

*Драгоценные
жемчужины
китайского*

ЦИГУН



Ши Синъин

Ши Синъин

Драгоценные жемчужины китайского цигун

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182981
Драгоценные жемчужины китайского цигун/Ши Синъин; худож.-
оформ. А. Киричѣк: Феникс; Ростов н/Д; 2006
ISBN 5-222-08074-9*

Аннотация

Уникальное по своей доступности и фундаментальности изложение теории и практики древней китайской системы цигун. Внутренние механизмы воздействия цигун на тело и психику человека изложены в форме, доступной современному европейскому читателю. Детальное описание и пошаговые инструкции практической части издания представляют собой прекрасный самоучитель, занятия по которому помогут вам обрести здоровье и душевное равновесие Автор (перевод): МАСЛОВ АЛЕКСЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ – сотрудник Института Дальнего Востока Российской Академии наук, президент Ассоциации боевых искусств Цзиньфу, вице-президент Федерации боевых искусств, историк-китаевед, автор 6 книг и многих статей, посвященных восточным традициям, боевым

искусствам и оздоровительным системам Китая, Японии и Вьетнама.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
Глава 1	9
Глава 2	19
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Ши Синъин

Драгоценные жемчужины китайского цигун

ВВЕДЕНИЕ

Влажное, раскаленное марево плывет над Шанхаем. На рыночной площади, в центре большого круга, стоит в запыленной одежде китаец, который, судя по всему, пришел сюда на заработки из какойто деревни. Он монотонно бьет в медный гонг и выкрикивает: «Смотрите все! Удивительное мастерство! Волшебное искусство!» Рядом его товарищ, весь измазанный какойто глиной, в обтрепанных одеждах – вполне заурядный крестьянин, каких в Китае тысячи.

Но то, что он показывает, действительно достойно восхищения: резко размахнувшись, с силой вонзает острый нож себе в предплечье! Нож проходит насквозь, его блестящее лезвие с ужасом видишь с другой стороны руки! Но крови нет, как нет, видимо, и боли у удивительного мастера. Он повторяет это действие несколько раз, и каждый раз публика в восхищении вскрикивает «Хао!», что означает «Замечательно!». Затем его товарищ поднимает тяжелый, остро заточенный меч и предлагает любому из публики ударить смельча-

ка. И вот уже несколько человек безжалостно рубят живот, руки, ноги и даже шею у бесстрашного мастера. И вновь – ни малейшей царапины!

Народ все прибывает, а «номера», которые демонстрирует мастер, все усложняются: он с размаху бросается на воткну-тый в землю нож, позволяет разбить у себя на щеке камен-ную плиту молотом, повисает, как на турнике на простых бу-мажных ленточках, чудесным образом облегчая вес своего тела; в другой же раз три сильных человека не могут сдви-нуть его с места – так он «потяжелел»...

Китайская цивилизация предложила человечеству удиви-тельные методы оздоровления, укрепления физического и психического состояния человека, которые сегодня активно используются как в восточной, так и в западной медицине. Однако основной смысл цигун заключен не в оздоровлении, а в воспитании «истинного человека» или «человека целост-ных свойств». Это не просто набор упражнений, перед нами прежде всего – особое миропереживание, мистическое про-никновение во внутренние потоки мира.

И в то же время китайские мастера считают состояние, которое приходит к человеку в процессе занятий «внутрен-ним искусством», не только вполне естественным, но и «из-начальным ликом человека». В суматохе дел этот «изна-чальный лик» постоянно загрязняется мирскими наносами, а это источник невротических состояний, болезней, взаим-ного недоверия, злобы, замкнутости. Что нужно для того,

