

氣功

ОГЛАВЛЕНИЕ	5
ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА	8
ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА	10
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	13
ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ	13
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ	15
НАПРАВЛЕНИЯ ЦИГУН	17
<b>ОСНОВЫ НАУКИ ЦИГУН</b>	21
ЧЕЛОВЕК И ПРИРОДА	21
ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА КАК МИКРОКОСМ	23
НЕПРЕРЫВНАЯ ЧАСТЬ ОРГАНИЗМА С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ	24
ЕДИНСТВО ДУШЕВНОГО СОСТОЯНИЯ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ ОРГАНИЗМЕ	26
РАБОТА С СУДЬБОЙ (МИН) И ПРИРОДОЙ (СИН)	27
ТРИ ЦВЕТКА (САНЬ-ХУА) И ПЯТЬ ДЫХАНИЙ-ЦИ	28
ВЗАИМОСВЯЗЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА СО ВРЕМЕНЕМ	30
СИСТЕМА КАНАЛОВ И МЕРИДИАНОВ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА	34
СВЯЗЬ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ С ПЯТЬЮ ФУНКЦИЯМИ И ДЕВЯТЬЮ ОТВЕРСТИЯМИ	37
ЗАКОНОМЕРНОСТИ РОЖДЕНИЯ И СМЕРТИ	37
СХЕМЫ, ИЛЛЮСТРИРУЮЩИЕ НЕРАЗРЫВНОСТЬ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА И ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА В ПРАКТИКАХ ЦИГУН	38
4 СТАДИИ ПРОЦЕССА	40
ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	42
ДЕСЯТЬ НЕБЕСНЫХ СТВОЛОВ	47
ДВЕНАДЦАТЬ ЗЕМНЫХ ВЕТВЕЙ	49
ВОСЕМЬ ЧУДЕСНЫХ МЕРИДИАНОВ	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	54
<b>ОТРЫВКИ ИЗ ДРЕВНИХ ТРАКТАТОВ ЯН И ИНЬ</b>	56
СЕНТЕНЦИИ МУДРЕЦОВ ПРОШЛОГО	58
СИНДРОМ ПУСТОТЫ И ПОЛНОТЫ	66
ХАРАКТЕРИСТИКА БОЛЕЗНЕЙ И СООТВЕТСТВУЮЩЕЕ ЛЕЧЕНИЕ	57

<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	68
ОПИСАНИЕ КОМПЛЕКСА ФЭН ШУЙ ЦИГУН	68
ДВИЖЕНИЕ ПО 12 НАПРАВЛЕНИЯМ	69
СУТЬ ПРАКТИКИ ЦИГУН	70
<b>ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К СТОЙКЕ И ДВИЖЕНИЯМ</b>	72
БАЗОВАЯ СТОЙКА	75
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	76
УПРАЖНЕНИЕ 1	76
УПРАЖНЕНИЕ 2	77
УПРАЖНЕНИЕ 3	78
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СОБИРАНИЕ	79
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ	79
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b>	80
ОСОБЕННОСТИ СЕЗОННЫХ ПРАКТИК ЦИГУН	81
ШИ ЦЗЮНЬ. СОБРАНИЕ ИСТИННЫХ ЗАПИСЕЙ БЕССМЕРТНЫХ С ГОР СИШАНЬ	
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ИЗ ОБЛАЧНОЙ БИБЛИТЕКИ	90
ПИТАНИЕ ЖИЗНИ	91
ПИТАНИЕ ТЕЛЕСНОЙ ФОРМЫ	93
ПИТАНИЕ ДЫХАНИЯ	96
ПИТАНИЕ СЕРДЦА	99
ПИТАНИЕ ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВА	101
<b>ТРАДИЦИОННЫЙ КИТАЙСКИЙ КАЛЕНДАРЬ</b>	104
ВОСЕМЬ ГУА	104
РАССУЖДЕНИЯ О ВОСЬМИ ГУА И ВОСЬМИ ВЕТРАХ	105
<b>ЛИ ДАО ЧУНЬ. СВОД СОЧИНЕНИЙ</b>	
<b>О СРЕДИННОСТИ И ГАРМОНИИ</b>	114
СУЩНОСТЬ ТАИНСТВЕННЫХ ВРАТ	115
СХЕМА СРЕДИННОСТИ И ГАРМОНИИ	16
ВОСХВАЛЕНИЕ СХЕМЫ ВЕЛИКОГО ПРЕДЕЛА	117
ДВАДЦАТЬ ПЯТЬ ВОСХВАЛЕНИЙ	118

ТАЙНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ЧЕРТАМИ ПЕРЕМЕН	121
ЗАПИСИ ВОПРОСОВ И ОТВЕТОВ	129
МЕТОДЫ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛОСТНОСТИ И ИСТИННОСТИ ЖИЗНИ В ПОМОЩЬ ВСЕМ ПОСЛЕДОВАТЕЛЯМ	130
ТЕОРИЯ ПРИРОДЫ И СУДЬБЫ	133
ТЕОРИЯ ОБРАЗОВ ЗНАКОВ-ГУА	134
РАССУЖДЕНИЕ О ЖИЗНИ И СМЕРТИ	137
<b>ВВЕДЕНИЕ В ЦИГУН МЕДИТАЦИЮ</b>	139
ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	139
ОПИСАНИЕ БАЗОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ	140
СТОЯНИЕ В ДЕРЕВЕ	140
МИКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА	141
ОТКРЫТИЕ СРЕДИННОГО КАНАЛА	142
МЕТОДИКА ОТКРЫТИЯ СРЕДИННОГО КАНАЛА	143
ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ПРИНЯТИЕ ЛУНЫ ИЗ МОРЯ	145
ВИЗУАЛИЗАЦИЯ СРЕДИННОГО КАНАЛА	146
ДЫХАНИЕ ПУПКОМ	147
МЕДИТАЦИЯ ПЕРВАЯ (НА ОСНОВЕ ГЛАВЫ 1 «ДАО ДЭ ЦЗИНА»)	152
МЕДИТАЦИЯ ВТОРАЯ (НА ОСНОВЕ ГЛАВЫ 2 «ДАО ДЭ ЦЗИНА»)	152
МЕДИТАЦИЯ ТРЕТЬЯ (НА ОСНОВЕ ГЛАВЫ 2 «ДАО ДЭ ЦЗИНА»)	153
МЕДИТАЦИЯ ПЕРВАЯ	153
МЕДИТАЦИЯ ВТОРАЯ	154
МЕДИТАЦИЯ ТРЕТЬЯ	155
<b>ВЫХОД ИЗ ЦИГУН МЕДИТАЦИИ</b>	157
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ. НЕКОТОРЫЕ ДАОССКИЕ СХЕМЫ</b>	158
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО</b>	162

