ЧЭН ЛУН
成龙

Как превращаться в дракона

16+

Чэн Лун

Как превращаться в Дракона

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Лун Ч.

Как превращаться в Дракона / Ч. Лун — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Каждый человек желает стать успешным. Мы все получаем заряд позитивных гормонов, когда мы достигаем цели и желанное сбывается. Хочешь 100 боев – 100 побед? Для этого ты должен знать себя и людей.Знать себя – это цигун, знать других – это парные практики, в том числе безопасное боевое искусство, о котором рассказывает автор. По сути, боевые искусства на современном этапе – это теория коммуникаций.Поведенческие модели, сформированные через инструменты, о котороых рассказано в книге, автоматически переносятся на другие виды коммуникаций в вашей жизни – общение с самим собой и, как следствие, понимание себя и своего пути, и коммуникацию с обществом – с любимыми людьми, друзьями, партнерами по бизнесу и даже случайными встречными.В своей книге автор рассказывает и, что еще более важно, дает практическую инструкцию того, как построить эффективную коммуникацию с миром вокруг и внутри себя.

© Лун Ч., 2019
© ЛитРес: Самиздат, 2019

Содержание

Глава 1. Дыхание и внимание 6
Глава 2. Волшебные точки. Нэйгун 14
Конец ознакомительного фрагмента. 22

Чэн Лун
Как превращаться в Дракона

Чэн Лун

Чэн Лун (пер. с кит. ##— превращающийся в дракона) – это имя, или, вернее, традиционное прозвище, данное автору этой книги мастеру боевых искусств Владимиру Сидорову в 2015 году при приеме в личные ученики Пань Хоучэна, преемника грандмастера Фэн Чжицяна.

Владимир Сидоров родился в 1976 году в городе Жигулевске. В 1987 году начал изучать боевые искусства: каратэ и айкидо. В 1990 году начал заниматься багуачжан направления Лян Чженпу. С 1996 года практикует тайцзицюань и туй-шоу. С 2005 изучает традицию грандмастера 18-го поколения тайцзицюань стиля Чэнь и основателя Хуньюань тайцзи Фэн Чжицяна. На данный момент Владимир обладает 5-ым дуанем ушу, присвоенным Китайской Ассоциацией Ушу и является: 3-х кратным чемпионом Европы по версии TCFE; 6-ти кратным чемпионом России; победителем кубка Фэн Чжицяна по туй-шоу в Пекине (2015). В этой книге Владимир раскрывает секреты практики, объясняя их доступным и простым языком в формате беседы с учениками, среди которых была и, уверена, еще долго буду и я.

Оксана Черганцева, редактор издания

Вступление

Многие учителя нашей школы Хуньюань добивались очень высокого уровня мастерства. Одна из метафор, которая употребляется по отношению к таким людям – он может превращаться в дракона…

Мой Шифу действительно это может, и учитель Фэн Чжицян тоже мог! Я сам видел! Фэн Чжицян рассказывал о своих наставниках Чэнь Факэ и Ху Яожэне, что они, несомненно, тоже достигли в творчестве Гунфу необычайных высот.

Учитель называет меня Чэн Лун именно для того, чтобы я всегда помнил о высоком уровне, к которому нужно двигаться в Мастерстве.

Поэтому я собрал шесть лекций в книгу "Как превращаться в дракона"!

Буду искать этот путь и приглашаю вас вместе поразмышлять о путях достижения высокого мастерства в цигун, тайцзи, парных упражнениях и туйшоу!

С глубоким почтением к Мастерам Школы Хуньюань, Шифу Пань Хоу Чэну, Шифу Фэн Чжицяну, его наставникам Чэнь Факэ и Ху Яожэню, а также учителям семейной традиции Шифу Фэн Чжицяна.

Глава 1. Дыхание и внимание

Ну что, давайте здороваться.

Левая ладошечка, правый кулачок. Сначала себя слушаем, потом друг друга, и приветствуем дух школы Хуньюань. Ладошечки опускаем.

Сегодня у нас новый жанр – изложение теории цигун и, собственно, теории всей нашей школы. Первое, что мы обсудим, – это то, как относились к ней учителя. Так вот, их отношение к теории неоднозначно – есть четыре важных человека и, соответственно, четыре разных похода:

Великий мастер Чэнь Факэ не любил читать и писать, он говорил следующее: «Нужно позаниматься, после этого сесть спокойно и мысленно вспомнить все, что происходило. Не нужно записывать и не нужно держать никакую литературу, схемы и прочее…» Он даже разговаривал с большой неохотой. Уровень навыков у него был по нашим меркам чудовищный – например, он мог в любой момент вспомнить какой-то конкретный эпизод из прошлого со всеми деталями: «Фэн Чжицян нам рассказывал, что вот в 1932 году в Шанхае мы скрестили руки с таким-то мастером, он делал вот это, а я отвечал вот это, в результате были найдены такие-то сильные стороны у меня, такие-то у него, и я научился вот этому». К тому времени прошло уже десять, а то и двадцать лет. То есть, он помнит всех людей, с которыми он контактировал, и все, что происходило. А теорию воспринимает такой, какая она есть.

Это вариант абсолютной, естественной памяти у человека. Такое редко достижимо, и, к сожалению, мало практикуется – получается, мы говорим об аналоговом мышлении – как у ребенка. Вот допустим, мы с вами позанимались – после этого надо сесть, естественно молча, на стульчик. Чэнь Факэ, например, очень часто просто сидел на стульчике и теоретизировал внутри себя. При этом он никому ничего не рассказывал, только иногда, если ему что-то было особенно интересно.

В этом и заключается первый подход. Он очень жизнеспособный и ориентирован на ваше внутреннее развитие. Хотя он и не очень помогает окружающим, например, вашим ученикам, для себя вы действительно сможете понять многие вещи.

Второй вариант связан с учителем Ху Яожэнем, который вообще был большой любитель теории – он оставил после себя пять трактатов по цигун. Это, собственно, тот человек, которому приписывают авторство термина «цигун».

Термин цигун появился в 50-е годы, до него существовали разные методики, но не было единого названия. У Ху Яожэня любимая каллиграфия – «путь меча (или путь боевого искусства) и путь к истине – это одно и то же». Он очень четко говорил, что, если записывать что-то каллиграфически, это тоже практика. Его ученики очень сильно продвинулись, потому что он очень многое мог объяснить. Когда Фэн Чжицян, наш главный мастер, приходил после тренировок с Чэнь Факэ и говорил: «Шифу, я вообще ничего не понял», тот его спрашивал: «Хорошо, что тебе не понятно?», Фэн Чжицян воспроизводил то, что показывал ему учитель, и мастер свободно все ему объяснял: «Вот этот момент и этот момент в медицине проявляется так, а в медитации вот так…». Он мог легко объяснить то, что без комментариев оставалось недоступным. Это второе отношение к теории, которое говорит о том, что свою практику надо анализировать и обсуждать, так как это очень помогает процессу обучения.

Третий вариант – это то, как сам Фэн Чжицян относился к теории. Он был гениальным рассказчиком, и несмотря на то, что, даже владея терминами, специальный китайский иногда очень сложно понять, он умел захватить слушателя. Фэн Чжицян все показывал в лицах – например, как-то к нему приехал какой-то черный боксер, и – это тогда уже был 1981 год, ему было за пятьдесят, – он согласился немножко поспарринговать. Он так это рассказывал: «Я

увидел, что там кулак примерно с мою голову, поэтому надо очень срочно что-то придумать» – и он, конечно же, справился с ситуацией.

