



НАРОДНАЯ
МЕДИЦИНА
ВОСТОКА



СОВРЕМЕННОЕ РУКОВОДСТВО
ПО ДРЕВНЕЙ МЕТОДИКЕ ИСЦЕЛЕНИЯ

— ЦЭНЬ ЮЙФЭН, ЮНЬ ЛУН —

ЦИГУН

КИТАЙСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ЭНЕРГИЯ МЕДИЦИНЫ ВОСТОКА:

- ☞ Дыхательные практики для регуляции метаболизма
- ☞ Физические упражнения для победы над болезнями



**Юйфэн Цэнь
Юнь Лун**

**Цигун – китайская гимнастика
для здоровья. Современное
руководство по древней
методике исцеления**

**Серия «Главные секреты
медицины Востока»**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22163907

*Цигун – китайская гимнастика для здоровья : современное руководство
по древней методике исцеления / Цэнь Юйфэн, Лун Юнь.: «Э»; Москва ;
2017*

ISBN 978-5-699-89989-0

Аннотация

Восточная медицина всегда привлекала внимание европейцев. И неудивительно. Имея довольно низкий уровень жизни и высокое загрязнение окружающей среды, жители Китая, к примеру, болеют в два раза реже жителей средней полосы России!

Причинами своего отличного самочувствия они называют особую гимнастику – Цигун.

Это комплекс физических упражнений и техник дыхания, применяя которые можно оздоровить весь свой организм: улучшить работу печени и почек, укрепить сердце и суставы, гармонизировать действие щитовидной и поджелудочной желез.

В книге представлены как базовые упражнения для начинающих, так и более сложные для «продвинутых пользователей». Помимо традиционных техник Цигун, подробно описаны также даосские омолаживающие упражнения и различные варианты самомассажа по основным точкам акупунктуры.

Содержание

Предисловие к русскому изданию	6
От автора	9
Часть I	12
Жизненная сила, или Что такое цигун	12
История использования цигун в борьбе с болезнями	16
На чем основано действие цигун	28
Каналы человеческого тела и точки акупунктуры	35
Канал жэнь	35
Канал ду	37
Канал легких – тайинь	39
Канал толстой кишки – янмин	41
Канал селезенки – тайинь	43
Канал сердца – шаоинь	43
Канал тонкой кишки – тайян	47
Канал желудка – янмин	48
Канал почек – шаоинь	51
Канал мочевого пузыря – тайян	53
Канал тройного обогревателя – шаоян	54
Канал перикарда – цюэинь	58
Канал печени – цюэинь	61
Канал желчного пузыря – шаоян	61

В гармонии с собой – состояние отрешенности	65
Тело, сознание, дыхание: базовые методы практики цигун	72
Конец ознакомительного фрагмента.	82

Цэнь Юйфэн, Лун Юнь Цигун – китайская гимнастика для здоровья: современное руководство по древней методике исцеления

Предисловие к русскому изданию

Неэффективность медицины западного типа, плохая экологическая обстановка и ускорение темпов жизни – вот три главные причины, по которым наши соотечественники ищут новые методики оздоровления организма.

Большие изменения, произошедшие в нашей стране за два последние десятилетия, заставляют нас все чаще задумываться о здоровом образе жизни.

Однако есть страны, где, несмотря на не слишком благоприятную экологию и большую скученность населения в городах, средняя продолжительность жизни растет, а заболева-

емость остается низкой. К числу таких удивительных стран можно отнести Китай. Во многом такая ситуация сложилась благодаря включению в систему здравоохранения страны традиционной китайской медицины и распространению среди населения древних оздоровительных технологий, в число которых входит и *цигун*.

Это древняя наука об устройстве Вселенной и человека, данные которой подтверждаются опытом поколений и результатами экспериментов современной науки.

Подробно, что такое *цигун* и как с его помощью можно излечивать заболевания, а также о результатах современных научных исследований этой древней науки о здоровье, вы узнаете, прочитав эту книгу. Я же здесь хочу еще раз обратить внимание на то, что *цигун* является частью традиционной китайской медицины и не несет в себе ничего загадочного и мистического, как пытались нас уверить ряд доморощенных российских «гуру».

Занятия цигун не имеют никаких идеологических ограничений, его могут практиковать и получать результат люди всех рас и религий. Подобно математике или биологии, цигун является достоянием всего человечества.

Авторами книги являются компетентные китайские специалисты, много лет занимающиеся *цигун* и *ишу*.

Большое число работ, выходявших в Китае и на За-

паде, сделали их одними из лучших популяризаторов этих искусств. В этой книге г-да Цэнь Юйфэн и Юнь Лун собрали наиболее известные и популярные в Китае комплексы цигун, которые несомненно принесут пользу вашему духу и телу.

В заключение хотелось бы отметить, что данная книга не является пособием по самолечению. Она может дать вам общее представление о *цигун* и послужить прекрасными «входными воротами» в это древнее искусство.

Однако для получения максимальной пользы от занятий необходимо обучение под руководством грамотного инструктора или мастера *цигун*¹.

И. Петрушкин, преподаватель

С.-Петербургского даосского центра «ДаоДэ»

¹ Подробнее см., например, сайт www.daode.ru

От автора

Цигун – это искусство поддержания телесного и духовного здоровья. Он может не только помочь в лечении ряда заболеваний, но даже предотвратить их появление, а значит, способен сделать вашу жизнь более приятной и полноценной во всех отношениях.

Сегодня *цигун* практикуют миллионы людей в Китае, для которых он играет важную роль в поддержании здоровья, предотвращении заболеваний, развитии интеллектуальных способностей, сохранении спокойствия и, в исключительных случаях, помогает извлекать скрытую психическую энергию, такую как экстрасенсорные способности и психокинетическая энергия.



Упражнения цигун можно выполнять практически где угодно, в любое время. Они не требуют ничего, кроме стремления к здоровому образу жизни.

Легкость и удобство упражнений цигун прибавляют ему популярности. В основном они медленные и спокойные и поэтому подходят для людей различного возраста и состояния здоровья. Пожилые и больные

люди могут убедиться, что цигун практически способствует восстановлению их здоровья.

В последние годы *цигун* начал вызывать растущий интерес не только на своей родине. Уходя корнями вглубь традиционной китайской культуры, он неотделим от древней китайской философии и медицины. *Цигун* основывается на богатстве теоретических концепций, уникальных для Китая, – среди них такие, как: *инь* и *ян*, пять природных первоэлементов и система *цзинло* (акупунктурных каналов) в теле. Хотя эти концепции с легкостью воспринимаются китайцами, непосвященных европейцев они могут вначале поразить своей необычностью. Действительно, без понимания теоретических основ традиционной китайской медицины невозможно понять истинную ценность *цигун*.

Я надеюсь, что публикация этой книги поможет дальнейшей популяризации *цигун* за пределами Китая путем объяснения фундаментальных концепций, касающихся данного искусства.

Книга состоит из трех частей. Часть I предлагает общее освещение предмета, объясняет значение термина *цигун*, его происхождение и развитие, основные принципы и методы практики, ценность *цигун* как искусства исцеления, а также последние достижения в научных исследованиях. Часть II знакомит с рядом базовых упражнений, широко практикуемых в Китае. Несложные для изучения и снабженные для удобства иллюстрациями методы выполнения упражнений

могут быть легко усвоены читателем. Несмотря на простоту, эти упражнения доказали свою высокую эффективность в поддержании хорошего здоровья и противостоянии болезням.

Я искренне надеюсь, что вы найдете философские и исторические сведения Части I интересными и полезными для себя, упражнения Части II – стоящими того, чтобы их попробовать, и всю книгу в целом – воодушевляющей на дальнейшее изучение древнего искусства *цигун*. Поступив так, вы не только откроете дверь в мир разнообразных преимуществ хорошего здоровья, предлагаемый *цигун*, но также получите доступ к бесценной сокровищнице традиционных китайских знаний о природе и человеке.

Часть I

Цигун: уникальная оздоровительная система

Китайский цигун имеет более чем пяти тысячелетнюю историю. Он известен под разными названиями: даоинь (проведение жизненной энергии в теле человека), туна (выдох и вдох), цзочань (сидячая медитация), синци (стимулирование циркулирующей жизненной энергии ци).

Жизненная сила, или Что такое цигун

Цигун широко практикуется в Китае и других странах в основном с целью достижения спокойного состояния духа, улучшения физического здоровья и продления жизни. Древнекитайские письменные источники содержат большое количество записей, касающихся цигун. За несколько тысячелетий непрерывного развития сформировалась законченная система, состоящая из практических методов и теоретических основ, и в 1950-х годах был принят термин цигун.

Цигун – это область знаний, касающаяся проявления ци. Здесь термин ци имеет различные значения.

Во-первых, он относится к воздуху, вдыхаемому и выдыхаемому человеком. Воздух существует в окружающем пространстве и имеет прямое отношение к функционированию человеческого тела.

Во-вторых, это средство, с помощью которого различные части тела, включая органы и ткани, связаны и взаимодействуют друг с другом. Важность его можно понять из старой поговорки: «человек жив, пока его *ци* растет, но он прекращает жить, когда его *ци* исчезает».

В-третьих, это особый вид тончайшей субстанции, присутствующей в человеческом теле. В отличие от кожи, костей, крови и волос, *ци* невидима для глаз, но составляет саму сущность человеческой жизни. Упражнения *цигун* способствуют росту этой важной субстанции, увеличивая, таким образом, жизненную силу человека и отдаляя процесс старения.

Хотя упражнения *цигун* сильно различаются по форме и действию, они все имеют одну общую черту: определенную работу сознания. Линь Чжунпэн, директор Института специальных исследований китайского *цигун*, дает следующее определение этому понятию:



Цигун – это вид индивидуальной практики для улучшения физического и ментального здоровья при

помощи работы сознания.

Так мы получаем определение с тройным значением.

Первое значение касается руководящего принципа, то есть использования работы сознания. Конечно, упражнения *цигун* также включают физические движения и контроль дыхания, но это гораздо менее важно, чем использование работы сознания, что выделяет *цигун* из других видов оздоровительных упражнений. В обычных видах спорта физическая работа играет доминирующую роль, в то время как регуляция сознания и дыхания служит только для поддержания тела в хорошей форме для выступления.

Второе значение касается цели *цигун*, которой является улучшение физического и ментального здоровья. Это то, что отличает его от жесткого *цигун*, вида искусства, походящего на цирковые трюки, такие как сгибание острого копья горлом человека, разбивание головой каменной плиты, балансирование тела на острие ножа, выдерживание тяжелых ударов, лежа на кровати из острых ножей, и так далее, но все они имеют мало общего с поддержанием здоровья.

