

ЧТО ТАКОЕ ЦИГУН?

Цигун - это просто жизнь. Дыхание не очень важно, важно настроение. Можно сказать, что каждый человек занимается цигун каждый день и час. В повседневной жизни нет мелочей. Если человек плохо спит и неудачно питается, то даже самые лучшие занятия цигун не смогут помочь его здоровью. Если человек только и думает о себе и о том, как лучше самосовершенствоваться и правильнее заниматься цигун, то в этих занятиях он мало преуспеет. Если занятия цигун для человека важны так же как Дэ⁴ 德, если важно помогать другим людям, то занятия цигун принесут много пользы.

С моими учениками в России мы часто выезжаем на семинары в Подмоскowie и любим сами готовить для себя еду. Ученики стараются друг для друга и часто готовы даже пропустить занятие, чтобы порадовать окружающих новым полезным блюдом. Вот это прекрасный пример. Если ученик хорошо практикует цигун, то это неплохо, но самое важное для меня это то, что ученик делает для других.

В китайском языке слово цигун состоит из двух иероглифов: ци (氣) и гун (功). Ци - это жизнь, есть ци - есть жизнь, нет ци - нет жизни. Гун - это время, мастерство, искусная работа, требующая времени. По китайским

4. Дэ 德 - немного сложное китайское понятие, упрощенно можно перевести как добродетель, благодать человека.



представлениям существует природная сила, наполняющая Вселенную, и эту силу называют ци. Небо обладает небесной (тянь) ци, Земля обладает земной ци, испытывающей влияние небесной ци. Частью земной ци является человеческая (жень) ци.

Цигун - это работа с ци, дающая здоровье и возможность достичь глубокого понимания жизни и природы. Жизнь человека определяется тремя важнейшими понятиями: дух (шень), семя (цзин) и жизненная сила (ци). Для регуляции и укрепления цзин, ци и шень мы и занимается цигун. Эта регуляция происходит через работу с телом, дыханием и сознанием.

Правильное дыхание и направленное движение ци из поколения в поколение позволяли шаолиньским монахам развивать необыкновенную гибкость тела, ясность духа, постигать Чань, сохранять здоровье и молодость даже в суровых условиях постоянной борьбы с внешними угрозами. В начале практик шаолиньского цигун лежит работа с нижним даньтянь, областью сосредоточения ци, находящейся на три пальца ниже пупка. Одни упражнения цигун направлены на оздоровление, гармонизацию работы организма человека в целом за счет очищения меридианов и регулирования тока ци и крови, другие, как упражнения «железного» цигун, учат концентрировать и регулировать ци для боевых задач. В этой книге я буду рассказывать только о начале пути – оздоровительном аспекте цигун.

Занятия цигун - это практика пустоты. Что такое пустота? Пустота - это открытые меридианы. В Шаолине пустота - это Чань. Как можно сделать так, чтобы

На выездных семинарах Школы Мастера Ши Янбина.







Мастер Ши Янбин, монастырь Шаолинь 2014 год.

Самое простое упражнение цигун: плавный вдох через нос до нижнего даньтянь (область ниже пупка). Во время вдоха чувствуете пустоту по этой короткой дороге. Выдох свободный. Сделайте несколько вдохов. Все время чувствовать пустоту сложно, надо отдыхать, чувствовать себя легко, как облака. Заниматься цигун очень просто.



внутри у человека была пустота? Надо отбросить все лишнее и освободить себя внутри. Нельзя налить чай в стакан, если стакан уже полон.

Итак, цигун - это путь жизни, и каждый может идти по этому пути. Практика цигун состоит не только из упражнений цигун по регулированию тела, дыхания и сознания, описанных в этой книге. Необходимо изменить образ жизни. Это не означает, что сначала вы должны каким-то чудесным образом или единым волевым усилием изменить себя, а уже потом переходить к занятиям цигун. Это невозможно. Мягкая перемена привычек и непосредственное выполнение упражнений цигун - это два связанных и взаимодополняющих процесса.

Если вы можете изменить неудачные привычки, то это уже половина победы в занятиях цигун. Давайте посмотрим вокруг себя на дедушек и бабушек, которые живут очень долго и хорошо, хотя даже не слышали, что такое цигун. В то же время, нет сомнений, что практика цигун помогает здоровью. Однако много серьезных мастеров цигун не имели хорошего здоровья и рано умерли от болезней. Часто мастер думает, что он не просто человек и все должен делать очень правильно. Это очень большой груз ответственности, мастер постоянно чувствует тяжелую сумку на плечах. Если от этого груза не избавиться, то нельзя иметь хорошее здоровье.