Он умел так рассказать историю, что ты будто бы сам переносился туда и лично переживал все события, чувства и эмоции. Поэтому и о практике ему было удобно рассказывать. Хоть у него в каких-то трактатах и есть описания форм, в основном, как он говорил, надо рассказывать о том, что ты делаешь.

И четвертый подход – это мой Шифу. Он по образованию инженер и поэтому всегда рисует схемы – сначала он что-то нам показывает, потом изображает это схематически, а потом мы еще раз делаем то же самое. У него всегда есть рисуночек, на котором написано, куда идет сила.

Таким образом, в итоге существует четыре разных взгляда. Они все имеют место быть в традиции нашей школы, поэтому выбирайте тот, который вам более по душе.

Эти подходы работают все вместе. Например, рисование схем не заменяет рассказ, рассказ не заменяет письменный текст, а письменный текст не заменяет то, что вы видите все просто, как есть.

– По меркам Китая Ху Яожэнь был известен?

«Ху Яожэнь стал известен в тот момент, когда китайское правительство решило собрать всех, кто занимается оздоровительными практиками. Был организован большой фестиваль, и там, на отдельной сцене, мастер показывал свое искусство. Через три дня к нему пришли люди из правительства – и все. Это то ли конец 40-х, то ли начало 50-х»

– Существует два типа информации – информация для головы и для тела. Голова легче все-таки воспринимает текст, визуальное, в то время как тело кинестетическое. Получается, что информацию для тела мы можем усваивать как раз-таки этим способом, а информацию для головы как?

«Я специально привел яркие примеры, чтобы у вас перед глазами были разные специалисты, которые делали акцент на разное.

Есть люди, склонные свой внутренний опыт там и оставлять – и это очень важно, то, какой частью информации мы делимся, а какую держим для себя. Например, я с учителем поделал пару упражнений, и после этого сажусь и пытаюсь понять, что это было. Потому что невозможно на самом деле понять, что это было – можно просто запомнить ощущения и подобрать метафоры. Это моя собственная информация, а остальное публичное.

А вот если больше общаешься с людьми, то приходится задействовать другие каналы. Раньше люди были очень закрытые, они мало общались и ни с кем не делились информацией.

Для нас же наоборот характерно верить в то, что обмен информацией помогает. Так вот, это не факт, вообще не факт. В определенных случаях обмен информацией создает хорошую ситуацию для общения, но тот старый путь, когда мы просто услышали что-то важное, поняли и пошли думать, ни с кем этим не поделившись, тоже имел, имеет, и будет иметь огромный смысл»

– Я относительно недавно узнал такой термин, как телесность – это совокупность ощущений, которые мы воспринимаем через тело. Так вот, большинство таких ощущений не имеют у нас названий. И если мы это называем, оно становится не тем, о чем мы говорим.

«Да, абсолютно! Поэтому нужно найти ту метафору, которая описывает состояние, которое, мы переживаем, и попытаться его воспроизвести»

Как-то приехали мы к Фэн Чжицяну и сказали: «Шифу, мы очень хотим изучать внутреннее», он нас спрашивает: «Почему?», а мы отвечаем: «Ну есть же такая пословица, дословно с китайского: «Если будешь изучать кулачное искусство и не будешь изучать внутреннее, то есть, нэйгун, то к старости будет одна пустота» – это то, что называется выгоранием. Мы иногда делаем-делаем что-то, а потом останавливаемся и думаем: «А в чем смысл?»

Он нам говорит: «Да… а вы вторую часть пословицы знаете?» Мы ему: «Какая такая вторая часть?», на что он отвечает «Если ты изучаешь только внутреннее и забываешь про кулачное искусство, то к старости останешься без учеников и без денег». Это как «почему вы такие бедные, если такие умные?» Да потому что никто не узнает об уровне ваших навыков! Просто исчезнет возможность сообщить о этом великом искусстве кому бы то ни было. То есть, мы станем такими умными, что нас вообще перестанет кто-либо понимать.

Я не знаю, как в вашем личном пути, но у меня пару раз была такая ситуация, когда я понимал: все, надо начинать преподавать, потому что мне даже поговорить не с кем. Дурацкое чувство – что-то делать, а никто не может этого понять.

Поэтому важна теория того, что такое внутренняя работа и цигун в частности, и важна теория того, как не потерять учеников и деньги к старости.

Это шутка, но в ней представлены два направления размышлений – про цигун и про боевое искусство, с помощью которого можно все это померить и сообщить людям.

Про цигун.

Мы много раз спрашивали учителя, как создать какое-то более-менее общее видение этого вопроса. Он сказал, что мы его замучали уже, вывел из зала, показал рукой вверх и спросил: «Вот тут что?», мы: «Небо», затем опустил руку вниз: «А тут что?», мы: «Земля», и показал на нас: «Так, а тут что?» – «Люди» – «Так вот, это все одно и тоже, но для того, чтобы это понять, пойдемте в зал – и я вас научу».

То есть, формула такая: небо, земля, человек в соединении. Она у нас записана и всегда перед глазами, это один из мощных способов работы с информацией и упорядочения понимания того, что такое цигун.

Тихие практики.

Цигун целиком опирается на тихие практики – различные упражнения на тренировку внимательности и осознанности. Это все пришло от тех, кто занимался буддизмом, даосизмом и прочими прикладными видами психотехнической работы. Все мастера имеют какое-то крутое психотехническое упражнение, которое делается вообще без всякого движения и без всякого дыхания – просто в сознании.

Что такое дыхание?

Сам цигун – это работа дыхания. Иероглиф «ци» раньше имел два значения: рис и воздух. Учитель сказал, что после 1949 года цигун в Китае исчез, потому что провели реформу языка, и из иероглифа убрали «рис». Теперь все думают, что, если они будут делать глубокие вдохи и выдохи, от этого будет ци. А ци от этого не будет, потому что нужно питание. Вот такая шутка: классная новая диета – рис и воздух. Если толстеешь – риса поменьше, если худеешь – риса побольше.

Методики укоренения.

Если вы загрузите фотографии Учителей, и посмотрите на то, как они стоят, а потом сделаете свою фотографию и сравните с тем, как стоите вы, то поймете, что есть колоссальная разница в том, как работает опора у нас и у них. Огромная часть цигуна – это работа с укоренением, с направлением дыхания на опору – на различные виды шагов, стоек, позиций и любую медитацию на единение с землей.

Человеческая часть в цигуне.

Человеческий характер развивается, когда мы начинаем осмыслять движение в ладонях – то есть, то, как до них доходит энергия, какие бывают характеры применения силы, какие есть способы их тренировки, и в этом, конечно, мастера во все века достигали огромной глубины. Почему так? Потому что весь наш моторный интеллект очень сильно завязан на руке, на кисти. И поэтому разные способы тренировки рук были и остаются мощным инструментом работы с мозгом и с характером.

Два вида практик.

Теперь давайте вспомним, что существуют два вида практик. Одни внутренние, которые дают нам внутренние ресурсы, а вторые – это те, с помощью которых мы взаимодействуем с окружающими – парные упражнения, слушание друг друга, когда мы разбиваемся по два человека, в которых один делает простейшие движения, а второй его слушает. Это не туйшоу, а, как говорил Учитель, айшоу – любящие руки.

Именно во взаимном слушании коренится глубокое понимание человека: он двигается – мы слушаем. Есть целая система упражнений, по которой важно заниматься регулярно, чтобы развивать в себе силу слушания – тинь цзинь. Без регулярной практики способность воспринимать человека на ощупь достаточно быстро угасает, хотя нужна нам очень сильно. Поэтому парные упражнения и важны, без них мы остаемся закупоренными внутри своего опыта и не слышим другого человека.

