

Даосские практики бессмертия. Секреты динамического цигун. Рамзес Андрей filosofff.org
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Даосские практики бессмертия. Секреты динамического цигун Андрей Рамзес.
Введение.

На протяжении многих тысячелетий человек задумывался над вопросом о вечной жизни. Ни кто не хочет умирать. Все страшатся этого. Современный человек также бьется над этой загадкой. В качестве одного из вариантов решения проблемы выдвигается техника клонирования. Более простой вариант – пересадка новых органов, вместо больных. И даже пересадка головного мозга в другое тело. Еще один вариант – вскрытие генетического кода, нахождение гена старения и его отключение.

Множество ученых и исследователей разрабатывают свои собственные техники бессмертия и...умирают.

К чему все это?

Каждый из нас хотя бы раз в жизни задается вопросом – что будет, когда я умру? Не хочу этого. Это не для меня. Мне еще далеко. А уж если суждено, то, по крайней мере, оторвусь по полной программе, возьму от жизни все, что можно. А там хоть потоп. На наш век хватит.

Я тоже задавал себе подобные вопросы и также хотел взять от жизни все сполна.

Изучая материалы по практике цигун, мне не раз приходилось сталкивался с понятием "бессмертие". И тогда я решил выяснить, что стоит за этим словом. Как даосы трактуют это слово? Что значит быть бессмертным?

Для начала предлагаю рассмотреть несколько традиционных точек зрения на этот вопрос, а затем перейти к даосизму.

Взгляды людей на жизнь смерть и бессмертие

Большинство из нас не верят в бессмертие. Мы считаем, что живём один раз. Когда приходит тяжелая болезнь или смерть, мы боимся. Больше всего мы боимся страданий. Поэтому мы хотим умереть быстро и без боли. А пока мы будем наслаждаться жизнью. Когда наступает момент, и мы уже не можем наслаждаться, то ненависть вселяется в нас. Старые завидуют молодым и стараются всячески их обидеть. "Молодежь сейчас не та" – говорим мы – "Раньше так не было". А может, было, только мы об этом забыли? В детстве у меня была привычка во время еды разминать пальцами кусок сыра. Мой отец всегда возмущался – "Откуда у тебя такая дурная привычка? У нас в семье никто так не поступал" Однажды к нам в гости приехал родной брат отца. И отец снова высказал свое удивление по поводу моей привычки. На что дядя резонно заметил – "А ты забыл, как сам катал хлебные шарики во время еды?"

Значит дело не в том, что раньше было лучше, или такого не было, а в том, что наше отношение к этому было другим. Человеческая память устроена так, что мы забываем о том, что утратили. Если бы мой отец сохранил привычку катать хлебный шарик, то он бы не возмущался тому, что я разминаю кусок сыра.

Древние даосы отметили, что интерес к жизни можно сохранить, только если способен к наслаждению. Поэтому первые практики были направлены на способы, продлевающие чувственность. А это неизбежно привело к вопросам продления молодости.

Первое представление о бессмертии основывалось на возможности вечно наслаждаться. Нет болезни, нет старости, вечная радость наслаждения, постоянный экстаз. Родились первые легенды о рае. Там небесные девы и вино вечной молодости – сома раса, напиток богов, вино бессмертия, рог изобилия. И раса лила – сексуальный танец бессмертия. Секс всегда относился к таинству жизни, поэтому ни одна практика бессмертия не обошла его стороной.

На сегодня можно выделить три основные точки зрения на жизнь смерть и бессмертие.

