ЦИГУН

СВЕТ ИСТИНЫ

для начинающих

氣功

FOLIO

Свет Истины

А. М. Гопаченко

Цигун для начинающих

«Фолио»
2012

Гопаченко А. М.

Цигун для начинающих / А. М. Гопаченко — «Фолио», 2012 — (Свет Истины)

Методики цигун, представленные в этой книге, могут быть освоены самостоятельно, в домашних условиях. Для занятий не требуется каких-то особенных условий: их можно выполнять практически везде – дома, во дворе или в парке. В книге приводятся конкретные рекомендации и подробные объяснения, как правильно выполнять упражнения и каких результатов можно добиться.

© Гопаченко А. М., 2012
© Фолио, 2012

Содержание

Что такое цигун? 5
Особенности цигун 8
Исследования цигун 10
Основные принципы цигун 13
Дыхание 15
Основные моменты, на которые надо обращать внимание во время занятий цигун 22
Конец ознакомительного фрагмента. 23

Составитель Александр Михайлович Гопаченко Цигун для начинающих

Что такое цигун?

Возможно, читатель не раз слышал или встречал на страницах печати слово «цигун». У одних оно ассоциируется с лечебно-оздоровительной гимнастикой, у других – с достижением неуязвимости тела и способности голой рукой разбивать твердые предметы, у третьих – с возможностями, которые называют паранормальными, или экстрасенсорными. Все эти трактовки имеют под собой основание, потому что цигун – это обобщающее название систем лечения, укрепления здоровья, совершенствования возможностей тела и психики.

Термин «цигун», состоящий из слов «ци» (энергия) и «гун» (практика, действие, управление), можно перевести как «работа с жизненной энергией». Как утверждают некоторые исследователи, это слово появилось в Китае более трех тысяч лет назад. Впрочем, подпадающие под современное определение «цигун» феномены (например, способы погружения сознания в состояния, позволяющие демонстрировать возможности, которые обычно недоступны: не чувствовать боли, усталости, предвидеть развитие событий и т. п.), – были известны намного раньше, о них знали и другие народы.

Однако сам термин «цигун» достаточно современный. Несмотря на то что он встречается в документах, относящихся еще к периоду династии Хань (206 г. до н. э. – 220 г. н. э.), широко распространенным это слово стало только в XX веке. В 1934 г. в Китае была опубликована книга Дун Хао «Специальные методы лечения и профилактики легочного туберкулеза – цигунотерапия», в которой были использованы два иероглифа, означающие «цигун». А в 1935 г. издательство «Чжунхуа шуцзюй» выпустило книгу «Секреты шаолиньского кулачного боя», где также были использованы эти два иероглифа. Но только в 1958 г. термин получил исчерпывающее объяснение, когда вышла в свет книга Лю Гуйчжэня «Практический курс цигунотерапии». После этого эти два иероглифа утвердились в качестве официального термина – «цигун» – для обозначения традиционных практик психофизического самосовершенствования.

Цигун в Китае очень распространен. С древности и до наших дней тысячи людей практиковали цигун. И, основываясь на многовековом опыте, можно с уверенностью сказать, что занятия цигун укрепляют тело и дух, способствуют оздоровлению, повышению сопротивляемости организма болезням и неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

В далеком прошлом среди мастеров цигун были представители разных направлений (даосского, конфуцианского, буддийского, медицинского, боевого), поэтому и названия, которые они использовали для обозначения практикуемых ими систем, были разными: туна, даоинь, синци, ляньдань, сюаньгун, цзингун, дингун, сингун, нэйгун, сюдао, цзочань, нэйянгун, яншэнгун и др., однако все эти системы самосовершенствования представляют собой формы цигун.

О мастерах цигун ходит много легенд. Действительно, мастер цигун высокой квалификации способен с помощью осознанных усилий добиваться высочайшей координации работы мышц, суставов и внутренних органов. Концентрируя все силы в одной избранной точке (причем эти силы зачастую в десятки раз превосходят уровень обычного человека) и направляя энергию ци в определенные области тела, он может, например, разбивать ладонью различные

твердые предметы, противостоять давлению на тело острия копья или тяжелого груза или, направляя энергию на больного человека, добиться его исцеления.

Подобные феномены иногда происходят и с обычными людьми. Например, спасаясь от злой собаки, человек может перепрыгнуть через забор такой высоты, преодолеть которую в обычном состоянии он будет не в силах, или может бежать с невообразимой скоростью, совершенно немыслимой для него в нормальном состоянии. Но, как правило, подобное использование потенциальных возможностей организма обычными людьми происходит лишь в стрессовых ситуациях. А человек, занимающийся цигун, способен в любой момент, когда это ему необходимо, сознательными усилиями мобилизовать силы своего организма для выполнения нужной задачи. Благодаря практике цигун человеческое тело приобретает удивительные возможности, которые поражают даже самых отъявленных скептиков и служат объектом научного изучения.

Однако в развитии цигун были периоды приливов и отливов, обусловленные различными причинами. Одной из таких причин является то, что энергию ци, на которой основана вся методология цигун, нельзя ни увидеть, ни потрогать. Люди, сумевшие достичь хороших результатов в цигун, отмечали, что во время занятий они «чувствуют» циркуляцию ци в теле и испытывают при этом определенные ощущения: ломоту, онемение, разбухание, жжение и т. д. Но большинство из занимающихся не могли уловить подобных ощущений, считали это мистикой и воспринимали цигун лишь как систему физических упражнений, что, в итоге, и не позволяло им достичь положительных изменений в отношении своего здоровья. Кроме того, случалось, что люди в ходе занятий наносили вред своему здоровью, поскольку гнались за быстрыми успехами и игнорировали главные требования к выполнению упражнений, не следовали принципам цигун и не уделяли внимания основам учения. Все это порождало недоверие к лечебно-оздоровительным возможностям цигун и не способствовало его популярности.

