

Цигун - не секрет,
а способ достичь
здорового долголетия

У Сюй Бей Лин Цзы

ЦИГУН



Чита. 1996 г.

Что такое ЦИГУН

Цигун - это способ регулирования энергетики организма, открывающий реальный путь к долголетию и даже возвращению молодости. Цигун возник в Китае 4000 лет назад на основе танцев, рожденных первобытнообщинным строем. Это было зарождение цигуна - «питания жизни». К периоду Династий Ся, Шан, Западная Чжоу (приблизительно 21 в. до н. э.) цигун получил первоначальное развитие. В это время появились доктрины о бессмертии человека. К периоду Весны и Осени воюющих государств (771 - 221 гг. до н. э.) появились многочисленные философские школы, которые привнесли много или опосредованно трактовали цигун. В период Троецарствия теория и практика цигуна получила большое развитие, благодаря расцвету китайской медицины. В период Династий Лян, Динь, Южная Бэй, а также при династии Тан появилось много выдающихся людей, которые развили учение цигун. Дальше, в период Династий Сун, Юань, Мин, Чин и далее цигун видоизменялся и развивался.

Цигун системы Удан возник в конце правления династии Юань - начале Мин. Создатель - Чжан Сань Фэн, который поселился в горах Удан, прельщенный красотой 72 горных вершин. Там он вместе с учениками развивал доктрину высшего предела Тхай Ди, учение Инь Ян, созерцание, движение черепахи, журавля и змеи.

Что же нужно, чтобы заниматься цигуном? Избавиться от плохих мыслей, освободиться от семи эмоций, пяти ядов, шести влияний. Семь эмоций - это радость, гнев, уныние, размышление, горе, страх, испуг. Пять ядов - ненависть, досада, раздражение, ярость, нервозность. Шести влияний - ветер, холод, жара, сырость, духота, огонь. Привести себя в состояние чистоты и спокойствия, как гладкое озеро в безветренную погоду. Особенно необходимо обратить внимание на совершенствование «Дэ» (нравственность - С. Н.). Только если приобретешь «Дэ», сможешь «мечом муарости разрубить пути семи эмоций и пяти ядов».

Как тренировать «Дэ»?

Воспитывать в себе гуманность, постигать истину, тренироваться и знать: вспыльчивость, бесконтрольность речи, злость, приволят к бедам, поэтому учиться не замечать недостатков и пороков других, а искать недостатки в себе самом и исправлять их.

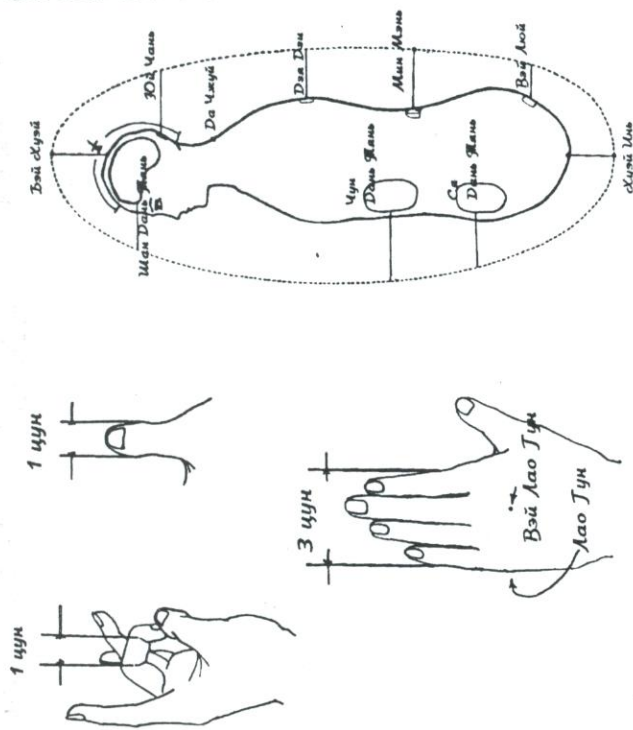
Тренировка в движении по Даосской школе питания жизни

