

ЦИГУН

ТАНЕЦ СОСЗНАННОСТИ

氣功



МОСКВА

氣功

ОГЛАВЛЕНИЕ	5
ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА	8
ПРЕДИСЛОВИЕ РЕДАКТОРА	10
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	13
ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ	13
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ	15
НАПРАВЛЕНИЯ ЦИГУН	17
ОСНОВЫ НАУКИ ЦИГУН	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
ОТРЫВКИ ИЗ ДРЕВНИХ ТРАКТАТОВ ЯН И ИНЬ	56
СЕНТЕНЦИИ МУДРЕЦОВ ПРОШЛОГО	58
СИНДРОМ ПУСТОТЫ И ПОЛНОТЫ	66
ХАРАКТЕРИСТИКА БОЛЕЗНЕЙ И СООТВЕТСТВУЮЩЕЕ ЛЕЧЕНИЕ	57

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	68
ОПИСАНИЕ КОМПЛЕКСА ФЭН ШУЙ ЦИГУН	68
ДВИЖЕНИЕ ПО 12 НАПРАВЛЕНИЯМ	69
СУТЬ ПРАКТИКИ ЦИГУН	70
ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К СТОЙКЕ И ДВИЖЕНИЯМ	72
БАЗОВАЯ СТОЙКА	75
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	76
УПРАЖНЕНИЕ 1	76
УПРАЖНЕНИЕ 2	77
УПРАЖНЕНИЕ 3	78
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СОБИРАНИЕ	79
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ	79
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	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
ТРАДИЦИОННЫЙ КИТАЙСКИЙ КАЛЕНДАРЬ	104
ВОСЕМЬ ГУА	104
РАССУЖДЕНИЯ О ВОСЬМИ ГУА И ВОСЬМИ ВЕТРАХ	105
ЛИ ДАО ЧУНЬ. СВОД СОЧИНЕНИЙ	
О СРЕДИННОСТИ И ГАРМОНИИ	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
ВВЕДЕНИЕ В ЦИГУН МЕДИТАЦИЮ	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
ВЫХОД ИЗ ЦИГУН МЕДИТАЦИИ	157
ПРИЛОЖЕНИЕ. НЕКОТОРЫЕ ДАОССКИЕ СХЕМЫ	158
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО	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 чередѣ 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*¹. *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

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