

В одной из статей мы уже познакомили читателей с цигун – древним искусством, направленным на физическое оздоровление и саморегуляцию энергетической системы. Настала пора узнать и о динамических упражнениях, изучаемых на первой ступени этой расширяющей сознание целительской практики.



ЭНЕРГИЯ БУДДЫ, СВЯЩЕННОГО ЖУРАВЛЯ И ВОЛШЕБНОГО ДРАКОНА

ТЕКСТ: ЛЮЦИЯ ТУПЧИЕНКО-КАДЫРОВА, кандидат исторических наук, инструктор Чжун Юань цигун I ступени

Один из базовых принципов цигун – трёхкомпонентная модель жизни. Все явления природы можно представить в виде системы, состоящей из физического вещества (тела человека), энергетической и информационной подсистем. В энергетическую подсистему входят энергетические каналы, по которым течёт ци, и биологически активные точки (БАТ), обеспечивающие взаимодействие ци и окружающей среды, преобразующей её в информационную – сознание, мышление, эмоции, душу, дух. В этом и заключается отличие восточного, китайского взгляда на жизнь, от западного, в котором присутствуют только две составляющие – тело и душа.

Стройная система Чжун Юань цигун имеет дыхательные, динамические и

статические упражнения. Но при выполнении каждого воздействия оказывается по этим трём направлениям. Поэтому, несмотря на кажущуюся лёгкость и простоту, упражнения требуют не только чёткого и правильного исполнения, но и внимания, осознанности. Это же касается и феноменов, возникающих при долгой практике.

ОТКРЫТИЕ КАНАЛОВ НА ПАЛЬЦАХ РУК И НОГ

Энергетическая подсистема человека включает энергетические каналы, которые соединяют внутренние органы с поверхностью тела, а через БАТ идёт обмен энергией с окружающей средой. Начальные и конечные участки и точки этих каналов расположены на боковых поверхностях пальцев рук и ног и в уголках ногтей. Перед

каждым комплексом упражнений нужно их открывать и прочищать.

Исходное положение – стоя. Стоять нужно прямо, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу, тело расслаблено, глаза прикрыты (для облегчения визуализации).

Согните руки ладонями вниз перед грудью, затем – указательный и средний пальцы правой руки, подобно скрепке. Активно проведите, слегка сжимая, пальцами правой руки вдоль боковых поверхностей каждого пальца левой (начиная с большого): от основания к концу – по 2 раза каждый. Поменяйте руки и так же «прочистите» каналы на пальцах правой руки.

Не спеша опустите руки вниз. Большим и указательным пальцами рук откройте и «прочистите» каналы на пальцах ног, перекрёстно: правой

рукой – левую ногу, левой – правую. Вначале очистку можно проводить сидя, каждый палец при этом приподнимая и/или опуская. В последующем можно делать это мысленно.

При выполнении этих нехитрых действий нужно тренировать образное мышление: представлять каналы на пальцах, их нечистую, серую ци и то, как при нажатии на пальцы она выдавливается наружу. При этом её надо каждый раз сбрасывать как можно глубже в землю, где есть существа, которым она полезна. А наши открытые каналы наполняются светлой и чистой ци из окружающей среды.

Выполнять очистку следует несколько раз в день: утром – после пробуждения, вечером – перед сном, а в течение дня – перед выполнением упражнений.

В НАЧАЛЕ НАЧАЛ

Эти динамические упражнения (подготовительные) практикуются на I ступени Чжун Юань цигун. В дальнейшем (на II и III ступенях) к ним присоединяются ещё по два упражнения, однако в освещении данной статьи они не входят.

Подготовительный комплекс упражнений рекомендован в качестве утренней гимнастики. Выполняется, если человек внутренне спокоен. Напряжение уйдёт, если легко улыбнуться. Стойка первых трёх упражнений: ноги на ширине плеч, ступни параллельны, тело расслаблено.

Ребёнок молится Будде

1. Сложите ладони вместе на уровне груди. Руки не прижимайте ни к груди, ни к боковой поверхности туловища. Так на Востоке приветствуют уважаемого человека и так с благоговением молятся Будде, Христу и другим Учителям.

