

Денис Решетников
Тайцзицюань семьи Чэнь

Боевое искусство и метод духовного развития



Денис Решетников
Тайцзицюань семьи Чэнь.
Боевое искусство и метод
духовного развития

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21161315
ISBN 9785448318481*

Аннотация

Книга посвящена одному из самых мощных внутренних стилей китайского ушу – Чэньши тайцзицюань. Стиль представлен именно как боевая система, а не просто как оздоровительная гимнастика. В то же самое время, автор приложил все усилия, чтобы после прочтения книги читатель понял, что боевая эффективность стиля напрямую зависит от качества внутренней наработки, то есть работы с внутренней энергией и структурированием тела.

Содержание

Об авторе	5
Введение	15
1. Краткая история Чэньши тайцзицюань	19
2. Внутренняя работа в тайцзицюань	36
А. Теоретические основы цигун	36
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Тайцзицюань семьи Чэнь
Боевое искусство и метод
духовного развития
Денис Решетников

© Денис Решетников, 2016

ISBN 978-5-4483-1848-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об авторе



Решетников Денис Викторович. Профессиональный инструктор традиционного ушу. Имеет педагогическое образование (факультет иностранных языков ТГПИ) и физкультурное образование (Академия физической культуры и спорта ЮФУ). 15 лет проработал преподавателем кафедры физического воспитания ИТА ЮФУ, руководитель клуба изучения традиционных китайских боевых искусств «Юньшоу». Стаж занятий ушу 32 года, стаж преподавания ушу 20 лет (на 2016 год).

В 2007 году в Китае сдал экзамен на мастерскую степень четвертый дуань (дан) китайского ушу. Экзамен принимала

группа мастеров во главе с профессорами Кан Ге У и Чэнь Чжэнлэем. Неоднократно стажировался на родине ушу в Китае у ведущих китайских мастеров. Ученик китайских мастеров Чэнь Чжэнлэя (Чэньши тайцзицюань), Ди Гоюна (Лянши багуачжан и хэбэй синъицюань) и Самуэля Квока (винчунь кунфу линии Ип Мана). Учился у большого количества российских инструкторов и мастеров, эпизодически учился у других китайских мастеров ушу и цигун, таких как Чэнь Сяован, Чэнь Сян, Чэн Хунбин, Чжан Донву и др. Призер и победитель соревнований национального и международного уровня по традиционному ушу (в том числе «Кубок мастера Чэнь Чжэнлэя», 2006г. Чжэнчжоу (КНР), 3-е место; Международный турнир по тайцзицюань в г. Цзяоцзуо (КНР), 2007г., два третьих места, Международный турнир по тайцзицюань в г. Гаосюн (Тайвань), 2009г, второе место). Подготовил 14 КМС по ушу, многие ученики являются победителями и призерами различных соревнований по ушу (от городского до всероссийского уровня). Имеет международную и российскую инструкторскую аттестацию по традиционному ушу. Черный пояс Ассоциации винчунь кунфу Самуэля Квока, аттестован по полной программе школы (все шесть уровней).



Фото 1. Автор книги с грандмастером Чэнь Чжэнлэем и его супругой.



Фото 2. Автор книги с грандмастером Чэнь Сяном.



Фото 3. Автор книги с грандмастером Чэнь Сяованом

.



Фото 4. Автор книги с мастером Чжан Донву



Фото 5. Автор книги с грандмастером Чэнь Сяосином, мастером Александром Аюповым и его учеником.



Фото 6. Автор книги с мастером Ван Хайцзюном и мастером Александром Аюповым (Казахстан)



Фото 7. Автор книги с грандмастером Чжу Тяньцаем и мастером Александром Аюповым

Введение

Тайцзицюань семьи Чэнь, безусловно, является одним из самых известных и почитаемых внутренних стилей китайского ушу. Популярность этого направления во всем мире очень велика и с каждым днем количество людей, занимающихся Чэньши тайцзицюань, все увеличивается.

Внутренние стили – особое явление в мире боевых искусств. Это эффективные системы боя, для которых собственно боевая их сущность не является главной. На первое место выходят такие цели как развитие духа и тренировка энергетической составляющей человеческого организма. Боевая эффективность и оздоровительный эффект являются в таких системах просто побочными продуктами. Несмотря на это, именно эти «побочные продукты» привлекают большое количество занимающихся в школы внутренних боевых искусств.

