Чжун Юань цигун. Школа Мастера Сюи Минтана

**Ма Цзижень**

Перевод с кит. и комментарии [М.М. Богачихина](file:///C%3A%5CDocuments%20and%20Settings%5CUSER%5CLocal%20Settings%5CTemp%5Cfriends%5CBO_MAY%5C)

**«Китайское учение о жизненной энергии.»**

Одна из очень толковых книг по цигун, появившихся на российском рынке. Рекомендуем её всем, изучающим цигун.

ЗАО издательство ТИМОШКА, 1996.

Глава I

ПОНЯТИЕ О ЦИГУНЕ И ЕГО ОСОБЕННОСТЯХ [1](#footnote01)

Цигун - древняя китайская лечебная техника. В наше время, с 50-х годов, ее начали применять в клиниках и добились определенных успехов, она получила достаточно широкое распространение. Однако сам термин «цигун» трактуется у разных авторов неоднозначно. Одни исходят из значений составляющих слово иероглифов, рассматривая «ци» как дыхание, а «гун» как постоянные упражнения в регулировании дыхания и положений тела. Другие видят смысл термина в работе (гунфу) над ци. Третьи полагают, что название не соответствует содержанию. В древности метод называли «ян шэн фа» - «метод взращивания жизни». В одном докладе о цигун-терапии цигун назвали «методом закаливания во время отдыха», в другом - «методом психотерапии».

Надо сказать, что в древности словосочетание «ци гун» встречается крайне редко - говорят, только в книге даоса Сюй Суня во время династии Цзинь (265-420 гг.), а также - значительно позже - в одной из книг в конце Цинской династии. Термин этот довольно широко распространен среди занимающихся ушу (боевыми искусствами). Так, в современной книге «Тайны шаолиньских гимнастик» [**2**](#footnote02) говорится: «Цигун - два сказа: один - взращивать ци, второй - тренировать ци». Однако первое из этих понятий говорит о даосской саморегуляции (гунфу), второе - о тренировке ушу, к рассматриваемому здесь цигуну это отношения не имеет. Только существовавший до освобождения (1949) «ицигун» [**3**](#footnote03) относится к рассматриваемой модели. В 1934 г. в Китае вышла книга о лечении чахотки методом цигуна, но внимания она не привлекла.

В 1960 г. директор Таншаньской клиники цигун-терапии Ван Цзиньбо прибыл в Шанхайскую городскую клинику цигун-терапии, где специалисты обсуждали вопросы терминологии, ибо «если имя не дано, то как именовать?» И было решено не понимать иероглиф «ци» узко, опираться на практически вкладываемый в него смысл. Исходили из того, что цигун - метод и теория самостоятельной тренировки тела и духа, прошедшие в народе длительный путь развития. Тренируя позы, дыхание, расслабляя тело и сердце (душу), концентрируя и используя сознание, совершая ритмические движения и пр., можно регулировать и усиливать различные механизмы человеческого тела, инициировать и возбуждать скрытые в теле силы. Это оказывает оздоровительное и общеукрепляющее действие, способствует профилактике заболеваний, долголетию. Использование цигуна для последней цели и говорит о методах цигун-терапии.

В «Хуанди нэйцзин» [**4**](#footnote04) в числе пяти методов лечения: иглоукалывание каменными иглами, использование лекарств, прижиганий, «девять игл», упоминается «дао инь ань цяо» [**5**](#footnote05) - это и есть древний цигун. В перечислении восьми слов: выдыхать, вдыхать, выплевывать, набирать, медведем повисать, птицей вытягиваться - содержится описание метода «даоинь». Ныне это называют статическим и динамическим цигуном. Многие классические медицинские трактаты на протяжении веков рассматривают эту технику.

Однако методы, используемые в цигуне, словами передать очень трудно. Кроме того, и в древности, и сейчас людей, овладевших им, не очень много. В Цинское время (1644-1911 гг.) Чжоу Сюэхай писал: «О методах даоинь - литература таинственная, смысл скрытный, многое не прочитаешь, стыдно, но не усвоить эти методы». Поэтому часто цигун считают священной тайной, смысл которой понять невозможно. Поэтому в прошлом специалистов по цигуну было очень мало.

Цигун - часть традиционной китайской медицины, но некоторые относят его (а точнее, «метод взращивания жизни») к даосской саморегуляции (гунфу) и возводят к Лао-цзы. Позже он стал методом самосовершенствования (сю фа) в тайных даосских сектах. Когда во время Восточно-ханьской династии (в начале нашей эры) в Китай проник буддизм, имевший собственный метод «взращивания жизни», методика цигуна получила дальнейшее развитие. Считается, что ответвлений цигуна очень много, в даосизме они разделяются на две группы - северные и южные, поскольку даосизм раскололся на северный и южный.