Конечно, цигун – это действенный способ оздоровления организма, профилактики и терапии заболеваний, однако зачастую сторонники цигун в пропаганде учения не знали меры – например, утверждали, что у цигун неограниченные возможности и любой, кто начнет его практиковать, сможет легко исцелиться от любых болезней. Такие высказывания не приносили пользы делу и вызывали скептическое отношение к цигун.

Не способствовало популярности цигун и то, что издавна многочисленные школы отвергали методы друг друга и пытались представить своих оппонентов шарлатанами. В результате страдали и они сами, и популярность цигун. К тому же встречались и шарлатаны, которые, выдавая себя за мастеров, занимались различными аферами, сбывали фальшивые лекарства и «волшебные снадобья», и тем самым наносили немалый ущерб репутации цигун.

Среди многочисленных направлений цигун можно выделить даосское, буддийское и конфуцианское. Они сыграли большую роль в распространении учения, но придали ему мистическую окраску (например, рассуждениями о долгой жизни без старости, о лицезрении богов и духов; рассказами о мастерах цигун, ставших небожителями и т. п.), в результате чего цигун часто воспринимали как практику, постичь которую могут только избранные.

Не способствовало широкому распространению цигун и отношение власть предержащих, особенно в период «культурной революции» в Китае – к нему относились предвзято, считая ремеслом бродячих фокусников, не имеющим теоретических основ и не связанным ни с наукой, ни с искусством, поэтому в тот период очень немногие практиковали цигун. Кстати, даже в наши дни многие, включая представителей современной медицины, полагают, что ци – продукт воображения, а успешные результаты лечения с помощью цигун – следствие счастливого стечения различных факторов.

И тем не менее, в последние десятилетия отношение к цигун претерпело большие изменения: сегодня, по оценкам специалистов, около 70 % населения Китая занимаются теми или иными формами цигун. Сейчас эта система самосовершенствования прочно обосновалась и на

Западе, и популярность ее возрастает. Все больше и больше людей во всем мире знакомятся с возможностями цигун в оздоровлении организма. Никогда раньше цигун не был так популярен и доступен. Такой расцвет был невозможен в прошлом, когда секреты искусства ревностно охранялись мастерами. В наши же дни существует множество школ цигун и доступ туда открыт для всех желающих заниматься. А заинтересованный читатель может просто пойти в магазин и купить книгу по цигун, тогда как в прошлом, чтобы обладать такой книгой, люди порой рисковали жизнью.

Особенности цигун

Жизнь – это движение, и, конечно же, занятия физкультурой и спортом помогают сохранению здоровья. Однако цигун отличается от обычных видов физкультуры и спорта. На Западе привыкли считать, что если во время занятий не льется пот, не учащается пульс, не сбивается дыхание и не болят мышцы, то от таких упражнений нет никакой пользы. Но что делать, например, людям ослабленным, страдающим разными заболеваниями, при которых они не в состоянии выполнять тяжелые физические упражнения, переносить значительные физические нагрузки? Им может прийти на помощь цигун. Занятия цигун способствуют повышению сопротивляемости организма болезням и развитию крепкого телосложения. Разнообразие предлагаемых цигун методов позволяет подобрать упражнения в соответствии с состоянием человека и условиями, в которых он находится. При этом независимо от характера выполняемых упражнений всегда можно достичь значительного положительного эффекта.

Конечно, существуют виды цигун, направленные на развитие физической силы и выносливости, неуязвимости тела и других необходимых для бойца качеств. И все же в занятиях цигун важным является не столько физическое напряжение, сколько «внутреннее движение» – осознанное выполнение упражнений, направленное на урегулирование всех функций человеческого тела и развитие скрытых возможностей организма. Имеются в виду не только регуляция деятельности внутренних органов, но и тренировка *цзин, ци* и *шэнь*[1].

Цигун имеет множество разновидностей. Существуют динамические, статические, а также смешанные (сочетания тех и других) формы цигун. Упражнения могут выполняться в положениях лежа, сидя, стоя, в движении. Внешне упражнения многих комплексов цигун могут показаться очень похожими (движения рук и ног, положения туловища). Но самое важное в цигун – это целенаправленная внутренняя работа, работа с энергией, базирующаяся на контроле дыхания, сознания и тела.

Поклонники медикаментозного лечения, где в каждом случае применяют конкретное лекарство, возможность излечения многих болезней общим методом могут счесть сомнительным. Давайте разберемся, почему метод, основанный на представлениях о циркуляции в организме потока энергии, является эффективным в лечении самых разных заболеваний.

В терапевтической области цигун основывается на представлениях традиционной китайской медицины, теоретическим фундаментом которой являются концепции Инь – Ян и У-син (пяти первоэлементов), а также учения об энергии (ци), энергетических меридианах (цзинло), внутренних органах (цзан-фу), крови (сюе) и жидкостях организма (цзин-юе) и т. п. (см. Приложение).

С точки зрения восточной медицины, самые разные болезни могут быть вызваны одной причиной – неправильным функционированием органов и систем организма из-за нарушения (или прекращения поступления к ним) потока ци. Энергия ци транспортирует кислород, питательные вещества и жидкости организма, дает силу мышцам и связкам, поэтому когда движение ци в организме нарушается, возникают болезни. Нарушение циркуляции энергии и развитие заболеваний могут быть вызваны как внешними, так и внутренними причинами.

---

[1] *Цзин, ци* и *шэнь* – необходимый «материал» для жизненных процессов в человеческом организме. Цзин (эссенция, семя) – тончайшая субстанция человеческого тела, в узком смысле – органов размножения. Иероглиф «цзин» можно перевести как «микровещества, необходимые для жизни». Из этой субстанции человек получает ци (энергию). Шэнь – духовное начало и материальная субстанция жизнедеятельности, которую совместно вырабатывают цзин и ци. В понятие «шэнь» входит сознание, мышление и активность человеческого организма в целом. На протяжении веков мастера цигун разрабатывали методики цигун для того, чтобы «цзин тренировкой превращать в ци, ци тренировкой превращать в шэнь, а тренировкой шэнь возвращаться к пустоте (ясности духа)», а также «накапливая шэнь, порождать ци, накапливая ци, порождать цзин».