Огромная оздоровительная ценность внутренних стилей, в какой-то мере, является даже некоей причиной их деградации: многие начинают видеть в них только оздоровительные системы. Отсюда, например, смешной термин, появившийся в России в 90-х годах прошлого века «гимнастика ушу» (т.е. «гимнастика боевое искусство»).

Другой проблемой внутренних стилей является чрезмерное желание людей верить в чудеса. Многие мастера этих

направлений обладали и обладают способностями, которые среднему человеку кажутся необычными. Эти способности очень красочно описываются в огромном количестве легенд о боевых искусствах.

Легенды придают боевым искусствам особый аромат, они вызывают в человеке стремление к достижению совершенства, подобного тому, которого достигали мастера древности, воспитывают в человеке различные положительные качества. Но, как любое сильнодействующее средство, они имеют и отрицательное значение. Очень часто люди начинают думать, что для достижения мастерства вовсе не нужно много работать, достаточно найти подходящую секцию, где вам расскажут, как стать мастером за две недели, абсолютно не напрягаясь. Такие люди, как правило, и занимаются две недели, после чего, увидев необходимость работать для достижения результата, быстро исчезают.

Другая крайность – когда человек, прозанимавшись довольно долго и попав в «полосу застоя», приходит к выводу, что заниматься бесполезно, что существует огромное количество секретов, передать которые может лишь какой-нибудь старый мастер, но такие мастера не берут в ученики иностранцев, да и попасть в Китай, Японию или другую восточную страну довольно сложно. Нельзя сказать, что эта точка зрения является абсолютно неверной, какая—то доля истины в ней, наверное, есть. Несомненно, существуют так называемые «секреты боевых искусств», несомненно, они

не разглашаются первому встречному, но реальная необходимость получить эти секреты возникает у человека только на определенном этапе развития. А большинство практикующих начинает искать их, не исчерпав своих собственных возможностей развития.

Автор данной книги практикует боевые искусства около тридцати лет. Занимался у различных российских и китайских мастеров. Мне посчастливилось заниматься в одной из лучших китайских школ Чэньши тайцзицюань – в школе мастера Чэнь Чжэнлэя, а также у мастеров Ди Гоюна (стили Лянши багуачжан и синьцицюань) и Самуэля Квока (винчунь линии Ип Мана). Кроме того, огромную пользу мне принесли занятия с такими мастерами Чэньши тайцзицюань как Чэнь Сяован и Чэнь Сян (один из лучших учеников патриарха Фэн Чжицяна). В школе мастера Чэнь Чжэнлэя тайцзицюань изучается именно как целостная система: метод духовного развития, цигун (нэйгун), боевая система, средство оздоровления. Техники, методы и теоретические положения, описанные в этой книге, почерпнуты, в основном, из моего обучения в традиционной школе ушу и у различных мастеров. Однако некоторые методы и тренировочные наработки являются плодом моей длительной практики преподавания боевых искусств.

В книге А. Кочергина «Мужик с топором» постоянно встречается фраза, которая мне очень понравилась: «Мнение мое и необязательно правильное». В данной книге также

будут встречаться положения, которые многим могут показаться весьма и весьма спорными. Но, как известно, не ошибается тот, кто ничего не делает, в данном случае точнее было бы сказать «не пишет». Я, как и любой другой человек, могу ошибаться, поэтому позволю себе небольшой плагиат и позаимствую вышеупомянутую фразу из книги Андрея Кочергина. Если читатель будет не согласен с какой-либо моей мыслью, прошу мысленно вставить цитату из Кочергина в текст.

О чем эта книга? В этой работе я постараюсь, насколько это возможно сделать в одной книге, дать описание системы подготовки в одном из традиционных внутренних стилей китайского ушу, а именно Чэньши тайцзицюань. Книга в значительной степени является обзорной, однако в ней достаточно подробно описаны многие тренировочные методы и внутренняя работа. Планируется выпуск ряда книг, более подробно рассматривающих различные аспекты Чэньши тайцзицюань.

Чэньши тайцзицюань будет представлен именно эффективным боевым стилем, а не оздоровительной гимнастикой. В то же время, я постараюсь, чтобы после прочтения книги читатель понял, что боевая эффективность внутренних стилей напрямую зависит от качества внутренней наработки, т.е. работы с внутренней энергией и структурированием тела.

1. Краткая история Чэньши тайцзицюань

Существует огромное количество версий происхождения стиля тайцзицюань («кулак великого предела»). Условно их можно разделить на две группы: «чэньскую» и «нечэньскую».