Второй вид парных упражнений – это применение, тренировка, то есть то, что называется юнфа – когда в разных вариантах мы пробуем применить какое-то движение на человеке, который никак не сопротивляется, и таким образом посмотреть, как наши движения на него воздействуют.

Третий вид парных упражнений – это туйшоу на месте – когда мы с вами учимся долго стоять на одной точке, что бы ни происходило. Так мы тренируем функцию опорности и способность защищать свое равновесие от воздействия изменений.

Четвертый вид – туйшоу в движении. Оно довольно энергозатратно и сложно координационно, так как мы свободно двигаемся и пытаемся работать с равновесием.

Созерцание пространства.

Здесь мы уже можем наконец перейти от ассоциаций к умозрительному выполнению практики. Вспоминаем, как это делается: небо вверху, земля внизу, лунные энергии слева, солнечные энергии справа, энергия предков за спиной, энергия потомков впереди. Это шесть направлений. Я давно уже зарекся начинать практику именно с них и ими же заканчивать, потому что каждый раз, когда этот принцип не выполняется, обязательно случается какой-то косяк. Мы должны в начале и конце практики понять, что пространство большое, а мы маленькие. И это будет правильное соотношение – все наши внутренние вопросы и проблемы занимают для пространства ничтожную долю важности, и это очень сильно все упрощает. Наше внимание далеко снаружи, и мы наблюдаем шесть направлений.

Второй подход к созерцанию пространства – это созерцание восьми углов. То есть, вместо того чтобы думать, что в комнате есть стены, пол и потолок, мы начинаем вспоминать про углы. Какие углы мы с вами знаем?

Совершенно точно в языке есть такое понятие, как красный угол – тот, в котором висит икона, он правый передний верхний. Левый задний верхний ассоциируется со смертью. Для остальных углов названий не сохранилось, но есть гипотеза о том, что эти восемь триграмм означают другое видение пространства, угловое. Надо вспомнить все восемь углов, то есть, включить диагональное видение – то, что связывает полярно разные участки пространства.

Почему это имеет значение для боевых искусств? Потому что все результативные практики, все результативные приемы боевого искусства проводятся в углы. Возьмем, к примеру, пинг-понг – это или накат, или подрез. Про это есть красивая история.

Один мой американский друг рассказывал, что его приятель женился на китаянке. Влюбился по уши, привез ее к себе. Она оказалась чемпионкой мира по пинг-понгу, сразу открыла школу и начала заниматься с детьми. И вот все в городе узнали об этом, стали приезжать и играть с ее учениками, и дети их легко обыгрывали! Китаянка всем говорила: «Вы делаете очень сложные движения, а нужно делать простые, уймитесь!» Так вот, это все про углы. Эффективны исключительно спиральные движения в углы, поэтому, если мы с вами об этом забываем, наша способность делать эффективные движения повисает в том прямолинейном мире, который мы видим. Чтобы это понять, нужно очень сильно перестраивать мышление,

потому что оно у нас изначально так не работает. Мы думаем, что чем прямее, тем лучше, а все наоборот – подобное мышление лишь изолирует энергию.

Таким образом, можно сказать, что созерцание пространства может быть двух видов – одно подразумевает, что мы созерцаем шесть направлений, второе – что мы созерцаем восемь углов. То есть, мы имеем дело с порядком, у которого шесть измерений, и с хаосом (углы – это хаос, где нет одного направления), который имеет гораздо большую размерность.

Получается совершенно разные видения: тот, кто смотрит на углы, видит, как все вместе слеплено в уникальные конгломерации, а тот, кто созерцает направления, видит горизонтальные связи, например, из прошлого в будущее – и это тоже имеет смысл. Поэтому учитель советовал тихо сидеть и переключать свое внимание: на шесть направлений – на восемь углов, опять на шесть направлений – и на восемь углов. До тех пор, пока вы не поймете, что мир меняется в зависимости от того, как вы на него смотрите.

Как-то я приехал в Португалию. У них есть свое фехтование, неизмененное со времен Римской империи. И что вы думаете? В нем углы и только углы. Для прикладных практик фехтования существуют только смазанные линии и только углы. В древности все, что было связано с холодным оружием, было косоугольно.

У нас в языке осталось такое понятие, как косая сажень – это самое длинное измерение нашего тела, которое объединяет то, что справа снизу, с тем, что слева сверху.

– Шифу, можно ли считать, что восприятие пространства, его сложность и многомерность в связи с этими шестью направлениями и восьмью углами по сути выстраивает в теле нейромагистраль, по которой проходят самые базисные ощущения, от которой потом выстраивается остальная нейросеть, и из которой возникает сложность психики?

«Возникает некоторая тренированность восприятия. Первое лечение своего тела с помощью цигуна – это вспомнить про пространство. Как только способность вашего сознания видеть эти направления угасает, тело теряет энергию и линии, по которым оно организовано. А как только вы это все вспоминаете, происходит первичное лечение. Если ваше внимание пробудилось к восприятию пространства, вы потихоньку начинаете процесс починки тела. Иногда вы даже просто подумали вперед-назад, вправо-влево, а у вас уже что-то хрустнуло внутри и почувствовалось тепло».

– А это может быть связано с некими шаблонами мышления и реакциями – то есть, когда есть раздражитель и реакция? Если использовать угловое мышление, у нас паттерны поведения тоже меняются?

«Я отвечу косвенно. Кто слышал песню про перекресток семи дорог? Это то, о чем мы с вами только что говорили. Когда я рассказал Учителю о том, что у нас даже песня про это есть, он сказал: «Вы народ страшной силы. Это очень крутая магия, и, если у вас про нее аж песни поют, я даже не знаю». Так вот, язык знает всё. Это тема встречается в разных культурах – семиконечные звезды, семисвечники и так далее».

Следующий вид практики – это наблюдение воздуха в непосредственной близи от тела. Говорится так: «разогретый воздух ближе, теплый чуть дальше, прохладный воздух еще дальше, и совсем холодный воздух, который нас не замечает, дальше всех – а потом обратно. Пока мы сознанием ходим по этим зонам, мы себе отмечаем, что и первое, и второе – это то, что в современных психотехниках называют деконцентрацией. Она предшествует этапу концентрации, и без нее сконцентрироваться не удастся. То есть, чтобы в центр собраться, нужно сначала качественно разобраться.

Движение внимания в непосредственной близости от тела помогает нам почувствовать то, что мы называем своей границей, и понять, что вообще-то их существует много. Граница проходит там, где мы фокусируемся, и мы можем ее двигать – например, смещаться то в прохладную зону, то в теплую.

Это отдельная работа, про которую Шифу говорил следующее: «Вот у вас на иконах вокруг человека нарисованы все эти штуки. Это от того, что люди сидели и перемещали свое внимание от прохладного к теплому и от теплого к прохладному. В итоге их спектр стал шевелиться до такой степени, что стал заметен со стороны невооруженным глазом»

Следующую практику особенно любил мастер Чэнь Факэ: от макушки мы стекаем в указательный палец левой руки, поднимаемся снова в макушку и стекаем в указательный палец правой руки, затем опять поднимаемся в макушку и стекаем в оба пальца. И так проходим по всем пальцам левой и правой руки в определенной последовательности, а затем по пальцам ног.

В чем здесь суть? Все, кто сидят с сутулой спиной, – а мы знаем тысячу миллионов таких кругленьких людей – не перешагнули этап деконцентрации. Для ушу, тайцзи и цигун характерно вертикальное выстраивание, когда макушечное усилие способствует тому, что человек перестает сгибаться – напротив, он натягивается и расслабляется. Учитель был всегда прям и чуть-чуть раскачивался. Мы никогда не видели, чтобы он опирался на подлокотники, на спинку или на стол. Вблизи это выглядело очень странно – ему семьдесят девять лет! Более того, он сидел и говорил: «Обопрись не меня». Ты на него опираешься и понимаешь, что сдвинуть его не можешь. Так он сидит, а ты стоишь! Он говорил: «Если вас можно сдвинуть, это не медитация». Так что вот: натяжение – расслабление, натяжение – расслабление, сидя, стоя, лежа, пока не появится декомпрессия $C_0 – C_1$.

