



УПРАЖНЕНИЯ ЦИГУН



ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Валерий Хорев

**Упражнения цигун
для начинающих**

«1000 бестселлеров»

2007

Хорев В. Н.

Упражнения цигун для начинающих / В. Н. Хорев — «1000 бестселлеров», 2007

ISBN 978-5-222-12622-6

Что такое внутренняя энергия человека, и как она связана со здоровьем? Можно ли с помощью простых упражнений избавиться от ста недугов и продлить жизнь? Что такое цигун, и в чем его отличие от тайцзи-цигун? Как начать им заниматься, когда и каких результатов ожидать? На все эти и многие другие вопросы в книге даны ясные ответы, изложенные доступным языком, живо и увлекательно, с юмором, но абсолютно серьезно. Книга написана на основе многолетнего личного опыта авторов в занятиях и преподавании цигун и ушу.

ISBN 978-5-222-12622-6

© Хорев В. Н., 2007
© 1000 бестселлеров, 2007

Содержание

Предисловие	5
Теория, без которой нельзя обойтись	10
Инь и Ян	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Валерий Хорев, Александр Вильчинский

Упражнения цигун для начинающих

*Зачерпни воду – и луна будет в твоей руке.
Прикоснись к цветам – их аромат пропитает твою одежду...
Желаем вам долголетия! (каллиграфия синицу)*

Предисловие

*Холод и жар в тебе неумеренны,
пустоты и плотности несоразмерны.
Болезнь эта – не от Неба и не от духов.
Причины ее – недоедание, обжорство,
похоть, заботы и праздность.
Недуг серьезен, но излечим!*

Ле-цзы



Строго говоря, название книги «Цигун для начинающих» не вполне корректно, так как не существует комплексов или их элементов, предназначенных для новичков либо, наоборот, для продвинутых адептов. Разница лишь в том, **как** именно человек выполняет упражнения и насколько глубоко удалось ему проникнуть в суть древней системы, опираясь на опыт занятий, потому что на тех или иных уровнях задачи и способы их решения различны.

Одни и те же движения в исполнении прозанимавшегося полгода и пять лет внешне могут совпадать до мелочей, но внутреннее содержание будет абсолютно иным. По мере накопления опыта фокус внимания неизбежно (при условии заинтересованности) смещается с физических, так сказать, гимнастических аспектов на сугубо внутренние, тонкие и не поддающиеся зрительной оценке – дыхание, концентрация, движения энергии и т. д. Вместе с тем и мышечная работа претерпевает изменения: когда формы изучены, отрепетированы, когда геометрия тела и последовательность переходов уже не требуют контроля и слежки, на первый план выходят тонкие нюансы, касающиеся то отдельно взятого пальца, то динамики переноса веса при постановке ступни, то направления взгляда. Заодно происходит естественное замедление работы

– вам вдруг становится комфортно буквально в каждой фазе упражнений, дыхание углубляется, скачущий разум умирляет свои прыжки, и вы чувствуете, как великая пустота мироздания принимает вас в свои объятия.

Один из наиболее популярных вопросов, задаваемых теми, кто далек от всей этой мудреной китайщины, – что такое цигун, и не является ли он разновидностью боевого искусства?

Подробные и неоднократно повторяемые пояснения по первой части вопроса даются на протяжении всей книги, но в двух словах ответ звучит так: цигун – это искусство чувствовать внутреннюю энергию тела и умение управлять ею с той или иной целью.

Теперь относительно его связи с боевым искусством. Так уж повелось, что методы оздоровления тесно переплетаются с тем, что принято называть «восточными единоборствами». Однако с точки зрения информационной поддержки заметна явная диспропорция. Тогда как наиболее массовые, спортивные, коммерческие виды (каратэ, айкидо, таэквондо) великолепно проработаны решительно со всех точек зрения, в тени остаются традиции, более всего нуждающиеся в скрупулезном, доскональном и последовательном изложении материала, изначально запутанного и битком набитого мелочами и нюансами, без соблюдения которых любые занятия превращаются в пустую трату времени. Речь идет о стилях и школах так называемого внутреннего толка, к каковым относятся, главным образом, Тайцзи-цюань, Синьи-цюань, Багуачжан, а также их фундамент и основа основ – цигун. Поскольку рассказ посвящен именно ему, давайте признаем как факт две огорчительные тенденции, в русле которых лежит большинство публикаций на эту тему.

