (рис. 67, 68).

На выдохе разведите ладони по поясному меридиану (*даймай*) и опустите их в исходное положение вдоль бедер (рис. 69, 70).





IV. Собирание энергии-ци «шести сторон» (*цай лю фан чжи ци*)

Предназначение

Задачей предыдущего упражнения являлось раскрытие и прочистка каналов. Теперь, когда проходимость их обеспечена, следует наполнить их разного рода энергией, соответствующей меридианам основных органов тела. Соответствие это древние китайцы находили в так называемых «шести сторонах» - то есть верх, низ и четыре стороны света (юг, север, восток, запад). Однако, чтобы собрать энергию-ци шести сторон, необходимо совершить ряд манипуляций руками.

Прежде всего нужно «нащупать» энергию той или иной стороны (*мо мо ци*). Для этого





ладони выставляются по направлению каждой стороны и покачиваются сначала по горизонтали, затем по вертикали, далее круговыми движениями в двух направлениях - от себя (рассеивание) и к себе (концентрация). Этим тренируется чувствительность ладоней. Только после этого переходят непосредственно к «захвату» (*цай*), собиранию энергии-ци и проведению ее в область нижнего *даньтянь* через различные жизненно важные центры. Отличие в ощущении разного качества энергетических полей сторон (да и вообще любых предметов) приходит не сразу, а только по мере определенного количества тренировок. Так что не волнуйтесь, если у вас поначалу нет каких-либо явных ощущений. Главное – точно следовать заданным параметрам выполнения упражнений, тогда ощущения непременно появятся сами. Ни в коем случае не нужно пытаться вызывать ощущения, о которых вы от кого-то услышали. Во-первых, у разных людей ощущения могут различаться, а во-вторых, ощущения, вызванные самовнушением, чаще всего являются ложными, иллюзорными и не приносят



на практике никакого эффекта (особенно это касается применения мастерства цигун в медицине и боевых искусствах). Кроме того, в искусстве цигун есть еще понятие нестабильных и стабильных ощущений. Нестабильные ощущения это временные ощущения, которые возникают в процессе занятий в результате физиологической «перестройки» организма, меняется состав крови, активизируется обмен веществ в клетках и т.д. Такие ощущения могут появляться, исчезать, меняться, они не стабильны, что свидетельствует о начальном этапе освоения мастерства цигун. Со временем, с ростом мастерства, ощущения от упражнений становятся стабильными, они не зависят ни от вашего настроения, ни от самочувствия, ни от окружающей обстановки – именно это и является основой обратного регулирующего воздействия цигун на организм в случае его разбалансировки. Гармонизация процессов в организме средствами цигун есть ничто иное, как один из традиционных методов лечения и профилактики различных заболеваний, залог будущего здоровья и долголетия.





Важно также коснуться вопроса об обстановке, окружающей вас во время тренировки. Не следует думать, что потолок, стены или пол смогут служить препятствием для собирания энергии-ци. Современные мастера цигун рассматривают ее как информацию и считают, что для энергии-ци не существует препятствий, препятствия создаются только вашим сознанием. Когда вы собираете, скажем, ци Неба, нужно, чтобы сознание ушло через потолок высоко в атмосферу и содействовало принятию чистейшей ци самых высших ее слов. То же касается и всех других направлений. При этом не слишком важным является также точное ваше расположение по сторонам света. Сознание само притянет ци заданного вами направления.

Что касается технической стороны вопроса, очень важным моментом является координация последовательного расслабления плеч и локтей с растяжением пространства между большим и указательным пальцами (раскрытие так называемой «пасти тигра»). При этом в центре ладони образуется некое подобие





воронки, куда и «затягивается» *ци*. Те, кто интересуются популярным китайским геомантическим искусством фэншуй, наверняка знают, что вогнутость на плоскости «собирает» энергию, а выпуклость наоборот - ее «источает».

Иногда, при обсуждении способов «захвата» *ци*, поднимают вопрос о вампирисме. Многие обеспокоены, что подобным образом возможно «захватывать» и энергию других людей. С точки зрения цигун такая возможность существует, но она крайне нерациональна и опасна для самих «вампиров», так как *ци* обычных людей содержит в себе информацию об их болезнях, которые можно перенести на себя, кроме того, она может абсолютно не подходить «вампиру» и сильно повредит его здоровью (это особенно касается практики искусства «внутренних покоев»). Гораздо полезнее для внутренних органов человека «поглощать» соответствующую им здоровую и чистую эссенцию энергий Земли, Неба и четырех сторон света.



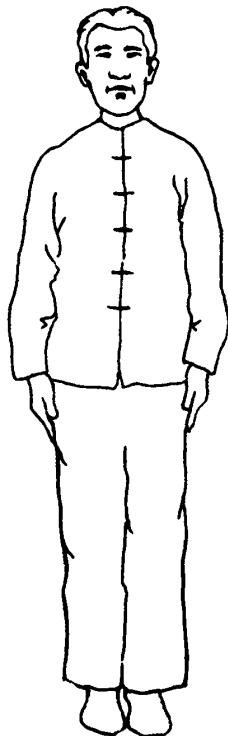


рис. 71

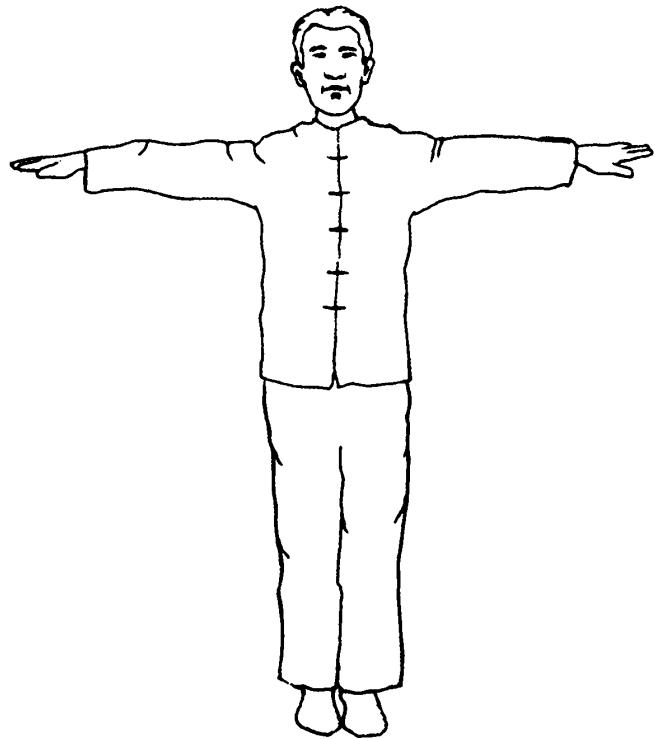


рис. 72

Часть 1. Собирание энергии-ци Неба

Встаньте прямо, носки и пятки вместе, ладони вдоль туловища, колени выпрямлены, макушка «подвешена» (рис 71).

На вдохе руки ладонями вниз поднимаются вверх до уровня плеч (рис 72).



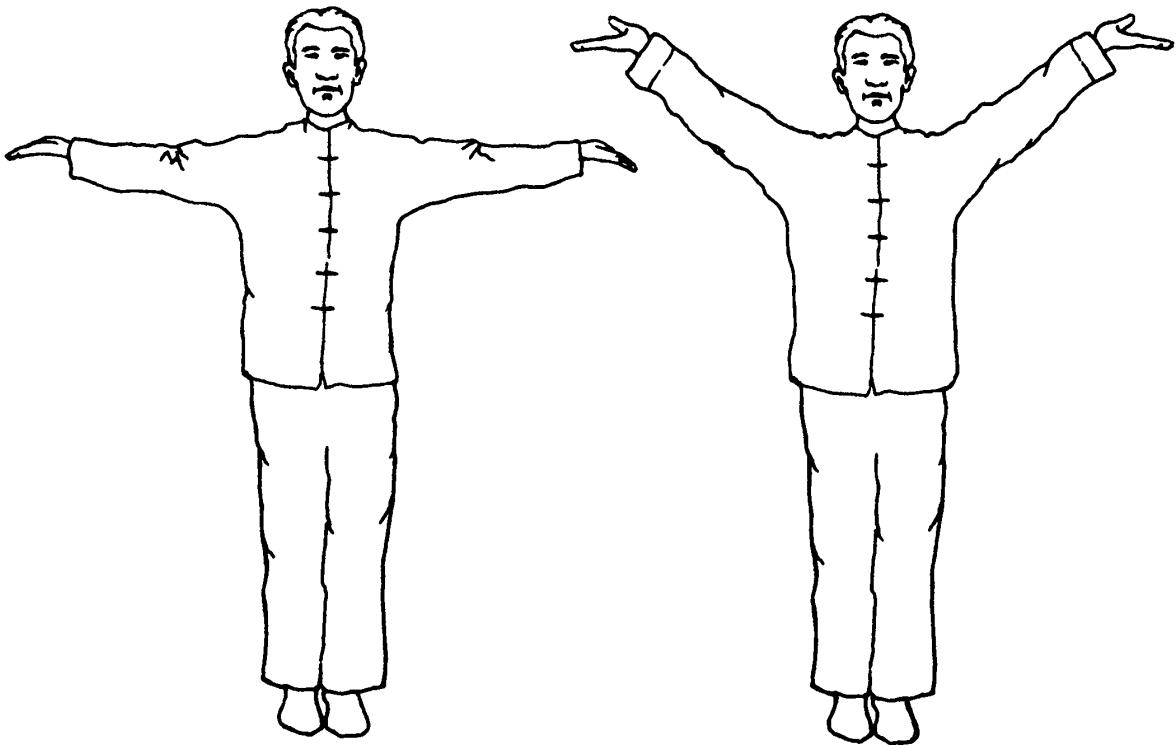


рис. 73

рис. 74

Затем, кисти рук вслед за основаниями пальцев (начиная с основания большого пальца) переворачиваются ладонями вверх к Небу. Постарайтесь, чтобы при повороте кистей у вас не поднялись вверх и не напряглись плечи (рис. 73).

Продолжая вдох, поднимите руки над головой, «поддерживая Небо», а затем разверните ладони пальцами назад и поднимите голову вверх. Постарайтесь, чтобы ваше сознание через обращенные к Небу глаза (так называемый



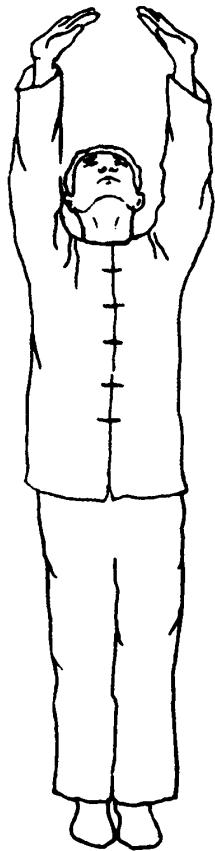


рис. 75

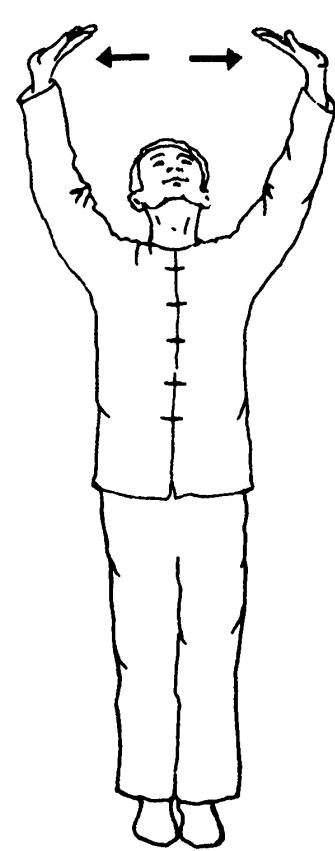


рис. 76

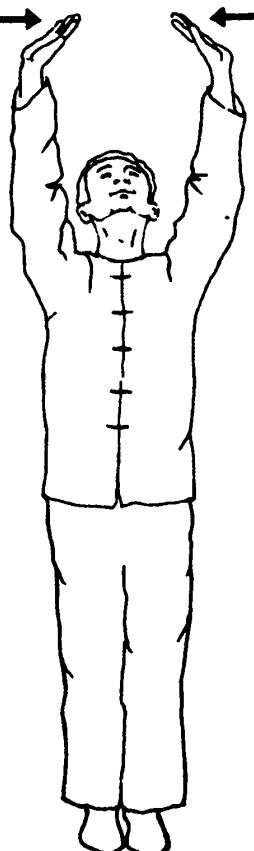


рис. 77

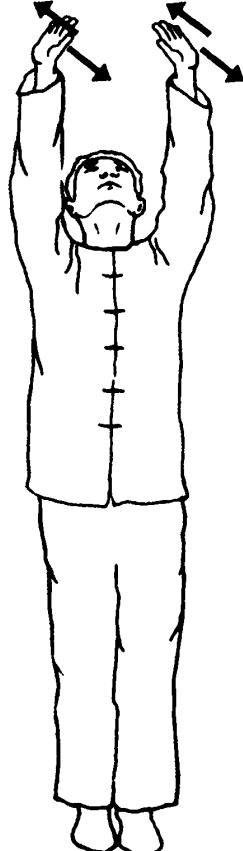


рис. 78

«дух глаз») создало связь (видимую или воображаемую) с субстанцией Неба (рис. 74, 75).

На выдохе разведите руки в стороны по горизонтали, на вдохе верните их в исходное положение. Выполните эти движения по три раза (рис. 76, 77).

Из исходного положения на выдохе проведите руки вперед, а на вдохе отведите их назад. Проделайте эти движения троекратно (рис. 78).



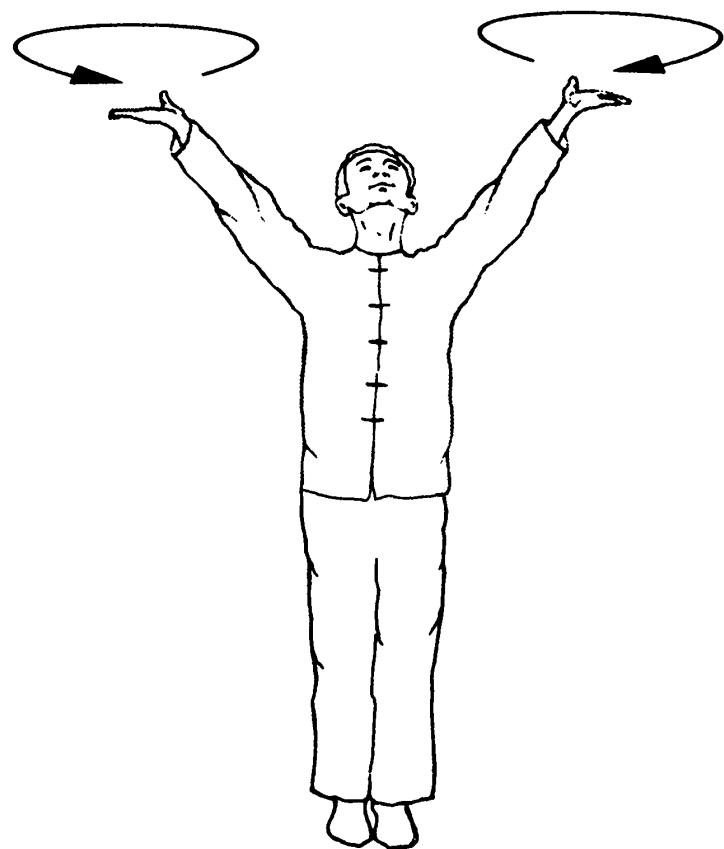


рис. 79

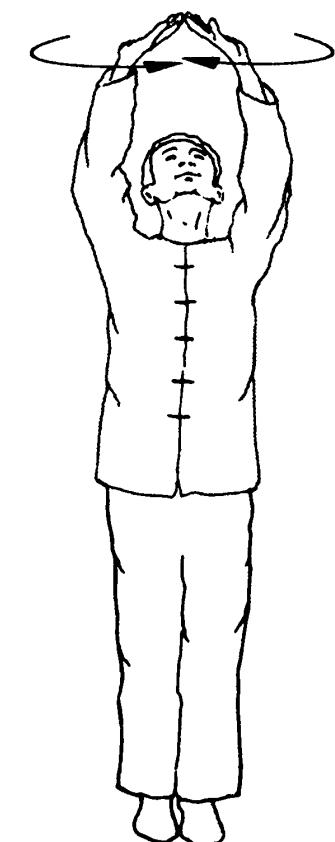


рис. 80

На выдохе по кругу от себя начните разводить руки в стороны (назад и от себя), а на вдохе также по кругу сводите их (вперед и к себе), всего проделайте три полных круга (рис. 79, 80).

Теперь трижды проделайте все то же самое, но уже в обратную сторону, первая половина круга на выдохе (вперед и от себя), вторая половина круга – на вдохе (назад и к себе) (рис. 81, 82).



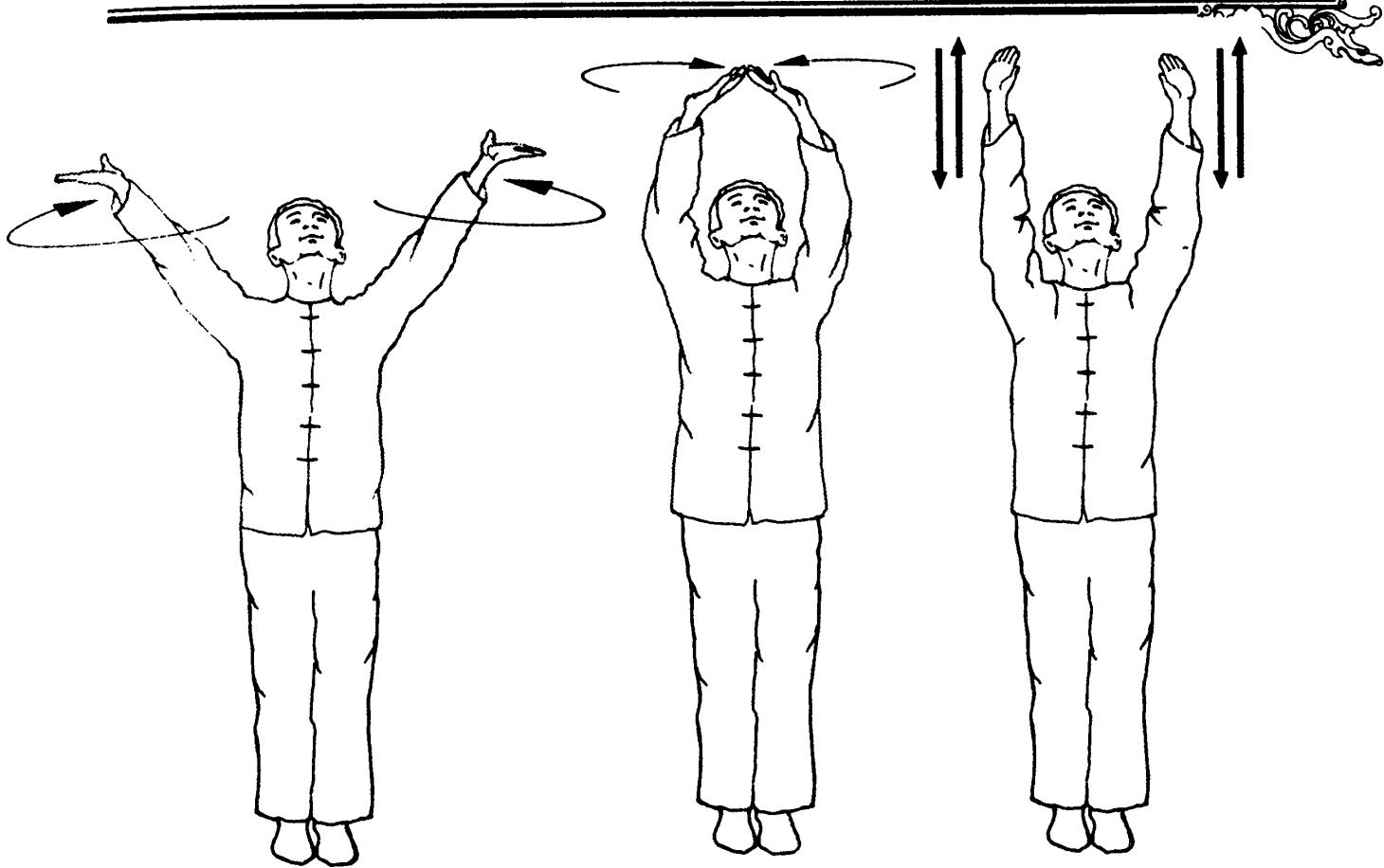


рис. 81

рис. 82

рис. 83

После возвращения рук в исходное положение на выдохе, раскройте точки *лаогун* и три раза на вдохе притяните ими энергию-ци Неба (акцент делается на вдохе при сгибании рук, а о незаметном выдохе при распрямлении рук стараемся не думать совсем) (рис. 83).

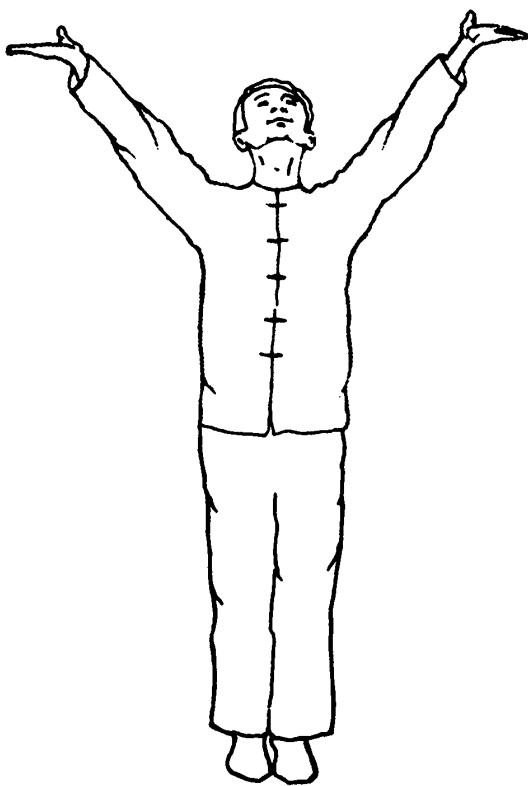


рис. 84

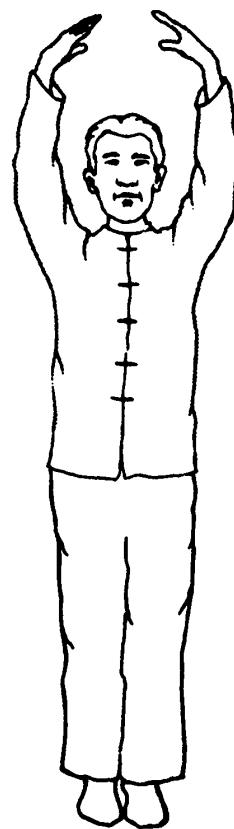


рис. 85

На выдохе разведите руки в стороны и подставьте ладони Небу, как бы охватывая его, затем сделайте вдох, собирая ци, направьте точки *лаогун* на область макушки, соедините кончики средних пальцев и поместите их над точкой *байхуй* (рис. 84, 85, 86).



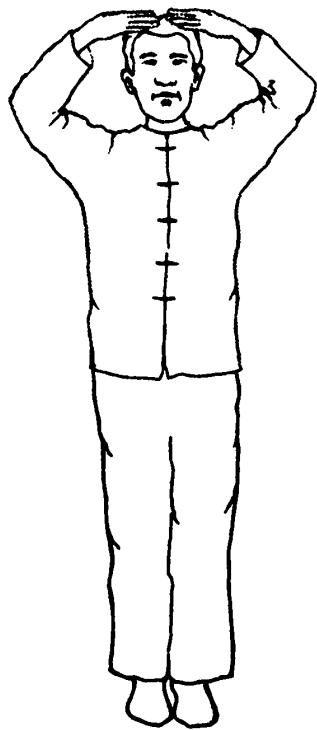


рис. 86

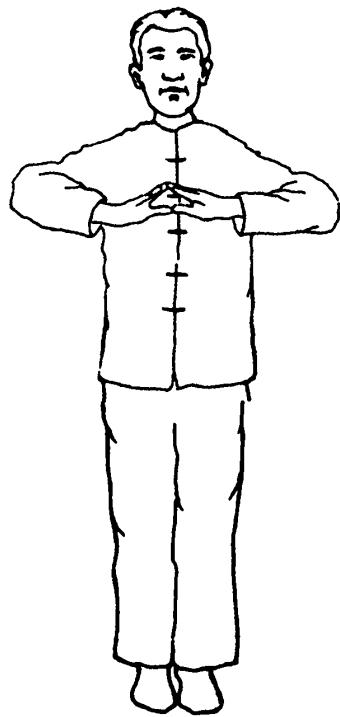


рис. 87

На выдохе начните медленно опускать перед собой руки, как бы извне помогая энергии пройти через макушку в нижний даньтянь. Ладони как и в первом упражнении соприкасаются большими и указательными пальцами, образуя треугольник (рис. 87).



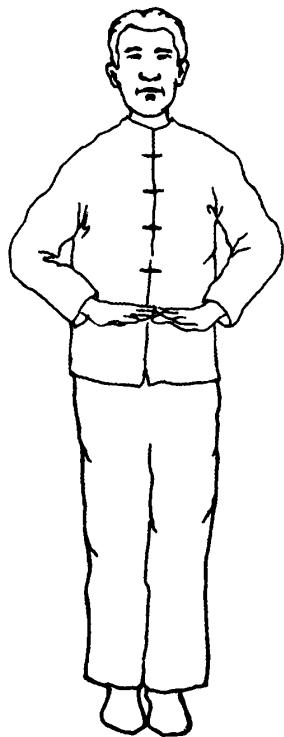


рис. 88

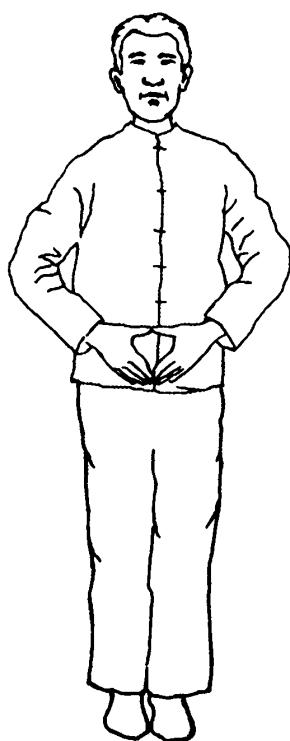


рис. 89

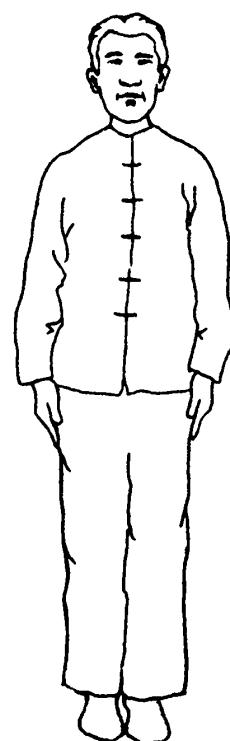


рис. 90

Когда ладони опустились до уровня нижней части живота (ладони смотрят вниз), поверните их к животу и легко прижмите к нему, при этом место соединения кончиков больших пальцев располагается прямо над пупком, а нижний конец треугольника – под ним (рис. 88, 89). Задержите руки в таком положении и мысленно досчитайте до трех, после чего разъедините руки и верните их в исходное положение по бокам бедер (рис. 90).



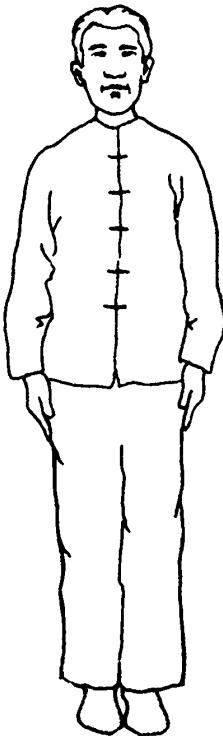


рис. 91

Часть 2. Собирание энергии-ци Земли

Встаньте прямо, носки и пятки вместе, ладони вдоль туловища, колени выпрямлены, макушка «подвешена» (рис. 91).

На вдохе сначала поверните руки ладонями назад, а затем выведите их чуть вперед и направьте ладони вниз параллельно Земле. Одновременно с этим слегка наклоните



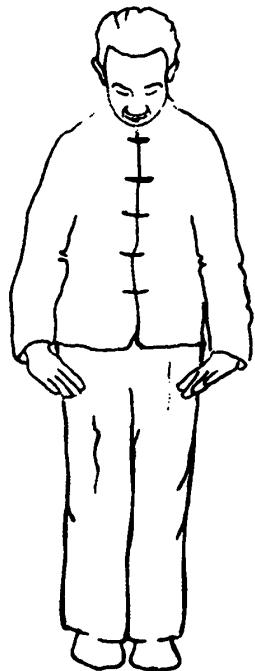


рис. 92

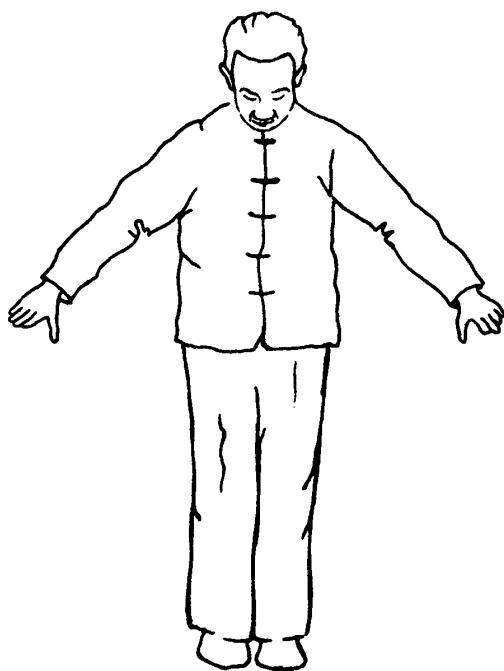


рис. 93

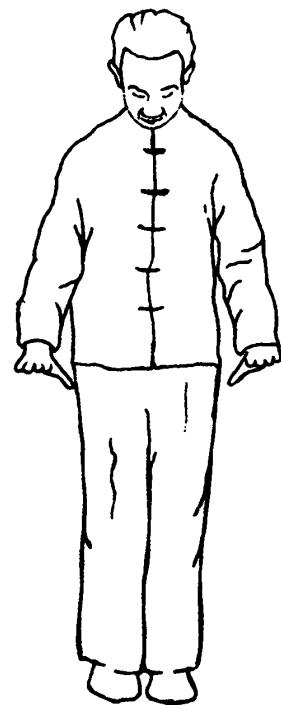


рис. 94

голову и сконцентрируйте «дух глаз» на субстанции Земли (рис. 92).

На выдохе разведите ладони в стороны по горизонтали, а на вдохе снова верните их в первоначальное положение. Выполните эти движения по три раза (рис. 93, 94).

После возвращения рук на вдохе к бедрам, на выдохе отведите ладони, обращенные к



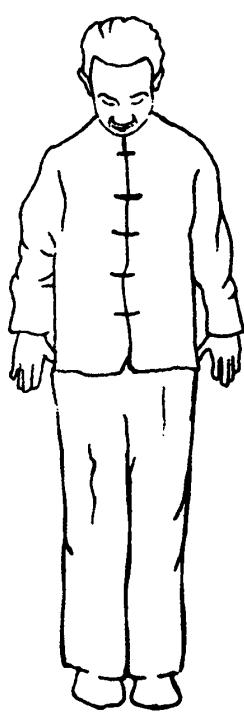


рис. 95 (*вид с боку*)

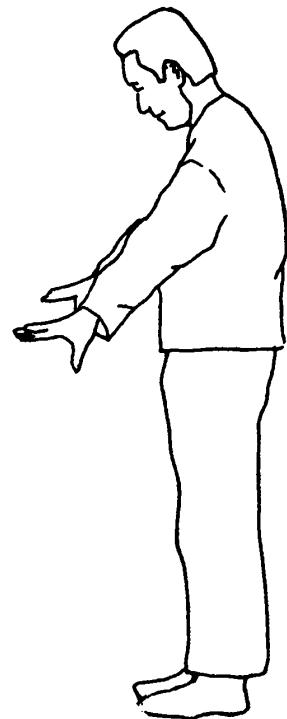
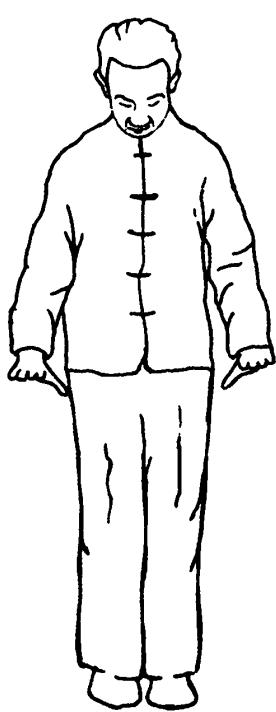
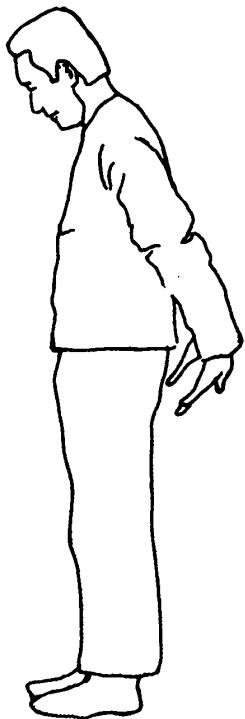


рис. 96 (*вид с боку*)

Земле, назад, а на вдохе снова верните их в первоначальное положение. Выполните эти движения по три раза (рис. 95, 96).

На вдохе, не меняя направленности ладоней к Земле, начните делать вращательные движения по кругу. Первая половина круга (вперед и в стороны) выполняется на вдохе, вторая половина круга – на выдохе (назад и к



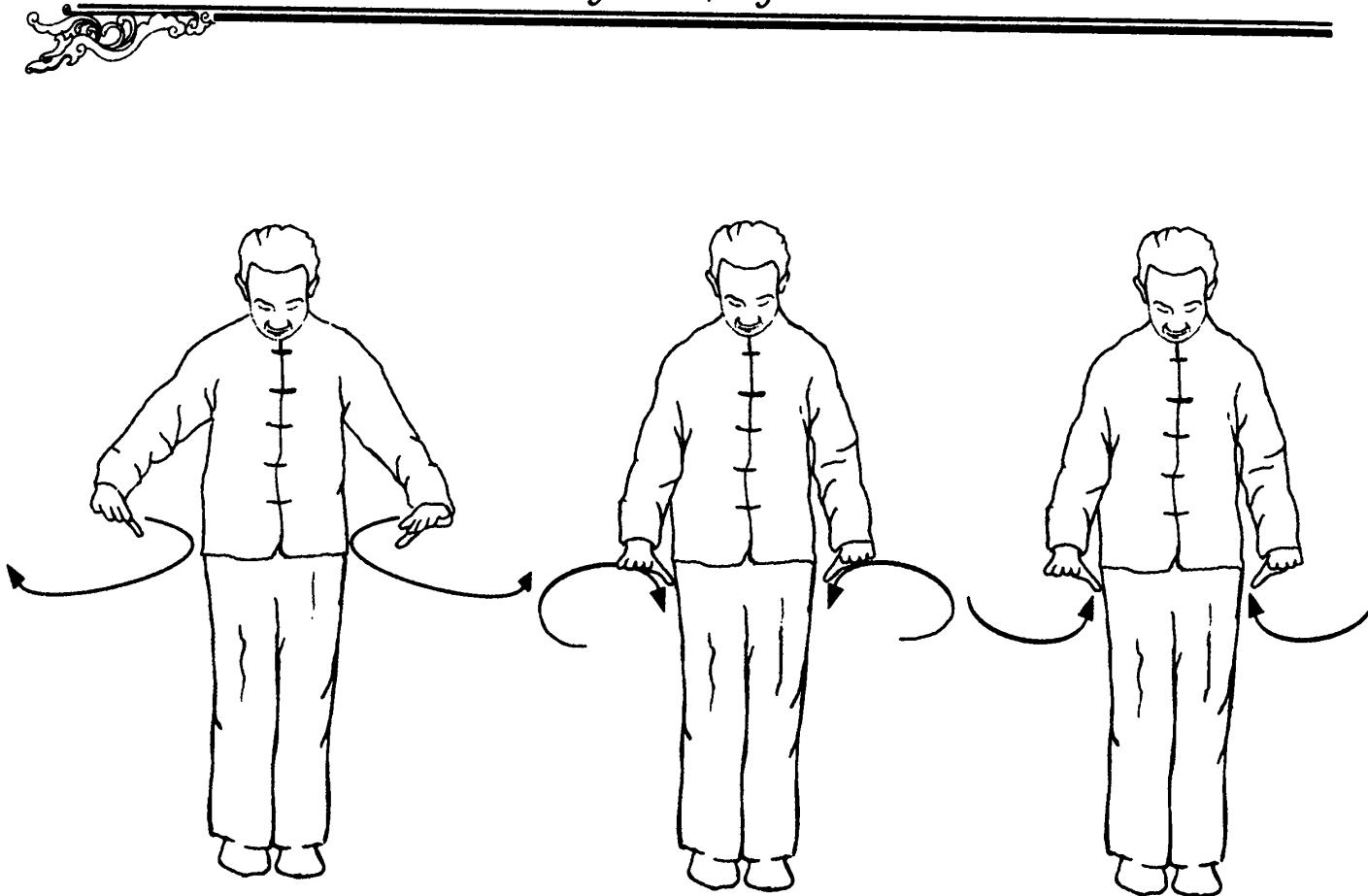


рис. 97

рис. 98

рис. 99

себе). Сделав таким образом три круга, проделайте еще три круга в обратном направлении, то есть пол круга на выдохе – назад и от себя, пол круга на вдохе – вперед и к себе (рис. 97, 98, 99, 100).

После того, как руки оказались в первоначальном положении чуть спереди бедер, начинайте на вдохе, слегка сгибая руки в локтях, затягивать через точки *лаогун* энергию Земли, внутренне направляя ее нижний *даньтинь*.