Эта система имеет более чем тысячелетнюю историю. Передаваясь изустно, исключительно среди избранного круга посвященных, являлась очень эффективной в плане оздоровления и укрепления человеческого организма. Я унаследовал традицию этой школы от моего учителя, 16 патриарха этой школы, господина Сюань-Ши Чунь Чжень Цзы Вэнь Ши Ляна, который начал широко пропагандировать эту систему с целью оздоровления людей. Тренируясь под непосредственным руководством учителя в течение 3 лет, я изучал эту систему, а также некоторые другие виды цигуна. В настоящее время, руководствуясь стремлением помочь русским людям по-настоящему понять и овладеть древним китайским цигуном питания жизни, я упорядочил эту систему и изобразил ее образно в рисунках, чтобы Вы могли нагляднее и яснее ознакомиться и овладеть ею. Но, хочу отметить, что я овладею лишь малой частью мастерства учителя, и поэтому желаю лишь открыть для вас дверь в истинную традицию китайского цигуна. Систематические тренировки избавят Вас от старых болезней и предотвратят появление новых.

Прежде всего необходимо знать, что энергия жизни концентрируется в трех областях, изображенных на схеме: верхняя - энергия мысли. Шан Дань Тянь, средняя - физическая энергия, извлекаемая желудком из пищи, Чун Дань Тянь, нижняя (на которой преимущественно сосредоточен цигун - С. Н.) - духовная энергия, или энергия космоса, энергия созидания. Ся Дань Тянь и оттуда движется через "двери жизни" по кругу. Нижняя область находится в трех цун вниз от пупка, средняя - в районе солнечного сплетения, верхняя - в мозгу. Точки, через которые энергия выходит на свой жизненный круг, это точки Хуэй Инь - середина между половым органом и анусом, Бай Хуэй - посредине между передней и задней границей волос головы.

Как заниматься цигуном?

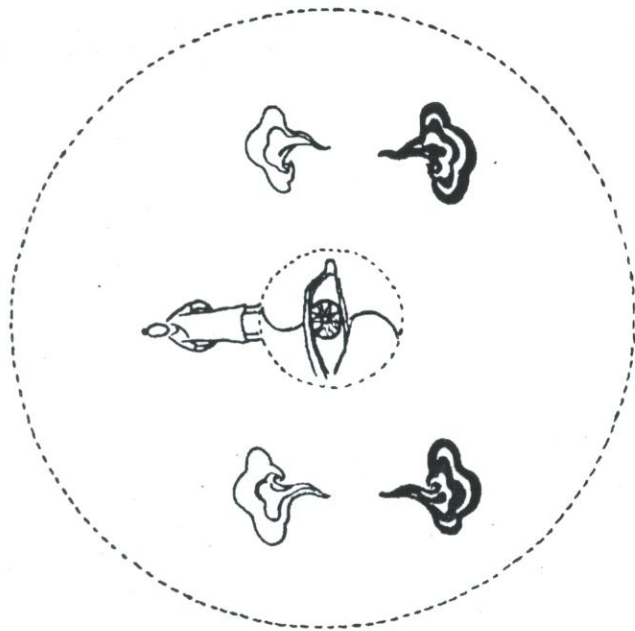
Если сразу начать заниматься медитацией без движения, сидя, скрестив ноги, то не овладеешь этим видом цигуна. Поэтому я обучу вас, как овладеть цигуном в движении. Незаметно для себя, занимаясь цигуном, вы избавитесь от многих застарелых болезней, постепенно овладеете истинным цигуном, научитесь входить в состояние созерцания, необходимое для контроля над организмом. Этот цигун-легко в освоении и им могут заниматься взрослые, дети и пожилые люди.



Исходное положение

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, носки немного повернуты внутрь, слегка втяните задний проход и уравновесьте макушку головы, разверните груды и выпрямите спину, слегка согните ноги в коленях, опустите поясницу и таз, расслабьте плечи и немного согните локти, округлите ладони, кисти опустите по швам, при этом средний палец касается шва, а указательный чуть отставлен. Округлите подмышки, словно держите под ними куриные яйца - не уронить и не раздавить, подтяните подбородок, зубы слегка сомкните, языком коснитесь верхних альвеол, глаза смотрят вперед.