Третье значение касается метода выполнения упражнений с акцентом на самостоятельные тренировки. Хотя метод самостоятельных тренировок все время пропагандируется экспертами *цигун*, многие, к сожалению, этого не понимают и тщетно ищут пути, которые кажутся им более легкими для поддержания здоровья. В древние времена немало людей поплатилось жизнями, принимая «эликсир» для продления

жизни, которым вразнос торговали знахари.

Такие опасные вещества послужили причиной смерти более чем половины из 20 императоров династии Тан. Суеверия такого рода в наше время крайне редки. Но все еще находятся люди, которые в поисках здоровья очень сильно полагаются на помощь цигун-терапевтов, вместо того, чтобы самим настойчиво выполнять упражнения. Действительно, многие мастера *цигун* очень успешно лечат недомогания с помощью *вай-ци* (внешней *ци*), излучаемой из их тел. Но они могли бы принести еще больше пользы, обучая других управлению их собственной внутренней *ци* для предотвращения и лечения заболеваний.



Вылечить кого-то с помощью вайци – это значит дать ему рыбу. Обучить его цигун – означает дать ему сеть, с помощью которой он получит прекрасный улов, как только научится ее использовать.

История использования цигун в борьбе с болезнями

Цигун как важная часть традиционной китайской медицины и гигиены имеет тысячелетнюю историю. Согласно «Лю ши чунь цю», историческому труду, написанному Люй Бу-вэем (? – 235 г. до н. э.), первым министром царства Цинь периода Воюющих Царств, люди в первобытном обществе страдали от застоя крови и неподвижности (ригидности) мышц и суставов, причиняемых обильными ливнями и наводнениями, «поэтому они танцевали, чтобы поддерживать обращение *ци* в их телах».

Упоминаемые здесь танцы были ранними формами древнего *даоинь*, вида упражнений, используемого человеком в его борьбе против стихий и болезней.

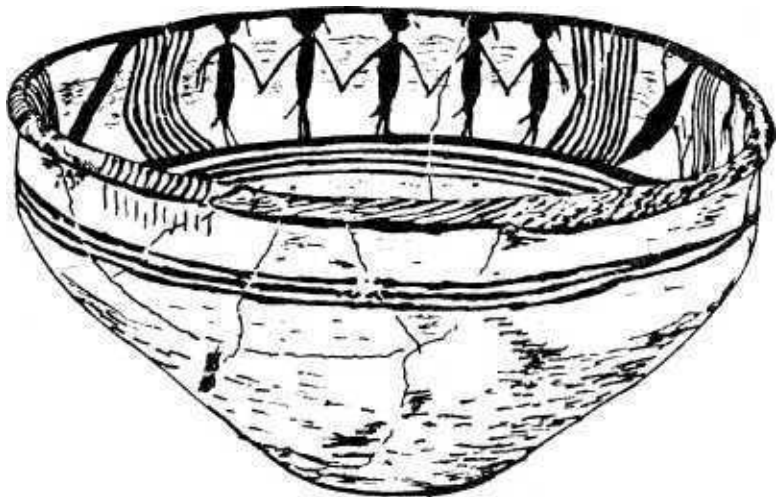


Рис. 1. Танец, одна из ранних форм даоинь, изображенный на керамической миске из раскопок в княжестве Датун провинции Цинхай, имеющей возраст от 4000 до 10000 лет

Даоинь широко использовался для медицинских целей и поддержания здоровья и в периоды Весны и Осени и Воюющих Царств (770–221 г. до н. э.). Использование *даоинь* в борьбе с болезнями подробно описано в «Хуанди нэйцзин» («Каноне Желтого императора о внутреннем»), самом раннем труде по медицине, сохранившемся в Китае.



Один отрывок гласит: «Срединное государство (то есть Китай) расположено на влажной равнине и населено всеми видами живых существ. Люди там имеют богатое разнообразие пищи, но делают мало физических упражнений, и в результате они страдают от слабости в холодных конечностях. Наилучшим лечением являются упражнения **даоинь** и массаж пяток...».

Книга говорит также, что и расстройство пищеварения не может быть вылечено только лекарственными средствами, без помощи упражнений *даоинь*.

Лао-цзы, великий философ периодов Весны и Осени и Воюющих Царств, известен как самый ранний проповедник и основатель искусства практики *цигун* в школе даосизма.

В поисках естественности и простоты он думал о **«накапливании ци, чтобы сделать тело человека таким же гибким, как тело младенца»**. Книга Лао-цзы, которая является хранилищем его философских идей, содержит множество описаний теории, принципов и методов *цигун*. Отрывок из Лао-цзы гласит:



«Изначальной ци, имеющейся вокруг даньтяня (области накопления жизненной энергии чуть ниже пупка), будет достаточно всегда, если ее правильно накапливать. Для этой цели необходимо принимать ци Неба носом, а ци Земли – ртом. Такое впитывание должно быть очень медленным, глубоким и равномерным».

Многие ученые, как древние, так и современные, рассматривают этот отрывок как классическую интерпретацию *цигун*. Лао-цзы, с его великолепным знанием традиционной китайской медицины, практикуя *цигун*, обращал большое внимание на развитие *цзин* (жизненной эссенции, производящей энергии), *ци* (жизненной энергии) и шэнь (духа) – «трех сокровищ» человеческого тела.



Рис. 2. Часть надписи, описывающей методы даоинь, которая была обнаружена на куске нефрита, принадлежащем периоду Воюющих Царств (475–221 гг. до н. э.)

Четкое описание методов *даоинь* было обнаружено на куске нефрита, принадлежащего к периоду Воюющих Царств, на котором были вырезаны следующие слова: «Сделай глубокий вдох и опусти воздух в *даньтянь*. Задержи его там ненадолго и затем выдыхай так, как будто это растущие побеги травы, пока воздух не достигнет макушки. При таком способе жизненная энергия *ян* будет подниматься, а *инь* – опускаться. Те, чья жизненная энергия *ян* и *инь* пойдет по предназначенному пути, будут жить, а иначе они умрут». Это довольно систематическое толкование теории того, что мы теперь называем *цигун*.

Во времена династий Цинь и Хань (221 г. до н. э. – до

220 г.) появляются специальные сочинения по *цигун* который приобретает большую популярность среди людей как важное средство предотвращения и лечения болезней. Свидетельством этому служат два шелковых свитка, обнаруженные в раскопках Ханьских гробниц в предместьях Чанша провинции Хунань в 1973 г. На одном из этих свитков находятся записи о видах недомоганий, которые могут быть вылечены с помощью упражнений *даоинь*, и методах, использующихся в этих упражнениях. На другом свитке располагаются 40 рисунков, изображающих фигуры обоих полов и различного возраста, одетые в различные облачения и производящие различные движения, в основном со свободными руками, но иногда и с оружием. Следы этих движений обнаруживаются в упражнениях, которые были распространены среди людей в более поздние периоды.



Рис. 3. Фигуры даоинь на шелковом свитке из раскопок гробниц династии Хань в предместьях Чанша, провинция Хунань

Специалисты в области медицины тех времен много делали для изучения и популяризации *цигун*. Хуа То (? – 208 г.), великий врач Восточной династии Хань (25-220 гг.), создал комплекс упражнений *даоинь*, называемый *уциньси*, буквально «игры пяти животных», имитирующий движения

тигра, медведя, оленя, обезьяны и птицы. Регулярно практи-
куя эти упражнения, он дожил до цветущей старости, когда
и был казнен по приказу императора.

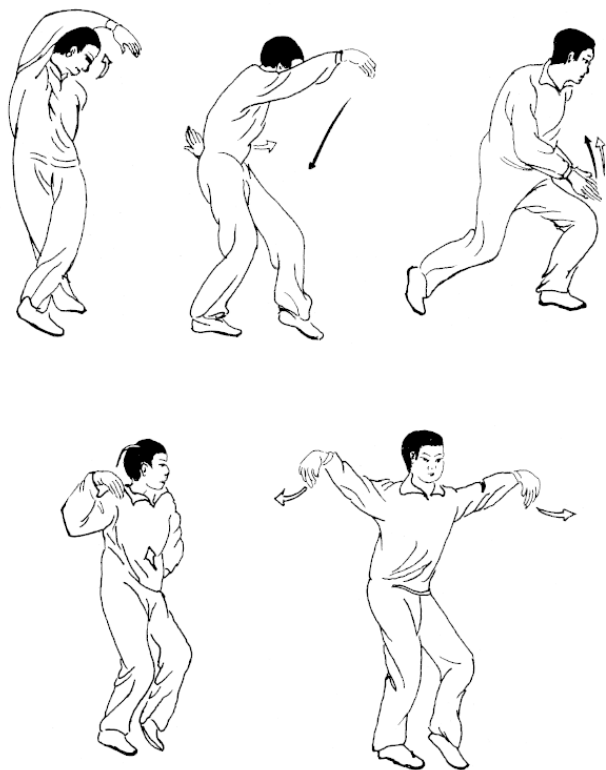


Рис. 4–8. Уциньси (игры пяти животных), имитирующие
движения тигра, медведя, оленя, обезьяны и птицы

Упражнения *даоинь* снискали расположение литераторов и чиновничества в феодальном Китае, во времена Западной и Восточной Цзинь и Южной и Северной Сун (265–589 гг.), и получили дальнейшее развитие как в теории, так и на практике.



Гэ Хун: «Цель цигун – укрепление положительных элементов в человеческом теле для своевременного предотвращения болезней».

Гэ Хун (281–341 гг.), известный фармацевт и алхимик, описал большое разнообразие методов *цигун*, включая мышечное расслабление, достижение состояния покоя сознания, контролируемое дыхание, самомассаж различных частей тела, упражнения *даоинь*, имитирующие движения животных, птиц и насекомых, и так далее.

Тао Хунцзин (456–536 гг.), знаменитый врач Южной и Северной династий, был первым в Китае, кто собрал записи, касающиеся *цигун*. В его собраниях есть упражнения из восьми форм, которые стали позднее известны как *бадуаньцзинь* (восемь кусков парчи или восемь драгоценных упражнений) и методы *туна* (выдох и вдох), которые включают в то, что мы сейчас называем *люцзиюэ* (шесть целебных звуков). Это вид упражнений *цигун*, в котором произносятся

ся различные звуки для оказания лечебного эффекта на различные внутренние органы.