1. Потребительская
2. Рабская
3. Реинкарнационная

Потребительская

Этой точки зрения придерживается основное большинство. При этом не имеет значения, какой религиозной системе принадлежит индивид. Люди считают, что после смерти ничего нет. Они говорят – "Если там что-то есть, то почему оттуда никто не возвращается? Пускай нам расскажут, как там хорошо". Нет доказательств – нет существования за пределами смерти. Очень часто на вопрос о том, во что верят такие люди, они отвечают – "Я не знаю, может Бог и есть, может там что-то есть, но я верю в Судьбу". Когда я спрашиваю – "А что такое Судьба?" "Ну, я не знаю, определено, что человек должен родиться, жениться, родить детей, в общем, оставить о себе след. И то, что предопределено, то должно случиться". На это возникает вполне резонный вопрос – "А кто определяет нашу судьбу? Кто тот, кто дергает за ниточки? Если Бога нет, после смерти ничего нет, то кем или чем определяется наша жизнь?" На это резонно замечают – "Человек сам определяет свою судьбу". "А как же предопределение? Если мы сами определяем свою жизнь, то это значит, что нет никакого предопределения, нет никакой судьбы?" "Ну, как же, человек должен родиться, жениться, родить детей, умереть, оставить о себе память". И так можно бегать по кругу до бесконечности, а до истины так и не докопаться.

И получается – мы сами определяем свою жизнь, но при этом сами себя ограничиваем стандартными рамками, предписанными нам обществом. Если мы не женимся, не рожаем детей, не стремимся к тому, чтобы оставить о себе след, значит, мы не живем, или у нас психическое отклонение. Получается нашу судьбу определяет общественный уклад. Но ведь и уклад может быть разный. Например, в Китае во времена, описываемые в романе "Речные заводы", было распространено людоедство. В порядке вещей было, если путник, остановившийся в трактире, в итоге оказывался на разделочном столе. И вполне вероятно, что вместо баранины подавалась человечья ляжка. И в этом не было ничего предосудительного. А что, такие нравы у общества. Современное общество, конечно гораздо "гуманнее". Оно только требует, чтобы мы рожали детей. Чем плохо?

Вполне естественно, можно задать еще один вопрос – "А что значит "оставить о себе след"?" "Ну, как же, ведь известно, что жизнь считается удачной, если построил дом, посадил дерево и вырастил сына. Это и есть оставить след, память о себе, чтобы люди помнили" "И сколько о вас будут помнить?" "А мне уже будет все равно, ведь меня не будет. Зато мои внуки будут говорить, что был такой" "А правнуки, будут ли помнить они?" "Да, но мне будет все равно" "А как же те дети, что помещают родителей в дом престарелых? Помнят ли они о своих родителях?" "Это все так, но мы живем в своих детях, а они живут в своих" А на самом деле, получается снова бег по кругу. Тогда чем мы отличаемся от животных? Те ведь тоже заботятся о своем потомстве?

Но мне возражают – "Но если бы люди не женились и не рожали детей, то они бы вымерли" Но тогда мне не понятно, зачем природа приложила столько усилий, чтобы появился человек? Ведь с таким подходом нас станет так много, что будет тесно на Земле. В итоге мы можем уничтожить эту планету. "Да к этому времени придумают космические корабли, и мы улетим осваивать другие планеты". Конечно, это не плохая точка зрения, но лично меня она не устраивает. Если я сам определяю свою судьбу, то почему должен поступать как все? Здесь речь идет не о том, чтобы противопоставить себя обществу и стать антиобщественным элементом. А если мне хочется исследовать иные возможности? В конце концов, даже статичное общество в итоге меняется. Это и называют прогрессом. Если бы этого не было, то до сих пор нам бы к столу подавалась человечья ляжка или грудка.

Как это не парадоксально, но данное отношение к жизни родилось в странах Древнего Мира. Вряд ли можно назвать конкретную страну. Но никто не будет спорить, что в те времена законодателем мод была Греция. Затем эстафету перехватил Рим. В Риме эта идея была доведена до абсурда. Этого взгляда в первую очередь придерживались аристократы. Каждый миг жизни был тщательно распланирован и продуман. Все было нацелено на получение удовольствия. А как же, ведь после смерти уже не сможешь воспользоваться "благами цивилизации". Возьмем, к примеру, еду. Кстати, в Древнем Риме угрей специально откармливали человечьим мясом, чтобы они были нежными и сочными, когда их подадут к столу. Рядом с помещением, где принимали пищу, находилась небольшая комнатка. Объевшийся патриций заходил туда, затем при помощи гусяного пера щекотал себе глотку и вызывал рвоту. Очистив подобным образом желудок, аристократ продолжал трапезу дальше. Так повторялось