На месте точки юджиань – это подзатылочная мягкость – должно возникнуть ощущение пустоты и расширения, как постоянное присутствие чего-то. При этом разблокируется место, в котором мозг соединяется с позвоночником. Без этого ничего не получится, потому что это такая саморегуляция. Сразу видно, кто занимается – в нем остается это пустое макушечное натяжение и способность все время качаться, как бамбук на ветру. И за десятки лет эта практика способна полностью изменить нашу энергетику, хотя она и является тихой, додыхательной, то есть, тело мы почти не задействуем.

За счет чего это действует? За счет связи мозга с двенадцатью меридианами. Учитель говорил, что весь цигун есть основание китайской традиционной медицины, которая работает с меридианами, и все эти меридианы были осознаны и обнаружены теми, кто делают практику. А те, кто ее не делают, просто занимаются профанацией, теорией.

Поэтому идете ли вы, стоите ли, сидите ли, используйте теорию о том, что всегда есть то, что выше того, что выше всего, и оттуда расслабляйтесь и стекайте в пальцы: указательный, большой, безымянный, мизинец, средний и середина руки. И на ногах так же. Это великая технология, по которой надо заниматься. Второй палец – это желудок, первый палец – два меридиана: селезенка и печень, четвертый палец – желчный, пятый – мочевой пузырь, третий палец – почки.

Если хотите поизучать эту метасистему, ее очень сильно копали немцы. Есть методика измерения сопротивления меридиан – метод доктора Фолля. Это чисто концлагерная история, они угрохали очень много людей, просто пропуская импульсы и смотря, что при этом разрушается. Тогда же выделили еще кучу рефлексов, о которых китайцы не знали.

Мы – свидетели даньтяня.

Когда меня спрашивают: «Вы секта?», я отвечаю: «Да, мы свидетели даньтяня». История следующая: мой Шифу всегда говорил, что цигун – это центростремительная практика. Это постоянное погружение внимания в даньтянь, то есть своего рода черная дыра сверхплотности и сверхпогруженности в центр тела.

– Есть же верхний, средний и нижний даньтянь, да?

Лучше не придерживаться этой точки зрения – она подчерпнута из книг. Центр один. До тех пор, пока вы не погрузитесь в него и не вернетесь назад, получится история про то, что мир все время разлетается в стороны. Его можно уравновесить, только направив внимание глубоко внутрь.

Есть шесть видов внимания: мы смотрим в даньтянь, направляем вкус в даньтянь, осязаем даньтянь, обоняем даньтянь, слушаем даньтянь, и ум наш ныряет в даньтянь. Все они собираются в центре.

– А по пяти элементам назовите пожалуйста.

Зрение – дерево, вкус – огонь, осязание – почва, обоняние – металл, слушание – вода, пространство – ум. Важно, что это отдельная практика, которую можно повторять, как мантру.

Второй подход подразумевает, что эмоции собираются в даньтянь: приятие и неприятие, радость и печаль, страх и гнев, удивление и ожидание. Традиционно говорится, что все наши эмоции исходят из центра, и желательно их туда возвращать.

– Что такое ожидание?

Ожидать и удивляться связано с исследованием и изучением окружающего пространства. То есть ожидание – это то, что мы испытываем, когда начинаем взаимодействовать с миром.

Приятие и неприятие – самое понятное. Приятие – это то, что внутрь, то, что нам приятно, а неприятие – наоборот. Приятие создает приятеля, а неприятие создает неприятеля. Это определенные направления энергии, которые дают свои импульсы.

Дыхание.

Теперь давайте рассмотрим большой маятник, в котором упорядочены все виды дыхания.

Первый из них находится в самой глубине и является исходным для всех практик, – это прежденебесное дыхание. Мы просто сидим, тянем пупочек чуть-чуть назад, а затем чуть-чуть отпускаем. Мы можем сказать, что человек занимается цигун, когда часть его дыхания постоянно погружена в живот, и живот постоянно совершает движения, то есть тянется и отпускается. Если живот не двигается, цигуна нет. Цигун начинается в тот момент, когда человек начинает практиковать прежденебесное дыхание, и завершается в тот момент, когда он перестает это делать.

Возвращаясь к вопросу о том, где должно быть внимание – здесь, в центре. Оно должно быть центрировано и заякорено за живот. Это основная гарантия того, что мы, как ребенок, который еще не родился и дышит только с помощью пуповины. На востоке все говорят о том, что следующий Будда будет пузатеньким – это метафора практики даньтяня и постоянного внимания в центре. Это основа, то, что имеет максимальный смысл и максимальный приоритет. Номер один.

И как только это исчезает, как только мы перестаем медленно, легко, расслабленно и естественно шевелить животом, мы покидаем пространство цигун.

Второй момент – двойное дыхание, которое означает, что выдох и вдох идут на сжатие живота, а затем выдох и вдох идут на расширение живота. Мы теряем эту конструкцию в ходе эволюции. Почему так произошло? Скорее всего из-за ускоренного развития, типа военной экономики, где надо быстро сесть, потом быстро встать и быстро пойти.

Что означает двойное дыхание? Оно значит, что, когда вы втягиваете живот, вы выдыхаете, а потом в том же направлении еще делаете вдох, а затем, когда вы живот отпускаете, вы опять выдыхаете, и дальше туда же делаете вдох. Это полное дыхание, – в гимнастике Стрельниковой его называют «парадоксальным дыханием» – когда мы сжимаемся, опускаемся и следом туда вдыхаем. В цигун мы делаем короткий быстрый вдох носом, а затем долго выдыхаем ртом.

Озвучивание дыхания.

Следующий момент – озвучивание дыхания. Когда мы сжимаем живот – это «си», и звук идет до тех пор, кока пупок не коснется спины. Затем «ху» – мы озвучиваем движение живота вперед. Это серьезная практика, потому что звук начинает работать с нашими внутренними мембранами и очень помогает циркуляции энергии – мы можем звуком добраться туда, куда не можем добраться никаким движением. В этом заключается огромная польза. Так что цигун на каком-то этапе – это просто пение.

И еще один момент – ощущение нашего ци. Энергия доходит до края и начинает возвращаться. Получается, на «си» внимание идет глубоко в даньтянь, там продолжает работать прежденебесное дыхание, потом появляется звук «ху», и работает ощущение пространства. Затем мы возвращаемся из пространства – «си», попадаем в центр тела, выходим – и «ху», мы выдыхаем и расширяемся. Возникает полное движение, которое мы называем дыханием хуньюань. От порядка к хаосу – и наоборот. Оно включает в себя всевозможные этапы расширения и сжатия внимания.

И если подумать, здесь все и сходится – дыхание объединяет в один процесс то, о чем мы с вами только поговорили. То есть возникает полное движение внимания из центра к пространству и из пространства в центр.

На сегодня на этом все.

Ладошка левая, кулачок правый. Благодарим себя, потом друг друга, и дух школы Хуньюань.

