

健身气功

八段锦



Михаил Роттер

# ЦИ-ГУН КЕНТАВРА

или Толкающие руки,  
обернутые в Восемь кусков парчи



Восток: здоровье, воинское искусство, Путь



Восток: здоровье, воинское искусство, Путь

Михаил Роттер

**Ци-Гун Кентавра, или  
Толкающие руки, обернутые  
в Восемь кусков парчи**

«ИД Ганга»

2015

УДК 75.715  
ББК 615.8

## **Роттер М.**

Ци-Гун Кентавра, или Толкающие руки, обернутые в Восемь кусков парчи / М. Роттер — «ИД Ганга», 2015 — (Восток: здоровье, воинское искусство, Путь)

ISBN 978-5-9906856-1-1

Популярность Ци-Гун «Восемь кусков парчи» (Ба-Дуань-Цзинь) чаще всего связывают с его «ярким» положительным воздействием на организм человека. Однако на самом деле система гораздо богаче и содержательнее, чем просто оздоровительная практика. В этой книге Восемь кусков парчи рассматриваются с двух точек зрения. 1. Как простой, эффективный и целостный метод оздоровительного Ци-Гун. Именно так его обычно описывают в литературе. 2. Как практика толкающих рук Тай-Цзи-Цюань в ее «оздоровительно-развлекательном» варианте, который можно рассматривать и как парный оздоровительный Ци-Гун. Такая трактовка Ба-Дуань-Цзинь (насколько это известно автору) ранее в литературе не описывалась. Книга предназначена для практикующих любой вид Ци-Гун или внутренний стиль У-Шу. Для оздоровления и духовного совершенствования.

УДК 75.715  
ББК 615.8

ISBN 978-5-9906856-1-1

© Роттер М., 2015

© ИД Ганга, 2015

## Содержание

Предисловие	7
Комплекс Ба-Дуань-Цзинь	10
Предполагаемая история	11
Принципы	15
Выполнение	20
Начальное и конечное положение	20
Кусок 1. «Поддерживая небо, регулировать Ци тройного обогревателя»	21
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Михаил Роттер**  
**Ци-Гун Кентавра, или Толкающие руки,**  
**обернутые в Восемь кусков парчи**

© Михаил Роттер, текст 2015

© 000 ИД «Ганга», 2015

## Предисловие

*Исключительно через то, что мы делаем, узнаем мы, что мы такое.*

*Джордж Бернард Шоу*

*С этой точки зрения интересно, что такое человек, который занимается Ци-Гун.*

*Наша трактовка для нашего случая*



Еще одной книжкой о Ци-Гун Восемь кусков парчи (Ба-Дуань-Цзинь) сейчас никого не удивишь. Таких книг много [2, 3, 9], они хорошие и разные. Нами также была написана книга [6] об использовании **Ци-Гун** высшего уровня [5] в качестве внутренней «начинки» для комплекса Восемь кусков парчи.

Комплекс этот старый, созданный во времена, когда подобные вещи представляли собой не просто внешне красивые формы, как это, увы, по большей части принято в наши дни. Поэтому его наполнение значительно богаче, чем явно видимая оздоровительная часть. Например, если его рассматривать как набор парных упражнений, то неожиданно получается комплекс для отработки техники толкающих рук **Тай-Цзи-Цюань** [1, 7]. Этот аспект **Ба-Дуань-Цзинь** (насколько это известно автору) ранее нигде не разбирался.

Достаточно странное название этой книги связано с двумя причинами.

1. Если рассмотреть комплекс Ба-Дуань-Цзинь как тягловую силу (лошадь), а толкающие руки Тай-Цзи-Цюань как более тонкую часть (умного возницу), то получится нечто вроде кентавра. Такое существо будет весьма успешным в толкающих руках за счет того, что

обладает вполне человеческими умом и руками, «установленными» на теле лошади, обладающем мощностью, скоростью и устойчивостью, которые человеку и не снились.

2. Традиционно определение силы в Тай-Цзи-Цюань формулируется следующим образом: «стальной прут, обернутый в мягкую вату».