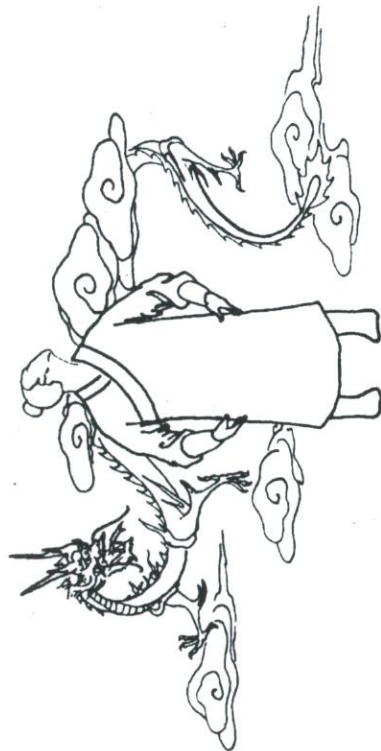
Все упражнения делаются с максимальным расслаблением. Напрягаются только те мышцы, которые непосредственно участвуют в движениях. Помните! Покой и безучастность ко всему, происходящему вне вас.



1. Вращение космоса

Сначала медленно произведите выдыхание старого через рот и выдыхание нового через нос 3 раза. Затем мысленно переместите энергию тела в глаза и начинайте вращать космос. Движение глаз по кругу против часовой стрелки 6 раз, затем в обратном направлении 6 раз. Не сосредотачивайте взгляд на чем-либо определенном - потолке, стенах, деревьях... Представьте незримую связь глаз с далекой галактикой, которую вы вращаете вокруг себя. Движение выполняйте медленно, как бы лениво, чтобы на весь цикл приходился один вдох и выдох (около 10-15 сек. один цикл - Н. С.).

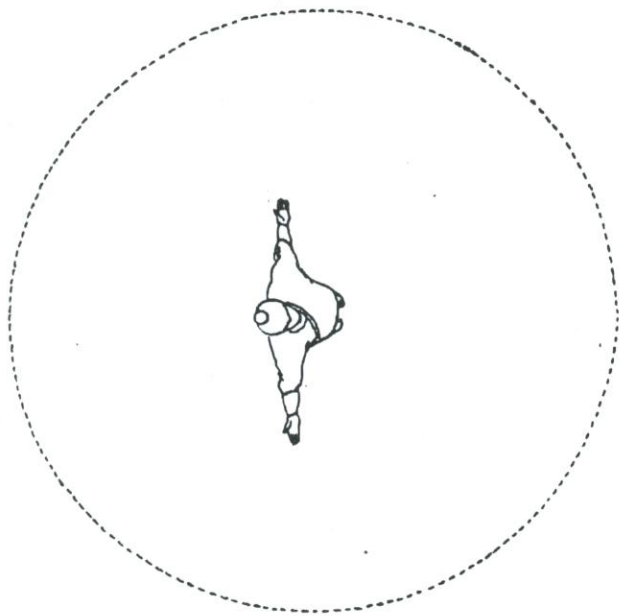
Это упражнение хорошо помогает при глазных болезнях, головнокружениях и нервных расстройствах.



2. Бирюзовый Аракон вращает ГОЛОВУ

Сконцентрируйте мысли на точке да чжуй (внизу седьмого шейного позвонка), затем вращайте головой вначале влево 12 раз, затем в обратную сторону 12 раз. При вращении головой торс также слегка помогает. (Обратите внимание на то, что все упражнения делаются так же медленно, как и первое, за исключением одиннадцатого - Н. С.).

Это упражнение укрепляет шейный позвонки, сердце, помогает при головнокружении и головной боли.



3. Собираение энергии космоса

Руки медленно разведите в стороны до уровня плеч, разверните ладони вверх, чуть-чуть приостановите, ощутив прилив энергии от рук к голове. Одновременно поднимите голову вверх и вдохните, при этом мысленно представляя, что энергия окружающей природы впитывается в тело. Руки поднимаются вверх и, как бы взяв шар над головой, опускаются (локти в стороны, ладони пальцами навстречу друг другу) 12-18 раз.

Это упражнение помогает при астме, болезнях носа, при заболеваниях внутренних органов.



4. Вращение моря

Точку лаогун правой руки приставте к дань тяну, а точку вайлаогун к точке мин мэнь, затем вращайте тазом от поясницы сначала против часовой стрелки 18 раз, затем, поменяв руки местами, в обратную сторону 18 раз. (Закругляете в обратную сторону тазом не должен вращаться весь за тазом доворот. - С. Н.) Таз не должен вращаться, когда вы вращаете кисти, только от запястья, когда вы вращаете кисти.

Это упражнение играет положительную роль в продвижении каналов внутренних органов, а также помогает при женских болезнях и при болях в пояснице.