Глава 2. Волшебные точки. Нэйгун

Мы уже обсудили с вами отношение традиции к теории и разные способы понимания того, что мы делаем, – понимания нашей практики. Я привел вам четыре примера:

– Учитель Чэнь Факэ говорил, что совершенно не нужно писать и читать о практике. После того, как вы получили некий опыт, например, делали упражнения с учителем или парные практики, или толкались на туйшоу, нужно выделить время, сесть спокойно, выпрямить спину и попытаться вспомнить все, что происходило в мельчайших деталях. Это исходная практика, поэтому, когда происходит какое-то важное событие, обязательно нужно так сделать. Так мы показываем, что серьезно относимся к тому, что произошло – к какому-то событию практики, к какому-то человеку, к какой-то встрече, к какому-то важному моменту.

– Учитель Фэн Чжицян всегда рассказывал о практике. Допустим, была некая встреча с выдающимся специалистом по боевым искусствам, – он создавал об этом историю, которая потом ходила среди учеников в разных интерпретациях. Он был великолепным рассказчиком и свои истории рассказывал в лицах, практически по ролям, поэтому их всегда было интересно слушать и наблюдать, к тому же, они очень легко запоминались.

– Учитель Ху Яожэнь почти всегда создавал серьезный текст. Он говорил, что важно сесть и записать иероглифами, как было дело. То же самое нужно делать с любой важной идеей.

– Мой учитель – инженер, поэтому он всегда сначала рисует схему, где стрелочка показывает, что важно, а что нет, куда нужно обратить внимание и так далее.

Вот это четыре разных варианта подхода к теоретизированию. И когда мы читаем курс по теории цигун и теории боевого искусства, все эти четыре подхода надо эксплуатировать. То есть позанимались – повизуализировали, позанимались – попробовали об этом кому-то рассказать, позанимались – попробовали записать, позанимались – нарисовали схему.

Это посвящение всем нашим учителям, и я буду вначале его произносить, чтобы вы представили себе этих людей и вспомнили о том, что мы находимся в определенной линии передачи. У нас с Шифу подписано соглашение, которое называется байши. Оно подразумевает, что наш с ним диалог продолжается всю жизнь – пока он жив, я к нему езжу. Он обязался все рассказать и ничего не утаивать, а я обязался все выслушать и принять к исполнению.

На самом деле, проблема состоит в том, что содержание очень большое. Я иногда уже хочу сказать: «Горшочек, не вари!» – «Шифу, вы больше не рассказывайте ничего! Мы уже с этим не знаем, что делать…». Он нам говорит: «Ничего-ничего, мы еще даже не начинали». Я говорю: «Учитель, ну это уже не умещается никуда, невозможно с этим ничего делать», а он отвечает: «Это пока, потом ты все это вместишь так или иначе».

Нэйгун.

Тема сегодняшнего рассуждения – то, что называется нэйгун или внутренней работой. По факту, это любимая многими моими наставниками идея о том, что внимание и дыхание можно использовать в точке. На этом – на акупунктуре – основана вся китайская медицина.

Обычно мы с вами делаем массаж по определенным точкам с банем. Есть точки, которые относятся к грудной клетке, есть точки, которые контролируют срединную линию тела, и есть точки, отвечающие за течение энергии в меридианах рук и ног. И эти четыре раздела мы с вами сегодня проговорим и обратим внимание на то, что в них важно.

Берем первую точку, она называется шэнь чжу, что дословно означает «середина тела», солнечное сплетение. Мы начинаем ее тихонько массировать – нажимаем банем и отталкиваем. Почти у всех людей, кроме отдельных уникумов или, скорее, специалистов, эта точка находится в состоянии глубокого спазма. Никто не может солнечным сплетением создать давление

вперед, кроме оперных певцов. У всех же остальных эта область находится в очень сильном сжатии, и когда человек начинает массаж, он в очень крайнем случае может ее расслабить.

Почему так? Потому что в нашей срединной линии и в этой области – а сюда относятся и пищевод, и диафрагма – очень сложно открыться. Это середина нашего тела, в которой энергия имеет тенденцию к погружению, и, если вы начнете эту точку ощущать, иногда получается создать в ней давление, но почти никогда нельзя добиться сильного ощущения ян наружу. Тем не менее это нужно сделать, чтобы давление в точке проникало глубоко и было обратным. Это касается как точки шэнь чжу, так и любой другой точки.

Вторая точка, с которой мы работаем, – это область селезенки. Она очень важна, поскольку, как и вся наша левая сторона, слабая. Если вы, например, сравните точки селезенки и печени, печень почти всегда находится в избыточном тонусе – она янский орган, а вот селезенка спокойная, это кладбище эритроцитов, поэтому ее обязательно нужно прочувствовать и наполнить.

Учитель очень часто использовал метафору: «Точки – это норы духов», то есть когда дух заныривает туда, в нору, это совсем не то же самое, когда там ничего нет. Точка просыпается именно тогда, когда мы нашим сознанием много раз в нее проникаем и выбираемся обратно. По сути, мы наводимся на точку для того, чтобы все свое сознание, дыхание и внимание собрать в одно место и медленно раскачивать наш маятник – то есть нырять глубоко, погружаться, находиться там какое-то время и потом начинать медленно оттуда выныривать.

Третья точка, с которой мы работаем, – это нисходящая ободочная кишка, середина живота с левой стороны. Она обычно тоже расслаблена, в ней редко бывает супертонус, поэтому с ней нужно работать. Эта точка тесно связана с поясничной подвздошной мышцей, которая крепит нам ноги к пояснице.

Дальше опускаемся вниз. Следующая точка – это сигмовидная кишка, левый нижний угол живота. Мы направляем туда внимание и долгое время с ней работаем – это уже, собственно, преддверие к прямой кишке, поэтому энергетически эта зона тоже очень важная. Она проецируется на тазобедренные суставы, и вся иннервация постепенно восстанавливается.

Самое главное – это то, что, когда мы занимаемся, путешествуя по этим точкам, мы восстанавливаем себе образ живота – нашего центра.

Первые четыре точки завершают нисходящее движение – мы, по сути, идем по ходу работы кишечника – и попадаем в низ живота. Низ живота под пупком – это то, что обычно и называют даньтянем. Но для нас даньтянь – это вся область вокруг пупка. Она очень сильно влияет на наш энергетический статус. Если в этих точках глубокое дыхание, особенно в самой нижней (у нее обычно тоже небольшая чувствительностью, и внимание туда очень сложно привести), дыхание начинает сразу положительно влиять на органы малого таза и вызывает большой энергетический эффект.

Дальше находится точка, которая раньше вообще была ключевой, когда не могли делать операции на аппендицит. Это стык тонкого и толстого кишечника, одна из важных мембран внутри брюшной полости, где происходит смена энергии первичной обработки на вторичную. Почему она важна? Изначально дело было в безопасности – надо было эту область все время разминать, чтобы слепая кишка была в достаточном тонусе и там ничего не задерживалось и не накапливалось, потому что раньше в таком случае спасти человека было нельзя.

Следующая точка – это середина живота, восходящая ободочная кишка. Здесь тоже есть тонус от печени, и с этим, соответственно, тоже надо что-то делать.

Самая верхняя точка с правой стороны – это печень и желчный. С ними всегда очень много вопросов, потому что там есть хроническое напряжение, которым обязательно надо заниматься. Вся наша правая сторона находится под воздействием печени и желчного. Если получится снять напряжение, мы заложим основу для правильной работы даньтяня, и это будет иметь большой эффект.

Эта идея очень продуктивна, особенно если вы используете бань – тогда каждая точка дает эффект на все тело. Если вы хорошо расслабитесь, то поймете, что, когда давите на одну точку, вы давите на все тело, а когда давите этой точкой, вы давите всем телом.

