

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



**Михаил Роттер**  
**Ци-Гун Кентавра, или**  
**Толкающие руки, обернутые**  
**в Восемь кусков парчи**  
**Серия «Восток: здоровье,**  
**воинское искусство, Путь»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=24120380](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24120380)*

*Михаил Роттер. Ци-Гун Кентавра, или Толкающие руки, обернутые в  
Восемь кусков парчи: Ганга; Москва; 2015  
ISBN 978-5-9906856-1-1*

### **Аннотация**

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.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие                       | 6  |
| Комплекс Ба-Дуань-Цзинь           | 13 |
| Предполагаемая история            | 15 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 22 |

**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*

# 健身 八段锦功

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 мощью, 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 пар-

чи», 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 ма-

стера 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

健身氣功  
八段錦

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 Дунбином (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 подsunул 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.

# 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.