В «нечэньской» версии считают, что первым стал преподавать тайцзицюань некий Хань Гуньюэ, живший в период Южных и Северных династий. Хань Гуньюэ обучил этому искусству Чэн Линси, в роду которого оно передавалось несколько поколений. При династии Тан жил поэт Сюй Сюаньмин, который переработал комплекс Чэн Линси, и написал ряд трактатов. Он назвал свое искусство «чаньцюань» («длинный кулак»). Далее искусство стал преподавать даосский отшельник Чжан Саньфэн, у которого учились многие, Чжан Сунси и Хуан Байцзя. Через Ван Цзуньюэ и Цзян Фа это искусство достигло Чэнь Чансина, у которого учился Ян Лучань, основатель Янши тайцзицюань.

В другом варианте, сам Чжан Саньфэн (рисунок 1) является создателем тайцзицюань. Причем существовало несколько человек, носивших это имя, но живших в разное время. Впрочем, если принять на веру даосские сказания о небожителях и бессмертных, ничего невероятного в дол-

гожительстве Чжан Саньфэна нет.

В «иллюстрированной книге по тайцзицюань» стиля Ян, опубликованной в Пекине в 1921 году, к создателям Тайцзицюань причисляют следующих персонажей: 1) Чжан Саньфэна (Чжан «три богатства») – странствующего монаха – даоса из монастыря в горах Удан, жившего в период завоевания династии Юань династией Мин. 2) Чжан Сань Фэна (Чжан «три пика») – алхимика, живших в уданских горах во времена правления династии Мин. 3) Сюй Сюаньмина – мистика и мага, жившего в период династии Тан, середина VIII в.



Рисунок 1. Чжан Саньфэн

В большинстве китайских книг по истории ушу, изданных после 1921 года, создателем тайцзицюань называют Чжан Саньфэна, даосского монаха, жившего в конце XV века.

Принятую ныне в КНР официальную версию происхождения тайцзицюань можно назвать «Чэньской». Эта версия базируется на работах Тан Хао и Гу Люсиня. Согласно данной версии, основателем тайцзицюань является Чэнь Вантин, живший в конце династии Мин – начале династии Цинь, т. е. в XVII веке.

Ни одна из существующих в настоящее время версий не может быть точно доказана с исторической точки зрения. Однако бесспорен тот факт, что стиль Чэнь является самой старой школой тайцзицюань, от которой через ученика мастера Чэнь Чаньсина Ян Лучаня, развились другие крупные школы тайцзицюань (Ян, У, У (Хао), Сунь, Ли, Фу и др.).

Основателем рода Чэнь считается Чэнь Бу, родом из Цзэчжоуцзюнь провинции Шэнси. Чэнь Бу хорошо владел искусством кулачного боя и фехтования оружием; отличался добрым и отзывчивым нравом. Он несколько раз менял место жительства и везде был любим и уважаем соседями.

В конце концов, после переезда в уезд Вэньсянь Чэнь Бу решил прочно обосноваться на этой земле.

Как пишет мастер Чэнь Чжэнлэй «следует отметить, что все сведения об истории семейства до 1711 года почерпнуты из устных преданий, письменных свидетельств не сохранилось».

Чэнь Вантин (1600 – 1680) (фото 8—9), жил в конце эпохи Мин, начале Цин. Он был не только выдающимся воином, блестяще владел искусством кулачного боя и фехто-

вания оружием, но также был человеком высокообразованным, склонным к теоретическим исследованиям.



Фото 8. Памятник Чэнь Вантину в Чэньцзягоу

Вот что пишет Чэнь Чжэнлэй о Чэнь Вантине: «На склоне лет пожилой мастер занимался обобщением материалов по цюаньшу, отбирал все лучшее из опыта других школ, разрабатывал теорию взаимодействия противоположностей инь-ян, составлял руководство по цзинло, занимаясь вопросами энергетических трансформаций и саморегуляции, создал целостную систему тайцзицюань на основе взаимодействия инь-ян, ган-жоу».



Фото 9. Скульптура Чэнь Вантинав семейном храме Чэней в Чэнцзягоу

Среди мастеров последующих поколений необходимо отметить Чэнь Чансина (1771 – 1853) (фото 10—11), Чэнь Юбэня (создателя направления «сяо цзя»), Чэнь Цинпина (создателя направления «Чжаобаоцзя», фото 12), Чэнь Синя (1849 – 1929) (фото 13), Чэнь Факэ.