Во времена династий Суй и Тан (581–907 гг.) *цигун* был официально признан при императорском дворе как средство лечения заболеваний. «Главный трактат о причинах и симптомах заболеваний» под редакцией императорского лекаря Чао Юаньфана содержит 213 простых и практичных методов *даоинь* и может называться кратким руководством по лечебному *цигун*. В своем труде «Тысяча рецептов для неотложных случаев»

Сунь Сымяо (581–682 гг.), великий врач династии Тан (618–907 гг.), отразил не только традиционные китайские теории и методы *цигун* для поддержания здоровья, но и лечебный массаж, практикуемый буддистами.

Дискуссии по поводу *цигун* можно обнаружить во многих медицинских трудах последующих династий. Книга «Основной набор для священного облегчения заболеваний», составленная в начале XII века группой императорских лекарей династии Сун, содержит две главы по *даоинь* и *цигун* с подробными описаниями использования сознания для управления течением *ци* (внутренней энергии) в теле для лечения заболеваний. Терапевтическое применение *даоинь* обсуждалось также в книге «Секреты сохранения здоровья», написанной Цао Юаньбаем при династии Мин (1368–1644 гг.). Он перечисляет 46 заболеваний, которые могут быть излечены с помощью *цигун*. В «Полном собрании медицинских

записей из древних и современных трудов» под редакцией Чэн Мэнлэя и других ученых династии Цин (1644–1911 гг.) перечисляется большое количество методов *даоинь*, развивавшихся на протяжении веков. Династии Мин и Цин стали свидетелями настоящего бума *цигун* в медицинских кругах, в который оказались вовлечены почти все хорошо известные врачи. Никогда раньше *цигун* как искусство исцеления не практиковался так широко, как в этот период.



Рис. 9. Иллюстрации к *бадуаньцзинь* (восемь драгоценных упражнений)

К концу правления династии Цин *цигун* начал приходить

в упадок под давлением феодального гнета и вмешательства империализма. В ранний период Китайской Республики (1912–1949 гг.) были опубликованы некоторые книги по *цигун*, но большинство из них не представляло особой ценности, за исключением работы «Инь ши цзи» («Методы тихого сидения»), написанной Цзян Вэйцяо, которая была тепло встречена благодаря ее простому языку и практическому подходу. Однако, в целом, *цигун* был предан забвению и находился на грани исчезновения. К счастью, в начале пятидесятых годов этого столетия при народном режиме его вернули к жизни. Сперва *цигун* был объявлен национальным достоянием в Китае, а затем ЮНЕСКО отнесла его к сокровищам мирового культурного наследия.

На чем основано действие цигун

Базовые теоретические положения *цигун* как средства лечения основаны на положениях традиционной китайской медицины.



Холистическая концепция того, что «природа и человек составляют единое целое», является основой теоретических положений как традиционной китайской медицины, так и **цигун**. Как говорится в «Каноне Желтого императора о внутреннем», «сливаясь воедино, **ци** Неба и Земли дает жизнь человеку». **Ци** – это средство, которое связывает человека со всем космосом.

Одной из целей упражнений *цигун* является усиление этой связи, чтобы человек лучше адаптировался к окружающей среде. Человеческое тело само по себе также является единым целым, в котором все части взаимосвязаны.

Вот почему *цигун* уделяет особое внимание регулировке общих функций тела вместо того, чтобы сосредоточиться на упражнениях для какого-то отдельного органа или части тела. И это то, что отличает китайскую медицину и *цигун* от западной медицины, дробящей человека на мало взаимосвя-

занные части.

На теле есть определенные ключевые точки, которые имеют важное значение для его общего функционирования. Например, на ладони имеется множество точек, которые относятся к различным частям тела.

Подобным же образом нижняя часть живота (*даньтянь*) часто отражает состояние всего тела, и поэтому уделяется много внимания в упражнениях *цигун*.



Теория **инь** и **ян** является краеугольным камнем традиционной китайской медицины и древних способов сохранения здоровья, включая **цигун**.

Древние китайцы разделили все существующее во Вселенной на две главных категории: *инь* и *ян*, которые также рассматривались как две противоположные стороны вещей. Инь и ян присутствуют во всем. В теле человека, например, существуют части *инь* и *ян*: первая включает верхнюю часть тела, спину и конечности, вторая – нижнюю часть тела, живот и внутренние органы. Тепло в теле – это *ян*, холод – это *инь*. **Дисбаланс между инь и ян в теле приводит к заболеванию. Что касается взаимосвязи человека с природой, то вне тела существует ян ци, а внутри циркулирует инь ци. Цель упражнений цигун состоит в достижении лучшего баланса инь и ян не только в теле**

человека, но также и между телом и окружающей средой.

Древняя теория пяти первоэлементов предлагает конкретное объяснение взаимосвязи между различными органами человеческого тела. Пять элементов – металл, дерево, вода, огонь и земля – считаются первоэлементами природы. Все на Земле, включая человеческие существа, можно разложить на эти пять элементов, которые проходят в своих взаимоотношениях через циклы *шэн* (порождения) и *ке* (подавления). Внутренние органы тела человека тоже могут быть классифицированы в соответствии с пятью элементами. Таким образом, говорят, что **печень связана с деревом, легкие – с металлом, почки – с водой, сердце – с огнем, а селезенка – с землей**. Такое отношение формирует важную основу для схемы методов *цигун*, включая выбор частей тела для упражнений, направление, куда нужно направлять *ци*, используемый метод дыхания и так далее.



Под системой **цзинло** в китайской медицинской науке понимается сеть каналов, проходящая через весь организм, по которым передаются энергия и информация от одной части тела к другой. Продольные каналы называются **цзин**, а поперечные – **ло**. Вдоль каждого канала располагается

определенное количество акупунктурных точек.

Каналы *цзинло* служат проводящими путями, по которым циркулируют *ци* и кровь, и имеют прямое отношение к физиологическому состоянию организма. Застой в этих каналах затрудняет циркуляцию *ци* и крови и приводит к дисбалансу *инь* и *ян*, уменьшая таким образом устойчивость к заболеваниям. Вот почему многие методы, используемые в китайской медицине и *цигун* для лечения заболеваний, нацелены на регулировку каналов *цзинло* и очищение их от закупорок. Акупунктурные точки, расположенные вдоль этих каналов, являются жизненно важными участками, где сосредотачиваются и распределяются *ци* и кровь. **Воздействие на эти точки с помощью иглоукалывания или массажа или сосредоточение на них внимания при упражнениях цигун помогает регулировать каналы, принося пользу всему телу.**

Концепция *цзан-фу* является теоретической основой как для традиционной китайской медицины, так и для науки оздоровления. Термин *цзан* относится к пяти «плотным» органам – сердцу, печени, селезенке, легким и почкам; *фу* означает шесть «полых» органов – желчный пузырь, желудок, тонкий кишечник, толстый кишечник, мочевой пузырь и «три протока», который иногда неправильно переводят как «три обогревателя», чьи функции представляют собой итог работы *цзан* и *фу* органов. **Главной функцией пяти цзан органов является сохранение и накопление основных**

жизненно важных субстанций, таких как цзин, ци, шэнь и кровь, в то время как шесть фу органов отвечают за потребление свежих веществ и избавление от отработанных и за преобразование пищевых продуктов для восстановления запасов цзин, ци и шэнь. Поскольку целью *цигун* является развитие в теле трех энергий *цзин*, *ци* и *шэнь*, в практике *цигун* уделяется большое внимание органам *цзан-фу*.



Цзин, ци и шэнь считаются «тремя сокровищами» человеческого тела и, согласно традиционной китайской медицине, образуют главные составляющие жизни человека.

Цзин формирует материальную основу человеческой жизни. Она может быть разделена на два типа: дородовая *цзин*, которая образуется у эмбриона, и послеродовая *цзин*, которая извлекается из пищи, усваивающейся селезенкой и желудком, и накапливается во внутренних органах. Эти два типа *цзин* взаимосвязаны: дородовая *цзин* служит материальной основой для образования послеродовой *цзин*, которая в свою очередь постоянно замещает израсходованную дородовую *цзин*.

Ци – это тончайшая субстанция, которая питает человеческое тело. Это основная поддерживающая жизнь

субстанция, которая жизненно необходима для функционирования внутренних органов. Как указывалось Чжаном Цзиньюэ, известным врачом династии Мин, «жизнь человека полностью зависит от *ци*». *Ци* существует в различных формах и выполняет различные функции в разных частях тела. Наиболее важной разновидностью *ци* является *юань ци* (буквально: «первичная, изначальная *ци*»), называемая еще *чжэнь ци* («истинная *ци*»), которая представляет собой совокупное проявление элементов *инь* и *ян* в почках. Древние люди верили, что *юань ци*, приходящая с неба и наполняющая человеческое тело вместе с *ци*, вырабатываемой из зерна и воды, является основой жизни и движущей энергией для роста тела человека и функциональной деятельности его внутренних органов.

Шэнь является обобщенным понятием для сознания и всех прочих форм умственной жизнедеятельности. Вся психическая и физическая активность, включая зрение, слух, речь, мысль и движения тела, является проявлением *шэнь*. *Шэнь* возникает с образованием эмбриона и постоянно растет за счет питательных веществ из пищи. Древние полагали, что *шэнь* человека и его физическая форма неразделимы и что человек преуспевает, если его *шэнь* растет, и умирает, если теряет ее.

Цзин, ци и шэнь неразрывно связаны друг с другом. *Ци* вырабатывается из *цзин* – отсюда в практике *цигун* выражение «возвращайте *цзин* и преобразовывайте ее в *ци*».

Образование *цзин*, в свою очередь, зависит от действия *ци*, в то время как накопление *ци* является выражением *шэнь* – отсюда необходимость «упражнять *ци* и преобразовывать ее в *шэнь*». Человек, полный *цзин* и *ци*, должен обладать большим количеством *шэнь*. Напротив, тот, кто потерял *шэнь*, никогда не будет иметь достаточно *цзин* или *ци*.

Взаимоотношения между этими тремя понятиями можно выразить следующими словами: цзин – основа, ци – движущая сила, шэнь – направляющий фактор.

Цигун, по сути дела, – это усиление *цзин*, *ци* и *шэнь*, которые образуют материальную основу для упражнений *цигун* и являются базовыми понятиями, рассматриваемыми далее в практике *цигун*. **Цзин, ци и шэнь являются конечной целью, которая должна быть достигнута при практике цигун, суть которой состоит в накоплении цзин, восполнении ци и сохранении шэнь, что и способствует хорошему здоровью.**

Каналы человеческого тела и точки акупунктуры

В практике цигун используются различные каналы и точки для движения и накапливания *ци*. Они известны как *цзинло* и акупунктурные точки. Цзинло представляет собой систему каналов, связывающих воедино все части человеческого тела, а акупунктурные точки – это центры, предназначенные для смены и слияния потоков *ци*. Сосредоточение внимания на этих точках и массажирование их помогает поддерживать функции системы каналов.