Существование цигуна уходит в глубь веков, вплоть до периода Тан Яо [**6**](#footnote06) . В годы «весен и осеней» и «борющихся царств» (VIII- III вв. до н.э.) он уже получил развитие, и в течение веков на него оказали влияние и даосы, и конфуцианцы, и различные методы укрепления здоровья, бытовавшие в народе. О некоторых методах цигуна пишется в даосских трактатах «Лао-цзы», «Чжуан-цзы». Это говорит о том, что уже в то время эти методы были известны: при Цинь (246-207 гг. до н.э.) и в начале Хань (с 206 г.) числилось, например, с десяток философских школ, и даосизм принадлежал лишь к одной из них.

В самом даосизме тоже было много направлений и не в каждом использовали цигун. После династий Сун и Юань (X-XIV вв.) существовало два основных направления. Первое называлось сектой единого (чжэн и пай) или сектой амулетов и талисманов, заговоров и заклинаний, служащих для «изгнания бесов и снятия порчи». Второе называлось сектой киновари и котла (дань дин лай) или сектой плавления и взращивания (лянь ян пай), на севере именуемой сектой полной истины (цюань чжэнь пай), она имела задачей «плавить киноварь и добиваться долгой жизни», поэтому говорили о даосском учении золотой киновари (цзинь дань дао цзяо) [**7**](#footnote07) . Метод тренировки называли «техникой внутренней киновари» (нэй дань шу). Распространилась она со времени династий Сун и Юань (Сун: 960-1279 гг.). Основателем южной школы называют Чжан Бодуаня, а Ван Чжэ считают основателем северной школы. При династиях Мин и Цин появились, кроме того, так называемые западная и восточная школы.

Следует иметь в виду, что медицинский цигун и даосская техника внутренней киновари имеют каждая свои особенности. Однако относиться пренебрежительно к даосским и конфуцианским гимнастикам, тем более отвергать их не следует, так как ими накоплен опыт, который можно выборочно использовать.

Автор наблюдал немало хронических больных, начавших заниматься цигуном, после чего состояние у них стабилизировалось, некоторые выздоровели и вернулись к труду. Это говорит о терапевтическом действии цигуна. У тех, кто после выздоровления продолжал заниматься цигуном, здоровье укрепилось еще более. Некоторые ослабленные или дряхлые после занятий цигуном укрепили тело, восстановили жизненные силы, стали более жизнерадостными, что говорит о профилактическом действии цигуна. Китайская медицина объясняет все это тем, что цигун активизирует ци и кровь, гармонизирует «плотные» (цзан) и «полые» (фу) внутренние органы, усиливает истинную ци [**8**](#footnote08) успокаивает сердце [**9**](#footnote09) и дух (шэнь), каналы (цзин и ло, т.е. продольные и поперечные) прочищаются, здоровье укрепляется, кости становятся более прочными.

Китайская медицина считает, что эмоционально-волевая деятельность человека сопровождается семью чувствами: радость, гнев, печаль (тоска), размышление, скорбь, страх, испуг; обычно они находятся в рамках биологических процессов и не ведут к заболеванию. Однако при длительном психическом возбуждении или при внезапной резкой психической травме, выходящей за рамки возможностей регулирования психической деятельности, возникает потеря способности управления работой инь и ян, ци и крови, плотных и полых внутренних органов, и развивается болезнь. Данные биопсихологии также говорят о том, что настроение отражается на вегетативной нервной системе, системе внутренних секреций, тесно с ними связано и отражается на их работе.

Так вот, расслабление, вхождение в ,покой [**10**](#footnote10) , управление дыханием, отрабатываемым в цигуне, как раз оказывают непосредственное влияние на центральную и вегетативную нервную систему, позволяя воздействовать на настроение в сторону его улучшения. А непрерывное улучшение настроения, в свою очередь, все более улучшает характеристики физиологической деятельности, образуя цикл улучшения. Так, расслабление мышц и скелета полезно для центральной нервной системы, особенно в отношении понижения напряженности симпатической нервной системы. И когда во время тренировок «входят в покой» и прерывается связь с внешним миром, то это оказывает на кору головного мозга тормозящее действие, позволяя восстановиться клеткам коры головного мозга, работа которых из-за избыточного возбуждения стала сумбурной; кроме того, это может оказать защитное действие при возникновении вредного стресса от внешних впечатлений. Далее, с помощью управляемого дыхания можно массировать внутренние органы, способствуя кровообращению, усиливая работоспособность органов. К тому же при регулировке дыхания возбуждается дыхательный центр, что оказывает положительное влияние на общее состояние человека и, кроме того, гармонизирует симпатическую и парасимпатическую нервные системы, относящиеся к вегетативной нервной системе.

