



МИХАИЛ РОТТЕР

ПОЛНЫЙ ТРАДИЦИОННЫЙ
КОМПЛЕКС ЦИ-ГУН
«КРАСНЫЙ ЦВЕТOK»



Восток: здоровье, воинское искусство, Путь



Восток: здоровье, воинское искусство, Путь

Михаил Роттер

**Полный традиционный комплекс
Ци-Гун «Красный цветок»**

«ИД Ганга»

2013

УДК 75.715
ББК 615.8

Роттер М.

Полный традиционный комплекс Ци-Гун «Красный цветок» /
М. Роттер — «ИД Ганга», 2013 — (Восток: здоровье, воинское
искусство, Путь)

ISBN 978-5-9909023-9-8

Ци-Гун «Красный цветок» состоит из следующих «лепестков»: —
Подготовительные упражнения (суставно-сухожильная гимнастика),
предназначенные для раскрытия энергетических каналов; — Столбовая
работа позволяет применять комплекс для занимающихся любого уровня
подготовки: от пожилых и ослабленных людей до серьезно практикующих
Ушу. — Пальцевый Ци-Гун, органично «вписанный» в процесс столбового
стояния, резко ускоряет процесс очистки энергетических каналов и
способствует накоплению энергии; — Завершающие упражнения,
предназначенные для правильного распределения по телу энергии,
накопленной за время стояния столбом; — Массаж всего тела путем
растирания и прохлопывания, завершающий процесс выполнения комплекса.
«Красный цветок» имеет следующие особенности: простота и быстрота
достижения ощутимых результатов, а также совершенно откровенное
воинское применение. Книга предназначена для практикующих любой
вид Ци-Гун или внутренний стиль Ушу. Для оздоровления и духовного
совершенствования.

УДК 75.715
ББК 615.8

ISBN 978-5-9909023-9-8

© Роттер М., 2013

© ИД Ганга, 2013

Содержание

Предисловие	7
Основы	12
Система энергетических каналов	12
Стойки	19
Принципы столбового стояния	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Михаил Роттер
Полный традиционный комплекс
Ци-гун «Красный цветок»

СУСТАВНО-СУХОЖИЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА,
СТОЛБОВОЕ СТОЯНИЕ,
ПАЛЬЦЕВЫЙ ЦИ-ГУН,
ВОИНСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

2-е издание

Предисловие

«Однажды к отшельнику пришёл странник и попросил наставить его на путь истины.

– Я знаю, что занимает твои мысли и крадет радость бытия, – сказал отшельник. – всю свою жизнь ты ищешь совершенства в людях и, не находя его, не можешь обрести покой. Но я знаю лекарство от твоей болезни. В общении с каждым следует искать лишь то, что тебе по душе, дополняя качества одного чертами другого и свойствами третьего. Тогда в дюжине мужчин ты сможешь обрести хорошего друга, а в дюжине женщин – великую любовь».

О сочетании стилей и методов в Ци-Гун

Стилей Ци-Гун так же много, как стилей У-Шу, т. е. многие сотни [3], [7], [9], [17–19], [22], [24–26], [28]. При этом каждый старинный, традиционный Ци-Гун представляет собой несомненную ценность.

В современном Китае наибольшей популярностью (легко проверить по количеству ссылок в Интернете) пользуются четыре стиля, современные модификации которых пропагандируются и преподаются Всекитайской Ассоциацией Оздоровительного Ци-Гун:

- Восемь кусков парчи;
- Игры пяти зверей;
- Развитие мышц и сухожилий;
- Шесть целительных звуков.

Набор полный, на любой вкус. Казалось бы, каков смысл в описании еще одного стиля, не столь широко известного. Причина в том, что Ци-Гун «Красный цветок» имеет следующие особенности.

1. Простота

Существуют стили Ци-Гун высшего уровня, главное в которых работа ума, формирование мыслеобразов, наблюдение за движением энергии и т. п. В принципе, человек, освоивший такой Ци-Гун, ни в каких других стилях не нуждается, потому что обычно в школе такого уровня все есть. По большому счету, это Путь. Однако, это всегда сложно, почти никогда сразу не получается, требует для освоения длительного времени и огромного регулярного труда. В связи с этим количество людей, готовых пойти на такие усилия ради эфемерного результата, обычно невелико.

Предлагаемый же стиль крайне прост. Никаких сложных образов, не требуется что-то представлять или попытаться увидеть. Все описывается схематично и просто, например: «корпус вертикально, стопы параллельны друг другу и находятся на ширине плеч, предплечья параллельны друг другу и лежат в плоскости параллельной полу. Ладони также параллельны полу. Точки Лао-Кун расположены над точками Юн-Цюань. Живот не выпячивается. Ноги согнуты так, чтобы вертикаль, опущенная из колена, упиралась в основание большого пальца ноги». Вот и все. Кроме горизонталей и вертикалей ничего нет.