Первая из них марширует под штандартами знаменитого компьютерного принципа Try and Buy («попробовал – и купи»), когда читателю предлагают минимальный набор общих сведений, призванных ознакомить его с некоторыми базовыми посылками, отрывочными и бессистемными, а желающий постигнуть искусство во всех подробностях должен ломать голову – то ли брать билет до

Шанхая, то ли искать местных кудесников и платить землякам. Здесь мы находим впечатляющее количество тонких брошюр, где на двух десятках страниц даны комплексы, заслуживающие толстых томов. Будь вы хоть гений чтения между строк, вам нипочем не удастся наскрести хоть сколько-нибудь информации, пригодной для самостоятельного исполнения показанных упражнений. Хуже того – новичок обязательно примется вытворять такое, что нанесет себе настоящий вред, поскольку дело касается «всего лишь» дыхания и энергетики. Если цигун представляется таким авторам чем-то вроде утренней гимнастики, примитивно простой и безошибочно полезной, то они ошибаются, потому что здесь мы сталкиваемся с приемами воздействия на чрезвычайно глубокие процессы, а незамысловатость внешних форм обманчива.

Вторая тенденция, завораживая очевидным обилием специфических тонкостей, при ближайшем рассмотрении оказывается омутом без ориентиров и дна, не оставляющим надежды понять что-либо конкретно и связно. В результате капризное нежелание долго и терпеливо заниматься чем-то одним гонит искателя на поиски все новых горизонтов – то есть за призраком.

С великим сожалением оставив бесплодные мечты о древних секретах, мы должны честно признать – чудес не бывает! Самое большее, на что может рассчитывать современный человек, не удаляясь в горы, чтобы там по двенадцать часов в сутки предаваться даосским практикам, это: подправить энергетическую картину организма, научиться сохранять и накапливать Ци и, как следствие – приобрести некоторую бодрость, избавившись от ряда не очень тяжелых заболеваний.

Абсолютное большинство комплексов и методик цигун являются мягкими и универсальными инструментами общей настройки, без прицела на ликвидацию конкретных патологических состояний. Для них существуют специальные, чрезвычайно тонкие и мощные приемы,

подвластные лишь опытному аскету, непременно под надзором хорошего мастера. Умение чувствовать нарушения энергетики (то, что мы называем болезнями), равно как и искусство их исправления, присуще *немногим* индивидам, коих даже в Китае можно перечесть по пальцам.

Положа руку на сердце, сознаемся – мало кто из нас готов ежедневно, неделя за неделей и год за годом посвящать хотя бы час-полтора (смешные цифры с точки зрения традиционного подхода) вдумчивым и сосредоточенным занятиям цигун. Да что там – простую утреннюю гимнастику делает один из десятка!

Именно поэтому, учитывая ритмы окружающей жизни, авторы задались целью написать книгу, содержащую самодостаточный, полный, четко очерченный, простой и эффективный набор упражнений, который давал бы максимальный оздоровительный эффект при минимальных затратах времени, благо, ничего нового изобретать не пришлось, все и вся известно и апробировано на протяжении веков и даже тысячелетий. Не мудрствуя лукаво мы взяли за основу великолепно отработанный, популярный, испытанный комплекс «18 форм тайцзи-цигун», призванный гармонизировать энергию, процессы ее накопления, преобразования, протекания по каналам и т. д. Продолжительность занятий не превышает 20 минут, а единственное *обязательное* условие – относительная тишина и ничем не терзаемый ритм.

Первые сдвиги в самочувствии появляются приблизительно через месяц **ежедневных** занятий, а отчетливое, стабильное ощущение, что вас покинул целый скоп застарелых болячек, – не ранее, чем через полгода, а то и год. Слово «ежедневных» является ключевым: «цигунить» от случая к случаю совершенно бесполезно!

И еще раз:

«Цигунить» от случая к случаю совершенно бесполезно!

Материал изложен исключительно подробно, начиная с тонкостей внешнего исполнения и заканчивая проводками Ци на каждом этапе. Руководствуясь данным пособием, систему могут практиковать как новички, так и опытные энтузиасты, потому что здесь едва ли не впервые в отечественной литературе описана энергетическая подоплека каждой формы.

Отдельная глава посвящена некоторым принципиальным моментам, которые полезно учитывать в повседневной жизни. Она названа популярной фразой «Что, где, когда?», так как рассказывает, каким образом лучше всего обустроить занятия, а также о значительном количестве сопутствующих факторов, способных стать ловушками.



Надеемся, книга послужит хорошим фундаментом всем последующим тренировкам, если ученик решит углублять познания относительно Ци и ее путях. Самым логичным и разумным было бы освоение одного из стилей тайцзи-цюань, например – Ян или Чэнь, тем более, что большинство позиций являются классическими формами комплексов, тайцзи-цюань.