Нужно практиковать медленно, чтобы успеть осознать, что вы начали давить в эту область, глубоко погрузили, а потом пошли обратно – с дыханием, с вниманием, со звуком. В каждой точке одна и та же ситуация – дыхание должно быть полное, внимание должно быть всепоглощающее. И конечно же нужно преодолеть напряжение в этой точке, то есть расслабиться, пропустить давление поглубже и хорошо раскрыться, потому что, пока мы этого не сделаем, нет начала для ян.

Сколько заниматься этими точками? До тех пор, пока вы не получите ощущение циркуляции. Постепенно в животе начнется релиз, вы почувствуете, что там потеплело, отпустило и расслабилось. Иногда на это уходит очень много времени, но не стоит здесь экономить. Пока мы не запустим кровообращение в брюшной полости, все наши практики крайне низкоэффективны. С точки зрения экологии занятия – это номер один. Мы можем делать тысячу упражнений, и у нас все равно будет напряженный живот и никакой циркуляции. Таких специалистов вагон – внешне сила есть, а внутренне нет. Внутренняя сила состоит в том, что в животе энергия циркулирует.

И когда мы с вами завершили работу с даньтянем, можно сказать, что мы совершили один шажок вперед от дыхательной практики. Эти восемь точек являются ближайшей зоной к нашему первичному дыханию и вообще самым важным, что есть в цигун.

Есть школы цигуна, которые говорят, что это срединное государство, в котором полностью находится наше внимание, а все остальное не важно. Почему так? Потому что пока не восстановлена правильная циркуляция в животе, все остальные процессы подвисают.

У меня есть один знакомый специалист, который в Латвии занимается тяжелой атлетикой с детьми. Он говорит: «Уже лет десять-пятнадцать приходят ко мне ребята, которым нельзя давать даже общие физические упражнения. После того, как я начал изучать цигун, я решил давать им практику для живота до тех пор, пока живот не окрепнет. И только потом уже базовые практики, чтобы они могли нормально присесть, нормально встать и так далее. А года через полтора-два я начинаю давать им упражнения, которые готовят к тому, что в будущем они смогут заниматься тяжестями».

И это общая ситуация. У всех нас живот требует внимания. Без него мы не сможем сделать для тела ничего хорошего даже если захотим. Потому что первичен релиз живота и налаживание циркуляции, чтобы во всех точках полностью произошло вхождение энергии и восстановление давления. Если вы начнете заниматься этой практикой, то поймете, что какая-то точка, хоть и прожимается, но неглубоко, или, например, она обратно не может спружинить достаточно хорошо. Если в животе есть дисбаланс, то есть, не расслабленные точки, в которых ощущается дискомфорт и боль, надо ждать, пока они расслабятся, а потом ждать, пока в них восстановится давление. Без этого наш центр еще нам не ответил, а мы ему еще ничего хорошего не сделали.

– Какое соотношение между тем, что сам живот делает, а что мы – то есть между внешним давлением и внутренней реакцией живота?

«Это зависит от практики. Вначале мы почти все делаем банем, но потом придет понимание, что это не совсем то, что нужно. Если визуально – изменится хват. Все, кто начинают эту практику, делают серьезное лицо и давят двумя руками. Затем их немножко отпускает, они оставляют одну руку, но она тоже выглядит так, будто пытается воткнуть внутрь штык. Потом кисть разжимается, и человек держит бань расслабленно. И тогда он уже занимается энергией, информацией. Это целый спектр – по ученикам мы видим, что сперва они вообще не понимают, о чем идет речь – живот там какой-то – а потом они начинают получать опыт. Учитель всегда говорит: «Когда я начинал заниматься, я думал, что живот находится где-то в середине

тела. Но уже много лет у меня есть понимание, что все тело находится на далекой периферии живота, а все мое внимание на значительный процент давно погружено в даньтянь». Примерьте это на себя, и вы поймете, на каком космическом расстоянии мы с вами находимся от тех, кто долго практикует. Для нас живот – это просто какой-то факт теории и иногда практики, но это ни в кое случае не место, где постоянно находится наше сознание, более того – мы не смотрим на мир из живота. Для нас это очень отдаленный факт. Именно по этому можно судить, насколько вы – и мы все – приблизились к мастерам цигун, например, к Учителю и Учителю Учителя. «Тело находится где-то на краю живота» – это как же надо видеть мир?

Здесь нет ничего сложного, нужно просто поменять точку зрения и на все смотреть из центра. Учитель приводит в пример Дао дэ цзин: «Большая рыба не выходит из глубины, не выплывает к поверхности. Выплывешь – поймают. Зачем, да? Плавай внутри, то есть, на все смотри из глубины живота».

– Движение животом – это напряжение или расслабление?

«Это ни то, ни другое – это изменение давления в брюшной полости. То есть это не модель мышц, которые напрягаются, это модель, когда у нас внутри пустота, и если мы диафрагму втягиваем вверх на «си», то давление падает, и мы можем туда зайти. А когда мы на «ху» диафрагму опускаем, то давление внутри полости растет, напряжение мышц здесь вторично. В тот момент, когда мы с вами понимаем, что имеем дело с изменением давления, а не с напряжением мышц, мы уже на правильном пути».

– Насколько мы в точку погружаемся и насколько из нее выталкиваемся?

«Надо посмотреть предыдущую тему про маятник дыхания. Мы пробуем отработать в точке весь маятник. То есть тайцзи – заныривание, расширение «ху», вдох – уцзи, беспредельность, сжатие «си», заныривание – маятник дыхания должен полностью отработать. Как одна точка, так и весь организм – нет никакой разницы, делаем ли мы что-либо большое или что-либо незначительное, мы все равно делаем это дыханием. Именно поэтому цигун называется цигуном – потому что это работа дыхания, работа этого огромного маятника. А одна точка или больше – это неважно».

– Подключается ли дыхание полностью?

«Да, это опять-таки весь маятник, настолько длинный, насколько ты можешь. Учитель всегда повторяет: «Длинное дыхание – длинная жизнь, длинное движение – длинная жизнь». Поэтому мы пробуем любое движение максимально удлинять – до пределов нашего понимания, потом за пределы нашего понимания, потом далеко за пределы нашего понимания, потом далеко за пределы пределов. Со временем это приходит. То, что вам кажется в начале длинным дыханием, потом оказывается совершенно не длинным. А что делать? Мы так видим. Мы, когда начинаем заниматься, имеем очень приблизительное ощущение тела, как конструктора лего с крупными детальками. А потом уже, при регулярной практике, мы начинаем видеть его более-менее ясно. Мозг начинает обучаться, и на том месте, где мы видели что-то приблизительное, мы начинаем различать уже более тонкие вещи. При регулярной практике! Почему мы говорим, что нужно заниматься регулярно – потом каждый день понемножку? Потому что тогда мозг обучается видеть те вещи, которые мы обычно не видим, а просто проскакиваем мимо».

– Какие ощущения при движении поясницы во время практики массажа даньтяня?

«Поясница – это обратная сторона даньтяня, и тоже входит в его состав. Когда вы будете делать массаж по точкам, в какой-то момент вы поймете, что поясница начинает растягиваться и раскрываться. При этом создается поверхность, похожая на парус. Чем мягче вы делаете, тем больше начинает включаться вся задняя линия. Очень часто вы замечаете, что при массаже у вас хрустят позвонки, даже шея – они вставляются на место.

Просто из-за того, что вы начнете разминать живот, у вас изменится вся структура. Соответственно, со временем, чем дольше вы находитесь в точке погружения, тем для поясницы лучше.

Мы Учителя как-то спросили: «А долго там находиться?» Ответ нам не понравился: «Ну, пол часика хотя бы». Мы: «Шифу, побойтесь Бога, какие пол часика?», а он говорит: «А, да, действительно, ну немножко побудьте. Потом сообразите, о чем речь». Почему? Для тех, кто дольше занимается, у кого большая практика, это норма – им становится интересно: а что же там на дне этой точки? А на дне этой точки еще целая жизнь, целое растяжение задней линии, которую мы слабо чувствуем. Но постепенно она проявится и оживет.