чтобы вернуться к чистоте своих природных свойств? Кажется, немного, но как сложно это дается! Многие полагают, что достаточно лишь регулярно заниматься каким-то экзотическими упражнениями, посвящая, например, долгие часы занятиям китайским цигун, тайцзицюань или индийской йогой и даже изобретая свои собственные системы. Но традиционный Восток учил другому: в основе любой духовной практики лежит не комплекс упражнений, не внешнее движение, а искренность души, открытость и доверие миру. «Кто искренен к людям, тому доверяет даже Небо», – говорил мастер «внутреннего искусства» Чэнь Иньцзе. Главное, как советовали древние даосы, «следуя Великим Путем, не забрести на узкие тропинки», не попасть в ловушку показных упражнений, чистой «красивости», не ставить себе каких-то мелких целей. Надо просто идти по Пути – спокойно, светло, без горестно. Первым шагом в этом странствии могут стать комплексы упражнений, которые приводятся в данной книжке. Они впервые публикуются на европейских языках и даже в самом Китае долгое время считались «непередаваемыми вовне», то есть за пределы узкой школы. Эти комплексы в принципе доступны всем. Они помогут и тем, кто хочет поправить здоровье, стабилизировать психику, обрести дополнительные навыки в ушу, выйти за пределы культурной данности в мир бесконечных трансформаций внутренней реальности.

Материал книжки рассчитан на 3–5 лет занятий. Но это

касается лишь времени разучивания и овладения внешними формами, а та «истинность», которая кроется за ними, придет, может быть, через десяток лет. Для этого нужны терпение и вера в древнюю китайскую систему «внутреннего искусства» – помните, благодаря ей сотни людей достигли высочайших ступеней мастерства.

Глава 1

СТРАНСТВИЯ ДУХА

Познавший людей – мудр.

Познавший себя – просветлен.

Побеждающий людей – силен.

Победивший себя – могуществен.

Дао дэ цзин, § 33

История цигун насчитывает по крайней мере 2000 лет. На протяжении своего существования эта система носила десятки названий: даоинь, питание энергией ци (фуци, шици), внутреннее мастерство (нэйгун) и др.

Так что же такое цигун? Известный китайский специалист по цигун Линь Хоушэн пишет, что это «обобщение опыта саморегуляции, обладающий характерными особенностями эффективный метод самолечения и занятий, основанный на закалке семени – цзин, духа – шэнь и пневмы – ци». Другой крупный специалист Ли Чжижу говорит более обобщенно: «С точки зрения семантической, это достижение мастерства в упражнении ци. С точки зрения методологической и потенциальных возможностей, это характерное для Китая искусство оздоровления тела». Итак, цигун не простая дыхательная гимнастика и не обычный аутотренинг, но система, неотторжимая от основных понятий китайской натурфилософии.

софии и метафизики, которые и по сей день служат для объяснения основ цигун.

«Три драгоценности» цигун

«Три драгоценности – это Небо, Человек и Земля, а три драгоценности в человеке – это пневмаци, семя и дух», – гласит китайская сентенция. Именно превращение этих трех составляющих и лежит в основе занятий цигун.

Единое ци рассматривалось в нескольких ипостасях. Основным считается истинное, или изначальное, ци – ци Прежде небесного, получаемое человеком от родителей. Оно сохраняется в почках и точке минмэнь, которая находится между вторым и третьим поясничными позвонками.

Прежде небесное ци постоянно нуждается в восполнении, своеобразной подпитке, функцию которой и выполняет цигун. Поднимаясь из точки минмэнь, истинное ци соединяется с ци После небесного, или утонченным ци, образовавшимся после соединения в почках семени и ци. В цигун такое соединение достигалось на первом этапе занятий, называвшемся «тренируя семя, изменяем ци», то есть приводит его в утонченное состояние.

Ци После небесного в основном находилось в организме в виде основного ци – цзунци, которое концентрировалось в области груди. Это ци, полученное из пищи, а также ци, полученное с дыханием. Оно служит, по китайским понятиям, основным составляющим крови и слюны.

Близко к основному ци по функциям стоит питательное

ци (инци), которое также имеет своим источником пищу, однако утонченно переработанную, то есть растворенную в организме. Питательное ци концентрируется в селезенке и желудке и циркулирует по каналам тела.