Внешние причины – это воздействие на организм таких патогенных факторов, как жара, холод, сырость, ветер и т. д. (т. е. аномальных погодных условий), а также патогенного начала, поступающего в организм с пищей, воздухом и другими путями (вирусы, бактерии, некачественная еда и питье и т. д.). Если человек имеет достаточное количество ци и она циркулирует в теле беспрепятственно, то организм достаточно крепок, чтобы противостоять этим патогенным факторам, поэтому заболевания не возникает. Если же организм ослаблен из-за недостатка внутренней энергии, то он не успевает правильно отреагировать на их воздействие, а его защитных сил недостаточно для того, чтобы противостоять им, и человек заболевает.

Внутренние причины – это воздействие эмоций, таких как гнев (раздражительность), радость (желания, устремления), тревога (беспокойство, навязчивые мысли), печаль (горе, депрессия), страх. Сильные эмоции или эмоциональные состояния, в которых человек находится длительное время, нарушают баланс энергий в организме и приводят к чрезмерному возбуждению или торможению нервной системы, а это отрицательно сказывается на работе систем организма и состоянии внутренних органов. Так, например, сильный гнев заставляет ци печени двигаться в обратном направлении – вверх, в результате возникают нарушения в работе как самой печени, так и других органов, появляются головные боли, проблемы со зрением, суставами и мышцами, могут развиться психические заболевания и т. д.; навязчивые мысли приводят к замедлению тока энергии или к ее застою, в результате чего возникают заболевания селезенки и желудка, нарушаются пищеварение, кровообращение, обмен веществ, водный баланс и т. д.

Таким образом, чтобы «избавиться от сотни болезней», надо очистить меридианы, по которым циркулирует ци, и сделать поток энергии гармоничным. Очистить меридианы и восполнить недостаток энергии можно с помощью упражнений цигун.

Цигун – это средство для поддержания здоровья и важнейший элемент теоретической и практической системы развития долголетия, это система тренировки сознания и тела с целью развития истинной ци, которая позволяет мобилизовать резервы организма для укрепления здоровья и продления жизни.

Согласно канонам традиционной китайской медицины, энергия ци имеет две ипостаси: *пренатальную* (или *изначальную*) ци (которая дается человеку материнским организмом и служит основой зарождения жизни) и *постнатальную*(или *истинную*) ци (она развивается на основе первой под воздействием различных жизненных факторов – окружающей среды, условий жизни, питания, физической активности и т. п.). С этой точки зрения цигун можно рассматривать как метод вырабатывания в организме истинной ци (см. Приложение). Под воздействием сознательной воли человека истинная ци может перемещаться в теле по энергетическим меридианам, нервам и кровеносным сосудам. Когда тело наполняется истинной ци, эта энергия может исходить из тела в виде внешней ци, которую можно использовать, например, для лечения заболеваний. Проводившиеся в различных научных центрах исследования показали, что внешняя ци проявляется в виде некой субстанции, о составе которой пока нет единого мнения.

Исследования цигун

Чтобы упоминания об исследованиях не были голословными, приведем несколько примеров.

В одной из больниц в Шанхае долгое время практиковал мастер цигун Линь Хушен. Он сумел помочь многим больным, а лечил он их с помощью энергии: направлял на больное место внешнюю ци, излучаемую из точки лао-гун (эта точка находится в центре ладони). Несмотря на очевидные случаи излечения, скептики объясняли этот эффект простым совпадением и другими причинами.

Мастер задался целью найти научные доказательства существования ци и обратился в Шанхайский институт атомных исследований, где и была проведена серия экспериментов с использованием современных научных приборов. С помощью спектрофотометра (регистрировавшего импульсы ци в инфракрасном диапазоне) было установлено, что диапазон модуляции (от *лат*. modulatio – мерность, размерность: процесс изменения одного или нескольких параметров) инфракрасного сигнала внешней ци, исходящей от мастера, достигал 80 %, в то время как у обычного человека этот показатель не превышал 10 %. А с помощью прибора регистрации электрического заряда было установлено, что в момент излучения импульса ци в точке лао-гун возникает сильный электрический потенциал. При этом полярность сигнала менялась в зависимости от намерений мастера: когда Линь Хушен мобилизовывал свои возможности на излучение большого количества ци, прибор отмечал рост отрицательного заряда, а когда мастер удерживал выделение ци, то прибор указывал на преобладание положительного заряда. Это позволило предположить, что мастер цигун обладает способностью перестраивать диполи (биполярные частицы) тканей в зоне акупунктурной точки, излучающей ци, заставляя хаотично расположенные частицы выстраиваться в определенном (заданном) порядке.

Было также обнаружено, что во время практики цигун электрическое сопротивление в точке нэй-гун (расположенной на внутренней части предплечья немного выше кисти) существенно снижалось. Это явление можно связать с эффектом электромагнитного резонанса за счет существования в ткани какого-то магнитного вещества, по всей видимости, никельсодержащего протеина.

Эксперименты показали, что импульс[2] внешней ци проявляется как инфракрасный сигнал, модулированный в низкочастотном диапазоне.

Результаты исследований, опубликованные в мае 1978 года, вызвали сенсацию во всем мире. С тех пор начали появляться все новые научные доказательства и данные экспериментов, которые можно свести к следующему:

1) импульс ци способен вызывать движение подвешенной в воздухе нити, а также поступательные и вращательные движения частиц пыли;

2) импульс ци можно регистрировать четырьмя различными способами, что доказывает его корпускулярную природу;

3) корпускулы (от *лат*. corpusculum – частица) ци отличаются от молекул воздуха; они не в состоянии проникать сквозь стекло, но легко проходят через решетку лазера с размером ячейки порядка 60 микрон, что позволяет судить об их размерах;

4) импульсы корпускул ци отличаются от потока молекул воздуха положительным или отрицательным зарядом.