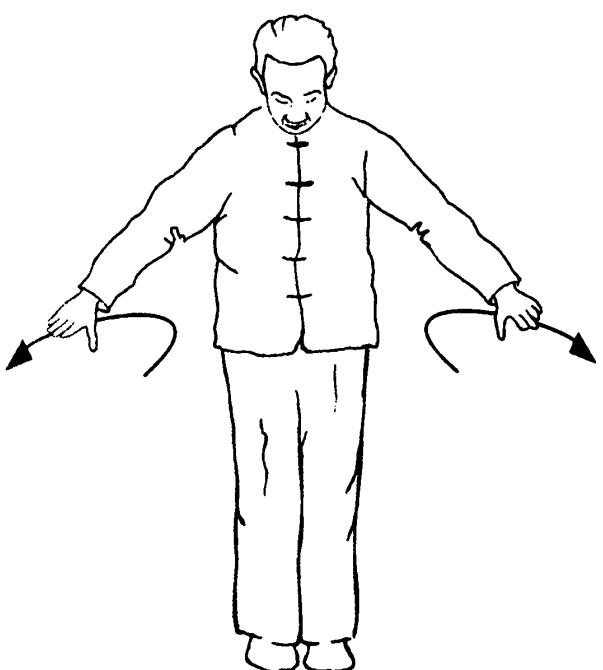


рис. 100

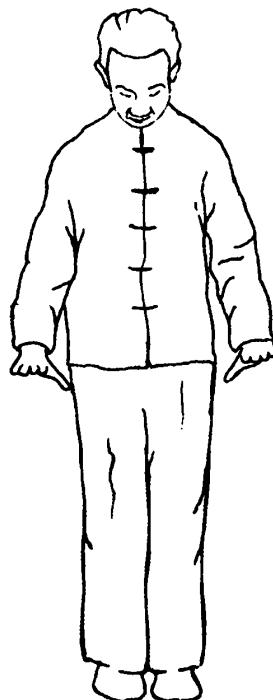
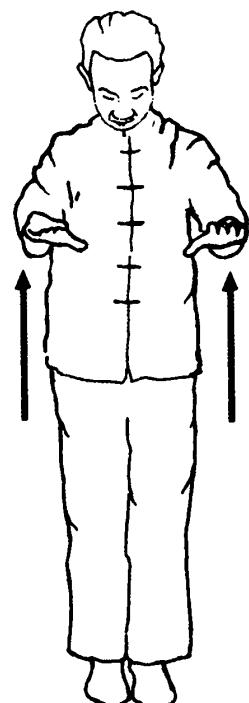


рис. 101



Акцент делается только на вдохе, о небольшом выдохе при опускании рук старайтесь не думать. Выполните эти движения по три раза (рис. 101, 102, 103).

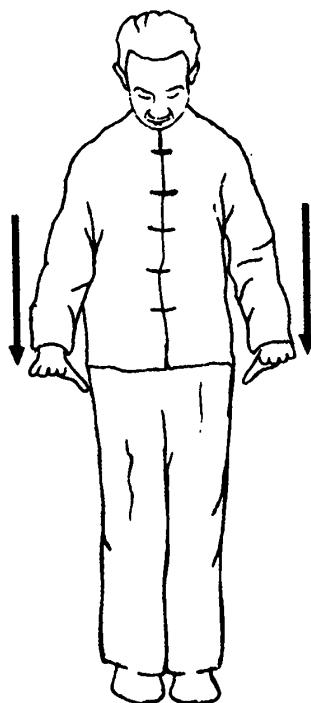


рис. 102, 103



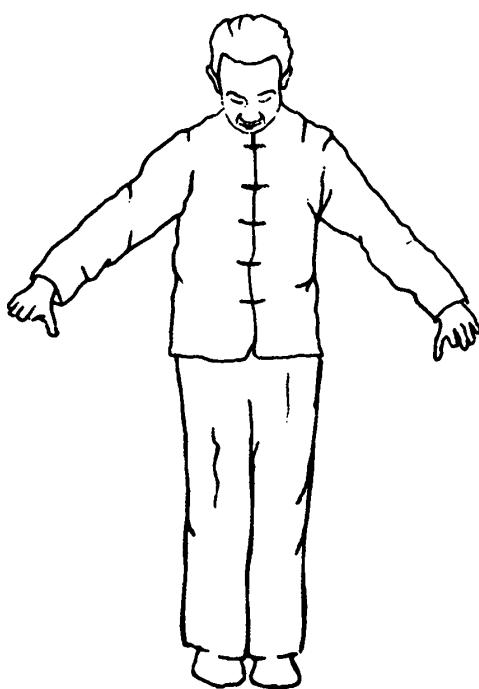


рис. 104

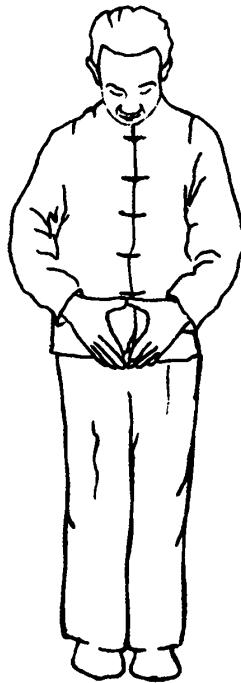


рис. 105

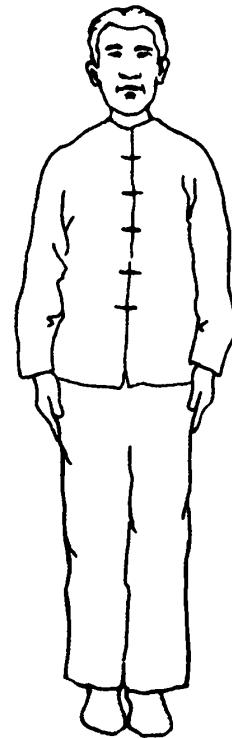


рис. 106

На выдохе разведите ладони в стороны по горизонтали, как бы охватывая Землю, а на вдохе соберите ладонями Земную ци и, соединив указательные и большие пальцы в форме треугольника, направьте ее в нижний даньтянь. Задержите руки в таком положении и мысленно досчитайте до трех, после чего разъедините руки и верните их в исходное положение по бокам бедер (рис. 104, 105, 106).



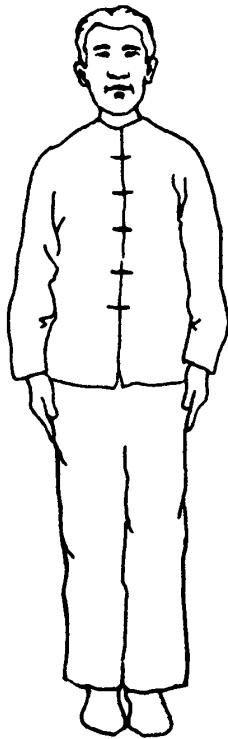


рис. 107

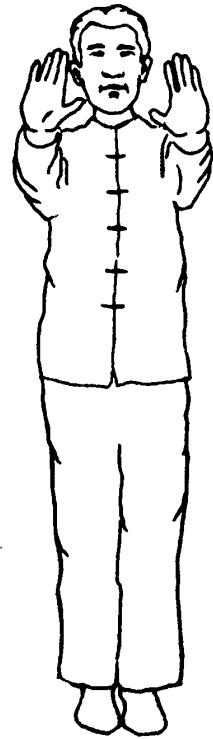


рис. 108

Часть 3. Собирание энергии-ци Юга

Встаньте прямо, носки и пятки вместе, ладони вдоль туловища, колени выпрямлены, макушка «подвешена» (рис. 107).

На вдохе сначала поверните руки ладонями назад, поднимите их ладонями вниз прямо перед собой до уровня плеч, а затем поставьте ладони вертикально (рис. 108).



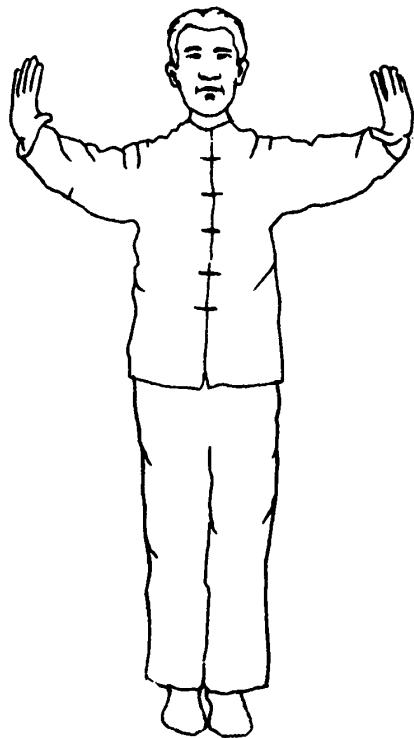


рис. 109

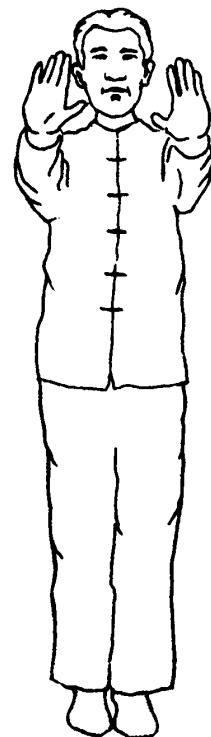


рис. 110

На выдохе разведите руки по горизонтали, не меняя направления ладоней на Юг, затем на вдохе снова сведите их. Выполните эти движения по три раза (рис. 109, 110).



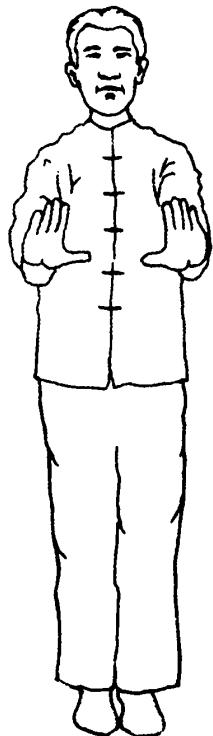


рис. 111

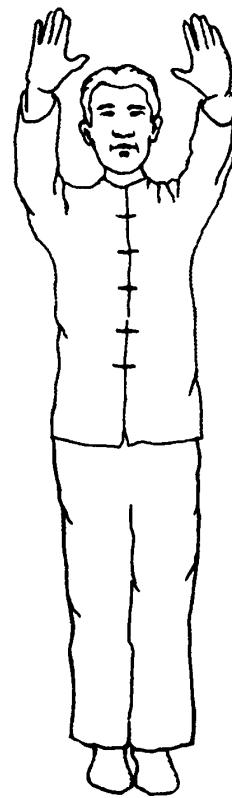


рис. 112

После возвращения рук в положение прямо перед собой, на выдохе опустите их вниз до уровня живота (не меняя направления ладоней на Юг). Затем на вдохе поднимите их по вертикали до уровня головы. Выполните эти движения по три раза (рис. 111, 112).



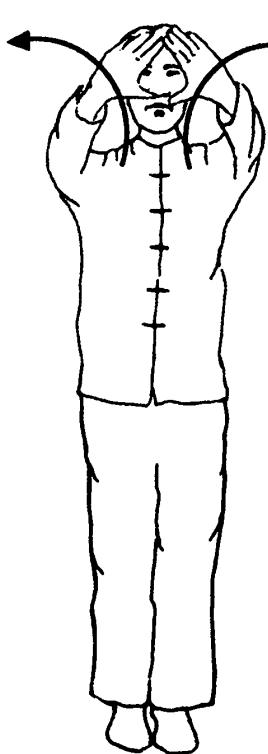


рис. 113

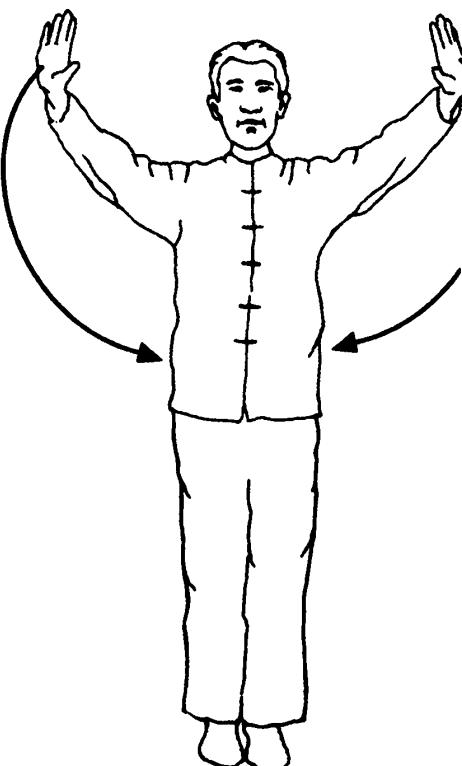


рис. 114

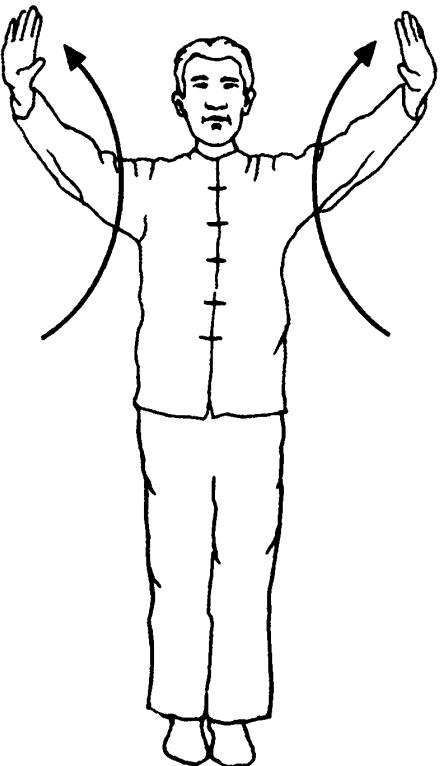


рис. 115

По возвращению рук в положение прямо перед собой, на вдохе, не меняя направления ладоней, начните делать врашательные движения по кругу. Первая половина круга (вверх и от себя) выполняется на вдохе, вторая половина круга – на выдохе (вниз и к себе). Сделав таким образом три круга, проделайте еще три круга в обратном направлении, то есть пол круга на выдохе – вниз и от себя, пол круга на вдохе – вверх и к себе (рис. 113, 114, 115, 116).



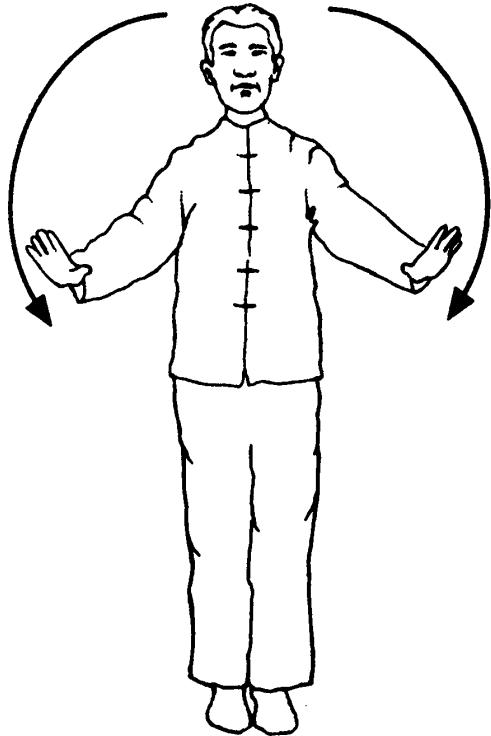


рис. 116

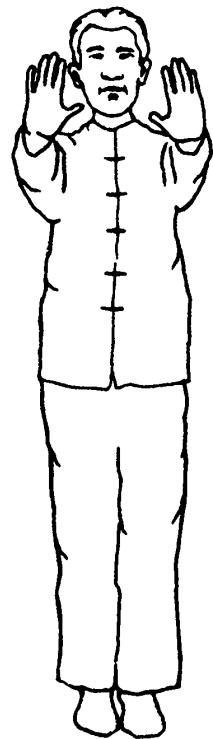


рис. 117

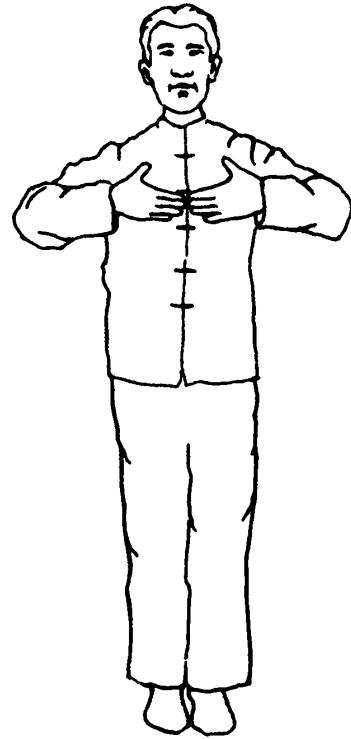


рис. 118

После возвращения рук в положение прямо перед собой, начинайте на вдохе, слегка сгибая руки в локтях, затягивать через точки *лагун* энергию Юга, внутренне направляя ее в нижний *даньтиань*. Акцент делается только на вдохе, о небольшом выдохе при расправлении рук старайтесь не думать. Выполните эти движения по три раза (рис. 117, 118).



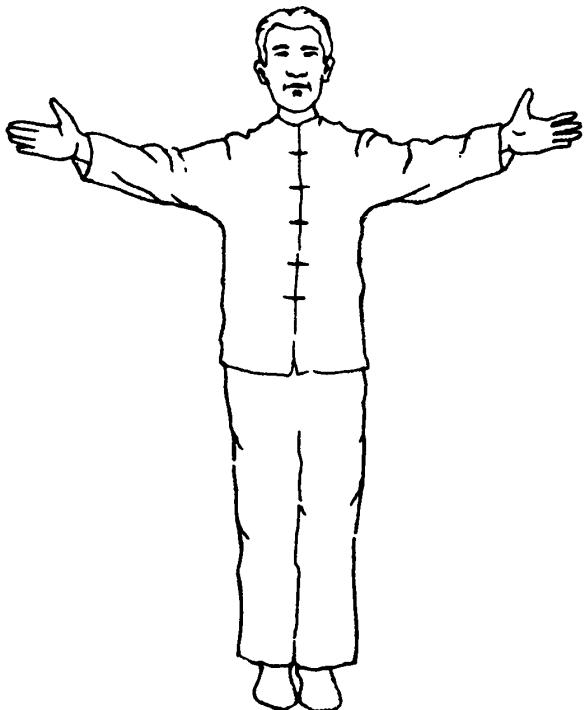


рис. 119

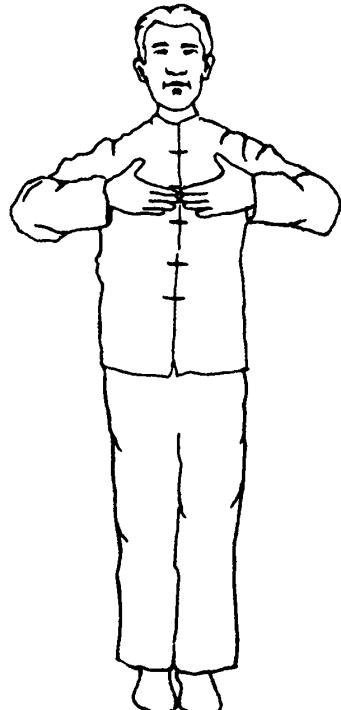


рис. 120

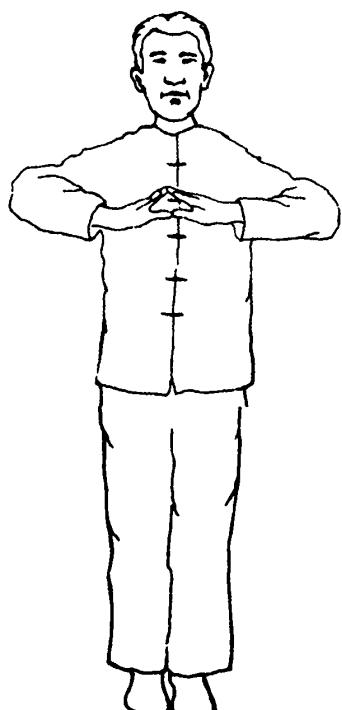


рис. 121

На выдохе широко разведите руки в стороны на уровне плеч, не меняя направления ладоней, а на вдохе соберите *ци* Юга, направив ладони в средний *даньтянь* (рис. 119, 120).

После этого ладони как и в первом упражнении соприкасаются большими и указательными пальцами, образуя треугольник, и на выдохе опускаются в область нижнего *даньтяня*. Когда ладони опустились до уровня нижней



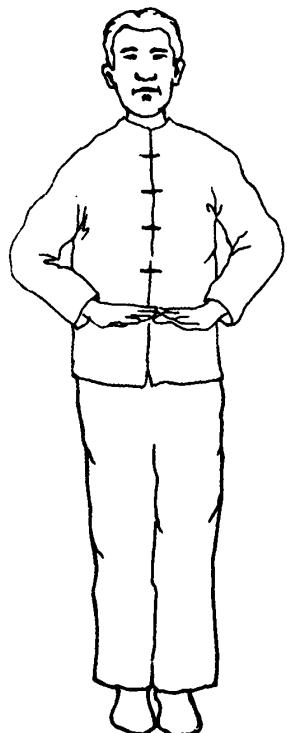


рис. 122

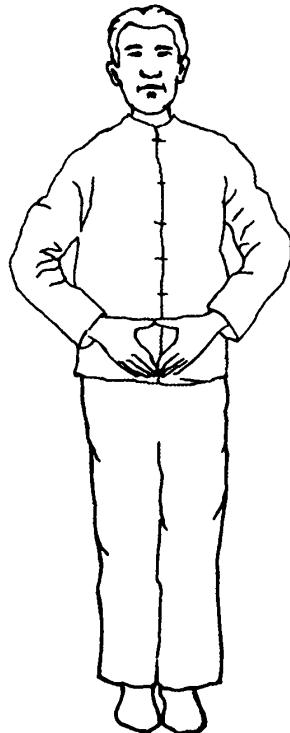


рис. 123

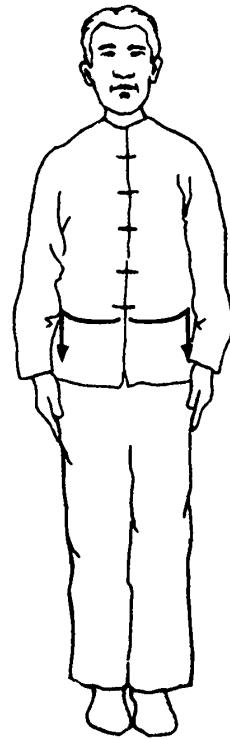


рис. 124

части живота (ладони смотрят вниз), поверните их к животу и легко прижмите к нему, при этом место соединения кончиков больших пальцев располагается прямо над пупком, а нижний конец треугольника – под ним (рис. 121, 122, 123, 124). Задержите руки в таком положении и мысленно досчитайте до трех, после чего разъедините руки и верните их в исходное положение по бокам бедер.

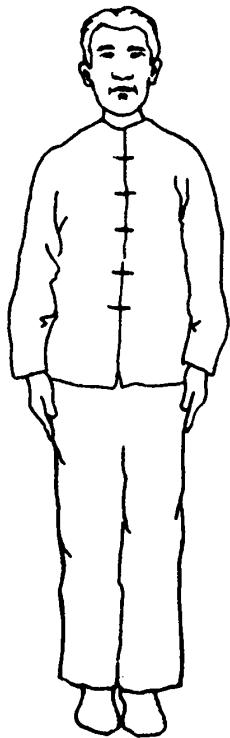


рис. 125

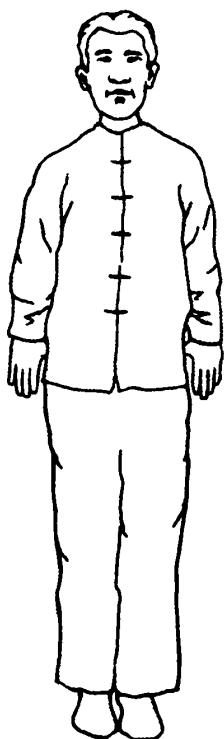


рис. 126

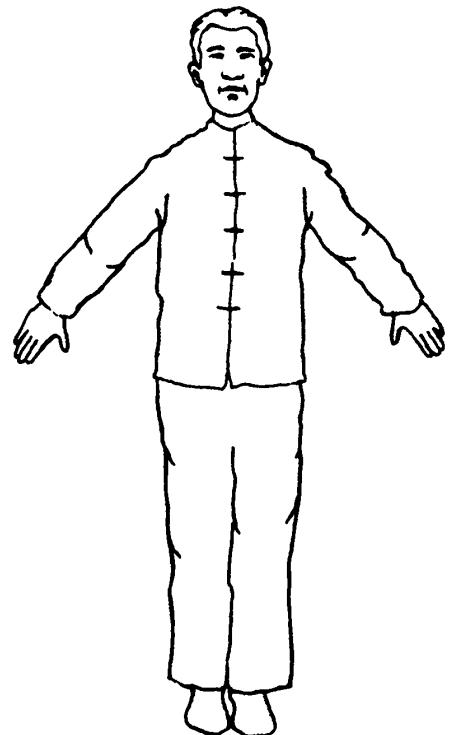


рис. 127

Часть 4. Собирание энергии-ци Севера

Встаньте прямо, носки и пятки вместе, ладони вдоль туловища, колени выпрямлены, макушка «подвешена» (рис. 125).

На вдохе сначала поверните руки ладонями назад, а затем выведите их чуть за ягодицы. На выдохе разведите руки по горизонтали, не меняя направления ладоней на Север, затем на вдохе снова сведите их. Выполните эти движе-



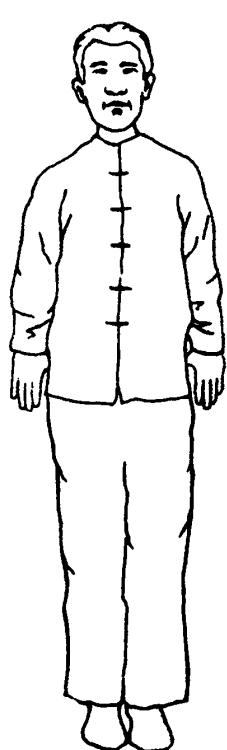


рис. 128

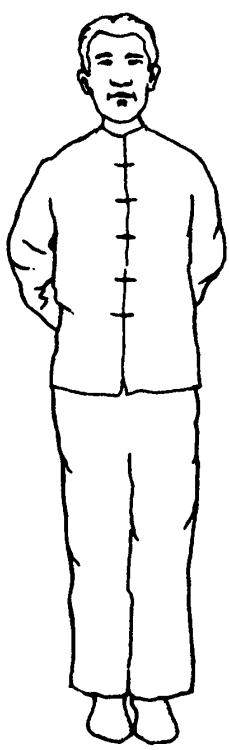
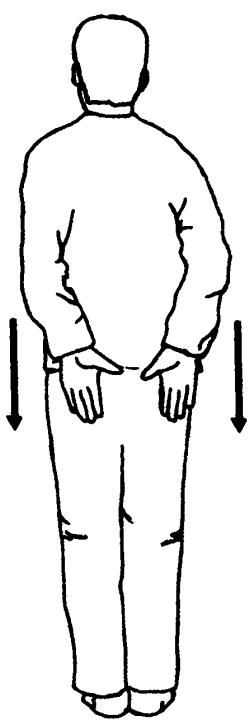


рис. 129



вид сзади

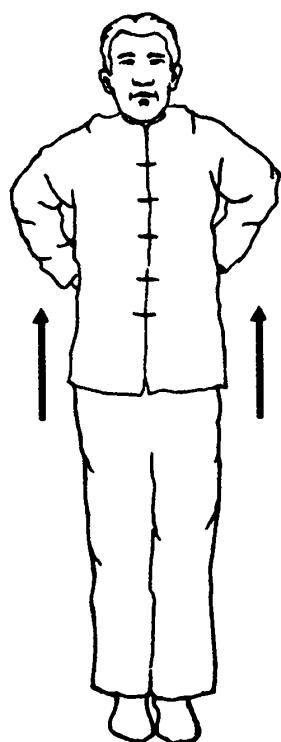


рис. 130

ния по три раза (рис. 126, 127, 128).

После того, как руки вернулись в первоначальное положение, на выдохе, не меняя направления ладоней на Север, опустите их вниз по вертикали до полного распрямления рук, а на вдохе потяните их вверх до уровня поясницы. Выполните эти движения по три раза (рис. 129, 130).



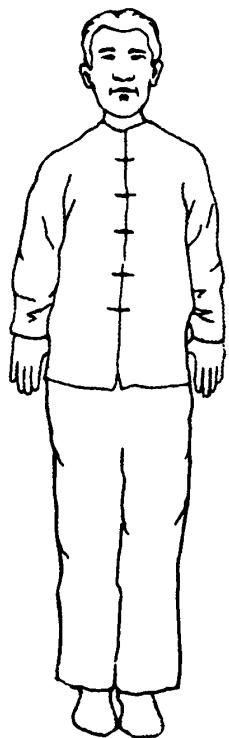


рис. 131

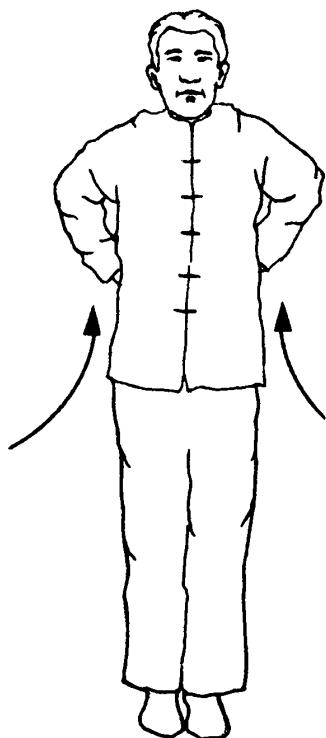


рис. 132

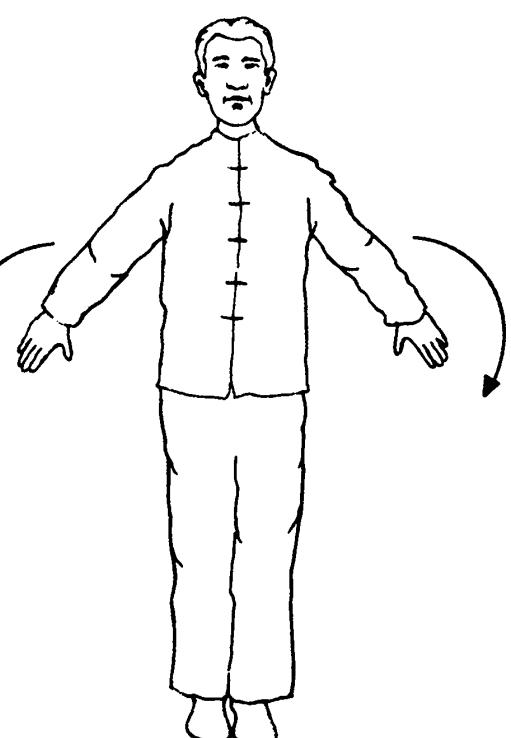


рис. 133

По возвращению рук в первоначальное положение, на вдохе, не меняя направления ладоней, начните делать вращательные движения по кругу. Первая половина круга (к себе и вверх) выполняется на вдохе, вторая половина



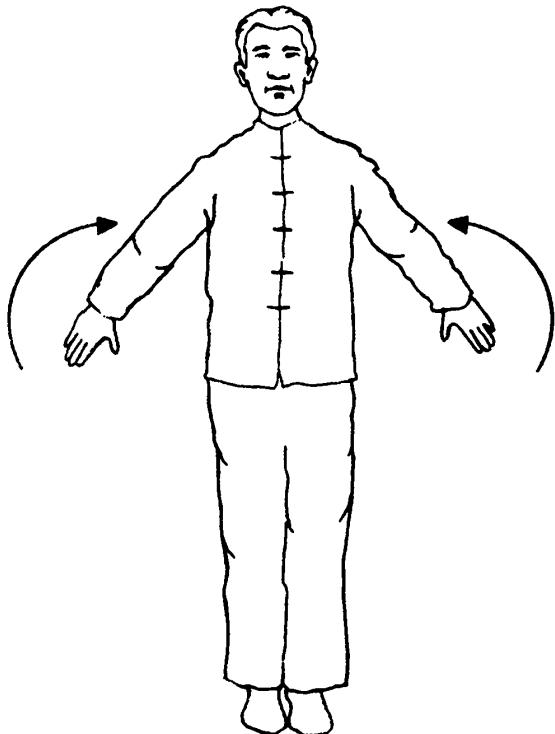


рис. 134

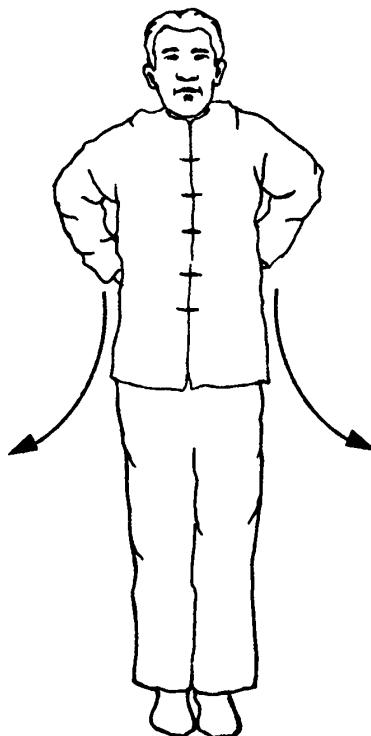


рис. 135

круга – на выдохе (от себя и вниз). Сделав таким образом три круга, проделайте еще три круга в обратном направлении, то есть пол круга на выдохе – вниз и от себя, пол круга на вдохе – вверх и к себе (рис. 131, 132, 133, 134, 135).



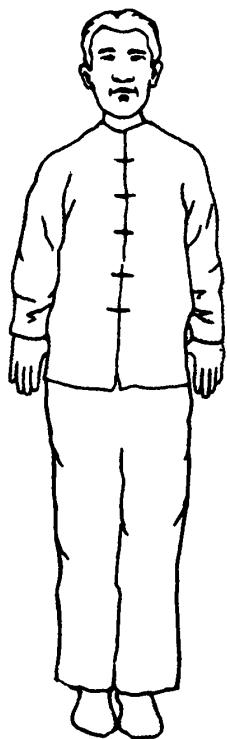


рис. 136

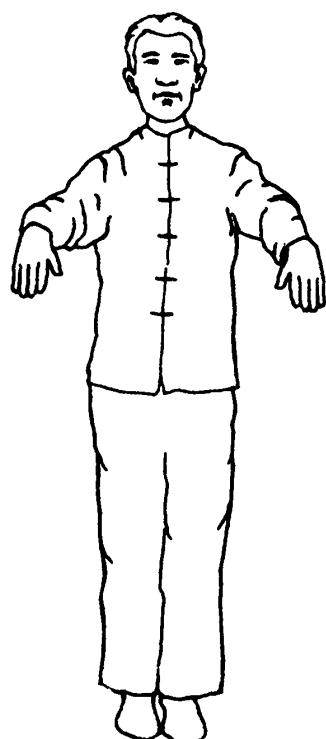


рис. 137

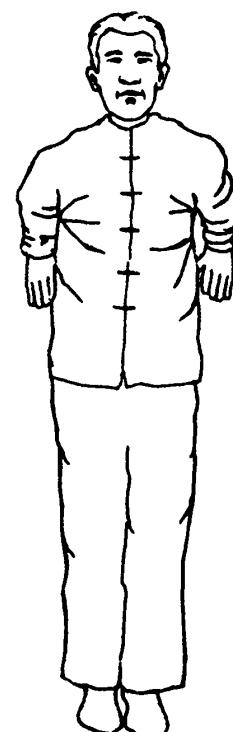


рис. 138

После возвращения рук в первоначальное положение, начинайте на вдохе, слегка сгибая руки в локтях, затягивать через точки *лаогун* энергию Севера, внутренне направляя ее нижний *даньтинь* (страйтесь сохранять направление ладоней на Север). Акцент делается только на вдохе, о небольшом выдохе при расправлении рук страйтесь не думать. Выполните эти движения по три раза (рис. 136, 137, 138).



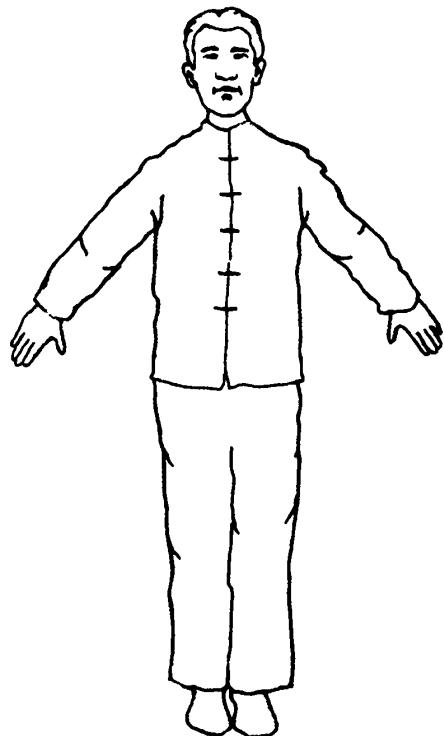


рис. 139

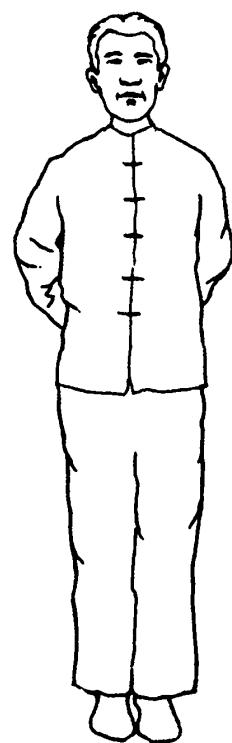


рис. 140

На выдохе разведите руки в стороны, не меняя направления ладоней, а на вдохе соберите *ци* Севера в зону минмэнъ (в районе почек), положив ладони на поясницу и «прогревая» ее через точки *лаогун* (рис. 139, 140).