ПРЕДИСЛОВИЕ  
АВТОРА

ВСЕ ВРЕМЯ НА НАС ЧТО-ТО  
ДАВИТ — ИЗВНЕ, ИЗНУТРИ, СБОКУ,  
СНИЗУ, СВЕРХУ, — И МЫ ТОЖЕ  
СОПРОТИВЛЯЕМСЯ  
ВОВНЕ И ВНУТРИ, А БЫВАЕТ,  
ЧТО И ПОДДАЕМСЯ,  
ДВИЖЕМСЯ  
ПО ТЕЧЕНИЮ

氣功



## ПОНЯТИЕ ЦИ

### ДЛЯ НАЧАЛА ПОСТАРАЕМСЯ ОПРЕДЕЛИТЬ И ОПИСАТЬ ЦИГУН

ИСХОДЯ ИЗ ЗНАЧЕНИЯ ИЕРОГЛИФОВ,  
СОСТАВЛЯЮЩИХ ЭТО ПОНЯТИЕ.

Первый знак — *ци* — является базисным, основополагающим понятием традиционного китайского мировоззрения вообще. Иероглиф *ци* обозначает способ распределения потоков силы в мире человеческого бытия.

Все время на нас что-то давит — извне, изнутри, сбоку, снизу, сверху, — и мы тоже сопротивляемся вовне и внутри, а бывает, что и поддаемся, движемся по течению. Все эти давления и втягивания как раз и являются движениями силы, представляя собой проявление узора потоков силы дыхания.

Отмечу, что в русском языке такие понятия как дыхание, воздух, душа, дышать, отдыхать, вздохнуть, вдохновение, дух, — однокоренные. По сути понятие *ци* так или иначе связано со смыслом корневого члена этого ряда.

В большинстве случаев *ци* переводят как «дыхание», «воздух», «энергия», «сила», «пневма». Я его тоже рассматриваю как указание на область дыхания, включающую в себя три аспекта проявления.

Дыхание описывается в понятиях составляющего его вещества, силы и качества. У любого описанного и выраженного каким-либо понятием предмета в китайской культуре обязательно рас-

сматриваются признаки вещества, силы и качества.

Человек, живя среди других людей, постоянно совершает усилия по проведению сквозь свой мир этого самого вещества дыхания. При этом он не способен непосредственным усилием менять качество данного вещества. Поэтому ему, чтобы улучшить качество вещества дыхания, необходимо менять качество усилий, совершаемых при прохождении этого вещества через его тело. Это необходимо потому, что изменение качества силы вещества приходящего дыхания позволяет стабильно менять в лучшую сторону состояние тела, души и духа.

Мы в силу исходных ограничений не можем направить непосредственное усилие воли на тело ощущений и пространство духа. Но менять эти две области человеческого бытия возможно через работу с дыханием, которое является пространством существования души. В чередовании вдохов и выдохов человек в соответствии с представлениями традиционной китайской науки имеет непосредственное сообщение с веществом вселенского потока Дао. И если он в правильные моменты времени совершает нужные усилия, направляя свое внимание на поток дыхания, идущий волнами через его тело, он способен улучшать качество вещества дыхания внутри своего тела.

То есть цигун сводится к осознанному совершению усилий духа (выраженных в движениях воли), нацеленных на ощущение дыхания — внутри и вовне — в движениях тела.

**ТРИ ГЛАВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО БЫТИЯ — ЭТО ОЩУЩЕНИЯ (ТЕЛО), ДЫХАНИЕ И ДУХ** (СОЗНАНИЕ ВО ВСЕХ ЕГО ПРОЯВЛЕНИЯХ, ТАКИХ КАК ДВИЖЕНИЯ УМА, ВНИМАНИЯ, ПАМЯТИ, ВОСПРИЯТИЯ И Т. Д.).

Ощущения определяются веществом, качеством и силой.

Дыхание определяется веществом, качеством и силой.

И дух определяется веществом, качеством и силой.

В древних даосских трактатах говорится о том, что все действия, направленные на совершенствование человека, сводятся к четырем типам усилий, или упражнений:

**1. Необходимо упражнять** (делать усилие над) **веществом ощущений**, тем самым меняя его качество и постепенно превращая его в вещество дыхания.

**2. Необходимо упражнять вещество дыхания**, тем самым меняя его качество и постепенно превращая его в своем теле в вещество духа.

**3. Необходимо упражнять вещество духа**, меняя его качество и превращая его в пустоту, возвращаясь в состояние пустоты.

**4. Необходимо делать усилие над качеством пустоты**, обретая единство с Путем.

Обретение единства с Путем или единства на Пути является высшей целью работы с дыханием, то есть цигун.

## ПОНЯТИЕ ГУН

Второй иероглиф — это *гун* — работа, наработка, сумма потраченных усилий для достижения чего-либо.

Вместе значения двух знаков, составляющих понятие цигун, можно определить как сумму потраченных сил для достижения более высокого качества силы дыхания, что должно привести к соединению с Путем — в первую очередь в собственном теле.

Если сузить контекст этого понятия до области совершения разных комплексов психофизических практик, то мы неизбежно придем к необходимости иметь хотя бы общие и поверхностные представления о традиционной китайской медицине. Потому что медицина в китайской традиции описывает в первую очередь состояние качества вещества и силы дыхания в теле.

С точки зрения традиционной китайской медицины, человек состоит из дыхания и крови, которые пронизаны духом. Крови соответствует вещество ощущений, дух соотносится с веществом сознания, а воздух превращается в вещество дыхания. Как только мы начинаем наблюдать за дыханием, внимательно отслеживая возникающие при этом ощущения, мы делаем цигун.

Совершая какие-либо движения в этой области, мы меняем качество силы составляющих нас веществ. Тем самым появляется возможность менять жизнь.