В результате такой тренировки и изменений, возникших в организме, головной мозг, безусловно, в значительной степени понизит свою чувствительность к травмирующим действиям семи чувств. А с другой стороны, торможение дыхания и вегетативной нервной системы, расслабление костей и мышц, возникающие при тренировках, - это форма единой реакции организма, входящего в покой, это реакция, характеризующаяся низким метаболизмом и накоплением энергии, или процесс, способствующий подпитке, т.е. биологически это «стабильность внутренней среды», самый благоприятный момент для процессов, протекающих в теле человека. Поэтому занятия цигуном могут не только способствовать сохранению здоровья и укреплению тела, но и оказать лечебное воздейс

Кроме медицинского назначения, т.е. профилактики и лечения заболеваний, цигун может широко использоваться и для следующих целей.

Физкультура. Если тот, кто занимается физкультурой и спортом, овладеет методами тренировки по системе цигун, в особенности методами расслабления, позволяющими стабилизировать нерную систему, то это поможет сосредоточить в одной точке возбуждение коры головного мозга, особенно когда большая часть нервной системы будет находиться в расслабленном состоянии, что позволит исключить нервное напряжение перед выходом на спортплощадку, стабилизирует настрой, а после выхода на спортплощадку сделает движения гармоничными, использование сил рациональным, будет

способствовать взрыву сил, достижению на состязаниях более высоких результатов.

Двадцать с лишним лет назад My Чэнкуань прибыл в Шанхай с инспекцией и посетил Шанхайскую цигун-клинику для обмена опытом. Он ознакомил спортсменов г. Тянъцзинь с цигуном, и они стали тренироваться, сочетая занятия спортом с цигуном. В настоящее время в таких странах, как Западная Германия и Япония, также используются методы психической тренировки, базирующиеся на цигуне, с целью преодоления предстартовой напряженности и достижения более высоких результатов.

Театр. Артисты театра отрабатывают «ци поля киновари [**11**](#footnote11) - один из методов цигуна, позволяющий продлевать выдох, стремятся использовать незначительное количество воздуха при выдохе, чтобы длительное время петь арию. Поскольку только при глубоком вдохе можно продлить выдох, то при отработке дыхания требуется, чтобы возникало ощущение, что вдыхают до низа живота, при этом живот поджат, задерживают на короткое время воздух и выдыхают при пении или декламации, достигая желаемого эффекта. Кроме того, у драматического артиста или певца часто неустойчивое настроение приводит к тому, что отвечающие за выражение чувств мышцы не подчиняются приказам, игра становится неестественной, сценический эффект падает. Отработка расслабления с помощью цигуна в большой степени способствует восстановлению возможности произвольного управления мышцами, отвечающими за мимику.

Каллиграфическая живопись. В истории Китая было немало каллиграфов и художников-долгожителей, имевших отношение к занятиям цигуном. Чтобы создавать каллиграфическую надпись или картину, древние пользовались двумя видами опыта: «Кристальный дух, спокойные думы, исправить себя, поправить манеры, овладеть кистью, думать о жизни, около пруда стремиться к покою» и «Собирать увиденное, отражать услышанное, сердце прямое, ци гармонична - это гарантия прекрасного; если же сердце и дух неверны - знаки рисуются вкривь и вкось, воля и ци не гармоничны - знаки, конечно, все потрясенные». Другими словами, необходимо сконцентрировать сознание, отбросить побочные мысли, выправить сердце (душу) и сгармонизировать ци, затем объединить мысль и силу кисти и заниматься творчеством. Иногда прежде чем опустить кисть, опускают ци в нижнее поле киновари (т.е. делают вдох до низа живота), двигают пальцами и руками, опускают кисть на бумагу, движения кисти исходят как бы из поля киновари, то вбирая, то выпуская, поднимая тяжелое как легкое. Поэтому процесс каллиграфии и рисования - это тоже процесс тренировочной работы, при этом безусловно повышается техника и снижается ст

Такой же подход характерен при других видах творчества.

Образование. Когда учащиеся занимаются цигуном, это помогает ликвидировать нежелательные факторы окружающей обстановки (такие, как напряженность при обучении), приводящие к снижению психических возможностей. Серьезные занятия цигуном позволяют успокоить нервную систему, снять усталость с клеток мозга, затормозить и ослабить беспокойтво и возбуждение, способствуют возможности полного сосредоточения внимания. Все это повышает эффективность учебы, и таким образом у человека пробуждаются скрытые возможности умственной деятельности. Поэтому в некоторых странах цигун иногда называют «тихое сидение - творческое раздумье».