Последующие эксперименты подтвердили наличие инфракрасной составляющей в энергии ци, а кроме того, был обнаружен еще и инфразвуковой компонент в ее импульсе (инфразвуком считаются не воспринимаемые человеческим ухом колебания с частотой менее 20 герц; эти

[2] *Импульс* – физическая величина, характеризующая меру механического движения тела.

частотные колебания с большого расстояния могут оказывать воздействие на сосуды и систему периферического кровообращения).

Таким образом, в какой-то мере лечебное воздействие цигун можно объяснить комбинированным воздействием инфракрасной и инфразвуковой информации, содержащейся в импульсе ци. Инфракрасная составляющая способствует расширению кровеносных сосудов пораженного участка за счет нагрева, а инфразвуковые колебания восстанавливают местную проходимость сосудов.

В 80-е годы XX века в Китае исследованиями цигун занимались уже в десятках научных учреждений, клиник и учебных заведений. Изучение механизма воздействия цигун на организм велось по двум основным направлениям: 1) исследование психических, физиологических и биохимических процессов в ходе выполнения упражнений и результатов практики цигун; 2) выявление природы «пневменных потоков» (т. е. энергетических) и «информационно-полевого» (биоинформационного) воздействия на организм.

При сотрудничестве ученых и экспертов были открыты многие поразительные эффекты воздействия цигун на физиологические и психологические функции организма человека. С использованием современных научных средств и методов было обнаружено, что занятия цигун значительно повышают природные защитные, регенеративные и иммунные способности человека, оказывают регулирующее воздействие на функции сердечно-сосудистой, респираторной и нервной систем организма, а также систем пищеварения и внутренней секреции.

Так, американские исследователи установили, что упражнения цигун вызывают определенные изменения эндокринной секреции (в частности, некоторых гормонов гипофиза), поэтому наступает ощущение спокойствия и расслабленности, улучшается восприятие и усиливается деятельность иммунной системы. Кроме того, было установлено, что электроэнцефалограмма (ЭЭГ) человека, хорошо владеющего цигун, содержит много позитивных низкочастотных волн, которые синхронны и имеют амплитуду в три раза бóльшую, чем волны обычного человека (ЭЭГ обычного человека фиксирует много высокочастотных слабо негативных волн с малой синхронизацией). Это показывает, что упражнения цигун способствуют организации электрической активности коры головного мозга и таким образом улучшают его функционирование.

В ходе научных исследований занимающихся упражнениями цигун, проведенных в Исследовательском центре им. Мэйсона Вашингтонского университета, были обнаружены биохимические изменения в клетках, активирующие противоопухолевую защиту.

В 2005 г. были опубликованы результаты экспериментальных исследований группы ученых из Техасского университета под руководством доктора Ли, в которых говорится, что у занимающихся цигун выявлена перестройка генов, отвечающих за повышение иммунитета, улучшение обмена веществ и элементов крови.

В 2007 г. на конференции в Сан-Диего были озвучены результаты исследований биоэнергетического потенциала у людей, занимавшихся цигун в течение определенного времени, и представлены фотографии, сделанные при помощи широко используемой высоковольтной высокочастотной технологии Kirlian CV6000, демонстрировавшие положительные изменения в показателях биоэнергии у испытуемых.

Благодаря теоретическим и практическим работам в области психосоматической медицины, проводившимся в Китае, США, ФРГ и других странах, упражнения цигун стали использовать для борьбы с тяжелыми хроническими заболеваниями, неврозами, психоэмоциональными нарушениями, для повышения сопротивляемости организма и даже для лечения онкологических больных. В настоящее время уже существуют специальные клиники, где лечение проводится почти исключительно методами традиционной восточной медицины и цигун.

Опыт показывает, что упражнения цигун не только оказывают лечебно-оздоровительное действие, но и изменяют отношение человека к природе, к другим людям, к самому себе. Заня-

тия цигун вырабатывают естественное спокойствие, внутреннюю силу и собранность, терпение и доброжелательность, укрепляют физически и духовно.

Основные принципы цигун

Выполняя упражнения, необходимо строго придерживаться принципов цигун: это контроль дыхания, сознания и тела. На практике это осуществляется за счет 1) расслабления и успокоения с концентрацией внимания на дыхании, 2) перемещения ци усилием воли и 3) правильных движений. Рассмотрим это подробнее.

1. Расслабление и успокоение

Упражнения цигун выполняются только в состоянии удобства и безмятежности, т. е. покоя тела и сознания. При этом снижается нервное возбуждение, ослабевает напряженность мышц, расширяется просвет кровеносных сосудов.

Древние мастера говорили: «Мысль у человека – как обезьяна, а воля – как необъезженный конь: их трудно обуздать и усмирить». Действительно, мозг человека постоянно работает. Без должного контроля мысли хаотично сменяют одна другую, а кора больших полушарий мозга постоянно находится в состоянии возбуждения, что приносит вред нервным клеткам. Известно, что целый ряд хронических заболеваний вызван именно чрезмерной нагрузкой (часто вовсе не продуктивной, с точки зрения результатов мыслительного процесса) и переутомлением коры головного мозга. Переутомление приводит организм в «беспорядок»: системы организма и внутренние органы, управляемые и регулируемые этим нервным центром, начинают работать неправильно и неэффективно. В результате возникают заболевания, которые в свою очередь оказывают вредное влияние на деятельность коры головного мозга. Методы цигун позволяют разорвать этот порочный круг, поскольку важным элементом этой практики является успокоение сознания и достижение состояния отрешенности.

Существует много методов расслабления и успокоения сознания. Наиболее распространенный – сосредоточение внимания на дыхании (подсчет вдохов-выдохов) с концентрацией сознания на происходящем в теле. Это позволяет отстраниться от всех внешних отвлекающих факторов и постепенно войти в состояние отрешенности, полного покоя. Закрывая глаза и обращая мысленный взгляд внутрь, можно быстро добиться успокоения сознания.