2. Откройте ладони к себе, как будто книгу, и проверните дальше, соединяя тыльными сторонами (пальцы не сгибайте). Направьте движение сложенных кистей на себя, вниз, от себя, а затем верните руки в исходное положение. Сделайте то же самое в обратном направлении. *Повторите по 8 раз.*

На физическом уровне разрабатываются суставы рук: лучезапястный, локтевой и плечевой. На энергетическом – баланс инь-ян (в организме достигается равновесие, т.к. одна половина нашего тела проявляет себя как инь, а вторая –

как ян). Открываются очень важные БАТ на ладонях – Лаогун.

На информационном уровне нужно представить себя маленьким Буддой, стоящим перед большим. Но можно вообразить и любое другое божество – Христа, Богородицу и/или человека, которого вы безмерно уважаете и считаете своим учителем. Можно даже мысленно обратиться к нему. Главное – почувствовать это сердечное отношение, войти в состояние и пребывать в нём.

Так начинается путь взаимодействия с энергоинформационным, более высоким, чем земной, миром.

Рука Будды созерцает образы

Учит становится огромными как Космос, ответственными, немелочными. Поэтому предлагается вжиться в образ Будды, который на Востоке почитается как мудрый учитель с великим сердцем, невероятными способностями и возможностями.

1. Медленно поднимите руки в стороны до уровня плеч, ладони должны быть направлены вниз. Представьте и почувствуйте, как они удлиняются до горизонта, в бесконечность.

2. Плавно, словно это крылья, переместите руки вперёд, при этом легко соприкоснитесь большими пальцами, а затем снова разведите их в стороны. Тело при этом немного подаётся за руками. *Повторите 8 раз.* Оставьте руки поднятными в стороны на уровне плеч.

3. Поверните кисти ладонями вверх, представляя и чувствуя, что они «ушли» ещё дальше в Космос. Повторите те же движения 8 раз, каждый раз соприкасаясь мизинцами при положении впереди.

4. Разведя руки в стороны в последний раз, поверните кисти ладонями вниз и медленно опустите руки вдоль туловища.

Внимание направлено на ладони, чувствуйте ими и всей поверхностью рук.

На физическом уровне прорабатывается плечевой сустав. На энергетическом при движении рук вперёд и в стороны открываются важные БАТ на груди и спине, а также улучшается циркуляция ци в грудных отделах каналов Ду-май и Жень-май. Если

эти точки закрыты, это проявляется в затруднённом дыхании и в ощущении, что в области сердца и желудка что-то «мешает». Но при обычном медицинском обследовании причина не выявляется.

После некоторой практики, если удастся хорошо расслабиться, можно почувствовать прохладу (инь), идущую от Земли, при направлении ладоней вниз, или тёплую ци Космоса (ян) – при направлении ладоней вверх. Так начинается тренировка чувствительности рук, которая необходима, например, при диагностике себя или окружающих.

На информационном уровне нужно почувствовать себя огромным как Будда, руки, простирающиеся в бесконечность, взаимодействуют с информацией Земли и Космоса, считывают её, как бы «видят» на любом расстоянии. Так тренируется видение «третьим глазом» и целительские способности.

Подходит это упражнение и для поиска небольшого предмета (банковской карточки, браслета), который затерялся в доме. Представьте эту вещь, дайте задание на её нахождение и проделайте указанные телодвижения. В большинстве случаев потерянное обнаруживается.

Священный Журавль пьёт воду

В китайской культуре журавль – птица, живущая на небесах. С ней традиционно связывают долголетие. Упражнение состоит из двух разных движений.

1. Слегка наклоните голову вперёд и постарайтесь максимально, но без сильного напряжения повернуть её, как птица, влево (насколько получится). Затем немного приподнимите вверх (не запрокидывая!) и по верхней дуге опишите подбородком вытянутый овал. Верните голову в исходное положение. Следите за тем, чтобы подбородок двигался по овалу, а не по кругу. *Повторите 8 раз.* Проделайте повороты вправо 8 раз.

2. Вытяните шею вперёд (насколько получится), не запрокидывая голову. Затем опустите её и представьте, что вы как бы набираете длинным клювом чистую, свежую воду из озера. Прижав подбородок к грудной клетке, тяните его



вверх так, чтобы он скользил по груди-не. При этом весь позвоночник совершает волнообразные движения от стоп ног вверх.