Цзинло в теле человека включает двенадцать основных парных каналов, а также каналы **жэнь** и **ду**, вместе образующие малую космическую орбиту. Все основные каналы непосредственно связаны с плотными и полыми органами **цзан** и **фу**.

Канал жэнь

Канал жэнь (рис. ю) начинается под пупком и проходит вдоль брюшной стенки к горлу и далее к нижней челюсти, где огибает губы и разветвляется к глазам. **Нередко он пе-**

ресекает каждые три канала инь в руке или ноге и выполняет функцию управления всеми каналами инь в теле. Поэтому он известен также как «море инь».

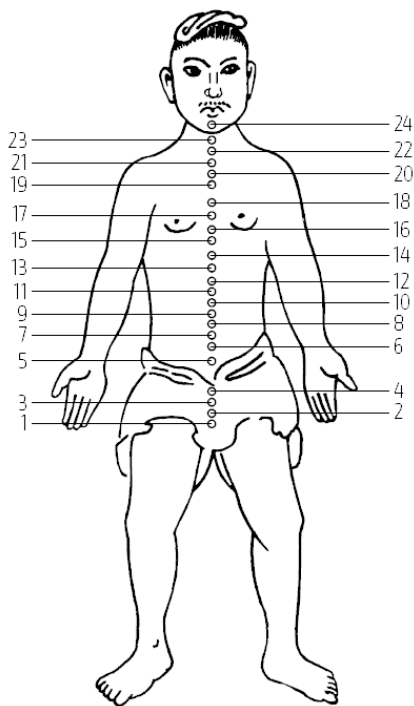


Рис. 10. Канал жэнь

1 – хуэйинь (в промежности); 2 – цюйгу; 3 – чжунци; 4 – гуаньюань; 5 – шимэнь; 6 – цихай; 7 – иньцзяо; 8 – шэньцюе; 9 – шуйфэнь; 10 – сявань; 11 – цзяньли; 12 – чжунвань; 13

– шанвань; 14 – цзюйцюе; 15 – цзювэй; 16 – чжунтин; 17 – таньчжун; 18 – юйтан; 19 – цзыгун; 20 – хуагай; 21 – сюаньцзи; 22 – тяньту; 23 – ляньюань; 24 – чэнцзянь.

Канал ду

Канал *ду* (рис. 11) начинается в низу живота и проходит через промежность. Далее он поднимается вдоль позвоночника к точке *фэнфу* на задней стороне шеи, затем проходит сквозь мозг к макушке и посередине лба к носу. **Он контролирует все каналы ян в человеческом теле и известен как «море ян».** В качестве главных путей для прохождения *ци* каналы *жэнь* и *ду* играют важную роль в практике цигун, особенно в упражнениях под названием *чжо-утянь*. Циркуляция *ци* по этим двум каналам и называется малым небесным кругом.

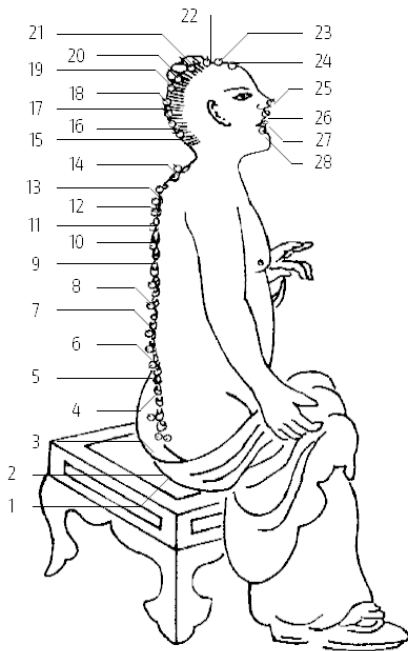


Рис. 11. Канал ду

1 – чанцян; 2 – яошу; 3 – яоянгуань; 4 – минмэнь; 5 – сюаньшу; 6 – цзичжун; 7 – чжуншу; 8 – цзиньсо; 9 – чжиян; 10 – линтай; 11 – шэньдао; 12 – шэньчжу; 13 – таодао; 14 – дачжуй; 15 – ямэнь; 16 – фэнфу; 17 – наоху; 18 – цянцзянь; 19 – хоудин; 20 – байхуэй; 21 – цяньдин; 22 – синьхуэй; 23 – шанси; 24 – шэньтин; 25 – суляо; 26 – жэньчжун; 27 – дуйдуань; 28 – иньдзяо (на уздечке верхней губы).

Канал легких – тайинь

Этот канал (рис. 12) начинается в области среднего цзяо, где расположены селезенка и желудок, далее проходит через толстую кишку и отверстие желудка и сквозь диафрагму попадает в легкие. Затем он следует от точек *чжунфу* и *юньмэнь* по границе внешней и внутренней сторон плеча к каналу перикарда – *цзюэинь*. Потом он выходит через точки *тяньфу* и *сябай* к точке *чицзе* на локте и продолжается по внешней стороне предплечья через точки *кунцзуй* и *лецюе* к точкам *цзинцюй* и *тайюань* над главной артерией на запястье. Наконец он минует лунный бугорок на пути к точкам *юйцзи* и *шаошан* по краю ладони и заканчивается на кончике большого пальца.

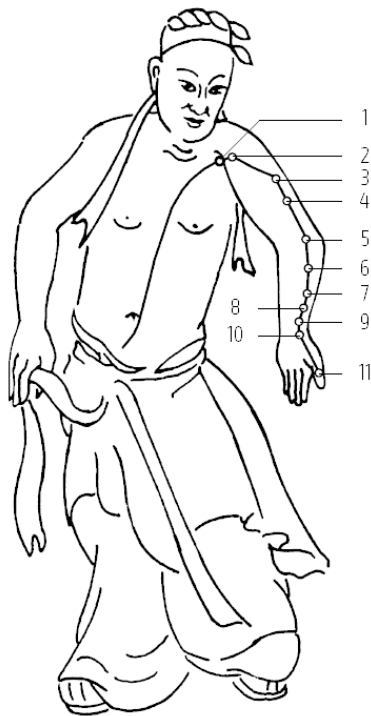


Рис. 12. Канал легких

1 – чжунфу; 2 – юньмэнь; 3 – тяньфу; 4 – сябай; 5 – чицзе;
6 – кунцзуй; 7 – лецюэ; 8 – цзинцюй; 9 – тайюань; 10 – юйцзи;
11 – шаошан.

氣功

Нарушение работы легочного канала может

вызвать кашель, астму, стесненность в груди, жажду, боли в плечах и спине, одышку или болезни горла.

Канал толстой кишки – янмин

Начинается канал (рис. 13) в точке *шанъян* на кончике указательного пальца и следует по наружной стороне этого пальца через точки *эрицзянь*, *саньцзянь* и хэгу к точке *ян си* на запястье. Далее он идет сначала по тыльной стороне предплечья к локтю, вдоль наружной поверхности плеча к точке *цзяньюй* на плече и спине, после чего встречается в точке *дачжуй* с каналом *ду* и проходит через надключичную впадину и легкие, диафрагму и толстую кишку. Его ответвление идет по шее, щеке и нижней десне к точке *инсян* на крыле носа.



Расстройство функций канала толстой кишки может вызвать диарею, брожение газов, дизентерию, зубную боль, сухость во рту, пожелтение языка, фарингит, ларингит или насморк.

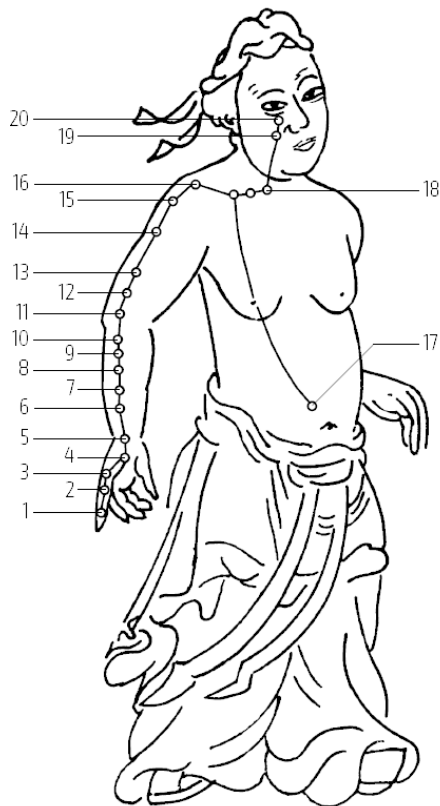


Рис. 13. Канал толстой кишки

1 – шанъян; 2 – эрцзянь; 3 – саныцзянь; 4 – хэгу; 5 – янси; 6 – пянъли; 7 – вэньлю; 8 – сялянь; 9 – шанлянь; 10 – шоусанъли; 11 – цюйчи; 12 – чжоуляо; 13 – шоули; 14 – бинао; 15 – цзяньюй; 16 – цзюйгу; 17 – тяньдин; 18 – футу (шейная); 19 – хэляо; 20 – инсян.

Канал селезенки – тайинь

Этот канал (рис. 14) начинается на кончике большого пальца ноги и проходит по ребру стопы через точки *иньбай*, *тайбай*, *гуньсунь* и *шанцю* и далее мимо коленной чашечки по внутренней стороне бедра. Затем он восходит через точки *саньиньцзяо*, *лоугу*, *дицзи*, *иньлинцюань*, *сюехай*, *цзимэнь* и *чунмэнь* к брюшной полости. На последнем участке он проходит через селезенку, желудок и далее сквозь диафрагму к корню языка.



Выход из строя канала селезенки может вызвать боли в желудке, расстройство кишечника, энтерит, рвоту, отеки, тяжесть в суставах и ощущение слабости, налет на языке, а также затруднение мочеиспускания.

Канал сердца – шаоинь

Начинается этот канал (рис. 15) в сердце и расходится на три ответвления. Главная ветвь идет к легким, поворачивает к подмышечной впадине, проходит внутри локтевого сгиба и направляется к ладони по заднему краю внутренней поверх-

ности предплечья. Затем она идет дальше, к точке *шаочун* на кончике мизинца по внутренней стороне пальца и встречается с каналом тонкой кишки – *тайян*. Другая ветвь следует вдоль горла к глазу.



Расстройство канала сердца может вызвать боль в сердце, учащенное сердцебиение, боль в груди, сухость во рту, межреберную невралгию, жажду или бессонницу.