5. Поднять ведро с водой

Глаза смотрят в точку примерно в 30 см от носков ног (в бассейне с водой), присаживайтесь, словно затем, чтобы взять ведро с водой, стоящие по сторонам от ваших ног. Затем руки сожмите в кулаки (взять ведро) и поднимите до груди, одновременно поднимаясь на носки. Затем опустите, надавливая ладонями вниз, при этом пятки опускаются, ноги немного согнуть. Повторить 24-36 раз.

Полезно для почек, мочевого пузыря, при онемении рук и ног, ревматизме, грыже, болезнях половых органов.



6. Толкать осеннюю воду

(Осеннюю! Потому что весенняя вода грязная, летняя - бедная энергией, иссушенная солнцем, и только осенняя - полная, настоянная на травах и отстоянная - авт.).

Руки вытяните вперед, затем поверните ладонями вниз. Без напряжения сжав кулаки и опустив голову, тяните к себе воду (словно гребете на веслах). Одновременно сгибайтесь в коленях, присаживаясь. Вернув кисти к груди и расправив пальцы, ладонями толкайте вперед, одновременно выпрямляя ноги (возвращаете воду в горы). Повторите 24-36 раз.

Полезно при заболеваниях поясницы, ног, онемении пальцев, ревматизме, воспалении вен.



7. Лист лотоса раскачивается на ветру

Кисти медленно поднимите к низу живота, соедините ладони пальцами вниз. Тело подается вперед, нагибаясь, опираетесь руками круг от бедер к голове. От живота руки движутся ладонями вверх, потом плавно поворачиваются навстречу друг другу, как бы беря шар. В это же время через 3 "задержки" в позвоночнике перемещаете энергию в макушку головы. Подогните ноги и выпрямляйте тело, опираясь двумя руками энергию и опуская ее к ся дань тянь. Волнообразное движение тела в целом напоминает колебания листа лотоса на волнах под порывами ветра. Повторите 24-36 раз.

Это упражнение полезно при болезнях позвоночника, одностороннем параличе, онемении конечностей, закупорке сосудов головного мозга, плохом пищеварении, болезнях почек и т.п.



8. Бирюзовый Аракон высовывает лапы

Поднимите левую ногу, охватив ее за колено сцепленными в замок руками и вращайте ступней сначала против часовой стрелки 6 раз, затем в обратном направлении 6 раз. Смените ногу. Выполняйте с приятным напряжением, подобным тому, когда вы потягиваетесь после сна.

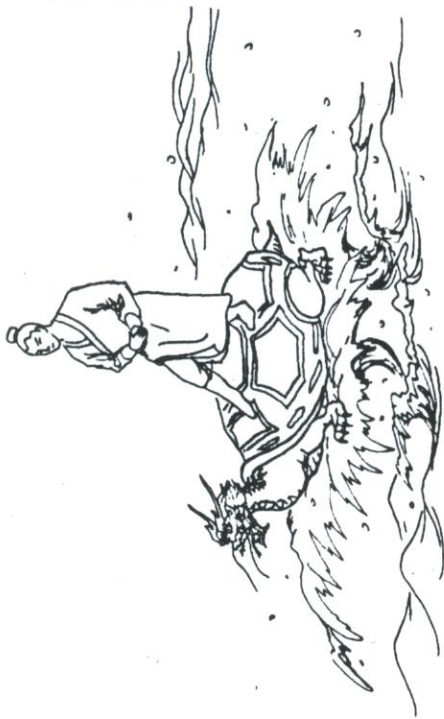
Полезно при болезнях ног, онемении пальцев ног, холоде в ногах и т.п.



9. Созерцание солнца

Язык опустите вниз. Ладони положите на колени пальцами внутрь, свободно опустите голову. Плавным поворотом головы влево-вверх посмотрите на солнце. Так же плавно опустите голову и поверните ее вправо-вверх. Помогайте движению головы легким поворотом торса. 12 раз.