Поэтому достаточно странный термин «Ци-Гун кентавра, или Толкающие руки, обернутые в восемь кусков парчи», придуманный исключительно для собственного пользования, неожиданно оказался так впору, что пришлось его оставить в качестве названия книги.

Настоящая работа написана «вдогонку» [6]. Но если в [6] речь шла о Ба-Дуань-Цзинь в контексте Ци-Гун [5, 8] высшего уровня, то в данном случае Восемь кусков парчи рассматриваются в контексте У-Шу высшего уровня (название «Тай-Цзи-Цюань» дословно переводится как «Кулак Великого Предела», что говорит само за себя).

В [6] нами уже были кратко рассмотрены философские и медико-энергетические основы, внешняя форма, внутреннее содержание, оздоровительное значение комплекса Ба-Дуань-Цзинь, а также его связь с другими практиками. Поэтому, чтобы не повторяться, было решено свести объем предварительной информации до минимума, оставив только чрезвычайно схематичное (чтобы было понятно, о чем идет речь) описание самих Восьми кусков.

В [6] была описана современная модификация Восьми кусков парчи, разработанная (причем очень качественно) Всекитайской ассоциацией оздоровительного Ци-Гун.

В данной книге предлагается традиционный (один из множества) вариант этого комплекса. Это кажется более логичным по двум причинам. Во-первых, для того, чтобы не повторяться. Во-вторых, практическая парная работа, о которой далее пойдет речь, связана именно с традиционными вариациями этой практики.

Результатом стала небольшая брошюра следующей структуры: никаких «философских основ», никаких сведений о движении Ци и т. п. (все, что необходимо, было уже описано в [6]). Только «каркас» движений одиночных форм и их трансформация в парные формы Туй-Шоу.

**Зачем нужно было делать толкающие руки из Восьми кусков парчи, если Тай-Цзи-Цюань полностью самодостаточная система, в которой и так присутствует все, что надо?**

Ответ прост.

- Появляется возможность понять парадокс воинского происхождения оздоровительного Ци-Гун Ба-Дуань-Цзинь. На рисунке ниже совершенно очевидно, откуда на самом деле «торчат уши». Если по клиренсу (расстоянию от «брюха» машины до земли) можно сразу понять предназначение автомобиля (спортивный автомобиль значительно ниже прижат к земле, чем грузовик или вездеход), то по уровню стойки можно определить уровень человека в воинском искусстве. Так, человек, исполняющий на рисунке форму 2, сидит в такой низкой стойке Ма-Бу, которая принципиально не может использоваться ослабленными и пожилыми людьми. Этот уровень «стояния» предназначен только для серьезно (точнее, профессионально) практикующих У-Шу. Да и форма 7 есть не что иное, как стандартный «ушуйский» прямой удар кулаком. Так что воинское происхождение комплекса не требует никаких дополнительных доказательств: оно очевидно буквально с первого взгляда.



За годы, прошедшие с появления комплекса, некоторые его составляющие были не то что утрачены (как указано выше, они совершенно очевидны), но несколько подзабыты, можно сказать, стерты и «изъяты из употребления» ввиду переноса акцента только на оздоровительную часть практики. Это, несомненно, хорошо и правильно, так как оздоровительные системы в наше время несоизмеримо важнее воинских. Вот только не всегда удается отделить одно от другого, не уменьшив оздоровительной эффективности системы.

- Улучшается качество понимания, что всегда хорошо, так как кроме слепого и старательного («обезьяньего») копирования появляется возможность более свободного, глубокого и осознанного использования системы. Мало того, возникает «крамольная мысль» о возможности сочетания различных техник. Вообще говоря, традиционные восточные мастера весьма настороженно относятся к сочетанию практик и к их смене (хуже может быть только беспричинная смена учителя). Кстати, тут они совершенно правы, так как смешение стилей должно делаться аккуратно и с полным осознанием происходящего. Западному же человеку принцип сочетания различных практик для достижения оптимального результата весьма близок: большинство открытий совершалось на стыке наук. В нашем случае «открытие» заключается в том, что сам собою возникает еще один Ци-Гун – парные Восемь кусков парчи со своим оздоровительным эффектом.

