

ДА ДА Д С С К О Е
ОЗДОРОВЛЕНИЕ

ОБЛАКА НАД ГОРОЙ
ЦИНЧЭН

ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО

В
А
Н

Ю
Н
Ь



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
Москва 2025

УДК 221.3:615.8
ББК 86.33+53.59
В17

Все права защищены.

*Любое использование материалов данной книги, полностью
или частично, без разрешения правообладателя запрещается*

Wang Yun

Clouds Over Qingcheng Mountain: A Practice Guide to Daoist Health Cultivation

All rights reserved.

Russian translation copyright © AST PUBLISHERS LTD, 2025

Russian (Worldwide) edition published by arrangement

with Montse Cortazar Literary Agency

(www.montsecortazar.com).

Перевод с английского языка — Кирилл Светюха

Ван, Юнь.

В17 Даосское оздоровление. Облака над горой Цинчэн. Практическое руководство / Ван Юнь; перевод К. Светюха. — Москва: Издательство АСТ: ОГИЗ, 2025. — 288 с.

ISBN 978-5-17-156153-6 (*Медицина Востока от 100 болезней*)

ISBN 978-5-17-172884-7 (*Самоучитель восточной медицины*)

Мастер Ван Юнь — уважаемый учитель даосской медитации и цигуна и автор книг о духовных практиках и религии Китая, проживающий на Тайване. Более 30 лет обучает даосизму, конфуцианству и буддизму, является хранителем редких техник и традиционных искусств.

Гора Цинчэн, одна из мистических гор Китая, на протяжении многих поколений была местом открытия, реализации и сохранения техник и рецептов, стимулирующих потенциал человеческого организма.

Книга «Даосское оздоровление. Облака над горой Цинчэн. Практическое руководство» является второй частью трилогии, в которой рассказывается о внутреннем путешествии Ван Юня по пути исцеления, омоложения и актуализации врожденного потенциала тела. Она во многом пересекается с первой книгой, «Даосская медитация и цигун. Восхождение на гору Цинчэн. Практическое руководство», но имеет более практическую направленность. Это руководство по даосскому оздоровлению с детальными инструкциями и иллюстрациями упражнений, с помощью которых вы укрепите здоровье, восстановите жизненные силы и сможете успешно культивировать ци.

УДК 221.3:615.8

ББК 86.33+53.59

ISBN 978-5-17-156153-6
(*Медицина Востока от 100 болезней*)
ISBN 978-5-17-172884-7
(*Самоучитель восточной медицины*)

© Bhagavan Publishing 2020, Wang Yun
© 2008–2012 Andrey V. Panov
(panov@canopus.iacp.dvo.ru),
шрифт Heuristica
© Оформление. ООО «Издательство
АСТ», 2025



Оглавление

Предисловие к российскому изданию	10
Предисловие к английскому изданию	13
ЧАСТЬ 1. ЧТО ТАКОЕ ДАОИНЬ	19
Глава 1. Занятия в стойках и даоинь	21
Способность очищать и восстанавливать	21
Глава 2. Подлинное наследие шифу	27
Глава 3. Старый, как Пэн Цзу	34
Лечебные секреты даоиня.....	34
Глава 4. Достижение полного, абсолютного расслабления	39
Глава 5. Медитация и даоинь	44
Мотивация и усердие.....	44
Глава 6. Взаимосвязь ума и дыхания	50
Глава 7. Дайте уму отдохнуть	55
В покое и отрешенности.....	55
Глава 8. От вас зависит, как вы будете искать и осознавать Путь	62
Глава 9. Секрет культивации эссенции цзин и восполнения ци	68