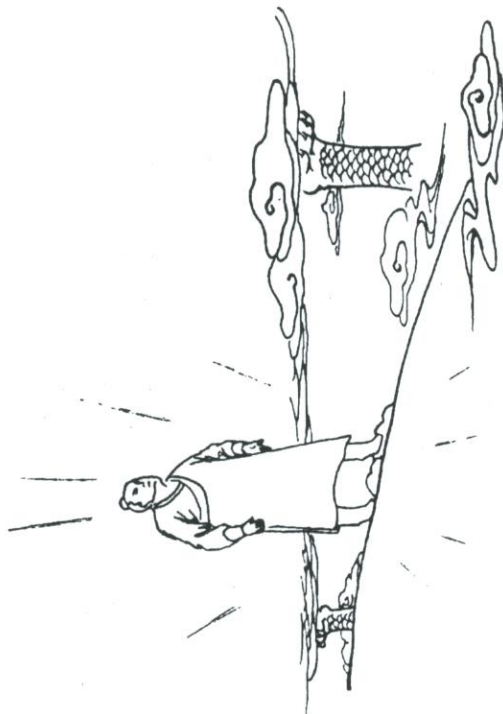
Полезно при недостаточном кровообращении мозга, пониженном давлении, усталости мышц поясницы, улучшает кровообращение лица, имеет косметический эффект.



10. Ходить по волнам

Кисти рук положите на ся дань тянь (мужчины правую руку поверх левой, женщины наоборот). Повернувшись в поворот налево, отставьте левую ногу на шаг вперед. Нагрузка на правую ногу, левая лишь касается пола носком. Расслабьтесь. Присядьте, словно подныривая, перенесите тело на левую ногу, теперь правая лишь касается пола носком; вытягиваетесь вперед, как волна, накатившая на берег. Мысленно представьте, как энергия ся дань тянь перемещается по спине в макушку. Затем снова присядьте и сделайте обратное движение назад (волна откатывает от берега). Энергия возвращается по груди в ся дань тянь. Повторите 9 раз, затем то же самое, повернувшись на поворот вправо и отставив правую ногу.

Полезно при болях в пояснице, кишечно-желудочных расстройствах.



11. Сотрясение земли и неба

Исходная стойка. Поднимитесь на носки как можно выше и резко опуститесь, ни в коем случае не ударяйтесь пятками. Язык держите вверх, анус поддерживайте втянутым. 12 раз - расслаблены кисти, 12 раз - расслаблены руки до локтей, 12 раз - расслаблено все тело.



12. Умывание без воды (массаж)

Потрите ладони друг о друга, разогрейте их. "Умойте" круговыми движениями ладоней лицо - 9 раз. Кончиками растопыренных пальцев с нажимом "расчешите" волосы от лба до шеи - 9 раз. Обхватив пальцами, движением сверху вниз разотрите уши - 9 раз. Поочередно правой и левой ладонями сверху вниз разгладьте грудь до точки Ся Дань Тянь - 6 раз. Выкиньте в сторону левую руку, а правой оботрите ее: спереди от плеча до кончиков пальцев, затем по тыльной стороне обратно до плеча и снова спереди. Затем правую руку таким же образом - 6 раз. Одновременно обеими руками оботрите ноги от Ся Дань Тянь вниз до ступней и от пяток вверх до поясицы - 6 раз. Поглаживания должны быть легкими, приятными, дающими мышцам успокоение.

У Сюй Бей Лин Цзы
"ЦИГУН"

(пособие для начинающих)

Рисунки автора.

Редакция, компьютерная верстка
и обложка С. Непомнящих.



Эта брошюра - первая попытка автора познакомить каждого, кто ценит свое здоровье, с настоящей гимнастикой уданских монахов, которые, по его словам, благодаря регулярным занятиям цигуном не бывают ни толстыми, ни лысыми и сохраняют гибкость тела до глубокой старости.

У Сюй Бей Лин Цзы не только теоретик и прекрасный ринг-скальщик - он много и успешно практикует как врач. Обучает искусству цигун группу читателей. Есть в ней и совсем юные ученики, и люди преклонного возраста. Группа работает в помещении школы фигурного катания, что недалеко от парка ЗабВО. Занимаясь цигуном под присмотром учителя, на глазах преобразуются даже те, чьи руки или ноги частично парализованы. Это не чудо заграничного доктора, а работа самого пациента в нужном направлении.

В дальнейшем шифу (учитель, как его называют в школе) намерен продолжить наше знакомство с другими методами поддержания здоровья в уданском стиле.

Подписано в печать 14.02.96. Бумага офсетная. Формат 60x84 1/16. Гарнитура Lazurski. Печать офсетная. Печ. л. 1. Тираж 1000. Заказ 140.

ИПК "Забтранс". 672090, г. Чита, ул. Анохина, 48.