Даосские практики бессмертия. Секреты динамического цигун. Рамзес Андрей filosoff.org несколько раз. О сексуальных же излишествах не стоит и упоминать. Следует обратить внимание, что современные садомазохисты, зоофилы, педофилы, гомосексуалисты, бисексуалы и прочие товарищи не годились римским патрициям и в подметки. Римский разврат был самым изощренным и жестоким во всем Древнем мире. Возможно, что в Индии или Китае было еще больше извращений. Но вся философия современного мира базируется именно на древнеримской и древнегреческой философиях. И никакие китайцы не смогли этого изменить. В этом отношении Египет был более просвещенным. Если исходить из исследований Друнвало Мелхиседека, то сексуальные практики Египта не на много отличались от даосских практик или тантрического секса.

Однако эти практики всегда были тайными. Что же касается внешнего мира, то здесь процветала свобода нравов и сексуальных излишеств.

Когда же патриций уже не мог наслаждаться сексом, он ударялся в политику. Ощущение власти не менее остро, чем секс. И конечно, зрелища – вперед, на гладиаторские бои. После еды и секса, не плохо посмотреть на насилие и кровь. Потом можно самому пустить кровь какому-нибудь рабу. Главная цель жизни – получить максимум удовольствия. Ну а под занавес можно немножко пофилософствовать, поучить уму-разуму молодежь. И самое главное – запечатлеть себя в камне, чтоб вечно помнили или построить что-то грандиозное или завоевать. Это и есть "оставить след". Не плохая картинка. А ведь именно эти люди стояли у истоков потребительского отношения к жизни и смерти. Посмотрите на их богов – они вели самую полнокровную человеческую жизнь. Вечно молодые, вечно наслаждающиеся властью, сексом, богатством и превосходным здоровьем. Это и есть потребительское отношение к бессмертию – иметь возможность вечно оставаться в одном теле и делать все, что захочется.

На самом деле древние западные религиозные системы не столь уж плохи и бесполезны. Но это был лишь фасад, за которым скрывалось тайное знание, известное на западе, как мистерии. Но к этим тайнам допускались только избранные. Они то могли правильно истолковать истории о богах и богинях. Но остальные этого не знали. Внешний фасад религиозных систем прекрасно подходил для кучки сибаритствующих паразитов, прожигающих свои жизни и калечащие других. Конечно, такое положение дел сложилось не сразу. Здесь описаны времена заката Древнего мира. Потребительская философия со временем значительно изменилась, но направление осталось прежним. Смысл один – нет жизни после смерти, значит, получить сполна надо пока живешь.

Рабская

Тоже имеет римское происхождение. Если была философия у господ, то была и у рабов. Это представление связано с ранним христианством. Раб всю жизнь влачил жалкое существование. Он не верил в бессмертие, но тешил себя надеждой на то, что когда-нибудь его труды будут вознаграждены. Христианская концепция воскресения появилась очень кстати. Теперь у раба была, по крайней мере, надежда на лучшую жизнь. С этой мыслью легче умирать.

Со временем эти взгляды расширились и значительно усложнились.

Бывает так, когда поздравляют холостого, то говорят – чтоб ты нашел свою половинку. По всей видимости, истоки этого выражения находятся в Книге "Бытие" – "Потому оставит человек отца своего и мать свою, и прилепится к жене своей; и будут одна плоть" (Библия Ветхий Завет)

Рабу всегда не хватало. Это вылилось в представление о том, что мы не целые, а половинчатые, то есть разделены.

На Востоке в отличие от Запада, считают, что человек есть единое целое, но внутри он разделен на противоположности, то есть обладает двойственной природой. Это основано на концепции двух противоположных начал – Инь и Янь. И искать целостности надо не снаружи, а внутри, так как в нас самих уже заложены все необходимые компоненты. Другой человек ни в коей мере не может быть нашей второй половинкой. Можете вы, к примеру, жить, имея полголовы или полтуловища? Может кто-то и может, но согласитесь, очень неудобно. Мы ведь не сиамские близнецы. И даже если речь идет о нашей психике, то здесь также мы не можем быть разделены. Для людей с разделенной психикой у нас имеются специальные заведения – сумасшедшие дома. Большинство из нас