Часть ци Посленебесного циркулировала вне каналов и оберегала организм от болезней и вредных воздействий, откуда и происходило его название – «защитное ци» (вэйци). Все эти проявления единого ци в теле человека назывались «внутренним ци» в отличие от внешнего ци, которое наполняет мир.

Другая «драгоценность» – семя (цзин) определяет человека как данность, генерируя его человеческую природу. Это как бы человек в потенции, еще не реализованный без соединения семени с ци.

Высшей духовной субстанцией человека считается дух (шэнь) – третья «драгоценность». Так обозначались чувствования человека. Знание – это момент высшего запредельного откровения, непосредственное восприятие вещей и явлений. Квазиматериальную основу духа составляет соединение семени Прежденебесного и утонченного ци, возникшего из пищи и дыхания. Полнота свойств духа определяет здоровье человека, постоянство его всеобъемлющего и целостного восприятия мира. Дух концентрировался в центре тела человека, зачастую местом его пребывания считали сердце.

В поисках пилюли долголетия и бессмертия

Трансформации и взаимоизменения «трех драгоценно-

стей» легли в основу одной из самых ранних систем – прообразов современного цигун, называемой даоинь. Даоинь возникла в среде даосских адептов, развивавших учение об универсальном пути и всеобщем законе Дао. Дао вечно и неизменяемо, оно – основа всех перемен в мире. Человек неотделим от Дао, более того, цель человека – постигнуть его сокровенный смысл в форме непосредственно интуитивного восприятия. Постигание происходит лишь при полном слиянии человека с Дао, всеобщей идентификации себя со спонтанной естественностью – цзыжань. Человек вместе со всем окружающим миром находится в вечном потоке изменений и превращений, будучи вечно неравным самому себе. Следование этому потоку означает вечную жизнь, нарушение трансформаций – застой и смерть.

Изменения в человеке следует привести в соответствие с изменениями в мире, тогда «тысячи вещей раскрываются перед ним». Многие даосские школы II–IV вв. н. э. были заняты активными поисками способов обретения Дао, «исчерпания его полноты». Это вело к обретению долголетия, а в конечном итоге и «вечной весны» – бессмертия.

Культ бессмертия привел к разработке методов его достижения. Многие из них затерялись во времени, остались в сердце учителя и не были переданы ученикам, другие же оформились в стройные системы. В основе их лежали две предпосылки – универсальность взаимоперехода и взаимопределения всех вещей и единая система превращений, ко-

ренящаяся в Дао и двух взаимодополняющих началах – инь и ян. Так возникла методика изготовления «пилюли бессмертия», или «киноварной пилюли». Некоторые школы создавали такую пилюлю путем алхимических превращений различных элементов, что называлось «внешней пилюлей», другие же «сплавляли» в организме «три драгоценности» – это считалось «внутренней пилюлей».

Бессмертие достигалось не всеми, однако долголетие было вполне реально при соблюдении определенных правил, включавших не только способы изготовления «пилюли бессмертия», но и элементарные гигиенические нормы. Например, один из ранних даосских трактатов «Тайпин цзин» – «Книга о Великом спокойствии» (конец I в. до н. э.), гласил, что первой заповедью тех, кто хочет жить долго, является соблюдение особых предписаний и запретов. Необходимо заниматься созерцанием, дыхательными и гимнастическими упражнениями, вести жизнь на открытом воздухе, употреблять в пищу особые средства, умеренно питаться. Подбирать пищу советовалось в зависимости от времени года, однако желательно «насыщаться без еды», что означало постепенный переход к питанию фруктами, травами, финиками и, наконец, слюной, которая играла немалую роль в системе даоинь. Особо советовалось укреплять свое тело лекарственными растениями.