И разница между таким Ци-Гун и Ци-Гун высшего уровня примерно такая же, как между черчением и рисованием. Чертить можно научить кого угодно. А научиться рисовать без врожденных способностей принципиально невозможно.

2. Сбалансированность Инь и Ян (статической и динамической нагрузок).

Каждая система имеет «склонность» к большему или меньшему количеству движения. От полной статики (сидячая медитация) до непрерывной изнурительной динамики (например, бег).

Избыток или недостаток чего-то всегда является демонстрацией нарушения закона соответствия Инь-Ян, закона настолько общего, что он был «позаимствован» даже для марксистско-ленинской философии (правда, там он назывался «закон борьбы и единства противоположностей»).

Согласно принципам Инь-Ян, день должен сменять ночь, лето – зиму, движение – покой и т. д. Это основополагающие принципы, невыполнение которых неминуемо приводит к катастрофе. Если говорить о человеческом теле, то слишком большая активность (Ян) в пределе приводит к смерти от переутомления, а слишком малое количество движения (Инь) – к гипокинезии, в пределе – к полной потере способности двигаться.

Явления эти были издревле известны и отражены в сказаниях разных народов:

– *Излишек движения* (избыточный Ян). Согласно легенде греческий воин по имени Фидиппид в 490 году до н. э. после битвы при Марафоне пробежал, не останавливаясь и в полном вооружении, от Марафона до Афин, чтобы возвестить о победе греков. Добежав до Афин, он успел крикнуть: «Радуйтесь, афиняне, мы победили!» – и упал замертво.

– *Излишек покоя* (избыточный Инь). Это Илья-Муромец, сидевший «сиднем на печи тридцать лет» и сумевший встать только благодаря чудесному вмешательству калик перехожих.

С этой точки зрения «Красный Цветок», в котором статика сменяется динамикой, является системой совершенно естественной для человеческого тела. Вначале движение в виде подготовительных упражнений, затем стояние в столбе (включающее в себя «микродвижения» пальцев) и снова движение (завершающие упражнения).

Получается цикл, в котором движение переходит в полную неподвижность, в свою очередь снова сменяющуюся движением.

3. Полнота

В комплексе, несмотря на его простоту, сошлись следующие компоненты: подготовительные и заключительные упражнения, представляющие собой суставно-сухожильную гимнастику; столбовое стояние; пальцевый Ци-Гун; воинское применение подготовительных и заключительных упражнений. Таким образом «Красный цветок» имеет следующие «лепестки»:

– *Набор из 8 подготовительных упражнений*, предназначенных, с одной стороны, для проработки суставов, сухожилий [26], для раскрытия энергетических каналов, а с другой – имеющих совершенно откровенное воинское применение. На более высоком уровне (и только с наставником) с помощью этих упражнений можно осваивать принципы Тай-Цзи-Цюань [5, 6], [21];

– *Столбовая работа* [4] в виде столба простейшей формы с «высокой посадкой». Это позволяет применять его для занимающихся любого уровня подготовки: от пожилых и ослабленных людей до серьезно практикующих У-Шу. В качестве комментария отметим, что для последних он изначально и предполагался.

– *Пальцевый Ци-Гун* [17], чрезвычайно органично «вписанный» в процесс столбового стояния и резко ускоряющий процесс очистки энергетических каналов и накопления энергии;

– *Набор из 7 завершающих упражнений*, функция которых в том, чтобы правильно распределить по телу энергию, накопленную за время стояния столбом, а также (по аналогии с 8 подготовительными упражнениями) имеющих явное воинское применение;

– *Массаж* [16], [20] всего тела путем растирания и прохлопывания, завершающий процесс выполнения комплекса.



Каждая из этих компонент вполне проста и понятна. Сочетание же их дает полностью завершенный и элегантный многофункциональный комплекс. Получается «матрешка», внутри которой всегда можно найти что-то еще. Если же попытаться сохранить азиатский колорит, то в качестве зрительного аналога выступают китайские резные шары виртуозной работы, сработанные из цельного куска кости так, что внутри одного резного шара находятся другие резные шары. Изготовление подобной игрушки, которая так и называлась «шар в шаре», занимало около двух лет и распадалось на восемь операций, выполняемых восемью мастерами. Такие изделия делали в основном для европейцев, которые называли их «дьявольскими шарами» и привозили в прошлом веке из Кантонского порта.

Дополнительное достоинство методики в том, что можно делать не все сразу (хотя лучше выполнить завершенный цикл), а по частям, буквально по одному движению. Например, отрабатывать воинское применение каждого подготовительного упражнения.

Удобно и то, что переход от воинского к оздоровительному Ци-Гун совершается очень просто. Достаточно не показывать практического применения предварительных и заключительных упражнений и никто (кроме тех, кто это и без того знает) не догадается о воинских корнях этого Ци-Гун.