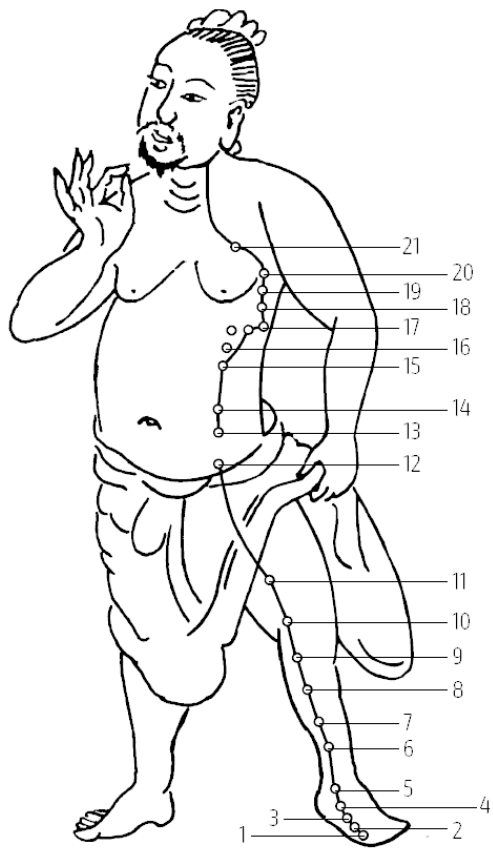


Рис. 14. Канал селезенки – поджелудочной железы

1 – иньбай; 2 – даду; 3 – тайбай; 4 – гуньсунь; 5 – шанцю;
 6 – саньиньцяо; 7 – лоугу; 8 – дицзи; 9 – иньлинцюань; 10 –
 сюэхай; 11 – цзимэнь; 12 – чунмэнь; 13 – фушэ; 14 – фуцзе;

15 – дахэн; 16 – фуай; 17 – шидоу; 18 – тяньси; 19 – сюнсян;
20 – чжоужун; 21 – дабао.

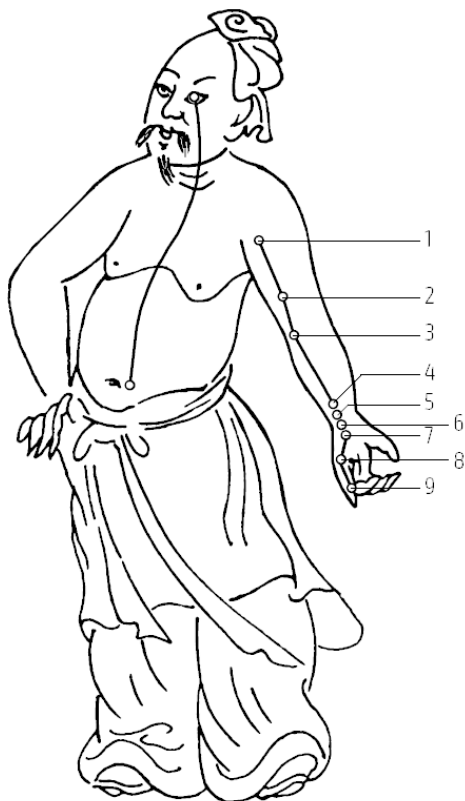


Рис. 15. Канал сердца

1 – цзицюань; 2 – цинлин; 3 – шаохай; 4 – линдао; 5 – тунли; 6 – иньси; 7 – шэньмэнь; 8 – шаофу; 9 – шаочун.

Канал тонкой кишки – тайян

Этот канал (рис. 16) начинается в точке *шаоцзэ* на кончике мизинца, проходит по ребру тыльной стороны кисти через точки *цяньюгу*, *хоуси*, *ваньгу* и *янлао* и далее продолжается по предплечью через точку *чжичжэн* к точке *сяохай* на локте. Затем он поднимается по задней стороне плеча к точкам *цзяньчжэнь* и наошу за плечевым суставом, проходит по лопаточной области через точки *тяньчзун*, *бинфэн*, *цюйюань*, *цзяньвайшу* и *цзяньцзунши* и встречается с каналом *ду* в точке *дачжуй*. Минуя надключичную впадину, он спускается к сердцу, после чего идет вдоль пищевода, сквозь диафрагму и через желудок к тонкой кишке. Его ответвление проходит по боковой поверхности шеи к щеке и вдоль выступа скулы.



Выход из строя канала тонкой кишки может вызвать болезни горла, глухоту, пожелтение языка, опухание щек, боли в плече и руке, вздутие в низу живота.

Канал желудка – янмин

Этот канал (рис. 17) начинается в точке *иньсян*, идет к нижней части носа, затем по верхней десне, огибает губы, далее снова поднимается к уху и выше, к точке *тоувэй* на лбу возле линии волос. Одно из его ответвлений возникает в точке *дайн*, спускается к точке *жэньин* и следует вдоль горла, минуя надключичную впадину, сквозь диафрагму к селезенке. Другое ответвление идет от надключичной впадины к точке *цичун* сбоку нижней части живота, проходит через почку и пупок. Еще одно ответвление идет от нижнего отверстия желудка, опускается к точке *цичун*, проходит по бедру и колену к голени и стопе, заканчиваясь в точке *пидуй* на кончике второго пальца.

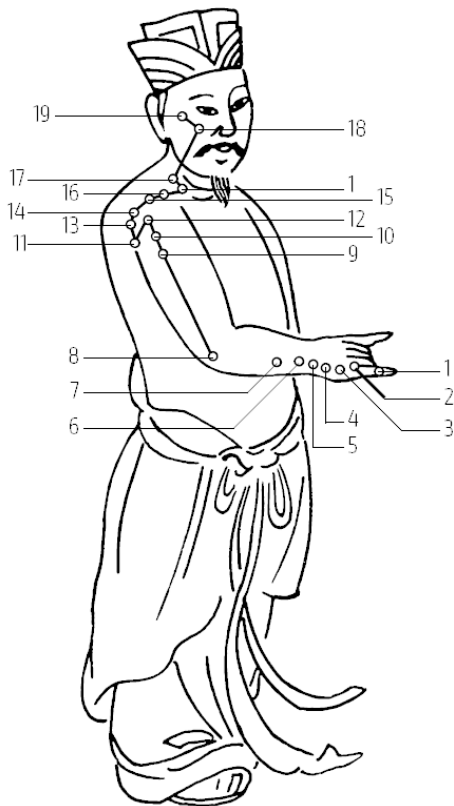


Рис. 16. Канал тонкой кишки

1 – шаоцзэ; 2 – цянгу; 3 – хоуси; 4 – вангу; 5 – янгу; 6 – янлао; 7 – чжичжэн; 8 – сяохай; 9 – цзяньчжэнь; 10 – наошу; 11 – тяньцзун; 12 – бинфэн; 13 – цююань; 14 – цзяньвайшу; 15 – цзяньчжуншу; 16 – тяньчуан; 17 – тяньжун; 18 – цюаньляо; 19 – тингун.

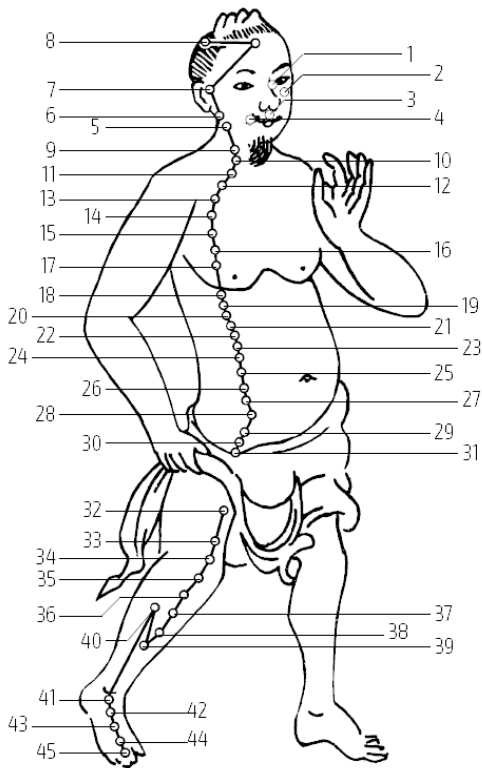


Рис. 17. Канал желудка

1 – чэнци; 2 – сыбай; 3 – цзюйляо; 4 – дицан; 5 – дайн; 6 – цзячэ; 7 – сягуань; 8 – тоувэй; 9 – жэньин; 10 – шуйту; 11 – цишэ; 12 – цюэпэнь; 13 – циху; 14 – куфан; 15 – уи; 16 – инчуан; 17 – жучжун; 18 – жугэнь; 19 – бужун; 20 – чэнмань;

21 – лянмэнь; 22 – гуаньмэнь; 23 – тайи; 24 – хуажоумэнь; 25 – тяньшу; 26 – вайлин; 27 – дацзюй; 28 – шуйдао; 29 – гуйлай; 30 – цичун; 31 – бигуань; 32 – футу; 33 – иньши; 34 – лянцю; 35 – дуби; 36 – цзусаньли; 37 – шанцзюйсюй; 38 – тяокоу; 39 – сяцзюйсюй; 40 – фэнлун; 41 – цзэси; 42 – чунян; 43 – сяньгу; 44 – нэйтин; 45 – лидуй.



Засорение канала желудка может вызвать тяжесть в желудке, зубную боль, головную боль, расстройство кишечника, обилие газов, бессонницу, отеки, слабоумие.

Канал почек – шаоинь

Этот канал (рис. 18) начинается на нижней стороне мизинца ноги и следует по стопе к пятке через точки *юньцюань* и *жаньгу* вдоль *medial malleolus* и встречается с каналом селезенки – *тайинь* и каналом печени – *цзюэинь* в области *саньиньцзяо*. Далее он поднимается к точке *иньгу* на коленной чашечке, посередине внутренней стороны ноги и проходит через основание позвоночника внутрь таза, встречая на своем пути почки и мочевой пузырь. Его ответвление идет от почек через печень, затем сквозь диафрагму в легкие и далее по горлу к корню языка.

氣功

Выход из строя канала почек может вызвать сухость во рту, боли в груди, астму, учащение сердцебиения, диарею, ослабление зрения или апатию.