Целостность бытия – полнота внутренней природы
Создание «внутренней пилюли бессмертия» требовало

обретения полной целостности всех начал человека – состояния нерасчлененности ребенка, «недвойственности», как об этом говорили сами даосы. «Внутренняя пилюля» (нэй-дань) – непосредственная основа современного цигун. В древности для ее изготовления использовались психомедитативные статичные и динамические упражнения, особые типы питания, предписания в сексуальной жизни

Основными ингредиентами пилюли были ци, семя и дух. В традиционных представлениях бесформенное и безобразное Дао породило изначальное ци, которое разделилось на светлое янци и на темное иньци. Из них образовались Небо, Человек и Земля, а затем мириады вещей.

Превращения «трех драгоценностей» происходили в особых «полях пилюли», или «полях киновари», – даньтянь. Всего в теле человека три таких поля: нижнее, располагающееся в нижней части живота, среднее, расположенное на уровне сердца, и верхнее, расположенное в голове. «Пилюля бессмертия», полученная на основе слияния ци, семени и духа, поднималась из нижнего даньтянь в верхний, описывая полный круг внутри тела.

Покой духа и чистота сердца были непосредственно связаны в традиционном цигун. Трактат XII в. «Советы о достижении духа новорожденного истинным мудрецом» так представлял этапы «внутренней практики»: «Тот, кто занимается практикой даоинь, сначала должен сделать совершенным сердце и ци.

Когда ци и сердце совершенны, то и дух успокаивается, а когда дух спокоен, то и сердце умиротворено. При умиротворенном сердце ци начинает подниматься в верхний дань-тянь. Когда же ци поднялось, внешний мир опустошается. Когда внешний мир опустошается, то наступает чистое и спокойное состояние. Чистота и спокойствие приводят к отсутствию вещей, замутняющих сердце. Отсутствие вещей и есть полнота жизненности. Полнота жизненности приводит к рождению Дао. Рождение Дао означает прекращение внешних проявлений. Прекращение внешних проявлений ведет к просветлению, а просветление и есть всеобщность духа».

Постепенно методики конкретизировались, и возник способ визуализации, или актуализации, сердца, при котором требовалось сосредоточить свое внимание на определенных объектах, или в определенных участках тела. Например, существовала методика «сохранения единого цвета». Сначала следовало удерживать в сознании образ красного цвета, затем белого и наконец зеленого. В конце этой процедуры занимающийся должен быть освещен изнутри Небесным светом.

Процесс медитации сопровождали особые способы дыхания, обобщенно называемые туна – «изгнание старого и накопление нового».

Другая система – синци – базировалась на визуализации прохождения ци по каналам тела цзиньло, а также включала методы массажа, медленного дыхания и некоторые гим-

настические упражнения.

Движение снаружи и покой внутри

«Движение снаружи и покой внутри» – именно так можно обобщить всю теорию даоинь, применяемого для лечения и оздоровления.

Прежде всего, как считали китайские лекари, жизнь человека неотделима от активного, но разумно дозированного движения. В классическом сочинении «Весны и осени Люй Бувэя» мы встречаем фразу, которая будет неоднократно повторена потомками в медицинских трактатах: «Текущая вода не застаивается, а дверной шарнир, находясь в постоянном движении, не съедается ржавчиной. Если тело не движется, то и семя не течет. Коль скоро семя не течет, то и ци ухудшается». Упорядочение циркуляции ци посредством психоконцентрации и гимнастических упражнений может излечить многие болезни и имеет большой профилактический эффект.

Ци в организме циркулирует по 12 основным и 8 дополнительным, или непарным, каналам, которые называются обычно меридианами. Они соединяли 6 полных органов – цзан и 5 пустых – фу. Знание этих органов является основополагающим во всей китайской медицине и в цигун. Шесть органовцзан относятся к органам начала ян и рассматриваются как места усвоения, выработки и хранения семени, ци и крови. К ним причисляются сердце, печень, легкие, почки, селезенка и перикард, называемый правителем сердца. Эти

же органы вырабатывают и некий жизненный флюид, который содержится в крови и тканях, а поступает из пищи и питья, от которых и зависит его чистота. Прозрачный флюид содержится в мышцах и коже, согревая и питая их. Вязкий, темный флюид наполняет суставные сумки в виде смазки. жизненный флюид составляет основу пота, мочи и слюны.