- Люди, практикующие Тай-Цзи-Цюань, получают пусть простейший (без шагов), но комплекс упражнений Туй-Шоу. При этом сохраняется все множество достоинств системы как оздоровительной практики, основанной на принципе «спокойное сердце и сосредоточенный ум». В процессе занятий тело расслабляется, дыхание становится глубоким и естественным. Плавные движения, управляемые мыслью, приводят к гармонии «внешнего» и «внутреннего». Сочетание напряжения и расслабления, движения и покоя уравнивает Инь и Ян, улучшает циркуляцию крови и Ци, ведет к укреплению организма и улучшению здоровья.

## Комплекс Ба-Дуань-Цзинь



Янь Хой обратился к Конфуцию с вопросом:

– Однажды я переправлялся через глубокий поток Шаншэнь, и перевозчик вел лодку столь искусно, что мне показалось, будто он не человек, а всемогущий Бог. Я спросил, разве можно так научиться управлять лодкой, а он ответил: «Можно. Если ты хорошо плаваешь или ныряешь, ты сразу постигнешь это искусство». Ты не мог бы объяснить, что значат его слова?

Конфуций ответил:

– Хорошие пловцы быстро учатся управлять лодкой, потому что не боятся воды. Что до ныряльщиков, то море для них – все равно что суша, и для них перевернуться в лодке – все равно что упасть с повозки. Вода поднимает и опускает их, они послушны волнам, не боятся их и знают: что бы ни случилось, они всегда выплывут на поверхность без усилий.

Представь, что идет состязание лучников. Каждый хочет показать лучшее, на что он способен. Но если наградой будет серебряный кубок, лучник может стрелять вполсилы, а если золотая статуя – он и вовсе потеряет голову и станет стрелять, словно слепой. Отчего один и тот же человек ведет себя по-разному? Когда он думает о дорогой награде, тело не слушается его. Искусство во всех случаях одно и то же, а вот внимание перейдет на внешние вещи. Тот же, кто внимателен к внешнему, не обретает внутреннего искусства.

*Даосская притча*

## Предполагаемая история

*Что скажет история? – История солжет, как всегда.  
Джордж Бернард Шоу*

Существуют различные легенды о происхождении Ци-Гун под названием «Восемь кусков парчи». Связаны они с наиболее известными персонажами китайской истории. Самой распространенной является, пожалуй, версия, в которой «отцом-основателем» северной ветви («военные восемь кусков», выполняемые в положении стоя) считается маршал Юэ Фэй, а разработку южной ветви («гражданские восемь кусков», выполняемые в положении сидя) приписывают Лян Шичану.

Разумеется, эти легенды вряд ли исторически достоверны. Поэтому для разнообразия можем с тем же успехом разобрать другие версии.

Есть, например, предположение, что Ци-Гун «Восемь кусков парчи» – это сокращенный вариант легендарного «Канона изменений мышц и сухожилий» Бодхидхармы (И-Цзинь-Цзин).

Существует также весьма красочная история, связывающая Ба-Дуань-Цзинь с одним из восьми даосских бессмертных Люй Дунбинем (Патриарх Люй, или Мастер Чистого Ян), родившимся около 796 г.

Однажды тогда еще молодой Люй Дунбинь напился так, что уснул прямо за столом в деревенском кабаке. Во сне он увидел всю свою будущую жизнь, в которой он женился на дочери богача, стал отцом двоих детей и дослужился до премьер-министра. Однако вскоре у него появилось много завистников, из-за которых он вынужден был уйти в отставку, после чего был брошен женой. В завершение всех его несчастий оба его ребенка были убиты разбойниками, а сам он полностью разорился и умер нищим на улице. Очнувшись, он понял, что в реальности прошло всего несколько минут, даже заказанная им каша из желтого проса не успела еще свариться.

По другой (более возвышенной версии) молодой Люй Дунбинь уснул на волшебной подушке, которую бессмертный даос Чжунли Цюань специально подсунул наивному молодому человеку.