Даосские практики бессмертия. Секреты динамического цигун. Рамзес Андрей filosoff.org
страдают именно оттого, что не могут понять вполне простой и очевидный факт – мы целые, единые. Другое дело, что человек не может жить отдельно от себе подобных. Такова наша жизнь. Даже отшельники рано или поздно спускаются с гор и оказываются среди людей. В качестве примера двойственности человеческой природы приведу два высказывания:

"Вот человек стоит на распутье между жизнью и смертью

как ему себя вести

Пресеки свою двойственность и пусть один меч сам стоит
спокойно против неба"

Кусунами Масасигэ

"Истина сокрыта вне письмен

В знаках и словах не передать закон

К сердцу обратись внутрь и вспять

чтоб себя постигнув Буддой стать"

Бодхидхарма

Рабская концепция призывает нас что-то и где-то искать. Человек, придерживающийся таких взглядов, всегда чем-то недоволен. Он постоянно жалуется – "Почему у меня нет того, что есть у другого? Вот бы и мне это иметь. А почему эти богатые? Я тоже хочу. Вот бы все взять и поделить. А этих зажавшихся – расстрелять или повесить" Помимо этого, такой человек любит перекладывать свои проблемы на других. Вот найду свою половинку, и сразу все наладится.

Человек с подобным взглядом всю жизнь ищет достойного партнера, мужа, жену и не находит. Этот не тот, эта не та. Они дают брачные объявления и на что-то надеются. Но, увы. Проблема не в плохом партнере, а в том, что не там ищут. У другого человека свои проблемы, ему чужие не нужны. Люди с рабской концепцией очень любят требовать. Вот я и мне надо. Раз я вышла за тебя замуж, ты должен мне то-то и это. Потому, что я такая. Вот я пришел сюда, вот я инвалид, вот я заплатил свои деньги, мне обязаны, мне должны. Все кругом виноваты, а я прав всегда и во всем.

В отношении бессмертия, эти люди также в него не верят, но они верят в воздаяние за свершенные поступки. Лучшим проявлением рабской концепции является рождение духа рыцарства – "Без страха и упрека". А также готовность пожертвовать собой ради других.

Данная концепция является более прогрессивной по сравнению с потребительской. Также среди людей, придерживающихся второй концепции много искренно верующих. Не смотря на это, они не верят в жизнь после смерти.

Изменяется и представление о Боге. Теперь Он один. В потребительской концепции их много и они больше занимаются собой, чем другими. Люди лишь помеха, недоразумение. Ими можно поиграть, над ними можно поиздеваться или пошутить. Но пускай не путаются под ногами, для них же лучше. Бог рабской концепции более человечен. И самое главное, Он постарел, утратил черты культуриста и полового гиганта. Его Облик недоступен для человеческих глаз. Его Деяния нам неизвестны. Он является в сиянии и облаке. Он проявляет заботу о людях и оказывает помощь, а также наказывает сибаритов – представителей потребительской концепции. За все надо платить. В дальнейшем развитии данный взгляд подводит человека к тому, что искать надо не снаружи, а внутри. Это почти как на востоке – обрести целостность не за счет кого-то или чего-то, а за счет самого себя, своих собственных изысканий, размышлений и упражнений.

Теория реинкарнации является самой древней. Традиционно считается, что она имеет восточные корни, но это не верно. Эта теория родилась в Древнем Египте. Хотя не исключено, что первоначально эта система была в равной степени известна как на Востоке, так и на Западе. О реинкарнации мы можем узнать из легенды об Осирисе. Брат Осириса расчленил тело последнего на 14 частей и разбросал их по всему Египту. Сестры Осириса собрали останки. Но, к сожалению, они не нашли 14й части – пенис. Тогда бог Тот создал его магическим путем, также при помощи магии Осирис был оживлен. Затем жена Осириса привела его в возбуждение. Когда эрекция у него достигла своего пика, она приложила к затылку Осириса анкх – ключ. При помощи него сексуальные вибрации в теле Осириса были преобразованы в колебания более высокой частоты, в результате он (Осирис) стал бессмертным и был причислен к Богам. Изображение анкха можно встретить не только на египетских фресках, но и на христианских изображениях, и картах Таро. Анкх представляет собой крест. От перекрестья выходит круговая петля. Получается круг вокруг верхней части креста. Мы можем увидеть анкх на одеждах христианских священников высокого ранга, а также некоторые ритуальные жезлы повторяют его форму. Все это является косвенным подтверждением того, что христианство имеет египетские корни. Более подробную информацию об анкхе можно получить из семинара "Цветок жизни" Друнвало Мелхиседека. Также форму анкха имеют ключи от Рая, которые держит в руках Апостол Петр.