Вещество ощущения в теле всегда осуществляет свою деятельность в предчувствиях и движениях, то есть каждое движение предваряется предчувствием или предощущением. Если начать воздействовать не на движения, которые

являются следствием предчувствий, а на сами предчувствия, уровень управляемости собственными действиями повысится в разы. Но для этого нужно достичь более высокого уровня разрешающей способности восприятия, ибо воздействие на предощущения возможно только посредством точного направления малых усилий в определенные точки ступков ощущений.

Отсюда же вытекает многозначность понятия *гунфу*, которое в европейской культуре приобрело значение, указывающее практически на любые боевые искусства восточного толка.

На самом деле понятие *гунфу* указывает на высший уровень владения любым мастерством, которое приходит вследствие долгой и упорной работы.

В контексте цигуна *гунфу* — это достижение такого уровня владения собой, который позволяет продемонстрировать необычные способности работы с силой дыхания, так что мастер умеет по своей воле направлять ее вовнутрь или вовне. Когда мастер направляет силу дыхания вовнутрь, он делает это с помощью сосредоточения внимания на ощущениях, отслеживая действительное движение воздуха в теле. Однако вследствие такого направления внимания меняется качество дыхания, меняется вещество тела, меняется качество сознания.

Цигун представляет целостное явление, включающее в себя полноценную теоретическую часть, то есть описание устройства тела и путей его взаимодействия с внешним миром и практику, которая используется для гармоничного совершенствования человека внутри культурной парадигмы.

И если соединить эти два иероглифа вместе, то получается, что цигун — это

работа с дыханием, можно также сказать, что это — искусство дыхания. И искусство это заключается как раз в умении направлять тонкое внимание на процесс дыхания, на движения воздуха внутри своего тела и вовне. Ведь в нашем материальном мире дышит все живое, поэтому получается, что цигун — это сама жизнь, искусство поддержания жизни, потока дыхания. Цигун — в том или ином виде — есть у всего живого. Постараемся же сделать наше дыхание тонким, легким, плавным и спокойным!

## Б. Виноградский



## ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА

В современном обыденном понимании цигун представляется просто этакой гимнастикой с плавными движениями и дыхательными упражнениями. Полезность такой гимнастики в целом не отрицается.

**НО У ПОНЯТИЯ «ЦИГУН» ЕСТЬ И БОЛЕЕ ГЛУБОКОЕ ЗНАЧЕНИЕ, КОТОРОЕ СТАНЕТ ЯСНЫМ ИЗ ПРИВЕДЕННОГО НИЖЕ АНАЛИЗА ИЕРОГЛИФОВ «ЦИ» И «ГУН».**

**В БОЛЕЕ ГЛУБОКОМ ПОНИМАНИИ ЦИГУН – ЭТО ПРАКТИКА ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ, УХАЖИВАНИЯ ЗА ЖИЗНЬЮ, ПРАКТИКА ПЕСТОВАНИЯ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ.**

Мы постарались раскрыть смысл этого понятия с разных сторон. Для того чтобы проиллюстрировать это понятие в полной мере, мы и приводим отрывки и выдержки из медицинских трактатов, из древних даосских трактатов, а также рекомендации по сезонным занятиям и практики работы с духом в цигун медитации.

**Н. Рыбальченко**





**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ** ЧАСТЬ

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

**ЦИГУН – СИСТЕМА КИТАЙСКИХ  
ТРАДИЦИОННЫХ ОЗДОРОВИ-  
ТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК, ОСНОВАННЫХ  
НА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ПОСТУЛАТАХ  
ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ,  
СОГЛАСНО КОТОРЫМ ЗДОРОВЬЕ  
ТЕЛА ТЕСНО СВЯЗАНО  
С ЦИРКУЛЯЦИЕЙ СИЛЫ  
ДЫХАНИЯ ПО 12 КАНАЛАМ  
ТЕЛА, СООТВЕТСТВУЮЩИМ СИСТЕМЕ  
ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ.**

Сила дыхания (*ци*) и кровь (*сюэ*) являются главными вещественными составляющими, циркуляция которых обеспечивает правильное и здоровое функционирование организма во времени.

Суть этих практик состоит в соединении внимания с движением в процессе осознанного дыхания. Считается, что дыхание состоит из вдохов и выдохов, и именно в них проявляется качество силы дыхания. Кровь проявляется в ощущениях и движениях тела, а сознание действует как направленное сосредоточение и контролируемое рассеяние внимания в теле.

Основная цель цигун состоит в улучшении возможностей управления своим организмом через научение правильно, то есть осознанному, дыханию в процессе движений и разных проявлений жизнедеятельности тела.

Многие упражнения направлены на поднятие иммунных свойств организма, релаксацию при стрессовых ситуациях.

Сила дыхания в традиционной китайской медицине — это основная движущая энергетическая сила мира, связанная с проявлениями природных процессов (циклических флуктуаций света и тьмы, тепла и холода, сна и бодр-

ствования, сухости и влаги) в человеческом теле.

Считается, что сила дыхания мира в вышеперечисленных проявлениях присутствует во всем сущем, и основная задача для достижения гармонического состояния здорового существования состоит в научении правильно пользоваться этой силой или, другими более простыми словами, правильно дышать в процессе жизнедеятельности тела.

Постоянные упражнения, которые делаются как ежедневная утренняя гимнастика, позволяют постепенно научиться правильно взаимодействовать с запасом силы дыхания в теле и правильно его распределять в циклах времени, оптимизируя состояния тела в точках переходов (смены сезонов, похолодания, аномальные геомагнитные периоды и т. д.).

Занятия цигун позволяют научиться справляться со стрессами, стать независимым от вредных привычек, развить внимание и память, улучшить сопротивляемость и устойчивость организма к патогенным факторам внешнего климатического и эмоционального воздействия.

Согласно традиционному китайскому мировоззрению существуют определенные законы и принципы движения природной силы дыхания в человеческом теле, и эти принципы и законы описаны в таких традиционных китайских текстах, как «Книга Перемен», «Трактат Желтого Императора о внутреннем», «Великий смысл пяти движений», и многих других.

