

Физкультура  
для здоровья



М.М. Богачихин

УРОКИ КИТАЙСКОЙ  
ГИМНАСТИКИ  
1



**ФИЗКУЛЬТУРА  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

В серии «Физкультура для  
здоровья» издательство «Со-  
ветский спорт» в текущем году  
выпускает следующие бро-

шюры: **А. М. Коршунов** «Секреты  
долгой молодости профес-  
сора Никитина»

**К. М. Барский** «Уроки китай-  
ской гимнастики» (вып. 2)

**А. А. Маслов**, **А. М. Под-  
щеколин** «Уроки  
гимнастики» (вып. 3)

**О. А. Иванова** «Комнатная  
гимнастика» и др.

**УРОКИ КИТАЙСКОЙ  
ГИМНАСТИКИ**

**ФИЗКУЛЬТУРА  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

---

**М.М. Богачихин**

**УРОКИ  
КИТАЙСКОЙ  
ГИМНАСТИКИ**

**вып. 1**

Москва  
«Советский спорт»  
1990

**ББК 75.1**  
**Б73**

Специальное редактирование  
Кандидат исторических наук, доцент А. М. Подшеколкин,  
президент Всесоюзной ассоциации боевых искусств

**Богачихин М. М.**

**Б73** Уроки китайской гимнастики (выпуск 1).— М.: Советский спорт, 1990.— 45 с, ил.— (Физкультура для здоровья).

ISBN 5—85009—209—0

В брошюре раскрывается смысл и содержание традиционных китайских гимнастик (их разновидностей очень много), пришедших из глубины веков. Дается комплекс упражнений одного из видов — тайцзи-цигуна. Для массового читателя.

**4202000000-834**  
**099(02)—90**

К Б — 2 1 — 2 0

**ББК 75.1**

ISBN 5 — 8 5 0 0 9 — 2 0 9 — 0

© Издательство «Советский спорт», 1990

# ПРЕДИСЛОВИЕ

«Важнейшие требования при обучении ушу — терпимость, постепенность, последовательность, уважение традиций,— с доброй улыбкой рассказывал один из руководителей Пекинской академии художеств Лю Чжаныцзян.— Ушу — это вид физической культуры, исторически сложившийся в Китае на основе трудовой и военной деятельности... Я причисляю себя к 15 миллионам китайцев, преданных цигуну — самостоятельной подсистеме ушу. Цигун близок к гипнозу, аутотренингу, психорегулирующей тренировке. Я, например, занимаюсь цигуном ежедневно с 23 часов до часа ночи. Подчеркиваю, ежедневно».

Все, что мне удалось увидеть в Китае за несколько дней на массовых занятиях ушу и цигуном, восхищало. Однако я не могу полностью присоединиться к тем, кто у нас лихо утверждает: «Ушу — гимнастика, доступная всем!» Ничего подобного. Она доступна далеко не всем, и нель-

зя к ней относиться легкомысленно, порой впопыхах преподнося людям эту древнейшую систему...

Среди китайцев не встретишь специалиста, который бы сказал, что он в совершенстве владеет многоликой ушу. Изучением и развитием этой системы на ее родине занимаются многочисленные организации и среди них — Всекитайская ассоциация ушу, Академия ушу при Госкомспорте КНР, факультет ушу Пекинского государственного университета физкультуры, ассоциация ушу Академии наук КНР, тысячи секций ушу при школах и институтах. В Китае издается около пятидесяти газет и журналов, посвященных ушу!..

**Б. Федосов**

Из статьи «Разгадки загадок ушу»  
Пекин — Москва, апрель 1989 года

\* \* \*

Выпуском этой брошюры издательство начинает публикацию цикла под общим названием «Уроки китайской гимнастики».

Настоящая брошюра — вводная и содержит в основном общие сведения; это то, что называется «началом знакомства». Последующие выпуски будут содержать главным образом практические рекомендации, методики занятий различными видами традиционных китайских гимнастик.

При подготовке материалов о традиционных китайских гимнастиках редакция столкнулась с тем, что, пожалуй, можно назвать одним из феноменов ушу. В нашей стране сейчас существует множество школ • групп, придерживающихся различных взглядов на многие вопросы по поводу ушу и ведущих между собой ожесточенные споры (причем порой в не совсем «парламентских» выражениях). Впрочем, подобная полемика имеет место во многих странах, в том числе и в Китае. Однако там она не препятствует внедрению ушу в широкую физкультурно-оздоровительную практику.

Спорить ведь можно бесконечно долго. Например, о том, сколько веков истории насчитывает та или иная система. О том, созданы ли эти системы мифическими «учителями» или посвящены им неизвестными создателями. О том, как пришел легендарный Бодхидхарма в Индию — «с юга» (т. е., очевидно, через Индокитай) или «с запада» (через Среднюю и Центральную Азию). О том, были

ли физические упражнения! для монахов формой благодарственной молитвы Небу и Земле, создавшей Человека, или просто служили для укрепления тела • духа, без чего не выдержат сверхдолгих молитвенных бдений. Но давно пора, чтобы шве 1 — ни гости от подобных споров традиционные восточные гимнастики • у вас начали «работать» на здоровье народа

Первым в цикле «Уроки китайской гимнастики» слово предоставляется одному из самых давних у нас энтузиастов ушу М. М. Богачихину. Его оппоненты-рецензенты не во всем с ним согласны (это касается прежде всего истории вопроса и последовательности изложения; по методике замечаний нет). Ну что ж, пусть, как говорится, «расскажут лучше» — им тоже будет дана возможность выступить в «Уроках китайской гимнастики».

В целом же нет сомнения, что цикл изданий, посвященный традиционным восточным гимнастике, послужит важному делу пропаганды здорового образа жизни.

# ЧТО ТАКОЕ УШУ?

Со всех концов света волнами накатываются на нас модные увлечения. Каратэ и йога, атлетическая и ритмическая гимнастики, фристайл и брейкданс. Сейчас, видно, пришло, наконец, время китайских гимнастик. Постараемся популярно рассказать о них, не перегружая текст китайскими терминами.

Начнем с самого общего: что такое китайские гимнастики? Как и многие термины, этот термин условен. С гимнастиками классической спортивной или античной общего у китайских гимнастик мало, в первую очередь потому, что европейские гимнастики тренируют главным образом тело (хотя параллельно спорт воспитывает волю и упорство, смелость и великодушие), а китайские этим далеко не ограничиваются. Ведь человек, считающий на Востоке, это многоуровневая система, где тело — ее низший уровень. Поэтому восточные гимнастики во многом сложнее, чем западные. Не-

сколько слов о том, что же они тренируют.

Тело: костно-мышечную систему, внутренние органы — по-разному в разных гимнастиках для разных целей.

«Жизненные энергии»: умение управлять ими — концентрировать и перемещать внутри себя, осуществлять энергетический обмен с внешней средой.

Психику: владение собой и умение вводить себя в нужные психические состояния.

Сознание: умение концентрировать его на частях тела, на поставленных задачах и, наоборот, «расслаблять» до полной отрешенности от каких-либо мыслей.

Восточные гимнастики помогают совершенствовать и моральные качества, ибо при неправильном нравственном воспитании, как подчеркивают все восточные (да и не только восточные) учения, прочие виды тренинга могут вместо пользы принести вред.

В целом же, по большому счету, китайская гимнастика — школа жизни, которая учит жить в гармонии с законами мироздания.

Прежде чем начать рассказ о сути китайских гимнастик и о том оздоровительном эффекте, который они дают, необходимо разобраться в терминах и стоящих за ними понятиях. Начнем с ушу.

Это слово означает в переводе «воинское искусство» или «воинская техника» и может включать борьбу и кулачный

бой, фехтование на мечах, пиках, палках и прочих предметах; стрельбу из лука и пр. Вроде бы все для боя, но тренируются часто в одиночку — в отличие от западных фехтовальщиков...

Термин «ушу» появился еще в средневековье, однако лишь в XX веке под этим словом стали понимать все созданные в Китае способы единоборства с оружием и без него, а также связанные с подготовкой бойцов методы тренировки и основанные на них гимнастики. В Китае под ушу иногда подразумевают все виды восточных гимнастик, восходивших к приемам подготовки бойцов (вьетнамское вьет-водао, корейское таэквондо, японское каратэ и другие азиатские системы, развивавшиеся во многом на китайской основе).

Небольшое отступление. Предшественник наиболее распространенных разновидностей ушу (тех, где не применяется оружие) назывался цюаньфа, что означает «способы кулачного боя». Он развивался главным образом в той среде, представителям которой не полагалось иметь оружие, — в монастырях, среди крестьянства. К настоящему времени термин «цюань», можно сказать, почти утратил свой первоначальный смысл, и под ним подразумевают совсем не «кулак», не «действие кулаком», а просто гимнастику определенной системы, или школы.

Гимнастики ушу подразделяют на «внешние» и «внутренние». Считается, что «внеш-

ние» **тренируют тело**, «внутренние» — **осмозжу**, сознание (вообще, **многове шцы** гимнастик используют я исхофшэическую тренировку). Но **нередко**, говоря «ушу», подразумевают именно «внешние» школы.

Многие термины, используемые в китайских гимнастиках, пришли к нам через европейские языки. Зачастую, не зная правил транскрибирования китайских слов на этих языках, некоторые пропагандисты ушу в нашей стране засоряют литературу различными искажениями китайских слов типа «конг-фу» (вместо «гунфу») и пр. Укоренившийся на Западе термин «гунфу» употребляется там как синоним «ушу». Так, название изданного в Китае «Словаря терминов ушу» на английский переведено как «Словарь терминов гунфу».

Фактически же термин «гунфу» имеет более широкое значение, чем термин «ушу» в современном толковании.

Гунфу означает «мастер, мастерство; становиться мастером», а также «подвижничество», «работа над собой». Многие виды гимнастик, не связанные непосредственно с «воинскими искусствами», называются не «цюань» или «чжан», а «гун» — «работа», «действие», «подвиг». Этот слог входит и в термин «цигун».

Термин «цигун», как и «ушу», в старину почти не использовавшийся, дословно означает «работа с жизненной энергией». Как и многие названия, он не охватывает всего многообразия



методов, относящихся к данной системе,— ведь в новейшее время это слово стало служить *цзя* обозначения почти всех китайских систем психофизиологического регулирования.

Что же это за «жизненная энергия», неизвестная науке,— «ци» по-китайски, «ки» по-японски, «прана» на санскрите? Всех это интересует, в том числе и китайцев. Дело в том, что любой восточной традиционной медицине присущи представления о неких энергиях, циркулирующих (ибо базой — болезнь и смерть) в теле по определенным каналам и вне их; они даже способны выходить из тела и попадать в него извне. Мы легко отличаем энергичного человека от пассивного и связываем эти различия с их жизненным тонусом (понятие, достаточно близкое к восточной «жизненной энергии»). Управление тонусом отдельных частей тела (в том числе и внутренних органов, и прежде всего так называемых «энергетических центров») или организма в целом и является задачей практики цигуна.

Действия экстрасенса для китайца — тоже цигун. Но если экстрасенсорные воздействия современная наука сейчас пытается как-то объяснить (а это означает, что и цигун в какой-то степени объясним), то так называемые особые функции (тэи гуннэн) — смысл манипуляций, осуществляемых мастером, объяснить в рамках наших современных знаний пока не уда-

ется. В качестве информации для размышления над этими явлениями напомним о разбивании стопок кирпичей ладонью, о раскалывании бетонных плит, о лечении «биополем». Последнее в современном Китае называют полем человеческого тела (жэньтичан), а сам метод — информационной цигун-терапией, поскольку, как полагают, энергия, излучающаяся из рук лечащего (мастера цигуна), несет определенную информацию, воспринимаемую организмом больного.

Кстати, биологически активные точки (БАТ) и «энергетические каналы» в теле были открыты в древности мастерами цигуна, занимавшимися медитацией (концентрация внимания на внутреннем при полном отключении внимания от всего внешнего). Такая медитация — основа статического (то есть не сопровождающегося движениями) цигуна. Однако наблюдение «внутренним взором» за состояниями и процессами внутри тела — только первая ступень. Дальше — освоение управления состояниями организма и протекающими в нем процессами.

Ясно, что хотя цигун — не «воинское искусство», без него (с его способами психо- и энерготренинга) выдающихся успехов в ушу не достигнешь. Поэтому управление энергией ци — основа обучения почти в любой школе ушу. Правда, переходят к этому далеко не сразу, а методы относятся к тайным, передаваемым только посвящен-

ным. И все же в выходящих на Западе, особенно в последнее десятилетие, десятках книг на эту тему иногда можно встретить достаточно адекватное, хотя и очень несовершенное и неполное описание отдельных методик цигуна.

Кроме статического цигуна есть еще динамический, сопровождающийся различными движениями.

Цигун также подразделяют на жесткий, боевой (шаолиньский, на базе которого и осуществляют разнообразные феномены) и мягкий, оздоровительный. Впрочем, четкую границу здесь провести трудно...

Но мы, пожалуй, несколько увлеклись этой удивительной системой. Вернемся к ней позже, а теперь перейдем к некоторым основам.