Цигун - способ самозакаливания тела и души. Способы закаливания многочисленны и многообразны, например, ушу, физкультура, и цигун - лишь один из этих комплексов, отнюдь не обобщение различных методов закаливания. Нет основания называть цигун всеобъемлющим методом «взращивания жизни» (т.е. заботы о здоровье) или методом избавления от всех болезней и продления долголетия. Поскольку в понятие «взращивание жизни» входит очень многое, резюмируем сказанное выводом, сформулированным в «Сувэнь», в «Истинной теории древнего неба»: «Те же, кто знает Путь, образцом берут инь-ян, гармонию у всех искусств, пить и есть - имей грань, встать, сесть - имей порядок, не безрассудно трудись и работай - сможешь тогда сочетать дух и форму, а иссякнут и небесные годы, окажется: счет шел на века». Другими словами, Путь взращивания жизни (ян шэн), метод взращивания жизни, способ изгнания болезней и продления долголетия включает следующее: необходимо выбирать способ тренировки в зависимости от сезона и изменений погоды, есть и пить - в определенное время, определенное количество, работа и отдых должны разумно чередоваться, физический и умственный труд - иметь определенные пределы. И цигун - лишь составная часть многих искусств (или способов взращивания воспроизводящей, жизненной и духовной энергий - цзин, ци, шэнь). Цигун - это метод тренировки, имеющий целью непосредственно предупреждать и лечить заболевани

В целом цигун можно разделить на два больших класса: статический и динамический. Статический цигун (цзингун, что можно перевести как «статическая работа».- М.Б.) пользуется сидячими, лежачими и стоячими позами, внешне статичными. При этом применяются такие методы, как расслабление, успокоение, концентрация, правильное дыхание, делается упор на внутреннем закаливании тела, отсюда другое название метода - «внутренняя работа» (нэйгун). Однако, будучи методом тренировки, он, безусловно, не обходится без движений. Как сказано в книге жившего в начале Цинской династии Ван Фучжи «Записки о вопросах мышления» («Сы вэнь люй»

Динамический цигун (дунгун, или динамическая работа,- М.Б.) использует методы движения конечностей в сочетании с сознанием и ци, а также самомассаж, похлопывание и другие приемы - с целью закалки внутренних органов, костей, мышц и кожи. Поскольку он предполагает движения, проявляющиеся вовне, его также называют «внешней работой» (вайгун); поскольку он проводится в условиях концентрации внимания и спокойного сознания, это метод «движения в покое».

Таким образом, содержание цигун-тренировки многосторонне, это не только метод дыхания, не только метод психотерапии, а особый процесс деятельности, направленный на закаливание внутренних частей организма.

Из выше перечисленных методов цигун-тренировок можно видеть, что они не совпадают с тем, что имеет место в физкультуре и ушу (воинских искусствах), каждый метод имеет свои особенности.

Если говорить о спортивной тренировке, то ее различные направления имеют соревновательные требования. Так, в гимнастике прыжки в высоту требуют поиска путей, как прыгать выше, прыжки в длину - как прыгать дальше, различные виды бега в гимнастике требуют бегать быстрей, а при поднятии тяжестей требуется поднять более тяжелый груз. При соревнованиях с мячом ищут, как вырвать победу у противника. У цигуна нет подобных требований. Конечно, некоторые виды спорта, если исключить соревнования, тоже хороши для закаливания, если, например, бег наперегонки заменить медленным бегом.

Если теперь рассмотреть воинские искусства, то они тренируют бойцовские качества, отрабатывают технику рукопашного боя, чтобы добиться победы путем ударов, поддержать тело и защитить себя, упражняются в имитации нападения и защиты. Все движения в воинских искусствах выражают их бойцовский характер и закон силы. Цигун же не предполагает подобных требований. Тайцзи-цюань - одна из гимнастик - метод борьбы, в котором используют податливое, встречая жесткое усилие. Как сказано в книге Чжан Взньюаня «Вопросы и ответы, касающиеся общих сведений по тайцзи-цюаню»: «Тайцзи-цюань - не цигун, это техника борьбы». Однако движения в тайцзи-цюане мягкие и естественные, требуется все выполнять очень спокойно, объединять движение и сознание, присоединяя соответствующее дыхание, поэтому в ушу эту технику также называют «гимнастикой внутренней школы» (нэйцзя-цюань). Тайцзи-цюань можно сочетать с занятиями цигуном, некоторые его моменты можно включить в цигун-тренировки.

Что касается «жесткого цигуна» (ин цигун), то это органическое соединение двух вещей: «внутри тренируют один вдох ци, снаружи тренируют мышцы, кости и кожу», то есть путем вдыхания ци, движения ци, соединения ци, наполнения ци и пр., добавляя впридачу внешние удары, добиваются того, чтобы мышцы стали более крепкими. Если при этом после усиленного вдыхания присоединяют ци и внутри мощно концентрируют силу с помощью сознания, то тогда эту силу взрывообразно выбрасывают наружу через одну из конечностей, в случае быстроты движения можно иметь огромную ударную силу, а в случае медленного движения можно воспринять тяжелый удар и мощное давление.