4. «Честность»

Под словом «честный» подразумевается построение по типу «что на витрине, то и в магазине». Например, воинские системы вроде дзюдо и карате можно условно назвать «честными». Там все видно, все можно повторить, просто скопировать, практически не получая устных указаний от учителя. Вполне достаточно слов «правильно», «не правильно», «вот так надо».

В этом смысле «честной» можно считать систему, показывая которую трудно что-то утаить, которую можно получить у азиатского мастера, не зная его языка и без переводчика.

Существуют, однако, системы, которые условно можно назвать «лицемерными». К таким системам можно отнести любую внутреннюю систему У-Шу, например Тай-Цзи-Цюань. Не зная ее скрытых принципов, невозможно никоим образом ее не только изучить, но даже хоть как-то понять. Она кажется мягкой, но на самом деле жестче некуда. Кажется медленной, но в действительности, чем медленнее, тем быстрее. Кажется плавной, но при необходимости взрывается, мгновенно и без перехода становясь предельно резкой. Что касается воинского применения, то здесь «лицемерие» достигает предела. Оздоровительная система для «лиц пожилого возраста», состоящая из расслабленных и мягких движений, превращается в систему, потрясающую своей рациональной скупостью, эффективностью и жесткостью.

Если вернуться к нашему Ци-Гун «Красный цветок», то его «честность» состоит в том, что в нем все очевидно. Чтобы система заработала, достаточно принять правильную позицию и правильно выполнять предписанный набор движений. Для полноты и правдивости картины

отметим, что принять правильную позу совсем не просто (обычно мастер просто руками прavit позицию ученика) и тем более не просто создать правильное движение.

5. Быстрота достижения ощутимых результатов

Согласно представлениям китайской медицины открытие восьми «чудесных» каналов происходит только у практикующих Ци-Гун. Считается, что для этого требуется от трех до шести месяцев (это при идеальных условиях, на самом деле намного дольше). Используя метод опускания пальцев, это можно сделать за один-два месяца. В это трудно поверить, т. к. всем практикующим Ци-Гун хорошо известно, что понятия «быстро» и Ци-Гун несовместимы. Однако характерной чертой этого вида Ци-Гун является именно то, что он действительно начинает работать быстро. Это не годы (стандартное время для серьезных практик), а месяцы, иногда даже недели.

Вообще, в стиле Тун-Бэй-Цюань, к которому «приписан» этот Ци-Гун, эффективность обучения считается одной из важнейших составляющих эффективности самого стиля. В частности в этом стиле У-шу есть еще несколько жемчужин столь же высокого класса:

- Система «оживления тела»;
- Мягкая набивка рук, представляющая собой что-то среднее между оздоровительным массажем и пальцевым Ци-Гун;
- Простейший (всего одно движение) Ци-Гун для запуска энергии по большому небесному кругу.

Характерные общие черты этих практик – их простота и сравнительно быстрый результат. Очевидно именно эти особенности и привели к тому, что даже в наши времена, когда открывается большинство древних методик, мастера Тун-Бэй-Цюань по-прежнему крайне неохотно расстаются с этими секретами.

6. Адаптированность к современному образу жизни

Стоять в столбе разрешается, глядя телевизор, что приводит в восторг западных людей. Причем, если считать, что рекомендованное время выполнения составляет примерно 40 минут, то получается, что выполнить комплекс можно за время просмотра одного эпизода любимого 500-серийного сериала.

Разумеется, лучше выполнять Ци-Гун так, как это было принято в древности, когда телевизора не было, а учителя были не столь снисходительны. Тем более, что эта версия воинского происхождения (Ци-Гун под названием «Метод опускания пальцев» (*Бань-Чжи-Фа*) [2], предназначенный для укрепления здоровья и продления жизни, был сделан из воинской версии путем значительного ее урезания), а учителя традиционного У-Шу никогда не были снисходительны.

Сопоставить эффективность обоих вариантов выполнения очень легко: один перед телевизором, второй – в уединении, на природе. Понятно, какой из них даст более яркие ощущения и, соответственно, лучший результат. Но и перед телевизором методика вполне будет работать.

Кроме того допускается сокращать время опускания пальцев с 2 минут до полуминуты. Казалось бы немного, но когда количество опусканий достигает десятка и более (как в некоторых методиках, описанных далее), экономия времени становится весьма заметной.

Обычно этот Ци-Гун целиком не преподается. Связано это с тем, что можно отдельно передать любую его часть и она останется весьма полезной, т. к. представляет собой завершенное целое, обладающее самостоятельной ценностью. Характерным примером является Метод опускания пальцев [2]. В нем описывается только пальцевый Ци-Гун и столб без работы с шаром энергии и способов, которые интенсифицируют формирование срединной Ци. Это,

несомненно, прекрасный, весьма ценный и правильный метод, но с некоторыми недосказанностями, связанными с тем, что азиатские мастера прекрасно понимают действительную ценность «Красного цветка» и не торопятся передавать его в целостном виде.