# ИСТОКИ И НАЗНАЧЕНИЕ

«Воинские искусства» — уникальная сокровищница знаний в области культуры, истории, медицины, философии, этики, эстетики, религий Китая. Глубинный смысл их не раскрывают многочисленные фильмы, книги и брошюры, издаваемые во многих странах, в том числе и в самом Китае. Древнюю мудрость приходится выискивать по крупицам, к тому же многие трактаты великих мастеров изобилуют символами и специальными выражениями, понятными только посвященным.

Зачем же нам сегодня нужны китайские гимнастики? Важнейшая реальная цель практически всех гимнастик — оздоровление (по-китайски это звучит так: изгнание болезней и продление жизни). Будь то собственно «воинские искусства» или даосские методы «достижения бессмертия», они всегда приводят к улучшению здоровья. Причем в широком смысле слова: укрепляются не только мышцы, суставы, кости (ведь кости — живая система, а не мертвые стержни), «пять плотных и шесть полых внутренних органов», но и регулируется психика, развивается быстрота мышления, повышается реакция и т. д.

Откуда пошли китайские гимнастики? Древние записи, повествующие о еще более далеких временах, когда письменности не было, утверждают, что после «великого потопа», который в Китае не накрыл всю землю, а только залил

огромные территории, и вода долго не сходила, у многих людей сильно воспалились суставы. И тогда великий правитель Юй, который прокладывал каналы для спуска воды, придумал для людей особые танцы, тренирующие и массирующие суставы. Так, согласно легенде, появилась первая суставная гимнастика.

Письменные памятники IV—III веков до нашей эры свидетельствуют, что уже в те времена в Китае были известны приемы физического и психического совершенствования. На границе нашей эры в Китай начал проникать буддизм, а с ним и элементы индийской культуры, в том числе — йога. В чистом виде она почти не прижилась (за исключением некоторых районов Тибета), но ее взаимодействие с китайскими системами психофизической саморегуляции привело к созданию новых, во многом самобытных методик. Они развивались главным образом в рамках двух специфических феноменов китайской культуры — ушу и цигуна.

Теоретическая база китайских гимнастик — традиционная философия, лучше даже сказать натурфилософия. (Несмотря на обилие в ней всяких символов — инь, ян, триграммы, гексаграммы и пр., — это чисто практическое учение.) Вообще-то в Китае их три: конфуцианская, буддийская и даосская философии. Они активно влияли друг на друга, но сохранили определенные различия.

В приписываемой легендарному основоположнику даосизма Лао-цзы книге «Дао дэ цзин» («Трактат о дао и дэ») сказано: «Дао рождает Единое, Единое рождает двойственность, двойственность рождает тройственность, тройственность рождает тьму вещей». Дао — это нечто высшее, не имеющее качеств. Примерно то же, что непроявленный Брахман у индийцев. (Дао, пожалуй, еще несколько напоминает так называемый физический вакуум, рождающий виртуальные частицы.) Единое — то, что уже имеет какие-то качества, — то же, что проявленный Брахман или Великий Предел (Тайцзи). Схема Великого Предела: две рыбы, белая и черная, в одном круге, с пятнышками противоположного цвета у каждой. Схема символизирует единство и противоположность полярных

сил инь и ян, а также и то, что во всем есть зародыш противоположного. Тройственность — это Небо, Земля и Человек между ними. Триада Небо — Человек — Земля служила в традиционной китайской науке, в том числе медицине, «вертикальной» классификационной схемой. Так, в организме человека она символизирует, в частности, голову — грудь — живот или голову — туловище — ноги.

Описания гимнастик обычно изобилуют символами, заимствованными из китайской философии.

Разделившийся на два Великий Предел образует «два значения»: инь и ян — символы противоположных сил (минус и плюс, черное и белое, женское и мужское, внутреннее и внешнее, пассивное и активное; в гимнастике — отступление и наступление, податливость, мягкость и жесткость, «внутренние мягкие» школы и «внешние жесткие» и т. д.).



Рис. 1. Образование шестидесяти четырех гексаграмм из Великого Предела

Деление каждого «значения» на два также образует инь и ян, то есть уже «4 образа», а деление «образов» на два дает «8 триграмм» — графических комбинаций из трех черт, где целая черта символизирует ян, а прерванная — инь. Продолжая деление на два, получают 64 гексаграммы (рис. 1). Нечетные знаки относятся к янским, четные — к иньским. (Любопытно, что в данной схеме делений всего 7 ступеней, включая Великий Предел, а семерка — редкая гостья в китайской нумерологии. Здесь можно заметить, что деление обычно рассматривается как первый этап эволюции,

начинающейся с Единого; второй этап — слияние в Единое.)

С восьмеркой в гимнастике придется встречаться нередко: 8 каких-то движений, 8 направлений движений по странам света и т. п. Мы это увидим в гимнастике «великий предел», «ладонь — 8 триграмм» и других. Как и всякий символ, каждый знак из 8 триграмм может иметь много значений.

Еще одна группа символов — «5 стихий», универсальная классификационная схема. Она может обозначать, в частности, различные шаги или действия в ритмическом процессе — суточном, годовом — любым. Насколько здесь все четко продумано! Первый шаг — «дерево» — символизирует начало, подъем, утро, весну. «Дерево» порождает «огонь», символизирующий разгар процесса, полдень, лето. Затем наступает определенное успокоение, состояние гармонии, равновесия: символ этого состоя-



Рис. 2. Схема взаимопорождения и взаимоподавления пяти стихий

ния — «земля» (китаисты обычно пишут «почва», чтобы не путать с Землей в триединстве Небо — Земля — Человек). Соответствует долгому лету. За летом следует осень, закладывающая прочную базу на зиму (собранный урожай); данной ситуации соответствует символ прочности — «металл». Далее следует «вода» — символ ночи, зимы. Каждая стихия порождает следующую, например «вода» порождает «дерево» и т. д. Если же рассматривать схему стихий (рис. 2) не по окружности, а по контуру звезды, то есть через один шаг, то вместо порождения будет подавление: «дерево» подавляет

«почву», «почва» — «воду» и т. д. Пять стихий связаны и со сторонами света. Это хорошо видно на следующей схеме (рис. 3).

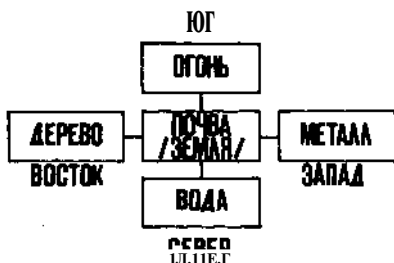


Рис. 3. Связь „пяти стихий” со сторонами света

Таким образом, для разных целей схемы одних и тех же «стихий» могут быть разными. А поскольку рассматриваемые «стихии» — символы, то, скажем, «огонь» может означать юг, полдень, макушку, сердце человека, а «вода» — север, полночь, копчик, почки и др.

Кроме пятиричного ритма и двоичного ритма инь-ян широко используются также десятиричный, изображаемый знаками так называемых десяти небесных стволов, двенадцатиричный, изображаемый двенадцатью «ветвями» или двенадцатью животными (это мышь, тигр, бык, заяц, дракон, змея, конь, баран, обезьяна, петух, собака, свинья) — с ними мы тоже будем встречаться в гимнастике.

# МОНАСТЫРИ И ГИМНАСТИКИ

Древними центрами, где развивались философские учения, способы совершенствования духа и тела, во многих странах Востока были монастыри. У отрешенных от мирских забот больше времени, чтобы задумываться о смысле бытия, о том, как устроена Вселенная и как в ней жить человеку. В восточной традиции это тесно связано с психофизиологической саморегуляцией, для чего существуют разные способы: чтение канонов, медитация (размышление и вообще работа над сознанием). И в том числе различные гимнастики.

Наиболее знаменит своими гимнастическими китайский монастырь Шао-линь. В III веке, в смутные времена «троецарствия», когда страна была расколота на три крупных государства и несколько мелких и когда еще была свежа память о мощной Ханьской империи (китайцы до сих пор называют себя ханьцами), к западу от древней столицы Лоян (так этот город называют теперь) в труднодоступных горах Суншань нашла прибежище группа буддийских монахов. Они построили монастырь, посадили рощи в этой малолесистой местности («шао» — мало, «линь» — лес) и назвали монастырь Шаолинь-сы («сы» — монастырь).

Легенды рассказывают, что примерно в 520 году с небольшой группой единомышленников в Китай прибыл буддийский проповедник Бодхидхарма, сын раджи, из секты йогачаров. Принимать «священные» имена при достижении определенного уровня самосовершенство-

вания — давняя традиция. Бодхи примерно означает «мудрость», «высокоорганизованное сознание», дхарма — «закон» — высший закон Вселенной, предусматривающий счастье для всех творений (некое подобие китайского Дао-пути). Так что его имя можно перевести как Путь (или Закон) Мудрости, памятуя при этом, что все древние символы многозначны. Китайцы называют Бодхи дхарму сокращенно Дамо (по китайской транскрипции слова «дхарма»).

Его желание стать советником правителя государства Северная Вэй не осуществилось, и он удалился в буддийский центр этого царства — Шао-линь-сы. Просидев, согласно легенде, неподвижно девять лет в гроте и достигнув «просветления», Дамо создал новое направление в буддизме — чань (к нам через Запад пришло его японское произношение — дзэн), что, собственно, означает «медитация». И вскоре умер...

Но никто не может годами сидеть совсем без движения, человек — не камень. Согласно легендам, Дамо многое успел передать китайцам. Это он якобы создал «чайную церемонию» — обряд чаепития, крайне необходимый, чтобы монахи не засыпали во время медитационного бдения и в то же время в минуты отдыха не выходили за рамки установленного ритуала. Ведь очень непросто сидеть неподвижно, постепенно отключая восприятие как внешнего мира, так и сигналов, поступающих из собственного тела. Тем более, что при этом необходимо остановить и мышление, ибо только отключив «шум» собственных мыслей, можно услышать слабый сигнал, как бы приходящий извне при «озарении». Чтобы, помимо психических, укрепить физические силы монахов, Дамо якобы обучал их гимнастическим упражнениям.

Дамо приписывают написание двух важных трактатов. Один, о «внутренней работе», не сохранился. Известно только его название — «Трактат о мозге костей» (то есть о самом сокровенном). Другой, «Основы преобразования мышц» («И цзинь цзин»), дошел до нашего времени во многих вариантах. Приписывают ему и много разных гимнастик. Такова в Китае традиция — связывать великие

свершения и открытия с легендарными героями древности. Например, фармакология якобы создана Шэнь Нуном (Священным Земледельцем), «изобретателем» земледелия и керамики, а также соевого соуса; медицина — Хуанди (Желтым Правителем), гимнастики, конечно же, — Дамо и рядом других выдающихся людей — полководцев, мыслителей, святых подвижников.

Наиболее известная из приписываемых Дамо гимнастик — «18 упражнений», в которых, можно предположить, сочетались индийские упражнения типа хатха-йоги и даосская методика тренировок тела с преобладанием первых. Полное название комплекса — «18 движений рук архата» (архат — милосердный полубог в буддийском пантеоне). Известен также «Меч Дамо» — упражнения с мечом. Знаменит комплекс из пяти гимнастик, связанных с «воинским искусством». В гимнастике «дракон» работают над сознанием, «духовной энергией» шэнь, учатся концентрироваться и владеть собой, правильно относиться к окружающим (морально-этическое воспитание — ключевой вопрос в восточных и вообще древних школах). В гимнастике «тигр» нагружают поясницу, руки, а в основном укрепляют кости («тренировка» костей — интереснейшая особенность ряда китайских гимнастик). Гимнастика «леопард» развивает физическую силу, быстроту, резкость. Гимнастика «журавль» тренирует устойчивость, легкость, мягкость. Здесь также учатся переводить низшую «воспроизводящую энергию» (цзин) сначала в «жизненную энергию» (ци), а затем в высшую «духовную энергию» (шэнь). Пятая гимнастика, «змее», в основном тренирует энергию ци, умение ею управлять.

В приведенном описании нам, воспитанным в европейских научных традициях, многое непонятно. Но надо помнить, что за неясными нам символами скрывается практический опыт многих веков тренировок, наблюдений. Он еще ждет исследователей и, главное, комплексных исследований современными методами. И, конечно, перевода на понятный нам язык.

Названия подобных гимнастик — не только символы определенных ка-

честв, способностей, но и, по выражению востоковеда, исследователя восточных гимнастик А. Долина, как бы бионика древности. Занимающийся, подобно актеру, должен уметь входить в образ: чувствовать себя данным животным, птицей или даже насекомым. Выходец из Шаолиня Ван Лан создал гимнастику «богомол», имитирующую движения этого насекомого. (Рассказывают, что, увидев борющегося с кузнечиком богомола, он принес его домой, кормил и изучал повадки.)

Интересна шаолиньская гимнастика «слива», или «сливовые столбы», — парная тренировка, когда, стоя на низких столбиках или на высоких столбах, расположенных по кругу, перепрыгивают с одного на другой. Упавший с высоты нескольких метров мастер, оказавшись побежденным, бьет челом победителю, просясь к нему в ученики.