Таким образом, «жесткий цигун» и рассматриваемый здесь цигун имеют неодинаковые требования, разница между ними очевидна. Соответствующие организации проанализировали и изучили особенности техники «жесткого цигуна» (или жесткой работы - ингун) и сделали первичное заключение: «жесткий цигун» не относится к области спорта и не соответствует смыслу воинских искусств, поскольку он не пригоден для широкого внедрения в качестве метода укрепления организма и не имеет особенностей ударов в нападении и обороне. Однако нужно сохранить имеющую ценность особую технику жесткой работы, нельзя терять традиции. То, что связано с мистикой и ложным, надо отбросить. Это мнение очень ценное.

Цигун-тренировки имеют такие следующие особенности.

а) Цигун - способ лечения всего тела, при котором укрепляются внутренние факторы.

Цигун - не терапевтический метод, направленный специфически на одну какую-то болезнь, а целостный лечебный метод, главным образом имеющий задачу улучшить рабочие возможности и внутренние факторы всего организма человека. Прежде всего, считает китайская медицина, только когда в теле человека истинная ци (чжэньци) в недостатке и слаба, недостаточна и не способна противостоять внешней вредоносности или когда соответственно изменяется настроение - только тогда теряется работоспособность плотных и полых внутренних органов, ци и крови, и возникает болезнь. Пустота [**12**](#footnote12) и слабость истинной ци не только основная причина возникновения болезни, но развитие болезни, ее изменения, последствия и рецидивы также определяются ими. Особенно важна поддержка со стороны истинной ци, когда «старая болезнь непременно сопровождается пустотой», все тело ослаблено.

Гимнастика цигун - это метод лечения, при котором добиваются поддержания истинной ци и улучшения состояния всего тела. Если говорить о четырех основных компонентах тренировки: расслаблении, успокоении, концентрации и дыхании, то расслабляют организм, успокаивают мышление, «хранят мысль в поле пилюли» [**13**](#footnote13) , регулируют дыхание, все это вместе и есть метод закалки всего тела. В результате занятий гимнастикой цигун обычные результаты следующие: сон постепенно улучшается, аппетит постепенно повышается, экскреция нормализуется, состояние духа становится более полным. Это действительно отражает постепенное улучшение состояния истинной ци в теле. Немало ослабленных или больных путем постепенного наполнения внутренними силами укрепили тело, повысили уровень здоровья. Кроме того, болезни, излечиваемые цигун-терапией, главным образом связаны с «семью чувствами». Хотя эти болезни поражают многое и имеют отношение к плотным и полым внутренним органам (цзан и фу), однако в основном они влияют на их работоспособность: из-за снижения работоспособности внутренних органов и нарушения гармонии в их работе возникают болезни.

Китайская медицина считает, что сердце - главный хозяин пяти плотных и шести полых внутренних органов, правильность действия хозяина - погружение в спокойствие. Поэтому при занятиях цигуном необходимо постоянно изгонять путаные мысли, утихомиривать сердце, успокаивать дух и таким образом входить в спокойное состояние, чтобы сердце могло регулировать работу негармонично функционирующих внутренних органов. Это совпадает с точкой зрения современной медицины, которая утверждает, что после самоторможения коры головного мозга регулируется и восстанавливается нормальное функционирование на линии «мозг - внутренние органы» [**14**](#footnote14) Это подтверждает комплексный характер действия цигун-терапии. С другой стороны, еще одна отличительная особенность цигуна заключается в том, что этот метод главным образом тренирует внутренние органы.

Конечно, мы не можем пренебрегать важной ролью внешних вредоносных воздействий и других болезненных факторов, а также различными заболеваниями и недугами, проявляющимися в зависимости от состояния тела и духа, условий жизни и питания, поэтому необходимо также использовать узконаправленные методы занятий цигуном, только в сочетании обоих подходов можно добиться ожидаемых результатов.

б) Цигун - метод самолечения, делающий упор на закаливании.