Правильное понимание законов циркуляции силы дыхания во времени и пространстве дает возможность правильно определять и оценивать пер-

спективы существования во времени тех или иных объектов внешнего мира, так как считается, что земля так же дышит, как и человек, и по таким же каналам, как и в человеческом теле, в земле перемещается сила дыхания земли, проходя через все объекты, имеющиеся на земле.

**ПРАВИЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ ПРАКТИКАМИ ЦИГУН ПОЗВОЛЯЕТ РАЗВИВАТЬ СПОСОБНОСТЬ К РАЗЛИЧЕНИЮ И ПОНИМАНИЮ ЗАКОНОВ ДВИЖЕНИЯ СИЛЫ ДЫХАНИЯ В ЗЕМЛЕ. ЭТИ ЗНАНИЯ ПРИМЕНЯЮТСЯ В КИТАЕ В ПРАКТИКЕ ФЭН-ШУЙ.**

Согласно мировоззрению традиционной китайской медицины сила дыхания времени и пространства тесно связана с силой дыхания человеческого цикла, и внешние циклические процессы воздействуют на человеческий организм.

Практика цигун направляет внимание человека в первую очередь на изучение собственного организма человека с точки зрения циркуляции силы дыхания и крови в теле. Тем самым эта древняя система направлена на укрепление здоровья и в первую очередь превентивное лечение болезней путем направления внимания и дыхания в определенные точки тела в определенное время при соответствующей ориентации тела в пространстве.

Соответственно, знание того, каким образом функционирует эта сила, и умение правильно влиять на нее позволит вам прожить долгую и здоровую жизнь. Многие аспекты человеческой силы дыхания уже исследованы и успешно применяются в иглоукалывании, акупрессуре, массаже, траволе-

чении и упражнениях цигун. Использование акупунктуры, акупрессуры, массажа и траволечения для регулирования течения человеческой силы дыхания лежит в самых основах традиционной китайской медицины.

**ВАЖНЕЙШЕЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ЦИГУН ЯВЛЯЕТСЯ ПРАКТИКА УСПОКОЕНИЯ УМА, КОТОРАЯ СОСТОИТ В КОНТРОЛЕ МЫСЛИТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА, ПУТЕМ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ СУЕТНЫХ МЫСЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ УПРАВЛЕНИЯ ДЫХАНИЕМ.**

Статические и динамические упражнения цигун широко применяются в Китае в оздоровительных и даже лечебных целях.

## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ

Так же, как и китайская медицина, в рамках которой развивалась система цигун, данная практика насчитывает уже несколько тысяч лет. Так как медицина в Китае тесно связана с даосским учением о Пути, то многие виды упражнений цигун также были разработаны внутри этого учения.

Оглядываясь назад — на истоки этой удивительной техники работы с телом, дыханием и сознанием, ученые приходят к выводу о том, что цигун выпестовался из практики ритуального танца, который совершали служители-шаманы в своих обрядах, посвященных Небу. Было замечено, что эти медленные и плавные движения, подкрепленные дыхательными упражнениями,

оказывают оздоровительное влияние на физическое и духовное состояние человека.

Исторические хроники утверждают, что легендарный император — основатель китайской цивилизации Хуан Ди (Желтый Император) ежедневно практиковал цигун и прожил более ста лет.

## НАПРАВЛЕНИЯ и ШКОЛЫ ЦИГУН

С древних времен цигун стал неотъемлемой частью китайской культуры. Существовало множество различных школ цигун: клановых, семейных, монастырских. К середине XX века исследователями цигун рассматривались крупнее всего несколько основных направлений и школ цигун, в зависимости от их целей и методов практики:

**ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БОЛИ И БОЛЕЗНЕЙ  
(ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦИГУН);  
ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕЛЛЕКТА;  
ДЛЯ ДОЛГОЛЕТИЯ;  
ДЛЯ ВЕДЕНИЯ БОЯ (БОЕВОЙ ЦИГУН);  
ДЛЯ ПРОСВЕТЛЕНИЯ (ДУХОВНЫЙ ЦИГУН).**

Также можно выделить те или иные стили внутри этих направлений:

**ДАОССКИЙ ЦИГУН;  
БУДДИЙСКИЙ;  
КОНФУЦИАНСКИЙ;  
ЖЕСТКИЙ ЦИГУН;  
ЛЕГКИЙ;  
ВНУТРЕННИЙ И ВНЕШНИЙ.**

Все они ставят перед собой различные задачи и цели.

## БОЕВОЙ ЦИГУН

ставит перед собой задачу увеличить запасы и уровень владения силой дыхания в человеческом теле до такого уровня, чтобы повысить боевые способности в практике боевых искусств (увеличение силы удара, защита тела от различных ударов, даже от колющего оружия). Большинство упражнений этих школ создавались теми мастерами цигун, которые были одновременно и мастерами боевых искусств. Воинский цигун призван укреплять здоровье и повышать уровень боевого мастерства.

Наиболее известно направление боевого цигуна «Железная рубашка». Соединение дыхательных и статических упражнений позволяет в достаточно короткие сроки сформировать мышечный корсет и добиться его «твердости», приобретаемой мышцами при статическом выдохе. Средней силы проникающий удар ножом не может пройти через напряженные мышцы хорошо подготовленного спортсмена. Отсюда и название «Железная рубашка».

## МЕДИЦИНСКИЙ ЦИГУН

Этот вид цигун создали главным образом врачи китайской медицины. Были разработаны специальные упражнения для улучшения циркуляции ци (силы дыхания) в конкретных каналах (меридианах) для излечения заболевания. Медицинский цигун ставит перед собой цель укрепления здоровья, профилактики заболеваний и лечения болезней.

К медицинскому цигуну относится практика *Син шэнь чжуан*<sup>1</sup>. *Син шэнь чжуан* — это система упражнений, или форма, как ее принято называть, начального уровня цигуна. Она представляет собой оздоровительную гимнастику, воздействующую на суставы тела через правильное расслабление и напряжение. Целью этой практики является формирование правильной структуры функционирования тела — физической и энергетической, то есть создание здоровой осанки здорового позвоночника в здоровом теле. Выпрямляется позвоночник, появляется гибкость в суставах, устраняются глубокие зажимы в теле.