Основная идея реинкарнации заключается в том, что человек неоднократно приходит на Землю после смерти. Каждый раз это новое рождение в новом теле. Индуистские представления об этом даже переходят через край. Индусы утверждают, что мы можем родиться не только в человеческой, но и иной форме. Например, собаки или цветка. Этот нюанс мы уточним чуть позже. Важна сама идея. Когда мы проходим необходимую подготовку, то в определенный момент мы готовы к тому, чтобы больше не возвращаться. Тогда мы продолжаем свое развитие, но уже в Высших Мирах. В Бхагават Гите Землю относят к Средним Мирам. Когда-то демоны похитили Землю в Нижние Миры, но Бог Кришна в своей инкарнации огромного кабана спустился туда и снова поднял Землю из грязи плотного материального мира в Средние Миры.

Некоторые имели неправильное представление об реинкарнации. Например, в Индии были такие, которые говорили: "У меня целая куча воплощений. Куда мне торопиться? Посижу-ка я под деревом, буду наслаждаться, отдыхать. Остальное доработаю в следующей инкарнации". Так и проводили свою жизнь в праздности и безделье. А в Китае выработалось пренебрежительное отношение к человеческой жизни. Например, кто-то тонет в реке, а прохожий говорит: "Ну и правильно, что тонет, значит, такова его судьба, это было запланировано свыше. Зачем мне его спасать? А вдруг это плохо отразится на его карме? А вдруг я наврежу своей карме, если его спасу?" Также относились и к своей жизни: "Убьют, потом новое возрождение. Так чего бояться? А если я убью, то потом всеравно придется расплачиваться. Зато мне сейчас хорошо". По этой причине в средневековом Китае даже монахи совершали убийства и насилие.

Даосский взгляд на реинкарнацию бессмертия и жизнь

Даосы считали, что мы приходим в этот мир с определенной целью или задачей. Этот мир является иллюзией, и все что в нем происходит иллюзорно. Помимо мира иллюзии есть Истинная Реальность. Иногда ее называют Дао. На самом деле Дао невозможно описать или ощутить. Любая попытка сделать это будет отхождением от Дао. Но Дао можно постичь. Иначе все разговоры об этом не имели бы никакого смысла. К чему заниматься тем, что не достижимо? Во всем должен быть практический смысл. На Востоке никогда не любили простого словоблудия. Только на Западе людей любят нагружать абсолютно бесполезной информацией. Особенно в общеобразовательных учреждениях, институтах и университетах. Не говоря уже о средствах массовой информации.

Конечно, если почитать древние тексты, то они покажутся набором непонятных и туманных фраз. Но причина здесь проста – защитить Знание от недостойных. Знание никогда не было пустым. Оно не предназначалось для того, чтобы его поставили на полку, как книгу. Мол, посмотрите, что у меня есть. Знание предназначалось для практического применения. А иначе в нем не было никакой пользы. Для болтунов всегда найдется повод почесать язык. В качестве примера приведу одну дзенскую притчу. А какое отношение имеет дзен к

Даосские практики бессмертия. Секреты динамического цигун. Рамзес Андрей filosoff.org
даосизму? Да самое прямое. Какая разница, каким именем мы назовем Знание? В данной ситуации важна не форма, а содержание. Форму мы оставим для болтунов.

"Один из учеников мастера дзен решил пойти в школу философии. Пройдя курс, он получил степень бакалавра. Затем он пришел к учителю дзен и сказал:

– Учитель, знаете, философия такая сильная вещь. С ее помощью можно доказать все, что угодно.

– Да? – спросил учитель – А можно с ее помощью доказать, что у тебя нет носа?