Описываемый монастырь, расположенный в провинции Хэнань (что значит «Южнее Реки» — имеется в виду Хуанхэ), позже назвали Северным Шаолинем. Слава о нем разнеслась по всей стране и за ее пределы — в Корею, Японию, Вьетнам, где тоже стали создаваться Шаолинь-сы. В Китае из многих Шаолиньских монастырей наиболее известен Южный Шаолинь в провинции Фуцзянь (недалеко от города Гуанчжоу). К Северному Шаолиню стали относить гимнастики, практикуемые севернее реки Янцзы или в районе Хуанхэ, к Южному — те, что практикуются южнее Янцзы.

Добавим: когда говорят о Шаолине, шаолиньском стиле гимнастики, тайных шаолиньских методах, то чаще всего трудно определить, где правда, а где вымысел. Шаолинь стал легендой и собирательным образом, символом некоего центра, «откуда все пошло».

В истории китайских гимнастик оставили след и другие монастыри, известнейший из них — в горах Уданшань в провинции Хубэй (что значит «Севернее Озер», расположенных в среднем течении Янцзы); он примыкает к юга к провинции Хэнань с ее монастырем Шаолинь-сы. Местные горы раньше назывались горами Великого Спокойствия (Тайхэшань). Но, рассказывают, однажды здесь, постигнув Дао, то есть

смысл бытия, вознесся среди бела дня в небо человек по фамилии Чжэнь, а по имени У; в его честь и назвали горы Уданшань.

Традиция считает Уданшань центром даосизма. В этом знаменитом районе паломничества расположено множество храмов, искусно выполненных мостиков, затейливых беседок. В великолепном Золотом павильоне на вершине главной горы, построенном из золоченой бронзы по образцу императорского дворца в Пекине, расположена статуя Чжэнь У. Украшенный изображениями львов, обезьян, оленей и журавлей, павильон, крупнейший из такого рода строений, сооружен в 1416 году.

Основной архитектурный комплекс Удана — Храм Пурпурных Облаков, различные постройки которого включают 860 комнат и прочих помещений. Это главный даосский храм.

Согласно одной из легенд, здесь в XII веке монах Чжан Саньфэн (Чжан Три Богатства) однажды услышал во дворе непонятный шум. Выглянув в окно, он увидел сороку, сидящую на дереве, и змею на земле, глядящих друг на друга. Всякий раз, как сорока слетала с дерева, чтобы напасть на змею, та быстро поворачивала к ней голову и изгибалась так, что сорока не могла ее клонуть. Увидев такое, Чжан понял, что побеждать противника можно уклоняясь от нападения. По другой легенде Чжан увидел это во сне, а точнее, ему показал эту поучительную картинку Чжэнь У. Как гласит народная пословица, «святой передал, мудрый понял». Поняв главный принцип единоборства, Чжан после ряда лет тренировки якобы разработал гимнастику «мягкого» направления, получившую название «великий предел» (тайцзицюань). Статую Чжан Саньфэна можно увидеть в Уданских горах в храме Юйчжэнь.

Стиль тайцзицюань приписывается и другому Чжан Саньфэну из Удана, жившему в XIV веке.

Чжан Саньфэнан (и тому и другому) также приписывают разработку уданского стиля фехтования на мечях (уданцзынь — «уданский меч»), при котором меч держат тремя пальцами — большим, указательным и средним — так он более подвижен.

Из Удана, помимо «великого предела», вышли и другие гимнастики «мягкого» направления: «великое единство» (тайи), «форма-мысль» (синъи), «ладонь — 8 триграмм» (багу чжан), а также «8 изломов», «рыбы ворота», «великое единство и 5 стихий», «9 дворцов и 18 ног» и другие. Здесь используются такие принципы: статика создает динамику; податливое преодолевает жесткое; медленным побивают быстрое, коротким — длинное. «Мягкие» гимнастики чаще всего используются в чисто лечебно-оздоровительных целях. В «воинском искусстве» на резкое атакующее движение противника отвечают мягкой податливостью, тем самым смягчая, амортизируя удар, а в идеале пропуская его в пустоту. В результате противник теряет устойчивость и тогда «достаточно нескольких граммов, чтобы одолеть силу в тонну».

Школы «воинских искусств» часто делят на северные, «жесткие», происходящие из Северного Шаолина, и южные, «мягкие», происходящие из Удана. Но, как уже отмечалось, иногда в понятия «северные» и «южные» вкладывают чисто географический смысл.

Если Шаолинь — буддийский центр, Удан — даосский, то благодатный район в горах Эмэйшань считался как теми, так и другими.

Эмэйские горы расположены в провинции Сычуань (что значит «Четыре Потока»), которая лежит к западу от провинции Хубэй. Здесь также, помимо чтения священных книг и медитации, занимались «воинскими искусствами» и особыми гимнастическими. По преданию, отсюда даос Бай Мэй (Белые Брови) принес в Гуанчжоу особую гимнастику, названную его именем (баймэйциюань). В другой местной гимнастике, что передал даос Хуан Линь (Желтый Лес) при династии Мин (1368—1644 гг.), «движения малые, а изменения большие, податливое преодолевает жесткое; заняв силу у противника, ее используют; нападают внезапно, воздействуют на точки».

В Эмэйских горах чаньский патриарх Бай Юнь (Белое Облако), изучавший даосизм и медитацию, а позже занявшийся буддизмом, разработал комплекс «12 эмэйских столбов» с оздоровительным («гражданским» — вэнь) и



самозащитным («воинским» — у) направлениями. Сначала изучают стойки (позиции), способы перемещения, затем осваивают технику дыхания, после чего — приемы управления циркуляцией «жизненной энергии» по каналам; всего придумано 9 уровней статического и динамического цигуна.

Даос Лу Я (Лу Просветленный) при династии Мин создал гимнастику «утка». При выполнении ее упражнений ходят переваливаясь, имитируя движение утки, играющей на воде, достающей корм и т. д.

«Воинские искусства» в монастырях, естественно, отличались от светских. Среди 18 предметов, которые разрешалось иметь монаху, оружием мог служить только нож, а самозащита в смутные времена была крайне необходима. Виртуозное владение своим телом и психикой, умение пользоваться подручными средствами как оружием (простой палкой, сельскохозяйственными орудиями и пр.) позволяли противостоять вооруженным противникам.

Своеобразие техники, используемой монахами, заключалось также в воздействии на биологически активные точки (БАТ), что может вызвать резкую боль, онемение, потерю сознания и т. п. Нечего и говорить, что в случае травмы

на тренировке или при других ситуациях мастер-монах всегда мог оказать помощь, в частности, воздействуя на нужные БАТ. И не только мастер-монах, но практически любой большой мастер «воинских искусств» — всегда врач, потому что он умеет как управлять своим организмом, так и «выправить дефект» у другого.

Так что многочисленные китайские монастырские и семейные школы «воинских искусств» были и школами оздоровления и лечения. Их нельзя сравнивать с военными академиями или училищами, готовящими профессиональных военных. Бывали в истории случаи, когда императоры привлекали монахов для участия в сражениях, а некоторые военачальники владели сами и обучали подчиненных подобным «воинским искусствам». Однако в основной массе монастырские школы видели цель ушу не столько в самозащите (и тем более не в нападении), сколько в овладении собственным телом и духом для каких-то своих (в зависимости от религиозно-этических учений) целей. Даже цель «работы с оружием», фехтования, тем более, как это обычно принято, индивидуального, т. е. без соперника, заключалась в достижении определенных состояний тела, сознания, духа.

# О НЕКОТОРЫХ ВИДАХ ГИМНАСТИКИ

## Гимнастика «великий предел» (тайцзицюань)

Как уже упоминалось, изображение этой гимнастики приписывают Чжан Саньфэну, жившему в XII веке, или его однофамильцу (различаются лишь последние иероглифы имени), который жил во второй половине XIV века, ученику знаменитого мастера Хо Луна (Огненного Дракона). Существуют и другие легендарные версии возникновения тайцзицюань, приписывающие его создание мастерам еще более ранних эпох.

Ныне известно много видов гимнастики «великий предел». Главный исходный — стиль Чэня или Чэней (семейная школа семьи Чэнь). Более простой, «мягкий», и более лечебный, а также более медитативный — стиль Яна (Ян Лучаня), ученика семьи Чэней. Так, если в комплексе упражнений Чэня сочетаются «жесткое и податливое»,

т. е. помимо основных, «мягких» и медлительных, движений есть также быстрые и резкие, то в стиле Яна быстрых и резких нет. Из гимнастики «форма-мысль» (синъицюань) и ряда других родился стиль Суня. Из наиболее известных стилей тайцзицюань назовем еще стили У-Шумного и У-Воинственного (иероглифы «У» у них разные, «Шумный» и «Воинственный» — их перевод).

Гимнастики «великий предел» включают отдельные упражнения, комплексы непрерывно следующих друг за другом движений, парные упражнения «толкающие руки» (туйшоу) и своеобразный спарринг, где может проявиться воинский аспект этой гимнастики. Комплекс (тао, или таолу) — это формализованные упражнения, которые требуют весьма точного выполнения, поскольку любые отклонения резко снижают их эффективность. «Толкающие руки» — особые упражнения, в которых, слегка касаясь руками, мягко и обычно очень слабо поочередно толкают друг друга, в простых случаях — по известной друг другу траектории, для более опытных — в разной степени произвольно. Это упражнение развивает чувствительность к действиям напарника, его намерениям: «прислушиваясь», куда он хочет двинуться, стараются его обмануть — оторваться от его «прилипшей» руки. При неточном движении напарника (двинулся жестко, потерял устойчивость) легким толчком его

повергают наземь или далеко отбрасывают. Примерно так же действуют в спарринге.

На высшем уровне тренировки в тайцзицюань уходят от всяких установленных движений и комплексов и, сохраняя основные принципы, в динамической медитации удаю («путь пустоты») тело движется как бы самостоятельно, выполняя своеобразный произвольный танец. Тайцзицюань вообще похож на плавный танец; особенно красиво, когда группа в красочных одеждах синхронно движется под мелодичную музыку.

Чтобы неподготовленному, не занимавшемуся ранее ничем подобным, даже сложными танцами, выучить комплекс, требуется год. На второй комплекс потребуется полгода, а то и меньше. Но в Китае редко разбрасываются на разные системы: в любой можно совершенствоваться до бесконечности, находя все новые и новые ее стороны.

Гимнастика «великий предел», приписываемая Чжан

Саньфэну, называется «13 форм». Цифра «13» складывается из 8 триграмм (багуа) и «5 стихий» (усйн). За этими многозначными символами скрываются восемь движений рук по 8 направлениям и «5 шагов» (в кавычках потому, что это тоже условность, как сейчас увидим).

Действие по восьми направлениям показано на следующей схеме (рис. 4). Здесь обозначено действие локтем и «опирание» — действие плечом.

О гексаграммах и триграммах мы расскажем подробнее ниже, описывая гимнастику «ладонь — 8 триграмм». На следующей же схеме (рис. 5) показаны «5 шагов».

Такие действия, как «оглянуться», «взглянуть», тоже относятся к «шагам», потому что они сопровождаются шагами. Термин «центральная устойчивость» напоминает о том, что при непрерывных движениях и очень сложных, иногда с поворотом на 180°, шагах позиция всегда должна быть устойчивой; дви-

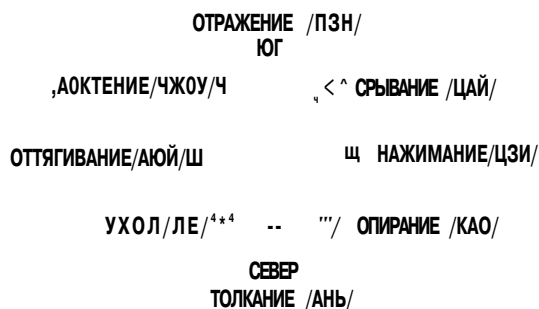


Рис. 4. Восемь движений в тайцзицюане и их направленность

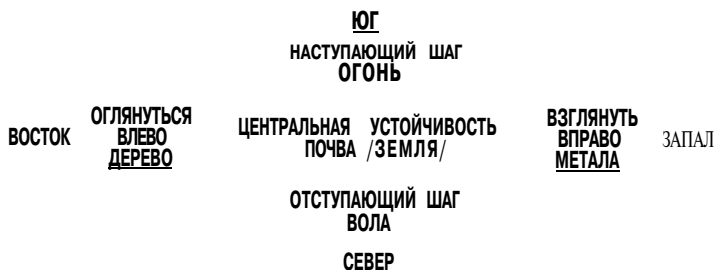


Рис. 5. Связь «пяти шагов» с „пятью стихиями“ и странами света

жения идут вокруг центра, возвращаются к нему — следовательно, надо иметь стабильный центр.

Описания движений, физиологических и психических процессов в таких категориях и схемах характерны и для других традиционных школ тайцзицюань. Это говорит о сущностном единстве всех его стилей.

В 50-х годах в КНР на основе стиля Яна был создан современный спортивный и оздоровительный стиль тайцзицюань, широко распространившийся по всему миру. Эта гимнастика отличается мягкостью, плавностью, округлостью движений, характеризуется эффективным общеоздоровительным воздействием. Кстати, специалисты по цигуну относят тайцзицюань к этой системе (его динамической разновидности), тогда как представители «воинских искусств» считают тайцзи школой ушу «мягкого» направления. Очевидно, правы и те и другие. Особенно эта гимнастика полезна для находящегося в хроническом стрессе жителя большого города.