Желаем успехов!

Теория, без которой нельзя обойтись

*По законам естества нет бессмертия.
По законам естества нет долголетия.
Жизнь не сохранишь, дорожа ею,
Тело не укрепишь, если его бережешь.
Да и на что она, долгая жизнь?*

Ле-цзы



«Медикаменты вам не помогут. Но существует другая сила, которая одна стоит всех ваших снадобий, хотя и они стоят недешево!» – так говорил Джефф Питерс, пользуясь судью Бэнкса «персональным магнетизмом» на страницах одного из рассказов О. Генри. Из этого замечательного отрывка видно, что нынешний, не вполне здоровый всенародный интерес к разнообразным экстрасенсорным проявлениям отнюдь не есть принадлежность только нашего времени. Между прочим, упомянутая фраза написана аж в 1908 году, поэтому напрашивается вывод – всегда и всюду почтеннейшей публике свойственен жгучий интерес к феноменам не от мира сего, и почти всякий, набравшийся смелости объявить: «Я один из Единых Синедрионов

и Явных Монголов Внутреннего Храма. Слепые начинали ходить, а хромые говорить, лишь только я проделаю пассы. Я – медиум, колоратурный гипнотизер и спиртуозный контролер человеческих душ!» – тотчас собирает внушительную (и внушаемую) аудиторию жаждущих чуда.

Разумеется, многие магнетизеры (сиречь экстрасенсы) действительно обладали и обладают врожденной или приобретенной способностью реально воздействовать на психику людей (животных тоже) и на физическое состояние их тел. То, посредством чего осуществляется это воздействие, в наши дни стало знакомо многим благодаря распространившейся по свету китайской литературе, повествующей о древних методах управления Ци – всеобъемлющей жизненной энергией.

Следует признать, что данное понятие отслеживается практически во всех более или менее развитых культурах с доисторических времен. Японская «ки», древнегреческая «пневма», славянский «дух», не говоря уже о «пране» благословенной Индии и заоблачного Тибета – все это в той или иной степени синонимы китайской «ци», или «чи». Но – одни лишь китайцы смогли придать этим знаниям вид стройной системы, объясняющей практически все феномены «тонкого» плана, равно пригодной для устной и письменной передачи следующим поколениям¹.

Кстати, о произношении. Если вы прямо и четко скажете желтолицему другу Вану (Яну, Сяну, Вэню) о «ци», он вас поймет далеко не сразу, потому что по-китайски обманчиво простое слово звучит гораздо сложнее, и в русском языке просто нет подходящего инструментария, чтобы передать тонкое слияние «ти», «чи», и еще неведь каких ингредиентов². Но принято, повторяю – *принято* говорить «ци», а писать без кавычек и с большой буквы – Ци. Маленькое допущение играет роль стандарта, препятствующего неграмотным переводчикам китайской литературы с европейских языков на русский, как это часто бывает, задавать нам шарады и ребусы собственного изготовления. Это целиком и полностью касается всего остального терминологического запаса.

Каждый, кто более или менее серьезно интересовался темой энергетики живых существ, не мог не задумываться о соотношении мистического и прозаического начал в данной области. И ах! – здесь мнения дотоле дружных авторов книги основательно разошлись. А именно – один из нас считал и считает, что:

– следует огорчить искателей запредельного и прочих духоволов: ровным счетом ничего таинственного в этом нет и не было. Религиозные ортодоксы могут спокойно практиковать цигун и тайцзи-цюань, НО – лишь при условии соблюдения определенных рамок, выходить за которые не следует ни при каких обстоятельствах. Проще говоря, не возбраняется использовать для оздоровления бренной плоти среди прочих дыхательные и энергетические приемы, однако категорически не рекомендуется лезть со своими психофизическими отмычками в запретные чертоги тонкого мира, стараясь разглядеть невидимое и понять скрытое. Это не что иное, как попытка проникновения в хранилище секретной информации, доступ к которой лично вам заказан (временно или навсегда – неважно). Наделенные соответствующими полномочиями обретают это право без каких-либо усилий с их стороны, а зачастую и помимо воли. Астральное же хакерство чревато крупными неприятностями. Войдя в пиратский контакт с тонким миром, вы мгновенно становитесь доступны для его темной стороны. Оно вам надо?