Цигун - метод закалки (тренировки), его непременные требования - самореализация, самозакаливание, только таким образом можно добиться результата - укрепления тела, профилактики и лечения болезни. Если подход не таков, то это не цигун. Например, самомассаж - цигун, а массирование других, это «туй-на» [**15**](#footnote15)

Древнейшее название «туйна» - «сломанная ветвь» (чжэчжи). В комментарии Чжао Ци, жившего во время Ханьской династии (206 г. до н. э.- 220 г. н.э.), говорится: «Сломана ветвь: часть массажа (аньмо) с изгибанием рук, распусканием и остановкой ветвей. Некоторые стыдятся этой деятельности, поэтому не занимаются». В «Толковании смысла четырехкнижия» («Сы шу бань и») говорится: «ветвь - то же, что конечность». В книге «Мэн-цзы: истинные принципы» («Мэн-цзы чжэн и») высказано мнение, что «сломанная ветвь» - это «изгибание и распрямление тела ветви», т.е. приведение в действие конечностей. «Остановка» (ба) имеет значение «усталость». «Распускание и остановка ветвей» - приведение в действие усталых конечностей с помощью других людей. Такой способ лечения движением - не то, что гимнастика цигун. Цигун требует самостоятельного проведения тренировок, поэтому психологические факторы состояния человека очень важны, особенно для страдающих вялотекущими заболеваниями. Из-за того, что болезнь длится относительно долго, люди не могут вести нормальную работу, учебу, жизнь, телесно и духовно страдают, это легко вызывает пессимистические настроения, беспокойство и страх перед болезнью, вплоть до того, что больной может махнуть на себя рукой. Такое психическое состояние мешает излечению болезни и тем более служит препятствием для правильных занятий гимнастикой цигун. Поэтому в процессе тренировок необходимо постоянно помнить и верить: болезнь может постепенно быть излечена, нужно цигун-тренировки и излечение болезни сделать важной задачей, поставить в центр внимания, стремиться проникнуть в методы гимнастики цигун, расширять результативность занятий, укреплять их терапевтический эффект, поскольку цигун - один из видов гунфу [**16**](#footnote16) . Нужно изучать его, овладевать им, и хотя это не очень трудно, это своего рода процесс и его нельзя брать наскоком. Мы не можем требовать мгновенного всестороннего овладения гунфу, тем более нельзя ограничивать число дней для тренировок, нужно время, чтобы тело окрепло, болезнь прошла. Тренирующимся не следует повсюду выискивать «высший гунфу», стремиться увидеть необычное, постоянно менять один тип гимнастики на другой, чтобы добиться быстрого успеха. Нужно выработать привычку, подождать, пока она закрепится, нельзя «три дня ловить рыбу, два дня сушить сеть», необходимо постоянство, настойчивость.

Все методы тренировок требуют непосредственного руководства со стороны специалиста. Тайцзи-цюань - не исключение. Нельзя, руководствуясь лишь книжными указаниями, овладеть позами и движениями. Поскольку письменная передача характера действия вызывает затруднения, в методиках часто говорится нечетко и не конкретно. Особенно если цигун служит оружием в борьбе с болезнями и необходимо выяснить, как правильно выполнять упражнения, очень важно исходить из состояния тела занимающегося, характера протекания болезни и с учетом этого давать указания, а книги и другие материалы пригодны лишь как вспомогательный средства.

ПРИМЕЧАНИЕ ПЕРЕВОДЧИКА К ГЛАВЕ 1

Итак, данная глава позволила нам ознакомиться с современным подходом к гимнастике цигун и близким к ней методам тренировок и саморегуляции. Как видно из вышесказанного, автор разделяет цигун на оздоровительно-медицинский и даосский - культивацию жизни. Однако последний также считает необходимым «из-бавиться от всех болезней» и предлагает для этого методику психофизической саморегуляции, которая, вскрывая внутренние силы организма, позволила воздействовать на живые и неживые объекты [**17**](#footnote17) . То, что не все понятно в этой вводной главе, не должно нас смущать: чтобы во всем разобраться, нужно по крайней мере прочитать всю книгу.

Системе цигун в современном Китае уделяется серьезное внимание. Лица, прибывающие из Китая, рассказывают о массовом увлечении этой системой, причем более серьезной и глубокой считают цигун, а тайцзи-цюань считают очень полезным для немолодых.

После фильма «Шаолинь-сы», созданного совместно с гонконгской киностудией «Чжунъюань», молодежь увлеклась боевыми искусствами так называемых внешних стилей. В помощь занимающимся внешними и внутренними стилями выходит много журналов и книг, созданы учебные видеофильмы. В Китае выходит много литературы по цигуну. Например, еще в 1958 г. вышел сборник статей медиков из Шанхайской городской клиники цигуна, Таншаньской больницы цигуна, Пекинской амбулатории чжэнь-цзю-терапии и пр [**18**](#footnote18) . Журнал «Китай» в 1984 г. поместил статью «Дыхательная гимнастика» [**19**](#footnote19) , в которой отмечается, что цигун, или дыхательная гимнастика, сформировался в лечебную и оздоровительную гимнастику, основанную на психофизическом контроле, а также на движении (дун) и покое (цзин) в организме человека.

Древняя китайская медицина считала, что энергию в теле поддерживает «настоящее» или «полное» дыхание, от которого зависит здоровье. Слово цигун состоит из «ци» - энергия, которая поддерживает все физиологические функции в организме, и «гун» - работа над собой. Цигун помогает мобилизовать и выявлять скрытые возможности организма и этим укрепляет здоровье и продлевает жизнь.