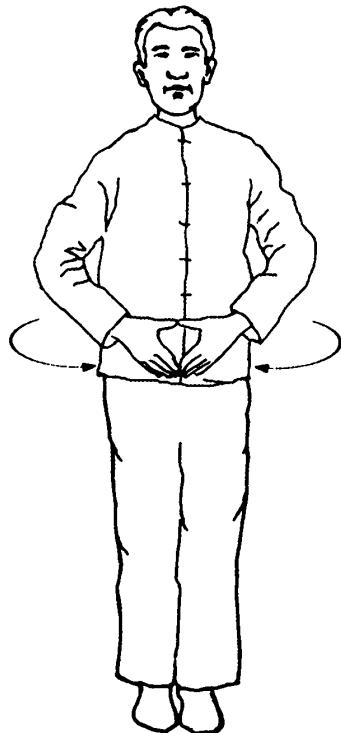


рис. 141

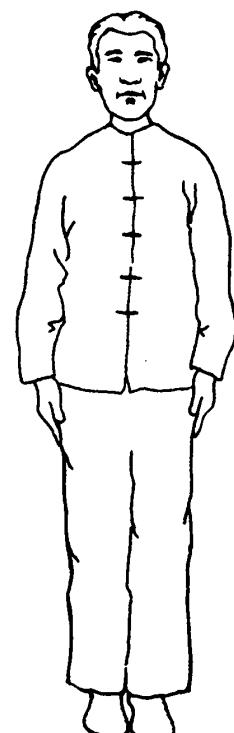


рис. 142

На выдохе проведите ладонями по поясному меридиану (*даймай*) от зоны *минмэн* к нижнему *даньтянъ*. Соединение кончиков больших пальцев располагается прямо над пупком, а нижний конец треугольника – под ним. Задержите руки в таком положении и мысленно досчитайте до трех, после чего разъедините руки и верните их в исходное положение по бокам бедер (рис. 141, 142).



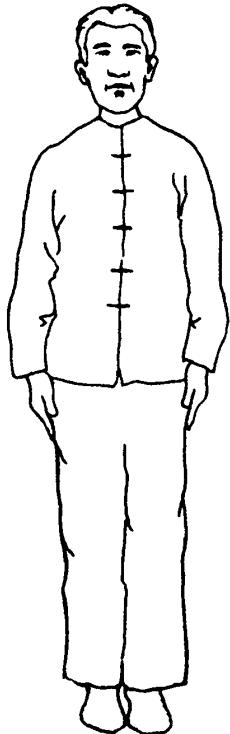


рис. 143

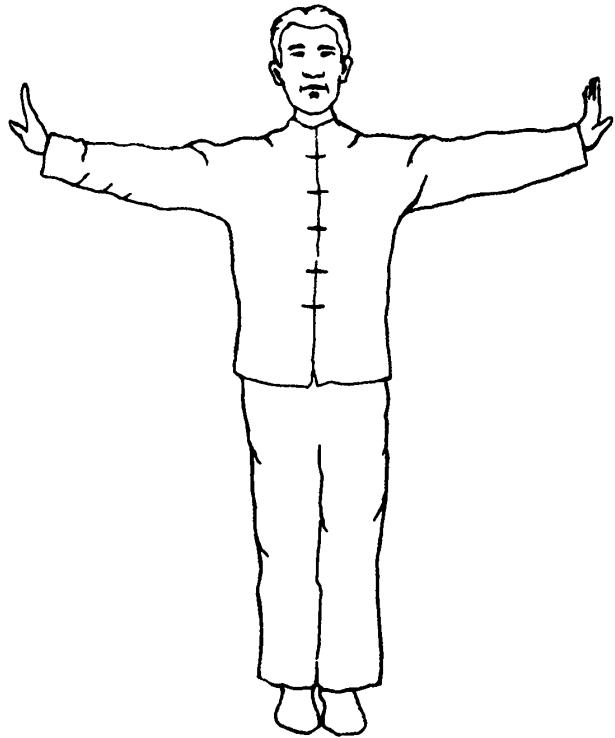


рис. 144

Часть 5. Собирание энергии-ци Запада и Востока

Встаньте прямо, носки и пятки вместе, ладони вдоль туловища, колени выпрямлены, макушка «подвешена» (рис. 143).

На вдохе разведите руки ладонями вниз по сторонам вверх до уровня плеч, а затем поставьте ладони вертикально. Ладони обращены в стороны – на Восток и Запад (рис. 144).



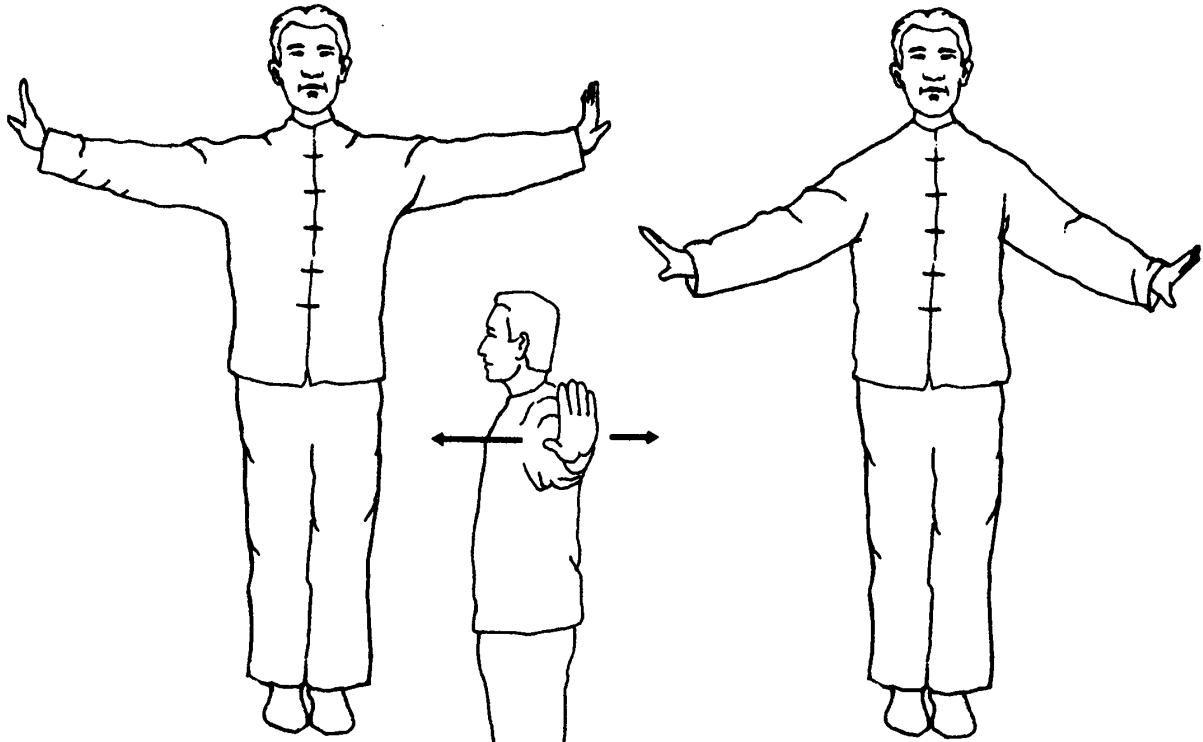


рис. 145 и вид сбоку

рис. 146

На выдохе отведите ладони по горизонтали назад за линию плеч, а затем на вдохе выведите их вперед за линию плеч. Выполните эти движения по три раза. Следите за тем, чтобы ладони не меняли своего направления (рис. 145).

После возвращения рук в первоначальное положение, на выдохе опустите их вниз до уровня ребер (не меняя направления ладоней в стороны). Затем на вдохе поднимите их по вертикали вверх до уровня головы. Выполните



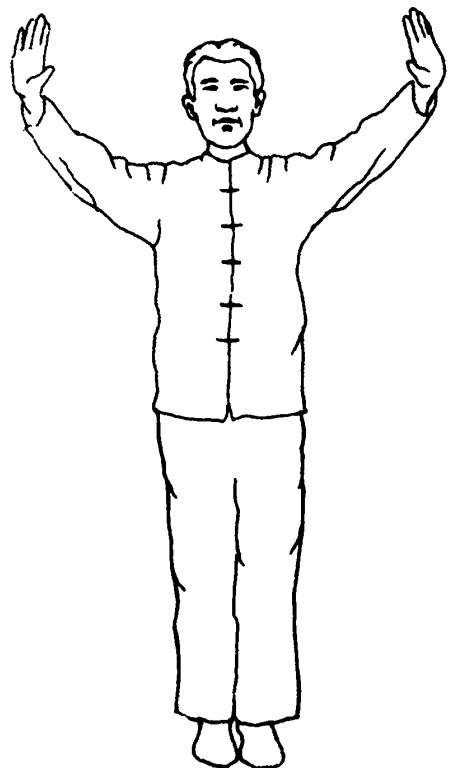


рис. 147

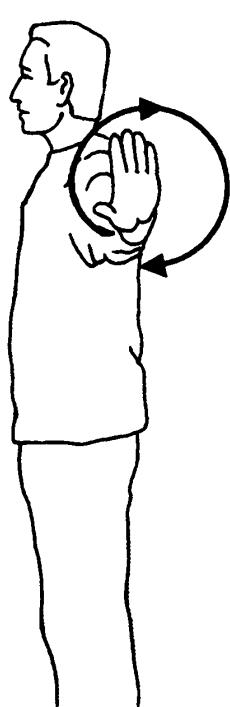
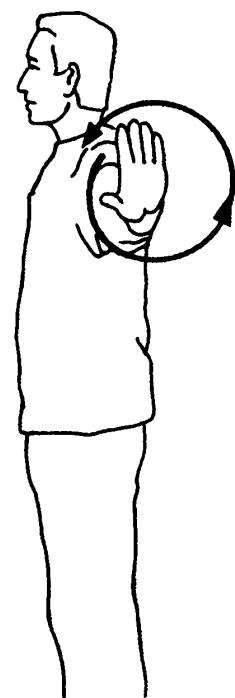


рис. 148, 149 виды сбоку



те эти движения по три раза (рис. 146, 147). Затем, по возвращению рук в первоначальное положение, на вдохе, не меняя направления ладоней, начните делать круговые движения. Первая половина круга (вверх и назад) выполняется на вдохе, вторая половина круга – на выдохе (вниз и вперед). Сделав таким образом три круга, продолжайте еще три круга в обратном направлении, то есть пол круга на выдохе – вниз и назад, пол круга на вдохе – вверх и вперед (рис. 148, 149).



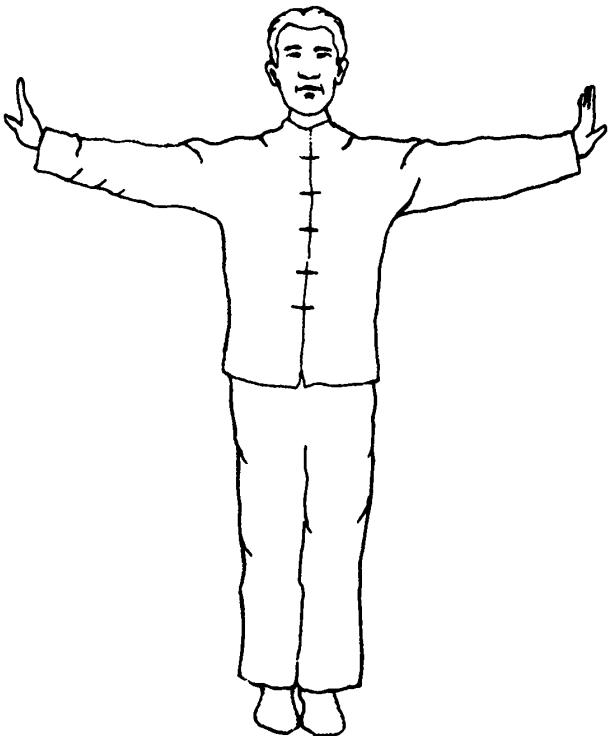


рис. 150

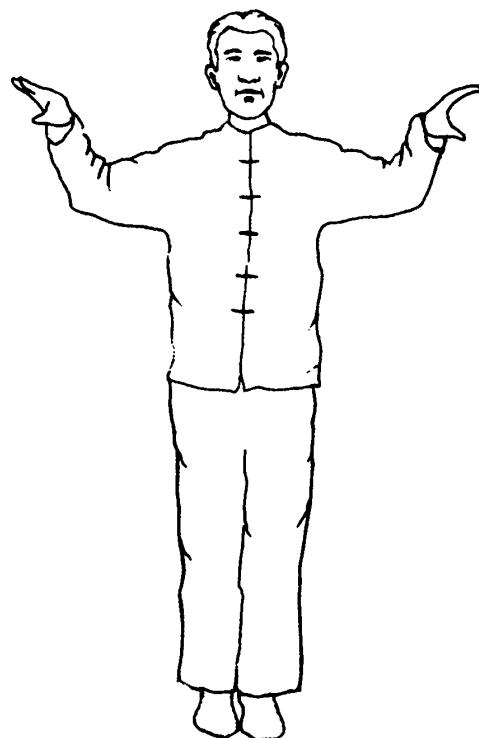


рис. 151

После возвращения рук в первоначальное положение, начинайте на вдохе, слегка сгибая руки в локтях, затягивать через точки *лаогун* энергию Востока и Запада, внутренне направляя ее нижний *даньтинь* (при этом не меняйте направление ладоней). Акцент делается только на вдохе, о небольшом выдохе при распрямлении рук старайтесь не думать. Выполните эти движения по три раза (рис. 150, 151, 152).



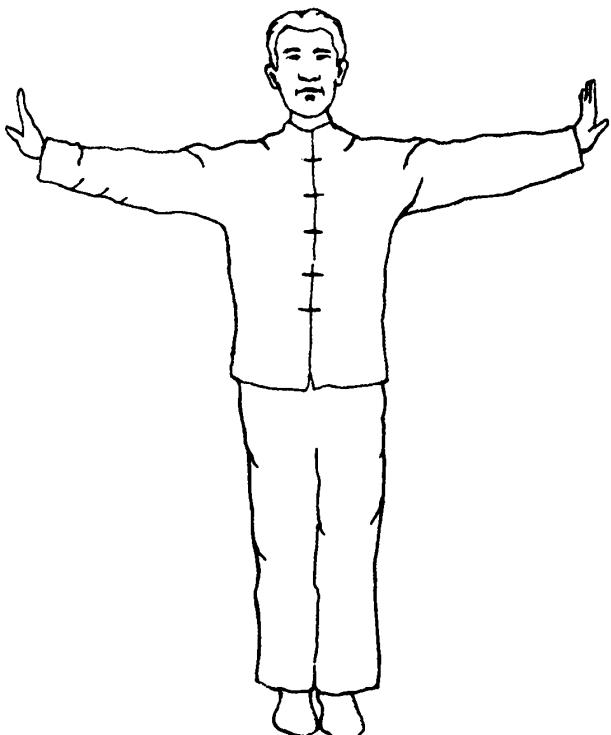


рис. 152

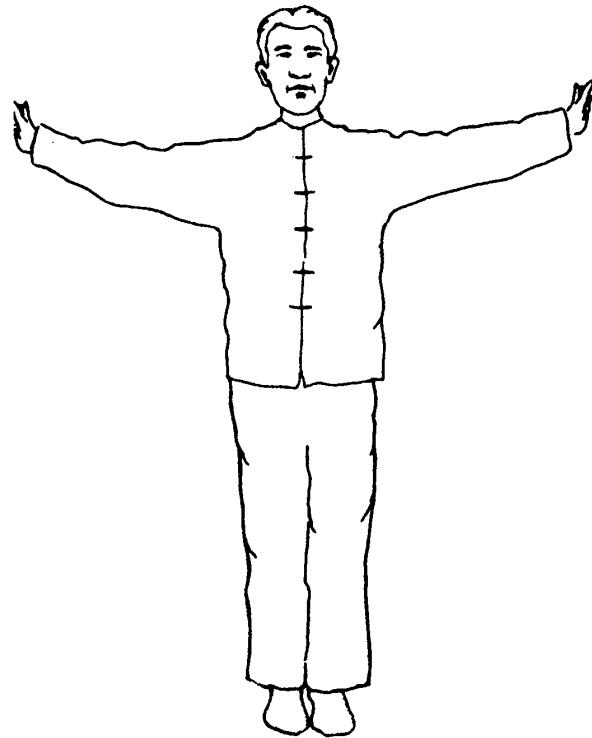


рис. 153

На выдохе поверните ладони пальцами назад, не меняя направления ладоней, а на вдохе соберите *ци* Востока и Запада в зону *интан* (между бровями) (рис. 153, 154, 155).

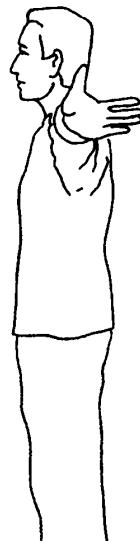


рис. 154 вид сбоку

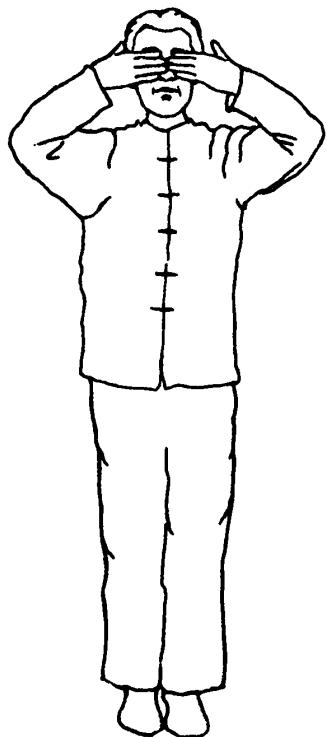


рис. 155

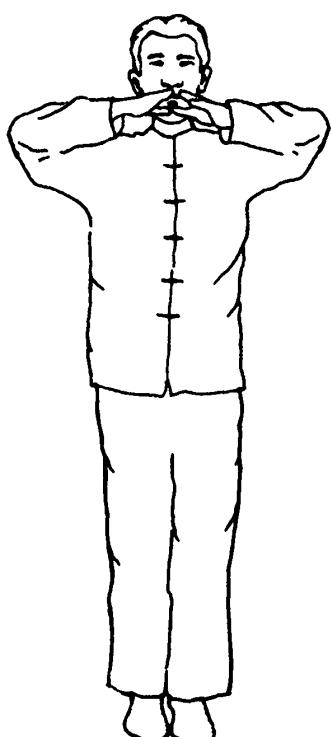


рис. 156

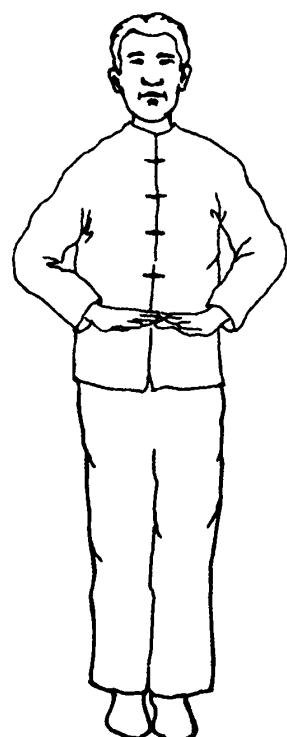


рис. 157

После этого ладони как и в первом упражнении соприкасаются большими и указательными пальцами, образуя треугольник (ладони смотрят вниз), и на выдохе опускаются в область нижнего даньтяня. Когда ладони опустились до уровня нижней части живота, поверните их к животу и легко прижмите к



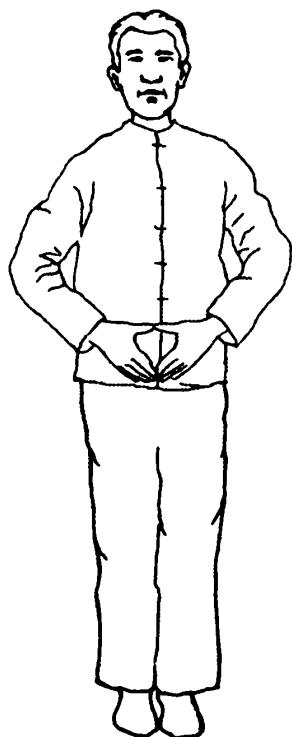


рис. 158

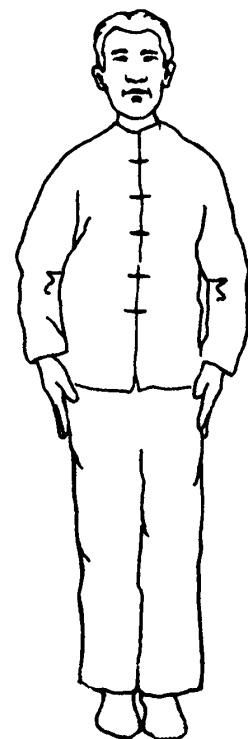


рис. 159

нему, при этом место соединения кончиков больших пальцев располагается прямо над пупком, а нижний конец треугольника – под ним (рис. 156, 157, 158, 159). Задержите руки в таком положении и мысленно досчитайте до трех, после чего разъедините руки и верните их в исходное положение по бокам бедер.





V. Активизация важнейших биологически-активных точек касанием пальцев (дянь сюэ)

Предназначение

Теперь, когда в предыдущем упражнении мы собрали необходимую для наших органов энергию-ци и заполнили ею меридианы, наше тело стало как бы «заряженным» и энергетически сильным. Кончики пальцев рук и ног в таком состоянии начинают с особой силой испускать вихреобразные лучики жизнен-



ной энергии, осуществляя интенсивный энергообмен с внешней средой. Наступает самое время, чтобы сконцентрировать эту энергию на наиболее важных для жизнедеятельности человека центрах и зонах. Уже в древности китайцы определяли тело человека как единую многофункциональную энергетическую систему, чем-то напоминающую современную электрическую батарею, у которой существуют положительный (*ян*) и отрицательный (*инь*) заряды, свои силовые линии и тому подобное. Считалось, что левая сторона тела относится к янскому началу, а правая – к иньскому. Вдоль центральной оси тела существуют некие структуры, где иньское и янское поля соединяются и, как считает традиционная китайская медицина, такие зоны чрезвычайно важны для здоровья человека. Наиболее известными такими зонами или центрами являются так называемые «поля киновари» (*даньтянь*), которые подразделяют на «верхний», «средний» и «нижний» (место расположения сотри в приложении). Между ними существуют «промежуточные точки» - зоны, где субстанции





даньтяней переходят друг в друга с многочисленными циклами циркуляции энергии. Есть некоторое сходство таких центров с понятием «чакр» в индийской йоге. Однако основными в китайском искусстве цигун все же являются три перечисленные. Они также связаны с понятием «трех» первоначал, к которым относятся «цзин» - формообразующая субстанция, «ци» - энергия и «шэнь» - дух. Энергия-ци является как бы проводником между материальным телом и нематериальным сознанием вследствие своей способности к «сгущению» и «рассеиванию». Считалось, что работа «нижнего даньтяня» связана с физиологией, телом человека, «среднего» - с чувствами и психикой, а «верхнего» - с высшей сознательной деятельностью и подсознанием. Спереди и сзади к этим зонам ведут некие незримые тоннели, выходящие наружу в различных биологически активных точках тела. В данном упражнении выпускание энергии рук в эти точки призвано активизировать работу трех первоначал, обеспечить ее сбалансированность и гармоничность. Кроме того, движение рук по окружности вос-



становливает и делает сильнее единое энергетическое поле человека, при этом симметрия движений разных рук обеспечивает одновременную работу левого и правого полушарий мозга, а постоянное поднятие на носки развивает вестибулярный аппарат. Относительно воздействия энергии пальцев на точку между бровями, также считалось, что здесь устанавливается связь между сознанием («дух от знаний» *ши шэнь*) и подсознанием человека (в Китае его называли «изначальным духом» *юань шэнь*), которая помогает нам лучше разобраться как в своей собственной сущности, так и в явлениях окружающего мира.

Выполнение

Встаньте ровно, носки и пятки вместе, ладони по швам (кончики средних пальцев касаются точек *фэнши* на середине бедра), колени выпрямлены, макушка «подвешена». Поверните руки сначала ладонями назад, а затем направьте поверхности ладоней к Земле. На вдохе выведите их вперед перед собой на уровне



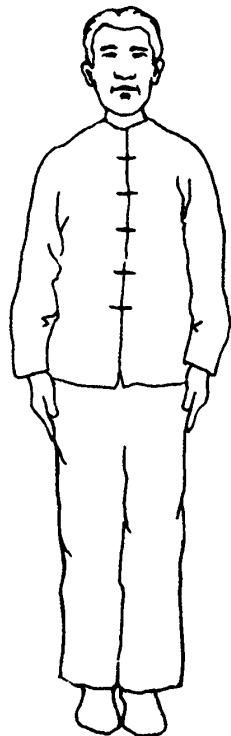


рис. 160

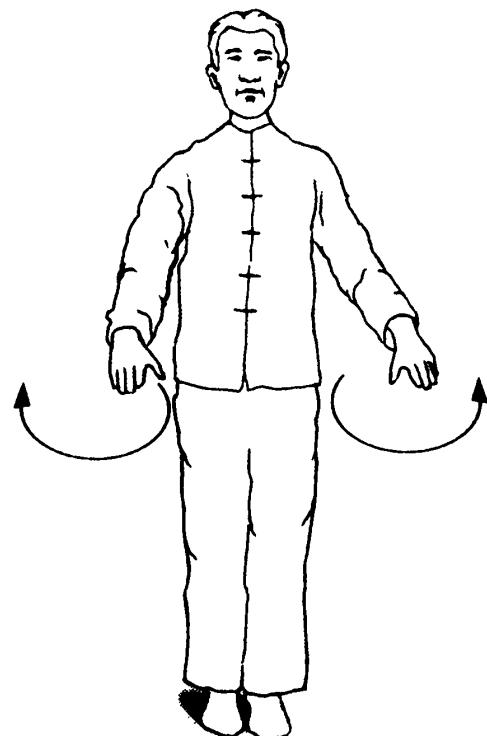


рис. 161

лобка. Одновременно с подъемом рук усилием макушки оторвите пятки от земли и поднимитесь на носки, начиная разводить ладони в стороны круговым движением (рис. 160, 161).

Продолжая вдох и круговое движение, подведите кончики средних пальцев к точке чан-цян (под копчиком), коснитесь ее и замрите в этом положении, на задержке дыхания сосчитайте до трех. Почувствуйте, как энергия пальцев проникает внутрь точки. На выдохе, не от-



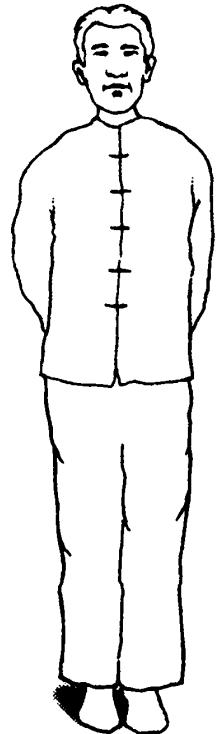
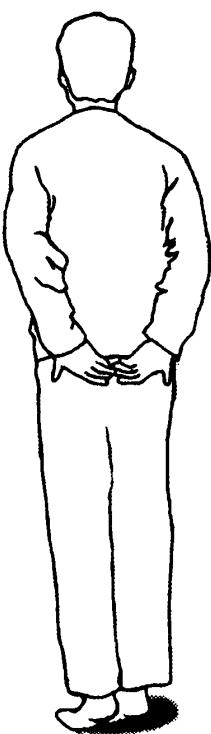


рис. 162



вид сзади

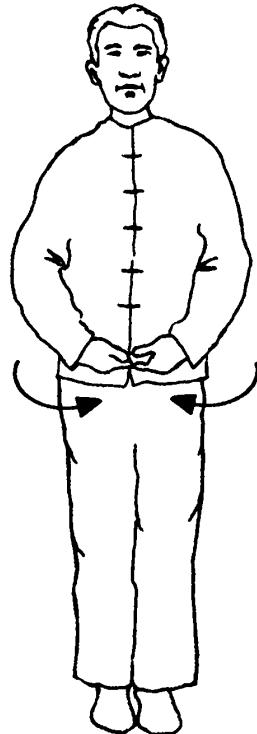


рис. 163

рывая пальцы от поверхности тела, переведите их на точку *гуаньюань* (смотри приложение). Одновременно с этим опуститесь на пятки. В этом положении задержитесь и сосчитайте до трех (рис. 162, 163).

Из предыдущего положения на вдохе снова поднимитесь на носки и выведите руки по кругу вперед и в стороны, но теперь уже на уровне пупка. Продолжая вдох, подведите кончики средних пальцев к точке *минмэнь* (на пояснице



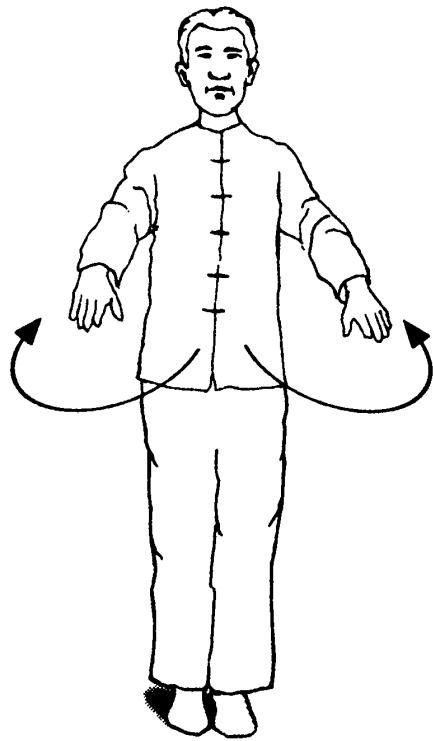


рис. 164

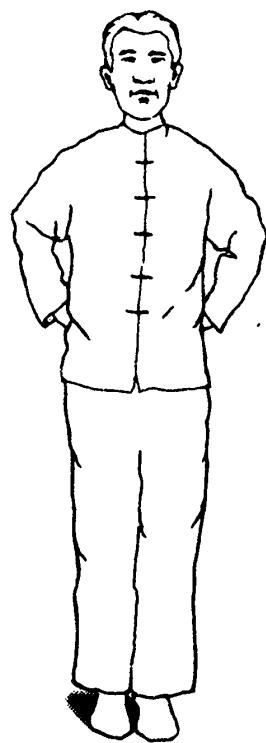
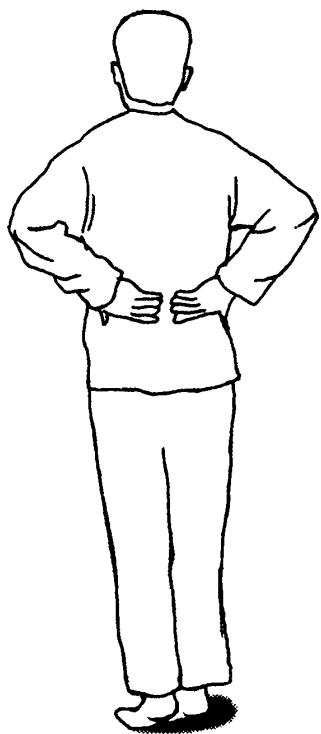


рис. 165

напротив пупка), коснитесь ее и замрите в этом положении, на задержке дыхания сосчитайте до трех. Почувствуйте, как энергия пальцев проникает внутрь точки. На выдохе, не отрывая пальцы от поверхности тела, переведите их вокруг пояс-





вид сзади

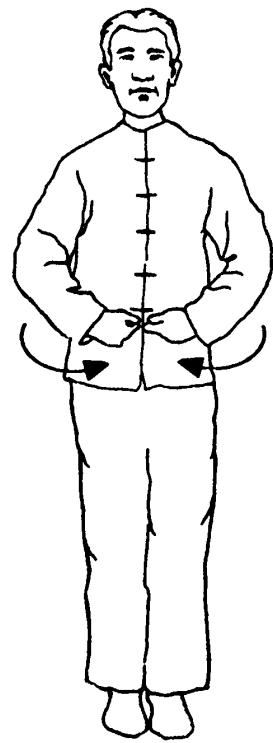


рис. 166

ницы на точку *шэнъюэ* (смотри приложение). Одновременно с этим опуститесь на пятки. В этом положении задержитесь и сосчитайте до трех (рис. 164, 165, 166).



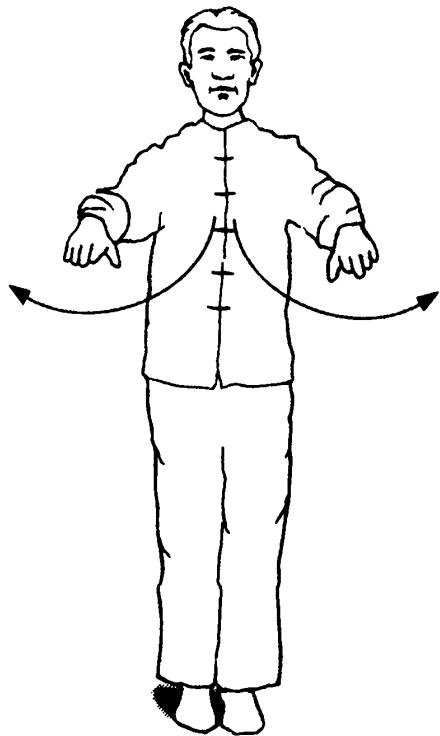


рис. 167

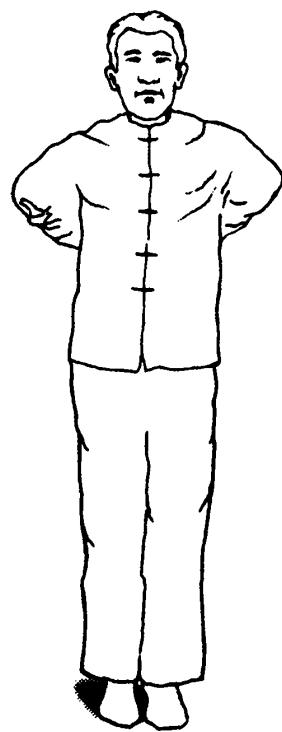
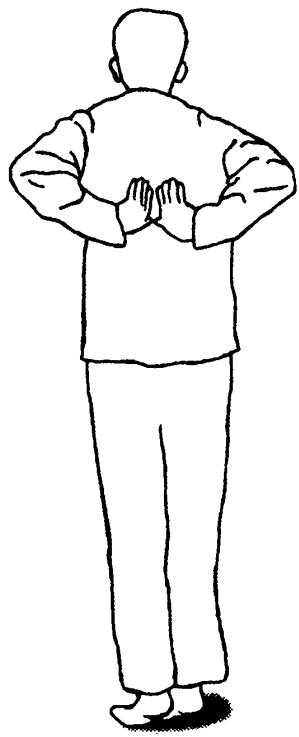


рис. 168

Из предыдущего положения на вдохе снова поднимитесь на носки и выведите руки по кругу вперед и в стороны, но теперь уже на уровне груди. Продолжая вдох, подведите кончики средних пальцев к точке *линтай* (смотри приложение), коснитесь ее и замрите в этом положении, на задержке дыхания сосчитайте





вид сзади

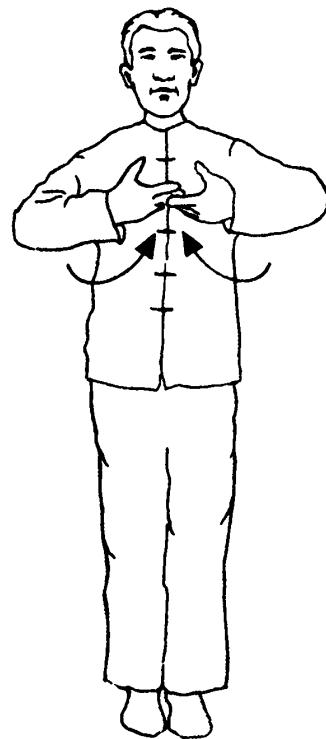


рис. 169

до трех. Почувствуйте, как энергия пальцев проникает внутрь точки. На выдохе, не отрывая пальцы от поверхности тела, переведите их на точку *даньчжун* (смотри приложение). Одновременно с этим опуститесь на пятки. В этом положении задержитесь и сосчитайте до трех (рис. 167, 168, 169).



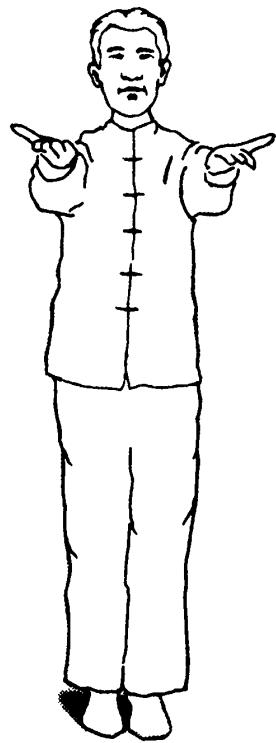


рис. 170

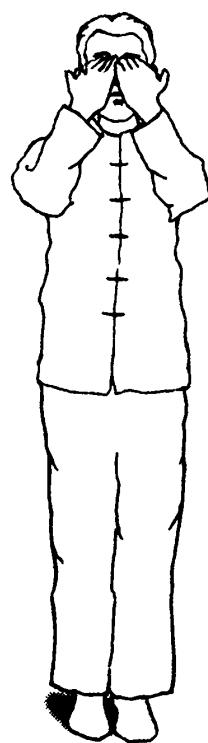


рис. 171

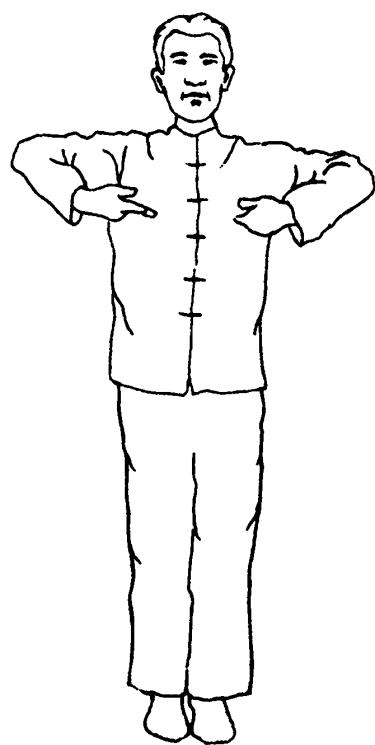


рис. 172

Из предыдущего положения на вдохе вытяните руки перед собой ладонями вверх и поднимите их в таком положении до уровня лба. Одновременно с этим поднимитесь на носки. На задержке дыхания закройте глаза, коснитесь кончиками средних пальцев точки интан (между бровями), задержитесь в этом положении и сосчитайте до трех. На выдохе откройте глаза, опустите руки ладонями вверх к подмышкам и одновременно опуститесь на



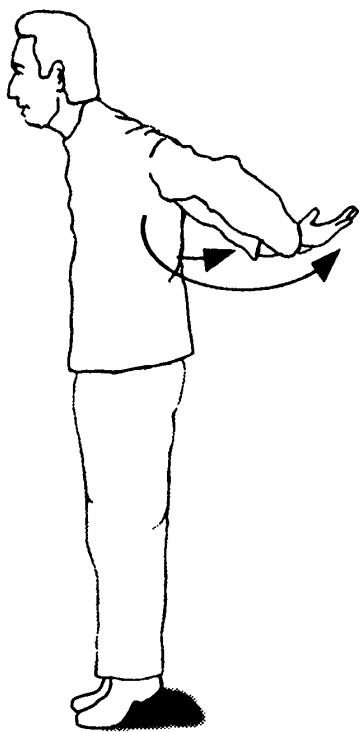
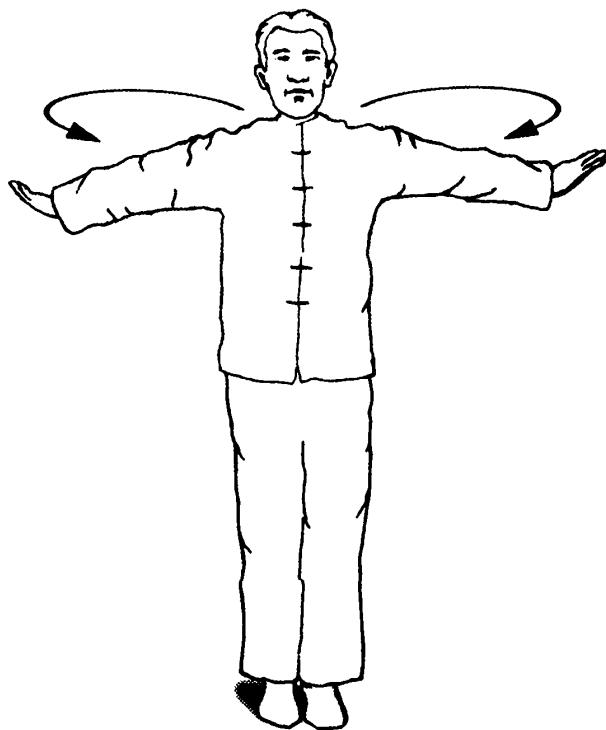
рис. 173 (*вид сбоку*)

рис. 174

пятки. Задержитесь в этом положении и сосчитайте до трех. Лучики энергии-ци, исходящей из кончиков средних пальцев, должны соединиться в области сердца (рис. 170, 171, 172).