В продвинутой уровне массажа мы с вами еще используем отталкивание от опоры. Тогда практика становится одной законченной дисциплиной – вы встаете на носочки, отталкиваетесь от опоры и еще помогаете себе гравитацией. Получается своего рода бросок через спину при надавливании, и бросок обратно при раскрытии – полная схема».

– Правильно ли, что используется все тело?

«Да, правильно. Мы должны сделать максимально длинное движение в точке и максимально включить в него все тело. Но за основу мы берем внутреннее, а потом уже потихоньку подключаем внешнее. Если вы долго и помногу занимаетесь, вы видите, что получаете другое движение, которого не получится, если вы занимаетесь один раз в день. «Другое» значит, что у вас начинает углубляться движение и включается больше клеток. Но все равно нужно следовать принципам расслабления, легкости в движениях и естественности».

Работа с банем.

Вторая часть – это работа с грудой клеткой, которая непосредственно следует за работой с животом. Этот вид нэйгун так же жизненно важен, так же был найден давно (в VIII веке) и заключается в том, что мы с вами начинаем растягивать и сжимать бань. Есть несколько направлений – горизонтальное, два диагональных и вертикальное. Мы пробуем создать «эффект пустого сердца» – это когда живот наполнился, диафрагма ушла вниз, и мы с вами еще и расширили грудную клетку. При этом возникает странноватое чувство подсасывания в грудную клетку. При определенной практике можно довольно ясно ощутить, что руки, ноги и голова стали легкими. По сути этот механизм цигун – создание «пустого сердца» – это изменение давления в грудной клетке.

По медицинской норме давление в грудной клетке должно быть слабо отрицательное. Как только мы сжимаем грудную клетку, мы повышаем давление. Получается, что нам нужно во всех ситуациях максимально растягивать грудную клетку, но не с поджатым животом. В этом нам помогает первый этап цигун – наполнить живот, чтобы диафрагма ушла вниз и появилось давление. Только после этого можно раскрывать грудную клетку. Если вы раскроете ее на поджатой диафрагме, понижения давления не произойдет. Понятно почему? Потому что там поршень в верхнем положении, и, если вы его растягиваете – ну да, что-то есть, но ничего особенного, никаких особенных эффектов. Особенный эффект возникает, когда вы сначала наполнили живот, а потом, удерживая это наполнение, начинаете раскрывать грудную клетку. Тогда даже маленькое движение внутри него в стороны роняет давление, и у вас начинает стимулироваться венозный отток, то есть кровь со всего тела легче возвращается к сердцу. Это страшно эффективно. Сразу минус вся усталость везде, где вы ее ощущаете, – тяжесть в ногах, тяжесть в руках, тяжесть в голове – это все замедление венозного оттока, то есть ощущение перенаполнения тканей кровью. Как только вы это делаете, у вас возникает ощущение, что кровь отовсюду засасывается в грудную клетку. Это дурацкое чувство, как может показаться сначала. Но потом вы почувствуете, что становится легко. По сути, мы бы вообще не уставали, если бы это было так. Усталость, как таковая, возникает как накопление избытка крови. Поэтому вторая практика нэйгун – это создание пустого сердца. Даньтянь наполненный, а сердце пустое. Главное – не перепутать. Если даньтянь пустой, а сердце перенаполнено

– это не очень физиологично, потому что в животе должен быть легкий избыток давления, а в грудной клетке легкий недостаток. Мы должны создать внутри груди разреженность, вакуум, который ощущается как пустота, разрежение, разделение тканей – ребра должны разойтись. Реальных специалистов по цигун я за всю жизнь видел не так много, четверо из них оперные певцы, потому что они визуально ребра раздвигают на 5-7 см в стороны. Так не делает больше никто и никогда – ни китайцы, ни индусы. Все эти пранаямы и цигун по сравнению с оперным пением – просто детский лепет.

И вот здесь нужна программа исследований – нужно для всех практик померять объем легких. К примеру, люди, которые поют, и фридайверы делают со своим телом намного более интересные вещи, чем те, кто берется просто об этом рассуждать. Поэтому нужно поставить задачу и понять, влияет ли наша с вами практика на объем дыхания, на оксигенацию или нет? По сути, достаточно просто взять оборудование, сделать замеры и через пару-тройку лет получить очень интересные научные результаты касательно изменения объема грудной клетки и объема вдоха.

Тут можно, на мой взгляд, очень много нарыть. Подобный игровой метод, во время которого мы можем что-то измерить, очень помогает, потому что можно получить обратную связь. Как все современные игры, построенные на короткой обратной связи – ты сделал какую-то простую штучку, и тебе сразу сказали: «А ты молодец! Правильно!». И организм твой говорит: «О, ты молодец! Ты старался!».

Тут важно построить научную картину – например, непонятно пока, как померять давление внутри даньтяня, хотя над этим стоит задуматься.

Я у себя объем легких давно проверял. У меня есть про это личная забавная история. Мы тогда еще работали с Федерацией ушу. Там перед соревнованиями нужно было проходить диспансеризацию. И вот мы пришли такие, цигунисты, пингвинчики расслабленные, а перед нами стояли бегуны. У них объем легких 4,5-5 литров, а у нас с приятелем 6 и 7 литров. Нам говорят: «Так вы, наверное, марафоны бегаете», а я им: «Ребят, я уже 10 лет только медленно хожу по залу, никаких марафонов я не бегаю». Они в недоумении: «А мы зачем тогда бегаем?»

Вот в этом то всегда и вопрос! Нельзя ли как-то более по-человечески достигнуть такого же эффекта? На самом деле, это могут быть и природные данные, потому что никто же не замерял, какие они были изначально. То есть пока по этом поводу нет никакой научной доктрины. Личное ощущение, безусловно, есть. Но для публичной дискуссии мы не можем прийти с субъективными параметрами. Мы должны сделать пару нормальных лонгитюдов и на большой группе наглядно показать – ребята, вот пять простых упражнений, вот три года практики, вот группа из ста человек, вот изменения, вот динамика. Это всем принесет намного больше пользы, чем наши рассуждения про то, что это полезно для здоровья.

Так как цигун становится широко практикуемым – мы начинаем тренеров тренировать! – мы должны давать им в руки определенную аргументацию и подтверждать все научно. Точно так же нужно делать, к примеру, с йогой. Вот это был бы реальный результат – как изменилась оксигенация крови после занятия? Насытили ли вы кислородом всю кровь и кровью все ткани? Да – супер, нет – вопрос тогда к вашей практике: почему так не произошло? Увеличился ли объем дыхания после практики? Да, насколько? Конкурируем ли мы с бегом? Или надо на Ironman всем идти и убиться там? Или не надо, и можно просто ходить по залу – и все получится еще лучше?

Мы видим свою выносливость на туйшоу. Некоторые возражают: «Это специфическая выносливость, вы просто часто тренируетесь и поэтому можете выдерживать двадцать шесть раундов». В этом и вопрос: делаем ли мы просто специфически часто эти упражнения и у нас к ним выносливость или у нас растет общая выносливость за счёт, к примеру, конкретно дыхания? Эту мысль надо обязательно думать.

– Не противоречат ли «пустые ноги» тому, что мы должны укореняться?