Фото 10. Мастер Чэнь Чаньсин

Фото 11. Скульптура мастера Чэнь Чаньсина в семейном храме Чэней

.



陈庆平 (1795—1868)，陈氏十五世，原承
陈有本习武松拳小架，陈氏太极拳第七代传人。
弟子武河清（五原）创武式太极拳，孙兆乾创和
武式太极拳（赵五原），李善成创六枝虎雷拳。

Chenqingping(1795—1868), Chen's 15th
generation, studied small frame Taijiquan with
Chen You ben, was one of the disciples of 7th
generation of Taijiquan. Among his
discendants, Wu Yuxiang created Wu's
Taijiquan, He Zhaoyuan created He's
Taijiquan(Zhaobao Frame), Li Jingyuan
created Taijiquan Hulei Frame therefrom.

Фото 12. Скульптура мастера Чэнь Циньпина в семейном храме Чэней



陳鑫 (1849—1929)，字愚公，陳氏第十六世。五級拳家八代哲人，中國武術史上著名的武術學理大家。著述著作有：《陳氏家傳》、《拳經詩牌式集》、《陳氏武術學理輯》等。
Chen Xin (1849—1929); alias PinSan Chen's 16th generation and one of the 8th generation descendants of Taijiquan. is a famous theorist on Taijiquan in the history of Chinese martial arts. He wrote many books such as 《Chen's Family》, 《A Collection of Anyu Xuan Poems》, 《Illustrated Taijiquan Handbook》

Фото 13. Скульптура мастера Чэнь Синя в семейном храме Чэней

На последнем имени остановимся несколько подробнее.

Чэнь Факэ (фото 14—15), второе имя Чэнь Фушэн (1887—1957) был представителем семнадцатого поколения мастеров семьи Чэнь. С 1929 по 1957 год он преподавал Чэньши тайцзицюань в Пекине. Вот что пишет об этом великом мастере Чэнь Чжэнлэй: «Свою систему он построил на принципах взаимодействия ган и жоу, а также на сочетании приемов, предусматривающих захваты, толчки, отклонения, броски через плечо и корпус, подсечки и удары. Он в совершенстве владел техникой, хорошо разбирался в людях, умел мастерски распознавать психологию противника. Его справедливость и высокие моральные качества (воинская этика) снискали ему почет и уважение». Чэнь Факэ считается создателем направления «Синьцзя» или «новый стиль». У Чэнь Факэ было много учеников и последователей, ставших впоследствии знаменитыми мастерами. Среди них можно выделить следующих: Шэнь Цзячжэнь, Гу Люсинь, Хун Цзюньшэн, Тянь Сючэнь, Лэй Муни, Фэн Чжицян, Ли Цзиньбу, Чэнь Чжаокуй, Чэнь Чжаосюй и др.



Фото 14. Мастер Чэнь Факэ



Фото 15. Мастер Чэнь Факэ.

Представителем восемнадцатого поколения был Чэнь Чжаопи, второе имя Чэнь Цифу (1893 – 1972).

Знаменитые «четыре тигра из Чэнцзягоу», мастера Чэнь Чжэнлэй, Чэнь Сяован, Ван Сиань и Чжу Тяньцай являются учениками Чэнь Чжаопи и Чэнь Чжаокуя. Из современных мастеров, активно развивающих тайцзицюань семьи Чэнь можно выделить также следующих: Чэнь Сяосин (брат Чэнь Сяована); Чжан Чжицзюнь (ученик Чэнь Чжаокуя), Чэнь Юй (сын Чэнь Чжаокуя), Ма Хун (ученик Чэнь Чжаокуя), Чэнь Цичжоу (ученик Чэнь Чжаопи) и др.

Кратко расскажем о трех мастерах, наиболее ярко представляющих современный мир Чэньши тайцзицюань.

В начале речь пойдет об одном из старейших пекинских мастеров тайцзицюань Фэн Чжицяне. Мастер Фэн родился в 1928 году. Его прадед был знаменитым мастером боевых искусств. Хотя отец Фэна не занимался боевыми искусствами, один из родственников – Ван Юнькай – был искусен в шаолиньских методах, и когда Фэну исполнилось восемь лет, то Ван начал обучать его тунцзыгун (упражнениям на гибкость), столбовому стоянию и «Ицзиньцзин». Фэн учился очень быстро, и, кроме того, был наделен природной физической силой. В возрасте 12 лет он уже мог пронести вокруг двора камень весом 200 кг.