**В ДАОССКИХ ПРАКТИКАХ ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СЧИТАЕТСЯ ПЕРВЫМ ШАГОМ НА ПУТИ. НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ПРАКТИКУЮЩИЙ ЗАНИМАЕТСЯ ПОДГОТОВКОЙ ТЕЛА КАК СОСУДА ДЛЯ СИЛЫ ДУХА, ЕГО ОЧИЩЕНИЕМ, ОТКРЫТИЕМ КАНАЛОВ, ПО КОТОРЫМ ПРОТЕКАЕТ ЖИЗНЕННАЯ СИЛА ЦИ.**

Система упражнений *Син шэнь чжуан* относится к лечебному цигуну, который зарекомендовал себя как эффективный и безопасный метод оздоровления. В госпиталях Китая в массовых масштабах он назначается людям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (сколиозами, межпозвоночными грыжами и многими другими). Получаемые результаты восхищают как сотрудников медицинских учреждений, так и самих пациентов.

Одним из преимуществ *Син шэнь чжуан* является то, что он не требует предварительной физической подготовки. Упражнения этой гимнастики выполняются медленно и плавно без каких-либо резких движений, исключительно корректно и безопасно работая с телом. Форма выстроена в особую последовательность упражнений, собранных таким образом, что их применение не только изменяет структуру тела и приносит расслабление, но и приводит ум и эмоции в спокойное сбалансированное состояние.

Форма *Син шэнь чжуан* состоит из десяти упражнений. Каждое из них работает с определенной зоной позвоночника и энергетической точкой в этой зоне. Упражнения выстроены в точную последовательность, которая и составляет секрет этой практики.

## КОНФУЦИАНСКИЙ ЦИГУН

Основная цель цигун заключается в «восстановлении тела и усилении силы дыхания *ци*». Конфуцианские школы цигун основывались на идее совершенства знаний и социальной активности личности. Целью цигун они считали развитие функций человеческого организма, «сбережение силы ума и взращивания природы человека через вскармливание вселенской силы дыхания». Основными методами считались «успокоение сердца» и «сохранение ночной

<sup>1</sup> Означает «пять проявлений духа [в форме]», имеется в виду пять упражнений для позвоночника и суставов.

силы дыхания». Суть конфуцианской системы заключалась в развитии нравственной силы человека.

Человек с развитой внутренней Силой Духа определяется в конфуцианской картине мира как благородный господин. Он должен обладать двумя основными качествами: добротой и совестью. Такой человек должен быть преданным и искренним, прямым и бесстрастным. Он должен много видеть и многое понимать, быть осмотрительным в речах, осторожным в делах. Он умеет справляться с сомнениями, гнев никогда не является основанием для действий, в любых делах он в первую очередь руководствуется совестью, а не выгодой. Он всегда служит высшим идеалам страны, поддерживает слабых, помогает сильным на Пути постижения истины.

## ДАОССКИЙ И БУДДИЙСКИЙ ЦИГУН

Этот вид цигун разрабатывался монахами буддийской и даосской школ. Изначально целью этих школ было достижение просветления, состояния Будды или постижения Пути. В этих школах и были разработаны специальные техники для долголетия. Многие монахи не успевали достичь состояния просветления из-за ограниченности отпущенного им судьбой времени жизни на земле и умирали, не достигнув его. Были разработаны специальные техники для prolongation жизни. Потому в рамках этих школ существует большая наработка по правильному дыханию, питанию, эмоциональной жизни. Многие из этих техник

ушли в мирскую жизнь и продолжают независимое состояние в миру, имея целью достижение здорового и спокойного долголетия.

В настоящее время они не относятся ни к одной из религий.

## ЦИГУН ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ МУДРОСТИ

В него вошли конфуцианский цигун, даосский и буддийский. Направления этого вида цигун разрабатывались учеными-философами данных нравственных течений. Основная задача этого направления — не только поддержание здоровья. Оно делает упор на духовно-нравственное совершенствование человека, необходимое для выполнения его общественного долга, на образование, умственное развитие и сохранение своих интеллектуальных способностей до глубокой старости. Занятия такими практиками помогают более точно ставить задачи, исследовать их и находить правильные решения путем глубокого и целенаправленного усилия умственных способностей.

Проанализировав различные ситуации и варианты их развития, можно использовать полученные данные для поиска новых решений и создания новых оригинальных творений. Это позволяет строить творчески новые алгоритмы для воплощения своих замыслов и решений. Этот вид цигун способствует такому важному умению, как осуществление замыслов. Эти умения применимы в самых разных областях общественной

жизни (образование, бизнес, политика, новаторство, искусство, творчество и т. д.).

В целом эти деления на школы и направления весьма условны. Так, например, мастера боевых искусств изучают медицинский цигун для лечения различных травм, а когда достигают мастерства в боевом направлении, начинают постигать и духовный цигун. Отличие буддийского цигун от даосской практики состоит в том, что даосская практика целью ставит «очистить душу и тело», «влиять на жизнь», а также восстановить «непрочность и недеяние», а буддийское направление больше беспокоится о «закалке души и ее освобождении».

Само собой разумеется, что все эти направления могут смешиваться и применяться человеком в едином потоке на протяжении его человеческого Пути. Все они представляют собой высокую ценность для поддержания здоровой жизнедеятельности личности.





**ОСНОВЫ**

НАУКИ ЦИГУН

**ПОНЯТИЕ «ЦИГУН»** (ДОСЛОВНО — «РАБОТА С ЦИ») ОТНОСИТСЯ К РАЗЛИЧНЫМ ТРАДИЦИОННЫМ КИТАЙСКИМ МЕТОДИКАМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ, ДОСТИГАЕМОГО ПУТЕМ УКРЕПЛЕНИЯ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ-ЦИ.

По имеющимся в настоящее время сведениям, практики, связанные с постоянной психофизической коррективкой и контролем дыхания, были широко распространены среди людей, при этом люди обладали довольно обширными знаниями о закономерностях работы организма. Совершенно достоверно, что посредством этих практик человек приобретает определенный набор теоретических схем, описывающих взаимоотношения организма с Небом и Землей (то есть со временем и пространством), узнает о расположении энергетических каналов организма, их взаимосвязях, функциях внутренних органов и особенностях отдельных точек и зон тела. Таким образом, наличие определенных знаний, объединенных общей теорией, закрепленных постоянной практикой, дает возможность человеку управлять, владеть своим организмом, понимать истинное положение вещей в мире и, соответственно, воплощать свое назначение.