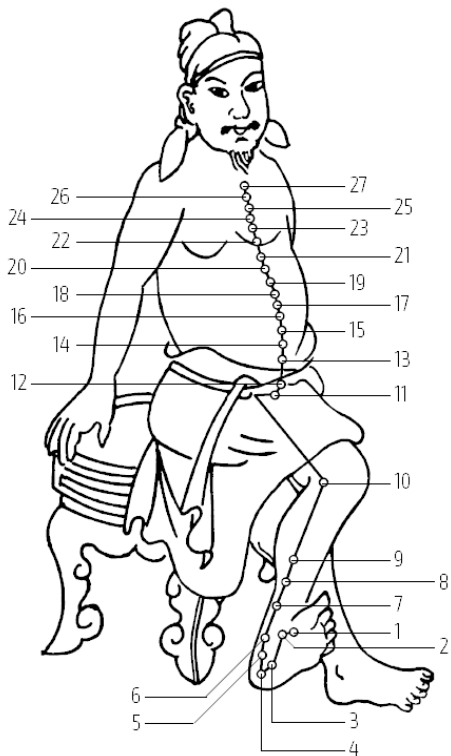


Рис. 18. Канал почек

1 – юнцюань; 2 – жаньгу; 3 – тайси; 4 – данчжун; 5 – шуйцюань; 6 – чжаохай; 7 – фулю; 8 – цзяосинь; 9 – чжубинь; 10 – иньгу; 11 – хэнгу; 12 – дахэ; 13 – цисюэ; 14 – сымань; 15 – чжунчжу; 16 – хуаншу; 17 – шанцюй; 18 – шигуань; 19 – иньду; 20 – футунгу; 21 – юмэнь; 22 – булан; 23 – шэньфэн; 24 – линсюй; 25 – шэньцан; 26 – юйчжун; 27 – шуфу.

Канал мочевого пузыря – тайян

Этот канал (рис. 19) начинается в точке *цзинмин* во внутреннем уголке глаза и поднимается через точки *цунаньчжу*, *мэйчун*, *цюйча*, *учу*, *чэнгуан* и *тунтянь* по лбу к точке *байхуэй* на макушке. Основной канал идет от *байхуэй* к мозгу, через точки *лоцюэ*, *юйчжэнь* и *тяньчжу* к основанию затылка, опускается вдоль позвоночника к точке *шэньшу* и брюшной полости, доходя до почек и мочевого пузыря. Одно из ответвлений идет от *байхуэй* к виску. Другое ответвление отходит от точки *шэньшу* к точке *байхуаньшу*, где поворачивает к точке *шанляо* и затем идет снова вниз, к точке *хуэйян* около копчика, после чего проходит через ягодицы и заднюю часть бедра к точке *вэйчжун*. Еще одно ответвление идет от задней части шеи вниз, через туловище к месту рядом с точкой *чжиинь* сбоку на кончике мизинца ноги.



Нарушение работы канала мочевого пузыря может вызвать головную боль, ломоту в спине и пояснице, затруднение мочеиспускания, геморрой или энурез.

Канал тройного обогревателя – шаоян

Этот канал (рис. 20) начинается в точке *гуаньчун* на кончике безымянного пальца и следует по руке к точке *дачжуй*, где встречается с каналом *ду*, после чего проходит по плечу к ключице и распространяется по груди. Далее, связываясь с перикардом, идет сквозь диафрагму к верхнему, среднему и нижнему обогревателям.

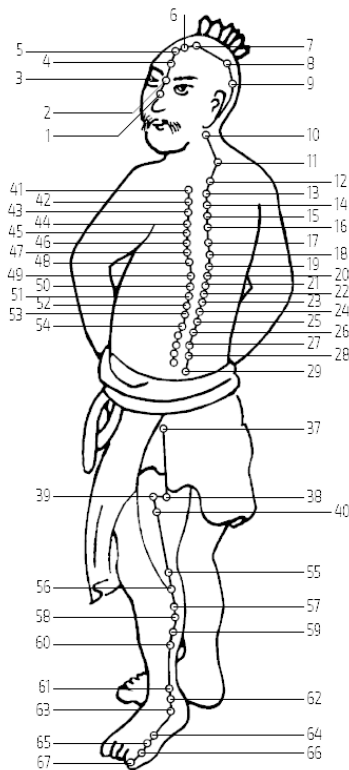


Рис. 19. Канал мочевого пузыря

1 – цинмин; 2 – цуаньчжу; 3 – мэйчун; 4 – цюйча; 5 – учу; 6 – чэнгуан; 7 – тунтянь; 8 – лоцюэ; 9 – юйчжэнь; 10 – тяньчжу; 11 – дачжу; 12 – фэнмэнь; 13 – фэйшу; 14 – цзюэиньшу; 15 – синьшу; 16 – душу; 17 – гэшу; 18 – ганьшу; 19 – даньшу; 20 – пишу; 21 – вэйшу; 22 – сяньцзяошу; 23 – шэньшу; 24 –

цихайшу; 25 – дачаншу; 26 – гуаньюаньшу; 27 – сяочаншу; 28 – пангуаньшу; 29 – чжунлюйшу; 30 – байхуаньшу; 31 – шанляо; 32 – цыляо; 33 – чжунляо; 34 – сяляо; 35 – хуэйян; 36 – чэнфу; 37 – иньмэнь; 38 – фуси; 39 – вэйян; 40 – вэйчжун; 41 – фуфэнь; 42 – поху; 43 – гаохуан; 44 – шэньян; 45 – иси; 46 – гэгунь; 47 – хуньчжиши; 48 – янган; 9 – ишэ; 50 – вэйцан; 51 – хуаньмэнь; 52 – чжиши; 53 – баохуан; 54 – чжибянь; 55 – хэян; 56 – чэнцзинь; 57 – чэншань; 58 – фэйян; 60 – куньлунь; 61 – пушэнь; 62 – шэньмай; 63 – цзиньмэнь; 64 – цзингу; 65 – шугу; 66 – цзутунгу; 67 – чжиинь

Одно из его ответвлений появляется в точке *таньчжун* и поднимается по шее к заднему краю уха, после чего огибает лицо и заканчивается чуть ниже глаза. Другое ответвление начинается за ухом и проходит по нему, далее встречается с другим ответвлением на лице и доходит до наружного уголка глаза. Этот канал, более правильно переводимый как «три протока», отвечает за распределение энергии во всем теле.

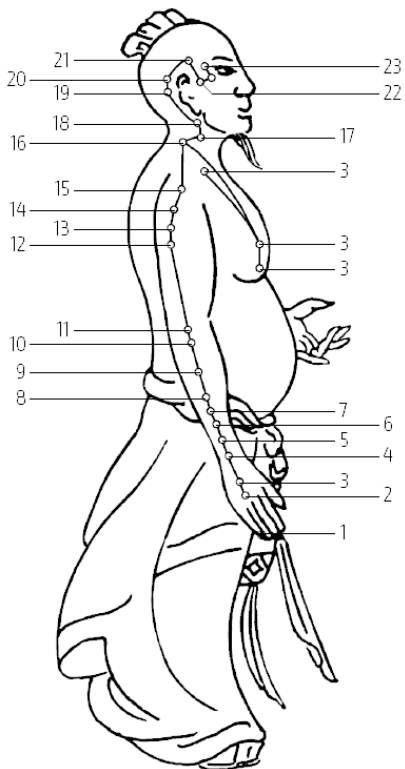


Рис. 20. Канал тройного обогревателя

1 – гуаньчун; 2 – емэнь; 3 – чжунчжу; 4 – янчи; 5 – вайгуань; 6 – чжигу; 7 – хуэйцзун; 8 – саньянло; 9 – сыду; 10 – тяньцзин; 11 – цинлэньюань; 12 – сяолэ; 13 – наохуэй; 14 – цзяньляо; 15 – тяньляо; 16 – тянью; 17 – ифэн; 18 – цимай; 19 – луси; 20 – цзяосунь; 21 – эрмэнь; 22 – хэляо; 23 – сычжукун.



Выход из строя канала тройного обогревателя может вызвать болезни уха и горла, боли в глазах, опухание щек, вздутие живота, отеки, боли в плече и руке.

Канал перикарда – цюэинь

Начинается этот канал (рис. 21) в груди, около сердца, и следует вниз к тройному обогревателю сквозь диафрагму. Его ответвление возникает в точке *тяньчи* около подмышки, поднимается по груди, затем идет вниз по внутренней стороне руки через точки *тяньцюань*, *цюйцзе*, *симэнь*, *цзяньши*, *нэйгуань* и Залин к точке лаогун в центре ладони, а заканчивается в точке *чжунчун* на кончике среднего пальца.



Нарушение работы канала перикарда может вызвать боль в сердце, дисфорию, боль или ощущение сдавленности в груди, слабоумие, опухание подмышек, пожелтение склеры глаз или покраснение лица.

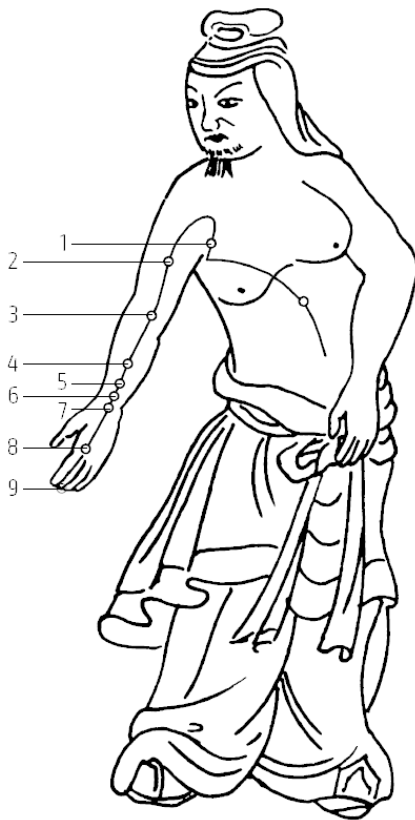


Рис. 21. Канал перикарда

1 – тяньчи; 2 – тяньцюань; 3 – цюйцзе; 4 – симэнь; 5 – цзяньши; 6 – нэйгуань; 7 – далин; 8 – лаогун; 9 – чжунчун.

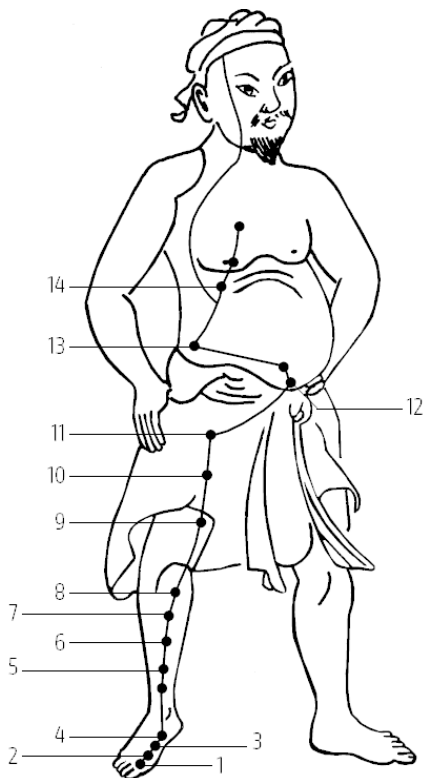


Рис. 22. Канал печени

1 – дадунь; 2 – синцзянь; 3 – тайчун; 4 – чжунфэн; 5 – лигоу; 6 – чжунду; 7 – цигуань; 8 – цюйцюань; 9 – иньбао; 10 – цзуули; 11 – иньялянь; 12 – цзимаЙ; 13 – чжанмэнь; 14 – цимэнь.