На вдохе руки ладонями вверх вытяните назад за спину. Одновременно с этим поднимитесь на носки. Продолжая вдох и не меняя положение ладоней, переместите руки по кругу в стороны до уровня плеч, локти обращены вверх (рис. 173, 174).



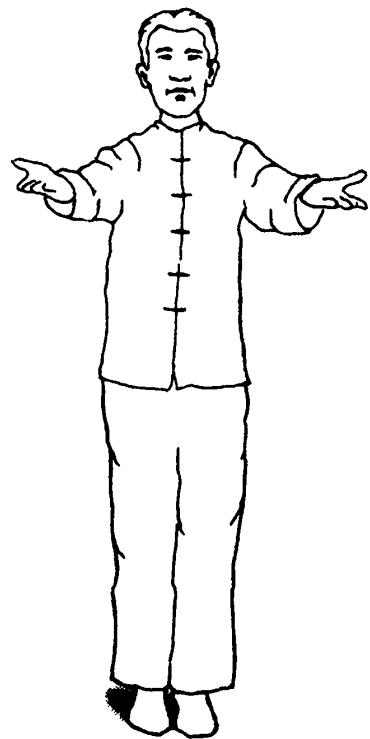


рис. 175

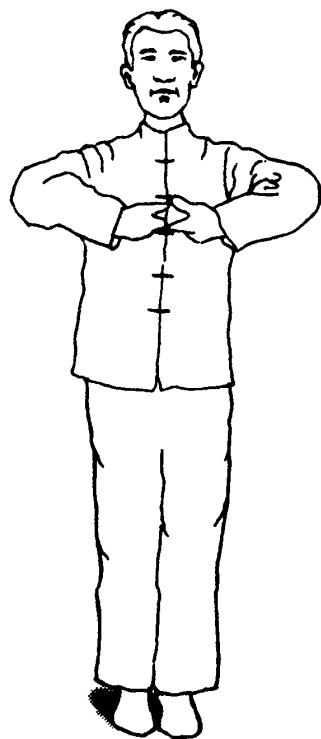


рис. 176

Переверните руки локтями вниз, тогда ваши ладони снова окажутся обращенными вверх и продолжайте движение рук вперед по кругу к области груди. На задержке дыхания направьте кончики средних пальцев на точку *даньчжун*, задержитесь в этом положении и сосчитайте до трех. Ладони остаются обращенными вверх (рис. 175, 176).



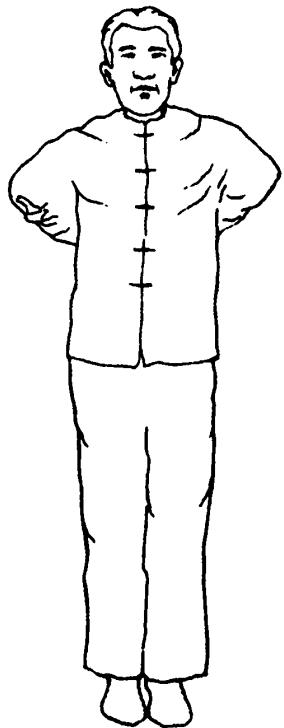
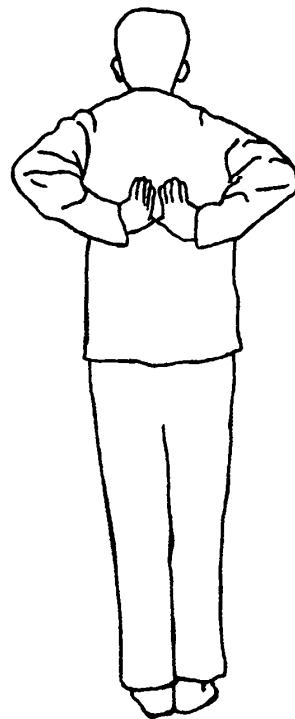


рис. 177



вид сзади

На выдохе, не отрывая кончики пальцев от поверхности тела, переместите их на точку *линтай*. Одновременно с этим опуститесь на пятки. Задержитесь в этом положении и сосчитайте до трех (рис. 177).



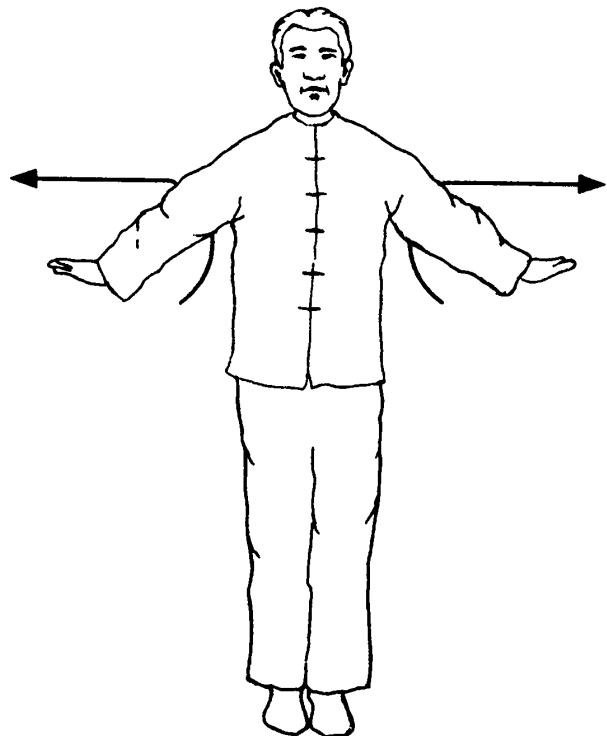


рис. 178

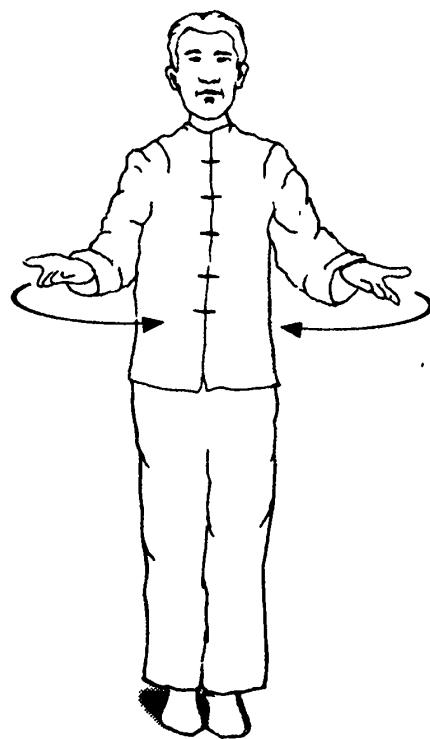


рис. 179

На вдохе руки ладонями вверх снова вытяните назад, но уже на уровне поясницы. Одновременно с этим поднимитесь на носки. Продолжая вдох и не меняя положение ладоней, переместите руки по кругу в стороны до нижнего края реберных дуг, локти обращены вверх. Переверните руки локтями вниз, тогда ваши ладони снова окажутся обращенными вверх и продолжайте движение рук вперед по кругу к области живота. На задержке дыхания



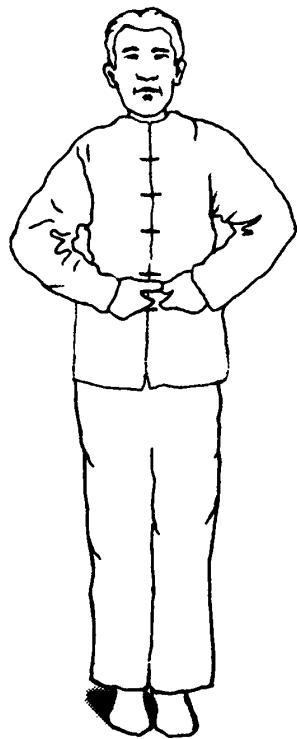


рис. 180

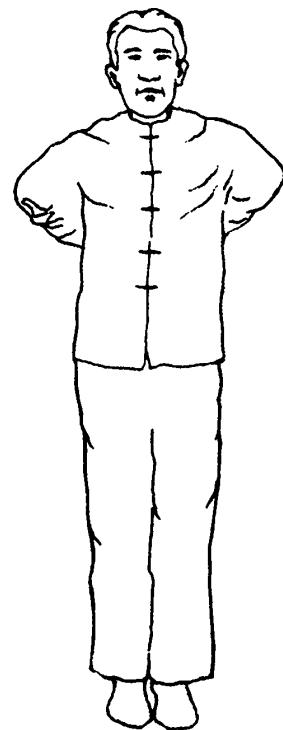


рис. 181

направьте кончики средних пальцев на точку шэньцюэ (см. приложение), задержитесь в этом положении и сосчитайте до трех. Ладони остаются обращенными вверх (рис. 178, 179, 180).

На выдохе, не отрывая кончики пальцев от поверхности тела, переместите их на точку минмэнь. Одновременно с этим опуститесь на пятки. Задержитесь в этом положении и сосчитайте до трех (рис. 181).



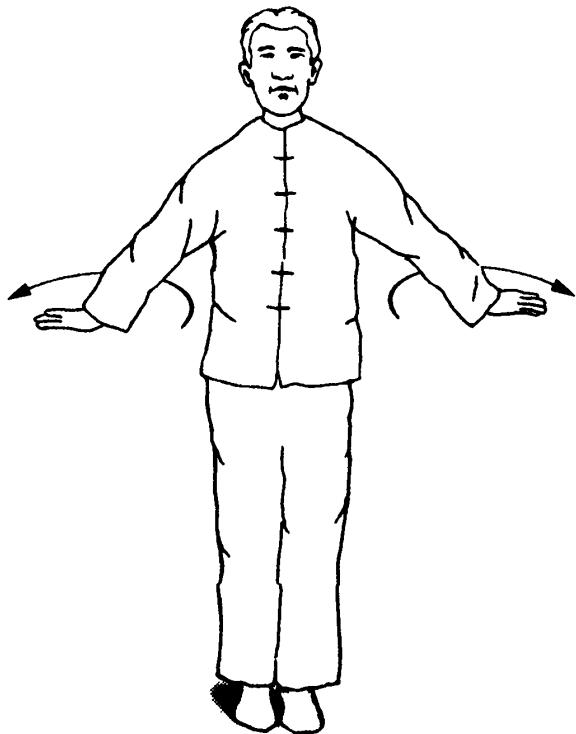


рис. 182

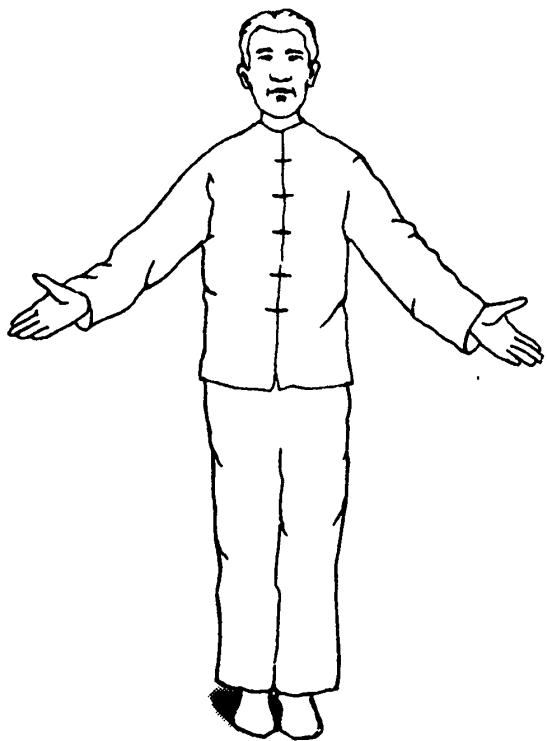


рис. 183

На вдохе руки ладонями вверх снова вытяните назад, но уже на уровне копчика. Одновременно с этим поднимитесь на носки. Продолжая вдох и не меняя положение ладоней, переместите руки по кругу до уровня бедер, локти обращены вверх. Переверните руки локтями вниз, тогда ваши ладони снова окажутся обращенными вверх и продолжайте движение рук вперед по кругу к области лобка. На задержке дыхания направьте кончики средних пальцев



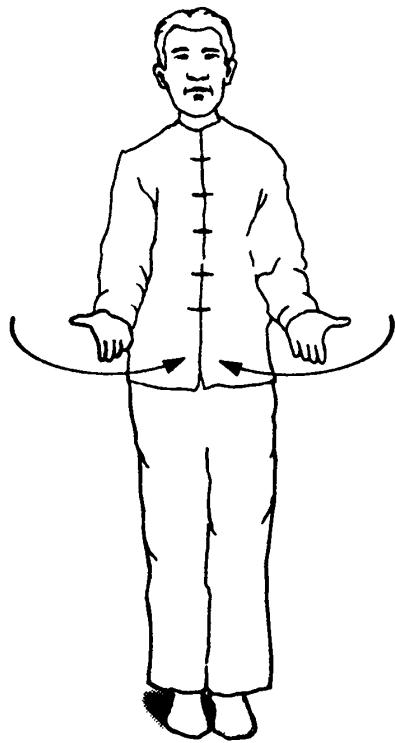


рис. 184

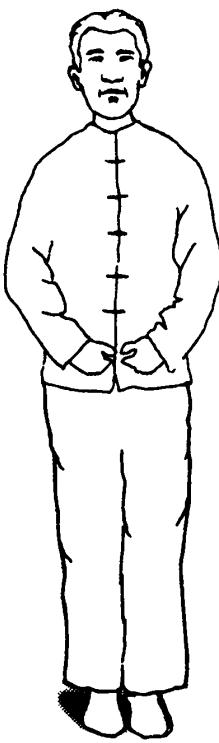


рис. 185

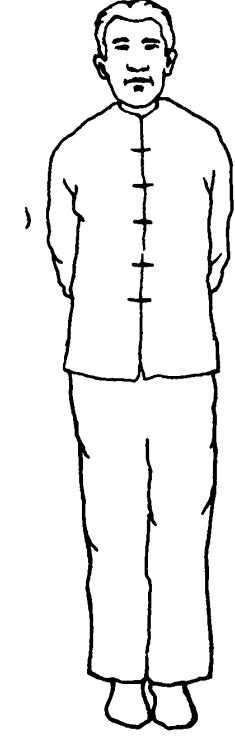


рис. 186

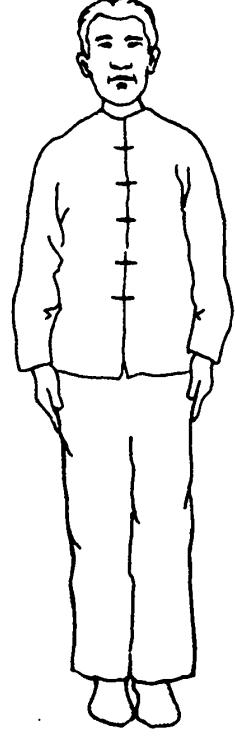


рис. 187

на точку *гуаньюань*, задержитесь в этом положении и сосчитайте до трех. Ладони остаются обращенными вверх (рис. 182, 183, 184, 185).

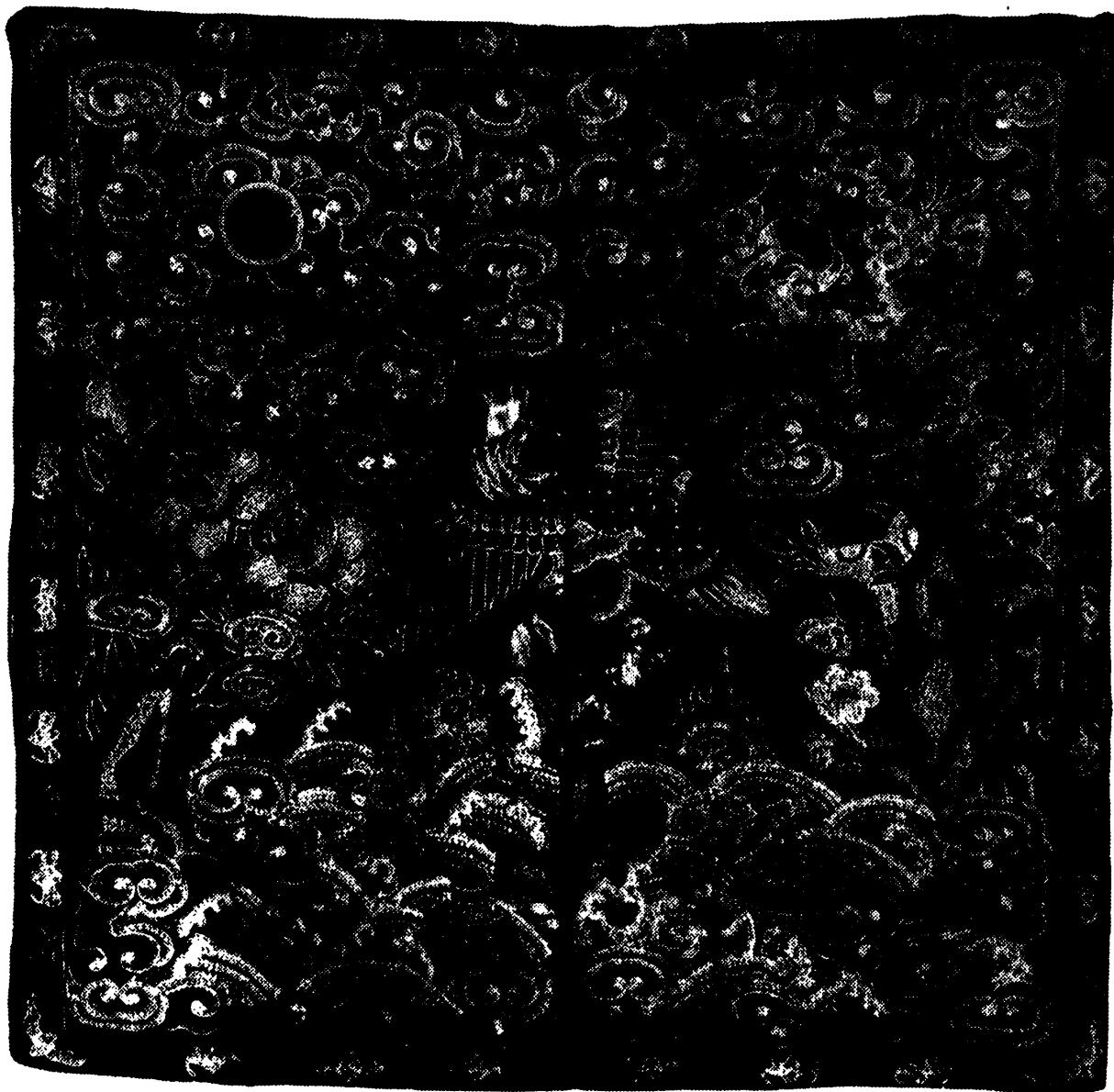
На выдохе, не отрывая кончики пальцев от поверхности тела, переместите их на точку *чанцян*. Одновременно с этим опуститесь на пятки. Задержитесь в этом положении и сосчитайте до трех. После этого верните руки в исходное положение вдоль бедер (рис. 186, 187).



Глава II

Комплекс

цигун для глаз





В соответствии с положениями современной медицинской науки, орган зрения¹ является важнейшим инструментом познания внешнего мира, составной частью оптико-вегетативной или фото-энергетической системы: глаз – гипоталамус – гипофиз. Воздействие лучистой энергии окружающей среды на зрительный анализатор обеспечивает не только сам процесс зрения, но и способствует гармоничному развитию всех органов и систем организма. Глаз посыпает в мозг информацию об окружающей действительности, которая через цепь электрофизических импульсов анализируется и синтезируется в зрительный образ, трансформируясь при этом и в нервно-мышечную активность. По состоянию глаз и зрительных функций можно судить об общем здоровье человека и о различной органной патологии (внутренние органы, нейрососудистая система и прочее). Зрительный аппарат является драгоценным даром природы и уже в древности медики определяли глаза как

1. См. рисунок в Приложении.



«окна тела», «преддверие сердца и души», рассматривая их и как средство диагностики заболеваний (ириодиагностика), и как способа их исцеления.

Как уже было сказано выше, китайская медицина подходит к человеческому телу как к некому единому органическому целому, все функциональные процессы которого, а также взаимосвязь с природой определяются энергетической основой мироздания – *ци* и законами ее движения. На протяжении тысячелетий изучая организм человека, китайские врачи установили, что на глазах хорошо представлены все меридианы с учетом топографо-анатомической локализации внутренних органов.

Лечебно-профилактический комплекс *цигун* для глаз включает упражнения на общее выравнивание биополя человека, создает оптимальные условия для подпитки и циркуляции энергии по меридианам, что обеспечивает восстановление энергетического гомеостаза. Клинический опыт показал, что *цигун* терапия для глаз оказывает лечебно-оздоровительное воздействие не только на глаза, при наиболее





распространенных глазных заболеваниях, но и на патологический процессы во всех внутренних органах. Лечебный эффект занятий проявляется в восстановлении трофики тканей глаз, снижении внутриглазного давления, улучшении функциональной деятельности оптической системы глаза и особенно аккомодационной способности хрусталика, повышении качества зрительной функции (развитии остроты и ясного зрения), а также тонуса глазодвигательных мышц. Особо следует подчеркнуть, что эти упражнения способствуют как предупреждению в значительной степени возникновения общего, зрительного и цветового утомления, так и улучшению функциональной способности зрительного анализатора и правильной работе нервно мышечного аппарата глаз. Данный комплекс цигун может применяться в сочетании с другими лечебными мероприятиями (медикоментозными, физиотерапевтическими и пр.)

В качестве противопоказаний к занятиям цигун-терапии для глаз следует отнести:



-
- 
- 1) острые формы инфекционных заболеваний,
 - 2) обострение течения с декомпенсацией и осложнениями хронических заболеваний сердца, легких, нервной системы, глаз (в частности кровоизлияние в сетчатку, резкое повышение внутриглазного давления),
 - 3) психические заболевания,
 - 4) ранние восстановительные сроки после хирургических вмешательств,
 - 5) послеродовый период.

I. Подготовительная позиция.

1. Встаньте лицом на восток или на юг, пятки и носки вместе. Руки естественно свисают вдоль бедер, кончики средних пальцев слегка касаются точек *фэнши* (смотри приложение).
2. Глаза сначала спокойно смотрят прямо перед собой, затем расслабляются и взгляд переводится на кончик носа.
3. Подбородок слегка втянут.



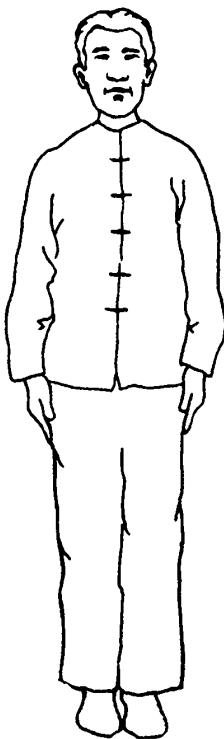


рис. 1

4. Кончик языка касается верхнего неба (у основания зубов).
5. Область точки *байхуй* (на макушке) легко потяните вверх.
6. Крестец, не напрягая, потяните вниз.
7. Все тело расслабьте, дыхание естественное нижней частью живота.
8. Глаза медленно закройте, сознание погрузите в нижний *даньтянь* (рис. 1).





II. Регуляция фокуса оптической системы глаз.

Упражнение 1.

На вдохе руки ладонями вниз медленно поднимите по сторонам до уровня плеч. Переверните руки ладонями кверху (сначала основание большого пальца, затем указательного, среднего, безымянного и мизинца) и поднимите их над головой, “поддерживая Небо” (рис. 2, 3, 4).

На задержке дыхания соедините ладони над головой и затем, на выдохе, согнув локти, опустите их до уровня груди. Основания ладоней и средние пальцы плотно прижаты друг к другу, кончики пальцев смотрят вверх (рис. 5, 6).

Внутренним зрением посмотрите на точку *байхуй* и медленно считайте: один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять. Расслабьте глаза. Ладони на вдохе переверните пальцами вниз и опустите кончики пальцев до



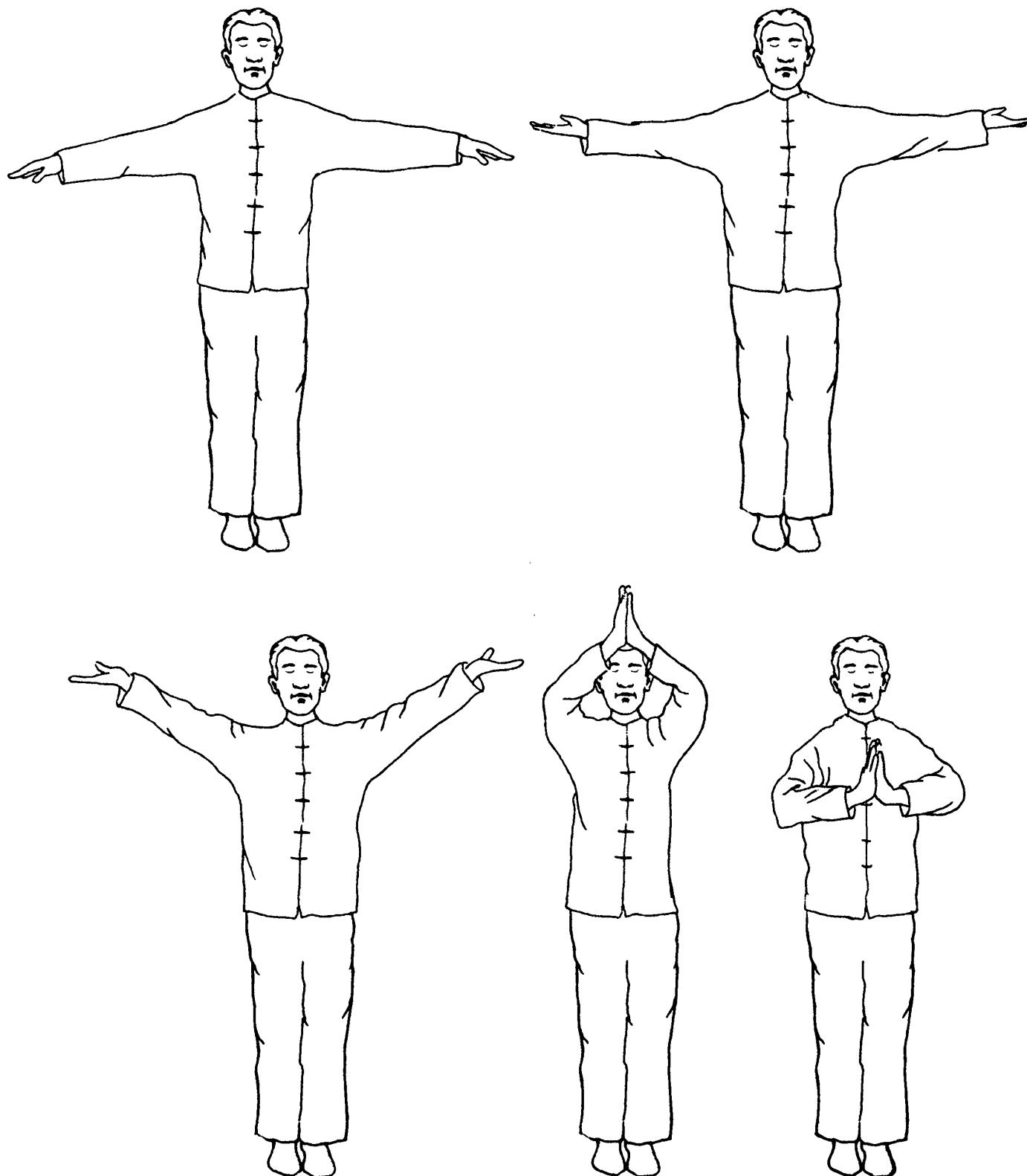


рис. 2, 3, 4, 5, 6



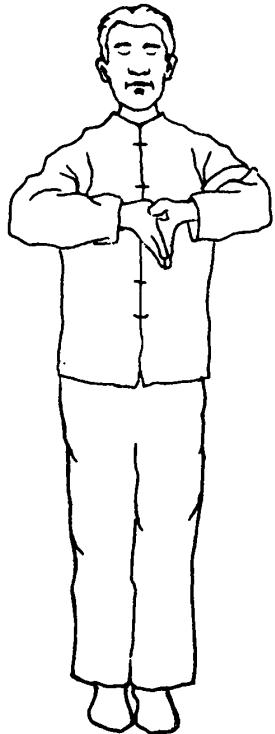


рис. 7

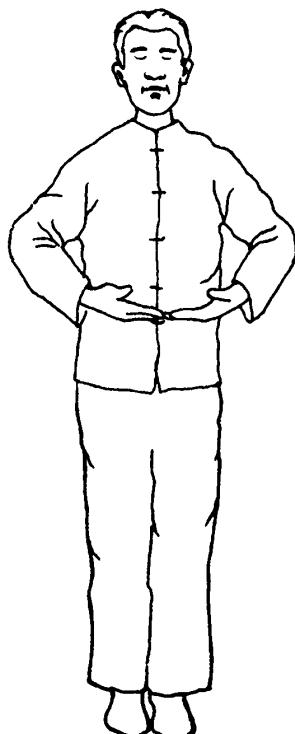


рис. 8

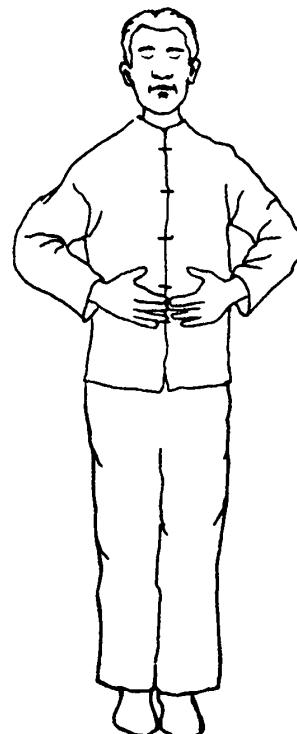


рис. 9

уровня пупка. На задержке дыхания основания ладоней разъедините, оставив соединенными только кончики средних пальцев. Ладони смотрят вверх. Поверните руки ладонями к животу, кончиками средних пальцев легко надавите на пупок, медленно считая: один, два, три (рис. 7, 8, 9).



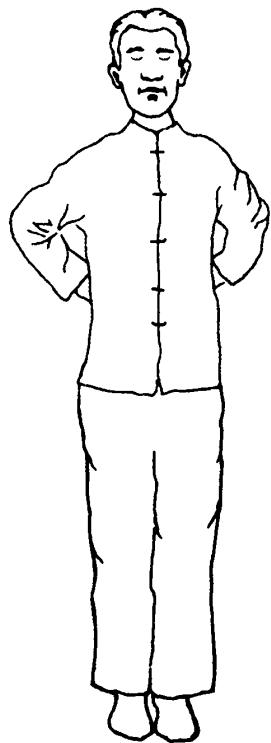


рис. 10

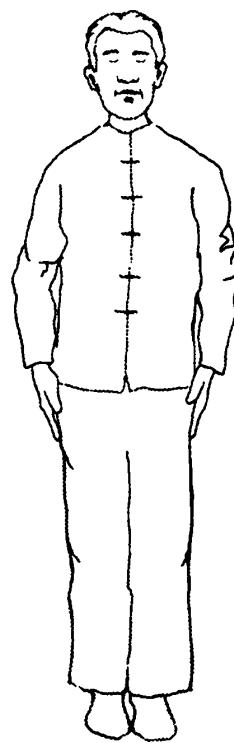


рис. 11

Из предыдущего положения кончики средних пальцев разъедините и ведите их по обеим сторонам вдоль меридиана *даймай* (по поясу) до точки *минмэнь* (напротив пупка на спине). Три раза нажмите на нее, медленно считая: один, два, три. На выдохе верните руки в исходное положение (рис. 10, 11).