Системой цигун занимается масса людей. В своих плавных движениях одни подражают аисту и журавлю, другие застыли, углубившись мыслями в самих себя, третьи делают порывистые, быстрые движения.

Выполняют гимнастику на ходу (син), стоя (чжань), сидя (цзо) или лежа (во). При статическом исполнении (цзингун) тело не движется, человек находится в душевном спокойствии и выполняет упражнения мысленно, перемещая жизненную энергию по организму («внутреннее движение при внешнем покое»). Динамическое исполнение (дунгун) подразумевает движение тела при спокойствии духа («внешнее движение при внутреннем покое»). Первая используется для исцеления, вторая - для закалки.

В Пекине, Шанхае, Бэйдайхэ и других местах есть санатории дыхательной гимнастики. В 1979 г. в Пекине состоялась отчетная конференция по цигуну. Эксперименты, проведенные в последние годы, позволили получить всевозможные физические и физиологические данные. Клинические наблюдения показали, что цигун не только укрепляет здоровье и продлевает жизнь, но и предохраняет от хронических и старческих болезней, часто дает хороший клинический эффект при таких болезнях, которым не помогают лекарственные средства.

Оригинальная китайская литература на эту тему малодоступна. Из советских изданий о цигуне упоминают две книги 30-летней давности. Приведем отдельные выдержки из них, исправив транскрипцию.

В первой книге [**20**](#footnote20) пишется, что цигун (дыхательная гимнастика или пневмотерапия) описан во многих произведениях народной медицины и даосизма. Это экономичный и простой метод лечения.

Прежде чем начать упражнения, расстегивают пояс и развязывают одежду, чтобы почувствовать себя свободно и удобно (и т.д., с. 13).

В другой книге [**21**](#footnote21) пишется следующее: ежедневно в Пекине и других китайских городах в парках, на площадях, в отдельных дворах можно наблюдать, как люди, особенно более пожилого возраста, преимущественно мужчины, в одиночку или группами выполняют своеобразные упражнения. Некоторые движения плавны, напоминают танцы, другие резки и неожиданны и похожи на приемы рукопашной схватки. Это ушу - «искусство боя», в настоящее время эти физические упражнения утратили свое чисто военное значение и используются как народная гимнастика для подготовки спортсменов и артистов, а также как гигиеническая и лечебная гимнастика. Среди множества форм, по мнению авторов, наибольший интерес представляет система тайцзи-цюань, или просто тайцзи, где выбор приемов, последовательность движений и ритмичность перехода от одного

движения к другому дает возможность постепенно, вполне физиологично усиливать нагрузку на организм для его укрепления.

Кроме того, широким распространением в Китае пользуется система дыхательных упражнений цигун. Различают два вида этого метода укрепления «духа и тела» - систему общеукрепляющего действия и систему лечебных упражнений. В первом случае человек занимает спокойное положение, сидя в определенной позе, отвлекается от мира и мыслей, и так сидит длительное время. Второй метод перестал быть тайным лишь в 1955 г., после призыва к народным врачам открывать свои секреты для блага народа. Упражнения выполняют лежа на боку или на спине. Больной должен устремить неподвижный («мертвый») взгляд на кончик носа, мысленно сосредоточиться на нижнем даньтяне [**22**](#footnote22) . По мере сосредоточения дыхание должно становиться все равномернее, реже и глубже, и в конце концов дойти до ощущения «опускания легких в живот». Здесь сочетаются дыхательная гимнастика, самогипноз и сон. Мозг при этом отдыхает, а внутренние органы действуют активно. Первое укрепляет нервную систему, второе усиливает обмен, способствует очищению организма от шлаков и тренирует нормальную деятельность органов. После такой процедуры больные обычно ощущают бодрость, дыхание улучшается, кровообращение усиливается, пищеварение налаживается, обмен веществ повышается и т.д. В итоге хорошо излечиваются многие болезни. Особенно метод показан при неврастении, анемии, астме, гипертонии, язвенной болезни, хронических дискинезиях кишечника и пр. Начинают расти волосы у облысевших из-за какой-либо болезни, происходит размягчение тканевых рубцов. Нервный дерматит может быть излечен одновременно с язвой желудка. При нерегулярных месячных или потере способности иметь детей из-за какой-либо затяжной болезни женщины, пройдя курс пневмотерапии, становились матерями.

Все это заслуживает самого пристального внимания, клинической проверки и физиологического обоснования.

Нам остается только присоединиться к этому заключению проф. В.Г.Вогралика. Однако за последующие годы много воды утекло и многое сделано в области теории и практики.