¹ Это не совсем так. Китайская система проще и доступнее, к тому же снискала популярность, распространившись в западном мире. Однако существует куда более древняя, намного полнее проработанная, утонченная и действительно всеобъемлющая индийская теория глобальной энергетики, включающая человека и прочие создания как одну из составляющих. Но она сложна, построена на иных, малопривычных для нас отправных пунктах, изобилует громоздкой терминологией, а потому не вызывает интереса у широких масс.

² Один из авторов когда-то спросил китайского гостя о тайцзицюань, но тот вопроса не понял, так как следовало говорить «тайти-тюань», да еще с шипением и присвистом.

Напротив, другой соавтор придерживается более либеральных взглядов, полагая, что по мере обретения технической искушенности одновременно и неизбежно происходит духовный рост, *автоматически* дающий права и возможности в неких экстраординарных областях, предоставляя как доступ к тайным знаниям, так и инструменты по их использованию.

Оставляем за читателем право личного выбора.

Чтобы не блуждать в потемках теорий, каждая из которых описывает наш мир и место человека в нем по-своему, примем для ясности одну из наиболее простых схем, импонирующих своей четкостью. Будем считать, что наша грешная душа временно размещена в теле из мяса и костей, словно в некоем скафандре, дающем ей возможность пребывать на планете Земля и действовать в соответствии с личными наклонностями и устремлениями³. Как механизм биологического происхождения, человецье тело обладает собственной *автономной* энергетикой, которая в то же время активно взаимодействует с энергетикой окружающего мира – вселенской, планетарной и так далее, включая живые существа: животных, растения, насекомых и даже бактерий с вирусами.

Поскольку книга посвящена не какому-то абстрактному, а сугубо китайскому искусству обхождения с энергией, примем это как данность и впредь будем держаться в русле означенной модели. Согласно ей корнями жизни являются «Три Сокровища» (сань бао), или «Три Начала» (сань юань), или «Три Основы» (сань бинь). Это, соответственно: **Шэнь** («дух»), **Цзин** («семя») и **Ци** («энергия»).

Даосская алхимия ставила целью Шэнь, точнее, преобразование Ци в Шэнь и обретение через это полного и окончательного бессмертия. Грубо говоря, седобородые отшельники трудились над созданием своего эфемерного двойника, в коего они могли бы переселиться в здравом уме и твердой памяти, навсегда бросив тяжкую плоть, после чего веки-вечные пировать в звездных чертогах.

Две другие субстанции должны интересовать нас гораздо больше, поскольку в практике цигун мы чаще имеем дело именно с ними. Однако при работе с Ци и Цзин неизбежно и автоматически «вращивается» также и дух, поэтому логично говорить о преобразовании всех «начал» триединства, в конечном итоге приводящем к достижению (как минимум) здоровья и долголетия. Что касается последнего, то безоглядное стремление продлить земной срок сверх неких разумных пределов напоминает погоню за призраком, и притом зловещим, так как сумма истраченных сил и времени полностью девальвирует цель.

Слово «Цзин» имеет очень много неоднозначных, иногда противоположных значений, становясь даже разными частями речи. Применительно к нашей беседе следует рассматривать «прежде небесную» Цзин как некую изначальную сущность, воплотившуюся в конкретном предмете и являющуюся истинной природой данного предмета.

Отдавая дань веку высоких технологий, можно сказать, что Цзин подобно незримой батарее, которая при рождении вкладывается в тело. Чем долговечнее и мощнее изделие, тем долговечнее, бодрее и здоровее существо. Цзин передается от родителей по наследству, но никакие внешние признаки не могут служить показателем или критерием будущности чада. У цветущих здоровяков может родиться квелый мышонок, а у болезненных инвалидов – сущий демон, и находится сие целиком и полностью во власти Создателя. Не существует способов повлиять на исходный запас Цзин, и самое большее, что в наших силах, – это разумная ее трата и, по возможности, экономия. Батарея не аккумулятор, подзарядке не поддается, а завершение срока службы означает смерть. В этом свете проясняется та досадная странность, когда одни уходят в мир иной молодыми и здоровыми (внешне), а другие влачат тяжкий воз изну-

³ Согласно другой доктрине, равным счетом ничегошеньки мы, убогие, сами не решаем и не делаем, а все предопределено заранее. Так думать приятно, поскольку снимается ответственность за поступки, но лишь отчасти – свобода выбора того или иного, пусть предложенного, пути все равно остается. Это главный дар Небес человеку.