Напомню однако: «Если великое Дао удастся выразить словами, то этих слов будет всего несколько, а цена им будет грош». Означает это, что самые секретные техники можно (при желании) пояснить всего несколькими словами, и слова эти будут простыми и понятными.

Основы

Система энергетических каналов

«...В древние времена совершенномудрые понимали устройство человеческого тела. Они выделяли органы Цзан и Фу, различали каналы Цзин и Ло. Им были известны начало и конец каждого меридиана, а также места их соединений. Еще они знали точную последовательность циркуляции энергии по точкам и меридианам».

Из трактата Желтого Императора

Настоящее пособие не имеет целью описание полной энергетической системы человека. Для этого существует множество прекрасных книг [10], [12], [15], [23], [27], поэтому изложение построено таким образом, чтобы дать понятийное представление о том, куда, какими путями и в какое время течет энергия. Сделано это в основном для того, чтобы представить принципы, лежащие в основе пальцевого Ци-Гун, понять, почему работа с пальцами оказывает такое мощное тонизирующее воздействие на общий энергетический поток.

Для передачи энергии в теле человека существует так называемая система Цзин-Ло (Цзин – меридиан, или маршрут, Ло – коллатераль, или сеть).

Полностью эта система состоит из следующих частей:

– 12 регулярных, или продольных, меридианов (описаны ниже).

– 8 чудесных меридианов, в названиях которых вместо термина *Цзин* (канал), употребляется термин *Май* (сосуд).

Названия 8 чудесных меридианов

1	Жэнь-Май	Сосуд зачатия (переднесрединный)
2	Ду-Май	Управляющий сосуд (заднесрединный)
3	Чжун-Май	Проникающий сосуд
4	Дай-Май	Опоясывающий сосуд
5	Инь-Вэй-Май	Связывающий сосуд Инь
6	Ян-Вэй-Май	Связывающий сосуд Ян
7	Инь-Цзяо-Май	Пяточный сосуд Инь
8	Ян-Цзяо-Май	Пяточный сосуд Ян

Когда Ци в 12 меридианах в избытке, они сохраняют ее в 8 чудесных каналах; в случае же недостатка энергии, Ци из 8 чудесных меридианов возвращается обратно в 12 регулярных меридианов.

В связи с этим, 12 регулярных меридианов уподобляют рекам, а 8 чудесных сосудов – озерам. Функции 8 чудесных сосудов заключаются в поддержке и регулировании 12 регулярных меридианов. Считается, что 8 чудесных сосудов открыты только у детей и с возрастом закрываются. У взрослых людей, не практикующих Ци-Гун, они закрыты и могут быть открыты вновь только путем регулярной практики.

– *Коллатеральные (вторичные) меридианы.* Это 15 крупных и серия средних и мелких поверхностных меридианов. Крупные меридианы составляют основную часть в группе вторичных меридианов. Все они, как правило, следуют поперек туловища или пересекают его наискось и вместе с продольными меридианами образуют густую сеть, охватывающую все внутренние органы и ткани организма (связки, мышцы, кожу).

– *Меридианы внутренних органов.* Каждый из главных и вторичных меридианов подходит к тому или иному внутреннему органу (полному или плотному), который имеет «поверхностно-внутренние» отношения с одним из остальных органов, создавая таким образом тесную взаимосвязь между внутренними органами.

– *Меридианы поверхностных тканей.* Сюда в основном относятся 12 сухожильных меридианов и 12 кожных зон, с помощью которых энергия и кровь питают сухожилия, мышцы, мышечные фасции, связки и кожу, а также осуществляют взаимосвязь поверхностной и внутренней частей организма.

Для наших целей следует более подробно рассмотреть систему 12 регулярных меридианов, которые связаны с 12 мышечно-сухожильными каналами и 12 кожными зонами и доставляют энергию к плотным и полым органам. Меридианы, ведущие к плотным органам и проходящие вдоль внутренних поверхностей тела, называются Инь-меридианами. Меридианы, ведущие к полым органам и проходящие вдоль внешних поверхностей тела, называются Ян-меридианами.

Названия 12 регулярных (продольных) меридианов

№	Орган	Китайское название	Перевод
1	Легкие	Шоу-Тай - Инь-Фэй-Цзин	Ручной великий Инь-меридиан легких
2	Толстый кишечник	Шоу-Ян-Мин-Да-Чан-Цзин	Ручной светлый Ян-меридиан толстого кишечника
3	Желудок	Цзу-Ян-Мин-Вэй-Цзин	Ножной светлый Ян-меридиан желудка
4	Селезенка	Цзу-Тай-Инь-Пи-Цзин	Ножной великий Инь-меридиан селезенки

Таким образом в состав 12 главных меридианов входят:

- 3 ручных иньских меридиана (легких, сердца, перикарда);
- 3 ручных янских меридиана (тонкой кишки, трех частей туловища, толстой кишки);
- 3 ножных янских меридиана (мочевого пузыря, желчного пузыря, желудка);
- 3 ножных иньских меридиана (селезенки, почек, печени).