Упражнение 2

Из исходного положения поверните руки ладонями назад (от основания мизинца к основанию большого пальца). Медленно на вдохе поднимите руки перед собой до уровня плеч. Ладони смотрят вниз. Переверните руки ладонями кверху (сначала основание большого пальца, затем указательного, среднего, безымянного и мизинца) и поднимите их над головой, “поддерживая Небо”, а затем соедините ладони над головой (рис. 12, 13, 14, 15, 16, 17). На выдохе, согнув локти, опустите их до уровня груди. Основания ладоней и средние пальцы плотно прижаты друг к другу, кончики пальцев смотрят вверх. Внутренним зрением посмотрите на сердце и медленно считайте: один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять. Глаза расслабьте. На вдохе ладони переверните пальцами вниз и опустите кончики пальцев до уровня пупка. На задержке дыхания основания ладоней разъедините, оставив соединенными только кончики средних пальцев. Ладони смотрят вверх. Поверните руки



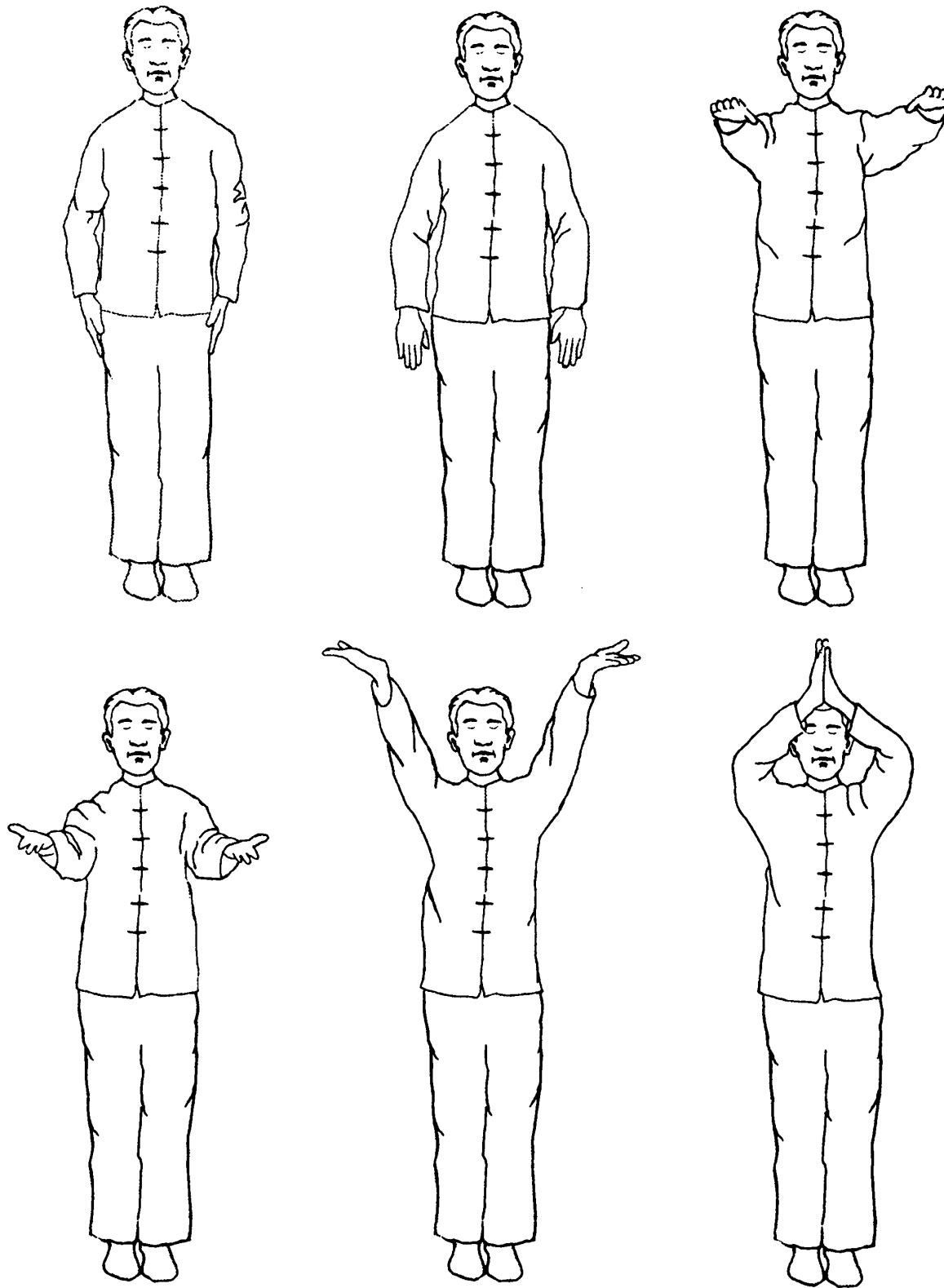


рис. 12, 13, 14, 15, 16, 17



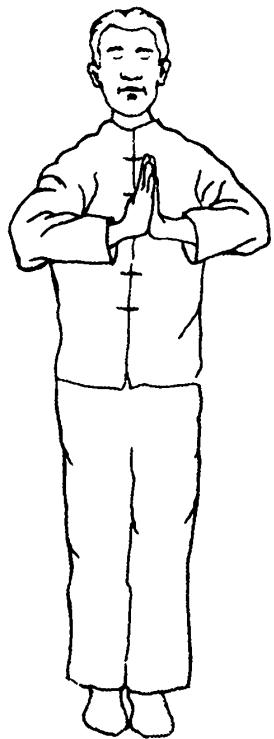


рис. 18

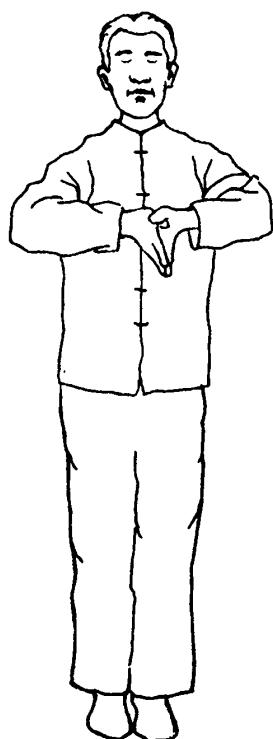


рис. 19

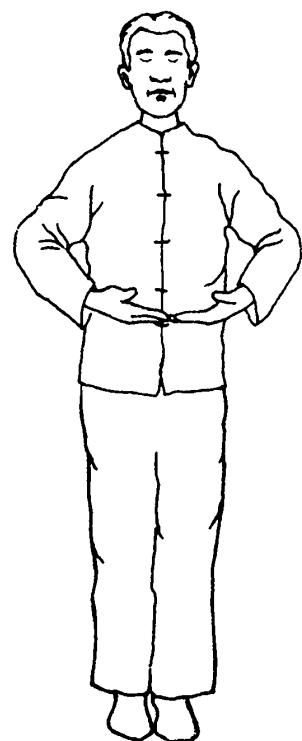


рис. 20

ладонями к животу, кончиками средних пальцев легко надавите на пупок, медленно считая: один, два, три. Из этого положения кончики средних пальцев разъедините и ведите их по обеим сторонам вдоль меридиана *даймай* (по



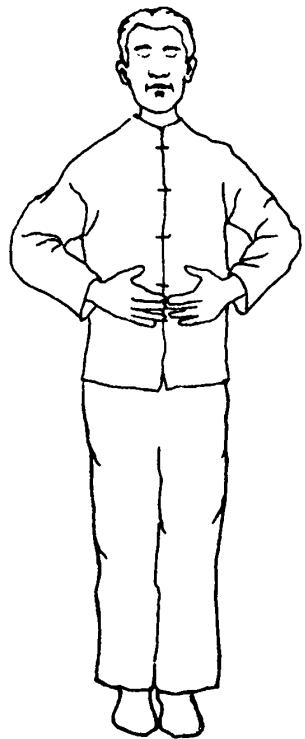


рис. 21

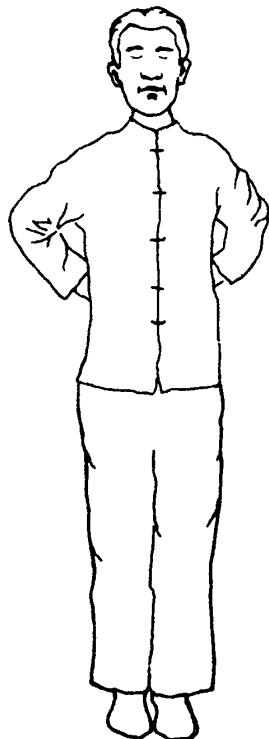


рис. 22

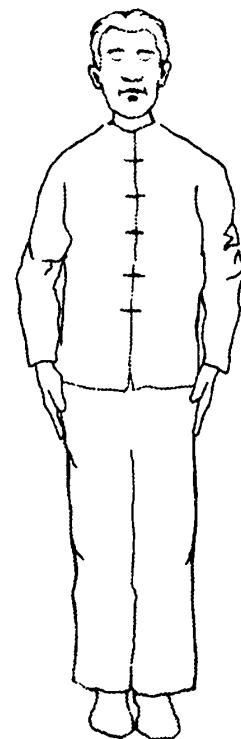


рис. 23

поясу) до точки минмэнь (напротив пупка на спине). Три раза нажмите на нее, медленно считая: один, два, три. На выдохе верните руки в исходное положение (рис. 18, 19 20 21 22 23).



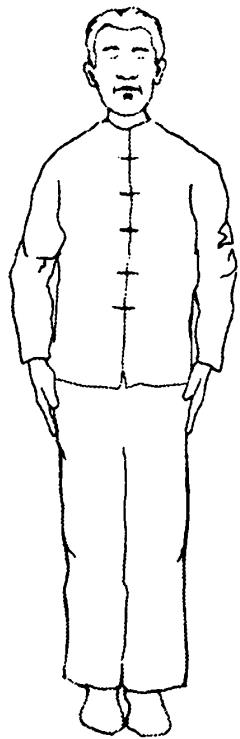


рис. 24

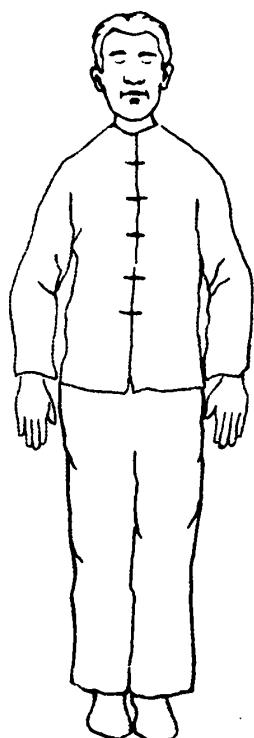


рис. 25

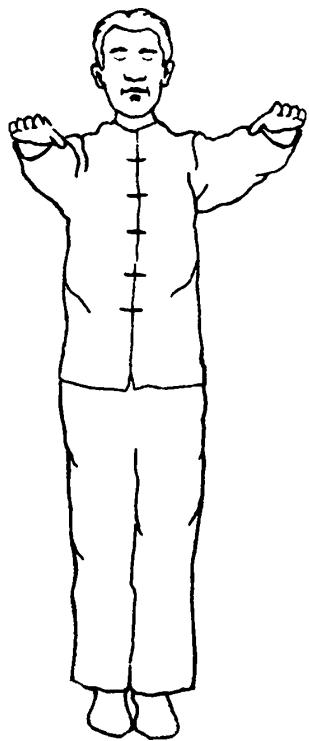


рис. 26

Упражнение 3

Поверните руки ладонями назад (от основания мизинца к основанию большого пальца). Медленно на вдохе поднимите руки перед собой до уровня плеч - между руками угол в 45° . Ладони смотрят вниз. Переверните руки ладонями кверху (сначала основание большого



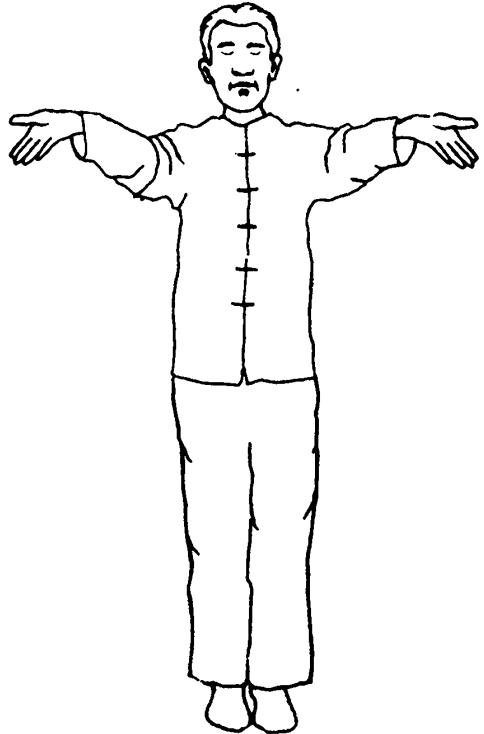


рис. 27

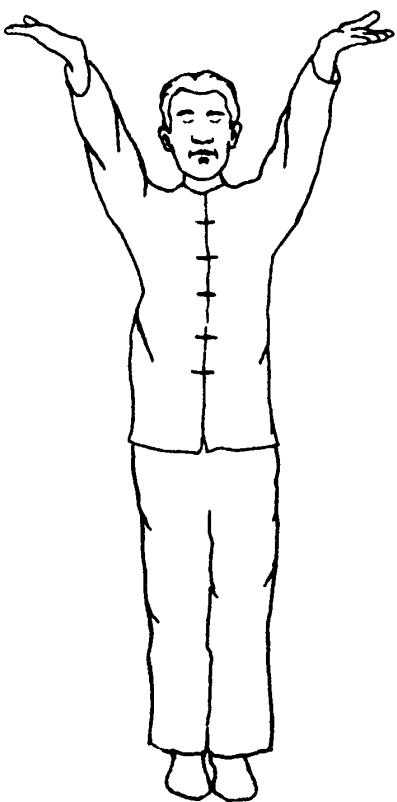


рис. 28

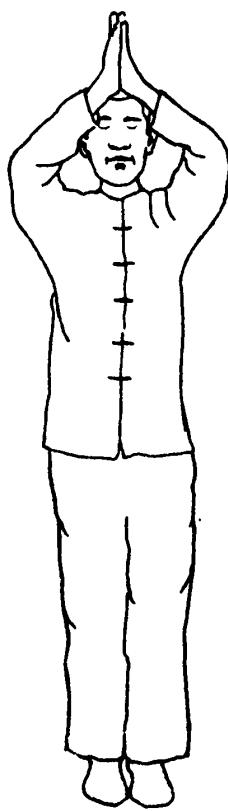


рис. 29

пальца, затем указательного, среднего, безымянного и мизинца) и поднимите их над головой, “поддерживая Небо”. На задержке дыхания соедините ладони над головой (рис. 24, 25, 26, 27, 28, 29).



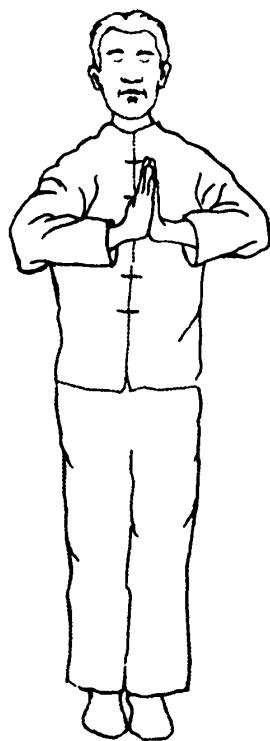


рис. 30

На выдохе, согнув локти, опустите их до уровня груди. Основания ладоней и средние пальцы плотно прижаты друг к другу, кончики пальцев смотрят вверх. Внутренним зрением посмотрите на парные точки юнцюань (смотри приложение) и медленно считайте: один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять. Глаза расслабьте (рис. 30).



Упражнение 4

- Глаза медленно открыть и смотреть вперед прямо перед собой. Сконцентрировать зрение в одной точке на любом находящемся поблизости (в районе 3 метров) предмете и медленно считать: один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять. Глаза медленно закрыть и расслабить.
- Глаза медленно открыть и смотреть вперед прямо перед собой. Сконцентрировать зрение в одной точке на любом находящемся вдали (в районе 50-100 метров) предмете и медленно считать: один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять. Глаза медленно закрыть и расслабить.
- Глаза медленно открыть и смотреть вперед прямо перед собой. Сконцентрировать зрение в одной точке бесконечно далекого пространства. Смотреть сквозь все предметы и препятствия¹. Медленно считать: один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять. Глаза медленно закрыть и расслабить.

1. Важно не столько увидеть эту точку глазами, сколько достичь ее сознанием.



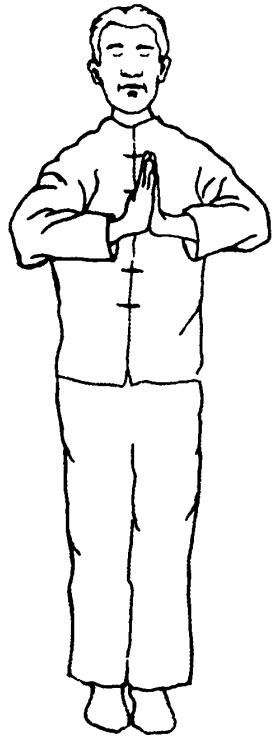


рис. 31

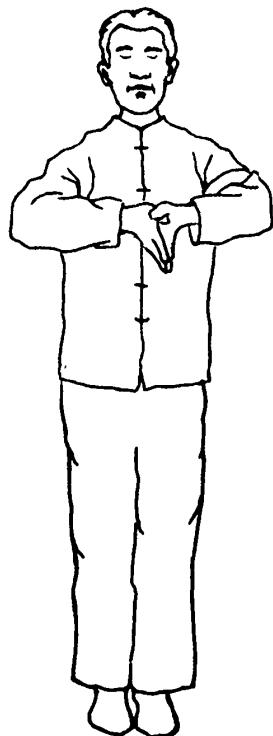


рис. 32

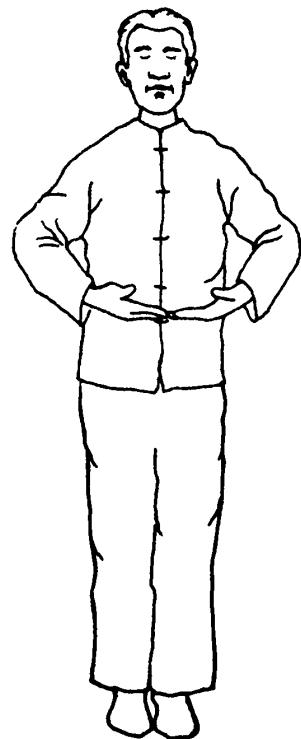


рис. 33

Не открывая глаз, ладони на вдохе переверните пальцами вниз и опустите кончики пальцев до уровня пупка. На задержке дыхания основания ладоней разъедините, оставив соединенными только кончики средних пальцев. Ладони смотрят вверх. Поверните руки ладонями к животу, кончиками средних пальцев легко надавите на пупок, медленно считая: один,



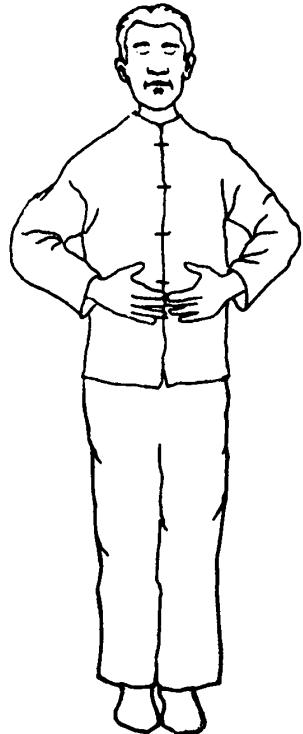


рис. 34

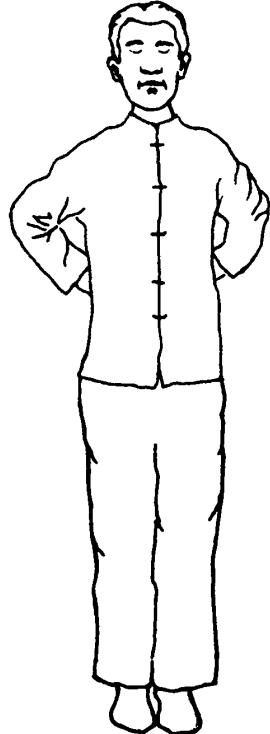


рис. 35

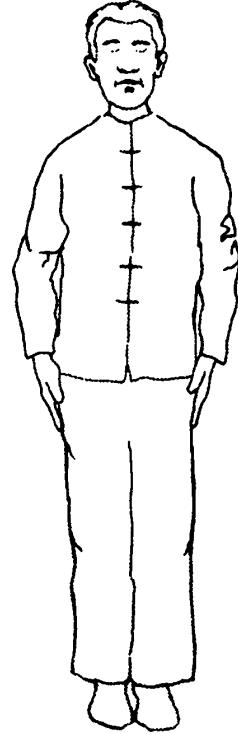


рис. 36

два, три. Из этого положения кончики средних пальцев разъедините и ведите их по обеим сторонам вдоль меридиана *даймай* (по поясу) до точки *минмэнь* (напротив пупка на спине). Три раза нажмите на нее, медленно считая: один, два, три. На выдохе верните руки в исходное положение (рис. 31, 32, 33, 34, 35, 36).





III. Динамические упражнения для глазо-двигательного аппарата

Упражнение 1

Не открывая глаз, поверните руки ладонями вперед (от основания большого пальца к основанию мизинца). На вдохе медленно поднимите руки перед собой до уровня плеч. Ладони смотрят вверх. Поднимите руки над головой, «поддерживая Небо». На задержке дыхания соедините ладони над головой (рис. 37, 38, 39, 40).

На выдохе, согнув локти, опустите их до уровня груди. Основания ладоней и средние пальцы плотно прижаты друг к другу, кончики пальцев смотрят вверх (рис. 41).

- Глаза медленно открыть. Смотреть на Небо, не запрокидывая головы, и медленно считать: один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять. Глаза медленно закрыть и расслабить.



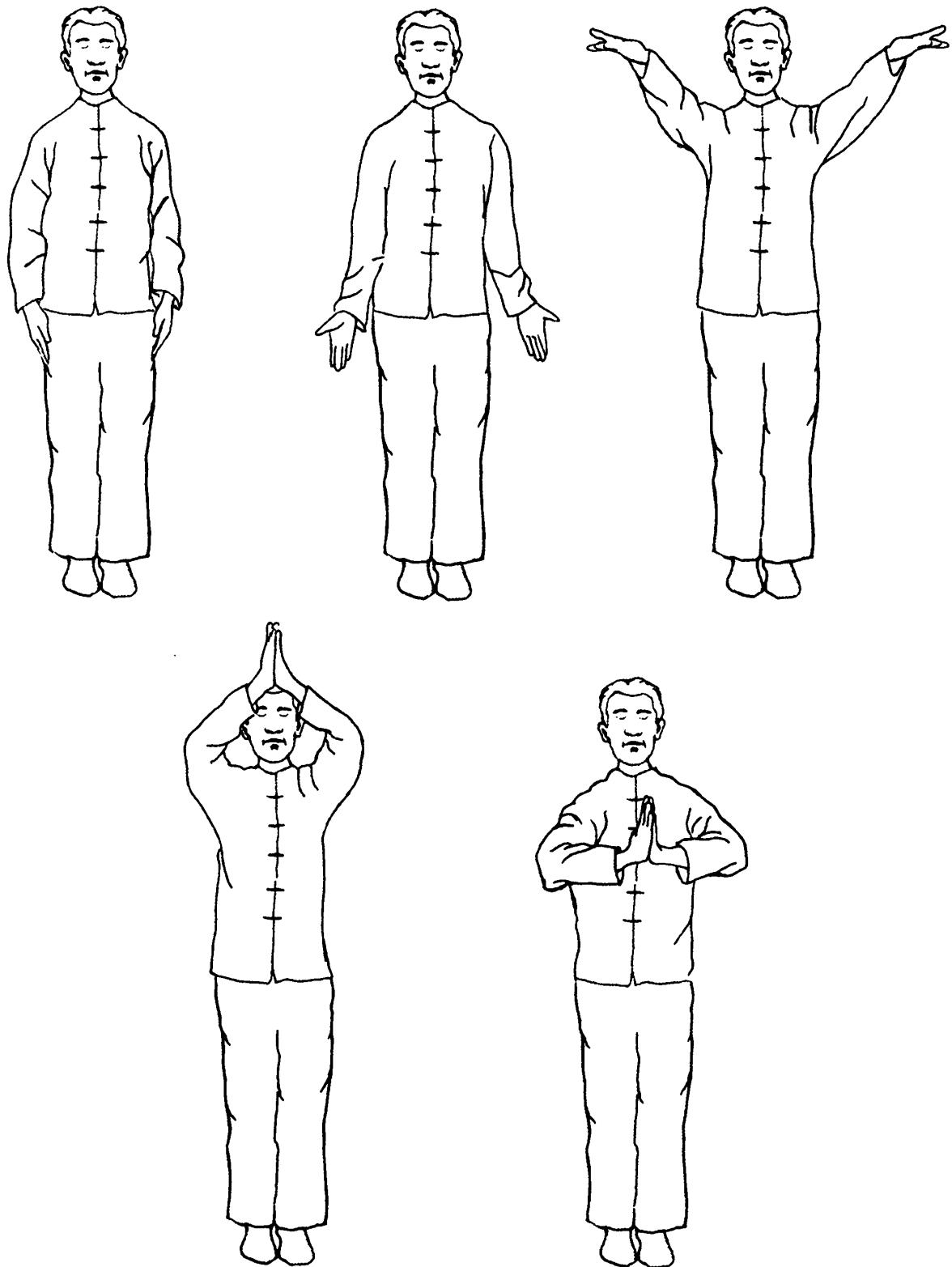


рис. 37, 38, 39, 40, 41



- Глаза медленно открыть. Смотреть на Землю, не наклоняя головы и медленно считать: один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять. Глаза медленно закрыть и расслабить.
- Глаза медленно открыть. Смотреть влево не поворачивая головы, и медленно считать: один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять. Глаза медленно закрыть и расслабить.
- Глаза медленно открыть. Смотреть вправо не поворачивая головы, и медленно считать: один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять. Глаза медленно закрыть и расслабить.

Упражнение 2

- Глаза медленно открыть и смотреть прямо перед собой.
- Свести глаза на кончик носа
- По часовой стрелке сделать 9 раз ромбовидное движение: влево - вверх - вправо - вниз (рис. 42, 43, 44, 45, 46).



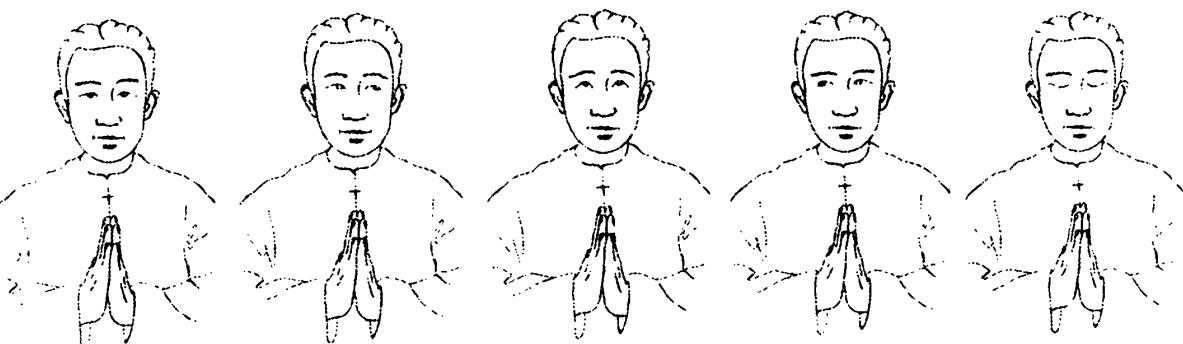
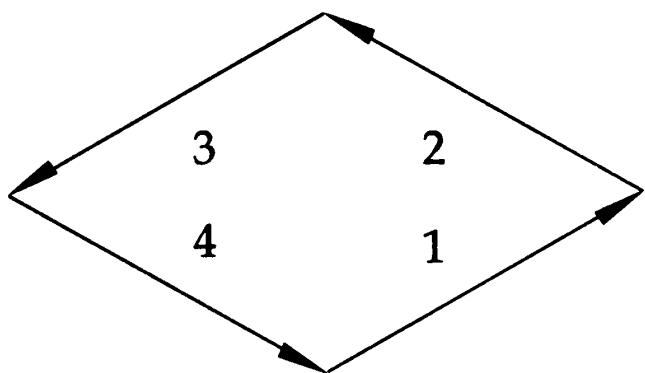


рис. 42, 43, 44, 45, 46



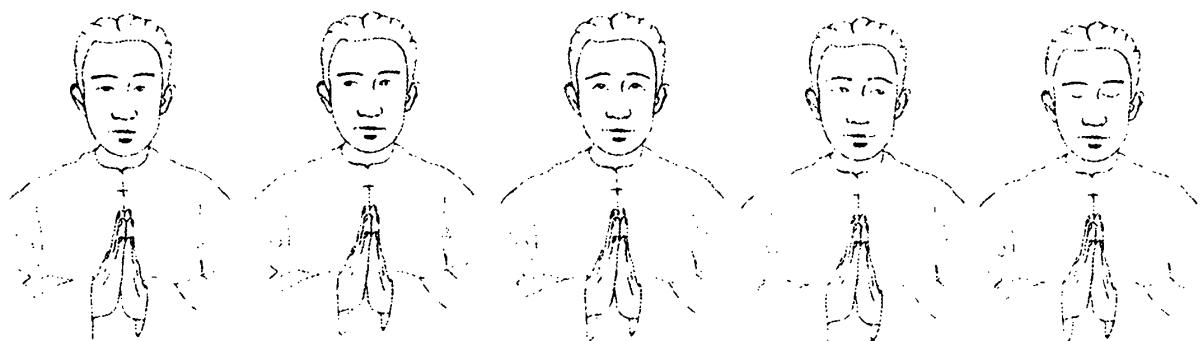
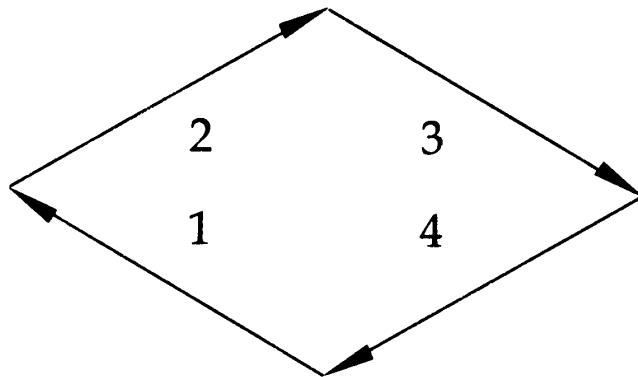


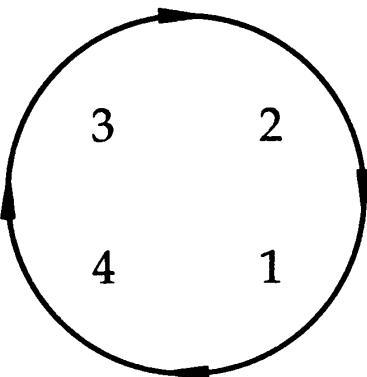
рис. 47, 48, 49, 50, 51



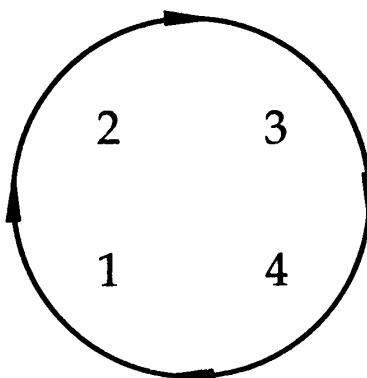
- Глаза медленно закрыть и расслабить.
- Глаза медленно открыть и смотреть прямо перед собой.
- Свести глаза на кончик носа.
- Против часовой стрелки сделать 9 раз ромбовидное движение: вправо - вверх - влево - вниз (рис. 47, 48, 49, 50, 51).



- Глаза медленно закрыть и расслабить
- Глаза медленно открыть и смотреть прямо перед собой.
- Свести глаза на кончик носа
- По часовой стрелке сделать 9 раз вращательное движение по кругу слева - направо.



- Глаза медленно закрыть и расслабить.
- Глаза медленно открыть и смотреть прямо перед собой.
- Свести глаза на кончик носа.
- Против часовой стрелки сделать 9 раз вращательное движение по кругу справа - налево.





Глаза медленно закрыть и расслабить. Ладони на вдохе переверните пальцами вниз и опустите кончики пальцев до уровня пупка. На задержке дыхания основания ладоней разъедините, оставив соединенными только кончики средних пальцев. Ладони смотрят вверх. Поверните руки ладонями к животу, кончиками средних пальцев легко надавите на пупок, медленно считая: один, два, три. Из этого положения кончики средних пальцев разъедините и ведите их по обеим сторонам вдоль меридиана *даймай* (по поясу) до точки *минмэнь* (напротив пупка на спине). Три раза нажмите на нее, медленно считая: один, два, три. На выдохе верните руки в исходное положение (рис. 53, 54, 55, 56, 57, 58).



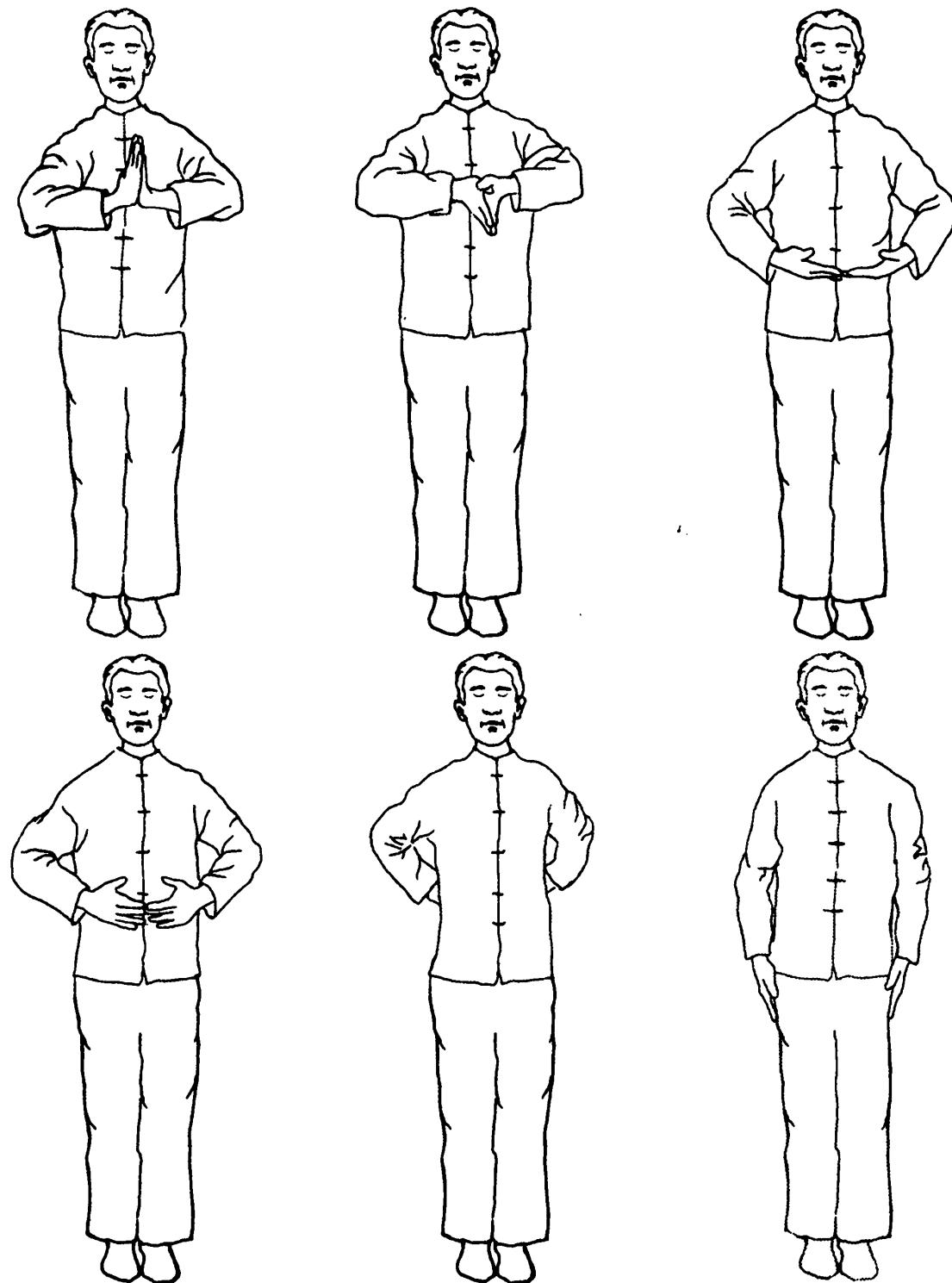


рис. 53, 54, 55, 56, 57, 58



IV. Движения для наполнения глаз жизненной энергией-ци. Сужение и расширение глазных яблок (“дыхание глазами”)

Упражнение 1

На вдохе поднимите руки в стороны до уровня плеч. Ладони смотрят вниз (рис. 59, 60).

3 раза качните руками вперед-назад (два движения считать за один раз) (рис. 61, 62, 63 – на всех рисунках показан вид сбоку).

Перенесите руки в положение перед грудью. Ладони смотрят вниз (рис. 64).



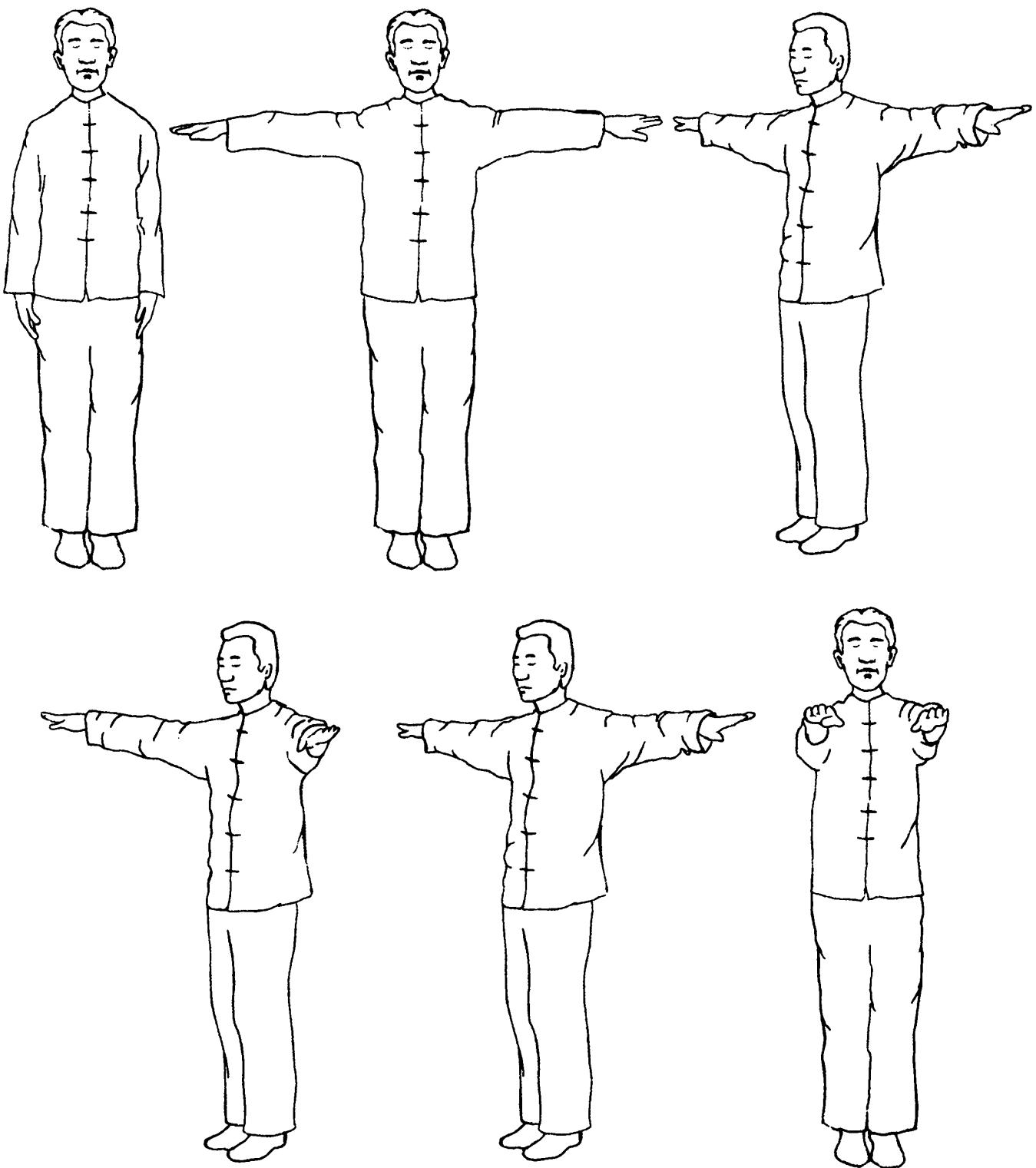


рис. 59, 60, 61, 62, 63, 64

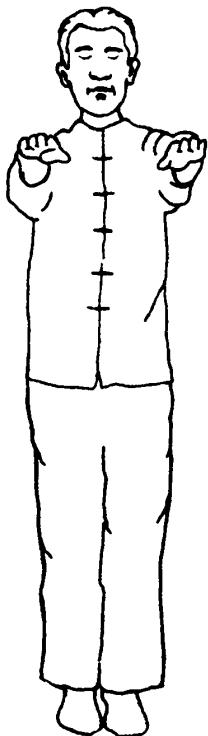


рис. 65

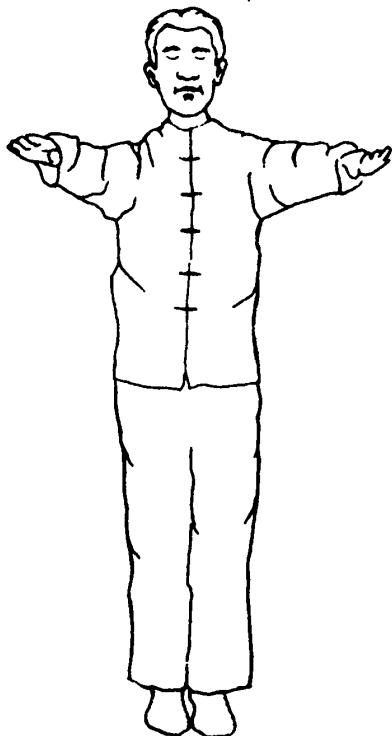


рис. 66

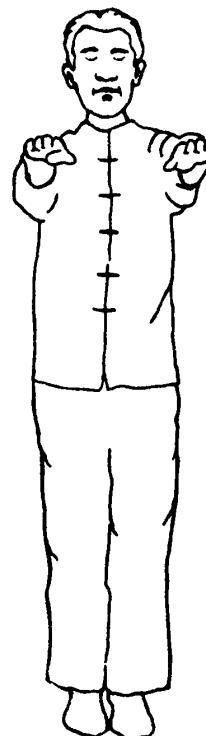


рис. 67

3 раза качните руками в стороны и навстречу друг другу (два движения считать за один раз) (рис. 65, 66, 67).