Пять полых органовфу относятся к началу инь. Их функции заключаются в переработке пищи и выведения ее части. Это тонкий кишечник, желчный пузырь, желудок, толстый кишечник и мочевого пузырь. К ним иногда причисляется и шестой полый орган – «тройной обогреватель», который, не будучи субстанцией, является генерализацией функций различных органов. «Тройной обогреватель» имеет три этажа: верхний, включающий область груди, где рождаются ци и кровь; средний – соединение функций печени и желудка, разгружающий организм от избытка ци и крови, расположенный в верхней части живота; нижний – соединение функций почек и желчного пузыря, контролирующий водный обмен в организме и расположенный в нижней части живота.

Если в акупунктуре наиболее широко используются 12 основных каналов, то цигун опирается на 8 дополнительных. Каждая система цигун базируется на последовательной проработке этих каналов для регуляции в них циркуляции ци.

Первые системы лечебного даоинь представляли собой имитацию движений различных животных – вытянувшейся в полете птицы, медведя, который карабкается на дере-

во, умывающейся обезьяны, яростного тигра. Первым дошедшим до нас комплексом даоинь стала «Игра пяти животных», легендарно приписываемая известному врачу и последователю даосизма Хуа То (1417-208). Рассказывали, что он интуитивно чувствовал, какую дозу лекарства надо дать пациенту и никогда не ошибался.

В X–XII вв. цигун стал практически повсеместно распространенной системой. Он подразделяется на несколько крупных взаимосвязанных направлений: даосский, буддийский, конфуцианский и лечебнооздоровительный цигун.

Мы здесь не назвали и малой доли школ и направлений цигун, которые существовали в Древнем Китае, для этого потребовалось бы многотомное издание. Основная цель китайского цигун – обретение единства и целостности мира и человека, физического и психического в человеке посредством упорной тренировки.

Древнее наследие цигун служит сегодняшнему дню. Это не только эффективный способ лечения и оздоровления, но и вера в силу человеческих возможностей и полноту его духовного развития.

Глава 2

БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ ЦИГУН

*Великий сосуд долгов в изготовлении.
Дао дэ цзин, § 41*

Сколь сложны и многочисленны ни были бы системы цигун, в их основе лежат три важнейшие составляющие части. Соединяясь в едином упражнении, они и позволяют достичь столь эффективных результатов. Тремя составляющими цигун, или, как их называют в Китае, тремя факторами, являются регуляция позиций тела, дыхания и психического состояния. Проще говоря, цигун складывается из правильного дыхания, удобной позиции и умения сосредоточиться. Эти три фактора охватывают как внешнее, так и внутреннее в человеке, как его физическое, так и психическое состояние. Пренебрежение или малейшая неточность в их отработке сводит на нет все занятия.

Три фактора цигун не отрабатываются по отдельности. Это как бы три этапа освоения каждого упражнения. Сначала займите позицию, затем уделите внимание постановке правильного дыхания, а потом сосредоточьтесь на определенных частях тела или на циркуляции ци по каналам. Со временем все это будет делаться автоматически.

Регуляция позиций тела

Правильная позиция – это первый шаг к овладению цигун. Умение принять удобную позицию, в которой можно полностью расслабиться и наладить правильное дыхание, – большое искусство. Пройдет немало времени, прежде чем вы почувствуете, что не позиция управляет вами, а вы сами контролируете каждую часть своего тела. Правильная позиция – это позиция, которую вы не замечаете.

Дословный перевод термина «тяошэнь», который употребляется в древнекитайских трактатах, означает «упорядочивание тела». Это понятие как бы перекидывает мост между внешним и внутренним в человеке, соединяет его телесность и духовность в единое целое.

