

РЕШЕТНИКОВ Д.В

ХУНЬЮАНЬГУН
ЦИГУН
СМЕШАННОГО
ИЗНАЧАЛЬНОГО

混元功



气功



Денис Викторович Решетников
Хуньюаньгун. Цигун
смешанного изначального

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24502878

ISBN 9785448536526

Аннотация

Книга посвящена одной из самых эффективных систем работы с внутренней энергией – Хуньюаньгун (цигун смешанного изначального). Дополнением к книге является видеокурс (приобретается отдельно) с подробным разбором упражнений Хуньюаньгун и цигун-аньмо (цигун-самомассажа).

Содержание

Об авторе. Решетников Денис Викторович	5
Введение	15
Как работать с этой книгой	18
1. Мастер Фэн Чжицян и система Хуньюань тайцзицюань	21
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Хуньюаньгун
Цигун смешанного
изначального**

**Денис Викторович
Решетников**

© Денис Викторович Решетников, 2017

ISBN 978-5-4485-3652-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об авторе. Решетников Денис Викторович



Профессиональный инструктор традиционного ушу. Имеет педагогическое образование (факультет иностранных языков ТГПИ) и физкультурное образование (Академия физической культуры и спорта ЮФУ). 15 лет проработал преподавателем кафедры физического воспитания ИТА ЮФУ, руководитель клуба изучения традиционных китайских боевых искусств «Юньшоу». Стаж занятий ушу 32 года, стаж

преподавания ушу 20 лет (на 2016 год).

В 2007 году в Китае сдал экзамен на мастерскую степень четвертый дуань (дан) китайского ушу. Экзамен принимала группа мастеров во главе с профессорами Кан Ге У и Чэнь Чжэнлэем. Неоднократно стажировался на родине ушу в Китае у ведущих китайских мастеров. Ученик китайских мастеров Чэнь Чжэнлэя (Чэньши тайцзицюань), Ди Гоюна (Лянши багуачжан и хэбэй синьбицюань) и Самуэля Квока (винчунь кунгфу линии Ип Мана). Учился у большого количества российских инструкторов и мастеров, эпизодически учился у других китайских мастеров ушу и цигун, таких как Чэнь Сяован, Чэнь Сян, Чэн Хунбин, Чжан Донву и др. Призер и победитель соревнований национального и международного уровня по традиционному ушу (в том числе «Кубок мастера Чэнь Чжэнлэя», 2006г. Чжэнчжоу (КНР), 3-е место; Международный турнир по тайцзицюань в г. Цзяоцзуо (КНР), 2007г., два третьих места, Международный турнир по тайцзицюань в г. Гаосюн (Тайвань), 2009г, второе место). Подготовил 14 КМС по ушу, многие ученики являются победителями и призерами различных соревнований по ушу (от городского до всероссийского уровня). Имеет международную и российскую инструкторскую аттестацию по традиционному ушу. Черный пояс Ассоциации винчунь кунгфу Самуэля Квока, аттестован по полной программе школы (все шесть уровней).



Фото 1. Автор книги с грандмастером Чэнь чжэнлэем и его супругой.



Фото 2. Автор книги с грандмастером Чэнь Сном



Фото 3. Автор книги с грандмастером Чэнь Сованом



Фото 4. Автор книги с мастером Чжан Донву



Фото 5. Автор книги с грандмастером Чэнь Сосином, мастером Александром Аюповым и его учеником



Фото 6. Автор книги с мастером Ван Хайцзюном и мастером Александром Аюповым (Казахстан)



Фото 7. Автор книги с грандмастером Чжу Тньцаем и мастером Александром Аюповым

Введение

Книга посвящена одной из самых эффективных систем цигун современности, которая называется Хуньюаньгун, или цигун Смешанного Изначального. Вообще термин Хуньюань, как и многие другие китайские традиционные термины, невозможно перевести точно на русский язык.

Вот, что говорил о Хуньюань мастер Фэн Чжицян в интервью Люку Телеру: «Если практикуется тайцзи, само собой подразумевается, что устанавливается определенная взаимосвязь с естественным созидающим циклом. Как только овладеваешь этими силами, они начинают направлять внутренний поток, который, в свою очередь, затем вновь становится направляющим для внешней формы. Такой созидающей силой является сила Хуньюань. Хуньюань имеет отношение к неукротимой спиральной, циклической силе, благодаря которой существуют и происходят все жизненные процессы. Следовательно, настоящее тайцзи – это „непроявленное тайцзи“, оно хорошо лишь тогда, когда прочувствована динамика спирально растущей ци. Тогда оно также становится видимым в плавности и элегантности движений. Хуньюань должен вырасти. Мы должны стремиться к нему, возвращать его. По ходу практики мы все более и более осознаем это. Тайцзи подразумевает под собой действенность и развитие, которые рассматриваются в качестве неотъемлемого прин-

ципа.»