Во-первых, сложнокоординированные движения заставляют сосредотачиваться на их выполнении: чуть отвлекся — сбился. И даже хорошо выучив сложный комплекс, приходится сохранять бдительность из-за вкрапленных в него повторов; за каждым из них следует свое продолжение, нужно не перепутать. А раз ты сосредоточен на одном, значит, отключился от всего остального. И обычно перегруженные работой зоны коры головного мозга отдыхают. Попробуйте отключить мышление в шавасане («позе трупа») в йоге! Овладеть этим очень непросто. А в тайцзи близкое состояние получается чуть ли не автоматически. Поэтому тайцзицюань называют релаксационной гимнастикой, медитацией в движении или динамической релаксацией. (Слово «релаксация» означает расслабление. Напряжение — трата энергии, расслабление — ее набор. Медитация — работа с сознанием.) Однако мягкость движений подразумевает отнюдь не безвольную расслабленность тела, а его раскрепощен-

ность, сознание же должно сохранять бдительность.

Во-вторых, замедленность движений также дает отдых мозгу.

В-третьих, движения с равномерной скоростью выравнивают потенциалы в коре головного мозга, предохраняя его от местных перегрузок.

В-четвертых, движения продуманы так, что — по традиционным представлениям — «энергетические каналы», по которым циркулирует «энергия» ци, становятся проточными, «пробки» и «плотины», часто образующиеся в основном в суставах, пробиваются. А свободная циркуляция ци и достаточное ее количество — гарантия хорошего здоровья и долгой жизни, считает китайская медицина.

В-пятых, по указанной выше причине и просто потому, что гимнастика тренирует все суставы и связки, они никогда не будут болеть, поэтому тайцзи еще называют суставной гимнастикой.

В-шестых, округлые движения, как считают, также ведут к набору «энергии», тогда как прямолинейные приводят к ее выбросу.

В-седьмых, «мягкость» гимнастики позволяет заниматься ею всем, независимо от возраста и состояния здоровья, в отличие от многих известных нам видов физкультуры и спорта, даже бега трусцой.

Когда рассказывают об оздоровительном характере тайцзи-

цюань, то молодые и практически здоровые люди скептически улыбаются: зачем мне это нужно? Да, не зря говорят: «Если бы молодость знала, если бы старость могла». Сколько видишь людей, в пятьдесят лет оставшихся без сил для творчества, хотя уже есть и знания, и опыт, и умение!

А с другой стороны, так ли уж здоровы «здоровые»? Вы устаете к вечеру? Спите более пяти часов в сутки? У вас бывает тоска, скука, потеря интереса к жизни? Все это различные признаки нездоровья, связанные с отравлением организма шлаками, с неотрегулированностью психики и т. п. И разве кто-нибудь сознательно откажется от прилива сил, роста творческих возможностей, ощущения радости жизни?

«Гибкость ребенка, здоровье лесоруба, покой ума мудреца» — вот что обещают также руководства по тайцзицюань. Но для этого требуется неустанно работать над собой, забыть табак и алкоголь, злобу и зависть, скупость и эгоизм. К любому человеку допустимо подходить только с любовью, так как, во-первых, все мы не безгрешны, идеальных людей не бывает; во-вторых, если вам кажется, что он не прав, то он имеет право думать, что не правы вы; и в-третьих, нужно помнить, что люди, духовно и нравственно слабо развитые, — тоже люди, но их сознание неспособно адекватно оценить собственные деяния...

Вызывает удивление такое воздействие замедленных движений тайцзицюань на организм, как повышение скорости реакции. В острой ситуации не успеешь ни о чем подумать, а тело уже отреагировало. «Медленное рождает быстрое», — говорили даосы. Но быстрая реакция у грубого, жестокого человека — это опасно для окружающих. Потому главное в школах восточных гимнастик — морально-этическое воспитание.

В Китае это направление иногда называют гундэ — «работа над нравственностью». Если дао для человека — его жизненный путь, программа жизни, то дэ часто понимается как его нравственность, совесть, духовность. В древности дэ объясняли, в частности, как любовь ко всему живому (хаошэн) и считали, что Небо видит только дэ человека и в зависимости от его дэ — награждает.

Поскольку вопрос о дао и дэ — ключевой в китайском подходе к человеку, приведем — без комментариев — рассуждения на эту тему Чжао Цзиньсяна из книги, посвященной цигун-тренировке, называющейся «парящий журавль» (хэсянчжуан).

Дао можно рассматривать как некую изначальную субстанцию, из которой образовано все во Вселенной. Кроме того, дао — внутренняя сила каждой конкретной вещи, поддерживающая в ней равновесие противоположных сил инь и ян и стимулирующая изменения и превращения.

А дэ — проявление сущности дао, закон движения этой субстанции. Материя космоса движется по определенным законам, поэтому дао и дэ присутствуют в каждой вещи, в том числе и в человеке, у которого то же дао (путь), что у космоса. Несоблюдение дао и дэ ведет к разрушению и уничтожению жизни. Если же следуешь им, то «жестokie болезни не возникают».

В узком смысле дао и дэ говорят о поведении человека в обществе, об отношениях людей между собой. Что же требуют они от человека? Любить родину, любить семью, неустанно укреплять свои физические и психические силы, усердно трудиться, быть чистосердечным и простым, прямым и добрым, искренним, почтительным, милосердным, справедливым, вежливым, скромным, с доверием относиться к людям.

Только «взрачивая дао и дэ», можно добиться расслабления сознания, так называемого «вхождения в покой» (жуцзин), вводящего кору головного мозга в состояние торможения, при котором очаги возбуждения болезненных состояний как бы затухают. Таков механизм саморегулирования, ведущий к ликвидации болезненных очагов. Однако, если дао и дэ не воспитаны и не «вращены» до высокого уровня, «входить в покой» крайне трудно, еще труднее удерживаться в этом состоянии. Следовательно, эффекта от гимнастики не будет...

Что же Чжао Цзиньсян считает важнейшим? Дело в том, что этические требования, оставаясь в основе едиными независимо от времени и места («не убий, не укради, не обмани» и т. д.), в деталях могут различаться. Опять дадим ему слово.

Нужно не быть эгоистом, но быть самозабвенным.

Древние настоятельно требовали «очищения, спокойствия, отсутствия неправильных деяний, чистого сердца, сдержанности в желаниях». Не нужно добиваться личной выгоды и высокого положения, ставить личные интересы выше интересов народа.

Только так можно успокоить чувства в груди и не печалить сердце.

Нужно исходить из реальности, опираться на радость и изгонять печаль.

Живя в обществе, не обойтись без противоречий и столкновений. Но относиться к ним нужно правильно. Надо уметь спокойно выслушивать мнение противоположной стороны, больше заниматься самокритикой. Человек, часто преодолевающий себя, легко приносит радость другим. Долго страдая от болезни, нельзя впадать в пессимизм и панику: активно занимайся лечением, со спокойной душой работай над выздоровлением. Пессимизм же и беспокойство могут дать телу вредную информацию, мешающую его оздоровлению.

Нужно быть добрым к людям.

«То, чего не желаешь себе, не делай другим». Все должны заботиться друг о друге, относиться к окружающим дружелюбно. Настрой на помощь другим должен быть в сердце всегда, а желанию повредить кому-либо не должно быть места. Помогающий людям всегда весел, нестыдящийся — независим. Состояние постоянной радости и независимости должно быть присуще вашей психике.

Нужно правильно отрегулировать различные связи и отношения.

Прежде всего отношения учитель — ученик. Ведущий занятия — учитель, но он и ученик. Хочешь быть хорошим учителем — сначала стань хорошим учеником.

Тот, кто обучает гимнастикам, отличается от обычных учителей: он не только дает знания, но еще и лечит тело и душу, помогает избавиться от горя, вызванного болезнью. Поэтому учитель должен быть сам мастером своего дела, а также служить образцом, вызывая чувства любви и уважения в сердце ученика.

Необходимо иметь хорошие отношения с идущими тем же путем, поддерживать братские, дружеские отношения между различными школами, с взаимным уважением и поддержкой, по принципу «пусть расцветают сто цветов, пусть соперничают сто школ». Ибо только так, общими усилиями, можно добиться развития общего дела...

После всего рассказанного,

видимо, читатель понял, что нужно срочно искать ближайший клуб, где преподают тайцзицюань или любую другую китайскую гимнастику «внутреннего» направления. Идея в принципе правильная, но... Мастеров у нас в стране пока маловато. В идеале нужен Учитель, который повел бы через все преграды Великого Предела и жизни. И пока в этом плане существуют определенные трудности, результат занятий будет всецело зависеть от вашей собственной старательности, настойчивости, инициативы, главное — от того, насколько чутко вы прислушиваетесь к собственным состояниям. Скажем, при самых простых движениях вы должны уметь чувствовать, как сустав как будто нагревается, набухает (это «прилив ци»). Следует помнить: человек может добиться всего, если цель не эгоистична и если не поддаваться лени.

## Цигун

Расскажем теперь подробнее о системе методов цигуна, что значит, напомним, — «работа с энергией».

Как уже говорилось, цигун подразделяют на статический и динамический. В статическом сочетаются «внешний покой и внутреннее движение», а в динамическом, наоборот, «внешнее движение и внутренний покой». Сочетание «внутренней» и «внешней» работы над собой — основа цигун-закалки (тренировки) и цигун-терапии.

«Внешним» считается тело, а «внутренним» — его «энергии», эмоции, психика, сознание и т. п. Цигун иногда называют дыхательной гимнастикой, потому что без соответствующих видов дыхания невозможен ни один элемент, ни одно движение цигуна. И еще потому, что ци, как считают, поступает в организм из воздуха при дыхании. Но это и не кислород, и не полезные отрицательные ионы, потому что, например, на вдохе ци должна «дойти» до нижней части живота — «энергетического резервуара» организма, «поля пилюли», или «поля киновари» (даньтянь), то есть пройти гораздо дальше нижнего края легких. (Термин «даньтянь» связан со средневековой даосской практикой «возвращения в себе пилюли бессмертия»; киноварь же считалась основным ингредиентом «эликсира бессмертия», на создание которого была нацелена «внешняя» алхимия. — М. Б.) Кроме воздуха, организм извлекает ци также из пищи и питья. Так что ци выступает в качестве «жизненной энергии» (в других случаях — в виде иных видов энергии).

Индийская система саморегуляции, попав в начале новой эры в Китай, не избежала влияния местных школ, уже имевшихся там во многом аналогичных систем, сложившихся в Китае форм идеологии и практической деятельности. Поэтому не удивительно, что теперь цигун подразделяют на конфуцианский, буддийский, даос-



ский, а также медицинский и воинский. Однако общее для всех видов цигуна, как пишут в китайских книгах,— гарантия «избавления от болезней, оздоровление и укрепление тела, гармонизация психики, продление жизни, а также укрепление скрытых функций человеческого тела».

Интересная деталь: в гимнастике, относящихся к цигуну, допустимы симметричные позы, когда, например, стоят, распределив тяжесть тела равномерно на обе ноги, тогда как в гимнастике «великий предел» это недопустимо (кроме начальной и конечной поз): тяжесть постоянно переносят с ноги на ногу. Поэтому мастера говорят, что заниматься обеими системами сразу нельзя, так как ци при той и другой гимнастике циркулирует по телу по-разному. К тому же мастера любой школы или учения зачастую заявляют, что их методы самые лучшие, а все другие — гораздо слабее, в лучшем случае ставя вас перед выбором: или — или. С другой стороны, известно, что мастера «великого предела» нередко в программу тренировки включают отдельные цигуновские упражнения. Так что утверждения о несовместимости не стоит понимать слишком категорично, тем более начинающим. И еще: несмотря на противоречия, появилось много смешанных систем, например тайцзи-цигун, хотя широкого распространения они не получили.

Необычные возможности,

открывающиеся у занимающихся цигуном, возникают далеко не сразу: требуются годы и годы настойчивых тренировок, чтобы ощутить (или даже «увидеть») ци и чтобы возникли другие способности сверхчувственного восприятия, по-китайски — «сверхнаблюдаемые ощущения», поскольку «видят» не глазами. Исключение — одаренные в этом плане личности с врожденными способностями. Новички же начинают с освоения, казалось бы, элементарных вещей.

Первое — это позы. Они должны быть естественными, как все в этой гимнастике. Сидят в удобных позах: со скрещенными ногами («по-турецки») и в «позе лотоса» (падмасане) на коврик, на табурете или стуле, слегка прислонившись к спинке, сохраняя спину прямой, вертикальной. Голову при этом держат прямо, плечи расслабляют, грудь подбирают, рот и глаза легонько прикрывают... Поза должна обеспечить нормальную циркуляцию ци по телу: всякие зажатости и искривления создают «пробки», «плотины» (по-китайски — «заставы» — гуань) в энергетических каналах, а может быть — просто в кровеносных сосудах или других системах физического тела.

Лежат на спине или боку, но не как попало, а в соответствии с определенными правилами. Позы в положении лежа используются ослабленными людьми или при тренировках перед сном. Для более сильных пригодны тренировки стоя или на ходу.