Формирование названий 12 основных каналов производится следующим образом.

– Область прохождения:

- каналы рук (*Шоу*),
- каналы ног (*Цзу*).

– Принадлежность к одной из «шести энергетических осей»:

- Три Ян (*Шяо* – малый, *Мин* – светлый, *Тай* – великий),
- Три Инь (*Шяо* – малый, *Тай* – великий, *Цзюэ* – абсолютный).

Это очень важная градация, которая показывает изменение уровня энергии и соотношение энергии и крови в меридианах.

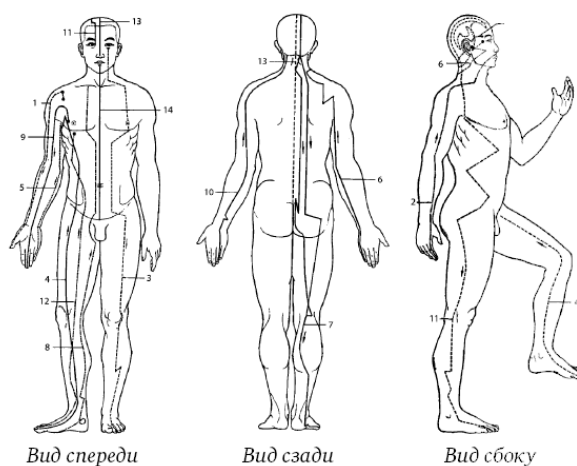
В меридиане «малый Ян» Ян-Ци только зарождается, в «светлом Ян» она развивается, в «великом Ян» достигает максимума. В меридиане «малый Инь» Инь-Ци появляется, в «великом Инь» она развивается, в меридиане «абсолютный Инь» достигает максимума.

В меридианах «великий Ян» обычно много крови, но мало энергии. В меридианах «малый Ян» – наоборот. В меридианах «светлый Ян» много и крови, и энергии. В меридианах «абсолютный Инь» много крови, но мало энергии. В меридианах «великий Инь» много энергии, но мало крови.

– Название внутреннего органа, которому соответствует канал:

- Фэй – легкие,
 - Да-Чан – толстый кишечник,
 - Вэй – желудок,
 - Пи – селезенка,
 - Синь – сердце,
 - Сяо-Чан – тонкий кишечник,
 - Пан-Гуан – мочевой пузырь,
 - Шэнь – почки,
 - Синь-Бао (Синь-Бао-Ло) – перикард,
 - Сань-Цзяо – тройной обогреватель,
 - Дань – желчный пузырь,
 - Гань – печень.
- Указатель канала Цзин.

Расположение 14 (12 регулярных + передне- и заднесрединные) меридианов показано на рисунке ниже.



№ на схеме	Меридиан	Нотация		
		Английская	Французская	Русск.
I	Легких	LU (Lungs)	P (Poumons)	I
2	Толстого кишечника	LI (Large Intestine)	GI (Gros Intestin)	II
3	Желудка	ST (Stomach)	E (Estomac)	III
4	Селезенки	SP (Spleen)	RP (Rate-pancreas)	IV
5	Сердца	Ht (Heart)	C (Cœur)	V
6	Тонкого кишечника	SI (Small Intestine)	IG (Intestin grele)	VI
7	Мочевыводящего пузыря	BL (Bladder)	V (Vessie)	VII

8	Почек	KI (Kidneys)	R (Reins)	VIII
9	Перикарда	HC (Heart Constrictor)	MC (Maitre du coeur)	IX
10	Сань-Цзяо	TW (Triple Warmer)	TR (Trois rechauffeurs)	X
11	Желчного пузыря	GB (Gallbladder)	VB (Vésicule Biliaire)	XI
12	Печени	Lv (Liver)	F (Foe)	XII
13	Заднесрединный			
14	Переднесрединный			

12 регулярных каналов распределяются по пяти первоэлементам и двум первоначалам Инь – Ян следующим образом.

Время активности каналов

№	Орган	Часы максимальной активности	Часы минимальной активности	Инь/Ян	Элемент
1	Легкие	03–05	15–17	Инь	Металл
2	Толстый кишечник	05–07	17–19	Ян	
3	Желудок	07–09	19–21	Ян	Земля
4	Селезенка	09–11	21–23	Инь	
5	Сердце	11–13	24–01	Инь	Огонь
6	Тонкий кишечник	13–15	01–03	Ян	
7	Мочевой пузырь	15–17	03–05	Ян	Вода
8	Почки	17–19	05–07	Инь	
9	Перикард	19–21	07–09	Инь	Огонь
10	Сань-Цзяо	21–23	09–11	Ян	
11	Желчный пузырь	23–01	11–13	Ян	Дерево
12	Печень	01–03	13–15	Инь	

Из этой таблицы видно, что кругооборот энергии начинается с легких. Связано это с тем, что воздух – это основной поставщик Ци. Далее энергия за сутки последовательно проходит все 12 основных парных меридианов, находясь в каждом из них по 2 часа. Два непарных канала (передне- и заднесрединные) работают круглосуточно.