А вот объяснение термина Хуньюань, данное мастером Фэном в его интервью Яреку Шиманскому: «Небо и Земля постоянно вращаются, звезды, Солнце, все небесные тела вращаются и поворачиваются. Это круговое скоординированное движение и называется „хуньюань“. Это движение также должно быть отражено в практике боевых искусств. Я изучил много боевых искусств и прошел очень кривым путем прежде, чем понял суть искусств *нэйцзя*. Я хочу показать остальным людям прямой путь к достижению высшего мастерства. Поэтому я подчеркиваю „хуньюань“ и функцию *синьи* (ума и воли).»

Мастер Фэн Чжицян являлся учеником двух выдающихся мастеров ушу и нэйгун, живших и преподававших свое искусство в Пекине в 20-м веке, Ху Яочжэня и Чэнь Факэ. Таким образом, стиль Фэн Чжицяна вобрал в себя самые сильные методы обоих мастеров и является на данный момент вполне законченной и эффективной системой, которую называют Чэнь ши синьи хуньюань тайцзицюань или сокращенно Хуньюань тайцзицюань. А нэйгун Хуньюаньгун, о котором и идет речь в данной книге, является сердцем и основой этой системы.

Необходимо отметить, что данная книга будет интересна практикующим любое направление тайцзицюань или цигун, а не только адептам Хуньюань тайцзи, так как Хуньюа-

нйгун может быть использован и в качестве самостоятельной практики нэйгун, и как дополнение при занятиях любым видом ушу.

Как работать с этой книгой

Эта книга – не развлекательное чтение, это практическое пособие для освоения одной из самых эффективных систем цигун. Поэтому, начина работать с книгой, необходимо настроиться на серьезную исследовательскую работу. Вы будете изучать древнюю китайскую систему самосовершенствования, одновременно исследуя свое тело и энергетические потоки в нем.

Сразу оговоримся – правильнее было бы написать не «как работать с книгой», а «как работать с курсом», так как более эффективной работа будет в том случае, если вы будете пользоваться не только книгой, но и учебным видео-приложением. Если вы приобрели только книгу, то приобрести видеокурс вы можете связавшись с автором либо по e-mail: [битая ссылка] denis_reshetnikov@hotmail.ru, либо в социальной сети ВКонтакте <http://vk.com/kungfutaganrog>.

Итак, сначала необходимо ознакомиться с историей происхождения комплекса Хуньюаньгун и с общими теоретическими основами цигун. Если же читатель уже имеет опыт практики цигун, можно переходить сразу к освоению комплекса упражнений. Рекомендую осваивать комплекс постепенно, не спеша, упражнение за упражнением. К изучению следующего упражнения лучше переходить только тогда, когда в текущем упражнении вам становится понятно почти

все. Почти, так как изучение цигун – процесс практически бесконечный. Как говорят китайцы «За небом есть еще небо».

Изучать упражнения желательно, пользуясь параллельно книгой и видео. Книга даст более полную теоретическую картину, а видео — динамику выполнения упражнений. Видео можно смотреть на компьютере, а можно перекодировать и записать на телефон или плеер, чтобы изучать, например, по дороге на работу. В видеокурсе находится четыре видеофайла – короткий вариант выполнения комплекса с подробными объяснениями, полный вариант выполнения комплекса с подробными объяснениями (в этом ролике каждое упражнение показывается также сбоку), полный вариант выполнения комплекса без объяснений (для тех, кто захочет выполнять полный комплекс, повторяя за инструктором и уже не отвлекаясь на объяснения) и полный вариант комплекса цигун-аньмо (цигун-самомассажа) с подробным разбором.

Сразу обратите внимание на то, что если до этого вы не занимались какими-либо практиками самосовершенствования типа цигун или йоги, то без инструктора вам придется приложить очень много усилий для качественного освоения материала. Самое главное, что следует сделать вначале – это поменять свой режим. Вам необходимо будет выделить как минимум час в день для занятий. Минимум, так как, как и в любой сфере – чем больше вы занимаетесь, тем больше

будут и результаты. Заниматься цигун лучше с утра. В Китае время с 23.00 до 11.00 считается временем «живой ци», наиболее подходящим для практики. Впрочем, если утром заниматься совсем не получается, можно заниматься и вечером. Сама перестройка режима уже, как правило, благотворно сказывается на здоровье занимающихся, а занятия еще и многократно усиливают этот эффект.

Итак, удачи в практике!

1. Мастер Фэн Чжицян и система Хуньюань тайцзицюань

Мастер Фэн Чжицян родился в 1928 году. Его семья происходила из уезда Шулу провинции Хэбэй. Отец Фэн Чжицяна не практиковал боевые искусства, но один из родственников Ван Юнькай, практиковал шаолиньское ушу. Именно он и начал обучать восьмилетнего мальчика тунцзыгун (шаолиньские упражнения, направленные на развитие гибкости), чжанчжуангун (столбовому стоянию) и Ицзиньцзин (цигун изменения мышц и сухожилий).