Переверните руки ладонями вверх. Представьте, что через парные точки *лаогун* (в центре ладони) вы 9 раз вдыхаете и выдыхаете



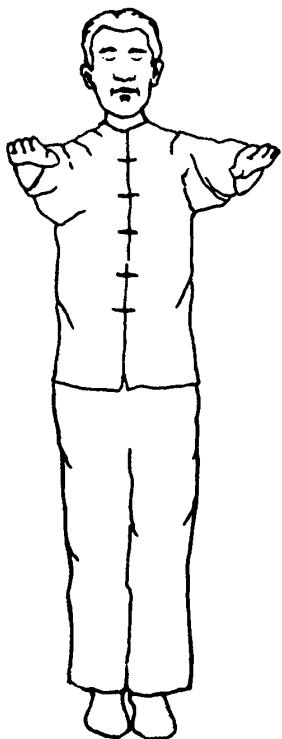


рис. 68

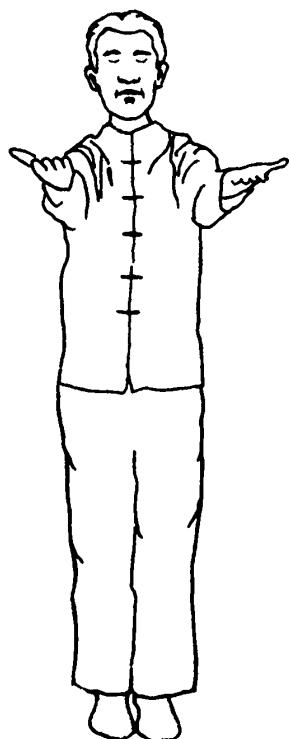


рис. 69

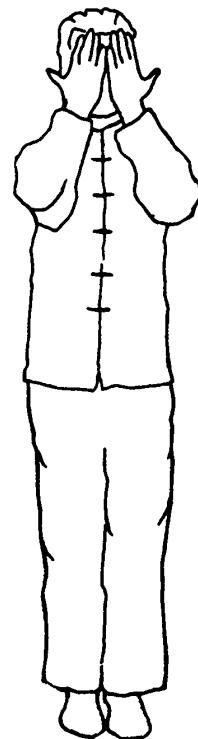


рис. 70

“Небесную, янскую энергию-ци” (вдох-выдох считать за один раз). Центры ладоней точками *лаогун* поднесите к глазам на расстояние 1 цуня (около 3,33 см). Сделайте 9 выдохов-вдохов¹ (рис. 68, 69, 70).

1. Смысл первого упражнения заключается в том, чтобы сделать “выпускание энергии-ци” (*фа ци* 发气) в глаза извне (из рук).





Опустите ладони вниз так, чтобы средние пальцы остановились на уровне подбородка. Соедините ладони вместе и на выдохе опустите их до уровня груди. Кончики пальцев смотрят вверх. Глаза расслабить (рис. 71, 72).

Ладони на вдохе переверните пальцами вниз и опустите кончики пальцев до уровня пупка. На задержке дыхания основания ладоней разъедините, оставив соединенными только кончики средних пальцев. Ладони смотрят вверх. Поверните руки ладонями к животу, кончиками средних пальцев легко надавите на пупок, медленно считая: один, два, три. Из этого положения кончики средних пальцев разъедините и ведите их по обеим сторонам вдоль меридиана *даймай* (по поясу) до точки *минмэнь* (напротив пупка на спине). Три раза нажмите на нее, медленно считая: один, два, три. На выдохе верните руки в исходное положение (рис. 73, 74, 75, 76, 77, 78).



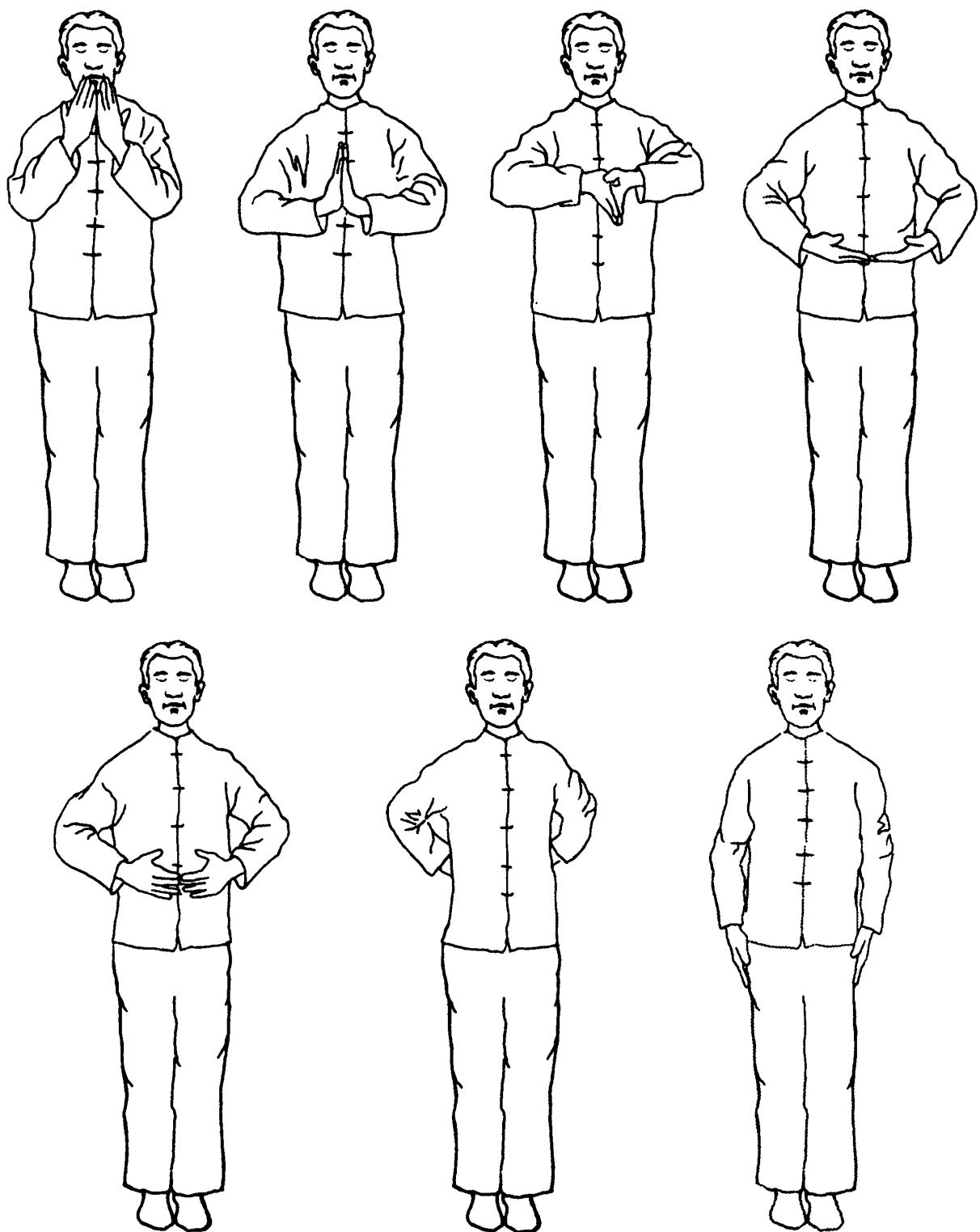


рис. 71, 72-73, 74, 75, 76, 77, 78



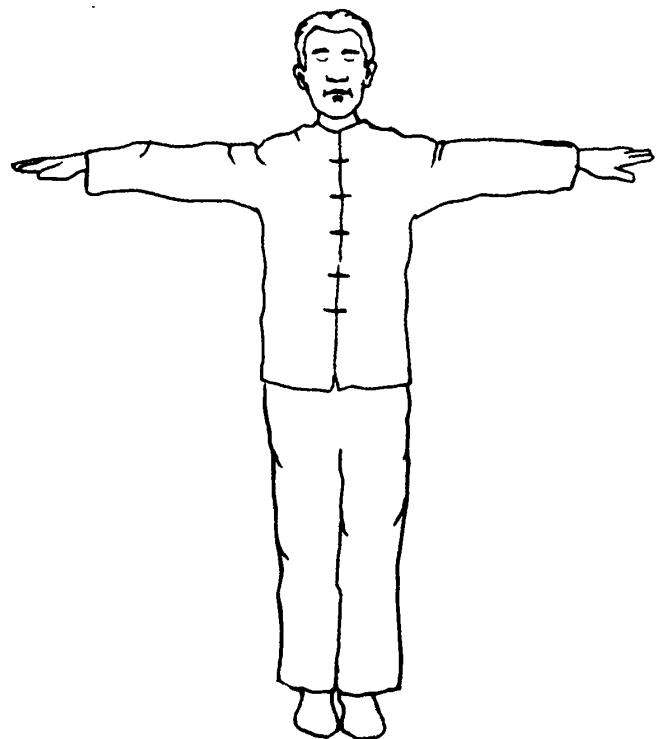
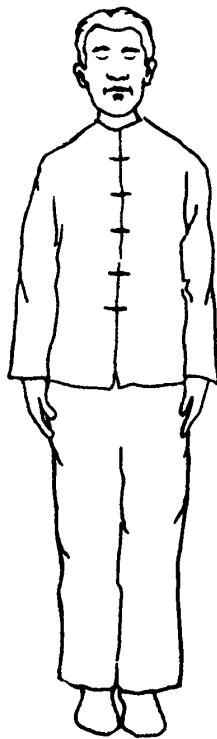
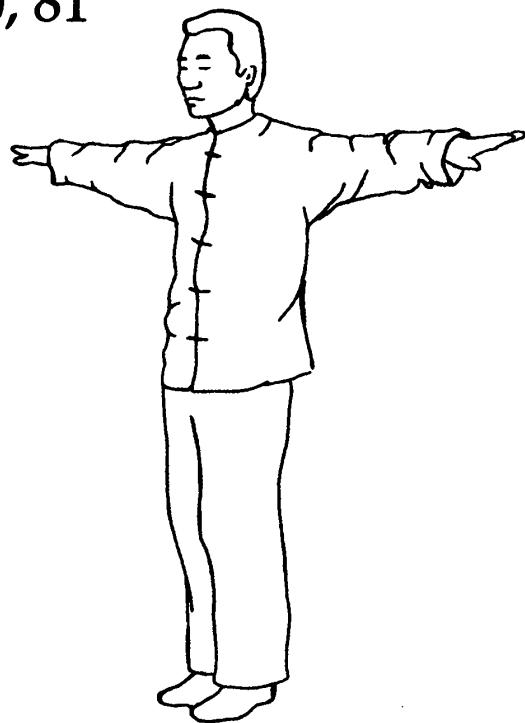


рис. 79, 80, 81

Упражнение 2

На вдохе поднимите руки
в стороны до уровня плеч.
Ладони смотрят вниз
(рис. 79, 80).



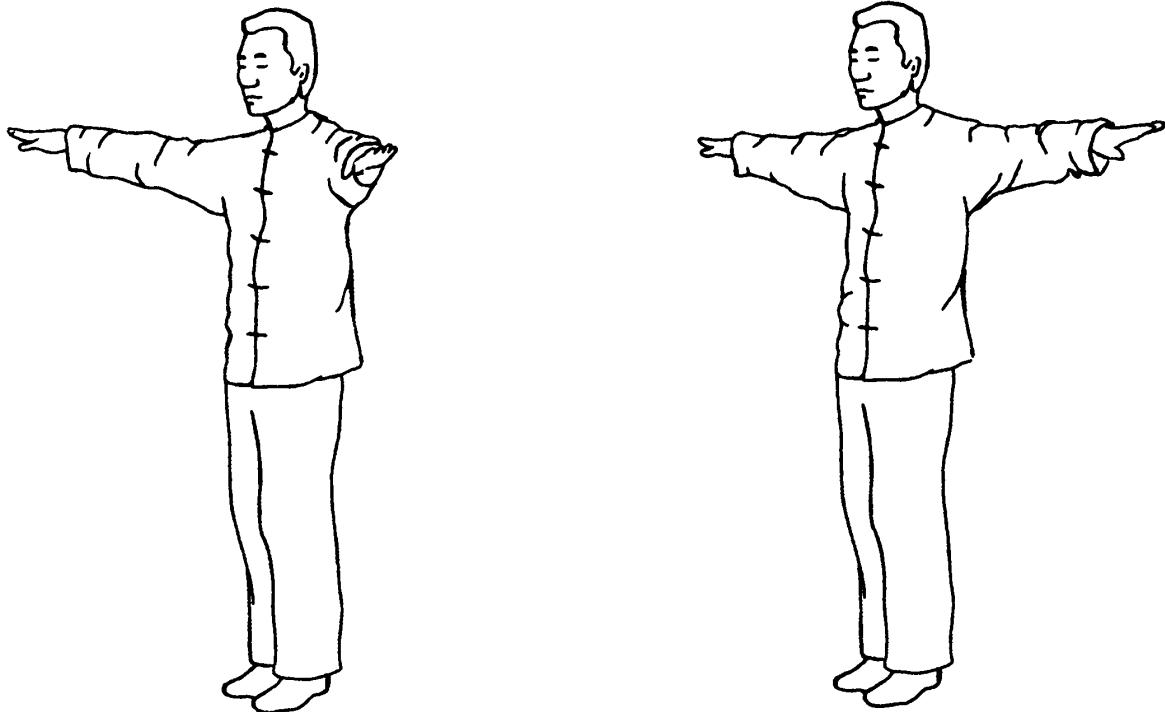
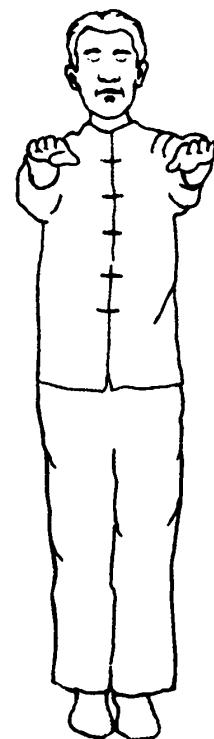


рис. 82, 83, 84

3 раза качните руками вперед-назад (два движения считать за один раз) (рис. 81, 82, 83 – на всех рисунках показан вид сбоку).

Перенесите руки в положение перед грудью. Ладони смотрят вниз (рис. 84).



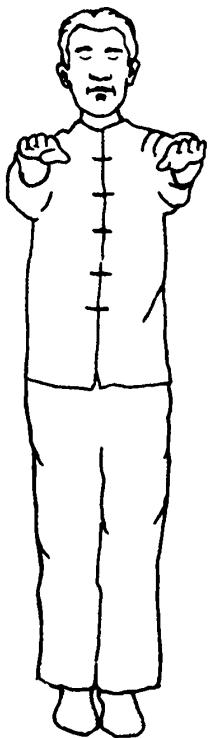


рис. 85

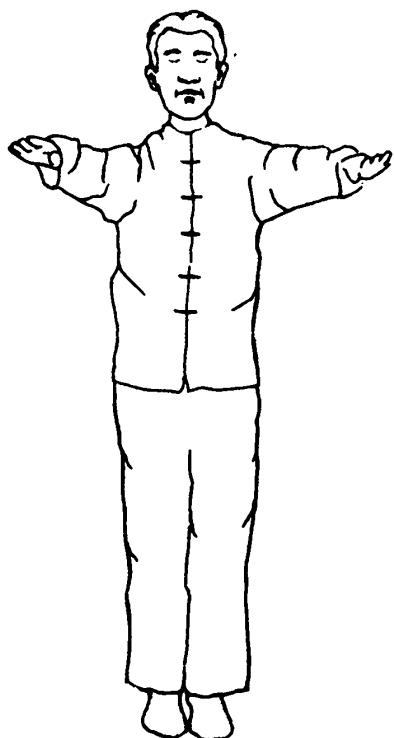


рис. 86

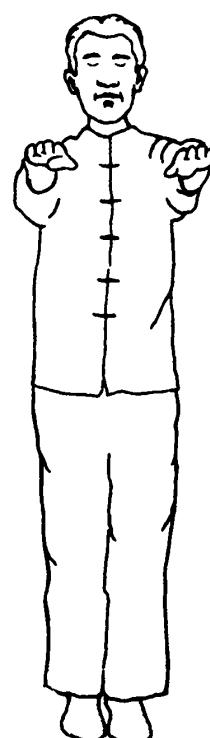


рис. 87

3 раза качните руками в стороны и навстречу друг другу (два движения считать за один раз) (рис. 85, 86, 87).

Переверните руки ладонями вверх. Представьте, что через парные точки *лаогун* (в центре ладони) вы 9 раз вдыхаете и выдыхаете “Небесную, янскую энергию-ци” (вдох-выдох считать за один раз). Центры ладоней точками *лаогун* поднесите к глазам на расстояние 1 *цуня* (ок. 3,33 см). Сделайте 9 выдохов-вдохов.



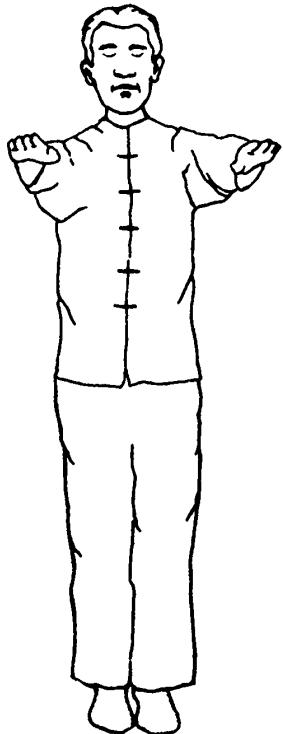


рис. 88

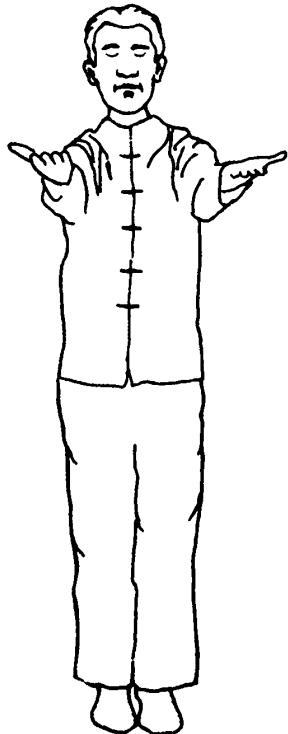


рис. 89

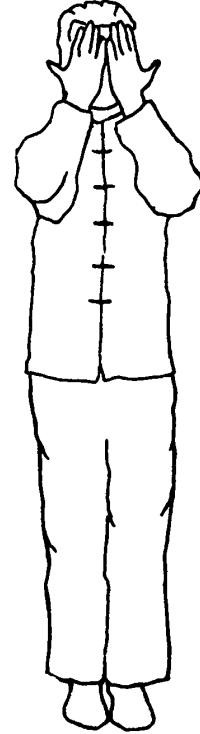


рис. 90

Представьте, что зрачки глаз 9 раз сужаются-расширяются. При сужении представляйте, что из точек лаогун зрачками вдыхается ци, при расширении представлять, что из зрачков выдыхается ци и глаза расслабляются. Сделать 9 вдохов-выдохов¹ (рис. 88, 89, 90).

1. Смысл второго упражнения состоит в том, чтобы глаза сами изнутри втягивали, впитывали ци.



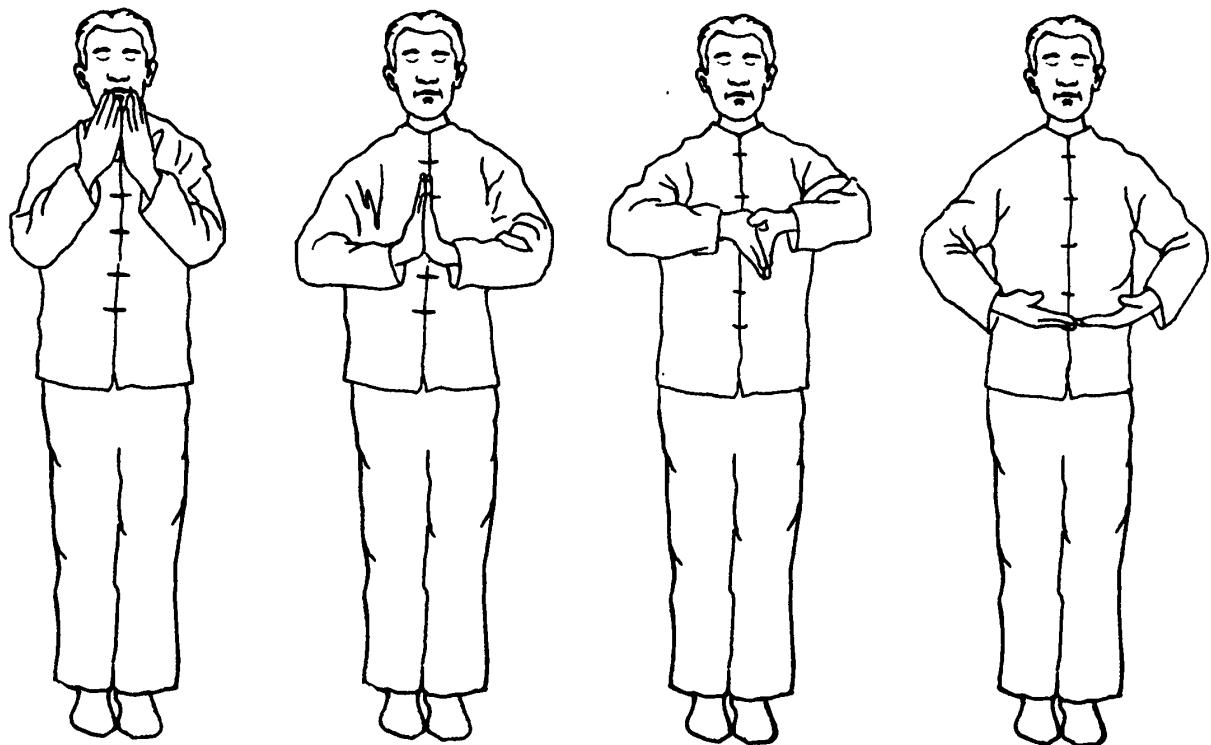


рис. 91, 92-93, 94, 95

Опустите ладони вниз так, чтобы средние пальцы остановились на уровне подбородка. Соедините ладони вместе и на выдохе опустите их до уровня груди. Кончики пальцев смотрят вверх. Глаза расслабить (рис. 91, 92).

Ладони на вдохе переверните пальцами вниз и опустите кончики пальцев до уровня пупка. На задержке дыхания основания ладоней разъедините, оставив соединенными только кончики средних пальцев. Ладони смотрят вверх.



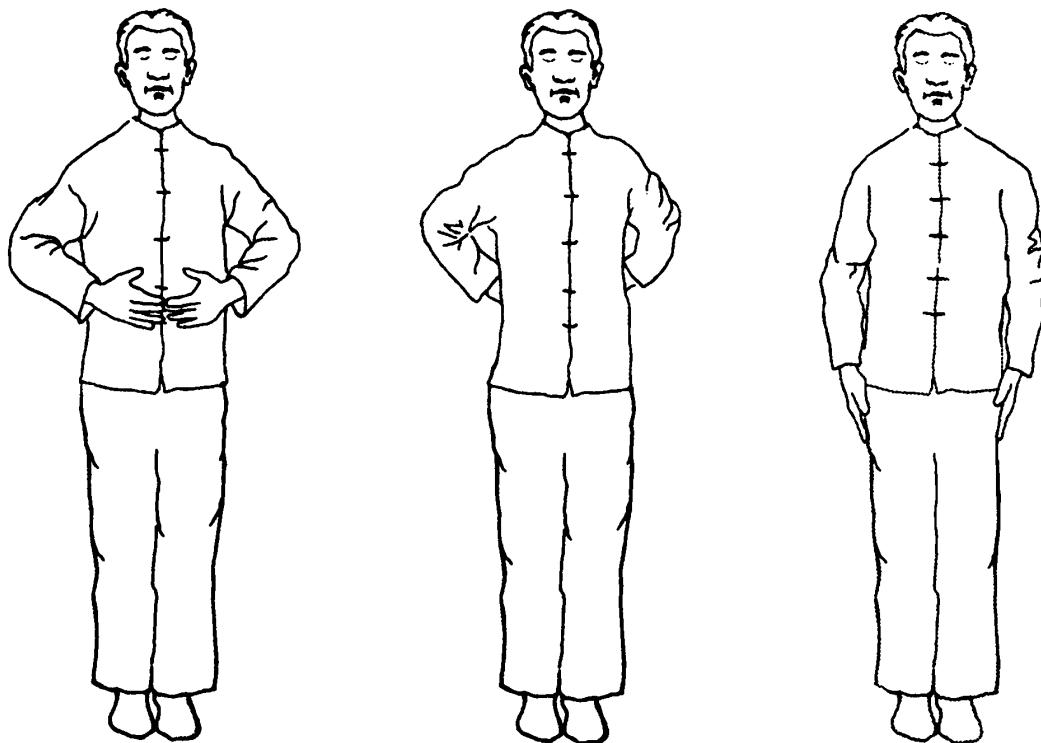


рис. 96, 97, 98

Поверните руки ладонями к животу, кончиками средних пальцев легко надавите на пупок, медленно считая: один, два, три. Из этого положения кончики средних пальцев разъедините и ведите их по обеим сторонам вдоль меридиана *даймай* (по поясу) до точки *минмэнь* (напротив пупка на спине). Три раза нажмите на нее, медленно считая: один, два, три. На выдохе верните руки в исходное положение (рис. 93, 94, 95, 96, 97, 98).





V. Массаж биологически активных точек

Из исходного положения соединить ладони рук внизу перед собой. Кончики пальцев смотрят вниз. Повернуть ладони кончиками пальцев вверх и вдоль меридиана *жэнъмай* (центральная линия от промежности до нижней губы) поднять их до уровня подбородка. Руки разъединить и повернуть ладонями к себе (соединенными остаются только ребра ладоней и мизинцы). (рис. 99, 100, 101, 102, 103).

Кончиками средних пальцев, слегка касаясь кожи, провести до уголков рта, далее к крыльям носа, далее к парным точкам *цзинмин* (смотри приложение). Кончиками средних пальцев сделать 9 массирующих¹ круговых движений изнутри наружу (в сторону от носа). Сделать 9 круговых движений в обратном направлении. Легко нажать на точки 9 раз (рис. 104).

1. Надавливание на точку осуществляется областью между верхушкой фаланги пальца и возвышением подушечки. Контактирующая поверхность пальца при круговых движениях не должна выходить за пределы биологически активной точки.



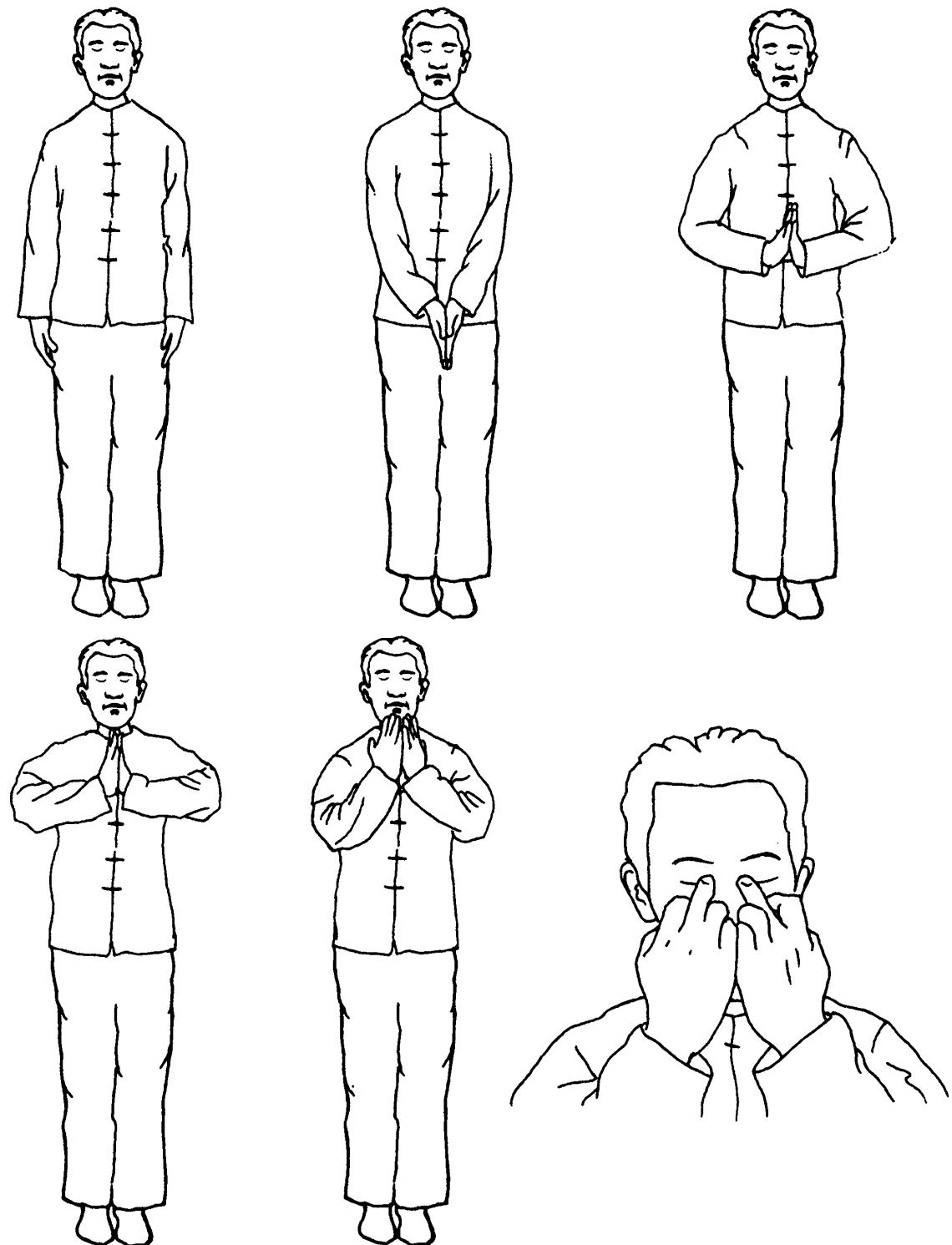


рис. 99, 100, 101, 102, 103, 104





рис. 105

Провести кончиками средних пальцев чуть вверх до парных точек *цзаньчжу* (смотри приложение). Кончиками средних пальцев сделать 9 массирующих круговых движений изнутринаружу. Сделать 9 круговых движений в обратном направлении. Легко нажать на точки 9 раз (рис. 105).

Провести кончиками средних пальцев в стороны до парных точек *сычжукун* (смотри приложение). Кончиками средних пальцев





рис. 106

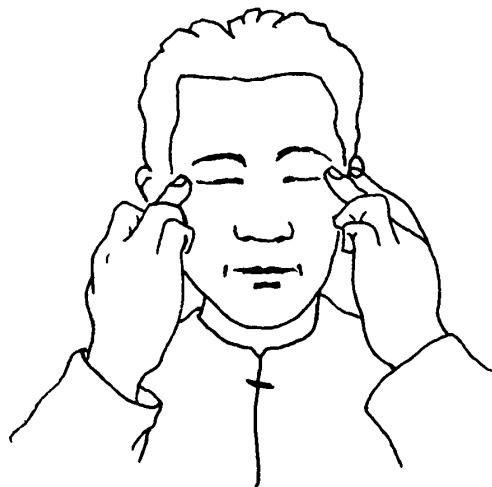


рис. 107

сделать 9 массирующих круговых движений изнутри наружу. Сделать 9 круговых движений в обратном направлении. Легко нажать на точки 9 раз (рис. 106).

Провести кончиками средних пальцев вниз к парным точкам *тунцзыляо* (смотри приложение). Кончиками средних пальцев сделать 9 массирующих круговых движений изнутри наружу. Сделать 9 круговых движений в обратном направлении. Легко нажать на точки 9 раз (рис. 107).





рис. 108

Провести кончиками средних пальцев далее вниз до парных точек *чэнци* (смотри приложение). Кончиками средних пальцев сделать 9 массирующих круговых движений изнутри наружу. Сделать 9 круговых движений в обратном направлении. Легко нажать на точки 9 раз (рис. 108).

Провести кончиками средних пальцев далее вниз до парных точек *сыбай* (чуть ниже точки *чэнци*). Кончиками средних пальцев сделать





рис. 109

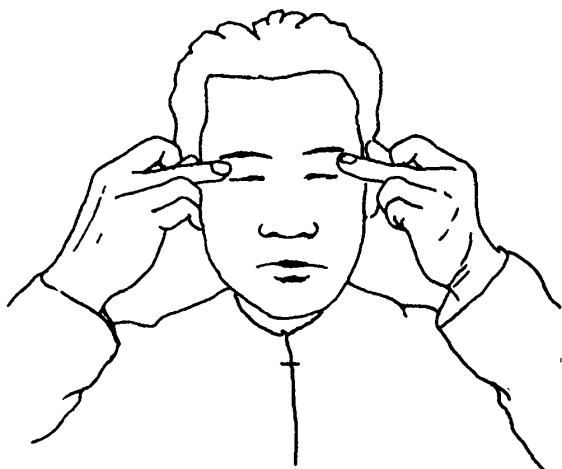


рис. 110

9 массирующих круговых движений изнутри наружу. Сделать 9 круговых движений в обратном направлении. Легко нажать на точки 9 раз (рис. 109).

Большие пальцы рук положить на парные точки *тайян* (смотри приложение). Средними пальцами 9 раз сделать легкие массирующие движения век, накрывающих глазное яблоко в направлении точек *тайян* (от внутреннего угла глаза к наружному) (рис. 110).





рис. 111

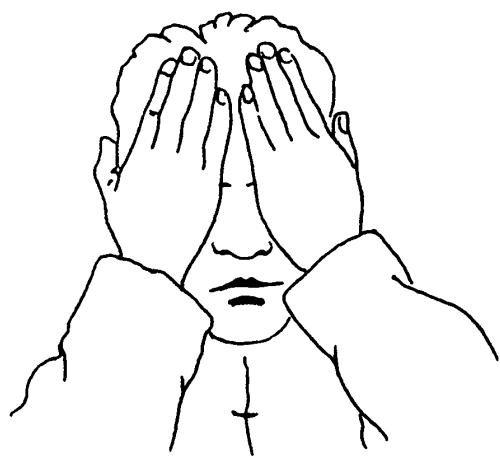


рис. 112

Подушечки сложенных вместе указательного, среднего и безымянного пальцев положить на закрытые веками глазные яблоки. Сделать 9 массирующих круговых движений изнутри наружу (от носа). Сделать 9 круговых движений в обратном направлении (к носу). 9 раз легко надавить на глазные яблоки (рис. 111).

Центры ладоней парными точками *лаогун* положить на глазные яблоки. Сделать 9 масси-



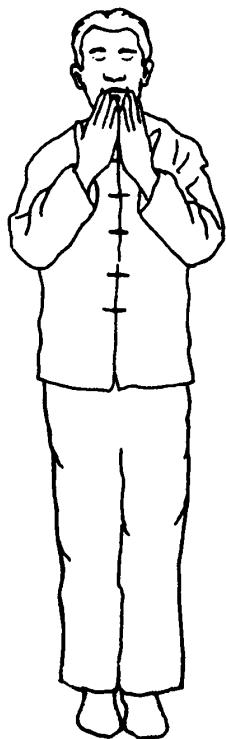


рис. 113

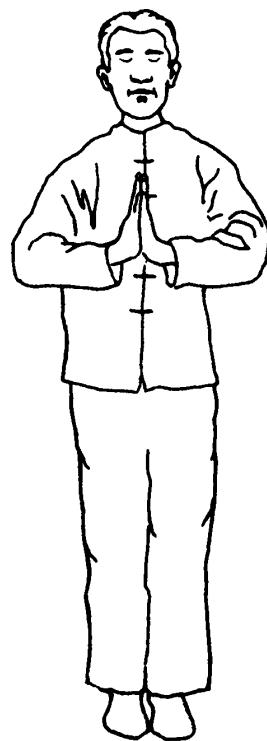


рис. 114

рующих круговых движений изнутри наружу (от носа). Сделать 9 круговых движений в обратном направлении (к носу). 9 раз легко надавить на всю поверхность глазных яблок (рис. 112).

Ладони не отрывая от лица опустить вниз (кончики средних пальцев касаются подбородка). Ладони соединить и на выдохе опустить до уровня груди (рис. 113, 114).