– Ну, – начал ученик – если исходить, ай ай! – закричал ученик. – Это учитель больно ухватил его за нос и зажег его с такой силой, что потекла кровь.

– Ну и как? – поинтересовался учитель – теперь ты тоже будешь утверждать, что у тебя нет носа?"

И так, для того, чтобы разобраться в даосизме, надо понять, что это исключительно практическая система. В чем смысл этой практики? Он заключается в нахождении способа вернуться в Истинную Реальность. Но если мы хотим вернуться, то зачем надо было уходить? Прежде всего, надо понять одну очень важную вещь – этот мир реальный он или иллюзорный, существует только в движении. Если присмотреться к окружающему, то нельзя найти неподвижного. Даже скалы движутся. Или человек. Вот он сидит неподвижно. Но внутри него кровь движется по сосудам, легкие дышат и так далее. Даже если человек умер, внутри него все равно происходит движение – идут процессы разложения тела. Дао или Истинная Реальность также находится в постоянном движении. Движение есть Базовый Закон Бытия. Целостность любой системы зависит от динамического равновесия между компонентами внутри системы. С этой точки зрения бессмертие есть исключительно динамический процесс. Чтобы долго находиться в одном теле, необходимо постоянно поддерживать его обменные процессы в равновесии. Никакие пилюли, препараты или приспособления не заменят этого. Дао обладает Разумом, поэтому любой процесс, который мы осуществляем, требует присутствия нашего сознания. В соответствии с даосской философией есть три главные силы – Земля, Небо и Человек. Человек является связующим звеном между небом и землей. Поэтому человек может воплощаться только в человеческой форме. Мы никогда не воплотимся в форме животного или растения. Это означает, что достичь результата, можно только используя свой разум. Бездумная работа не имеет никакого смысла. Действие без ума есть только Земля. А где ее соединение с Небом? Пустое размышление без физического действия есть Небо. А где же Земля? Только подключив сознание, мы можем соединить Небо и Землю и таким образом постичь Дао. В этом и заключается смысл урока – "Разум того, кто возвращается к Источнику, превращается в Источник"

В этом самый сокровенный смысл даосизма. Разум, который направляет нас в иллюзорную реальность стремиться к тому, чтобы мы сами стали подобны этому Разуму. В эзотерике это можно озвучить так – Творец создает условия, при которых он создает Со – Творцов. Только так мы можем объяснить библейское высказывание о том, что человек создан по подобию Бога. Помимо человека есть и другие формы разума. Человек не есть венец творения. Поэтому надо научиться быть в мире не только с самим собой, но и с окружающим. Именно это даосы называют "соединить Небо и Землю"

Мы приходим в этот мир иллюзии, чтобы постичь смысл его иллюзорности. Все, что есть вокруг нас это виртуальная реальность для игры нашего разума. Наигравшись как следует, мы ищем путь домой. Но не для того, чтобы вернуться, а для новой игры и так до бесконечности. Но самое интересное в том, что иногда мы настолько увлекаемся игрой, что забываем о том, кто мы такие. И тогда к нам приходят на помощь, дают подсказки. Когда-нибудь мы сыграем во все игры и тогда и только тогда мы сможем стать не только актерами, но и самим драматургом. Ничего не происходит просто так. У всего есть цель. У всего есть начало и есть конец. Игра без конца слишком скучное занятие, хотя о вкусах не спорят.

Даосские практики бессмертия. Секреты динамического цигун. Рамзес Андрей filosoff.org
Даосы стремились к тому, чтобы человек за одну жизнь отработал все свои уроки. Для этого применялись специальные методы продления жизни. Но даосы понимали, что рано или поздно человек все равно умрет. Таков закон природы. Иллюзия не может быть вечно. Вечной может быть только Реальность. С другой стороны, даосы рассматривали смерть как возвращение в Истинную Реальность. Ведь и актер иногда уходит за кулисы отдохнуть.

В качестве комментария к сказанному привожу выписки из книги Ден Мин Дао "Хроники Дао".

"– кто они, эти стражники?"

– Стражники – это агенты твоей личной увлеченности иллюзиями. Твое эго станет противиться твоему успеху, ибо в результате полного самосознания ты придешь к отрицанию ощущения себя как индивидуальности. Вот почему твое эго начнет бороться с тобой, пытаясь остановить тебя на пути к цели.