«Ноги не пустые, они легкие. Задумайся, у тебя тяжесть в ногах или легкость? У тебя должны быть легкие ноги, что связано с укоренением, но не надо путать его с тяжелыми ногами. При том, что ты можешь укорениться, сама нога у тебя легкая, она ничего не весит. Как будто ты дал нагрузку и положил ноги на стену, у тебя кровь оттекла, ты ноги опускаешь, и они легкие. То же самое надо делать с помощью внутренних практик. Тогда ноги оптимальны, они в себя берут много крови и дают огромную отдачу, а потому очень ресурсные. За счет того, то в них нет избытка крови, туда по артериям дается сразу сильная кровь и мощь. Получается совершенно другое качество ткани. Когда есть перегрузка и нет оттока, то нет и притока. В этом и состоит основной механизм – если бы мы могли с вами влиять на венозный отток, то тело бы само сразу загружало туда кровь. Оно этого не делает по одной простой причине – кровь там уже есть. И клеткам бы нужна новая кровь, но она туда не поступает, потому что слабый отток. Почему слабый отток? Потому что не пустое сердце. Почему не пустое сердце? Потому что живот не наполненный. Почему живот не наполненный? Потому что никто не занимался. Это огромное длинное рассуждение, которое на самом деле упирается в простые вещи».

– Эти упражнения нормализуют проблемы с давлением и сердцем?

«Мы поймем это, как только организуем систематическое исследование – измерим данные у тех, кто занимается, до начала занятий и после их завершения, и посмотрим: как изменилось давление, как изменился пульс, как изменилось дыхание, как изменилась мозговая активность – нам нужно создать лабораторию цигун, поставить задачи – их на самом деле не так много. Чтобы люди, позанимавшись, сразу увидели, что, например, раз – и давление упало – и они такие: «Ух ты! Да это же фантастика! Работает!». Но для этого надо оснаститься, чуть-чуть изменить точку зрения, чуть-чуть привлечь науку. И сейчас это уже вполне можно и нужно делать, особенно для тех, кто приходит заниматься с фокусом на здоровье.

Недавно тут ко мне подъехали коллеги с чудесной технологией – гарнитурой, которая меряет электрическую активность мозга. Вы закачиваете себе приложение, которое в реальном времени измеряет ваши показатели. Они мне: «Вы же медитируете? Давайте мы вам гарнитуру наденем, и вы покажите, как вы это делаете». А там графика следующая: на поверхности лежит шарик; как только вы начинаете расслабляться, шарик отрывается и летит вверх. Таким образом замеряется время ныряния в альфа-волны.

Ну я расслабляюсь, шарик начинает подниматься, и они говорят: «Так это все что, правда работает?», я им: «Ну конечно! Люди же приходят затем, чтобы погрузиться в покой в цигуне. Вы что, думаете, что их можно погрузить в покой, если вы сами не погружены в покой? Мы же делаем это изо дня в день десятки лет – мы сами погружаемся в покой, и тогда люди, слушая нас, тоже туда погружаются. Но пока это все неизмеримо».

На самом деле, все операторы во все мире, работающие в дорогостоящих системах, например, NASA, используют контроль мозга. Они на мониторе всегда видят свои волны. И тот, кто его контролирует, тоже их видит. Например, когда человек принимает ответственное решение, все контролируют его мозговую активность – оптимален он или нет? В Google так всех учат – сажают с монитором и смотрят, в состоянии ли концентрации он или нет? Отдыхает ли он или нет? Может ли он вообще отдыхать, отключиться?

Это все опять-таки к тому, что сейчас на стыке измерения и науки мы можем получить новое видение цигуна, которое раньше было невозможно, потому что не было всех этих онлайн измерений»

– Каково соотношение прямого и обратного закрытия для занятий цигун? Когда мы на «си» расширяемся, а на «ху» закрываемся – по ощущениям, эффект гораздо сильнее.

«На мой взгляд, при хорошей постановке вопроса, нужно чередовать различные виды усилий – то, при котором на «си» мы растягиваем грудную клетку, на «ху» сжимаем и то, при котором наоборот. Это две уникальные тренировки»

– С точки зрения структуры как влияет это обратное расширение?

«Ты же на разгибании расширяешься, поэтому разница в механизме – с «си» грудная клетка сжалась, с «ху» грудная клетка разжалась. Второй вариант: с «си» грудная клетка растянулась, с «ху» наоборот. Мы идем назад и расширяемся, затем идем вперед и сжимаемся»

Волшебные точки.

Третья часть – это волшебные точки, контролирующие натяжение позвоночника – точка юй чжэнь, упражнение «шея журавля», собирание точки хуэйинь и массаж точки мин мэнь, то есть стекание. Когда мы эти точки нарабатываем?

Мы начинаем с точки хуэйинь, то есть собираем ее и расслабляем. При этом начинает работать тазовое дно и мышечно-сухожильное ядро, связки тазового дна подбираются. Это упражнение желательно включать в программу цигун, потому что тазовое дно со временем ни у кого само по себе не становится сильнее, ему нужна профилактика. Учитель Фэн Чжицян говорил: «Как только я стал старше семидесяти, я только одно это упражнение делал по два часа. Я привык, что у меня сил очень много, а как только я перестаю уделять этому принципу – дыханию точки хуэйинь – внимание, то вся нижняя часть тела значительно слабеет».

Так вот, она собрана на мышечно сухожильном ядре, на точке хуэйинь – это прям центр тазового дна. Соответственно, когда мы его подбираем, это очень сильно стимулирует нашу энергию. В практике это то, что называется «нижний даньтянь». Сейчас на нем основываются все женские и мужские практики, потому что эта точка оздоравливает всю половую сферу, точнее, не сама точка, а внимание и дыхание в ней. Очень хороший эффект на тело получается благодаря одному простому упражнению – мы катаем палочку, подбираем точку хуэйинь, задерживаемся в ней (на пол часика) и отпускаем.

Дальше поговорим про «шею журавля». Мы с вами прокатываем внутреннюю часть шеи и открываем точку цянь ту. По сути мы добиваемся того, что горло, которое у нас хронически напряжено, начинает расправляться просто благодаря катанию палочки. Шея становится длинная – поэтому и называется «шея журавля». У Плисецкой видели, какая бесконечная шея? Вот это то, что нам нужно! Мы начинаем медленно катать бань по шее, происходит растяжение, ребра начинают подниматься, верхний грудной отдел разгибается – и все эти части тела переходят в растяжение, и уже затем мы собираемся. Соответственно, если это соединять с дыханием, то получается отличная прокачка. В шее находится колоссальное количество нервов, которые идут в пищевод, трахею, сосуды, а эта зона у нас не рабочая. Когда она начинает раскрываться-закрываться, в ней стимулируется кровоток и обмен веществ. Это другой режим для мозга – питание.

Еще одна точка – это юй чжен, «нефритовая подушка». Ее мы тоже с вами прокатываем, представляем, что там проходит дыхание, расширяется, собирается. Если мы разблокируем эту точку, у нас свободно идет ликвородинамика – заброс жидкости из мозга в спинной мозг. Вместе с ней туда попадают и нейрогормоны, которые нужны мозгу, когда он отвечает на наши запросы. Если вся эта область раскрыта, то через какое-то время вы ощутите, что вас отпускает – изменится статус, вы поймете, что возникла ясность, и качество тела уже совершенно другое.

Мин мэнь – стекание и расслабление крестца – это тоже важный момент, потому что крестец должен находиться в таком состоянии, чтобы мы могли свободно менять его угол.

Таким образом, с этими четырьмя точками – цянь ту, юань гуань (хуэйинь), мин мэй и юй чжен – надо работать, то есть приводить в них дыхание, тогда постепенно ваше состояние поменяется. Если с ними работать, это очень сильно укрепит центральную линию.

– Имеет ли для нас значение порядок выполнения упражнений по этим точкам?

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.