Данный труд представляет собой краткое, но абсолютно достоверное и систематизированное введение в теорию цигун. Сами китайцы любят повторять, что непреходящая правда Великого Пути только и проявляет себя в частно-

стях жизни, в неповторимых, неизменно конкретных мгновениях времени. Знакомство с этой книгой будет полезно для всех, кто находится на пути постижения мировоззренческих истоков цигун.

## ЧЕЛОВЕК И ПРИРОДА

Обычно думают, что методики физических упражнений и представляют собой цигун. Многим кажется: стоит овладеть такими практиками, и поймешь суть цигун. Однако такое понимание является односторонним. Перед тем как приступать к занятиям цигун, следует разобраться, что представляют собой дыхание-ци и упражнение-гун.

Дыхание-ци представляет собой сущность-субстанцию космоса, по сути дела, оно эквивалентно истинному Пути-ДАО. Именно дыхание-ци представляет собой силу, которая рождает Небо, Землю, Человека и всю «тьму» — десять тысяч — вещей. Эта природная сила наполняет безграничные пространства и бесчисленные миры Вселенной. Она действует постоянно и повсюду. Если рассматривать ее с точки зрения времени — нет у нее начала и конца, а с точки зрения пространства — она не ограничена ни в великом, ни в малом. Ее можно отождествить с наполняющей всю бесконечность мироздания духовностью-сущностью семени-цзин, дыхания-ци, духа-шэнь<sup>2</sup>. Древнекитай-

2 Семя-цзин, дыхание-ци и дух-шэнь — это основополагающие понятия китайского мировоззрения, описывающие функционирование как космоса в целом, так и человеческого организма, в частности триединство организации жизни.

ский философ Лао Цзы в книге «Дао Дэ Цзин» пишет: «Есть сущность, рождается — воплощается хаос (изначального творения), предшествует Небо, Земля жизнь дает, в безмятежности и в покое существует свободно и не изменяется, движется по всей Вселенной, и нет опасности. И можно назвать это порождающей силой всего небесного нисхождения. Однако я не знаю его имени, а обозначаю его иероглифом «ДАО Путь»».

С этой точки зрения ДАО Путь можно назвать изначальным семенем (*юань-цзин*), изначальным дыханием-*ци* (*юань-ци*), изначальным духом-*шэнь* в их нераздельной совокупности. Это жизненная сила космоса и десяти тысяч вещей.

Таким образом, можно сказать, что «изначальное дыхание-*ци*» представляет собой сущность космоса, а в концентрированном виде — изначальное семя. Действие изначального дыхания-*ци* (или просто дыхания) — это энергия, которая является проявлением изначального духа-*шэнь*, который сам по себе невидим. Изначальный дух — это энергия, которая направляет и обеспечивает непрерывное и бесконечное развитие всей тьмы сущностей-объектов Вселенной. Данная тенденция к бесконечному развитию в древнекитайской философии обозначалась термином «перемены-трансформации»<sup>3</sup>. В комментариях к «Книге Перемен» говорится: «Проживание жизни именуется Переменами». Суть высказывания в том, что универсум и социум постоянно и бесконечно развиваются, изме-

няясь, и в этих переменах есть свои закономерности.

В трактате «Дао Дэ Цзин» говорится: «ДАО Путь следует самому себе». Здесь иероглифы «следование самому себе» обозначают в целом путь развития природы, и на современном языке это слово обозначает природу.

**ДАО ПУТЬ — ЭТО ПРИРОДНАЯ СИЛА  
ИЛИ ЕЕ ВЫРАЖЕНИЕ, И ПОТОМУ  
ОН СПОСОБЕН ПОРОЖДАТЬ  
ВСЮ ТЬМУ ВЕЩЕЙ.**

Циркуляцию изначального дыхания можно выразить через: движение, покой, сгущение и рассеяние<sup>4</sup>. Движение и рассеяние соответствуют субстанции Ян, а покой и сгущение — субстанции Инь. В результате комбинаций движения и покоя, рассеяния и сгущения формируются все образы Вселенной, включая неисчислимы звездные системы великой пустоты космоса, бесчисленные миры, горы и реки, леса и ручьи. И во всех этих мирах, во всех объектах-сущностях, их наполняющих, в каждом существе, клеточке, атоме — повсюду живет изначальное дыхание, которое движется, успокаивается, сгущается, рассеивается, поднимается, опускается, открывается и закрывается. Таковы восемь основных движений изначального дыхания-*ци*. В результате движения рождается субстанция Ян, в результате покоя — субстанция Инь. Сгущение формирует телесную форму, а покой ведет к трансформации дыха-

3 Так же называется книга, которая является идеологической основой китайской философии и практики, именно на ней строятся все традиционные мировоззренческие системы.

4 Здесь перечисляются четыре фазы развития процессов.

ния-ци. Движение вверх приводит к рождению и росту, движение вниз соответствует сбору урожая и сохранению плодов. В результате открытия происходит рассеяние вовне, а вследствие закрытия — сжатие внутри.

### **БЛАГОДАРЯ БЕСЧИСЛЕННЫМ ПРЕВРАЩЕНИЯМ И ТРАНСФОРМАЦИЯМ ИЗНАЧАЛЬНОГО ДЫХАНИЯ РОЖДАЕТСЯ БЕСКОНЕЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО СУЩНОСТЕЙ.**

В зависимости от определенных закономерностей появляются существа, в которых больше движения и меньше покоя, есть такие, где преобладает покой и меньше движения; в третьих больше сгущения; иногда сгущение и рассеяние представлены в равных количествах; движение и покой уравниваются; в ряде случаев движение вверх преобладает над движением вниз; в других — больше движения вниз и меньше движения вверх; движение вверх и движение вниз могут уравниваться; может преобладать открытие и закрытие, или то и другое сосуществуют в равных пропорциях. Подобные различия в китайской традиции используются для характеристики объектов и называются числами-шу. Кроме того, в великом произведении древнекитайской философии «И Цзин» («Книга Перемен») применяются еще такие понятия, как: закономерность-ли, дыхание-ци, образ-сян, которые служат осмыслению всех явлений мира.