Когда голова немного приподнимается перед вытягиванием шеи, а подбородок отрывается от груди и поднимается, необходимо по-птичьи проглатывать влагу, набранную в клюв. *Выполните 8 раз.*

Физически упражнение направлено на проработку шейного и грудного отделов позвоночника, усиление их подвижности. Это способствует улучшению кровотока, питает мозг, уменьшает головные боли, нормализует состояние вестибулярного аппарата, помогает бороться с вегетососудистой дистонией. Упражнение прекрасно подходит людям средних лет, которые по разным причинам ведут малоподвижный образ жизни. А вот больным шейным остеохондрозом выполнять движения нужно осторожно, постепенно увеличивая количество повторов.

На энергетическом уровне упражнение способствует открытию БАТ на ногах и в районе позвоночника, тем самым улучшая течение ци по каналам от нижних конечностей к позвоночному столбу и её обмен с окружающей средой. Кроме того, ци взаимодействует с водой.

Длительные тренировки повышают слюновыделение. Эту целительную жидкость нужно проглатывать: она оздоравливает желудочно-кишечный тракт.

Информационно упражнение учит взаимодействовать с миром животных – понимать и общаться с ними.

Для этого нужно вжиться в образ птицы, которая находится на берегу озера с чистой водой в горах или в любом другом красивом месте среди сородичей. Почувствовать гибкость длинной шеи, лёгкость её поворотов в одну и в другую стороны, при «питье» – ощутить вкус влаги.

Волшебный Дракон перемешивает море

Существует легенда о том, что в глубокой древности драконы были предками китайцев. Поэтому до сих пор в Китае эти существа, достигшие высокого уровня развития духа и переместившиеся в связи с этим в другие миры, почитаются особо.

Представьте себя огромным драконом в море. Вокруг только чистая прозрачная вода.

Тело может выступать над волнами или скрываться в их толще.

Исходная стойка немного отличается от предыдущих упражнений: ноги для сохранения равновесия лучше расставить чуть шире, чем на ширину плеч.

1. Руки расположите на талии так, чтобы четыре пальца находились на спине в области почек, а большие пальцы – впереди.

2. Сделайте наклон вперёд. Из этого положения начните слева направо вращение тела – 8 раз без остановки. В конце последнего вращения останьтесь в положении наклона вперёд и далее повторите 8 круговых движений справа налево. При этом круг совершают и спина, и бедра: если спина находится справа, то бедра – слева, и

наоборот. Не спешите, чтобы не закружилась голова.

Когда туловище наклоняется вперёд – спина остаётся прямой, назад – прогибается. Ступни ног при этом не отрываются от пола. Представьте и ощутите перемещение тела в водной толще: её сопротивление и реакцию на движения.

3. Дракон выпрыгивает из морских глубин в воздушную стихию. Закончив вращение, нужно приподняться на носках и резко опуститься на пятки, встряхнув при этом руками. Когда тело поднимется на носки, поднимите согнутую в локте левую руку на уровень талии. При этом правую опустите вдоль тела. При опускании на пятки сделайте резкое движение руками: левой вниз, правой вверх. Выполните 2–3 раза, меняя руки при следующем встряхивании.

На физическом уровне прорабатываются нижняя часть позвоночника в области поясницы и крестца, а также суставы ног (бедренный, коленный, голеностопный).

Улучшается работа энергетической подсистемы: открываются важные БАТ в зоне крестца и нижнего отдела позвоночника; почки омываются и очищаются ци (можно при этом представлять, как из тела в море уходит больная серая ци), улучшается функция мочеполовой системы. Продолжается тренировка взаимодействия ци с водой.

При длительной практике этого упражнения почувствуете, как приятная прохлада разливается под ладонями внутри тела в области почек, в нижней части спины, ногах, где проходит канал почек – так действует инь ци.

На уровне информации вживаемся в образ дракона, мощного, сильного и мудрого. Тогда можно понять, что драконы – существа из иного мира, готовые передать нам свою силу, физическое и духовное здоровье.

СИЛА В КОЛИЧЕСТВЕ

При выполнении подготовительных упражнений на физическом уровне прорабатываются суставы, на энергетическом – открываются энергетические каналы и БАТ, улучшается энергетическая подсистема, на информационном – успокаиваются эмоции, тренируется образное мышление, развиваются способности. Происходит оздоровление тела, энергии и духа человека. Эффект будет ещё больше, если все эти упражнения выполнять не по 8, а по 108 раз.