В каждом канале имеется свой минимальный и максимальный энергетический потенциал. Максимум достигается в момент прохождения энергии, минимум – через 12 часов после максимума. Так, например, максимум энергии в канале легких с 3 до 5 часов утра, минимум – с 15 до 17 часов.

Путь обращения энергии в 12 регулярных, переднесрединном и заднесрединном меридианах

Меридианы образуют пути, по которым циркулируют энергия и кровь. Их обращение в 12 главных меридианах выглядит следующим образом:

- *три ручных Инь-меридиана* простираются от груди через ладонь, где соединяются с тремя ручными Ян-меридианами;
- *три ручных Ян-меридиана* начинаются в ладонях, проходят через голову и соединяются с тремя ножными Ян-меридианами;
- *три ножных Ян-меридиана* простираются от головы и через стопу соединяются с тремя ножными Инь-меридианами;
- *три ножных Инь-меридиана* тянутся от стопы и через грудь соединяются с тремя Инь-меридианами руки.

Итак, меридианы, один продолжая другой, образуют замкнутый круг, который обходит весь организм. Питательные вещества (например, полученные из пищи после ее усвоения) преобразуются в питательную энергию и поднимаются к легким.

Пройдя по меридиану легких («великий Инь» руки), они выходят к концу I пальца кисти и вливаются в ручной меридиан толстой кишки, поднимаются к лицу (носу), входят в ножной меридиан желудка, спускаются к стопе и вливаются в ножной иньский меридиан селезенки.

Далее они поднимаются к сердцу, проходят по ручному иньскому меридиану к V пальцу кисти и затем продолжают свой путь по «великому Ян» тонкой кишки к голове (глазу), вливаются в ножной янский меридиан мочевого пузыря, спускаются к V пальцу стопы и, обогнув подошву, входят в ножной иньский меридиан почек.

Затем поднимаются к перикарду, соединяются с ручным иньским меридианом перикарда, выходят к IV пальцу кисти, вливаются в ручной янский меридиан Сань-Цзяо, поднимаются к голове (глазу), входят в ножной янский меридиан желчного пузыря и спускаются к IV пальцу ноги.

Далее они вливаются в иньский меридиан печени, поднимаются к легким, в область горла и гортани, затем через носоглотку выходят к носовому отверстию. Ответвление от этого пути подходит к затылку и по заднесрединному меридиану спускается вдоль позвоночника в крестцово-копчиковую область, соединяется с переднесрединным меридианом, огибает наружные половые органы, поднимается к пупку, к надключичной ямке, подходит к легким и затем идет по «великому Инь» руки.

Проявление циркуляции энергии в 12 главных меридианах

1. Поверхностно-внутренние связи полых и плотных органов с 12 главными меридианами. Парные связи иньских меридианов с янскими и полых органов с плотными:

- ножной меридиан мочевого пузыря «великий Ян» с ножным меридианом почек «малый Инь»;
- ножной меридиан желчного пузыря «малый Ян» с ножным меридианом печени «абсолютный Инь»;
- ножной меридиан желудка «светлый Ян» с ножным меридианом селезенки «великий Инь»;
- ручной меридиан тонкой кишки «великий Ян» с ручным меридианом сердца «малый Инь»;
- ручной меридиан Сань-Цзяо «малый Ян» с ручным меридианом перикарда «абсолютный Инь»;
- ручной меридиан толстой кишки «светлый Ян» с ручным меридианом легких «великий Инь».

2. Взаимосвязи по типу верх-низ. О всеохватывающем характере системы меридианов и ее связях типа верх-низ свидетельствует также направление различных меридианов сверху вниз (меридиан желудка «светлый Ян», мочевого пузыря «великий Ян», желчного пузыря «малый Ян») и снизу вверх (меридиан почек «малый Инь», печени «абсолютный Инь» и селезенки «великий Инь»).

3. Взаимосвязи по типу пяти элементов (*У-Син*). Связи меридианов с внутренними органами строятся также по типу пяти элементов, как это имеет место во взаимоотношениях между внутренними органами.

Таким образом кругооборот энергии в 12 главных меридианах отражает все типы взаимосвязей (поверхностно-внутренний, Инь-Ян, первоэлемент, верх-низ) и охватывает собой

весь организм. При этом циркуляция совершается таким образом, что на каждом из участков имеется совершенно определенное соотношение энергии и крови.