Я все время говорю, что важно настроение. Что такое хорошее настроение? Это когда человек чувствует, что его сердце открыто. При этом человек спокоен и чувствует себя легко. Человек сам по себе накапли-



вает жизненный опыт. К двадцати годам человек часто многое умеет, обладает предметными знаниями и способен действовать. К тридцати годам человек уже много добивается в жизни: есть семья, работа. Период от тридцати до сорока лет является обычно очень сложным: вроде бы в жизни всё есть, но каждый день сердце и голова очень заняты множеством тяжелых вопросов и человеку очень мало понятно. В сорок лет люди часто чувствуют огромный груз ответственности и настроение очень тяжелое каждый день. К пятидесяти годам очень многое в жизни становится понятным, а в шестьдесят лет уже почти все понятно и человек чувствует счастье. Только это уже немного поздно. Мы занимаемся цигун и медитацией, чтобы понятно, открыто и легко стало чуть раньше, может быть в сорок или тридцать лет.

Волшебные свойства, которые дает нам практика цигун - это способность понимать, что происходит вокруг, соответствовать действительности. Мы мало думаем о своей сущности серьезно, чаще всего мы стремимся понять, что происходит вовне, о чем думают другие люди. Шаолиньский цигун и чань-медитация прежде всего помогают понять себя, кем я являюсь, что я хочу. Это самое важное. Если человек понимает себя, то все вокруг становится простым и понятным, уходит боль, и этот путь становится счастьем.



ИЦЗИНЬЦЗИН

Шаолиньский цигун-комплекс Ицзиньцзин, в переводе Канон изменения мышц и сухожилий.

По легенде Ицзиньцзин был принесен в монастырь Шаолинь Бодхидхармой (Дамо), первым патриархом чань-буддизма. Однако есть и другие версии происхождения этого комплекса. Сейчас в Шаолине Ицзиньцзин используется как целостная система самосовершенствования, и важнейшая составляющая шаолиньской практики цигун и кунг-фу.



Каждое движение комплекса уникально и многогранно, и оказывает мощное влияние сразу на несколько систем организма. Самое очевидное и незамедлительное воздействие Ицзиньцзин оказывает на подвижность и здоровье мышц, суставов и костей, т.к. они растягиваются при многочисленных скручиваниях, которые присутствуют в комплексе. Позвоночник, как самая большая «кость», работает больше всего.

Однако, Ицзиньцзин – это больше, чем мышцы и сухожилия, это тренировка баланса, мягкости тела, согласованности движений. Это красота.

В каждом движении происходит массаж нескольких внутренних органов, раскрываются каналы и ме-

*Рисунок 4.10. Фрагмент барельефа «Шаолинский цигун»
из монастыря Шаолинь.*



ридианы. Таким образом, улучшается работа печени и сердца, нормализуется давление, теряется лишний вес, улучшается работа зрения и мочепускающей системы, а также успокаивается сознание и ум становится яснее за счет притока кислорода к мозгу. Все движения Ицзиньцзин вместе - это как медитация в действии: позволяют поменять настроение и очистить человека изнутри.

Движения Ицзиньцзин не сложны по форме, но имеют глубокое содержание, которое, конечно, лучше всего передается от состояния Мастера к состоянию Ученика. При самостоятельных занятиях очень важно всегда помнить, что это не отдельные движения, а комплекс, от начала и до конца, в котором нет остановок, нельзя отвлекаться и делать лишние движения. Необходимо заниматься Ицзиньцзин ежедневно, чтобы почувствовать его воздействие.

В Ицзиньцзин каждое движение сочетает в себе мягкость и силу. Сила - внутренняя. Если вы хотите заниматься силой, то можно выполнять движения № 3,5,6 большее число раз и в более низких стойках.

Если вы работаете в офисе, много сидите в машине и чувствуете, что «болит» спина, или у вас сколиоз, то этот комплекс просто создан для вашей каждодневной практики, скорее всего, вы сможете выполнять все движения без ограничений. Если у вас есть серьезные проблемы со спиной, артриты, грыжи и т.д., то после консультации со своим лечащим врачом, начинайте выполнять движения с осторожностью, скручивайтесь не до предела, садитесь не низко, но главное занимайтесь, занимайтесь и занимайтесь.