– Но разве эго – не полное отражение моей индивидуальности?

– Эго приходит и уходит, рождается и умирает. А чувство собственной индивидуальности вечно. Оно бестелесно и никогда не изменяется.

– Значит, насколько я понимаю, когда вы говорите о необходимости сразиться со своим эго, вы имеете в виду, что истинное ощущение собственной индивидуальности подчинит эго себе.

– Вообще-то эго не существует.

– Но если эго не существует, то каким образом оно может создавать жизненные сложности?

– Очень важный вопрос! Спроси себя сам: кто испытывает сложности? Сложности – понятие воображаемое. Точно также воображаемым является и эго. Однако мы даем эго осязаемость; тогда оно превращается в средство испытывать боль или наслаждение. Так мы становимся рабами. Стоит нам задуматься о природе эго и вспомнить о том, что является нашим порождением, – как само эго исчезнет вместе с болью и наслаждением.

– Значит, страдания – тоже плод нашего воображения?

– Да. Ты страдаешь потому, что представляешь себя в несколько ином виде, отличном от того, в котором ты находишься сейчас. Действительно: ты представляешь собой сугубую индивидуальность. Ты это Я, лишенное всяких качеств. У тебя нет ни имени ни формы, но ты не в состоянии осознать этот факт и в результате тянешься к формам, чувствам и мыслям. Здесь и возникает эго, которое придает тебе форму. В противоположность этому обладающий мудростью человек просто "существует". Он никогда не привязывается к мысли; он неподвижен и осознает себя настоящим богом. Эго – лишь игра твоего воображения. Вне тебя не существует ничего. Тебе нужно лишь отбросить иллюзию, отказаться от воображаемых форм.

– Но кто тогда должен отказаться от иллюзии?

– Я отказываюсь от иллюзии самого себя. Но при этом я все равно остаюсь в виде Я. Эта крохотная патетическая драма, которую мы называем жизнью, не является реальностью. Мы не просто исполняем свои роли – мы существуем здесь по определенной причине, и нас убирают со сцены, когда роль оказывается законченной. Так кто же прячется под маской грима? Смотри не ошибись, принимая свое ощущение индивидуальности за свою же истинную натуру."

"Два старых мастера сказали, что мир – это иллюзия. С точки зрения простой логики, если человеческое существо являлось микрокосмосом внешнего мира, оно также было иллюзией – фантазмом, который воображает, будто существует в несуществующей реальности. Медитация не только состояние, но и инструмент познания. Причиной обета безбрачия, диеты, отдыха, физических упражнений и

Даосские практики бессмертия. Секреты динамического цигун. Рамзес Андрей filosoff.org здорового образа мышления было физическое истощение. Теперь Сайхун понял, что это были не просто странные монашеские причуды, а скорее отчаянные меры с целью избежать преждевременной смерти во время борьбы за просветление".

Чтобы понять свою конечную цель, мы должны понять смерть. Смерть – это единственная определенность в этой жизни. С одной стороны может показаться, что даос весьма тесно связан с явлением смерти из-за своего стремления преодолеть план смертности, чтобы избежать цикла перевоплощения. С другой стороны, смерть достаточно мало заботит даоса, поскольку он относится к ней как к обыкновенному циклу изменений.

"Не выходя из дверей моего дома, я могу познать все существующее на небе и на земле". (Можно не выходить со двора. А мир постигнуть). "Не выходя из дверей моего дома" означало "не умирая слишком рано". А возможность "познать все существующее на земле и на небе" объяснялось как завершение жизненного задания и связанное с этим устранение всех последствий своих прошлых жизней, необходимость завершить данные судьбой земные предначертания в течение одной жизни. Подобную цель нельзя достигнуть за счет простой монашеской жизни, необходимо самостоятельно исследовать земную жизнь"

Прочтя все это, вы можете сказать "Прекрасно. Но все это слова и только слова. Покажите нам на деле. Каким образом можно всего этого достичь?" На это, конечно можно сказать, что "спасение утопающих дело рук самих утопающих". Но это будет слишком жестоко.