Так как нас интересует применение пальцевого Ци-Гун, то нам будет полезна следующая таблица, из которой видно, что все без исключения регулярные каналы начинаются или заканчиваются на пальцах рук и ног.

Связь меридианов с пальцами кистей и стоп

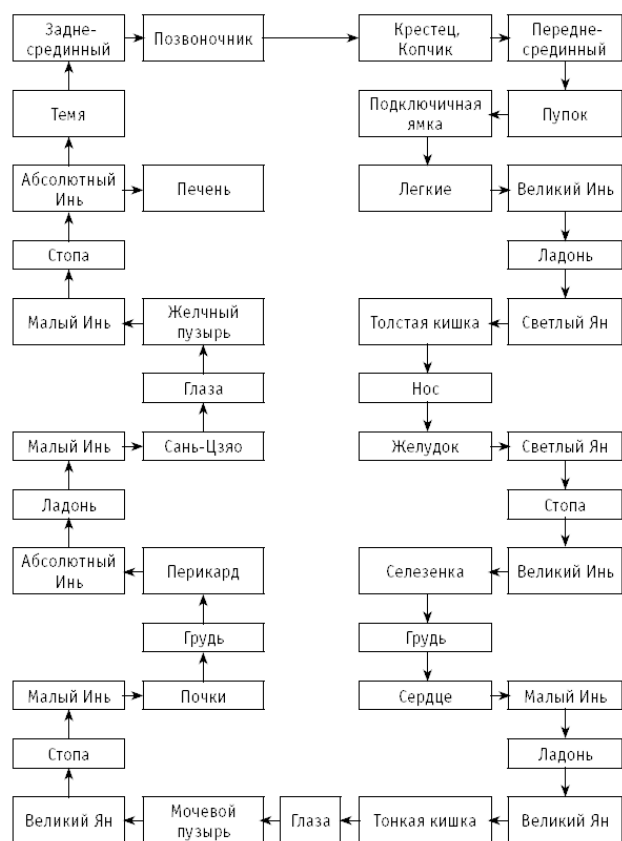
Меридиан	Начало/Конец меридиана
Легких	Большой палец руки (конец)
Толстого кишечника	II палец стопы (начало)
Желудка	II палец стопы (конец)
Селезенки	I палец стопы (начало)
Сердца	Мизинец (конец)
Тонкого кишечника	Мизинец (начало)
Мочевого пузыря	V палец стопы (конец)
Почек	Центр подошвы (начало)
Перикарда	Средний палец руки (конец)
Трех обогревателей	Безымянный палец руки (начало)
Желчного пузыря	IV палец стопы (конец)
Печени	I палец стопы (начало)

Более наглядно эта таблица может быть представлена в виде схемы, приведенной ниже, где показан путь движения Ци по задне- и переднесрединным и 12 регулярным меридианам.

На этой схеме можно видеть, что все регулярные каналы «стыкуются» через ладони и стопы.

Из приведенных ниже таблицы и схемы становится очевидным, что меняя положение пальцев, можно воздействовать на вход и выход энергии во всех 12 регулярных меридианах.

Цикл прохождения энергии по телу



Стойки

«Юноши кланов „Ветвей дерева“ и „Хранителей времени“ вместе изучали воинское искусство. На состязаниях бойцы „Ветвей дерева“ победили своих братьев из „Хранителей времени“ только потому, что по совету Птицы – Хранительницы Камня – они часто останавливались и подолгу созерцали цветущие лотосы».

О пользе стояния в правильной стойке

В комплексе используются стандартные стойки У-Шу. Отметим по ходу дела, что понятие «стойка» стало общепринятым в результате изначальной погрешности перевода. Воинское искусство динамично, оно описывается скорее в терминах постоянных преобразований, а не статичных поз, и то, что обычно переводится как стойка, на самом деле шаг (*Бу*).

Количество стоек, применяемых в «Красном цветке» невелико – всего три:

1. Ма-Бу («стойка всадника»);
2. Гун-Бу (шаг «лук и стрела»);
3. Сюй-Бу («пустой шаг»). Иначе – «стойка кошки».

Стойка всадника

Ма-Бу (*Ма* – «лошадь», *Бу* – «шаг») – одна из важнейших стоек и используется не только как шаг или для выполнения технических действий, но и для увеличения силы ног, отработки дыхания, концентрации, регуляции работы внутренних органов. Для этого применяется столбовое стояние Ма-Бу Чжуан-Гун, при котором занимающийся должен стоять в низкой стойке до двух часов (пока у него не исчезнет чувство дискомфорта и усталости).

Принятие положения «Изваяния всадника» (еще один перевод названия *Ма-Бу*) производится следующим образом. Ноги поставить шире плеч (примерно на ширине двух – трех расстояний стоп), ступни параллельно, опора на всю стопу, центр тяжести посередине расстояния между ногами, т. е. каждая нога несет на себе 50 % веса.