Нет аналогов в европейских гимнастиках такому оригинальному упражнению, как «стояние столбом» (чжаньчжуан; другой перевод — «стоячая свая»), его еще называют «столбовая работа» (чжуангун).

Рассказывают такую историю. Отец отдал сына в город в ученики мастеру цигуна. До города далеко — два часа туда, два обратно, сын ходил на занятия раз в неделю. Увидев ученика, учитель зажигал курительную свечу, и ученик «стоял столбом», пока свеча не догорала, а потом возвращался домой. Через год отец спросил сына, чему же он научился. Сын отмахнулся — да ничему. Удивился отец и пошел вместе с сыном к учителю. Обратился к нему по-восточному вежливо, как положено обращаться к учителю: «Каковы успехи моего сына, учитель?» — «Все нормально, — ответил учитель, — ваш сын делает успехи».

Ничего не сказал отец и пошел вместе с сыном домой. Вдруг видят: быки дерутся — сцепились рогами, глаза налились кровью. Хозяева животных и близко подойти боятся. Тут сын спокойно подходит к быкам, хватает обоих за рога и раскидывает в разные стороны. И тогда отец понял, что не зря сын ходил целый год в город за 10 километров...

Что же это за позы такие? Вариантов много, каждый, видимо, со своей внутренней задачей. В том, каков механизм воздействия подобных поз на организм,

пусть разбираются медики. Наша же задача — познакомить с основами освященных многовековым опытом теории и практики Востока в этой области. Ведь попытки подойти к ним с западными мерками, полагая, что все дело в статической нагрузке, например при удержании рук на весу, неизбежно приведут к ошибке. Потому что позы цигуна связаны отнюдь не только со статическими нагрузками. Именно поэтому в восточных гимнастике применяются строго определенные позы. Вот некоторые простейшие из поз цигуна.

Встаньте, расставив параллельные ступни на ширину плеч или шире. Колени чуть согните. Бели ноги расставлены широко, тем более на максимуме, то носки и колени следует чуть повернуть внутрь, чтобы поза была устойчивой. Позвоночник нужно выпрямить, для этого таз несколько подать вперед, как бы сидя на высоком стуле. Голову держите прямо, взгляд направлен вперед и ни на чем не сосредоточен (как бы устремлен в бесконечность). Рот прикрыт, кончик языка касается неба позади зубов.

Следя, чтобы туловище не отклонялось назад и оставалось вертикальным, поднимите руки вперед и «обнимите дерево», то есть придайте рукам округлое положение на уровне груди. Пусть кончики пальцев левой и правой рук «смотрят» друг на друга с расстояния примерно 10 сантиметров, ладони (центры

их — «дворцы труда») тоже «смотрят» друг на друга. Пальцы расслабленно полусогнуты. Главное, чтобы плечи были расслабленно опущены, а локти как бы висели. Эту позу иногда называют «три круга»: ноги стоят округло, руки обнимают шар, кисти обнимают шарик поменьше.

По другому варианту кисти держат пониже, так что большие пальцы оказываются на высоте пупка, а ладони (точка лаогун) оказываются на высоте нижнего «поля» даньтянь. По третьему варианту кисти держат на высоте груди, но пальцы не горизонтальны, а немного наклонены вниз, как бы лежа на шаре, который заканчивается на даньтянь, куда кончики пальцев и направляют ци. У чувствительных людей возникает ощущение, что пальцы касаются «поля» даньтянь — значит, поза принята правильно.

Поза считается общеоздоровительной, стоять в ней рекомендуют от нескольких минут до получаса и больше. Ею можно заканчивать комплекс каких-нибудь упражнений, можно выполнять как отдельное упражнение. Закончив, руки опускают, помещая мягкое основание большого пальца на пупок (мужчины — левой руки, женщины — правой), сверху кладут вторую руку. Желательно опустить руки со вдохом, как бы «забирая» в даньтянь тот «энергетический шар», который обнимали руки. После этого на некоторое время следует сосре-

доточиться на «поле пилюли».

К отработке поз, но уже не статических, а динамических, в движении, относят также «шаг — великий предел» — очень медленные шаги, выполняемые чуть присев, без махов ног, перемещая их все время с одинаковой скоростью, плавно, двигаясь непрерывно, без задержек. Одна нога медленно опускается на пятку, затем на всю стопу, у другой в это время отрывается от земли пятка и т. д. Корпус при движении может лишь слабо наклоняться, руки можно мягко вытянуть вперед ладонями вниз, локти чуть согнуты. Такую тренировку считают очень полезной. Памятуя, что «человек стареет — ноги стареют раньше», мы, походив таким образом, как бы «отодвигаем старость». Разовая доза для ослабленных — всего 20—30 шагов. Наиболее сильные могут принять стойку пониже.

Древние книги рекомендуют, принимая позы, «вобрать свет глаз» (то есть как бы обратить взор внутрь, на состояние организма), «заморозить тонкость слуха» (аналогично), «отрегулировать носовое дыхание, запечатать язык». В подобных описаниях исходят из представления традиционной китайской медицины о том, что легкие связаны с носом, сердце с языком, печень с глазами, селезенка со ртом, а почки с ушами (или, по-китайски, «пять чиновников» — органов чувств — связаны с пятью «плотными внутренними органами», цзан).

Иными словами, тренируя позы и движения, мы тренируем внутренние органы и развиваем ощущения. Традиция усматривает тут прямую связь: ухудшилось зрение — смотри, что с печенью, что-то с речью — обрати внимание на сердце...

После работы над позами переходят к тренировке дыхания, овладевая приемами сознательного управления им. Причем требуется сохранить естественные ритм и глубину дыхания, не допускать напряжений.

Один из важнейших методов регуляции дыхания — задержка после вдоха, ее называют «запирание ци». В книге «Записки о возвращении природы (внутренней.— М. Б.) и продлении жизни» рекомендуется лечь навзничь, закрыть глаза и, «заперев ци», не дышать, считая до двухсот,— это укрепит тело и психику. Задержку каждый день увеличивать, и когда дойдет до 250 — «уши и глаза станут умными, а болезни уйдут».

Исходя из представлений «теории работы с энергией», задержка дыхания после вдоха дает набор энергии, а после выдоха — сброс ее. То есть, если ослаблен — нужно делать задержки после вдоха, если же возбужден и хочешь успокоиться — после выдоха. Для этого, как убеждает огромный опыт китайской гимнастики, очевидно, есть физиологические основания. Для нас же важно

помнить: эксперименты с дыханием очень эффективны, а следовательно, как любое сильнодействующее средство, могут быть опасны и поэтому требуют постепенности и большой осторожности. Видимо, поэтому руководства по восточным гимнастике обычно указывают: занимайтесь только с учителем. А что же делать, когда его нет? Постоянно прислушиваться к состоянию организма и не спешить: «медленное рождает быстрое».

Приведем два отрывка из китайских источников, образно показывающих значение задержки дыхания (читатель, конечно, не должен воспринимать образное преувеличение буквально). Из книги «Тысяча золотых рецептов для экстренных случаев»: «Запереть ци в диафрагме так, чтобы лебединое перо, помещенное на нос, не шелохнулось. Пройдет 300 дыханий (вдохов и выдохов.— М. Б.), уши ничего не услышат, глаза ничего не увидят, сердце ничего не почувствует — и тогда холод и жара не смогут на тебя воздействовать, пчелы и скорпионы не смогут тебя отравить, проживешь 360 лет».

Известный средневековый поэт Су Ши, прозванный Су с Восточного Склона (Су Дунпо), рассказывает подробнее: «...Позволяют дыханию входить и выходить, как бы есть движение и нет его — неясная дымка, как поднимающийся дымок над курительницей... сам выходит и входит. Именно так не делающие

выдохов и вдохов умудряются не колебать лебединое перо. Если сердце не рождает грез, то и 300 дыханий (незаметные, без активного вдоха и выдоха. — М. Б.) возможны».

Из сказанного выше ясно, что требуется расслабить не только тело, но и сознание, практически остановить мышление. А это возможно только при положительном настрое.

Видимо, все или почти все, кто занимался йогой или замедленными гимнастическими упражнениями, хоть на короткое время испытывали такое состояние, когда вдруг с ужасом замечаешь, что совсем не дышишь, и в панике начинаешь интенсивно дышать. При соответствующем опыте можно, конечно, такой паники избежать.

Эксперименты показали, что замедленное дыхание ведет к повышению содержания углекислоты в крови, на что обращал внимание и широко сейчас известный доктор Бутейко, предлагая задерживать дыхание после выдоха для снятия астматических спазмов и пр. Однако, в отличие от методики Бутейко, китайцы обычно рекомендуют дышать не поверхностно, а диафрагмой, то есть глубоко, чтобы не было застойных явлений в легких, но очень медленно, практически до остановки дыхательных движений — воздух как бы втекает и вытекает сам.

В гимнастике «великий предел» рекомендуют дыхание без задержек, «глубокое, тонкое, долгое и ровное». «Тонкое» —

значит мягкое, беззвучное, «долгое» — длинный вдох и длинный выдох, «ровное» — плавное, без рывков и ускорений. В сочетании с такими же «ровными» — плавными, без задержек — движениями. Это как бы выравнивает состояния отдельных частей и систем организма.

Сложные виды дыханий начинают осваивать с простейшего — с естественного дыхания. То есть просто дышат как дышится, но за дыханием мысленно следят и стараются дышать мягче.

Поработав над дыханием, переходят к сознанию. Исходят из того, что «мысль ведет ци, ци ведет кровь». Другими словами, сосредоточение на БАТ, канале, зоне тела ведет к приливу туда ци и возникновению ощущений припухлости, покалывания, разогрева и пр.; с приливом крови повышается температура, активизируются физиологические процессы.

Работа над сознанием, медитация, имеет, вообще-то, и более важную задачу — выход на более высокие уровни мыслительных возможностей. Важный этап на этом пути — временное отключение мышления, но на первом этапе учатся отключать «беспорядочное» мышление, концентрируя его на чем-то одном. Действенный метод — перенесение внимания от внешних объектов к внутренним. Для этого принимают заданную позу или совершают замедленное движение, внимательно прислушиваясь к своему организму: что

в нем происходит, какие возникают ощущения. Но не только это. Для примера приведем некоторые виды простейшей работы такого рода.

*Слежение за расслаблением тела.* Прежде всего следят, чтобы поза была устойчивой, удобной и естественной. Затем прослеживают, как идет расслабление, все время повышая его уровень.

*Местная концентрация внимания.* На базе общего расслабления тела концентрируют внимание на каких-то участках, чаще всего на БАТ, лежащих на «меридианах» и «параллелях» (цзин и ло). Это позволяет не только избавиться от посторонних мыслей, но и оказать физиологическое воздействие на внутренние органы, отчасти заменяющее иглоукалывание и прижигание.

*Счет дыханий.* Сидя в удобной позе или лежа, просто считают вдохи и выдохи. Досчитав до десяти или ста, начинают сначала.

*Слежение за дыханием.* Мысленно прослеживают путь воздуха от носа в глубину легких, к диафрагме. Если «вести мысль» дальше — к области под диафрагмой, то можно добиться ощущения, будто бы воздух доходит до «поля пилюли» под пупком (это называют «погружать ци в даньтянь»).

За такими простейшими идут более сложные упражнения: мысленное прослеживание расслабления по определенным линиям, «ведение ци» по каналам.

Многообразны методы динамического цигуна. Здесь и постукивание зубами для укрепления десен, и проглатывание вспененной слюны, что должно способствовать улучшению пищеварения, и различные виды массажа, сопровождающиеся «энергетическим воздействием» (иначе это не был бы цигун), и удары по «пяти плотным и шести полым» внутренним органам, и различные гимнастические движения в гармонии с дыханием и сосредоточением. К динамическому цигуну относят ряд плавных и мягких гимнастик: «игры пяти животных», приписываемые знаменитому врачу III века Хуа То (за давностью его «игры», правда, затерялись, пришлось придумывать новые), «основы преобразования мышц», разработанные Бодхидхармой (аналогичная ситуация), «восемь кусков парчи» и другие.

Многих интересует, что такое жесткий, или шаолиньский, цигун. Чтобы дать некоторое представление об этом, кратко сообщим, о чем рассказал Учитель Закона по имени Дэ Чань в книге «Шаолинь цигун» («закон» здесь — буддийский закон, или дхарма. Имя автора, передавшего учение, символично: «дэ» — этика, духовность, «чань» — медитация, вместе — духовная медитация).

В первых главах, после общих положений, описываются те позы (в положении сидя,

стоя, лежа), что относят к «внутренней работе», а затем — «легкая» и «жесткая работа» и «работа с конечностями», что относят к «внешней работе». Далее описываются: «транспортёрка ци» (начиная с погружения ци в «поле пилули»), возвращение ци, тренировка ци и прочая работа с ци; способы дыхания, медитация. Из этого обзора мы видим, что пока ученые — и на Востоке и у нас — пытаются разобраться, что такое «энергия» ци, практики весьма активно работают с ней.