В 20-летнем возрасте Фэн Чжицян стал учеником знаменитого в то время пекинского мастера синьшицюань Ху Яочжэня. С этого началось освоение им внутренних стилей ушу. Под руководством Ху Фэн изучал синьлилюхэцюань, вначале учась методам собирания ци, методам вскармлива-

ния ци, тренировке ци, стоянию в сантиси («позиция трех тел»), методам работы с даньтянь, «кулаку пяти первостихий», «12 формам», «24-м рукам».

Другом мастера Ху Яочжэня был непобедимый мастер тайцзицюань семьи Чэнь Чэнь Факэ, о котором мы уже говорили. Ху посоветовал, чтобы Фэн учился у Чэня, в то же время, продолжая изучение внутренних методов синьи.

Фэн Чжицян был одним из сильнейших учеников Чэнь Факэ. Большинство учеников опасалось заниматься с Чэнь Факэ «толкающими руками», так как это было довольно болезненно. Фэн Чжицян же считал, что именно практика с великим мастером способствует обретению настоящего мастерства. Когда Чэнь Факэ был пожилым и после его смерти именно Фэн Чжицян отвечал на вызовы мастеров из других школ. У него, как и у его учителя Чэнь Факэ, репутация непобедимого мастера.

Фэн Чжицян совместил внутренние методы, изученные им у Ху Яочжэня и у Чэнь Факэ. В результате возникла система Чэньши синьи хуньюань тайцзицюань, что можно перевести как «кулак великого предела, оформленной воли и возвращения к первоначальному состоянию семьи Чэнь». Впрочем, термин «хуньюань» довольно сложен. Вот как объясняет его сам Фэн Чжицян: «Небо и Земля постоянно вращаются, звезды, Солнце, все небесные тела вращаются и поворачиваются. Это круговое скоординированное движение и называется „хуньюань“. Это движение также должно быть отражено

в практике боевых искусств».

Чэнь Чжэнлэй является одним из «четырех тигров Чэньцзяоу». Его детство прошло во времена культурной революции, когда ушу было под запретом и традиционные мастера ушу подвергались гонениям. Начиная с 8-ми летнего возраста, Чэнь Чжэнлэй занимался под руководством своего дяди, знаменитого мастера Чэнь Чжаопи. Часто приходилось заниматься по ночам, тайно. После смерти учителя Чэнь Чжаопи Чэнь Чжэнлэй на протяжении 8-ми лет занимался под руководством сына Чэнь Факэ Чэнь Чжаокуя. Он одерживает победы на различных соревнованиях. С этого момента он начинает приобретать известность как молодой мастер.

После 1982 года Чэнь Чжэнлэй официально начинает работать в качестве тренера уездного спорткомитета, тренера школы ушу провинции Хэнань, занимает другие крупные должности. В настоящий момент Чэнь Чжэнлэй официально признан одним из десяти лучших мастеров Китая и является директором Чэньцзяоуской школы тайцзицюань в г. Чжэнчжоу.

Мастер Чэнь Сяован является официально признанным в Китае хранителем знаний по стилю Чэнь. Его учителями также были Чэнь Чжаопи и Чэнь Чжаокуй. В настоящее время Чэнь Сяован живет в Австралии. Впрочем, живет он там всего лишь около 4-х месяцев в году. Восемь месяцев в году Чэнь Сяован проводит, преподавая Чэньши тайцзицюань в различных странах мира на семинарах. Во многом именно

благодаря его усилиям тайцзицюань семьи Чэнь пользуется такой популярностью во всем мире.

2. Внутренняя работа в тайцзицюань

А. Теоретические основы цигун

Существует огромное множество систем цигун. Так, например, выделяют буддистский, даосский, конфуцианский, медицинский и боевой цигун. Целью буддистского и даосского цигун является достижение просветления, медицинского – избавление от болезней, боевого – избавление от болезней, умение использовать ци в бою, и, на высшем уровне, опять же достижение просветления.

Теоретические основы современного цигун берут своё начало в традиционной китайской медицине. Тело человека рассматривается пронизанным огромным количеством энергетических каналов. Вот какое определение системы энергетических каналов дает известный российский специалист по чжэнцзю терапии А. М. Овечкин: «Каналы и коллатерали (цзин-ло) являются путями, по которым циркулирует ци и кровь по организму. Она проникает внутрь цзанфу органов и выходит на поверхность по каналам и коллатералиям, которые образуют сеть, связывающую воедино весь организм».