2. Перемещение ци усилием воли

Поток ци можно направить только усилием воли. Это самый важный элемент в практике цигун. Как только тело расслабилось, а сознание вошло в состояние покоя (отрешенности), надо сфокусировать мысленный взгляд на определенной точке тела, например на области *даньтянь* (см. Приложение) или точке юн-цюань, расположенной в центре подошвы ступни. Когда успокоение сознания сменяется концентрацией внимания на определенном участке тела, в соответствующих участках коры головного мозга образуется новый очаг возбуждения. Постепенно он становится приоритетным, а торможение других участков коры мозга усиливается. В конце концов наступает действие «охранительного» торможения коры, которое способствует возобновлению нормальной работы головного мозга. Концентрация внимания и усилия воли побуждают к движению поток ци, избирательно нацеленный на борьбу с патогенными факторами.

Таким образом, практикуя цигун, занимающийся входит в состояние «внешней неподвижности при внутреннем движении», что способствует пробуждению и развитию внутренних резервов организма, мобилизации сил саморегуляции и самоисцеления.

3. Правильные движения

Упражнений в цигун очень много, но каждое из них надо выполнять, находясь в правильной позиции, т. е. соблюдать рекомендации относительно положения головы, спины, конечно-

стей и т. д. Основополагающий принцип цигун – «добиваться движения посредством покоя» – означает, что в состоянии покоя и полного контроля над умом (мыслями, сознанием) делаются определенные движения, которые способствуют движению жизненной энергии, при этом поток ци становится ровным и происходит «прочистка» меридианов и коллатералей.

Назначение исходных позиций в упражнениях – в «успокоении сердца» и достижении «умиротворенности ума». Назначение завершающих позиций – вернуть ци назад в даньтянь.

Таким образом, основной принцип движений в цигун заключается в том, что определенные положения рук, ног, головы и туловища при выполнении упражнений должны максимально способствовать усилиям воли, направленным на перемещение ци по энергетическим меридианам. Поэтому во время занятий с самого начала надо следить за правильной позицией и правильной последовательностью движений.

Дыхание

Дыхание является важнейшей из всех функций тела: без дыхания человек может прожить всего лишь несколько минут, в то время как без воды и без еды он может какое-то время обходиться.

Но от дыхания зависит не только сама жизнь человека. От того, как мы дышим, всецело зависит и продолжительность жизни, и наши жизненные силы, и способность организма сопротивляться болезням. Мастера цигун говорят, что «небрежное дыхание укорачивает жизнь, понижает жизнеспособность и предрасполагает к болезням».

Человек в своем нормальном состоянии не нуждается в особых наставлениях относительно дыхания – его дыхание свободное и полное. Но цивилизация в нем многое изменила. Она дала ему неправильную и вредную манеру ходить, стоять и сидеть, что, в свою очередь, лишило его естественного и правильного дыхания, дарованного ему природой. Дыхательный механизм человека позволяет ему дышать и носом, и ртом, но жизненно важным является то, каким именно из этих двух способов он дышит, поскольку один дает здоровье и силу, а другой ведет к болезням и слабости. Восточная медицина считает, что многие из болезней, которым подвержен цивилизованный человек, в немалой степени являются следствием привычки современного человека дышать через рот.

Выделяют четыре способа дыхания: верхнее, среднее, нижнее и полное. Каждое из них по-разному влияет на жизнедеятельность организма.

Верхнее (грудное) дыхание. При вдохе грудь и плечи слегка приподнимаются (воздух поступает в верхнюю часть грудной клетки), живот остается неподвижным (не выпячивается, а даже, наоборот, несколько втягивается из-за расширения грудной клетки).

Среднее дыхание. Этот способ дыхания называют также реберным (межреберным) (воздух поступает преимущественно в среднюю часть грудной клетки). При среднем дыхании ребра раздвигаются, грудная клетка соответственно расширяется, из-за чего диафрагма поднимается и кишечник подтягивается вверх.

Нижнее (диафрагмальное) дыхание — это дыхание животом. На вдохе диафрагма опускается и живот слегка выпячивается, а грудь и плечи остаются неподвижными (т. е. воздух поступает в нижнюю часть грудной клетки). На выдохе диафрагма поднимается, а живот слегка втягивается. Диафрагма – это большой плоский мускул, отделяющий грудную полость от брюшной. В состоянии покоя он образует как бы купол над брюшной полостью, а со стороны легких диафрагма представляет собой как бы поднявшийся округлый холм. При нижнем дыхании диафрагма опускается, надавливая на органы брюшной полости, а легкие получают большее пространство, соответственно, и воздуха они могут поглотить больше, чем это возможно при верхнем и среднем дыхании.

Попробуйте, положив одну руку на живот, а другую на грудь, сделать несколько глубоких вдохов-выдохов, используя нижнее дыхание. При правильном диафрагмальном дыхании рука, лежащая на животе, будет подниматься при вдохе, а рука, лежащая на груди, будет оставаться неподвижной.

Полное дыхание. Этот способ дыхания как бы соединяет верхнее, среднее и нижнее дыхание и приводит в движение весь дыхательный аппарат легких. Грудная полость максимально расширяется во всех направлениях, и каждая часть ее дыхательного механизма работает в полную меру своей возможности. Главная особенность полного дыхания состоит в том, что все мускулы дыхательного аппарата находятся в действии, тогда как при других способах дыхания часть их остается без движения.

Если, например, в йоге основное внимание уделяется полному дыханию, то в цигун используется преимущественно диафрагмальное дыхание, причем подчеркивается, что оно должно быть естественным, т. е. без напряжения.