Рассмотрим немного подробнее комплекс «И цзинь цзин» («Основы преобразования мышц»), относящийся к цигуну. Вообще-то, древние лаконичные названия нельзя переводить так же кратко. Иероглиф «цзин» значит не только «основа» (в ткачестве — «продольные нити»), но и «трактат». И с «мышцами» (цзинь) не все просто. Этот иероглиф значит «жи-лы, суставы, связи, мышцы». В древнейшем медицинском «Трактате о внутреннем» («Нэй-цзин») «цзинь» трактуют еще и как «прочность», а это значит, что к «цзинь» можно отнести все, что поддерживает прочность тела.

Сама методика несложна: напрягают мышцы определенных частей тела, ведут при этом счет циклам дыхания (вдох — выдох), затем расслабляются, немного отдыхают (можно походить, мягко пошевелиться без особой нагрузки) и переходят к следующим упражнениям, тоже,

за некоторым исключением, статическим. Начинают обычно с девяти циклов дыхания и постепенно доводят их число до 81 (9Х9). Хотя заданные мышцы напрягаются, остальные должны быть расслаблены. Дыхание должно оставаться спокойным и естественным, медленным и плавным, доходящим до «поля пилули». Грудь не выпячивают (дышат животом), плечи следует опустить. Зубы смыкают, губы, наоборот, размыкают, что делает дыхание более естественным. Кончик языка касается верхнего нёба за зубами, это усилит слюноотделение и замкнет «канал управления» (заднесрединный) и «канал действия» (переднесрединный) в «малый цикл нёба». Ноги ставят на ширину плеч. Глаза смотрят горизонтально вдалеку.

Вот вариант нескольких упражнений из начального комплекса. Но сначала нужно переодеться в просторную одежду. Ничто не должно сдавливать тело: китайская традиционная одежда не знает резинок — только шнурочки, тесемки, свободные пояса. Кожаная обувь недопустима, матерчатая — хороша. Напомним: занимаясь, нельзя отвлекаться, нужно все внимание сосредоточить на упражнениях. Отдыхая между упражнениями, надо следить, чтобы не продуло разогреченное тело. И еще: в описании упражнений «надавливать», «упирать» означают действия без реального сопротивления.

*Упражнение /. Сжать кисти*

в кулаки, касаясь большими пальцами бедер, и сделать 9 выдохов и вдохов, постепенно все более плотно сжимая кулаки (рис. 6).

*Упражнение 2.* Разведя кисти в стороны, на выдохе надавливать ладонями вниз, на вдохе тянуть пальцы вверх (рис. 7).

*Упражнение 3.* Руки с несколько согнутыми локтями вытянуть вперед, образовав соединенными большими и указательными пальцами треугольник, и выполнять надавливающее движение кистями вперед на выдохе, оттягивая пальцы назад на вдохе (рис. 8).

*Упражнение 4.* Вытянуть руки в стороны ладонями вверх и мысленно представить, что на ладонях лежат тяжелые предметы. Особенно легко «добавлять вес» на ладони при выдохе (рис. 9).

*Упражнение 5.* Соединив ладони на уровне груди пальцами вверх и касаясь большими пальцами тела, на вдохе отводить ладони немного в стороны, оттягивая пальцы, а на выдохе сводить обратно. Закончить с разведенными ладонями (рис. 10).

*Упражнение 6.* Руки развести в стороны, кисти поднять вверх ладонями наружу. На выдохе упираться ладонями наружу, на вдохе тянуть пальцы на себя (рис. 11).

*Упражнение 7.* Поднять руки вверх ладонями вверх, так что большие и указательные пальцы рук образуют треугольник. Действия аналогичны предыдущему упражнению. На вдохе плотно

сжимать зубы, на выдохе приоткрывать рот (рис. 12).

*Упражнение 8.* На выдохе наклонять туловище вперед, свесив руки, на вдохе подниматься, каждый раз наклоняясь все ниже (рис. 13).

Подобные комплексы «основ преобразования мышц» описываются во многих журналах и книгах. Но надо помнить, что это — цигун, что «внешним», т. е. собственно движением, дело ограничиваться не может. Сказанное относится и к гимнастике цигун — «8 кусков парчи» (бадуаньцин). Название и здесь многозначно: с одной стороны, парча — символ высокой ценности, с другой — речь идет о гимнастике ткачей, которые ткут эту самую парчу, а в более широком смысле — о ценности этой гимнастики *цзя* оздоровления. Цифра 8 говорит, с одной стороны, о количестве упражнений, а с другой — ассоциируется с багуа — 8 триграммами.

Как и во многих гимнастике внутренних стилей, движения здесь мягкие и замедленные, что вызывает удивительно приятные ощущения у занимающегося. Перед началом занятий, как и в других гимнастике, необходимо добиться нужного психологического настроя. Прежде всего ставят себе задачу («зачем я хочу проделать данный комплекс»). Настрой должен быть положительным, думать нужно не о болезни, а о выздоровлении, укреплении здоровья, прибавлении сил и т. п.

Можно, закрыв глаза, поду-





Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8

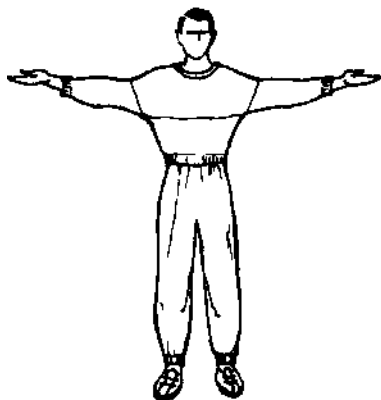


Рис. 9



Рис. 10

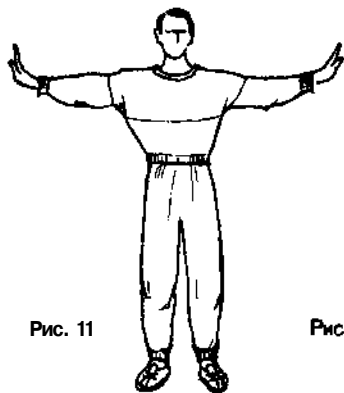


Рис. 11

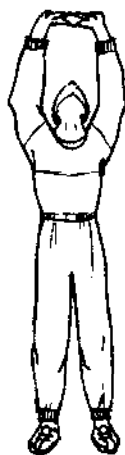


Рис. 12



Рис. 13

мать о том, как этот мир прекрасен, представить себя частью этого мира; что гимнастика дает силу для творчества на благо этому миру и людям. Если же, как в коротенькой утренней физзарядке, делая упражнения, думать о чем-то постороннем, когда мысли — одна из «высших энергий» человека — витают где-то далеко, то это — не цигун. И толку от таких занятий не будет. (Сам комплекс упражнений мы здесь не будем приводить — читатель может найти его в № 6 журнала «Физкультура и спорт» за 1987 год.)

\* \* \*

Среди важных феноменов цигуна — цигун-терапия. Мастера цигуна у нас бы назвали «экстрасенсом», а цигун-терапию — «лечением биополем», или «бесконтактным массажем». В Китае, как и у нас, активно изучают природу силы или энергии, выделяющейся из рук «экстрасенса» при лечении, перемещении предметов (телекинезе) и т. д. Особый интерес к подобным «особым функциям» организма начал проявляться в Китае с 1979 года, когда в прессе появились массовые сообщения о школьниках (большей частью — школьницах), которые «читают ушами»: экспериментаторы подносили к уху испытуемого бумагу с написанным иероглифом и ребенок называл его. Наиболее чувствительные из них, по соображениям печати, могли «читать» вообще любой частью тела.

Среди своеобразных методов цигун-терапии можно упомянуть «шестисловное заклинание»: терапевтическое воздействие шести типов выдохов, сопровождающихся звукосокращениями чуй, кэ, сюй, сы, ху, си. Произнесение этих звуков определенным образом стимулирует жизнедеятельность тех или иных внутренних органов. Так, для лечения печени вытирачивают глаза и медленно выдыхают — это выдох «сюй». На функцию легких благотворно влияет выдох «сы», руки при этом поднимают вверх ладонями вверх, «подпирая небо». При лечении заболеваний сердца применяется выдох «кэ», тоже при особом положении рук; вдыхают носом, а выдыхают широко раскрытым ртом — при этом, по утверждению энтузиастов цигун-терапии, понижается «жизненная энергия» ци, поступающая в легкие с дыханием. Для лечения почек используют выдох «чуй», обхватив кистями колени и держа голову ровно (что «изгоняет жар»). Селезенку лечат выдохом «ху» (это называется «взяв рот в шепоть»). Последний тип выдоха, «си», выполняют лежа на спине или на боку, этот метод применяют для лечения желчного пузыря. Звуки производят не единожды, а повторяют от 12 до 36 раз.

«Шестисловное заклинание», как считают практики цигуна, — один из способов воздействия с помощью «внешней энергии» ци, излучаемой мастером. «Шестисловному заклинанию» посвя-

щено несколько книг, вышедших в последнее время в Китае. Как и многое в цигуне, немало проблем в данной методике еще ждут теоретического обоснования.

### «Ладонь — 8 триграмм»

Эта гимнастика также относится к внутренним системам. 8 триграмм выглядят следующим образом:

цянъ		творчество,
кунь		исполнение,
сунь		утончение,
дуй		разрешение,
гэнь		пребывание,
чжэнь		возбуждение,
кань		погружение,
ли		сцепление.

Такими, казалось бы, не очень понятными словами описывают процесс перехода от состояния «творчество» к состоянию «исполнение». При этом, согласно следующей схеме Великого Предела (рис. 14), идут по одному из «двух путей», левому или правому.

Мы видим, как чисто янский (белый) сектор сначала на треть, потом на половину, на две трети становится иньским (черным). Пятна противоположного цвета — символы принципа «в ян есть инь, а в инь есть ян»

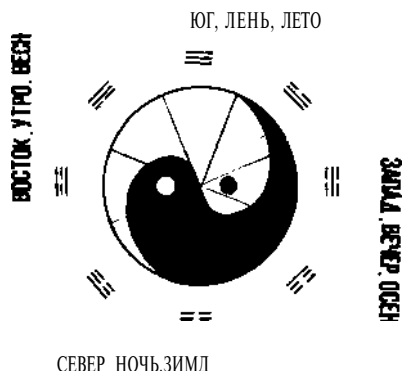


Рис. 14. Схема Великого Предела

(подобно тому, как, например, в спящем зимой семени растения присутствует зародыш летней жизни). Когда 300 лет назад такой двоичный «код правителя Фуси» попал в руки Карлу Лейбницу, то знаменитый математик и философ усмотрел в нем двоичную арифметику. Этим двоичным принципом воспользовался Норберт Винер, создавая одну из «наук XX века» — кибернетику.

В гимнастике «ладонь — 8 триграмм» каждому знаку и направлению движения соответствует определенное положение ладони. Занимающиеся ходят по кругу, концентрируя внимание на его центре («сила следует по кругу, собирай ее в центре»). Есть в гимнастике и парные упражнения, где по кругу ходят двое на противоположных его сторонах, симметрично, есть и упражнения с оружием.

У многих народов сохранились предания о счастливых временах в прошлом (вспомним

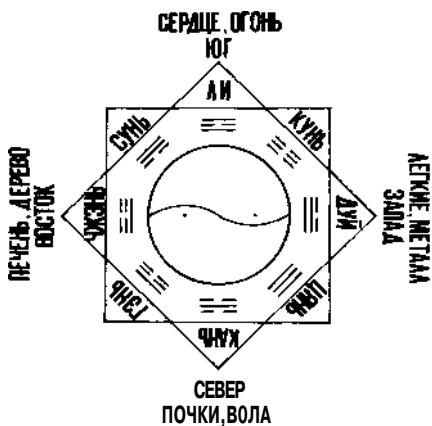


Рис. 15. Схема триграмм по Вэнь-вану

«золотой век» древних греков или ветхозаветную легенду об изгнании из рая). Китайцы, имея в виду идеальное устройство мира, говорят о «прежнем небе», тогда как «последующее небо» — уже искаженный, негармоничный период. Эти образы применяют также, описывая состояние человеческого организма.

Расположение триграмм на приведенной выше «схеме Великого Предела» соответствует идеальной схеме «прежнего неба»; такое их размещение называют «схемой Фуси». Для «последующего неба» схема триграмм другая, ее называют «схемой Вэнь-вана», основавшего династию Чжоу в XII веке до новой эры. Изобразим ее на следующем рисунке (рис. 15), для разноразличия показав другие привязки к странам света.

С «8 триграммами» мы уже

встречались в гимнастике «великий предел». Можно их увидеть и в традиционных описаниях других гимнастик, иногда — лишь отдельные знаки (цян и кунь — вместо ян и инь, юга и севера и пр.; кань и ли — вместо огня и воды, сердца и почек и пр.). На символическом языке триграмм и гексаграмм даются многие понятия даосских и прочих систем саморегуляции.

\* \* \*

Мы лишь чуть-чуть прикоснулись к безграничному морю китайских гимнастик (в основном «внутренних» стилей, как более близких автору). У любознательного читателя наверняка возникло много вопросов. Но краткость брошюры позволяет сделать только общий и довольно беглый набросок на эту тему, лишь выделяя яркими мазками отдельные, наиболее интересные в своей самобытности моменты. Добавим также, что на многие вопросы не найдешь ответа на современном научном уровне ни в Китае, ни где-либо еще.