В человеческом организме двенадцать внутренних органов, двенадцать каналов-меридианов (*цзин-май*), во-

семь каналов чудесных меридианов (*ци-цзин*), пять функций и девять отверстий, все кости скелета, три обогревателя (*сань-цзяо*) и отверстия на коже, охранительное дыхание-ци и питательная кровь находятся в постоянном контакте с изначальным дыханием-ци, а оно пульсирует по определенным законам и, в сущности, представляет собой материальную субстанцию времени. Дыхание-ци описывается при помощи классификационных рядов, применяемых в традиционном календаре. Подробнее об этом — ниже.

## **ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА КАК МИКРОКОСМ**

Согласно понятиям китайской науки человек, как и любое другое живое существо, создан из изначального дыхания *юань-ци*, наполняющего Великую пустоту космоса. Все поколения людей, населявшие Землю во все времена, созданы из того же материала. С точки зрения времени и функционального применения изначальное дыхание в человеке можно разделить на дыхание-ци Предшествующего Неба (*сянь-тянь-ци*) и дыхание-ци Последующего Неба (*хоу-тянь-ци*). Проявлением первого являются врожденные качества, которые передаются по наследству от родителей, или те, что приобретаются плодом, когда он находится в материнской утробе. После рождения организм человека вступает в контакт со средой, в результате чего постепенно вырабатывается дыхание Последующего Неба.

## НЕПРЕРЫВНАЯ СВЯЗЬ ОРГАНИЗМА С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ

В природе существуют определенные и необходимые условия существования живого организма, и человек, находясь в постоянном контакте со средой, реагирует на их изменения. Согласно традиционным китайским теориям нельзя отделять факторы внешнего воздействия на организм и внутренние реакции, являющиеся непосредственным продолжением этого воздействия. Существует понятие патогенных факторов «се». Это слово указывает на отклонение или искривление Пути-ДАО, в противоположность «чжэнь»<sup>5</sup>, что означает прямое следование по Пути-ДАО, а также здоровые силы организма. Потому в трактате «Лин Шу», или «Ось духа» («Трактат Желтого императора о внутреннем», часть II) говорится: «Ветер, дождь, холод и жар могут повредить организм только посредством опустошения — сюнь и искривления — се». Если человек встречается с болезненным ветром или попадает под проливной дождь и при этом не заболевает, значит, нет опустошения, и, следовательно, патогенные факторы не могут повредить его организм. В трактате «Су Вэнь», или «Вопросы о простей-

шем» («Трактат Желтого Императора о внутреннем», часть I), высказывается такое суждение: «Чтобы патогенные факторы оказали воздействие, в организме должно произойти опустошение дыхания-ци».

В главе «Рассуждение о целостности телесной формы посредством сбережения судьбы» трактата «Су Вэнь»<sup>6</sup> говорится: «Небо покрывает, а Земля несет на себе. Таким образом существуют десять тысяч существей-предметов, и самая драгоценная из них — Человек. Человек — это жизнь дыхания-ци Неба и Земли, он воплощает законы четырех периодов временного цикла». В главе «Рассуждение о шести сочленениях и образах внутренних органов» есть такие слова: «Небо питает Человека пятью дыханиями-ци, а Земля — пятью вкусами (пищевых продуктов). Пять дыханий-ци попадают в организм через нос и сберегаются в сердце и легких, это дает возможность человеку ясно различать пять цветов, отчетливо слышать звуки и голоса. Пять вкусов пищевых продуктов попадают в организм через рот и сберегаются в кишечнике и желудке. Сбережение-хранение вкусов осуществляет питание дыхания-ци пяти внутренних органов. Если дыхание-ци в состоянии гармонии — значит, человек здоров, жидкости организма порождают друг друга, и дух-шэнь оздоравливается».

В главе «Величие управления пя-

5 Понятия «сэ» и «чжэнь» — это кривое, искаженное и истинное правильное, одна из основных категориальных пар китайской медицины, указывающая на состояния болезни и здоровья.

6 Трактат из знаменитого труда «Хуан-ди Нэй Цзин», или «Трактат Желтого императора о внутреннем», перевод названия — «Вопросы о простейшем», датируется эпохой Хань, окончательный вариант был создан в 762 году ученым Ван Бином.

тью постоянствами»<sup>7</sup> говорится: «Если семя-цзин субстанции Инь поднимается вверх — человек продлевает жизнь. Если семя-цзин субстанции Ян опускается вниз — человек умирает раньше срока». В главе «Сообщение с Небом здорового дыхания-ци» читаем: «В течение дня янское ци сообщается с внешним миром. На рассвете рождается дыхание-ци человека, в полдень достигает расцвета янское дыхание-ци; к закату происходит опустошение янского дыхания-ци. В это время закрываются врата дыхания-ци. Поэтому после заката следует быть собранным и замкнутым, не нужно беспокоить сухожилия и кости, смотреть на туман и росу. Нарушив эти правила в течение трех вечерних часов, нанесешь вред своему телу».

В главе «Рассуждение о величии управления духом-шэнь посредством четырех дыханий-ци» говорится: «Четыре сезона, а также субстанции Инь и Ян являются корнем и основой десяти тысяч вещей. Потому совершенному-дрый весной и летом холит субстанцию Ян, а осенью и зимой субстанцию Инь, таким образом он следует своему корню. Вместе с движениями рождения и роста десяти тысяч вещей он находится во вратах развития. Если не следуешь корню, разрушаешь основу, нарушаешь свою истинность (чжэнь). Субстанции Инь и Ян и четыре сезона являют собой начало и конец всех сущностей-объектов, они основа рождения и смерти. И если не следуешь их законам — рождаются беды и несчастья, разрушается жизнь. А если следуешь им — и болезни с тобой не случится».