Проснувшись, Люй Дунбинь обнаружил перед собой сурового старика, (это и был Чжунли Цюань), который строго спросил его: «Хочешь ли ты прожить жизнь и умереть так, как это случилось во сне?» Поняв тщетность и пустоту повседневной жизни, Люй Дунбинь испугался и решил изучать духовные практики у старого даоса. Тот отвел молодого человека в горную пещеру и стал обучать его фехтованию и алхимии даосской школы Высшей Чистоты (Шан-Цин).

Перед тем как навсегда покинуть этот мир, мастер решил дать ученику последние напутствия. Однако как раз в этот момент Люй Дунбинь решил по старой памяти сбегать выпить в ближайшую деревню. Не найдя своего беспутного пьяницу-ученика, старый даос начертил на стене восемь рисунков и ушел.

Вернувшись, Люй Дунбинь понял, что учитель покинул его навсегда, но оставил «инструкцию» для дальнейших занятий. Эти рисунки и послужили основой для «Восьми кусков парчи».

Однако учитывая, что мы предполагаем связать Ци-Гун «Восемь кусков парчи» с толкающими руками Тай-Цзи-Цюань, для нас наиболее «выигрышной» будет история, связывающая Ба-Дуань-Цзинь с именем Чжан Сань Фэна, легендарного основателя Тай-Цзи-Цюань.



*Люй Дунбинь. Обычно изображается с магическим мечом, рассеивающим зло*

В «Истории династии Мин» Чжан Сань Фэн описан так: «Большого роста, с обликом черепахи и спиной журавля, с большими ушами и круглыми глазами, с усами, формой подобными секире. В жару и холод носил лишь накидку из травы. Мог есть несколько дней, а мог не есть несколько месяцев. Прочитав однажды книгу, уже никогда не забывал прочитанного. Был легок, как облако, любил путешествовать, нигде не задерживаясь, за день проходил тысячу ли. Любил шутить и смеяться, нисколько не считаясь ни с кем».



*Чжан Сань Фэн*

Точно сказать, в какое время он жил, невозможно. Наиболее широко распространенным является предположение, что он родился в провинции Цзяньси на юго-востоке Китая в полночь 9 апреля 1247 г. (сейчас этот день отмечается как международный день Тай-Цзи-Цюань).

Сань Фэн – это даосское имя, которое Чжан Цзюньбао получил после прохождения инициации. Происхождение этого имени (точнее, прозвища) также имеет несколько версий, связанных с возможностью различного истолкования иероглифов Сань и Фэн.

- Иероглиф Сань переводится как три, а Фэн как сокровище (множество). В результате получается Чжан Три Сокровища. Вполне даосское имя, если вспомнить про три сокровища человека – Цзин, Ци и Шэнь.

- Чжан жил в Бао Ци, где было три особенно заметных горных пика. В этом контексте становится понятен другой смысл прозвища Сань Фэн, которое может переводиться и как «Три Горы».

- Иероглиф Сань подобен триграмме Небо (Цянь), которой соответствует Ян, небо, жесткое. Иероглиф Фэн подобен триграмме Земля (Кунь), которой соответствует Инь, земля, мягкое. В результате получается, что имя Сань Фэн соединяет в себе Инь и Ян, землю и небо, мягкое и жесткое. Очень подходящее имя для создателя Тай-Цзи-Цюань, основой которого является гармоничное сочетание Инь и Ян, мягкого и жесткого, открытого и закрытого.

- Иероглиф «Фэн» первоначально обозначал ритуальный сосуд для принесения зерна в жертву. А в Храме золотого шатра в Бао Цзи было три (Сань) таких сосуда (Фэн).

Есть легенды о том, что Чжан Сань Фэн прожил 200 лет. В молодости он был правительственным чиновником, изучал шаолиньское У-Шу, много путешествовал, обучаясь у разных мастеров. Затем поселился в горах близ трех пиков (Сань Фэн), о которых упоминалось ранее. Свой жизненный путь он завершил в даосском храме в Уданских горах, изучая трактаты древних мастеров и «познавая в тишине Великое Дао».

Другие легенды гласят, что Чжан обучался у даосских бессмертных и в результате сам обрел бессмертие.

Чэнь Винквон в своей книге «Сборник работ о Тай-Цзи-Цюань» называет Чжан Сань Фэна основателем Тай-Цзи-Цюань и создателем комплекса СяньЦзя Ба-Дуань-Цзинь («Восемь кусков парчи бессмертной семьи»).