Канал печени – цзюэинь

Канал (рис. 22) начинается в точке дадунь на большом пальце ноги и следует по внутреннему краю стопы и ноги к области лобка, после чего обходит гениталии и попадает внутрь живота и печень, связываясь с желчным пузырем. Далее он проходит сквозь диафрагму и расходится по ребрам, после чего поднимается по задней части трахеи в горло и затем к глазам. Наконец он проходит по лбу и на макушке головы встречается с каналом *ду*. Одно из его ответвлений начинается в печени и, пройдя сквозь диафрагму, входит в легкие, где связывается с каналом легких – *тайинь*. Другая ветвь отходит от глаз и следует вниз по щекам к внутренней поверхности губ.



Нарушение работы канала печени может вызвать боль в макушке головы, сухость во рту, ощущение тесноты в груди, грыжу, рвоту и прострел.

Канал желчного пузыря – шаоян

Этот канал (рис. 23) начинается в точке *туницзыляо* в наружном уголке глаза и поднимается к виску, потом следует

позади уха вниз на плечо, где встречается в точке *дачжуй* с каналом *ду* и достигает надключичной впадины. Одно из его ответвлений начинается за ухом, проходит в него и следует на уровне уха к наружному уголку глаза. Другая ветвь исходит из наружного уголка глаза, спускается к точке *дайн* и возвращается к области над глазной впадиной, откуда идет вниз по шее, груди и сквозь диафрагму, дотягиваясь до печени и желчного пузыря. Далее эта ветвь идет еще ниже, в низ живота и обходит вокруг лобка, после чего попадает в область бедер. Еще одно ответвление начинается в ключице и следует вниз, через подмышку и сбоку грудной клетки через точки *жшюэ*, *цзюйляо*, *хуаньтяо*, после чего продолжается по бедру, через колено к точке *цюсюй* возле щиколотки и попадает в точку *цзюцяоинь* на кончике мизинца ноги.

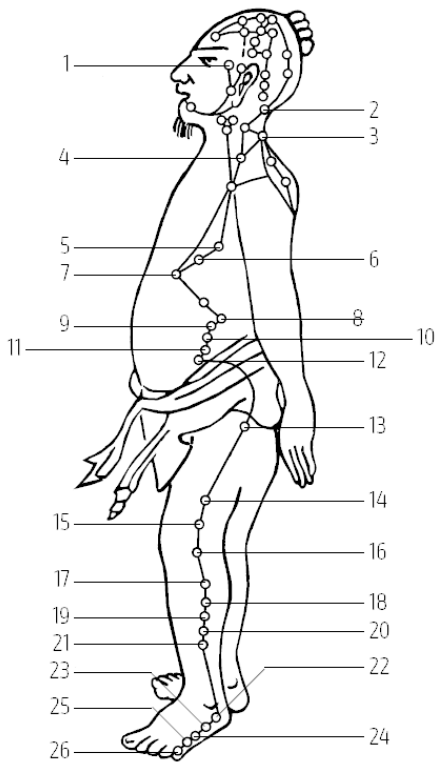


Рис. 23. Канал желчного пузыря

1 – тунцзыляо; 2 – фэнчи; 3 – дачжуй; 4 – цзяньцин; 5 – юань; 6 – чжэцин; 7 – жиюэ; 8 – цзинмэнь; 9 – вэйдао; 10 – даймай; 11 – цзюйляо; 12 – ушу; 13 – хуаньтяо; 14 – чжунду; 15 – цзюангуань; 16 – янлинцюань; 17 – янцзяо; 18 – вайцю; 19 – гуанмин; 20 – янфу; 21 – сюаньчжун; 22 – цюсюй; 23 –

цзулиньци; 24 – диухуэй; 25 – сяси; 26 – цзуцяоинь.

氣功

Выход из строя канала желчного пузыря может вызвать мигрень, опухание и боли в подмышечной впадине, горечь во рту, головокружение, головные боли, а также боли на внешней стороне бедра и колена.

В гармонии с собой – состояние отрешенности

Существуют бесчисленные методы практики китайского *цигун*. Однако все они базируются на одних и тех же теориях и имеют много общих руководящих принципов. Среди прочих вещей, все они делают упор на необходимость «войти в состояние отрешенности», что тесно связано с тремя базовыми аспектами *цигун*: регулированием сознания, регулированием дыхания и регулированием тела.

Отрешенность – это особое состояние сознания, иногда называемое «состоянием цигун», в котором практикующий кажется отрешенным ото всех внешних стимулов, сохраняя в то же время определенный уровень осведомленности о происходящем, состояние, похожее на транс, которое отличается и от обычного сознательного состояния, и от сна.



Отрешенность проявляется как необыкновенно спокойное, тихое, расслабленное, комфортное состояние, достигаемое при ясном уме.

В сущности, оно возникает из-за равномерно углубляю-

щегося торможения в коре головного мозга, когда в восходящей ретикулярной активизирующей системе преобладает возбуждение.

Такая специфическая взаимосвязь между торможением и возбуждением является видом сложного условного рефлекса, вырабатывающегося при повторных усилиях самостимуляции.

До сих пор нет единого стандарта для определения состояния отрешенности. Однако были проведены эксперименты с целью определения его при помощи электроэнцефалограмм.

В общем, говорят, что практикующий *цигун* вошел в состояние отрешенности, когда амплитуда волновой активности его мозга достигает порядка 150–180 микровольт и когда мозговые волны в разных участках мозга становятся высоко синхронными. Другой метод определения заключается в наблюдении биохимических изменений.



Тесты показали удивительно низкие уровни основного метаболизма у хорошо подготовленных мастеров **цигун**, у которых церебральное потребление кислорода в состоянии отрешенности примерно на 16 процентов ниже, чем в обычном сознательном состоянии, и уровень метаболизма норадреналина составляет только 60 процентов от уровня обычных

людей.

Несмотря на то, что состояние отрешенности во многом зависит от соответствующих поз тела и методов дыхания, наиболее тесно оно связано с регулированием сознания. Под словом «сознание» мы подразумеваем здесь мозговой центр, при помощи которого человек думает, осознает, чувствует, желает и так далее. В обычное время мозг взрослых людей мыслит в основном или абстрактно, или образно. Когда кто-то достигает состояния отрешенности, доминирующим становится конкретное мышление, основанное на ощущениях. Такое «сенсорное мышление» очень сильно отличается от способа мышления, когда человек находится в активном состоянии.

Обычно чувственные ощущения являются рефлекторным ответом на внешние стимулы, воздействующие на различные рецепторы, и, следовательно, пассивны по своей природе. Другими словами, не может быть никаких ощущений без внешних стимулов. Но когда вы практикуете *цигун*, вам необходимо найти спокойное место, закрыть глаза перед началом упражнений и постараться сконцентрироваться. Все это сводит к минимуму влияние внешних стимулов. Более того, постарайтесь очистить ваш ум от всех отвлекающих мыслей, чтобы освободить себя также и от внутренних стимулов. При отсутствии внешних и внутренних стимулов откуда же приходят чувственные ощущения?

Ответ таков: все ощущения, которые вы испытываете, на-

ходясь в состоянии *цигун*, порождены вашей собственной волей; они – это то, что вырабатывается с помощью вашей ментальной энергии. Конечно, ваше начальное ощущение расслабленности и покоя определенно связано со спокойным окружением и удобным положением тела, но углубление такого ощущения главным образом является результатом вашего самовнушения. Это еще более справедливо в отношении ощущения «высшей пустоты и покоя», достигаемого мастерами высокого уровня, поскольку такое ощущение невозможно испытать в обычной жизни, его можно получить только через личный опыт.

Таким образом, мы видим, что **регулирование сознания во время состояния цигун – это психологический процесс, который осуществляется практикующим цигун самостоятельно.** Эффективность индивидуальной силы воли наиболее наглядна у хорошо тренированных практикующих, которые становятся гораздо менее восприимчивыми к внешним воздействиям, как только достигают состояния отрешенности в процессе выполнения упражнений.

Несмотря на то, что способность войти в состояние отрешенности достигается путем сознательных тренировок, достижение состояния отрешенности само по себе – это естественный процесс развития подсознания. Здесь необходимо сделать акцент на слове «естественный», так как любые чрезмерные усилия обязательно уведут в сторону от цели достижения полного покоя.

Степень отрешенности и время, необходимое для достижения этого состояния, варьируются в зависимости от каждого индивидуума, от типа упражнений, который он практикует, и общей продолжительности практики. Степень отрешенности в основном делится на три уровня: легкий, средний и глубокий. Чем быстрее достигается более высокая степень отрешенности, тем лучше результаты упражнения. Обычно первые результаты в лечении заболеваний или сохранении здоровья можно получить, когда человек достигает **легкой степени отрешенности** на значительное время. При достижении **средней степени отрешенности** практикующий не только добивается дальнейшего улучшения ментального и физического здоровья, но и получает возможность усиления умственных способностей, таким образом помогая интеллектуальному развитию. **Глубокая степень отрешенности**, которую очень трудно достигнуть, помогает развитию моральных качеств практикующего и, в некоторых случаях, развивает психическую энергию, такую как экстрасенсорное восприятие и психокинетическая энергия.

Ниже приведены наиболее общие способы достижения состояния отрешенности в процессе выполнения упражнений *цигун*:

1. Сконцентрируйте свое сознание на выбранной части тела так, чтобы вытеснить все другие мысли. Наиболее часто используемыми частями являются области трех *даньтяней*: верхний *даньтянь* (над переносицей между бровями), сред-

ний *даньтянь* (вокруг мечевидного отростка грудины в подложечной ямке) и нижний *даньтянь* (в нижней части живота).

2. Сконцентрируйте свое внимание на больном внутреннем органе. Например, печени, почках или сердце. Это поможет не только достижению ментального покоя, но также направит внутреннюю *ци* к поврежденному органу, создавая таким образом лечебный эффект.

3. Визуализируйте какой-либо приятный объект в вашем сознании – например, спокойное синее море, ясное небо, букет красивых цветов и так далее. Этот метод можно использовать, когда по каким-то причинам вы не можете сконцентрировать внимание на определенной части тела.