В цигун упор делается не столько на технику дыхания как таковую, сколько на состояние сознания. За счет концентрации внимания на области даньтянь исчезает «внутренняя болтовня» сознания, наступает успокоение, и, как следствие, дыхание нормализуется, становится диафрагмальным, глубоким, тонким, с естественными задержками, не нарушающими его плавности, – «оно как бы есть, и его как бы нет». Такое дыхание и называют *дыханием даньтянь*, оно является следствием изменения состояния сознания и не может быть получено (и тем более долго поддерживаться) за счет активных волевых усилий.

Правильное дыхание является важным звеном в цигунотерапии. Путем тренировки грудное дыхание постепенно превращается в брюшное, поверхностное – в глубокое, произвольное – в управляемое волей и в конце концов вырабатывается «дыхание даньтянь».

Физиологические изменения в теле, наступающие в результате выполнения дыхательных упражнений, еще больше успокаивают сознание, что, в свою очередь, приводит к дальнейшему улучшению дыхания, циркуляции крови и энергии в организме. При этом «размыкаются» патологические связи между мозгом и органами, т. е. прекращается их «бомбардировка» возбужденными участками мозга. Наоборот, в ослабленные и больные части тела идет поток жизненной энергии, который «ведет» за собой кровь и питательные вещества. Этому способствуют и специальные положения тела во время занятий.

Упражнение «Освободите сердце, наполните живот»

Если вы привыкли дышать грудью, то вам будет трудно сразу перейти на дыхание животом. Облегчить этот переход поможет упражнение, которое называется «Освободите сердце, наполните живот». Это упражнение является также одним из способов пополнения жизненной энергии. Оно состоит из нескольких этапов. Переходить к последующим этапам надо после полного освоения предыдущего.

1-й этап

• Встаньте прямо, ноги вместе, стопы расположены параллельно. Положите одну руку на живот, немного ниже пупка, а другую руку сверху (рис. 1). Рот слегка приоткройте. Расслабьтесь и постарайтесь избавиться от назойливых мыслей (иначе говоря, «освободите свое сердце»).

• Плавно нажмите руками (непрерывным равномерным движением) на живот, делая выдох и считая про себя до четырех (около 4 секунд).

• Оставайтесь в этом положении (на два счета), затем (на четыре счета) ослабьте (также плавным непрерывным движением) нажим рук, позволяя животу вернуться в исходное положение, одновременно делая вдох. После вдоха задержите дыхание (на два счета). Выдох (нажатие на живот), задержка дыхания, вдох (отпускание живота) и задержка дыхания на вдохе составляют один дыхательный цикл, выполнение которого осуществляется в течение примерно десяти секунд. Начните с десяти дыхательных циклов за одну тренировку и с каждой тренировкой увеличивайте на два цикла – до 20.

Рис. 1

Помните, что нельзя вдыхать, когда вы нажимаете на живот. Выполнив упражнение (10–20 дыхательных циклов), опустите руки вдоль тела и в течение примерно пяти минут стойте неподвижно с закрытыми глазами, дышите свободно. Перед тем как перейти к следующему этапу, выполняйте упражнение дважды в день в течение двух недель.

2-й этап

Повторите уже освоенные движения, но, нажимая на живот, мысленно представляйте, как негативная ци (отрицательная энергия) поднимается из живота вверх и уходит через рот вместе с выдохом (рис. 2).

Тренируйтесь по меньшей мере две недели, прежде чем перейти к следующему этапу. Постепенно надо увеличивать время вдоха и выдоха; время задержки дыхания остается неизменным – на два счета.

3-й этап

Движения те же, но, отпуская живот, представляйте, как положительная энергия поступает через нос с вдыхаемым воздухом, течет вниз и наполняет живот. Таким образом с выдохом (при нажатии на живот) уходит наружу отрицательная ци, а с вдохом вы насыщаетесь положительной ци. Не сосредотачивайтесь на счете и не думайте о дыхании, пусть оно будет естественным. После окончания дыхательных упражнений постойте неподвижно в течение пяти минут с «чистым сердцем», т. е. не думая ни о чем постороннем. К следующему этапу переходите только после освоения предыдущих. Для этого потребуется по крайней мере шесть недель.