На первом этапе занятий тяошэнь основной задачей является достижение расслабления, что позволяет полностью сосредоточиться. В дальнейшем лишь одна правильная позиция может обеспечить свободную циркуляцию ци. На этом принципе основан ряд стилей ушу, например тайцзицюань, некоторые упражнения цигун из раздела чжаньчжуангуан («стояние столбом»). Постепенно вы почувствуете, что, приняв определенную позицию, у вас без волевого вмешательства налаживается дыхание, устраняются отвлекающие мысли, вы ощущаете стабильность в позе и умиротворение духа, или, как говорили в Китае, «ноги приклеены к Земле, а голова привязана к Небу». Это этап интенсивного взаимодействия и взаимовосполнения внешнего и внутреннего начал в человеке.

Основа любой позиции цигун – это расслабление. Оно не наступает автоматически после начала занятий, следует специально сосредоточиться на глубоком и полном расслаблении. Имеется немало способов сделать это, и во время тренировок, возможно, вы найдете свои методы и принципы, мы же расскажем о наиболее простых.

Современный цигун рассматривает три способа расслабления на начальном этапе занятий. Первый способ называется естественным, при этом все тело расслабляется одновременно, а разум не фиксируется на внешних предметах или внутренних переживаниях, он находится в «свободном странствии».

Однако бывает трудно расслабиться одновременно, особенно после напряженной работы или не имея определенного опыта. В этом случае полезно использовать метод расслабления по частям. Расслабляйтесь в такой последовательности: мышцы лица и шеи, грудь и плечи, живот, предплечья и кисти, бедра, голени, ступни. Медленно проведите мысленным взором по этим частям тела, как бы сбрасывая с них напряжение; процедура обычно занимает 1–2 мин.

Весьма эффективен традиционный способ расслабления, называемый «три линии»: это передняя, задняя и боковые поверхности тела. Начинайте с расслабления боковых линий: боковые поверхности головы (уши), шеи, плечи, локти, предплечья, запястья и кисти (обратите особое внимание на плечи, локти и пальцы – их обычно расслабляют недостаточ-

но). Затем переходите к расслаблению второй линии, то есть передней поверхности тела: это лицо, шея, грудь, живот, бедра, голени, голеностопные суставы, ступни и пальцы ног. После этого расслабление задней поверхности тела, к которой относятся: теменнзатылочная область, шея, спина, поясница, бедра, голени (икроножные мышцы), ахилловы сухожилия, стопы. Мышцы расслабляются сверху вниз. В данном случае на расслабление каждой линии следует затрачивать не менее 3 мин. Затем сосредоточьте внимание на даньтянь, как бы сводя воедино все три линии. После этого ваше тело готово к занятиям цигун.

Если вы не научились расслабляться за один сеанс, то повторите метод «трех линий» еще 1–2 раза. Пусть вас не смущает количество времени, затрачиваемое на этот процесс. Даже если ваши первые занятия цигун будут состоять лишь из одного такого упражнения, оно принесет пользы вашему здоровью больше, нежели вы приступите к более сложным упражнениям, не научившись расслабляться.

После окончания сеанса расслабления еще раз проведите мысленным взором по всему телу, что позволит вам обнаружить нерасслабленные участки. Они могут свидетельствовать о том, что орган, который связан с ними, болен. Тогда рекомендуется проделать несколько раз следующий прием. Представьте, что данный участок тела немного нагревается, будто его поместили в теплую воду. Это не только может привести к расслаблению, но и улучшит кровообращение, будет

способствовать излечению разного рода дисфункций, например печени, почек, сердца.

В гимнастике цигун имеется несколько десятков различных позиций, однако все они типологически сводимы к трем: позиции стоя, лежа и сидя. Существуют и общие закономерности регуляции этих позиций. Прежде всего необходимо опустить плечи. Такой, казалось бы, элементарный принцип чаще всего нарушается неопытными занимающимися, особенно при движениях руками. Голову всегда держите прямо, при этом немного втяните подбородок, не напрягая шеи. Следите за тем, чтобы корпус не был наклонен в сторону.