Таким образом, нам удалось провести «исследование», которое полностью вписывается в рамки строго «научного» подхода, который можно определить следующим образом: «Если при написании диссертации результат расчета (эксперимента) не совпадает с желаемым, следует просто подогнать исходные данные».

Желая далее рассматривать Ба-Дуань-Цзинь в связи с толкающими руками Тай-Цзи-Цюань, мы подогнали «исходные данные», выбрав из всех известных нам «историй происхождения» этого комплекса ту, которая наиболее удобна нам, так как прямо связывает его с Кулаком Великого Предела.

Хотя, разумеется (может, оно и к лучшему), никто не знает, как все было на самом деле.

## Принципы

*«Беня! Если бы ты был идиот, то я бы написал тебе как идиоту!  
Но я тебя за такого не знаю, и упаси боже тебя за такого знать».*  
**И. Э. Бабель. «Одесские рассказы»**

*Если бы Ци-Гун «Восемь кусков парчи» был исключительно  
оздоровительным комплексом, то мы бы и писали о нем только как об  
оздоровительном комплексе.*  
**Наша трактовка**

Так как речь пойдет о Ба-Дуань-Цзинь в контексте Тай-Цзи-Цюань, то мы имеем полное право описывать характер выполнения Восьми кусков в стиле Тай-Цзи-Цюань.

Приятно то, что это описание будет совершенно корректным, так как движения Ба-Дуань-Цзинь полностью подчиняются тем же принципам, что и движения «Кулака Великого Предела». Если очень коротко, то все сводится к тому, что комплекс выполняется мягко, округло, плавно, спокойно, непрерывно и естественно, под постоянным контролем ума. Движения никогда не прерываются. Если это даже и произошло, внешняя пауза не прерывает внутренней циркуляции Ци.

Очень важно расслабить тело, для чего нужно выстроить правильную позу (положение тела). Если тело расслаблено, то упражнения принесут значительно больший эффект. Еще важнее расслабить (успокоить) ум, так как спокойный, «нейтральный» ум дает возможность полностью сосредоточиться на практике. Кроме того, спокойствие ума позволяет легче переносить психологические и физиологические стрессы.

По поводу расслабления есть хорошая современная история. Западный лучник (лучший в своей стране) поехал в Японию, надеясь усовершенствовать свое искусство. Он был весьма растерян, когда на самом первом занятии Мастер сказал ему:

– Ты думаешь, что главное в стрельбе из лука – это точность попадания в цель. На самом деле это не слишком важно и не должно интересовать тебя. Гораздо важнее твое состояние ума. Ты не должен ничего делать, ты должен отпустить стрелу и разрешить ей двигаться самой. Нужно лишь создать условия, а затем ждать и позволить этому случиться.

Для европейского человека это было совершенно непостижимо. Как можно выстрелить, ничего не делая? Как это может случиться само собой? И даже если это возможно, то как стрела попадет в цель?

Однако Мастер повторял раз за разом:

– Забудь о цели. Не имеет никакого значения, попадешь ты или промахнешься. Сначала ты должен привести в порядок свой ум.

В конце концов иностранцу все это надоело и он заявил:

– Я так и не понял, чего все это время вы требовали от меня. Иногда мне даже кажется, что я стал стрелять хуже, чем до приезда к вам. Те три года, которые я обучался у вас, можно считать потерянными. Завтра я уезжаю.

Мастер ответил:

– Хорошо. Но прошу тебя завтра утром зайти ко мне попрощаться.

На следующее утро иностранец пришел прощаться. Как всегда в это время, Мастер стрелял из лука. Сев под деревом и пригревшись на утреннем солнце, европейец неожиданно для себя совершенно расслабился и стал отстраненно наблюдать за стрельбой. Впервые это было не его заботой, ведь он уезжал и вся эта восточная чепуха более не интересовала его.

И вдруг он ясно увидел, что в Мастере нет никакого напряжения. Он не принуждал стрелу к полету, он просто отпускал ее с тетивы и позволял лететь к цели. Совершенно неожиданно иностранец понял, что значит «позволить этому случиться».