В низкой стойке (чаще применяется в У-Шу) ноги согнуты так, чтобы бёдра находились параллельно земле. Это называется *Пин-Куа* (ровные бедра). Для оздоровительных целей обычно применяется высокая стойка. В любом случае, вертикаль, опущенная из колена не должна выступать за основание большого пальца ноги. На фотографии показана стойка Ма-Бу средней высоты.



В нашем случае (для столбового стояния в «Красном цветке») используется высокая стойка Ма-Бу: стопы на ширине плеч, колени чуть согнуты. Как принять такое положение подробно описано в разделе «Стояние столбом и пальцевый Ци-Гун».

Шаг «лук и стрела»

Одна нога согнута (подобно натянутому лук) и несет на себе примерно 70 % веса. Вторая нога прямая (готова к удару вперед подобно стреле), на нее приходятся остальные 30 % веса тела.

Отметим, что «прямая» нога на самом деле всегда чуть согнута (в прямом – Ян всегда есть согнутое – Инь). Дело в том, что в традиционном У-Шу ничто никогда полностью не выпрямляется, следуя принципу: «в изогнутом ищи прямое, в прямом ищи изогнутое». Если нога действительно выпрямлена, то можно с уверенностью утверждать, что речь идет о спортивном У-Шу, где красота ценится выше эффективности.



Носки чуть повернуты вовнутрь, ступни параллельны друг другу. В низкой стойке бедро согнутой ноги параллельно полу. В высокой угол сгиба подбирается по самочувствию. На фотографии показана стойка Гун-Бу средней высоты.

«Пустой» Шаг

«Задняя» нога согнута и несет на себе практически весь вес тела. В низкой стойке бедро согнутой ноги параллельно полу. В высокой угол сгиба, как обычно, подбирается по самочувствию. «Передняя» нога слегка согнута, касается большим пальцем пола, готова – в сторону шага или удара. Эта нога освобождена от веса (пустая), из-за чего стойка и называется «пустой».

Другое ее название «Стойка кошки» связано с тем, что она напоминает кошку с поднятой передней лапкой.

На рисунке ниже показана стойка Сюй-Бу средней высоты.

Принципы столбового стояния

«Правитель, обладающий небесным совершенством, пребывает в покое, а этот возвышенный покой все приводит в движение. Небо высоко, Земля спокойна. Солнце и луна светят. Времена года сменяют друг друга, как бегут друг за другом день и ночь».

Поэтическое описание секретов столбовой работы

Подробное описание многочисленных методик [4] Чжань-Чжуан-Гун (*Чжань* – стоять, *Чжуан* – вкопанный в землю столб, *Гун* – работа, действие) не является целью данной книги. Однако совсем избежать его не удастся, т. к. стояние столбом есть центральная часть «Красного цветка». Можно сказать, что если подготовительные и заключающие упражнения, пальцевый Ци-Гун, массаж – это лепестки цветка, то столбовое стояние – это его стебель, в полном смысле опорный столб методики. Об этом можно судить (даже ничего не понимая в Ци-Гун) хотя бы потому, что на выполнение этой части уходит наибольшее количество времени.

Мы кратко опишем основные принципы стояния столбом, т. к. человеку Запада совершенно непонятно, чем может быть полезным простое стояние (если следовать этой логике, то «сидение» или, тем более, «лежание» будет еще полезней).

Существует несколько названий данного упражнения: «стоячая свая», «столбовая работа», «стояние столбом», «большое дерево», «поза обхватывания дерева» и т. п. Некоторые китайские мастера Ци-Гун называют его «позой простака» или «позой дурачка» (возможно за ее предельную простоту).

Техника стояния столбом известна несколько тысяч лет. Она относится к статическим методам работы, которые объединяют в единое целое оздоровление организма и возвращение внутренней силы для боевых искусств. Причина, по которой эта техника «прожила» так долго, заключается в следующем:

– **Отсутствие отклонений.** Сложные формы Ци-Гун практически «неизучаемы» без надлежащих инструкций и тщательного контроля процесса занятий учителем. В противном случае могут возникать нежелательные побочные эффекты, так называемые Ци-Гун-отклонения (хаотическое движение Ци, неконтролируемые произвольные движения, проблемы с дыханием и т. п.). Ничего подобного в результате стояния столбом не наблюдается (разумеется, все равно предпочтительней заниматься под руководством мастера).

– **Простота.** Техника предельно проста по форме и ввиду своей статичности удобна для описания в литературе. Не требуется специального помещения или оборудования, заниматься можно в любом месте.

– При внешней простоте **эффективность** столбовой работы весьма высока. С ее помощью укрепляют здоровье и совершенствуют дух. Восточные боевые искусства без практики «столба» оказываются пустыми (не наполненными энергией). Мастера называют это «дом без фундамента», а «красивость» и бесполезность кулачного боя, обучение которому прошло без «стояния столбом», называются «цветочный кулак, парчовая нога».

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.