По традиционным представлениям, нарушение этих принципов грозит серьезными расстройствами здоровья, так как ци застаивается в «трех заставах» (сань гуань) – неких точках, в которых может создаться непреодолимая преграда для циркуляции энергии. Первая заставка – вэйлюй – располагается у основания копчика; вторая – цзяцзи – в районе точки минмэнь между I и III поясничными позвонками; третья – юйчжэнь – у основания черепа. Если занимающийся наклоняет голову, то ци застаивается в районе юйчжэнь и не проходит в верхний даньтянь, отчего могут начаться сильные головные боли или даже психическое расстройство. Наклон позвоночника и застой ци в районе цзяцзи может вызвать расстройства в работе печени, почек, легких. Напряжение в ногах, неправильная посадка или неровный шаг вызывают застой в районе вэйлюй, что нарушает деятельность

мочеполовой системы, а также не позволяет ци подниматься из нижнего даньтянь наверх. Поэтому особенно следите, чтобы эти три участка были расслаблены.

Теперь перейдем к описанию базовых позиций цигун. Здесь мы опишем лишь важнейшие принципы, конкретные уточнения могут вноситься в зависимости от упражнений.

Позиция стоя

Естественная позиция: поставьте ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Шею не напрягать, голову держать прямо, подбородок слегка втянуть. Опустить плечи, немного втянуть грудь, живот выпятить. Позвоночник держать прямо, ягодицы слегка напряжены. Ноги чуть согнуты в коленях, однако это не должно быть слишком утомительным для вас. Пальцы ног немного поджаты, пытайтесь центральной точкой стопы юнцюань («бьющий родник») ощущать землю. Глаза и рот полуприкрыты, губы и зубы плотно не сжимать. Руки можно свободно опустить вдоль бедер или сложить перед животом. В последнем случае одна ладонь вкладывается в другую, правая ладонь располагается сверху, а левая снизу, большие пальцы скрещиваются. Немного покачайтесь на ногах вперед назад, влево вправо, проверяя, насколько устойчиво вы стоите.

Позиция «трех кругов»: ноги стоят на ширине плеч, носки немного повернуты вовнутрь – это первый круг. Обе ладони располагаются на расстоянии 30–35 см от корпуса на уровне груди или живота. Руки в локтях согнуты и предплечья обра-

зуют окружность – это второй круг. Третий круг образуется ладонями, направленными центрами друг к другу, запястья согнуты. Пальцы чуть расставлены, центры ладоней (точки лаогун) немного втянуты. Представьте, будто вы захватываете шар. Это наиболее распространенная позиция стоя, она широко используется как в лечебно оздоровительном, так и в медитативном цигун (рис. 1)

Позиция стоя чаще всего используется физически крепкими людьми, способными долгое время находиться на ногах. Она не рекомендуется склонным к отечности ног, расширению вен, гипертонии, болезням сердца, тем, кто страдает остеохондрозом, а так же в период ремиссий вяло текущих заболеваний беременным женщинам.

Позиция сидя

Обычная позиция: сядьте на табурет или, что менее желательно, на стул со спинкой. Ноги согнуты в коленях под 90°, стопы стоят на полу. Держите спину ровно, не отклоняясь назад и не наклоняясь вперед. Опустите плечи, ладони положите на бедра или на колени. Подбородок немного втяните, глаза полуприкрыты и смотрят в пол на 2 м от себя. Язык касается верхнего нёба. Полностью расслабьтесь (рис. 2).

Свободная позиция скрестив ноги: сядьте на мягкий коврик и скрестите ноги, подведите пятки как можно ближе к себе. Выпрямите спину, руки сложите на коленях перед дантянь или положите ладони на колени (рис. 3).

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.