В главе «Рассуждение о распределении по четырем сезонам движения дыхания-ци в организме в течение одного дня» трактата «Лин Шу» находим такие слова:

**«Хуан-Ди спрашивает:** *«Что касается ста болезней, то утром болезнь зарождается, днем больной спокоен и здоров, вечером она усиливается, а ночью достигает максимума. Почему так происходит?»*

**Ци-Бо:** *«Это связано с дыханиями-ци четырех сезонов».*

**Хуан-Ди:** *«Хочу услышать о дыханиях-ци четырех сезонов».*

**Ци-Бо:** *«Весна рождает, лето взращивает, осень собирает, зима сберегает. Таковы постоянные свойства дыханий-ци, и тому есть соответствия в человеческом организме. Четыре сезона в течение дня распределяются так: утро соответствует весне, полуденное время — лету, заход солнца — осени, полночь соотносится с зимой. Поэтому утром дыхание-ци рождается в человеческом организме, а болезненное дыхание-ци убывает. В связи с этим и говорится, что болезнь зарождается. В полдень дыхание-ци в организме растет и человек чувствует себя хорошо, а в результате подавляются патогенные факторы. Вечером оно начинает убывать, рождается патогенное дыхание-ци, и болезнь обостряется. В полночь дыхание-ци возвращается во внутренние органы, поэтому в теле действует только патогенное дыхание-ци и болезнь достигает пика».*

Таким образом канонические тексты описывают непрерывность связей чело-

7 Здесь и ниже называются главы из трактата «Су Вэнь».

веческого организма и природной среды. Это базовый принцип для любой работы с организмом, включая и практики цигун.

В известной всем схеме Великого Предела белый цвет соответствует дыханию-*ци* субстанции Ян, а черный соотносится с дыханием-*ци* субстанции Инь. Низ соответствует северу, верх — югу, левая сторона — это восток, правая — запад. Так что слева начинается зарождение, вверху — созревание, справа — сбор урожая, а внизу — сохранение. Эти четыре категории очень важны для любых практик, поскольку непосредственно преломляют действие силы времени во внутреннем опыте и дают возможность пользоваться ею, сознательно настраивая индивида на гармонизацию своих действий с пульсацией временного потока. В принципе четыре атрибута — основа любого процесса, проходящего через индивида, канва или база любого действия, совершаемого индивидом. Это объясняет распространенный в Китае подход к человеку не как к самостоятельному деятелю, а лишь как к проводнику действия временных сил.

## ЕДИНСТВО ДУШЕВНОГО СОСТОЯНИЯ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ ОРГАНИЗМЕ

В главе «Рассуждение о таинственном каноне в комнате божественных орхидей» трактата «Су Вэнь» гово-

рится: «Сердце выполняет функции государя-правителя, оно — источник пресветлой мудрости. Легкие осуществляют работу передающего помощника, они управляют сочленениями организма. Печень — полководец, отвечающий за обдумывание и принятие решений. Селезенка — цензор, который выносит решения. Середина груди выполняет функции помощника-порученца, этот орган является источником радости. Селезенка и желудок отвечают за накопление припасов, они же источник пяти вкусов. Толстая кишка осуществляет функцию посредника, она — источник изменений-трансформаций. Тонкая кишка принимает богатства расцвета, здесь трансформируются сущности-предметы, попадающие в организм. Почка выполняет свою функцию, давая силу, они источник ловкости и мастерства. Три обогревателя делают очистительную работу, именно они служат каналом для прохождения воды. Мочевой пузырь выполняет функцию главного города округа, он сохраняет жидкости организма. Именно благодаря его действиям возможны трансформации дыхания-*ци*.

Все эти двенадцать органов-функций не должны прерывать своей деятельности, и если государь ясен, то и подданные спокойны. Тот, кто поддерживает свое здоровье, основываясь на этих принципах, достигнет долголетия. Если не будут грозить опасности, преследующие мир — Поднебесная достигнет великого процветания. Если же государь теряет ясность, тогда и двенадцать его чиновников оказываются в опасном положении, вследствие чего закрываются пути сообщения между ними, полностью теряется связь. В этом

случае телу грозят большие разрушения. Если не поддерживать свое здоровье, исходя из таких принципов, тебя ждет гибель».

В главе «Величие соответствия образов субстанциям Инь и Ян» трактата «Су Вэнь» есть такие слова: «В человеческом организме имеется пять органов-цзин, которые трансформируют пять дыханий-ци, и таким образом рождаются радость, раздражение, горе, печаль и страх... Эмоциональным проявлением работы сердца является радость, печени — раздражение, селезенки — задумчивость, легких — печаль, почек — страх».

Приведенные отрывки из канонических текстов описывают единство внутренних органов и психической сферы человеческого организма. Если эмоции урегулированы, то и органы выполняют свои функции как положено, дыхание-ци и кровь находятся в состоянии гармонии, и, следовательно, организм здоров. Если же эмоциональные проявления хаотичны, дух подавлен, тогда и дышит человек неправильно, теряется гармония между субстанциями Инь и Ян, дыханием-ци и кровью, а внутренние органы перестают должным образом выполнять свои функции. Уменьшается иммунная сила организма. Потому необходимо больше внимания уделять контролю над эмоциями, пока здоров, стабилизировать свое состояние, контролировать мыслительный процесс, не отдаваться безрассудным устремлениям и бесплодным мечтаниям. Следует внутри контролировать дух-шэнь и семя-цзин — два основных проявления психической деятельности. Верно говорится в главе «Рассуждение о небесной

истине высокой древности» трактата «Су Вэнь»: «Спокойствие и бесстрашие в пустоте небытия, и истинное дыхание-ци подчиняется этому состоянию. Если внутри контролируешь семя-цзин и дух-шэнь, то откуда же возьмется болезнь?»

Однако следует сказать, что психическое состояние тесно связано с социальной средой. В хорошо устроенном обществе государство процветает, народ здоров, психическое состояние у людей радостное и безмятежное, организм крепок, сердце бьется ровно. В плохо устроенном социуме и государственное устройство хаотично, и народ страдает, и люди повсюду ропщут, и состояние у них отнюдь не из лучших, а поэтому и болезни распространены.

## РАБОТА С СУДЬБОЙ (МИН) И ПРИРОДОЙ (СИН)

Если индивид хочет принести пользу государству, народу, желает быть полезным обществу, он прежде всего должен спрашивать с себя по самым высоким меркам. Первый совершенно необходимый этап практики цигун заключается в работе со своей природой, что называется *син-гун*. Он требует большой внутренней культуры, высоких моральных критериев. Человек должен настраивать себя на служение государству, и начинать совершенствование государственной системы следует с самого себя, ибо государство представляет собой суммарное и, конечно же, не однозначное и не буквальное отражение психики отдельных лиц. Каж-