Начинают появляться на русском языке переводы китайских книг по цигуну, и каждый такой перевод - научный подвиг, поскольку для многих терминов китайской традиционной науки в европейских языках нет аналогов. Так, книга Вянь Чжичжуна «Техника взращивания жизни и продления долголетия, тайно передаваемая даосами Китая», в переводе Цзо Чжэньгуаня получила название «Секреты молодости и долголетия» [**23**](#footnote23) В книге очень много рекламы и, к сожалению, крайне мало объяснений понятий китайской медицины. Выражения типа «при выдохе... весь... воздух выходит из легких и желудка» (?) сбивают с толку (речь, конечно, идет не о воздухе, а о жизненной энергии ци). Приведенные иероглифы написаны неверно, много и других китаистских ошибок.

Книга Дэ Чаня и др. «Шаолиньский цигун» в переводе Б.Б.Виногродского [**24**](#footnote24) названа то ли «Управление дыханием цигун в шаолиньской традиции», то ли «Управление дыханием-ци в шаолиньской традиции» - на обложке, на титульном листе и в тексте названия различаются. В таком же стиле выполнен и перевод. Сама книга носит обзорный характер, написана учениками со слов учителя (Дэ Чаня), не совсем разобравшимися, о чем речь, или не пожелавшими раскрыть традиционные тайны. Из книг последних лет можно рекомендовать: Чжао

Цзиньсян, «Парящий журавль», Л., 1992; М.М.Богачихин, «Оздоровительный словарь», М., 1994. Оздоровительный словарь разъясняет термины китайской медицины, ушу, цигуна, без чего нелегко разбираться в восточной мудрости. Линь Хоушэн, Ло Пэйсюй, «Секреты китайской медицины. 300 вопросов и цигуне», «Наука», Новосибирск, 1993.

**1** Глава переведена с сокращениями. ( Все примечания в книге принадлежат переводчику.)

**2** «Шаолинь-цюань мицзюэ».

**3** Ицигун - буквально «работа над мыслью и ци».

**4** Древнейшем китайском «Трактате о внутреннем», относимом к мифическому Желтому правителю (Хуанди).

**5** Раскачивание конечностей и костей, приведение в движение суставов и конечностей. Даосский метод взращивания жизни.- Словарь «Цыхай».

**6** Один из мифических правителей древности.

**7** Иероглиф «дань» имеет значения: киноварь, а также пилюля или элексир бессмертия (в даосском понимании).

**8** Истинная ци (чжэнци) - как бы правильная энергия, существующая в человеке от зачатия до рождения, после рождения она искажается.

**9** Центр ума и чувств, эмоций.

**10** Вхождение в покой (жуцзин) - даосский термин, означающий «тихое сидение» (цзинцэо), отгородившись и отбросив все мысли. Великий покой длится 300 дней, средний - 200, малый - 100.- Словарь «Цыхай».

**11** Даньтянь-чжи ци. «Поле киновари» или «поле пилюли» (дань-тянь) - как бы энергетический центр. В теле их три. При дыхании ци должна доходить до нижнего поля киновари, находящегося на несколько сантиметров ниже пупка. Это ощущается, как будто бы вдыхаемый воздух достигает данной области. Подробнее об этом см. ниже.

**12** Пустота и полнота в китайской медицине - недостаток и избыток энергии.

**13** Имеется в виду нижнее поле пилюли (поле киновари) - энергетический центр, находящийся немного ниже пупка.

**14** То, что китайская медицина исходит из концепции «хозяин - сердце», а не «хозяин - мозг», можно объяснять активной реакцией сердца на воздействие «семи чувств» и работу внутренних органов, что китайский врач-специалист определяет по пульсу, т.е. по работе сердца, а не мозга.

**15** Туйна буквально означает «толкать» и «брать».

**16** Гунфу - работа, старательная работа, главным образом над собой, а также мастерство.

**17** О даосских методах см.: Стулова Э. Даосская доктрина бессмертия.- В кн.: Из истории традиционной китайской идеологии. М., 1984. Автор также рассказывает о них ниже.

**18** Методы лечения: цигун, аньмо и сячжи («Цигун, аньмо, сячжи ляо фа»). Издательство «Жэньминь вэйшэн чубань-шэ». Пекин, 1958. 49 с.

**19** Китай, 1984, №10, С.40-41.

**20** Цзинь Синчжун. Китайская народная медицина. М., 1959. 64 с.

**21** Вогралик В.Г. и ВязьменскийЭ.С. Очерки китайской медицины. «Медгиз». М" 1961. 192 с.

**22** Дяньтянь, или поле пилюли (поле киновари) - энергетический ценр в теле человека. Количество этих центров и их расположение в разных источниках описывается по-разному.

**23** М., Молодая гвардия, 1989.**24** М., 1990. Издание ЦИОСДВ.