Он встал и попросил у Мастера лук и стрелу. Сейчас ему было все равно из чего стрелять – из мастерского лука или из рогатки. Почти не целясь, он очень расслабленно «отпустил» стрелу и попал точно в центр мишени.

Прощаясь с Мастером, он сказал так:

– Учитель, все три года вы неустанно говорили мне об этом. Но я был туп, напряжен и упрям, а все мои усилия были направлены на то, чтобы поразить цель, а не на то, чтобы быть естественным. Я постоянно думал: «Как это сделать?» Но это не вопрос «думания». Сегодня я ничего не старался добиться, поэтому во мне не было беспокойства, я ни о чем не думал, мой ум безмолвствовал и разница была огромна.

Дыхание должно стать размеренным, глубоким и естественным, сердце должно биться спокойно.

Когда тело, дыхание и ум действуют без принуждения, выполнение упражнений становится естественным (это отнюдь не означает, что процесс практики может быть пущен на самотек, наоборот, только в таком состоянии ум способен полностью контролировать процесс).

Начальную стадию практики можно разбить приблизительно на три этапа:

1. Правильные положения тела.
2. Правильное выполнение движений.
3. Понимание усилия в каждом упражнении.

Чтобы не «перетрудить» себя, необходимо самостоятельно подбирать интенсивность нагрузки, учитывая свой возраст и физическое состояние.

Если продолжительность занятий, количество повторений и интенсивность выполнения движений определены правильно, то после тренировки ум, тело и Ци обретают равновесие, что тут же начинает сказываться и на повседневной жизни.

Минимальное количество повторений каждого упражнения комплекса – 3 раза в каждую сторону (если «кусок» делается только в одну сторону, то 6 раз). По мере роста мастерства, укрепления тела и повышения «энергетического уровня» можно увеличивать количество повторений каждого упражнения до 24 раз.

Ба-Дуань-Цзинь прекрасно дополняется другими практиками. В частности, общепринятым считается его сочетание с самомассажем, столбовым стоянием (Чжуан-Гун), сидячей медитацией. В данном случае будет идти речь о его «сопряжении» с Тай-Цзи-Цюань.

Отметим также, что приведенный далее вариант Восьми кусков парчи не просто хорошо сочетается со столбовым стоянием – он прямо включает в себя стояние в столбе. Это полностью соответствует практике выполнения формальных одиночных комплексов традиционного У-Шу, когда ученика заставляют застыть в каждой позе, превращая, таким образом, динамический комплекс в набор статических форм (коротких «столбов»).

Столбовому стоянию полностью посвящена отдельная наша работа [4]. Поэтому в данной книге приведены только несколько замечаний по этому поводу (чтобы у читателя не возникало сомнений насчет «бесполезного» стояния на месте).

Стояние столбом представляет собой эффективный оздоровительный Ци-Гун, с помощью которого регулируется дыхание, улучшается кровообращение, укрепляются нервная система и тело. Особо следует отметить улучшение умственных способностей.

Никакие серьезные занятия боевыми искусствами (в частности, Тай-Цзи-Цюань) также не обходятся без стояния в столбе, помогающего постичь взаимодействие между

телом и окружающей средой, дающего возможность почувствовать смену расслабления и напряжения, наполненности и пустоты. Если эффективность стояния в столбе как оздоровительной методики требует доказательств, то практичность его применения в Тай-Цзи-Цюань демонстрируется мгновенно. Например, внутренняя наполненность, упругость и устойчивость телесной структуры, отработанные в столбе под названием «объятие шара», прямо используются в горизонтальном круге (во всех остальных техниках тоже, только не так очевидно) Туй-Шоу: когда один партнер толкает другого, тот, оставаясь практически в положении столба, просто поворачивается в талии.

Начальная позиция для толкающих рук подобна форме для стояния столбом под названием «объятие шара» («объятие дерева»). В этом столбе голова тянется вверх (как крона дерева), стопы укореняются внизу (как корни), а руки округлены (как бы обхватывая дерево).