Глава 10. Расслабляться, расслабляться и еще раз расслабляться	73
Мозг, чистый как стекло	73
Глава 11. Объединение ума и дыхания в даньтяне	79
Глава 12. Понимая суть процесса расслабления	83
Глава 13. Естественно и без принуждения	88
Основы стоек для расслабления	88
Глава 14. Занятие в стойке раз в день отгоняет смерти тень	92
Глава 15. Возвращение к эмбриональному дыханию без усилий	98
Естественный подъем истинного ци	98
Глава 16. Дыхательные практики Желтого двора	102
Управление ци с помощью намерения	102
Глава 17. Направление чистого и незамутненного ци к даньтяню	105
Глава 18. Упражнения по «Канону изменения в мышцах и сухожилиях»	109
Трансформируя мышцы, сухожилия и кости	109
Глава 19. Расслабление тела и гармонизация дыхания	114
Глава 20. Расслабившись, начинайте заниматься в стойках	117
Глава 21. Направляем ци к пальцам с помощью стиля Тунбэйцюань	122
Глава 22. Практикуя стойки и дыхание по тайцзи	127
Раскрытие акупунктурных каналов	127
Глава 23. Бессмертные долгожители	131
Истинное ци, истинное дыхание	131

ЧАСТЬ 2. ТЕХНИКИ ДАОИНЬ	137
<i>Раздел 1. Основы занятий в стойках</i>	139
Глава 24. Занятия в стойках для расслабления	141
Глава 25. Визуализация и расслабление при занятиях в стойках	142
Глава 26. Стойка 1: базовые позиции	143
Глава 27. Стойка 2: стойка лошади	147
Глава 28. Стойка 3: удерживая небо и землю	150
Глава 29. Стойка 4: толкая стену	153
Глава 30. Стойка 5: поза Тайного меча	156
Глава 31. Стойка 6: толкая Землю	161
Глава 32. Основы визуализации для занятий в стойках	163
Собирая чистое и изгоняя нечистое	163
<i>Раздел 2. Ицзиньцзин — дар Бодхидхармы («Канон изменения мышц и сухожилий»)</i>	165
Глава 33. Подготовка	167
Глава 34. Отрывание пяток от земли и поднимание рук	169
Глава 35. Поза победителя	172
Глава 36. Крепкий захват при сгибании колен	176
Глава 37. Сгибание и разгибание в торсе и коленях	178
Глава 38. Достигая совершенства	180
Глава 39. Собирая все тело	182
Глава 40. Время поворотов	184
Глава 41. Согласованные усилия	186

Глава 42. Удерживать и отпускать, не прилагая усилий.	188
Глава 43. Искреннее наставление.	191
Глава 44. Смирись и будешь спасен.	193
Глава 45. Вперед и назад.	195

Раздел 3. 養生九式

<i>Девять стилей культивации здоровья</i>	<i>199</i>
---	------------

Глава 46. Техника расслабления для начинающих	201
Глава 47. Разведи облака, увидь солнце.	202
Глава 48. Распределение Тайцзи	206
Глава 49. Касаясь небес и земли	210
Глава 50. Переворачивая черепаший дух	213
Глава 51. Пара жемчужин дракона.	216
Глава 52. Наклоняй голову и виляй хвостом	219
Глава 53. Напрячь все, все расслабить	221
Глава 54. Молящийся Будде ребенок	223
Глава 55. Культивация почек.	225

Раздел 4. 奇經八脈簡易通脈功法

<i>Упрощенные упражнения для открытия восьми акупунктурных каналов</i>	<i>227</i>
--	------------

Глава 56. Подготовительная визуализация.	229
Глава 57. Подготовительные упражнения	232
Глава 58. Возвращение ци в изначальное состояние	234
Глава 59. Неостановимый	238
Глава 60. Повергая драконов и тигров	241

Глава 61. Направляя поток воды вверх	245
Глава 62. Переворачивающийся медведь	251
Глава 63. Полное открытие восьми каналов	255
<i>Раздел 5. Завершающие практики.</i>	259
Глава 64. Завершающая практика I	261
Глава 65. Завершающая практика II	267
Глава 66. Завершающее упражнение III	272
Глава 67. Завершающее упражнение IV	279

Пусть знания и практики, изложенные в этой книге, помогут вам, стремящимся к здоровью и мудрости, на вашем пути.