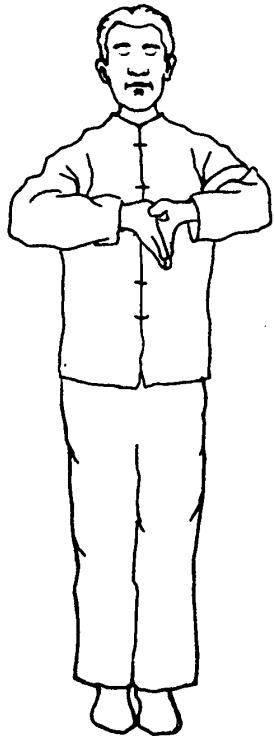


рис. 116

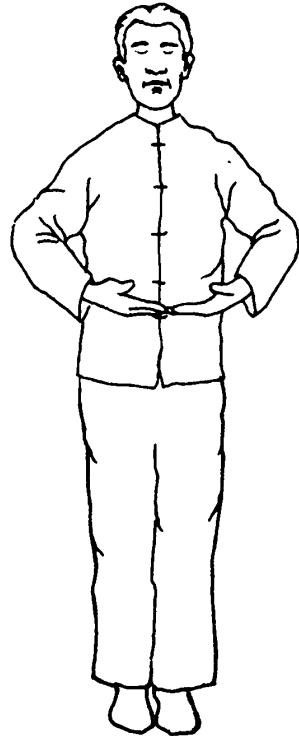


рис. 117

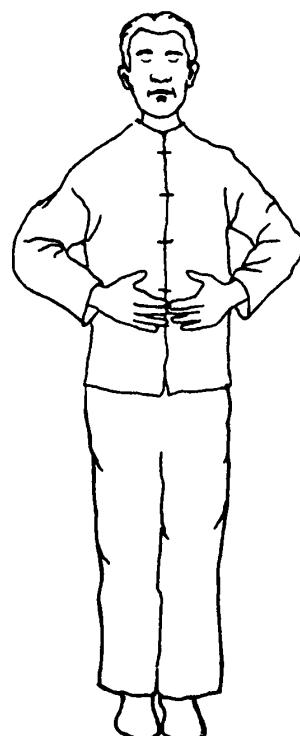


рис. 118

Ладони на вдохе переверните пальцами вниз и опустите кончики пальцев до уровня пупка. На задержке дыхания основания ладоней разъедините, оставив соединенными только кончики средних пальцев. Ладони смотрят вверх. Поверните руки ладонями к животу, кончиками средних пальцев легко надавите на пупок, медленно считая: один, два, три. Из



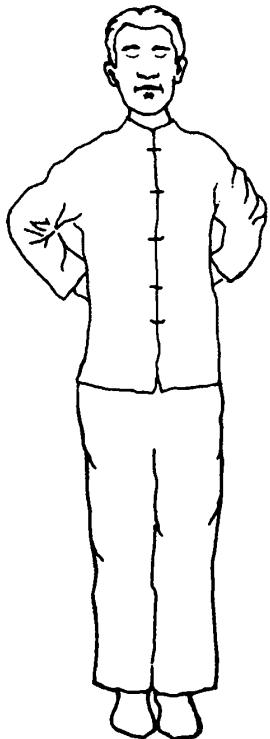


рис. 119

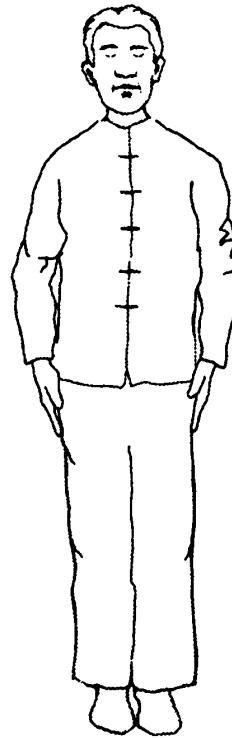


рис. 120

этого положения кончики средних пальцев разъедините и ведите их по обеим сторонам вдоль меридиана *даймай* (по поясу) до точки *минмэнь* (напротив пупка на спине). Три раза нажмите на нее, медленно считая: один, два, три. На выдохе верните руки в исходное положение (рис. 116, 117, 118, 119, 120).





VI. Завершающие упражнения

Упражнение 1

Из исходного положения соедините ладони рук внизу перед собой. Кончики пальцев смотрят вниз. Поверните ладони кончиками пальцев вверх и вдоль меридиана жэньмай (центральная линия от промежности до нижней губы) поднимите их до уровня подбородка. Руки разъедините и поверните ладонями к себе (соединенными остаются только ребра ладоней и мизинцы) (рис. 121, 122, 123, 124, 125).



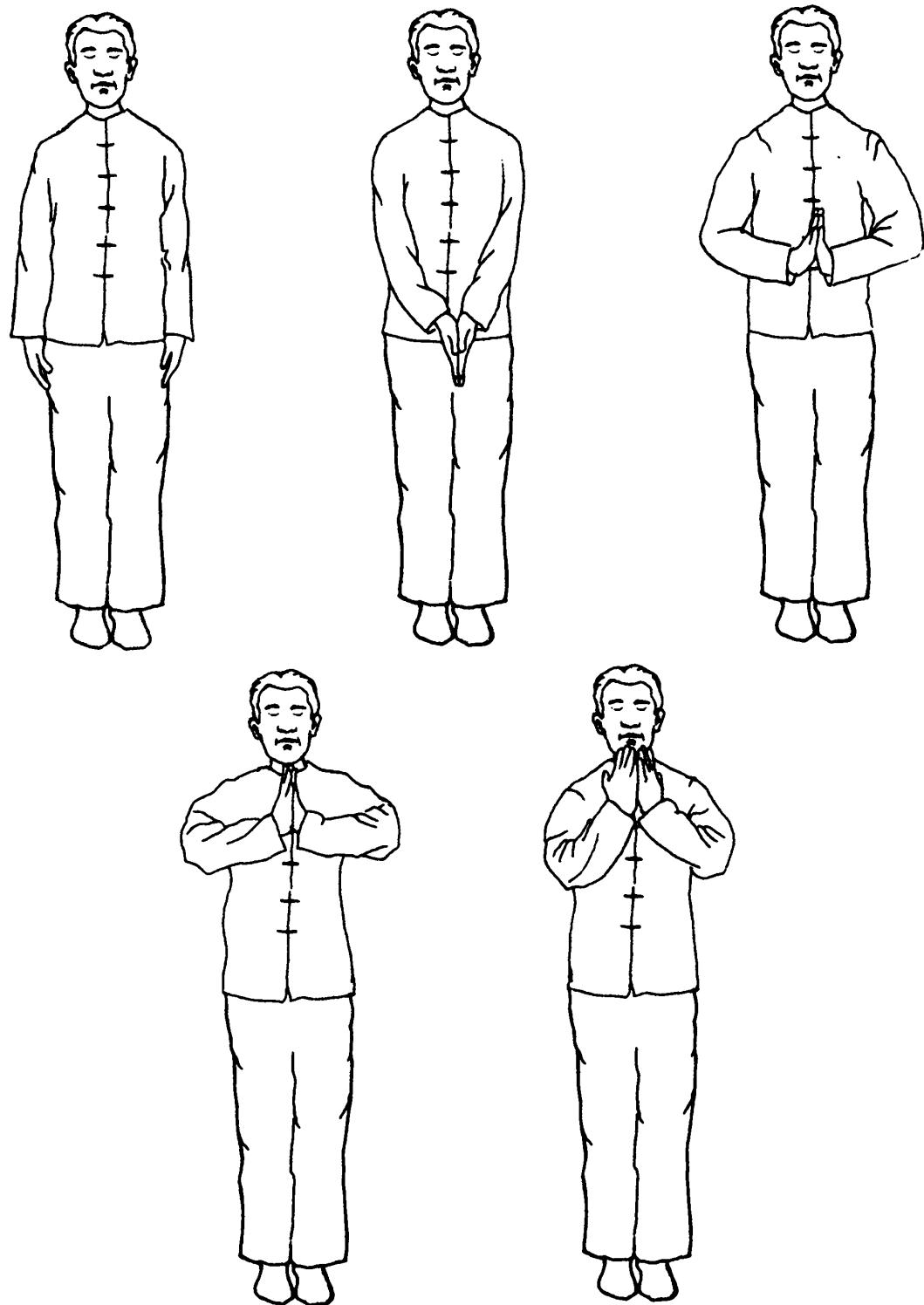


рис. 121, 122, 123, 124, 125



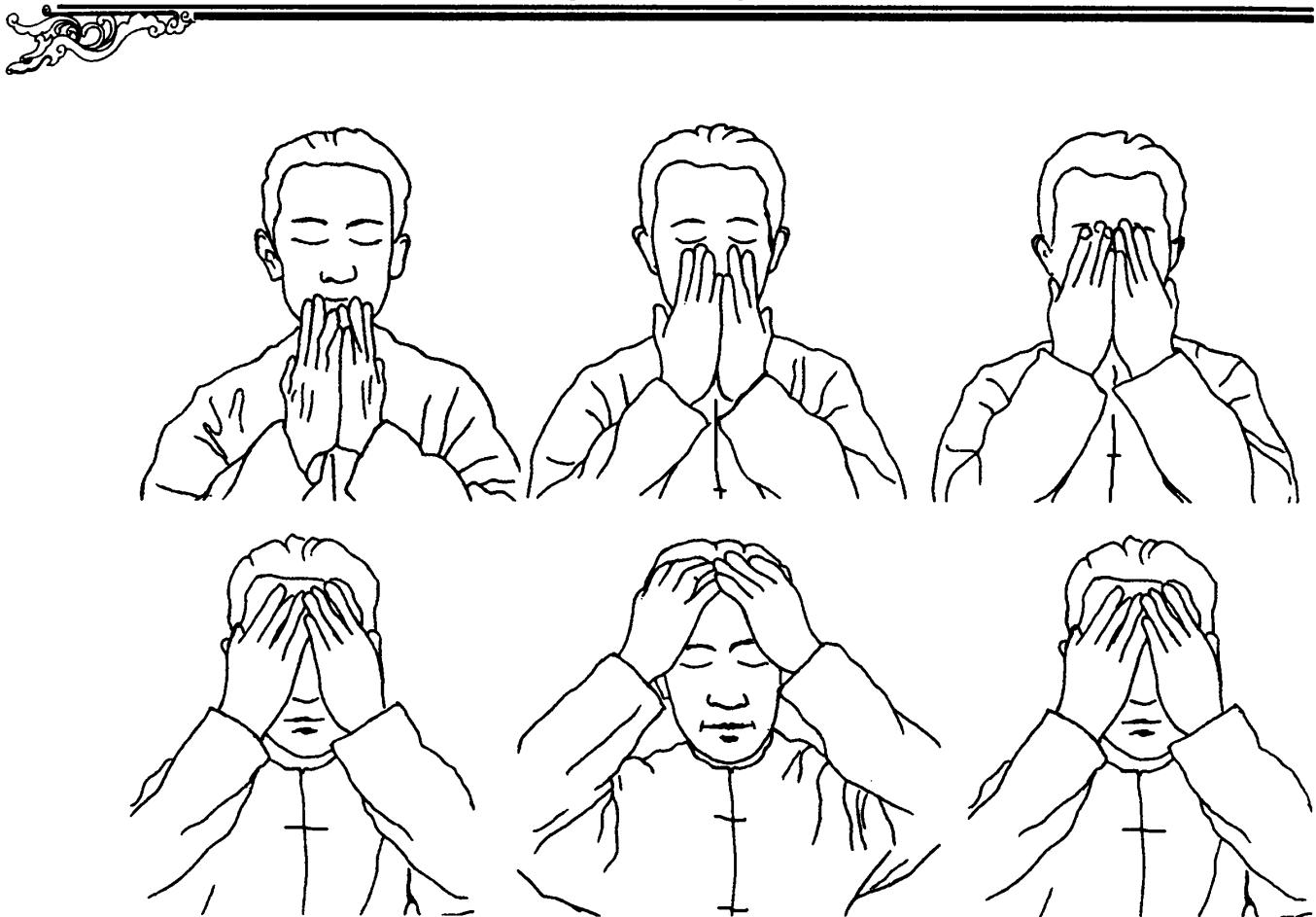


рис. 126, 127, 128, 129, 130, 131

Кончиками средних пальцев, слегка касаясь кожи, на вдохе проведите до уголков рта, далее - к крыльям носа, далее - к основаниям бровей, далее - на выдохе продолжаете «умывание лица» движениями ладоней вовне и вниз. При этом про себя проговаривайте слова: «кожа становится гладкой, разглаживаются все морщины, коже возвращается молодость» (повторите цикл «умывания» движениями вовне 3 раза) (рис. 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132).





рис. 132-133, 134, 135, 136, 137

Теперь все то же самое повторяем три раза в обратную сторону, на вдохе руки движутся в стороны и вверх, на выдохе – внутрь и вниз (рис. 133, 134, 135, 136, 137).





рис. 138

рис. 139

рис. 140

Кончиками средних пальцев, слегка касаясь кожи, проведите до уголков рта, далее - к крыльям носа, далее - к основаниям бровей. Когда кончики средних пальцев дошли до основания бровей, одновременно положите подушечки больших пальцев у внутреннего основания мочек ушей. Растопырив пальцы, ведите их, взъерошивая волосы, к основанию черепа (первый шейный позвонок). При этом про себя проговаривайте слова: «волосы становятся сильными,





рис. 141, 142, 143, 144

волосы становятся густыми, седина уходит и возвращается первоначальный цвет» (повторите «расчесывание» 3 раза) (рис. 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144).



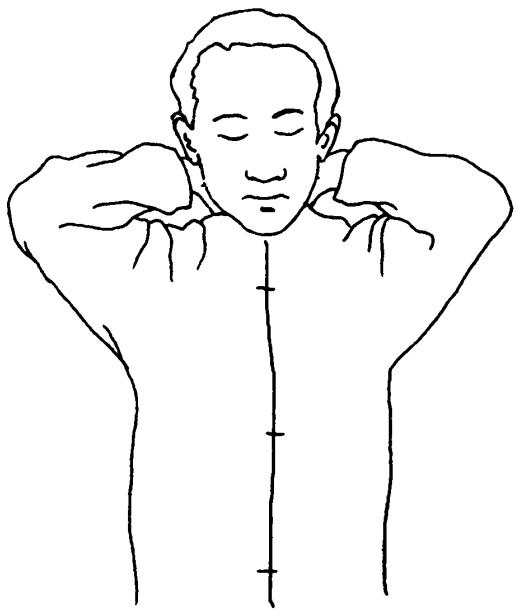


рис. 145

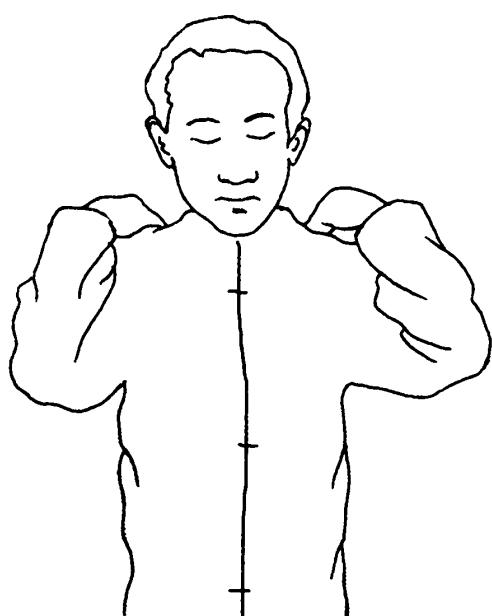


рис. 146

От основания черепа провести пальцы вниз до точки *дачжуй* (под седьмым шейным позвонком). Кончиками средних пальцев сделайте 3 вращения по часовой стрелке, 3 вращения против часовой стрелки и 3 раза легко надавите на точку. Далее, разъединив руки, до парных точек *цзяньцзин* (см. приложение). Кончиками средних пальцев сделайте 3 вращения по часовой стрелке, 3 вращения против часовой стрелки и 3 раза легко надавите на точки (рис. 145, 146).





рис. 147

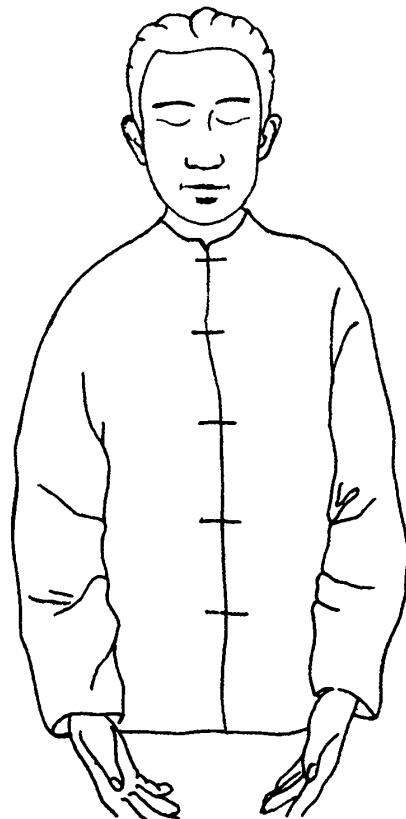


рис. 148

На вдохе перевернуть руки ладонями вовне (большие пальцы смотрят вверх, мизинцы лежат на плечах). В таком положении провести руки до уровня груди (кисти рук соединить тыльными сторонами) и сделать на выдохе встряхивающее движение кистями вниз (рис. 147, 148).



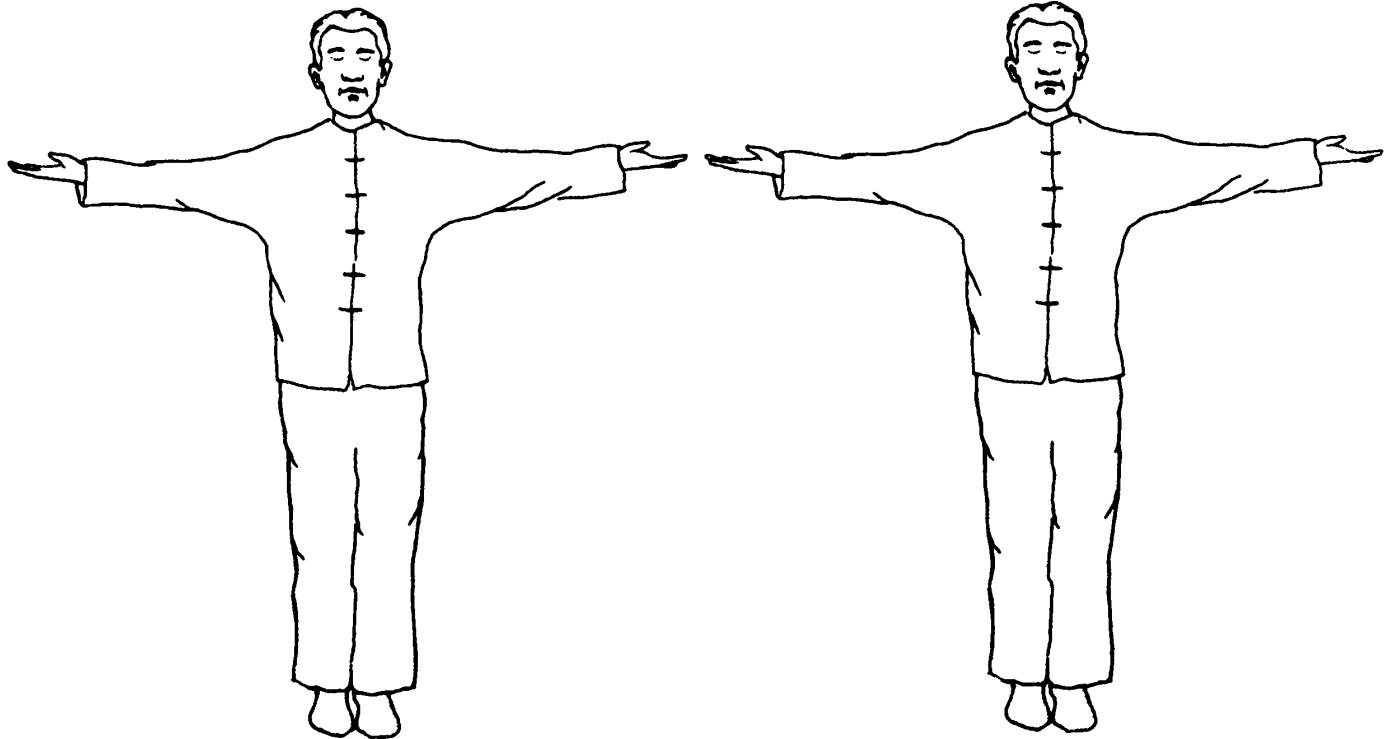


рис. 149

рис. 150

Упражнение 2

На вдохе руки ладонями вниз медленно поднять по сторонам до уровня плеч. Перевернуть руки ладонями вверх (сначала основание большого пальца, затем указательного, среднего, безымянного и мизинца) и поднять их вверх “поддерживая Небо” (рис. 149, 150, 151).



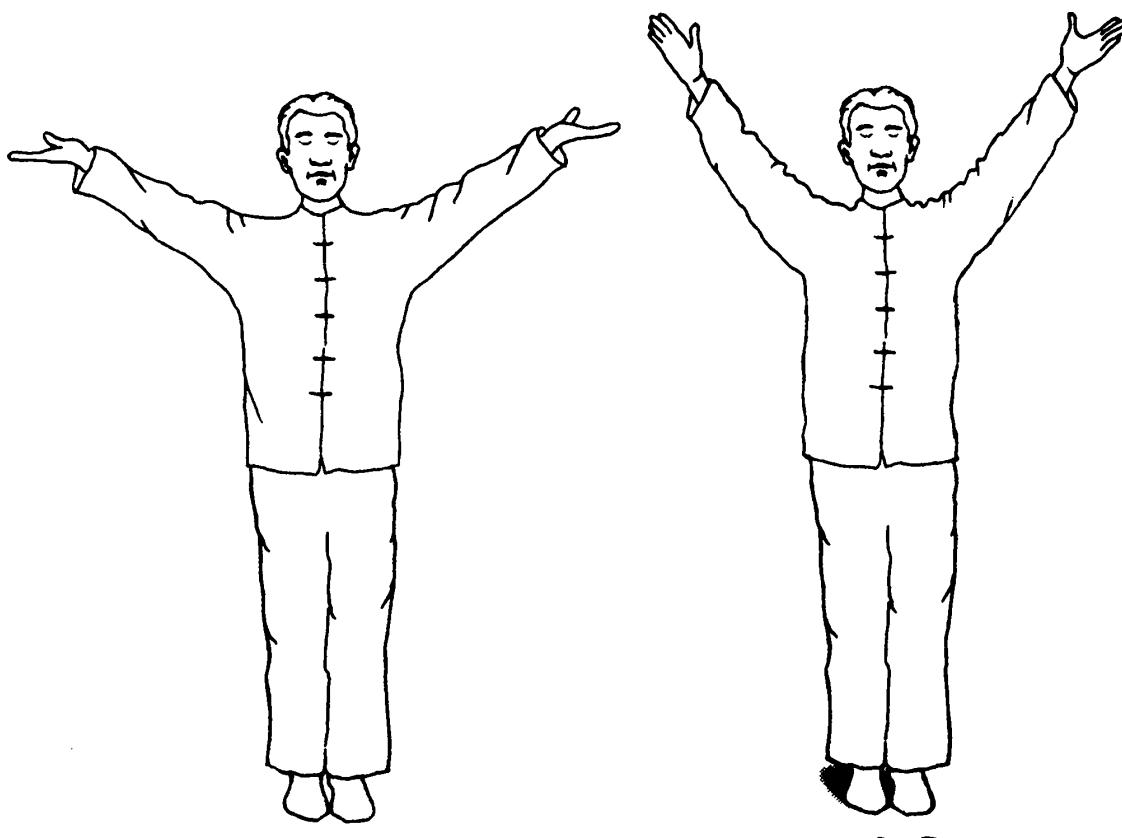
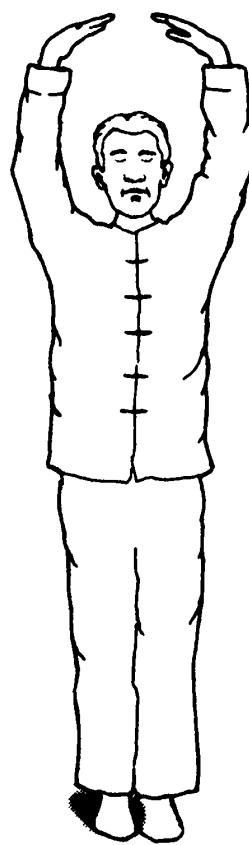


рис. 151, 152, 153



На задержке дыхания поднять руки над головой, затем направить центры ладоней точками *лаогун* на точку *байхуй* (на макушке) (рис. 152, 153).



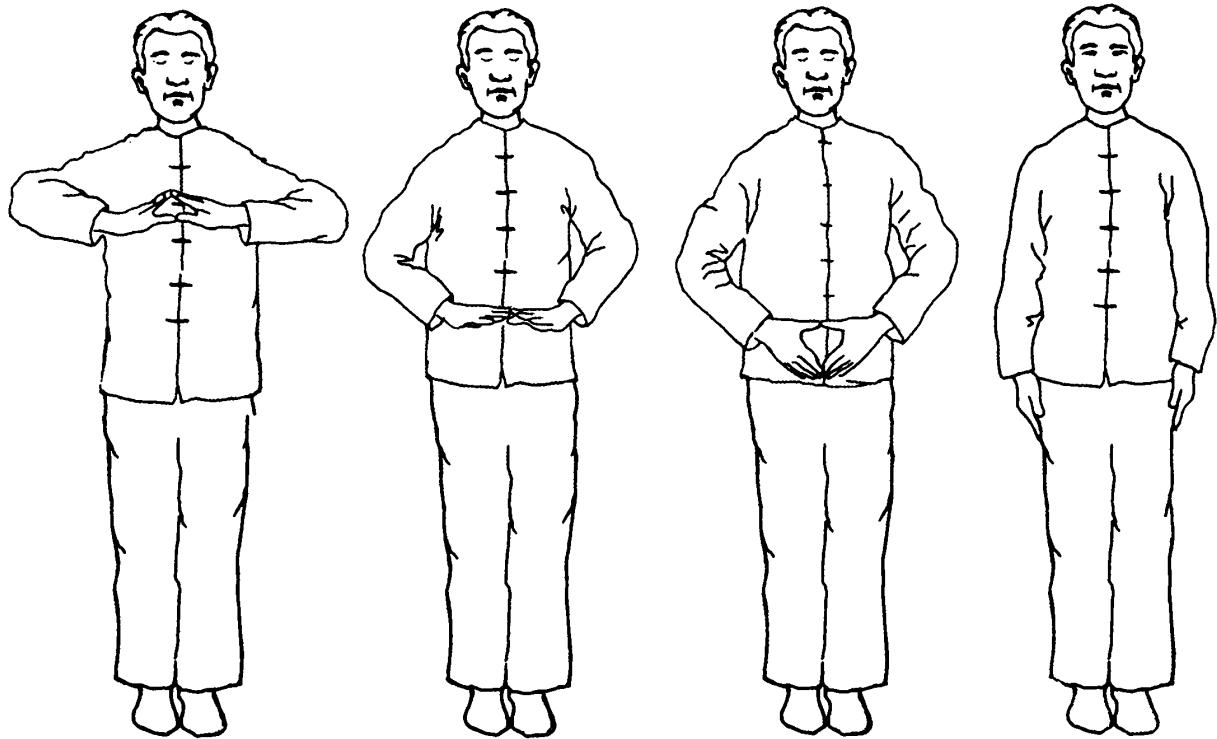


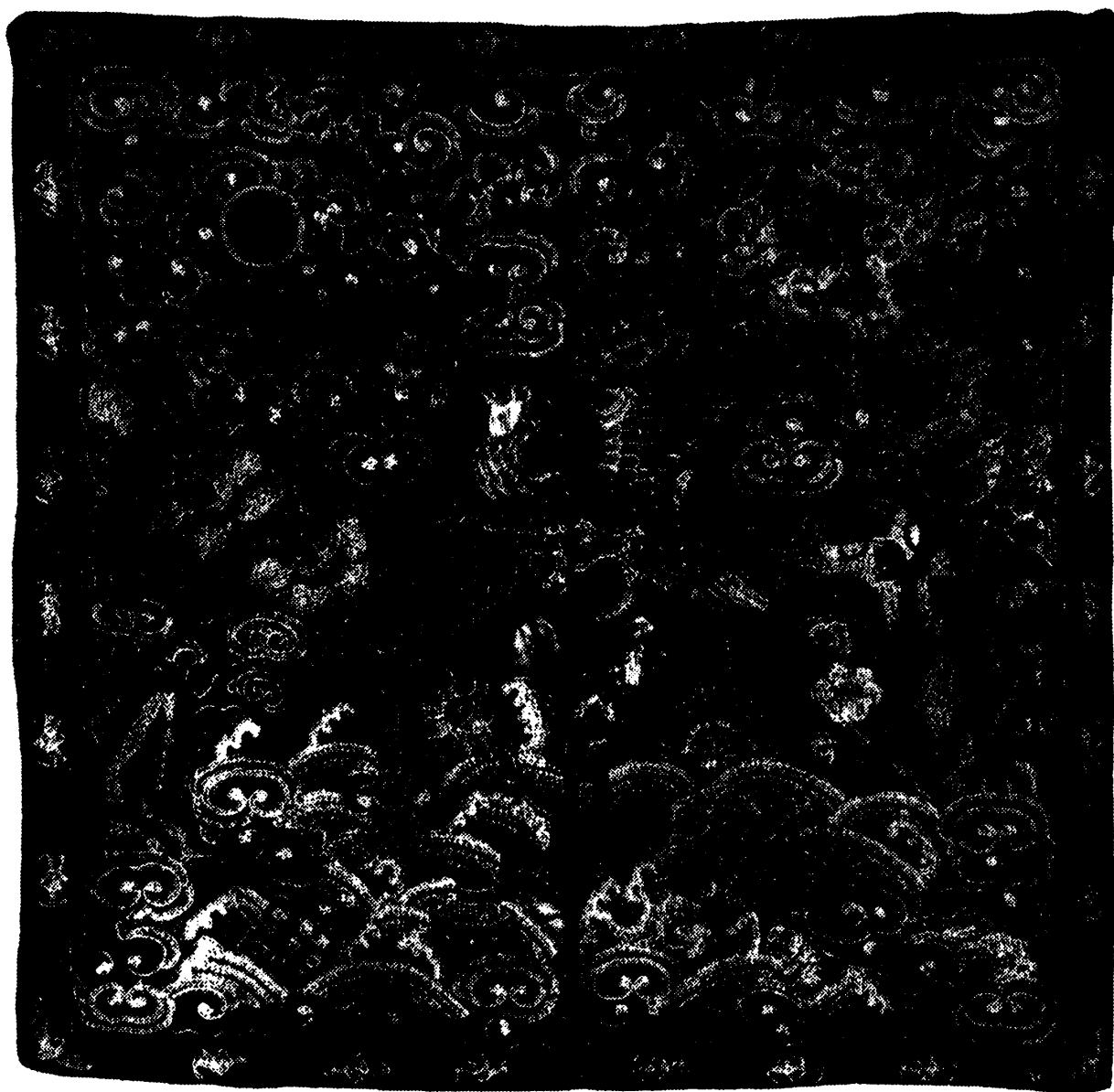
рис. 154, 155, 156, 157

На выдохе руки ладонями вниз опустить до уровня “нижнего даньтянь” (рис. 154, 155).

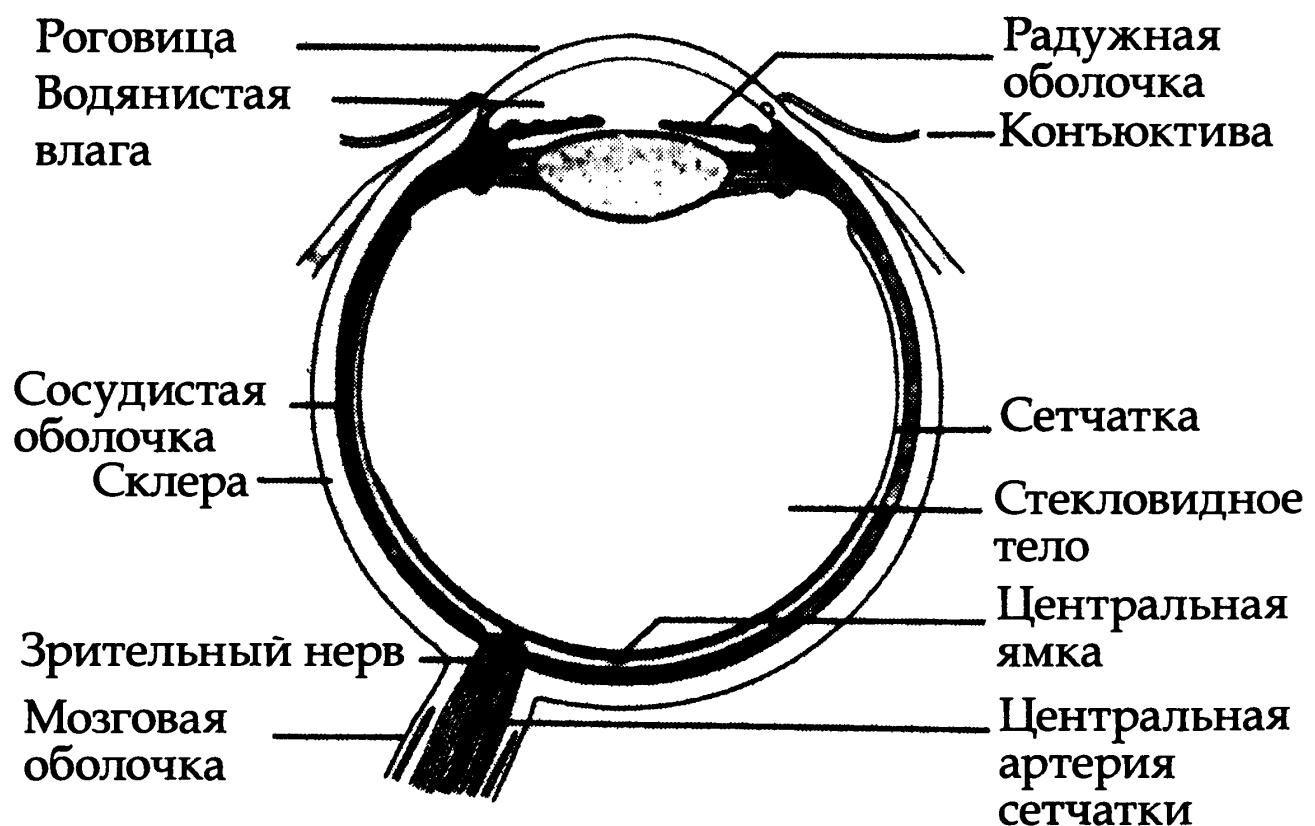
Повернуть ладони друг к другу (пальцы смотрят вперед). Расширить расстояние между ладонями не больше, чем на ширину плеч. Руки словно охватывают шар. Постоять минуту, ни о чем не думая, затем погрузить сознание в “нижний даньтянь”. Все тело расслаблено. Ладони опустить на бедра, вернуться в исходное положение. Глаза медленно открыть (рис. 156, 157).



ПРИЛОЖЕНИЕ



Глазное яблоко в разрезе





Орган зрения, или зрительный анализатор, состоит из периферического зрительного анализатора - глазного яблока с его придаточным аппаратом, зрительного пути зрительного центра восприятия головного мозга.

Глазное яблоко состоит из трех оболочек:

- 1) Наружной или фиброзной - подразделяется на два отдела: роговица и склеру
- 2) Средней или сосудистой - имеет три отдела: радужка, ресничное тело и хориоидия
- 3) Внутренней или сетчатки

Преломляющая оптическая система состоит из прозрачных светопреломляющих сред: роговица, хрусталик, стекловидное тело, водянистая влага. Глазодвигательный аппарат представлен глазными нервами и глазодвигательными мышцами, формирующими мышечный конус вокруг глазного яблока.



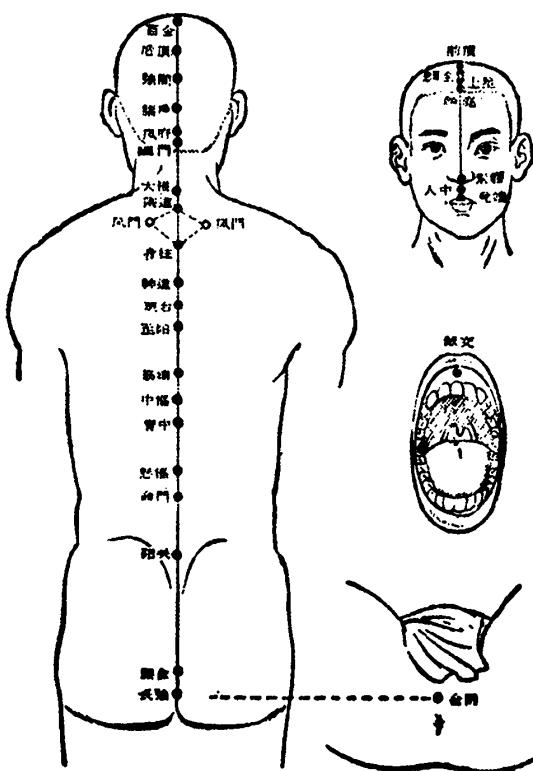


рис. 1

Меридиан думай (督脉). Начинается внутри нижней части живота, спускается в область промежности к точке хуйинь (会阴), затем поднимается вверх по задней срединной линии вдоль крестцового, поясничного, грудного и шейного отделов позвоночника и доходит до точки фэнфу (风府). Входит в мозг и поднимается вверх к макушке, а затем спускается вниз по срединной линии лба, носа, бороздке верхней губы, заканчиваясь в уздеcke верхней губы (рис. 1).



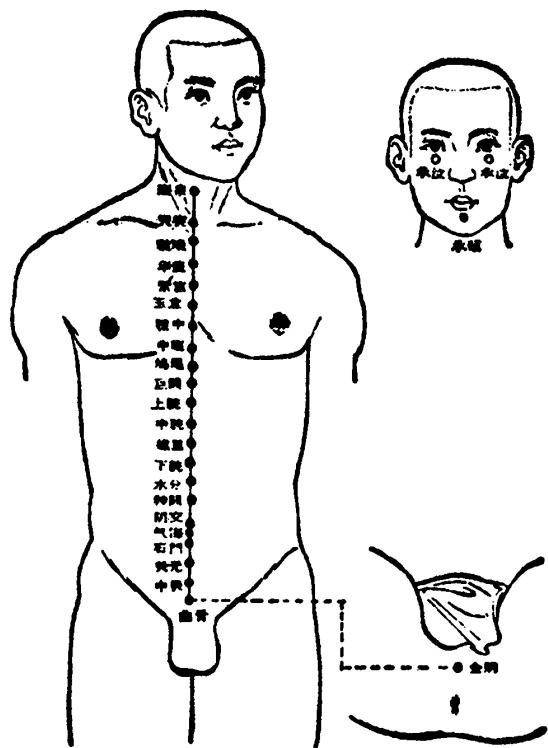


рис. 2

Меридиан жэньмай (任脉). Начинается внутри нижней части живота, спускается в область промежности к точке хуйинь (会阴), поднимается вверх, идет по средней линии живота, груди, трахеи, горлани. Затем переходит в подбородок, огибает губы, проходит у крыльев носа и достигает нижней границы глазницы (рис. 2).