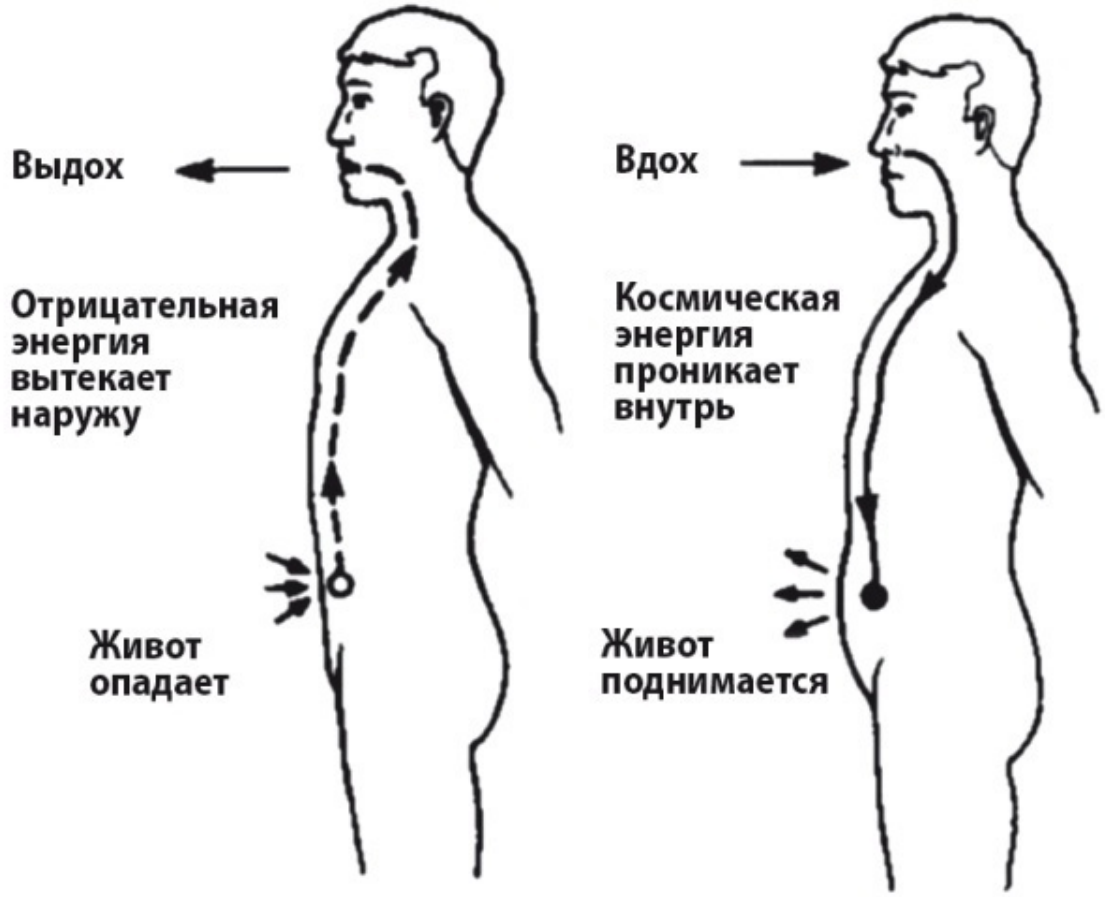

Рис. 2

4-й этап

На четвертом этапе полностью осуществляется принцип «освобождения сердца и наполнения живота». Избавьтесь от всех посторонних мыслей. Нажимая руками на живот, медленно выдыхайте через рот, выпуская негативную ци. Плавно вдыхайте через нос, отпуская живот, чтобы пустить внутрь положительную космическую ци. Выполните 36 циклов дыхания животом.

После завершения упражнения можно выполнить медитацию с позитивной визуализацией, стоя в течение 5—15 минут. Дыхание животом в сочетании с медитацией является очень мощным средством излечения болезней. Это упражнение, несмотря на его кажущуюся про-

стоту, называют «медитацией, спасающей жизнь». Такую медитацию можно выполнять лежа, сидя или стоя. Важно, чтобы вы занимались в тихой, уютной обстановке, где вас ничто не будет отвлекать.

«Медитация, спасающая жизнь»

Если вам трудно долго стоять с закрытыми глазами, сядьте в обычную позу для медитации со скрещенными ногами, или на удобный стул, держа спину прямо, или лягте на кровать.

Закройте глаза и полностью расслабьтесь, внимание направьте на больной орган, представьте его и пожелайте, чтобы он выздоровел. Представляйте, как больной орган омывается исцеляющей жизненной энергией, поступающей к нему на вдохе, очищается и выздоравливает. Попробуйте увидеть его совсем здоровым. Постарайтесь удерживать мысленный образ как можно дольше и без напряжения, когда же его очертания станут расплывчатыми, немного отдохните, не открывая глаз. Отдохнув, снова повторите положительную визуализацию. Делайте это упражнение по пять минут, два раза в день. В зависимости от степени и характера заболевания эффект от упражнения может наступить достаточно быстро, хотя в серьезных случаях для излечения рекомендуется выполнять упражнение на протяжении нескольких месяцев.

Как уже говорилось выше, при выполнении упражнений цигун дыхание должно быть легким, ровным, долгим и мягким, подобным «движению шелкопрядов, свивающих шелк в ровную гладкую нить». Начинающий должен следить за тем, чтобы дыхание было естественным и медленным. Те из занимающихся, кто страдает какими-либо болезнями, должны придерживаться техники брюшного дыхания. Существуют два способа брюшного дыхания: в одном случае живот выпячивается на вдохе и втягивается на выдохе («нормальное дыхание»), а в другом – наоборот: живот втягивается на вдохе и выпячивается на выдохе («обратное дыхание»). Преимущество брюшного дыхания состоит в том, что легкие освобождаются от «вредного газа», при этом происходит активный массаж органов брюшной полости – желудка, кишечника, печени и желчного пузыря. В процессе дыхания происходит регулирование функций внутренних органов, а также излечение некоторых заболеваний.

Прежде чем перейти к дыхательным упражнениям, вы должны запомнить общие правила:

• для занятий необходимо состояние эмоциональной уравновешенности, а еще лучше – ощущение радости; никогда не упражняйтесь, если вы раздражены или огорчены, иначе вы «отравите и себя, и свое тело»;

• во время выполнения упражнений, если нет специальных указаний, губы должны быть сомкнуты, а кончик языка касаться неба. При таком положении языка замыкаются энергетические меридианы – заднесрединный, проходящий от промежности через позвоночник к головному мозгу, и переднесрединный, спускающийся от головного мозга по передней стороне тела к промежности (см. Приложение). Это позволяет соединиться внутреннему и внешнему дыханию и направить впитываемую энергию в энергетический центр даньтянь в низу живота;

• вдох должен производиться только носом (если нет специальных указаний); считается, что дыхание через рот укорачивает жизнь.

Упражнение, развивающее концентрацию внимания на дыхании

Первое, чему надо научиться, – умению концентрироваться на дыхании. Если вы попробуете просто дышать – скорее всего, через несколько секунд ваши мысли будут далеко и вы забудете о своей тренировке. Через минуту вы вспомните о ней, через несколько секунд забу-

дете снова, и так будет продолжаться всё время. Чтобы сосредоточиться на дыхании, надо думать о самом дыхании, т. е. следить за вдохом и выдохом. Помогают сосредоточению на дыхании и специальные формулы. Ниже приведена одна из таких формул.

- Мое тело расслабляется – я выдыхаю.
- Я совершенно спокоен – я вдыхаю.
- Я совершенно спокоен – я выдыхаю.
- Я наблюдаю за своими мыслями – я вдыхаю.
- Я наблюдаю за своими мыслями – я выдыхаю.
- Я контролирую свои мысли – я вдыхаю.
- Я контролирую свои мысли – я выдыхаю.
- Я расслабляюсь – я вдыхаю.
- Я расслабляюсь – я выдыхаю.
- Спокойствие и тишина – я вдыхаю.
- Спокойствие и тишина – я выдыхаю.