Ван Юнь



Предисловие к российскому изданию

Даосизм на протяжении веков формировал представления о гармонии человека, природы и космоса как единого целого. В этой традиции особое место занимают практики, направленные на достижение внутреннего равновесия и регулирование жизненной энергии, такие как цигун (气功, система упражнений для работы с дыханием, сознанием и энергией) и даоинь (导引, совокупность дыхательных и двигательных техник для настройки тела и духа). Они рассматривались не только как часть индивидуального совершенствования, но и как элемент более широких философских воззрений о соответствии человека великому пути — дао (道).

Книга, которую вы держите в руках, продолжает знакомить с даосскими оздоровительными практиками. Если предыдущий том был посвящен философии и основам цигуна, то в данном труде акцент сделан на даоинь и стойках, на их роли в китайской традиции. Автор, мастер Ван Юнь, передает технические аспекты этих практик и предлагает их осмысление в культурно-историческом контексте.

В традиционном китайском мировоззрении категории, относящиеся к здоровью, физическому и духовному состоянию человека, не существовали изолированно. Философия, медицина, военное искусство и представления о жизненной энер-

гии (ци, 气) формировали единую систему знаний, в которой организм человека понимался как часть естественного порядка. Ван Юнь рассматривает даоинь в этом ключе, обращая внимание на его связь с такими концепциями даосизма, как увэй (无为, принцип недеяния, подразумевающий естественность действий) и цзыжань (自然, спонтанность, самость). В этом контексте движения и дыхание в даоинь не являются просто физическими упражнениями, но рассматриваются как способ сонастройки с природным ритмом.

Значимость данной книги заключается в ее внимании к практическому применению техник. Автор подробно описывает ключевые аспекты даоиня — дыхательные практики, статику и расслабление — и поясняет, каким образом они влияют на работу суставов, мышц и внутренних органов. Многие из представленных методов восходят к древним текстам, таким как «Канон о трансформации сухожилий» (易筋经, *Ицзиньцзин*), и к традициям даосских монастырей, но в изложении Ван Юнь адаптирует их к современному образу жизни.

Интерес представляет и подход автора к обучению. Ван Юнь подчеркивает, что овладение даоинь невозможно без дисциплины, терпения и постоянной практики. Он делится наблюдениями о том, как знания передавались от учителя к ученику, как формировалось понимание взаимосвязи тела и сознания. Например, в даосских школах считалось, что даже простейшие действия могут привести к осознанию внутренних процессов — в этом прослеживается связь с традицией воспитания через повседневные ритуалы.

Исторически даосские практики передавались преимущественно устно, и далеко не все знания

фиксируются в текстах. Однако в современном мире, где стремительный ритм жизни часто приводит к разобщенности между телом и разумом, важно не только сохранить эти традиции, но и осмыслить их значение в новых условиях. Ван Юнь, обращаясь к древним методам, предлагает их рациональное осмысление и дает читателю возможность взглянуть на них как на культурное явление.

Эта книга может быть полезна тем, кто интересуется китайской философией, традиционной медициной и историей телесных практик. В ней представлены не только конкретные упражнения, но и размышления о месте этих знаний в китайской культуре. Независимо от целей читателя — будь то исследовательский интерес, желание расширить представления о традиционной культуре или стремление к осознанию своего тела и непосредственная практика — данное издание позволит глубже понять систему взглядов, сложившуюся в даосской традиции.

Как и в предыдущем томе, автор сочетает научный анализ с практическим изложением, сохраняя богатство китайской терминологии и образов. Пусть знакомство с этой книгой послужит не только источником знаний, но и поводом для размышлений о том, как меняются взгляды на здоровье и гармонию в разных культурах и эпохах.

*Константин Барабошкин, научный редактор,
кандидат филологических наук, заведующий кафедрой китайской филологии Института стран
Азии и Африки МГУ им. М. В. Ломоносова*



Предисловие к английскому изданию

Писательские интересы Ван Юня разнообразны и охватывают множество тем — от даосизма и оздоровительных практик до буддизма, конфуцианства, китайской истории и даже художественной литературы. Он трудится с удивительной плодотворностью, выпуская три-четыре книги в год, и обычно никогда не пишет на одну и ту же тему две книги подряд, предпочитая разнообразие в своих работах. Мы же, однако, решили придерживаться одной темы и с удовольствием представляем вторую часть уникальной даосской трилогии Ван Юня^{*}.