Столб под названием  
«объятие шара»



Столб «объятие шара»  
со скручиванием в талии



Использование столба «объятие шара» со скручиванием в талии в горизонтальном круге Туй-Шоу

В случае, если форма «сломана» (тело структурировано неправильно), человек не способен сохранять равновесие, отражать усилие противника и генерировать собственное усилие.

Чтобы сформировать правильную позицию, которая не «ломается» при надавливании и вырабатывает усилие расширения (Пэн), рекомендовано делать то же самое, что и в прочих стилях У-Шу, – стоять в столбе (Чжан-Чжуан). После такой практики (в течение, легко сказать, всего двух-трех лет всего по паре часов в день) тело «надувается» Ци и позиция уже очень нелегко теряет свою форму.

Важнейшим элементом столбового стояния (как, впрочем, и любого Ци-Гун) является расслабление, которое необходимо поддерживать на всем протяжении занятия и которое условно можно разделить на следующие компоненты:

- **расслабление ума** (эмоциональное спокойствие). Предполагает выполнение упражнения в состоянии полного покоя. Это состояние считается достигнутым, когда мысли сосредоточены, эмоции уравновешены, а часовое стояние столбом не кажется долгим;

- **расслабление дыхания.** Означает переход к свободному, естественному дыханию, которое позволяет телу полностью расслабиться, обеспечивает свободную циркуляцию энергии. В конечном итоге дыхание должно само собой стать «глубоким, медленным, тонким»;

- **мышечное расслабление** (точнее, снятие излишнего мышечного напряжения). Прямо зависит от успешного выполнения предыдущих условий, так как не успокоив ум и дыхание, невозможно расслабить мышцы. Полноценное мышечное расслабление само по себе уже мощный оздоравливающий фактор. Оно характеризуется ощущением распространения «теплой» Ци по всему телу вплоть до пальцев рук и ног;

- **расслабление внутренних органов.** Это еще более глубокая степень расслабления. Чтобы «не напрягать» желудок и кишечник, непосредственно перед занятием не следует есть; чтобы «не напрягать» легкие, не следует курить. В общем, тут одни неприятности: не выпивать, не курить и, пардон, не обжираться. Вещи столь же общеизвестные, сколь и «общенелюбимые».

Все эти требования можно, как обычно, свести к одному: принять правильную позу, расслабиться и стоять спокойно, с удовольствием, свободно и естественно дыша.

Уже одно наличие столбового стояния подчеркивает, что комплекс традиционный, так как в современных вариациях Ба-Дуань-Цзинь этот компонент практически отсутствует. Это связано с тем, что «выстаивание» поз очень сильно увеличивает время выполнения комплекса. Так, выполнение короткого (всего восемь простейших форм) на первый взгляд комплекса вполне может потребовать минут сорок – час. Разумеется, и польза от него будет пропорциональна затраченному времени.

Во время занятий может появляться очень ясное (как при иглоукалывании) чувство Ци, например, в виде онемения и расширения. Не следует беспокоиться по поводу таких ощущений, потому что их возникновение является признаком, свидетельствующим о наступлении оздоровительного эффекта. Не следует беспокоиться и по поводу отсутствия подобных ощущений, ведь их появление совершенно не обязательно.

Вот, кстати, и важнейшая рекомендация (она всем давно известна, но мало кто сумел ее реализовать), ради которой, возможно, и стоило написать эту книжку. Она состоит из двух частей.

- Менее важная часть. Практикуя Ци-Гун, ни о чем не следует беспокоиться. Просто нужно делать, что положено.

- Более важная часть: *Никогда* ни о чем не следует беспокоиться. Точно так же нужно просто делать, что положено.

В общем, как всегда: «Делай, что должен...»

## Выполнение

### Начальное и конечное положение

Все куски начинаются и заканчиваются одинаковым положением (рис. БДЦ.0). Стопы параллельны и расставлены примерно на ширину плеч. Можно сказать, что это высокая стойка всадника (Ма-Бу). Руки сложены на животе так, чтобы центры ладоней располагались на нижнем Дань-Тянь (напротив точки Ци-Хай, приблизительно на 5 см ниже пупка). У мужчин правая рука накрывает левую. У женщин – наоборот. Взгляд направлен прямо. Такое положение позволяет успокоиться и вернуть мысль в нижний Дань-Тянь. Вслед за мыслью туда придет и Ци.