После окончания этой формулы продолжайте дышать в том ритме, какой у вас установился. Наслаждайтесь процессом дыхания. Если вновь начинают появляться посторонние мысли – повторите формулу. При необходимости повторяйте ее снова, пока не достигнете состояния отрешенности и спокойствия.

Время выполнения упражнения – не менее двадцати минут. Обычно дыхательные упражнения выполняются в позе со скрещенными ногами – «позе лотоса». Однако эта поза трудна для начинающих, она может быть заменена положением «сидя на коленях» (ягодицы на пятках, спина прямая) или «сидя на стуле». В положении «сидя на стуле» спина должна быть прямая, а ноги скрещены, при этом пальцы ног должны находиться точно под основанием позвоночника. В одном из вариантов выполнения этого упражнения правая рука лежит на коленях, ладонью вверх, при этом большой и средний пальцы соприкасаются, образовывая кольцо; левая рука лежит на правой, большой и средний пальцы также сомкнуты в кольцо, «продетое» через кольцо правой руки. Положение рук и ног очень важно для замыкания энергетических меридианов, а их замыкание способствует сохранению энергии и ее накоплению в теле.

При выполнении упражнения обращайте внимание на ритм дыхания. Избегайте ошибок, которые допускают большинство начинающих: никогда не пытайтесь регулировать ритм сознательно. Ритм дыхания определяется положением тела и правильным сосредоточением. Искусственное удлинение или сокращение фаз вдоха или выдоха лишь искажает процесс дыхания. Единственное, что вы должны делать, это помнить о правильном ритме, и со временем он установится сам собой. Основными ритмами дыхания являются ритмы: 7-1-7-1, 7-7-7-7, 7-14-7-14 (первая цифра – длительность вдоха, вторая – задержки дыхания на вдохе, третья – длительность выдоха, четвертая – задержки дыхания на выдохе). Кроме того, существуют специальные ритмы для определенных видов упражнений. Число 7 не случайно, и когда вы научитесь правильно сосредоточиваться на своем дыхании, вы почувствуете, что его тональность меняется согласно «закону октавы»: *до-ре-ми-фасоль-ля-си* на вдохе и *си-ля-соль-фа-ми-ре-до* на выдохе. Во время задержки дыхания на вдохе энергия распространяется от макушки головы до пяток, а во время задержки на выдохе поднимается от пяток к макушке головы. Правильным выполнение упражнения будет после установки одного из этих ритмов, при этом ритм 7-14-7-14 является оптимальным.

Если будете заниматься регулярно, то первые результаты придут в течение месяца. Вы с удивлением отметите, что разглаживаются резкие линии лица и улучшается его цвет, голос становится полней и полнозвучней, а самочувствие намного лучше, чем раньше. После достижения этих результатов можно переходить к следующему этапу.

После того как правильный ритм станет для вас автоматическим, сосредоточьтесь на воздухе, который вы вдыхаете и выдыхаете. Представьте себе, что вы вдыхаете легчайшие, тонкие

частицы света, наполняющие радостью все ваше тело, а выдыхаете тяжелый, темный воздух, выбрасывая из тела все недомогания и болезни. Обращайте внимание на этапы дыхания. Во время вдоха думайте о том качестве (или элементе), который вы вдыхаете (целительную энергию, радость, успех в делах и т. п.), во время задержки дыхания после вдоха думайте о том, как вы впитываете это в себя, как эта энергия распространяется во всем вашем теле, во время выдоха концентрируйтесь на тех проблемах, которые вам надо вывести из своего тела, во время паузы после выдоха сосредоточьтесь на изменениях, которые произошли в вашем организме, ощутите себя изменившимся, обновленным.

Основные моменты, на которые надо обращать внимание во время занятий цигун

Начинающие заниматься цигун, несмотря на всю ту информацию, которую они могли почерпнуть из литературы, не должны считать себя всезнающими, надо осознавать, что цигун – это наука, необходимо настроиться на учебу.

Особое внимание при занятиях цигун следует уделять таким моментам.

• Во время выполнения упражнений надо поддерживать хорошее настроение – хотя бы на время забыть обо всех неприятностях и не допускать мыслей, которые могут привести к эмоциональному возбуждению и нарушению спокойствия. Если это все же произошло, надо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть – отправиться на прогулку или заняться чем-то еще, а к занятиям вернуться, когда почувствуете, что вам удалось успокоиться.

• Надо поддерживать спокойное (расслабленное) состояние тела. Для этого не менее чем за полчаса до начала занятий следует прекратить всякую напряженную деятельность – как физическую, так и умственную. Это поможет расслабить мышцы и успокоить сознание.

• Во время упражнений желудок должен быть не слишком полным и не слишком пустым. Перед занятиями не разрешается принимать очень холодную, очень горячую или острую пищу.

• Надо обязательно проводить разминочные упражнения. Разминка – это важный элемент в процессе занятий цигун, разминочный комплекс тесно связан со всей последовательностью упражнений. И помните, что необходимо избегать неожиданных волнений и не допускать резкого прекращения упражнения.

Комплекс разминочных упражнений

Существуют разные комплексы разминочных упражнений. Некоторые из них являются частью самого комплекса и называются подготовительными. Мы предлагаем простой комплекс разминочных упражнений, выполнение которого поможет снять напряжение в теле, успокоиться и настроиться на дальнейшую работу – выполнение основного комплекса цигун.

1. Поставьте ноги на ширину плеч, слегка согните колени и расслабьтесь. Поднимите руки и выполните ими одновременно несколько круговых движений, как будто вы плывете. Затем сделайте несколько круговых движений в обратную сторону – как если бы вы плыли на спине. Цель упражнения – снять напряжение в плечевом поясе.

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.