Эта книга во многом пересекается с первой, но имеет и свои особенности. Автор продолжает делиться с читателями даосским пониманием пути к здоровью и бессмертию. Рассказывая истории из жизни легендарных основателей школы, к которой он принадлежит, Ван Юнь передает дух традиций, который веками переходил из поколения в поколение. Осознав, что многим ученым не хватает прак-

* 修道者 (сюдаочжэ) даос — это человек, занимающийся практикой одной из философских, религиозных или прикладных традиций даосизма, возникшего в Китае и подчеркивающего гармоничную жизнь в соответствии с дао, или «Путем» — источником, основой и сущностью всего существующего. Стремясь следовать естественному ритму Вселенной, стремится к единству с дао.

тического опыта, в то время как многим практикам не хватает теоретической базы, Ван Юнь стремится преодолеть этот разрыв, представляя нам и то и другое в равной мере.

Всегда тонко чувствующий специфику жизни и потребностей современного человека, Ван Юнь приложил все усилия, чтобы упростить зачастую загадочные и сложные практики, унаследованные от выдающихся мастеров. И действительно, мы видим, как мир развивается таким образом, что, несмотря на все удобства, которые принесли нам бесчисленные технологические достижения, жизнь кажется людям более загруженной и суетной, чем когда-либо прежде. Учитывая это, Ван Юнь собрал воедино и подготовил для читателя огромное количество знаний — безусловно, чтобы сохранить и передать их последующим поколениям, но, что, по его словам, более важно, для того, чтобы дать людям инструменты, с помощью которых те смогли бы укрепить здоровье и восстановить жизненные силы, столь необходимые для комфортной, счастливой и полноценной жизни.

Помимо прочего, вторая книга трилогии отличается практической направленностью. Вы обнаружите, что текст — лишь первая, малая часть книги, основное же ее содержание — это практическое руководство с детальными инструкциями и иллюстрациями. Сложно переоценить важность подобного источника знаний для современного человека, у которого зачастую нет времени вычленять конкретные инструкции из массива текста. Ван Юнь щедро делится с нами своими познаниями и по ходу книги осуждает узколобую жадность, приведшую к утрате многих бесценных традиций практики. В предисловии к первой книге мы уже

упоминали, что передача традиционных учений по сути своей всегда была устной, требующей от ученика страсти к учебе, дисциплины, стойкости, а главное — доверия и терпения. Сейчас, спустя десятилетия ученичества и систематизации знаний, Ван Юнь с удовольствием вспоминает, что первой задачей, которую ему доверили, было мытье чашки своего учителя — иногда приходилось перемыть ее по сто раз подряд, прежде чем шифу* оставался доволен. Тренировка терпения, упорства и характера — без таких качеств не осилить тот путь, который предстоял Ван Юню. По его словам, это стало одним из важнейших уроков, которые он когда-либо получал.

Каждый раз, вспоминая эту историю, мы чувствовали прилив сил и вдохновения, столь необходимые в сложном деле перевода такого элегантного и глубокого текста с иностранного языка. Немало усилий потребовалось нам, чтобы отобразить все нюансы текста в простом, но тем не менее изящном английском переводе.

В первой книге трилогии, «Восхождение на гору Цинчэн. Практическое пособие по освоению даосских техник медитаций и цигуна», автор приглашает нас в чудесное путешествие сквозь прошлое, обращаясь как к истории Китая и даосизма, так и к собственным воспоминаниям о мастерах и товарищах по практике, которых он встречал на своем пути, щедро приправляя эти истории практическими со-

* 師父 (шифу) — это термин уважения, используемый для обозначения мастера в какой-либо профессии, особенно если профессия связана с передачей знаний по линии традиции или ученичества. В отношении написания мы выбрали популяризированную кантонскую форму «shifu».