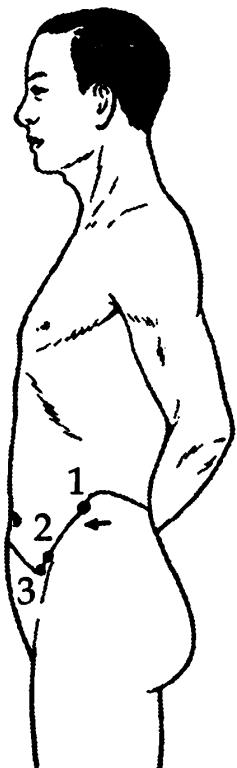


рис. 3

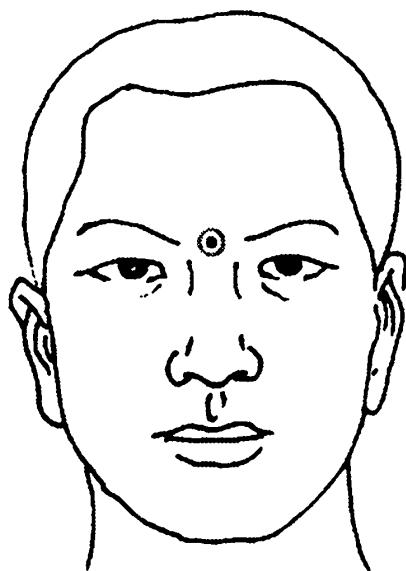


рис. 4

Меридиан *даймай* (带脉). Начинается ниже подреберья, косо направляется вниз и, соединяясь с точками 1) *даймай* (带脉), 2) *ушу* (五枢) и 3) *вэйдао* (维道), поперечно огибает, подобно поясу, нижнюю часть туловища (рис. 3).

Точка *инътан* (引堂). Располагается в центре расстояния между началом бровей над переносьем (рис. 4).



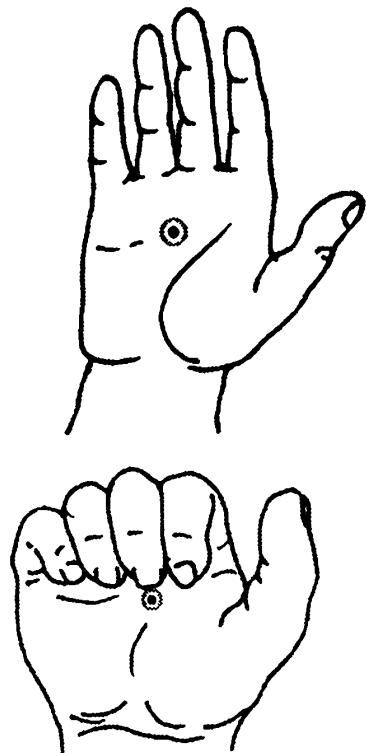


рис. 5



рис. 6

Парные точки лаогун (劳宫). Точка лаогун располагается на середине ладони между 3 и 4 пястными костями (при согнутых пальцах – у кончика среднего пальца) (рис. 5).

Парные точки юнцюань (涌泉). Точки юнцюань расположены в центре подошв, в ямке между 2 и 3 плюсневыми костями на уровне 2/5 расстояния от конца второго пальца до задней стороны пятки (рис. 6).





Парные точки фэнши (风市). Расположены на наружной поверхности бедра, выше нижнего края коленной чашечки на семь цуней (рис. 7).

Парные точки фэнчи (风池). Располагаются под затылочной костью выше задней границы роста волос на 1 цунь в ямке у наружного края трапециевидной мышцы, где пальпируется углубление.

Парные точки цзянъцзин (肩井). Располагаются на середине расстояния от средней линии спины, на уровне промежутка между остистыми отростками 7-го шейного и 1-го грудного позвонков (точка дачжуй) до бугра плечевой кости (точка цзяньюй).

Точка дачжуй (大椎). Располагается между остистыми отростками 7-го шейного и 1-го грудного позвонков.

Точка линтай (灵台). Располагается между остистыми отростками 6-го и 7-го грудного позвонков.



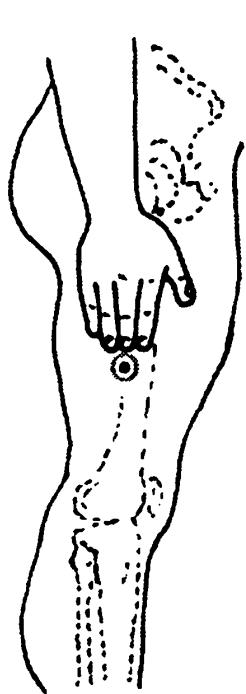


рис. 7

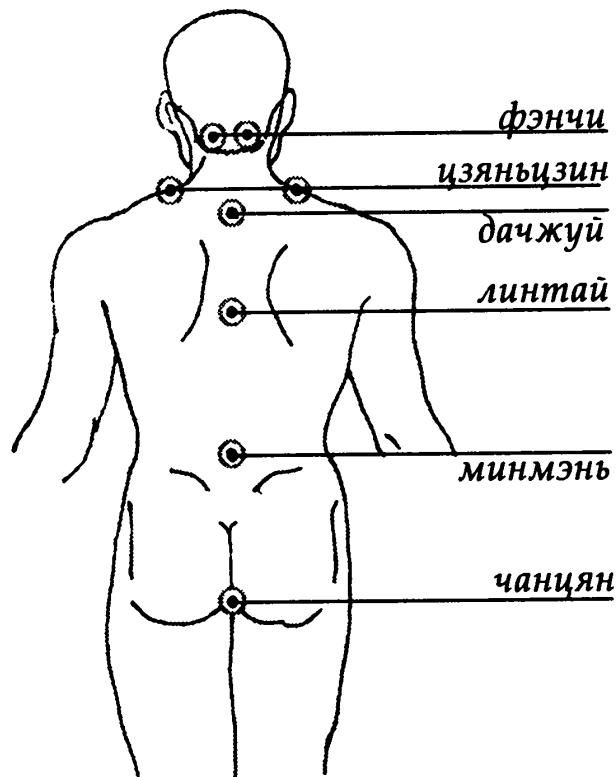


рис. 8

Точка минмэнь (命門). Располагается между остистыми отростками 2-го и 3-го поясничных позвонков.

Точка чанцян (长强). Располагается на середине расстояния между копчиком и задним проходом (рис. 8).





Точка байхуй (百会). Располагается на средней линии головы выше задней границы роста волос на 5,5 цуней в углублении.

Парные точки тайян (太阳). Располагаются на горизонтальной линии, проведенной от середины расстояния между латеральным углом глаза и концом брови на один цунь кнаружи, где на виске пальпируется углубление (рис. 9).

Точка хуйинь (会阴). Располагается посередине между наружными половыми органами и задним проходом (рис. 10).

Точка шэнъюэ (神阙). Располагается в центре пупка.



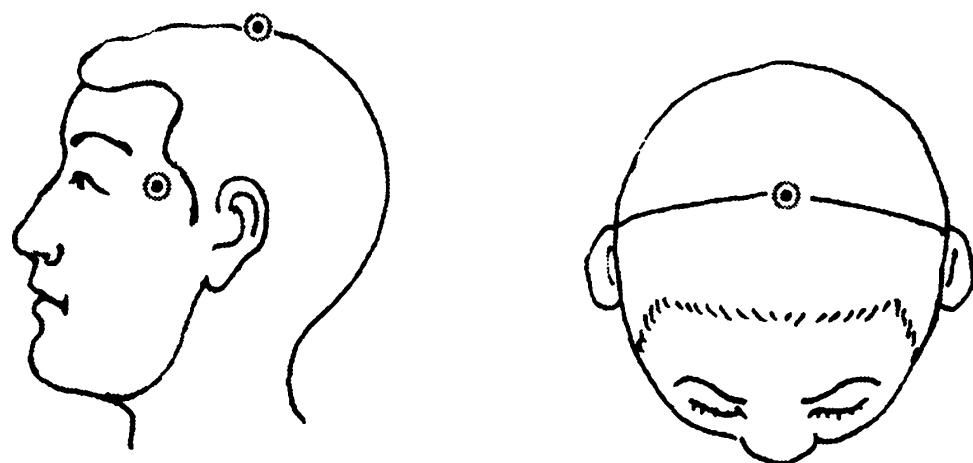


рис. 9

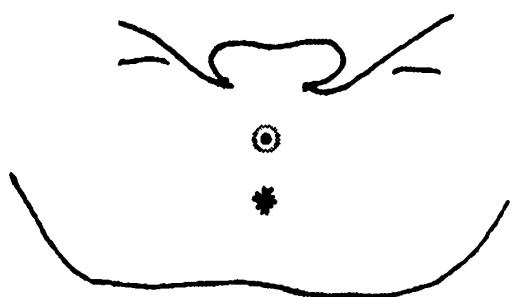


рис. 10





Области трех дантяней:

Верхний дантянь (下丹田)

Средний дантянь (中丹田)

Нижний дантянь (上丹田)

Каждая область расположена внутри тела по оси от макушки к промежности. Верхний дантянь находится на уровне точки *инътан* (см. рис. 4), средний – на уровне точки *даньчжун*, нижний – на уровне точки *гуаньюань*.

Точка даньчжун (膻中). Располагается на передней средней линии груди на уровне четвертого межреберья.

Точка гуаньюань (关元). Располагается на средней линии живота на 3 цуня ниже пупка (рис. 11).



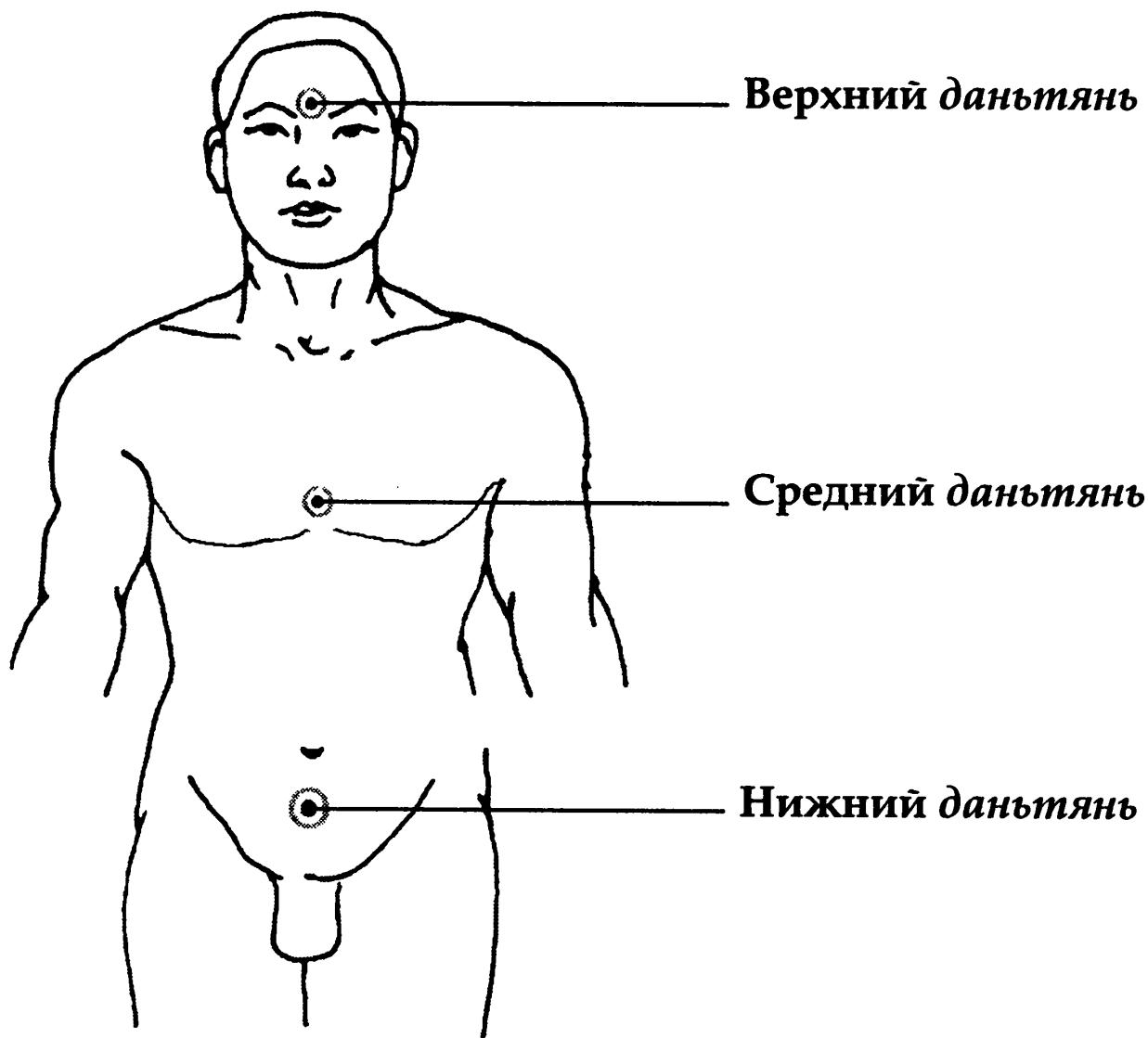


рис. 11



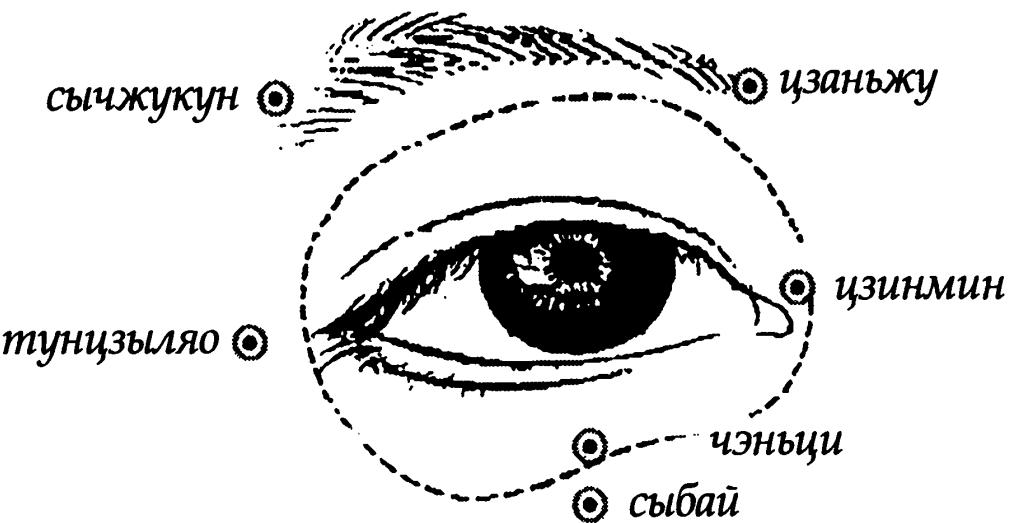


рис. 12

Парные точки чинмин (睛明). Располагаются на расстоянии 0,3 см от внутреннего угла глаза.

Парные точки чаньжу (攒竹). Располагаются у начала брови над точкой чинмин.

Парные точки сычжукун (丝竹空). Располагаются в углублении у наружного конца брови.

Парные точки тунцзыляо (瞳子髎). Располагаются на 0,5 см от наружного угла глаза.

Парные точки чэнци (承泣). Располагаются под зрачком на середине нижнего края орбиты.

Парные точки сывай (四白). Располагаются вертикально ниже зрачка на 1 цунь и ниже точки чэнци на 1 см (рис. 12).



*О мастере Чжоу И
Предисловие переводчика*

Глава I.

Вспомогательные упражнения	10
I. Настройка (<i>юйбэй ши</i>)	11
II. Подготовительное упражнение (<i>юйбэй ляньси</i>)	19
III. Раскрытие и прочистка энергетических каналов (<i>тун ци</i>)	33
IV. Собирание ци шести сторон (<i>цай лю фан чжи ци</i>)	56
V. Активизация важнейших точек касанием пальцев (<i>дянь сюэ</i>)	96

II часть.

Комплекс цигун для глаз	
I. Подготовительная позиция	118
II. Регуляция фокуса глазных яблок	120
III. Динамические упражнения для глазных зрачков	134
IV. Движения для наполнения глаз жизненной энергией-ци.	142



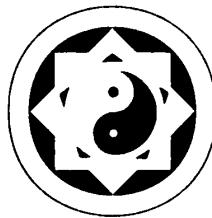
Сужение и расширение зрачков
(«дыхание глазами»)

V. Комплекс массажа биологически
активных точек головы и тела 154

VI. Завершающие упражнения 164

Приложения 176





***Исследовательским обществом "Тайцзи"
гото^вятся к изданию книги:***

1. Краткий словарь терминологии тайцзицюань.
2. Краткий словарь терминологии цигун и внутренней алхимии.
3. Тайцигун мастера Чжоу И.
4. Юй Чжицзюнь. Малоамплитудный комплекс тайцзицюань стиля Ян и его боевое применение.
5. Биографические очерки о мастерах тайцзицюань.
6. Стиль У тайцзицюань. Комплексы с оружием, без оружия и их боевое применение (в качестве приложения - видеофильм).
7. Су Юнь. Методы рукопашного боя в тайцзицюань.
8. Чжоу И. Комплексы цигун для лечения сердечно-сосудистых заболеваний.
9. Описание терминологии и системы алхимических практик мастера Ван Липина (к возможному семинару его учеников).
10. Милянюк А.О. "История, теория и практика искусства тайцзицюань".

Вышла из печати:

Сюй Чжии. Тайцзицюань стиля У. М., 2003 г.





Российская Академия Наук Институт Дальнего Востока

Директор академик РАН, профессор М.Л.ТИТАРЕНКО

**Центр сравнительного изучения цивилизаций
Восточной Азии и Русский конфуцианский Фонд
приглашают к сотрудничеству все заинтересован-
ные организации, частных лиц и спонсоров.**

Сотрудники Центра и Фонда – профессионалы высшей квалификации, академики, доктора и кандидаты наук, члены Международных ассоциаций и Академий, авторы десятков монографий и сотен научных статей, редакторы и члены редакционных коллегий научных издательств. Все получили базовое востоковедческое образование в России и за рубежом, прошли длительное обучение и стажировки в Китае, Индии, Японии, Сингапуре; индивидуально и в сотрудничестве с китайскими учеными ведут теоретические исследования в академических и вузовских центрах КНР, осуществляют практическую работу (по ряду ниже перечисленных тем), проводят полевые исследования в странах Центральной и Восточной Азии; организаторы и участники международных симпозиумов и конференций, авторы ряда новых направлений в мировой синологии, наследники традиций отечественной школы китаеведения.





Результаты и достижения сотрудников получили признание в отечественных и зарубежных научных востоковедческих кругах, их труды и специальные разработки нашли широкий спрос в среде учащихся-китаеведов, студенчества, а также всех интересующихся китайской и в целом восточной культурой.

Центр и Фонд располагают богатейшей коллекцией книг и статей о Китае на китайском, русском и западных языках, хранящихся в Синологической библиотеке, которая является крупной источниковой базой для китаеведов всей страны уже на протяжении более 45 лет и насчитывает в своих фондах около 100 тыс. книг, в том числе около 70% на китайском языке и более 70 тыс. номеров журналов. Синологическая библиотека проводила большую работу по разысканию и приобретению отдельных частных коллекций: от книг из библиотеки бывшей Российской духовной миссии в Пекине и Генконсульства СССР в Харбине, до коллекции профессоров Б.И.Панкратова, А.П.Рогачева, И.М.Ошанина, В.Н. Никифорова и многих других.

Имеется возможность пользоваться богатой электронной информационной базой, накопленной Центром Информации ИДВ РАН и хранящейся в базе данных института.

Центр и Фонд осуществляют научное руководство российскими и иностранными аспирантами по проблематике центра, дают профессиональные консультации.

Центр и Фонд проводят практические семинары и обучающие курсы с показом документальных и художественных фильмов на русском и китайском языках, а также китайских специальных телевизионных программ в Китайском зале ИДВ РАН, оборудованном для этих целей и вмещающем до 50-60 человек.





Руководитель и координатор основных проектов Центра и Фонда

М.Л.Титаренко – академик РАН, китаевед, доктор философских наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ, лауреат премии РАН имени академика Е.В.Тарле, директор Института Дальнего Востока РАН (с 1985 г.), председатель Национального совета по проблемам современного Китая Отделения международных отношений РАН и Международного научного совета по проблемам мира, безопасности и развития в Восточной Азии, председатель Общества российско-китайской дружбы, президент российского Общества сотрудничества стран Азии и Африки.

М.Л.Титаренко – автор более 200 научных трудов по международным и межцивилизационным отношениям в Восточной Азии и проблемам безопасности в АТР, истории культуры, философских и политических идей Китая, переводчик классических древнекитайских философских текстов.

Важнейшее направление научной деятельности – разработка методологических проблем безопасности, международных и межцивилизационных отношений в Восточной Азии и Азиатско-Тихоокеанском регионе, вопросов демократизации и гуманизации международных отношений, изучение культурных традиций стран Восточной Азии, а также истории китайской философии и азиатских аспектов истории российского евразийства. М.Л.Титаренко – автор теории нового евразийства и симфонического согласования и гармонизации культур.





Центр сравнительного изучения цивилизаций Восточной Азии ИДВ РАН

Образован в 1967 г.

Руководитель Центра с 1997 г. А.Е. Лукъянов – китаевед, доктор философских наук, профессор, член правления Международной Конфуцианской Ассоциации, заместитель Председателя Научного совета «История мировой культуры» РАН, заместитель Председателя Общества Российско-Китайской дружбы, автор серии монографий по истории восточной (китайской и индийской) философии, переводчик классических древнекитайских философских текстов, разработал культургенную концепцию происхождения философии (китайской, индийской, греческой), расшифровал и отобразил в графических формулах генетические коды даосского и конфуцианского Дао, разработал методологию диалога культур и цивилизаций на основе согласования их структурно-функциональных архетипов, в ключе единой темы ведет активные изыскания в областях философии, антропологии, этнологии, geopolитики, культурологии.

Русский конфуцианский Фонд.

Образован в 2001 году.

Президент Фонда – Переломов Л. С., китаевед, доктор исторических наук, автор большого количества монографий и переводов китайской классики, крупнейший в России и за рубежом специалист по изучению конфуцианского наследия Китая. В научной и публицистической прессе КНР и Тайваня Л.С.Переломова называют «московским Конфуцием», он – обладатель почетной грамоты Президента Фонда «Конфуций-Мэнцзы» Чэнь Лифу (Тайвань) за достижения в области





изучения конфуцианства и углубление взаимопонимания двух культур – китайской и российской, заслуженный деятель науки Российской Федерации, лауреат премии Президиума РАН им. академика С.Ф. Ольденбурга, член Правления Международной Конфуцианской Ассоциации. В январе 2002 года в Пекине «Русский конфуцианский Фонд» был официально принят в число коллективных членов Международной Конфуцианской Ассоциации» (МКА). Почетным президентом МКА является экс-президент Сингапура Ли Куанью.

Руководители разрабатываемых направлений:

Усов Виктор Николаевич, китаевед, доктор исторических наук, главный научный сотрудник ИДВ РАН, окончил Институт восточных языков (Институт стран Азии и Африки) при МГУ, стажировался в Пекинском институте иностранных языков, Сингапурском государственном университете, на факультете истории партии Народного университета в Пекине, член Центрального правления Общества российско-китайской дружбы, преподает в РГГУ заведующий курсами восточных языков при ИДВ РАН. Основные направления научных исследований – история Китая, история китайской культуры (быт, нравы, традиции), российско-китайские отношения.

Милянюк Андрей Олегович – китаевед кандидат исторических наук, профессор РАН по Отделению военной истории и теории. Вице-президент Московской федерации ушу, проводит практические семинары по традиционным видам китайской оздоровительной гимнастики (цигун, тайцзицюань). Директор Исследовательского общества «Тайцзи», имеет





контакты с видными специалистами в области медицины и физической культуры, а также с современными носителями-практиками традиционных видов искусств. Основное направление исследований – история, теория и практика «учения о вскармливании жизни» (яншэнсюэ), спектр проявлений которого - от китайской медицины, оздоровительных технологий цигун, ушу, искусства половых взаимоотношений, диетологии и геомантии до теории управления государством и отношений с природой.

Воробьев Андрей Николаевич – китаевед, старший научный сотрудник ИДВ РАН, окончил Высшее специальное востоковедное учебное заведение, проходил обучение с научной стажировкой в Китае, ведет совместную исследовательскую работу с ведущими китайскими специалистами в области истории и теории традиционной китайской медицины, астрономии и географии. Ведет практические семинары по основам китайской календарной знаковой астрономии, фэншуй, медицине, диетологии.

Проводимые в Центре и Фонде исследования освещают темы, имеющие спрос в институтах власти и коммерческих структурах, в военных и конфессиональных организациях, у специалистов различных областей востоковедения, у студентов вузов и учащихся школ, а также у самых широких слоев населения. Темы следующие:

- 1. Неоевразийство** – формирование теории неоевразийства, содержательное отличие теории неоевразийства от евразийских концепций XX в., понятие Евразийского континента и его культурного пространства, принципы внутренней симфонии культур народов России и принципы внутренней





симфонии культур народов Китая, принципы внешней симфонии культур народов России и Китая (а также Индии, двух корейских государств, Японии и Вьетнама) в условиях глобализации, классификация различных типов глобализаций в планетарной истории, политический, экономический и антропологический «вызовы» Китая современному человечеству, международный терроризм и конфликт цивилизаций с позиций неоевразийства, теория и практика неоевразийства как реальность соразвития через сотрудничество и гарант безопасности цивилизаций Евразийского континента и стран АТР, общечеловеческий характер неоевразийских ценностей.

2. Конфуцианство – этико-философское основание духовной и общественно-политической жизни традиционного и современного Китая. Конфуцианский культурный регион, объединяющий Китай, Корею, Японию, Сингапур, Вьетнам и Тайвань (как часть Китая), роль конфуцианства в модернизации стран этого региона. Конфуцианский капитализм – его особенности и отличие от западного «протестантского» капитализма. Специфика конфуцианского менеджмента. Человек, общество и власть в Китае (с древности до настоящего времени).

3. Даосизм – происхождение даосизма, даосизм как культура Дао, архетип даосского Дао и символы европейских тайных обществ древности, средневековья и современности, человек и природа в даосских учениях, даосское учение о бессмертии человека, даосская харизма правителя и совершенномудрый человек, индивидуальный и коллективно-групповой пути входления в Дао, недеяние и несоперничество как способы погашения планетарных конфликтов, палингениезисная цивилизация даосизма, сходство и различие даосской и российской цивили-





заций, архетип Росса (русской культуры) и архетип Дао, даосизм в светских и религиозных воззрениях русских мыслителей и писателей, даосизм и его отношение к конфуцианству, учению «И цзина» («Книги перемен» или «Канона перемен»), моизму и буддизму в истории Китая.

4. Буддизм – происхождение буддизма, его философско-нравственное содержание, китаизация индийского буддизма – адаптация его к китайской культурной почве, основные школы и направления китайского буддизма, буддизм в Японии и России, буддизм в соотношении с даосизмом и конфуцианством, буддизм в контексте его современной институализации.

5. Ицзинистика - учение «И цзина» («Книги перемен» или «Канона перемен») и его историко-культурные, историко-философские, историко-научные, религиозные, астрологические, антропологические и другие интерпретации – графические системы триграмм и гексаграмм «И цзина», содержание «Ши и» («Десяти крыльев») – комментарии к графическим системам, спирали шестнадцати триграмм и 64 гексаграмм как архетипические матрицы Дао в сравнении с даоской и конфуцианской спиралью Дао, трактаты, подражающие «И цзину» в китайской культуре, «И цзин» в современности Китая.

6. Прогностическая методология и практика в традиционном Китае - астрономия, астрология, геомантия (фэншуй), физиогномика, хиромантия и т.д. Традиционный китайский календарь. Китайская медицина, биоритмология и диетология. История и принципы прогностики Китая.





7. Исследования в области современного китайского и древнекитайского языков, философское осмысление принципов построения древних текстов, роли традиции и ритуала в данном процессе, а также генезис традиции на протяжении истории Китая.

Обучение основам современного китайского разговорного языка на базе новейшей методики, углубленное изучение специализированной лексики по желанию слушателей (экономика, бизнес, история, культура, медицина, химия, технические науки).

8. История китайской культуры. Нравы и традиции китайцев. Изучение китайской культуры, формировавшейся тысячелетиями, характерная специфика культуры и искусства Китая: живопись, архитектура, каллиграфия и т.д. Знакомство с бытом, нравами, традициями старого Китая, китайскими обрядами, сезонными праздниками и т.п.

9. «Учение о вскармливании жизни» (яншэнсюэ), такие его направления, как традиционная китайская медицина (к исследованию данной темы привлечены крупные специалисты в области западной и традиционной медицины), оздоровительная гимнастика цигун, воинские искусства ушу (в сотрудничестве с ведущими специалистами в области физической культуры), искусство «винопития», искусство «внутренних покоев», традиционные представления о кулинарии и правильном питании, методы продления жизни китайской алхимии и т.д. По всем данным направлениям нашими главными экспертами являются живые носители традиции из Китая.





Проводятся практические семинары и обучающие курсы, лекции и консультации по следующим направлениям:

1. Философско-религиозное наследие Китая.
2. Политическая культура Китая и стран Дальнего Востока. Конфуцианство и легизм как основа китайской государственности с древности до настоящего времени.
3. Китайский язык (любые уровни). Курсы восточных языков. При ИДВ РАН работают платные курсы восточных языков (китайский, японский, корейский и др.) для всех желающих – от школьников до сотрудников фирм. Преподавание китайского языка осуществляют выпускники ИСАА (ИВЯ) при МГУ, МГИМО, Восточного факультета Санкт-Петербургского университета, являющиеся преподавателями ведущих вузов Москвы. Возможны как индивидуальные занятия, так и в небольших группах. Планируется открытие специальных групп по подготовке гидов-переводчиков для зарубежных туристических групп.
4. История китайской культуры.
5. Нравы и традиции китайцев.
6. Воинское искусство ушу и оздоровительная гимнастика цигун.
7. Традиционный китайский календарь. История и принципы прогностики Китая.

Адрес института: Нахимовский проспект,
дом 32, рядом с метро «Профсоюзная».

Контактные телефоны: 124-07-04

124-03-04

E-mail: ifes@cemi.rssi.ru

Сайт: www. ifes-ras.ru





Кратко о Московской федерации ушу

Московская федерация ушу (МФУ) была образована на учредительной конференции, проходившей 25 марта 1999 года в Московском Комитете по Физической Культуре и Спорту при правительстве г. Москвы. В работе конференции приняло участие более 20 различных клубов и организаций, занимающихся ушу в столице.

Московская федерация ушу является общественной организацией, цель которой - развитие всех стилей и направлений современного и традиционного китайского воинского искусства - ушу, дыхательной гимнастики цигун, спортивных контактных поединков саньшоу (саньда), содействие изучению культурного, исторического, духовно-философского наследия китайских боевых искусств, их широкая пропаганда, развитие и преподавание с целью гармоничного развития физических, интеллектуальных, духовных способностей человека.

Московская федерация ушу проводит научные исследования в области истории, теории, практики ушу как в контексте культурной традиции Китая, так и относительно его спортивных направлений. Для этого на базе Московской федерации ушу создано исследовательское общество "Тайцзи", тесно сотрудничающее с ведущими востоковедными организациями России, а также с исследователями ушу и носителями





традиций в Китае. Исследовательское общество “Тайцзи” занимается исследованием истории, теории и практики традиционных и современных форм ушу, съемкой видеофильмов с участием известных мастеров ушу, организацией научных экспедиций в Китай, конференций, семинаров, издательской деятельностью с целью изучения и сохранения традиций ушу.

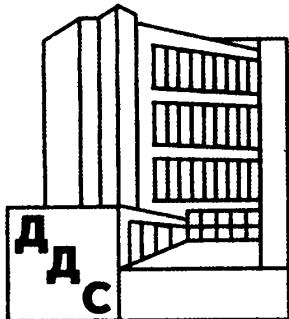
Более подробно с деятельностью Московской федерации ушу, исследовательского общества “Тайцзи” и их подразделений вы можете познакомиться на нашей информационной страничке в интернете:

*http://www.wushu.ru,
e-mail: mail@wushu.ru.*

Мы приглашаем к сотрудничеству спонсоров и меценатов, а также всех интересующихся китайским ушу.

С вопросами и предложениями обращайтесь по телефону: (095) 270-01-68 (с 16.00 до 23.00), факс (095) 270-45-00.





Секция ушу Дворца Детского спорта г. Москвы

Секция ушу ДДС образована в 1993 г. на базе Дворца Детского Спорта при активной поддержке директора ДДС и спорткомитета центрального административного округа г. Москвы, является главной базой Московской федерации ушу, и центром подготовки сборной команды МФУ.

Секция ушу ДДС является одним из самых активных центров по изучению, преподаванию и пропаганде ушу в г. Москве, ежегодно проводит более 10 соревнований разного уровня, методический центр организует межрегиональные судейские и тренерские семинаров по теории и практике ушу, образовательные курсы по традиционной системе анализа, истории, воинским традициям Китая, современному и древнему (гу-вэнь) китайскому языку и т.п.

Секцией ушу ДДС развиваются все основные направления китайских воинских искусств, ведет преподавание ушу в детских, юношеских и взрослых группах по следующим видам: **УШУ-ТАОЛУ**. Спортивное ушу, возраст от 6 до 18 лет. Включает удары руками, ногами, захваты, заломы, броски, удары в прыжке, все эти технические действия сведены в комплекс движений (таолу) эмитирующий бой человека с одним или несколькими противниками, с оружием и без. В базовый набор





технических действий ушу-таолу входят наиболее зрелищные приемы, отобранные из традиционных стилей ушу. На соревнованиях спортсмены соревнуются в обязательной программе, в которую входят три раздела: Цюаньшу (комплексы упражнений без оружия), включает три стиля: чанцюань, наньцюань, тайцзицюань.

УШУ-САНЬДА. Контактные поединки в защитной экипировке. Подготовка спортсменов по саньда включает обучение бросковой технике, ударам руками и ногами. Возраст: с 12 лет. Саньда это динамичный вид контактных поединков с жесткими правилами, не допускающими лишнего травматизма. Включает удары руками, ногами, захваты, заломы, броски, удары в прыжке из любых стилей ушу.

Туйшоу (дословно толкающие руки). Вид поединка между двумя невооруженными противниками в стиле тайцзицюань. Задача спортсмена, используя технику тайцзицюань заставить противника потерять равновесие или опрокинуть его на землю.

Дуаньбин, чанбин – свободный бой на коротком и длинном оружии. В Китае чаще используются в тренировочном процессе традиционных школ ушу.

ТРАДИЦИОННОЕ УШУ. “Внешние” стили ушу. Более 10 стилей традиционного ушу: шаолиньцюань, фуцзянь шаолиньцюань, чоцзяо, фаньцзы, бацзи, пигуа, чацюань, юнчуньцюань (винчун) и др.

Тайцзицюань (стили У, Ян, Чэнь). Один из самых известных и популярных “внутренних” стилей ушу в Китае. Это динамическая гимнастика, позволяющая достичь гармонии между телом и разумом, и, кроме того, это реальная воинская система.





Багуачжан. Стиль внутреннего направления, созданный мастером Дун Хайчуанем, тесно связан с философией и практикой знаменитой китайской "Книги перемен" (Ицзин).

Цигун. Дыхательная гимнастика – прекрасная оздоровительная система, защищающая и укрепляющая организм позволяет раскрыть скрытые способности человеческого организма.

Тренерский состав

Для преподавания приглашаются тренеры и инструкторы аттестованные "Московской федерацией ушу", - ведущие специалисты по ушу в России, специалисты из КНР, преподаватели Российской Государственной Академии Физической Культуры, Института стран Азии и Африки МГУ им М.В. Ломоносова, Российского Университета Дружбы Народов, Института Дальнего Востока РАН.

Основной тренерский состав – квалифицированные специалисты, имеющие стаж преподавания ушу не менее 10 лет, призеры и чемпионы Международных Турниров по ушу, чемпионатов и кубков Европы, СССР, России.

Некоторые результаты нашей работы

С момента создания секции ушу ДДС нами было проведено более 50 спортивных мероприятий по ушу различного уровня, в том числе девять международных турниров на кубок "Молодой Дракон" (1996 – 2004 гг.) в которых приняли участие более 20 клубов г. Москвы, 38 команд из различных регионов России, 16 зарубежных команд, в том числе сборные команды Китая, Южной Кореи, Италии, Монголии, Непала, Болгарии,





Югославии, Гонконга и др. Налажены контакты с шестью международными федерациями ушу и национальными федерациями 49 стран мира. Необходимо отметить, что детская команда из Китая уже трижды принимала участие в наших соревнованиях, а это первый в мире случай выезда детской сборной КНР по ушу на соревнования за границу.

Налажены контакты с посольством КНР в России. Ежегодно проводятся семинары с участием китайских мастеров. Совместно с Китайскими специалистами подготовлены учебные материалы, уникальные видеофильмы по различным направлениям ушу. На базе ДДС исследовательским обществом "Тайцзи" проводятся ежегодные семинары по истории, теории и практике воинских искусств Китая, для чтения лекций приглашаются преподаватели из ведущих востоковедных институтов страны.

Спортивные достижения секции также значительны. С 1996 г. сборная команда ДДС является призером Чемпионата Мира по ушу в г. Перуджи (Италия), а с 2000 спортсмены являются Чемпионами в отдельных видах на Международных турнирах и фестивалях по ушу в Китае: Шанхае (2000-2003 г.г.), Шаолинь в г. Чжэнъчжоу (2001 г.) и Гонконге (2003 г.). С 2003 г. на Европейских соревнованиях по ушу «Балтийских и Северных стран» спортсмены ДДС являются Абсолютными чемпионами по многоборью.



Чжоу И ЦИГУН ДЛЯ ГЛАЗ

Редактор - Татьяна Попова

Научный консультант - Вячеслав Иванов

Технический редактор - Валерий Омельченко

Дизайн и верстка - Евгений Коротков

Художники - Дмитрий Федоров, Евгений Коротков

Корректор - Андрей Милянюк

Формат: 120x164 мм. Печать офсетная.

Гарнитура "Book Antiqua"

Тираж 3000 экз.

Издательство "Стилсервис"

Лицензия ИД № 00401 от 02.11.1999 г.

129085, Москва, Звездный бульвар, 19.

Тел./факс: (095) 217-40-33, 217-29-63.

E-mail: nitren@land.ru

По вопросам приобретения и распространения обращаться
в ЗАО "Стилсервис" по тел.: (095) 217-29-63, 217-40-33

Частичное или полное репродуцирование
(воспроизведение) данного издания любым способом без
договора с издательством запрещается.

Заказ № 10359

Электронный вывод и печать

в ППП «Типография «Наука»

121099, Москва, Шубинский пер., 6