*Рис. БДЦ.0. Начально-конечное положение*

Это, кстати, тоже своего рода столб, стояние в котором способствует накоплению Ци в нижнем Дань-Тянь.

## **Кусок 1. «Поддерживая небо, регулировать Ци тройного обогревателя»**

*Ладони поддерживают Небо, чтобы регулировать энергию Сань-Цзяо (тройного обогревателя). Если Сань-Цзяо пропускает Ци свободно и плавно, то болезни исчезают. Подними обе руки к Небу. Выпрями грудь и поясницу. Встань прямо и замри. Занимайся долго, тело станет сильным, а ты – счастливым.*

*Песенное наставление к первому куску*

Из исходного положения (руки сложены на животе) ладони чуть расходятся в стороны, разворачиваясь при этом вверх.



*Рис. БДЦ.1.1*



*Рис. БДЦ.1.2*

Далее пальцы переплетаются и ладони поднимаются вверх, вдоль передней поверхности тела. При этом нужно следить, чтобы вместе с руками вверх не поднимались грудная клетка и плечи.

Когда переплетенные ладони доходят примерно до уровня подбородка, они разворачиваются от себя.



*Рис. БДЦ.1.3*



*Рис. БДЦ.1.4*

Затем руки поднимаются вверх над головой. Взгляд следует за ладонями (если совсем точно, то он направлен на точку переплетения средних пальцев).



*Рис. БДЦ.1.5*

Фаза, когда руки подняты, ладони повернуты вверх и находятся над головой, считается самой важной. Именно она и послужила основой для названия упражнения (подобное

упражнение с подобным названием часто встречается во многих стилях Ци-Гун, что свидетельствует о его широкой распространенности).

Позвоночник должен быть выпрямлен: «слегка натянут, но не напряжен». Положение тела вертикальное, руки как бы притягиваются к небу, а ноги – к земле. За счет этого человек растягивается, становясь проводником, соединяющим Небо и Землю.

Это положение нужно зафиксировать, чуть-чуть «натянув» все тело и замерев на мгновение в самой верхней точке. Далее с выдохом расслабиться, «позволив» себе движение вниз. Такая смена натяжения и расслабления в теле обеспечивает свободный поток Ци и регулирует ее движение по меридиану трех обогревателей.

При правильном выполнении этой части упражнения (натяжение – расслабление) должно возникнуть ощущение блаженства, как при «правильном» потягивании. Подобные вещи можно легко заметить, посмотрев, как потягиваются дети и животные.

Смешно сказать, но потягивание – это весьма важное дело, недаром заложенное природой в «телесное поведение» человека. Оно позволяет выполнить цикл «растяжение – отпущение» («напряжение – расслабление») максимально естественным, быстрым и приятным образом. Этот принцип используется не только в Ци-Гун, но и в практической жизни. Например, когда в Японии появились первые конвейеры, люди, работавшие на них, чрезвычайно сильно уставали из-за постоянного, ни на минуту не ослабевающего стресса. Чтобы снять это напряжение, рабочих регулярно заставляли зевать и потягиваться.

Затем руки, не разгибая в локтях, разводят в стороны таким образом, чтобы угол в локтевом сгибе был примерно девяносто градусов. Ладони направлены вверх-вперед. Движение традиционно описывается так: «открыть окно в крыше, чтобы взглянуть на небо»). При этом плечи плавно опускаются вниз.



*Рис. БДЦ.1.6. Столбовое стояние*

В этом положении можно постоять от одной до трех минут. Слишком задирает подбородок не следует, так как в этой позе телу (в данном случае шее) должно быть удобно. Дыхание, как обычно при стоянии столбом, естественное.

Отметим, что в наше время мастера разрешают не выполнять столбовое стояние в промежуточных позах (в современных модификациях комплекса нет даже намека на подобные моменты). Это связано с тем, что если делать эту форму хотя бы шесть раз, застывая в «верхней точке» на три минуты, то на один этот кусок парчи пойдет минут двадцать (18 минут на статическую часть и как минимум 2 минуты на движение).

## **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.