рительных недугов до девяноста лет. Разумеется, картина гораздо сложнее, но на примитивном уровне выглядит именно так. Кроме того, становится понятным, отчего один (или одна) вертится в жизни юлой, тешит Эроса от заката до рассвета, умудряется сколотить состояние, воспитать четверых детей и построить каждому из них по дому, а кто-то едва находит силы на дорогу к месту работы и обратно. Все просто: некая Рука вкладывает в каждого из нас при зачатии *разные* элементы питания, и вся дальнейшая жизнь складывается в соответствии с имеющимся запасом сил. Такая наследственная Цзин именуется «Юань Цзин», то есть «изначальная...»

Бывает, однако, и так, что индивид с малым ресурсом Цзин ведет активный образ жизни, утомляя родственников своей долговечностью. Но это лишь означает, что ему достался превосходный организм с высоким КПД использования топлива, и последнее расходуется очень эффективно и медленно. Если такое счастье не даровано природой, его **можно** приобрести усердными тренировками и здоровым бытом. Нам не дано пополнять «бензобак», но мы способны наловчиться сжигать его содержимое с чувством, толком и расстановкой. Именно поэтому существует мнение, будто исходный потенциал не слишком заметно влияет на продолжительность жизни. На самом деле это верно – при условии ежедневной, постоянной и правильной практики цигун, а кто с чистой совестью вправе сказать о себе такое?

Хранилищем Юань Цзин являются почки, поэтому народная мудрость велит оберегать их особенно тщательно. Укрепление («гу») почек есть укрепление изначальной Цзин («гу цзин»), застудить же их означает полный капут (или кирдык – как больше нравится).

Самое главное:

различный для каждого индивида запас изначальной энергии (Юань Цзин) обуславливает продолжительность и качество жизни. Эта энергия дается при зачатии и хранится в почках.

В момент ее полного исчерпания организм умирает, независимо от внешних причин.

Восполнять Юань Цзин обычными методами нельзя⁴, можно лишь разумно тратить.

Собственно «внутренней энергией» считается Ци, пребывающая в двух основных ипостасях:

1. **Юань Ци** («изначальная» Ци), которая образуется непосредственно из Юань Цзин в почках, перемещается в нижний дантянь (подробнее об этом далее) и там скапливается, ожидая своего применения и постепенно смешиваясь с «посленебесной» Ци, стекающей из верхнего дантяня. Иногда ее называют «Прежде небесной» Ци (Сяньтянь Ци), так как еще не родившийся (не видевший неба) ребенок обладает лишь ею.

2. **Хоутянь Ци** («посленебесная» Ци) образуется из Хоутянь Цзин, приходящей к нам с пищей и вдыхаемым воздухом. Юань Ци считается более тонкой, и по своей сути является энергией Воды, способной успокаивать и охлаждать горячую и жесткую Посленебесную Ци, энергию Огня. Порой так и говорят: Шуй Ци («водяная Ци») и Хо Ци («огненная Ци»).

Одной из стратегических задач практики цигун является **изменение структуры Ци** в пределах нашего тела, когда из Хоутянь Ци она должна трансформироваться в Юань Ци. Это важно, поскольку избыток Хоутянь Ци вызывает перегрев органов и смятение духа. Вторая же, чистая, свежая и прохладная, несет с собою мир и долголетие.

⁴ Обычные методы следует понимать как любые доступные нам, людям западного мира и западного мышления, способы: гимнастики, диеты и т. д. С другой стороны, изощренные даосские практики, столь же хитроумные, сколь многотрудные, якобы позволяют отшельникам во глубине Уданских (и прочих) гор восполнять потерю Юань Цзин и продлевать земной век неопределенно долго. Тех же результатов, но несколькими иными методами, достигают некоторые индийские йоги.

Инь и Ян

К сожалению, в нашем повествовании нельзя продвигаться дальше, не коснувшись самого фундаментального аспекта китайского менталитета, посвященного взаимодействию двух начал мироздания – Инь и Ян⁵.



Сегодня трудно встретить образованного человека, никогда не слышавшего об этом, и уж тем более сложно найти того, кто бы ни разу не видел знаменитый символ. Его суть проста и гениальна, определяя наше бытие как борьбу и сотрудничество двух противоположностей. В категорию Ян включается все сильное, жесткое, яркое, горячее, твердое, блестящее, напряженное, напористое и энергичное. Самый емкий образ – Солнце. Это мужское начало.

⁵ Аналогичные понятия существуют в большинстве культур. Нет смысла приводить здесь их названия на языках мира, поскольку идея плодотворного противоборства-сотрудничества разнополярных начал по сути одна и та же. Поняв ее китайский вариант, вы можете записать себе в актив все остальные.

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.