В заключение автор хотел бы отметить: для написания этой брошюры он пользовался, в частности, статьями А. Долина из журналов «Азия и Африка сегодня» и «Проблемы Дальнего Востока» за 1988 год. Для тех же, кто хочет практически проверить кое-что из сказанного на себе, ниже приводится своеобразный комплекс несложных упражнений.

Комплекс составлен на **основе** некоторых методов тайцзи-цюань в сочетании с регулированием дыхания по цигуну. Особенности комплекса: простота движений, легкость освоения. По опыту, это прекрасная профилактика, хорошее вспомогательное воздействие при лечении хронических заболеваний. Данный комплекс пользуется широкой популярностью в Китае. Приведенное ниже описание взято из книги Линь Хоушэна «Сто вопросов о цигуне».

## 1. Исходная поза и регулирование дыхания

Встать естественно, ступни поставить параллельно, либо чуть повернув носками внутрь, на ширине плеч или немного шире, корпус выпрямить, взгляд направить вперед, вобрать грудь и растянуть спину (то есть грудь не выпячивать, плечи свободно опустить чуть вперед.— М. />.); руки свисают свободно.

Медленно поднять руки впе-

ред так, чтобы кисти оказались чуть выше плеч ладонями вниз. Движение сопровождается вдохом.

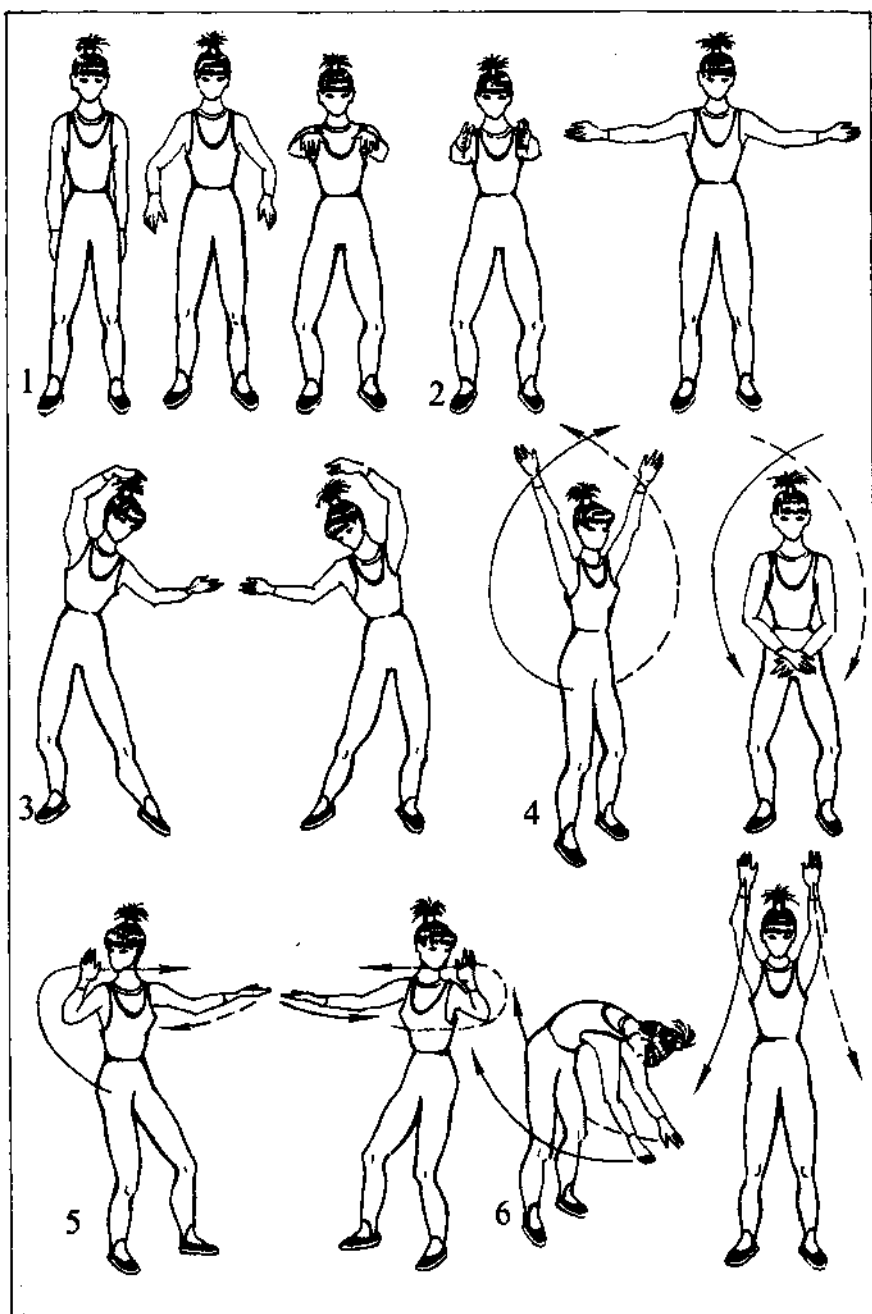
Удерживая корпус в вертикальном положении, немного присесть (колени сгибают примерно под углом 150°, следя за тем, чтобы они не выступали за носки ступней), кистями легонько надавить вниз по вертикали до уровня пупка (ладони направлены вниз). Движение сопровождается выдохом.

**Особенности.** Корпус сохраняет вертикальное положение; плечи опущены, локти свисают, пальцы рук естественно чуть согнуты; центр тяжести проецируется между ступней; тазовая часть как бы в положении сидя, нельзя ее выпячивать назад (наоборот, ее чуть подают вперед, выпрямляя обычно отгибающийся назад позвоночник.— А/. Б.): руки опускают вниз в сочетании с приседанием. Выполнять 6 раз (считая за один раз вдох и выдох). Счет при этом ведут до двенадцати: отсчитывают каждый вдох и выдох. Заканчивая упражнение, кисти опускают по бокам тела.

## 2. Раскрывать объятия

Соединяем с предыдущим движением.

Опущенные кисти поднять параллельно земле вперед до уровня груди; ноги при этом плавно выпрямить в коленях, ладони, направленные вниз, повернуть друг к другу и развести в обе стороны до конца, тем самым расширяя грудную клетку. Дви-



жение сопровождается вдохом.

Разведенные кисти по горизонтали свести вперед, соединяя перед грудью, повернуть ладонями вниз и, как бы надавливая ими вниз, согнуть колени. Движение сопровождается выдохом.

**Особенности.** Когда выпрямленные руки поднимают до уровня груди, постепенно плавно привстают, а когда надавливают ладонями вниз, так же плавно приседают. Движения выполняются согласованно с дыханием, вдох и выдох должны быть непрерывными. Повторить 6 раз.

### **3. Красочная радуга**

Продолжаем предыдущее движение.

Кисти, надавливавшие вниз, поднять до уровня груди, выпрямляя при этом коленные суставы; затем кисти идут дальше, поднимаются над головой, руки выпрямляются, центры ладоней обращаются вперед. Движение сопровождается вдохом.

Центр тяжести перенести на правую ногу, немного сгибая ее, и всей стопой коснуться земли, а левую ногу выпрямить, при этом пятку отрывают, касаясь земли носком; левую кисть вытянуть влево, опуская руку от ее положения у макушки до уровня плеч (ладонью вверх, а правую руку согнуть в локте, придавая ей форму полуокружности и поднимая кисть к макушке ладонью вниз); корпус при этом сдвигается вправо. Продолжить вдох.

Центр тяжести перенести на

левую ногу, немного сгибая ее, и всей стопой коснуться земли, а правую ногу выпрямить, при этом пятку отрывают, касаясь земли носком; правую кисть вытянуть вправо, опуская руку до горизонтали (центр ладони направлен вверх), левую же руку согнуть в локте, образуя полуокружность и поднимая кисть к макушке (ладонь направлена вниз); корпус при этом сдвигается влево. Движение сопровождается выдохом.

**Особенности.** Движения рук и корпуса должны быть согласованы с дыханием, выполняться очень мягко. Выполнить 6 раз.

### **4. Вращение рук, разделение облаков**

Продолжаем предыдущее движение.

Перенести проекцию центра тяжести в точку посередине между ступней. Центр левой ладони обратить вверх, правую руку поднять, руки скрестить над макушкой (ладони направлены вверх). Движение сопровождается вдохом.

Перевернуть кисти ладонями вниз, руки через стороны опустить вниз и скрестить перед нижней частью живота (правая ладонь сверху); при этом чуть присесть. Движение сопровождается выдохом.

Через стороны поднять руки вверх ладонями наружу и скрестить над головой; при этом ноги в коленях выпрямляют. Движение сопровождается вдохом.

**Особенности.** «Осями» вращения рук служат плечевые

суставы, кисти изнутри наружу описывают два больших полукруга. Когда кисти находятся над макушкой, можно приподнять голову и выпятить грудь, способствуя вдоху. (Когда добиваются максимального расслабления тела, то руки в локтях и ноги в коленях никогда не выпрямляют до конца.— М. Б.) Выполнить 6 раз.

### **5. Постоянный шаг, развертывание свитка руки**

Продолжаем предыдущее движение.

Ноги все так же на ширине плеч, а кисти скрещены перед нижней частью живота ладонями внутрь. Левую руку вытянуть вперед ладонью вверх; правая кисть, также повернутая ладонью вверх, проходит вправо мимо нижней части живота, поясницы и, идя назад, опускается вниз, затем поднимается вверх, описывая ровную дугу. При этом корпус поворачивают вправо. Взгляд направлен на правую ладонь. Движение сопровождается вдохом. Затем правую руку согнуть в локте; предплечье идет вверх, ладонь обращается вперед, мимо уха кисть проходит с толчком вперед. Взгляд сопровождает ладонь. Движение сопровождается выдохом. Вытянутую вперед левую руку подбирать по горизонтали к груди; при этом кисть движется по горизонтали и по пути потирает основание большого пальца правой руки, которое называют «рыбкой».

Левая кисть продолжает движение назад, описывает дугу

вниз — назад — вверх, корпус поворачивается влево. Взгляд устремлен на левую ладонь. Движение сопровождается вдохом. Далее левую руку согнуть в локте, ладонь обращается вперед, мимо уха ладонь проходит с толчком вперед. Движение сопровождается выдохом. Затем кисть правой руки отодвинуть по горизонтали к груди, по пути потирая «рыбку» левой ладони. Таким образом, «левое» и «правое» движения сменяют друг друга.

**Особенности.** Скрещенные перед грудью — крайнее положение кистей. Во время оттягивания назад делают вдох, при толчке ладонью — выдох. Кисти, дошедшие «до упора», одновременно поворачивают ладонями вверх. (В других комплексах данное движение называют «отбиваться от обезьяны». Упоминаемая в данном комплексе и выше нижняя часть живота и есть «поле пилюли», или «поле киновари». — М. Б.)

### **6. В центре озера гresti на лодке**

Продолжаем предыдущее движение.

В тот момент, когда левая ладонь совершает толчок перед грудью и ее «рыбку» потирает правая ладонь, руки с ладонями, направленными вперед, выпрямить и поднять вверх перед собой. Движение сопровождается вдохом.

Корпус согнуть вперед, руки, не сгибая, опустить вниз и отвести по дуге назад. Движение сопровождается выдохом.



Когда кисти отведены назад до предела, выпрямить корпус, прямые руки с ладонями, направленными вперед, поднять по дуге вперед — вверх над головой. Движение сопровождается вдохом.

**Особенности.** Следите за тем, чтобы сгибание тела в пояснице сопровождалось выдохом, а разгибание — вдохом. Выполнить 6 раз.

### **7. Тянуть шар перед плечами**

Продолжаем предыдущее движение.

Выпрямляясь в пояснице, руки из-за спины одновременно опустить вниз. Левая рука остается неподвижной, а правая продолжает движение к левому плечу; ладонь направлена по линии движения вверх и немного влево. Когда кисть окажется против левого плеча, выполнить движение, как бы тянущее шар. При этом центр тяжести переносят на левую стопу, носком правой стопы упираются в землю, пятку можно приподнять. Подтягивая шар, делают вдох. Затем кисть правой руки перевернуть ладонью в обратную сторону (вниз и немного вправо) и с выдохом опустить руку.

Перенести центр тяжести на правую стопу, упираясь в пол носком и приподняв пятку. В это время кисть левой руки движется к положению перед правым плечом, и когда она дойдет до этого положения, выполнить движение, как бы подтягивающее шар. Движение сопровождается вдохом. Затем кисть левой руки одновременно с выдо-

хом возвратит вниз, к левому боку.

**Особенности.** Когда «тянут шар», взгляд направлен на воображаемый шар. Находящийся со стороны «тянущей» руки носок стопы может при этом с усилием отталкиваться от земли. «Подтягивание шара», отталкивание от земли и вдох должны быть согласованы. Выполнить 6 раз.

### **8. Поворачивать тело, наблюдать луну**

Продолжаем предыдущее движение.

Стопы стоят естественно, руки опущены по сторонам тела. Выпрямленные руки поднять влево — назад — вверх; при этом корпус поворачивают влево, выполняют движения головой влево — назад — вверх. Движение сопровождается вдохом. Затем вернуться к исходной позиции — к естественной стойке, сделав выдох.