4. Перемещайте ваш язык вверх и вниз, координируя эти движения с дыханием. Поднимите язык и коснитесь его кончиком неба сразу за зубами на вдохе, затем опустите его на выдохе. Вы можете также касаться кончиком языка неба все время, используя это как способ концентрации внимания.

5. Повторяйте про себя снова и снова какие-то имеющие для вас значение фразы – например, «покой и расслабление» или «расслабься, и тебе скоро станет легче».

6. Старайтесь услышать ваше дыхание или считайте его сначала до ста, потом до тысячи.

7. Положите руки на область нижнего *даньтяня* и представьте, что вы направляете внутреннюю *ци* вниз в эту часть вашего тела. Это метод самовнушения, который помогает

достижению ментального покоя.

8. Расслабьте ваше тело, часть за частью, в следующем порядке: голова, шея, плечи, верхние конечности, грудь, спина, талия, бедра, икры, лодыжки, ступни и пальцы ног.

9. Делайте языком вращательные движения, касаясь стенок ротовой полости, пока рот не наполнится слюной, затем проглотите слюну большими глотками, представляя, как она опускается в *дантьянь*. В древних трактатах этот метод известен как «собирать сладкую росу».

10. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов перед началом выполнения упражнений. Это поможет ускорить процесс достижения состояния отрешенности.

Попробуйте вышеописанные методы и посмотрите, какой из них подходит вам лучше всего. Как только вы выберете метод, вам следует придерживаться его постоянно.

Тело, сознание, дыхание: базовые методы практики цигун

За период длительного развития искусство *цигун* разделилось на бесчисленные школы и стили, каждый со своими отличительными особенностями. Среди основных школ – школы, связанные с медициной, *ушу* (воинскими искусствами), буддизмом, даосизмом и конфуцианством. Упражнения *цигун* можно классифицировать различными способами. С точки зрения положения тела их можно разделить на четыре категории: упражнения в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа и во время ходьбы. Что касается формы упражнений, упражнения *цигун* можно назвать или статическими, или динамическими. Классификация может также основываться на эффекте от упражнений, таком как упражнения *фансун* (расслабляющие), упражнения *нэйян* (внутреннего восполнения), упражнения *цяньчжунан* (оздоровления) и так далее.

Несмотря на различные отличительные особенности, **все упражнения цигун следуют одинаковым базовым методам регулирования положения тела, регулирования сознания и регулирования дыхания в тесной взаимосвязи друг с другом.**

1. РЕГУЛИРОВАНИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА

Регулирование положения тела означает его расслабление и удерживание в таком состоянии, когда каждая его часть находится в естественном физиологическом состоянии. Расслабленное, удобное положение тела необходимо для регулирования сознания и дыхания. Имеются четыре различных положения, из которых вы можете выбирать: стоя, сидя, лежа и при ходьбе.

Упражнение стоя

а) Подготовительная форма

Встаньте свободно, ступни параллельно друг другу на ширине плеч, подошвы стоят ровно на полу, руки опущены по бокам, голову держите прямо, рот и глаза прикрыты, грудь расслаблена в естественном положении, ягодицы подтянуты, все тело расслаблено. Поверните передние части обеих ступней слегка внутрь, округлив промежность и расслабив бедра так, чтобы облегчить протекание вниз *ци* и крови. Слегка согните колени так, чтобы перенести центр тяжести немного вперед и лучше удерживать баланс тела. Позволяя рукам свисать вдоль тела, слегка согните локти и раздвиньте их немного в стороны, чтобы расслабить плечи и запястья и оставить свободное пространство подмышками для более ровной циркуляции *ци* и крови. Слегка улыбнитесь и не сдвигайте брови. Оставайтесь спокойным и дышите естественно, пока постепенно не достигните состояния отрешенности.

б) Форма **чжанчжуан** (поза столба или сваи)

Встаньте свободно, ноги на ширине плеч, подошвы стоят ровно на полу, кончики пальцев ног слегка повернуты внутрь, колени слегка согнуты и смотрят в том же направлении, что и пальцы ног. Поднимите руки вверх и вперед, локти согнуты, как будто вы обнимаете большое дерево, плечи слегка опущены, ладони примерно на ширине плеч и обращены друг к другу на уровне груди, пальцы рук слегка согнуты, как будто держат шар.



Рис. 24. Работа стоя

Держите голову и туловище прямо, грудь слегка втянута, спина прямая, так что позвоночник находится в естествен-

НОМ ПОЛОЖЕНИИ.

Упражнения сидя

Сядьте прямо на стул, колени на ширине плеч и согнуты под углом 90 градусов, ступни стоят ровно на полу, руки свободно лежат на бедрах ладонями вверх, локти удобно согнуты, голова и туловище выпрямлены, грудь расслаблена, рот и глаза прикрыты, на лице полуулыбка.



Рис. 25. Работа сидя

Упражнения сидя также можно делать в положении со скрещенными ногами, когда ступня одной ноги располагается на бедре другой или обе ступни располагаются на бедрах, либо обе ступни подворачиваются под ягодицы. Верх-

няя часть тела должна быть чуть согнута вперед. Руки свободно сложены на нижней части живота ладони – одна на другой.

Упражнения в положении лежа

а) Положение на спине

Лягте удобно на спину, ноги вытянуты, руки по бокам, голова удобно располагается на подушке соответствующей толщины. Остальные требования те же, что и для упражнений в положении сидя.

б) Лежа на боку

Обычно более рекомендуется лежать на правом боку, голова удобно располагается на подушке, подбородок слегка опущен. Согните правую руку и положите на подушку в нескольких сантиметрах от головы ладонью вверх.

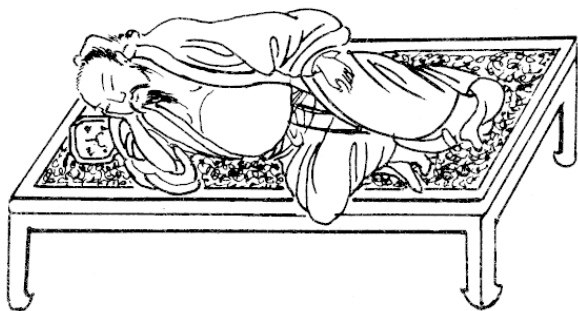


Рис. 26. Работа лежа

Левую руку свободно вытяните и положите на бедро ладонью вниз. Слегка согнув тело вперед, вытяните правую ногу, слегка согнув в колене, положите левую ногу на правую, согнув ее в колене под углом примерно в 120 градусов. Остальные требования те же, что и для упражнений в положении сидя.

Упражнения при ходьбе

Оставайтесь спокойным и уравновешенным и фокусируйте ваше внимание на нижней части живота, медленно двигаясь вперед. Шагайте всегда с пятки на носок, мягко опуская пятку на землю, прежде чем вся подошва коснется земли. С каждым шагом вес тела переносится с одной ноги на другую. Ритмично взмахивайте руками в такт ногам, кисти слегка сжаты, движения рук по очереди в направлении нижней части живота или нижней части спины. Держите грудь расслабленно и естественно, ягодицы подтянуты, голова и туловище выпрямлены, плечи и локти расслаблены, взгляд обращен внутрь.



Рис. 27. Работа при ходьбе

Различные положения тела производят различный эффект, и каждый должен выбрать для себя сам в соответствии со своим возрастом, физическим состоянием, видом заболевания и степенью его серьезности и другими факторами. Для людей среднего возраста и тех, кто находится в сравнительно хорошем состоянии, упражнения в положении стоя и при ходьбе могут помочь еще более укрепить их здоровье. Для более пожилых людей и людей слабого телосложения или страдающих от серьезных заболеваний, рекомендуются упражнения в положении сидя и лежа. Однако каждый может применять любое положение, пока чувствует себя в нем

комфортно.

2. РЕГУЛИРОВАНИЕ СОЗНАНИЯ

Регулирование сознания имеет целью достижение состояния ментального покоя или отрешенности и регулирование работы внутренних органов за счет самодисциплины. Это одна из наиболее важных отличительных особенностей *цигун*, которая отличает его от всех других видов лечения. Для достижения состояния ментального покоя часто используются следующие методы:

Расслабление

Это понятие включает сознательные усилия по расслаблению различных частей тела. Наиболее общеизвестный путь – это размышление о расслаблении тела часть за частью в следующем порядке: голова, шея, плечи, руки, кисти, грудь, живот, бедра, нижние части ног, ступни и пальцы ног. Повторите этот процесс несколько раз, и вы сможете достигнуть состояния отрешенности.

Медитация

Говорите про себя что-нибудь имеющее для вас значение, например, «покой», «расслабься» или «давление нормализуется».

Медитация с такими словами может проводиться одновременно с дыханием, то есть вы можете говорить про се-

бя «покой» на вдохе и «расслабься» на выдохе. Это не только помогает ментальной концентрации, но также оказывает особый лечебный эффект через вторую сигнальную систему.

Подсчет дыхательных циклов

Во время дыхания считайте от одного до десяти, один счет для каждого дыхательного цикла, включающего вдох и выдох. Начните с начала, если что-то вас отвлекло. Повторите счет от одного до десяти последовательно несколько раз.

Замедляйте ритм дыхания с каждым повтором, и ваше сознание постепенно очистится ото всех отвлекающих мыслей.

Концентрация внимания

Вы можете сконцентрировать внимание на определенной части тела или определенной акупунктурной точке, или на определенном предмете вовне. Поступая так, вы можете рассеять раздражающие мысли из вашего сознания.

Внешний объект, о котором вы думаете, должен быть чем-то красивым или приятным, например, цветущий цветок, зеленое дерево, красивый пейзаж и так далее.

Если вы больны, можете концентрировать ваше внимание на поврежденной части тела, например, области сердца или желудка, либо на акупунктурной точке, связанной с тем внутренним органом, который требует лечения. Наиболее часто используемой частью тела является *даньтянь*, область накопления *ци*, расположенная ниже пупка.

3. РЕГУЛИРОВАНИЕ ДЫХАНИЯ

Обычно мы дышим носом и ртом естественным образом.

В упражнениях цигун, однако, дыхание осуществляется сознательно, в соответствии с различными методами, такими как:

– **Абдоминальное дыхание, при котором нижняя часть живота выпячивается на вдохе и втягивается на выдохе.**

– **Парадоксальное дыхание, при котором нижняя часть живота втягивается на вдохе и выпячивается на выдохе.**

Абдоминальное дыхание с регулярными паузами – метод дыхания, при котором вы ненадолго задерживаете дыхание либо между вдохом и выдохом, либо после каждого дыхательного цикла (который включает вдох и выдох), чтобы получить более широкие колебания внутреннего давления в полости живота, улучшая таким образом циркуляцию крови.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.