БАДУАНЬЦЗИН

Шаолиньский цигун-комплекс Бадуаньцзин - Восемь кусков парчи. Оздоровительный цигун-комплекс, издавна использовавшийся монахами Шаолиня для укрепления здоровья и накопления силы. Укрепляет внутренние органы, спину и поясницу, успокаивает 7 эмоций, удаляет жар из сердца, увеличивает физическую силу.

Перейдем к движениям.

Движение 0 - Подготовка

Точка байхуэй стремится вверх, точка чанцян (VG1) стремится вниз, позвоночник очень прямой, сгибаем колени, руки прямо вниз вдоль туловища. В груди пустота. Ноги на ширине плеч. Язык на небо. Таз расслаблен. Колени чуть согнуты (см. рис. 4.23 0а и 0б).

Движение 1. Руками поддерживаем небо.

Повторять 3-6 раз. Движение для улучшения работы Тройного обогревателя (по канонам китайской медицины этот меридиан объединяет область выше диафрагмы (легкие и сердце), область между диафрагмой и пупком (желудок и селезенка), и область ниже пупка (почки, печень, тонкий и толстый кишечник, мочевой пузырь).

1.1 Ладони около даньтянь на небольшом расстоянии друг от друга смотрят вверх, на вдохе медленно поднимаем ладони вверх через нижний даньтянь, затем через средний даньтянь (рис 4.23.1а).





0a



0b



1a



1b



1b



1g

Рисунок 4.23. Бадуаньцзин, движение 0 и движение 1.

1.2 Около лица разворачиваем ладони во вне от лица и поднимаем руки над головой ладонями вверх. Ноги прямые (рис 4.23.1б).

1.3 Держим руки наверху около 3 секунд, глаза смотрят на ладони, указательные пальцы почти касаются друг друга, но не касаются. Такое чувство, что руки упираются в небо (как бы поддерживают небо и уходят на мно-



го метров вверх), а ноги сильно упираются в землю (как бы укореняются на много метров вниз) (рис 4.23.1в).

1.4 На выдохе опускаем руки через стороны вниз. Чуть сгибаем колени. Возвращаем ладони к исходному положению у нижнего дантянь (рис 4.23.1г).

Движение 2. Натягиваем лук.

Стимуляция работы сердца и легких. Через ноги накапливаем силу. Движение также способствует выравниванию позвоночника и укреплению спины.

2.1 Ноги на ширине трех ступней (как в мабу). Садимся в мабу, таз чуть выше, чем колени, колено не выходит за носок, таз подобран. На вдохе руки поднимаем до уровня груди, левая рука внутри ладонью к груди, правая рука снаружи ладонью к груди. Ладони не соприкасаются (рис 4.24.2а).

2.2 Правая рука сжимается в кулак. На левой руке средний, безымянный пальцы и мизинец сжаты, указательный и большой пальцы открыты. На выдохе левая рука уходит налево, левая рука выпрямлена и поднята на уровне плеча, стремится назад за спину. Правая рука согнута в локте, плечо слабое, локоть уходит назад. С силой растягиваем грудь, на спине лопатки приближаются друг к другу. Взгляд направлен точно на ноготь указательного пальца левой руки. Позвоночник прямой. (рис 4.24.2б)

2.3 На вдохе левую руку не сгибая перемещаем прямо перед грудью (рис 4.24.2в).

2.4 На выдохе левая рука сжимается в кулак, а на правой руке средний, безымянный пальцы и мизинец прижаты к ладони, указательный и большой пальцы открыты (рис 4.24.2г).





2а

2б

2в



Рисунок 4.24. Бадуаньцзин, движение 2.

Повторяем движения 2б -2в в другую сторону с другой руки. В каждую сторону выполнять 3 раза.

2.5 В конце встаем из мабу, стопы ставим прямо на ширине плеч, руки опускаем (Движение 0), один раз делаем вдох-выдох (рис 4.24.2д).

Движение 3. Разделяем небо и землю.

Позвоночник сжимается и разжимается, улучшается подвижность. Улучшается работа желудка и желудочно-кишечного тракта в целом. Осуществляется массаж грудной клетки.