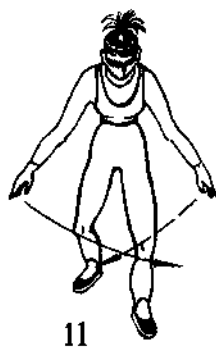
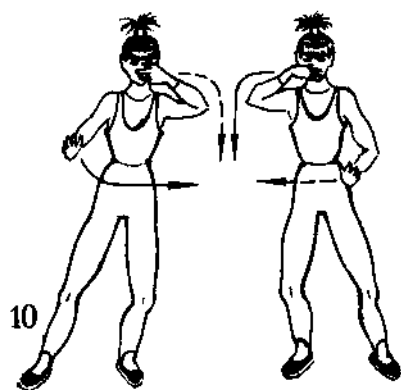
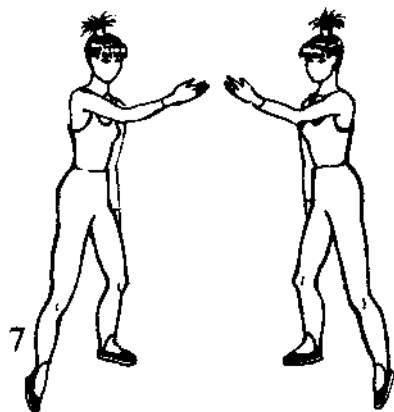
То же движение выполнить вправо.

**Особенности.** Движение рук, «скручивание» поясницы и поворот головы должны быть согласованы и выполняться «до упора». Пятку от пола не приподнимать. Выполнить 6 раз.

### **9. Скручивание поясницы и толчок ладонью**

Продолжаем предыдущее движение.

Сжать кисти в кулаки и поместить их по бокам на уровне поясницы ладонями вверх, а участком между большим и указательным пальцем (его называют «пастью тигра» — хукоу)



наружу. Локоть левой руки оттянуть назад, поворачивая при этом корпус влево. Разжать правый кулак и раскрытую ладонь с «внутренней» силой (не резко и без излишнего напряжения) выдвинуть вперед. Движение сопровождается вдохом. Затем с выдохом вернуться в первоначальную позицию.

Выполнить аналогичный толчок левой ладонью.

**Особенности.** Толчок ладонью выполняют с выпрямленным запястьем и направленными вверх пальцами. Одна рука выполняет толкающее движение ладонью, другая оттягивается назад — как бы две силы действуют в противоположных направлениях. Выполнить 6 раз. (Обычно в аналогичных упражнениях толчок делают с выдохом.— *М. Б.*)

### **10. Кисти — облака**

Продолжаем предыдущее движение.

Кисть левой руки повернуть ладонью внутрь на уровне глаз; кисть правой руки ладонью влево направить вперед, держа на уровне пупка; при этом корпус поворачивают влево, руки движутся вместе с корпусом. Движение сопровождается вдохом.

Повернувшись до предела, поднять правую руку до уровня глаз, обратив ладонью внутрь, а левую опустить до уровня пупка (ладонь обращена вправо); при этом корпус поворачивают вправо, руки движутся вместе с корпусом. Движение сопровождается выдохом.

**Особенности.** Необходи-

мо следить, чтобы движения рук были мягкими. Глаза непрерывно следят за верхней ладонью. Выполнить 6 раз.

### **11. Вычерпывание моря, наблюдение неба**

Продолжаем предыдущее движение.

Выдвинуть левую ногу вперед на полшага (при этом правая нога находится не позади левой, а несколько правее.— *М. Б.*) — вдох. Наклонить корпус вперед, руки скрестить перед коленями — выдох.

Одновременно с выпрямлением и отклонением назад корпуса поднять скрещенные руки над головой, выпрямить их и развести, выполняя движение «наблюдение неба»; ладони обращены друг к другу. Движение сопровождается вдохом.

**Особенности.** Наклоняясь и скрещивая руки перед коленями, делают выдох, отклоняясь назад и разводя руки, — вдох. При выполнении движения «наблюдение неба» руки разводятся настолько возможно. Выполнить 6 раз.

### **12. Толкание волн**

Продолжаем предыдущее движение.

Перенести вес тела на отставленную назад (правую) ногу; руки, до этого поднятые вверх, опустить вперед до горизонтали, затем согнуть в локтях и подтянуть кисти к груди (ладони обращены вперед); пяткой выдвинутой вперед (левой) ноги упираются в землю, пальцы стопы приподнимают. Движение сопровождается вдохом.

Перенести тяжесть тела на выдвинутую вперед (левую) ногу, всей подошвой стопы упереться в землю; корпус при этом смещается вперед; пальцы правой стопы касаются земли, а пятка приподнята; руки выполняются толчок, ладони останавливаются на высоте глаз. Движение сопровождается выдохом.

Вернуться в начальную позицию, сделав вдох.

**Особенности.** Подбирая руки назад, тяжесть тела переносят на отставленную назад ногу и делают вдох. Выполняя толчок, тяжесть тела смещают вперед и делают выдох. Это колебательное движение напоминает морские волны. Выполнить 6 раз. (Корпус не должен «плавать»: высота его при смещениях должна быть постоянной. В этом, предыдущем и следующем упражнениях Линь Хоушэном почему-то не предусмотрен правый «лукообразный шаг», обычно упоминающийся в описаниях этих упражнений.— М. Б.)

### **13. Летящий голубь раскрывает крылья**

Продолжаем предыдущее движение.

Ладони, выполняющие толчок, повернуть друг к другу, перенести тяжесть тела на стопу отставленной назад (правой) ноги, пятку левой ноги приподнять, руки по горизонтали развести в стороны «до упора» — вдох.

Перенести тяжесть тела на стопу левой ноги, пятку правой ноги приподнять, разведенные руки возвратить в исход-

ную позицию перед грудью — выдох.

**Особенности.** Когда корпус отодвигается назад, руки расходятся в движении, напоминая взмах крыльев. Выполнить 6 раз.

### **14. Выпрямление руки, удар кулаком**

Продолжаем предыдущее движение.

Ноги на ширине плеч, кисти рук сжать в кулаки и поместить сбоку у поясницы ладонями вверх.

Правой рукой (сжатой в кулак) с вдохом сделать выпад и возвратить с выдохом в первоначальное положение.

То же выполнить левой рукой.

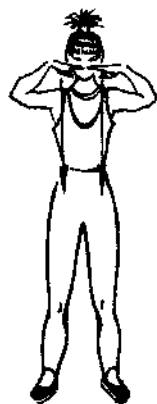
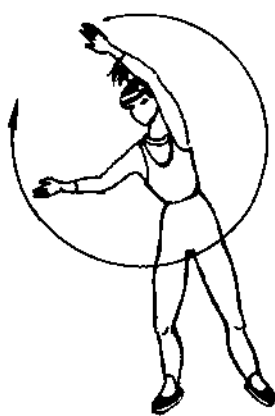
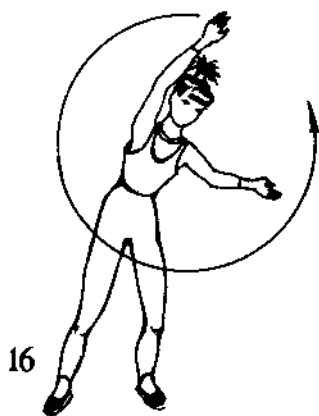
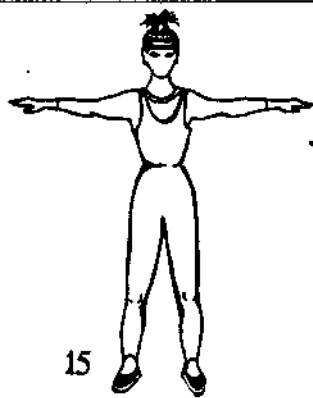
**Особенности.** При смене позиций выдыхают воздух тоньше и дольше. Выпады кулаками сопровождают короткими импульсами интенсификации движения. Глаза смотрят на движущийся кулак. Выполнить 6 раз. (Линь Хоушэн, по нашему мнению, нарушает общий принцип дыхания: толчок кулаком должен сопровождаться выдохом, а «подбирание» кулака — вдохом. Напоминаем также, что для лучшей релаксации руки в локте выпрямляют не до конца: важнее мысленное представление толчка, чем физическое напряжение.— М. Б.)

### **15. Парящий орел**

Продолжаем предыдущее движение.

Развести руки в стороны ладонями вниз (в подражание парящему орлу) — вдох.

Глубоко присесть (как мож-



но ниже), сохраняя руки в разведенном положении — выдох.

Встать — вдох.

**Особенности.** Лучезапястные суставы должны быть мягкими. Приседая и вставая, руками выполняют надавливающее движение. Выполнить шесть раз. (Следует постоянно сохранять вертикальное положение корпуса.— *М. Б.*)

#### **16. Летящее колесо вертится по кругу**

Продолжаем предыдущее движение.

Стать прямо, кисти поместить перед нижней частью живота.

Руки вытянуть вперед и выполнять ими вращательные движения влево, вверх и далее — вместе с корпусом, изгибающимся в пояснице. Когда руки слева поднимаются к макушке, сделать вдох, а когда они перемещаются вправо — вниз — выдох. Выполнять 3 раза.

То же — в противоположную сторону.

**Особенности.** Когда руки описывают круги, корпус, изгибающийся в пояснице, делает аналогичные движения. Движение рук, корпуса и дыхание согласовывают. (Кисти перед нижней частью живота, то есть перед «полем пилули», помещают так, что верхний край кистей находится на уровне пупка.— *М. Б.*)

#### **17. Топающий шаг, хлопанье мяча**

Продолжаем предыдущее движение.

Поднять левую ногу и одно-

временно правую кисть — к правому плечу. Опустить ногу и руку; движение руки при этом напоминает удар по мячу, который отскакивает от земли. Движение сопровождается вдохом.

Сменив руку и ногу, повторить движение — выдох.

**Особенности.** Поднятие руки, «хлопанье по мячу», «топанье ногой» и дыхание должны быть согласованы. Движения должны быть очень легкими, расслабленными и вызывать приятные ощущения. Выполнить 6 раз, считая оба движения с вдохом и выдохом за один раз.

#### **18. Надавливание ладонями, успокоение жизненной энергии ци**

Продолжаем предыдущее движение.

Стать прямо, кисти поместить перед нижней частью живота.

Кисти с пальцами, направленными друг к другу, и ладонями, обращенными вверх, поднять до уровня глаз — вдох.

Перевернуть кисти ладонями вниз и опустить перед нижней частью живота — выдох.

**Особенности.** Движения выполняются медленно. Выполнить 6 раз.

**Важное примечание.** Указание «продолжаем предыдущее движение» говорит о слитности всего комплекса, об отсутствии пауз между отдельными упражнениями. В описаниях тех гимнастик, где предусмотрены паузы, это специально оговаривается.— *М. Б.*

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие. . . . .	3
Что такое ушу?. . . . .	5
Истоки и назначение. . . . .	9
Монастыри и гимнастики. . . . .	12
О некоторых <b>видах гимнастик</b> . . . . .	16
18 форм тайцзи-цигуна. . . . .	35



*Серия «Физкультура для здоровья»*

**Май Михайлович Богачи хин**

## **УРОКИ КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

**Зав. редакцией А. А. Красновский**

**Редактор Т. Н. Киреева**

**Художники С. В. Гапон, Е. А. Лушникова**

**Художественный редактор Г. А. Шипов**

**Технический редактор И. П. Гаврилина**

**Корректор Г. Ю. Мусько**

Сдано в набор 15.06.89. Подписано к печати 13.02.90. Л-42068. Формат 60X84'//6. Бумага офсетная № 2. Гарнитура «Тип Тайме». Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,79. Усл. кр.-отт. 4,19. Уч.-изд. л. 2,77. Тираж 1 500 000 экз. (1 завод— 1—500 000). Изд. № 834. Заказ № 4947. Цена 50 коп.

Издательство «Советский спорт» Госкомспорта СССР. 101913. ГСП, Москва, Центр, ул. Архипова, 8.

Ордена Ленина типография «Красный пролетарий». 103473, Москва, И-473, Краснопролетарская, 16.



**Физкультура  
для здоровья**

**Издательство «Советский спорт» продол-  
жает выпуск брошюр в сериях:**  
«Физкультура против недуга»;  
«Физкультурная библиотечка школь-  
ника»;  
«Физкультурная библиотечка роди-  
телей»;  
«Ритмы атлетизма».

**В 1990—1991 годах предполагается также  
выпуск брошюр в сериях:**  
«Юному арбитру»;  
«Школа спорта»;  
«Виды спортивные»;  
«Настольные игры»;  
«Школа выживания»;  
«Физкультурная библиотечка учи-  
теля».

---

**УРОКИ КИТАЙСКОЙ  
ГИМНАСТИКИ**

М.М. Богачихин

# УРОКИ КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Что лучше: излечиться от болезни или не заболеть вообще? Ну конечно, лучше остаться здоровым.

От множества угрожающих человеку болезней организм защищает сам себя — об этом позаботилась природа. Тем не менее резервы нашего организма не беспредельны. Активные занятия физкультурой, разумное питание, закаливание, умение «слушать себя» помогут надолго сохранить бесценный дар природы — здоровье.



Издательство

Физкультура  
для здоровья