Необходимо остановиться на понятии цзан-фу органов. Иногда в специальной литературе используются термины плотво и полво, т. е. плотные внутренние органы и полые внутренние органы.

В китайской медицине выделяют пять цзан органов (печень, сердце, перикард, селезенка, почки, легкие) и шесть фу-органов (желчный пузырь, тонкий кишечник, сань-цзяо (тройной обогреватель), желудок, мочевой пузырь, толстый кишечник).

А.М.Овечкин дает следующие комментарии: «Следует сразу пояснить, что под термином „орган“ в традиционной китайской медицине понимаются структурно-функциональные единицы – системы, объединенные не столько по топографо—анатомическому принципу, сколько по общности функциональной деятельности – т.е. по принципу функциональных систем. Так, например, „орган“ легкие выполняет не только функцию дыхания, но и „управляет“ кожей, волосами. Сердце не только управляет кровообращением, но и контролирует эмоции человека».

О функциях цзан-фу органов очень хорошо сказано в 11 главе трактата «Суэнь»: «Пять цзан-органов хранят очищенную, питательную ци, не истощая ее; они наполняются, но не переполняются. Шесть фу-органов передают воду и пищу, не храня ее, поэтому они могут перерабатывать ее, но не переполняются».

В китайской традиции считается, что все тело пронизано

огромным количеством каналов. Реально же в китайской медицине речь идет о двенадцать главных каналах тела и восьми чудесных сосудов.

Двенадцать главных каналов тела (шиэрцзиньсюэ) отражают состояние цзан-фу органов и связаны с ними. Каналы делятся на иньские и янские. По три иньских канала находится с внутренней стороны каждой ноги и руки. По три янских канала находится с внешней стороны каждой ноги и руки. Каждому каналу соответствует свой пик активности и первоэлемент (таблица 1).

№	часы активности	Название канала	Китайское название	Инь-Ян	Элемент	ШИФР	
						франц.	англ.
1	03—05	легких	шоу-тай-инь-фэй-цзин	Инь	металл	P	LU
2	05—07	толстого кишечника	шоу-ян-мин-да-чан-цзин	Ян	металл	GI	LI
3	07—09	желудка	цзу-ян-мин-кэй-цзин	Ян	земля	E	SF
4	09—11	селезенки	цзу-тай-инь-пи-цзин	Инь	земля	RP	Sp
5	11—13	сердца	шоу-шао-инь-синь-цзин	Инь	огонь	C	H
6	13—15	тонкого кишечника	шоу-тай-ян-сяо-чан-цзин	Ян	огонь	IG	SI
7	15—17	мочевого пузыря	цзу-тай-ян-пан-гуан-цзин	Ян	вода	V	B
8	17—19	почек	цзу-шао-инь-шэнь-цзин	Инь	вода	R	K
9	19—21	перикарда	шоу-цзюэ-инь-синь-бао-цзин	Инь	огонь	MC	HS
10	21—23	САНЬ-ЦЗЯО	шоу-шао-ян-сань-цзюэ-цзин	Ян	огонь	TR	TW
11	23—01	желчного пузыря	цзу-шао-ян-дань-цзин	Ян	дерево	VB	G
12	01—03	печени	ЦЗУ-цзюэ-инь-гань-цзин	Инь	дерево	F	Liv
13	Переднесредний канал		жэнь-май	Инь		JM (J)	VC
14	Заднесредний канал		ду-май	Ян		TM (T)	GV

Таблица 1. Двенадцать главных каналов тела

Система «восьми чудесных сосудов» (Бацзи май) устроена иначе: в ней нет постоянной циркуляции энергии, а она притекает и оттекает из них периодически. Особо следует выделить несколько сосудов, с которыми работают в цигун.

В первую очередь это переднесерединный (жэньмай) и заднесерединный (думай) каналы. Переднесерединный канал относится к инь и управляет всеми иньскими каналами, заднесерединный канал относится к ян и управляет всеми янскими каналами. Важную роль в занятиях цигун играет дай май, опоясывающий канал. Этот канал отвечает за равновесие тела. Еще один канал, имеющий первостепенное значение для практики цигун – чунмай, или пронизывающий канал. Упрощенно говоря, это канал, проходящий через центр тела.

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.