Фото 8. Мастер Фэн Чжицян

В возрасте 12-ти лет Фэн Чжицян отправился в Пекин, чтобы обучаться ремонту электроприборов. Вначале в Пекине он четыре года изучал стиль тунбэйцюань у мастера Хань Сяофэна, который считался специалистом в ударах по точкам и в цингун (искусство легкости). Затем попал в ученики к мастеру Ху Яочжэню и изучал у него стиль синъи люхэ цюань и даосские методы нэйгун. Позднее, Ху Яочжэнь посоветовал ему учиться также у мастера Чэнь ши тайцзицюань Чэнь Факэ его семейному стилю. Вот что об этом говорил сам Фэн Чжицян в одном из интервью: «Мой учитель Ху Яожень, был замечательным даосским врачом и мастером боевых искусств. Он много занимался внутренней даосской алхимией (нэйдань) и также был мастером акупунктуры. Его достижения неописуемы, этот человек искал сущность бытия и достиг великого мастерства. Именно он убедил меня изучать семейный стиль его друга Чэнь Факэ – древний Чэнь тайцзи-цюань. Чэнь Факэ был человеком, который почти не разговаривал. По большей части он самостоятельно занимался совершенствованием своего легендарного боевого искусства. Он был мало заинтересован в учениках с тех пор, как стало тяжело найти достойного. В те времена нужно было годами сохранять терпение, прежде чем мастер обращал на тебя внимание.»



Фото 9. Мастер Ху Яочжэнь



Фото 10. Мастер Чэнь Факэ

Фэн Чжицян был одним из немногих учеников, не боявшихся регулярно «скрещивать руки» в туйшоу с мастером, именно поэтому уровень его мастерства в тайцзицюань стал очень высоким. Вот, что говорил Фэн Чжицян о своем учителе Чэнь Факэ: «Мой учитель был очень необычным чело-

веком. Он никогда не был по-настоящему доволен своими достижениями. Он постоянно заглядывал все дальше в истоки тайцзи. Часто он стоял часами в одной и той же позиции и двигался вверх-вниз, наматывая шелковую нить (чансицзин), это был его способ медитации. Первую дорожку (Илу) и вторую дорожку (Эрлу-Паочуй), последовательность которых занимает около получаса, он часто нарабатывал по тридцать раз ежедневно. Как Вы верно заметили, ученики действительно боялись практиковать туйшоу („толкающие руки“) с мастером. Его искусные действия были столь наполнены силой, что партнера легко могло смести и даже ранить.»

Фэн Чжицян же вполне резонно считал, что, чтобы стать хорошим бойцом, необходимо побольше работать в паре с лучшим мастером. Именно поэтому, когда Чэнь Факэ был уже в преклонном возрасте, на поединки за честь школы выставляли именно Фэн Чжицяна, как лучшего бойца.

До самой пенсии, на которую он вышел в 1981 году, мастер Фэн работал на фабрике, практикуя тайцзи и нэйгун в свободное от работы время. Ко времени работы на фабрике относится и один интересный случай, который сам Фэн Чжицян описал следующим образом: «Мастерство должно строиться на прочном базисе Внутренней наработки (*нэйгун*). *Хуньюань нэйгун* – это вид цигуна, который является набором базовых упражнений и одновременно – очень серьезным методом практики. Я смог осознать, как мощна внутренняя энергия (*нэй цзинь*), когда однажды в 1960-х на фабрике упал

полутонный генератор, и я смог подхватить его и поставить на землю. Я уверен, что смог сделать это лишь благодаря упражнениям *нэйгун*. Эти упражнения не только помогают поддерживать или восстанавливать здоровье, но и способствуют совершенствованию в боевых искусствах.»

В 1983 году Фэн Чжицян стал президентом основанного им самим пекинского общества по изучению Чэнь ши тайцзицюань и с этого момента начинается рост популярности Хуньюань тайцзи и Хуньюаньгун в Китае и во всем мире. Мастера приглашают проводить семинары в Японию, Мексику, США, Сингапур, Данию, Нидерланды, Францию и Гонконг. Постоянно совершенствуется методика преподавания и структура направлени Хуньюань тайцзицюань. Фэн Чжицн написал большое количество книг и снял еще большее количество учебных фильмов. Основал академию Чжицяна, в которой обучаются люди со всего мира и из разных уголков Китая, воспитал огромное количество учеников, которые продолжают его дело и после смерти Мастера. Фэн Чжицян умер в 2012 году, до конца своих дней ведя активный образ жизни и обучая всех желающих освоить искусство тайцзицюань и нэйгун.



Фото 11. Мастер Чэнь Сян



Фото 12. Мастер Пань Хоучэн

Самыми известными мастерами, продолжающими дело Фэн Чжицяна в Китае, считаются Чэнь Сян и Пань Хоучэн. Сейчас Хуньюань тайцзицюань довольно неплохо развит и на территории России, многие российские инструкторы учились и учатся у прямых продолжателей традиции, некоторые из них успели даже поучиться у самого патриарха Фэн Чжицяна. Из самых известных российских инструкторов, развивающих направление Чэнь ши синъи хуньюань тайцзицюань, можно назвать Владимира Сидорова, Наталию Синельникову, Валерию Шапкарину, Виктора Янчевского, Дмитрия Шапарь, Марию Павлову, Макена Исакова, Андрея Баева и др. Это далеко не полный список, не всех знаю, так что прошу не обижаться тех, кого не упомянул.

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.