Во-первых, если вы приняли то, что пришли в этот мир для учебы, то должны понять, что без "труда не вынешь и рыбку из пруда". Никто за вас работать не будет. Если вам нужна помощь, то всегда, пожалуйста. Но самое главное – учитель тоже учится. В этом и весь секрет. Ведь все находится в движении. Китайцы говорят: "Тот, кто ищет дорогу во тьме, несет перед собой зажженную свечу". Давайте вместе зажжем подобную свечу и отправимся в путь.

Каким образом мы можем научиться "играть" своим разумом, не слишком увлекаясь игрой? Первые шаги описаны в первой книге. В этой книге мы продолжаем знакомство с правилами игры.

И так, практика...

Динамический цигун

В первой книге все упражнения выполнялись в статике. Теперь мы рассмотрим эти упражнения в движении. Подобная практика называется динамический цигун или медитация в движении. Существует огромное количество стилей и техник цигун в движении. Но самое главное остается неизменным. Это базовые принципы. Если вы овладеете ими, то сможете с легкостью изучить любой стиль. Именно по этой причине в Китае в первую очередь обучали принципам, а не формам и упражнениям. Это можно сравнить с алфавитом. В нем содержится ограниченный набор букв, но из них складывается бесчисленное множество слов. Мы рассмотрим эти принципы на примере одной из наиболее популярных разновидностей динамического цигун – гимнастике тай-чи (тайцзи-цюань). Некоторые люди, изучающие этот стиль, даже не подозревают, что он является разновидностью цигун. Китайские мастера называют тай-чи "морем без берегов". Считается, что никто не способен полностью овладеть этой системой. Мы же рассмотрим тай-чи как практику, которая поможет "Не выходя из дверей моего дома... познать все существующее на небе и на земле".

Краткая история тай-чи.

Существует три версии происхождения этой системы. К сожалению ни одна из них не может претендовать на подлинность.

1) Версия. Тай-чи основал даос Чжан Сань Фэн. По преданию его обучили два мастера – Пей Си Ронь и Ли Чан Шень. Объединив стиль этих мастеров и шаолиньский кулак, Чжан Сань Фэн основал новую систему – Вуданг. День рождения Чжан Сань Фэна 12 апреля считается днем рождения тай-чи. Единственным подтверждением этого является форма тай-чи Вуданг, рисунки

Даосские практики бессмертия. Секреты динамического цигун. Рамзес Андрей filosoff.org которой представил мастер Вон Кью-Кит в книге "Тай-цзи цюань полное руководство по теории и практике".

2) Версия. Тай-чи основал Чэнь Вантин. Чэнь был профессиональным воином и состоял в страже последнего минского императора. После прихода к власти манжурской династии Цин, Чэнь Вантин ушел в отставку и направился в родовую деревню семейства Чэней – Чэньцзягоу. Там он разработал и начал преподавание нового стиля. Однако первым этот стиль распространил мастер Чэнь Чансин (1771–1853). До наших дней дожили именно его формы тай-чи. Все современные формы тай-чи стиля Чэнь имеют более позднее происхождение. В частности Чжоу Цзунхуа в книге "Дао тайцзи-цюаня" описывает формы, взятые у мастера Чэнь Факэ (1887–1957). Это достоверно самые старые формы семьи Чэнь.

3) Версия. Тай-чи стиль, относится к одному из 5 даосских искусств "обретения бессмертия".

В результате стечения обстоятельств эта техника была распространена среди мирян и имеет сразу несколько корней.

Общий план изучения тай-чи

1. Суставная гимнастика. В соответствии с теорией цигун суставы тела должны быть гибкими и подвижными. Только в этом случае энергия ци может беспрепятственно протекать по телу. Наиболее распространенной техникой была гимнастика До Ин. Однако здесь можно запутаться, так как этим словом обозначают и другие практики, например точечный массаж До Ин.

2. Дыхание. Включает в себя следующие типы дыхания:

1) дыхание позднего неба (1 тип шаолиньского дыхания цигун)

2) дыхание раннего неба. Состоит из двух этапов. Первый – дыхание по 2 типу шаолиньского цигун. Второй – дыхание по 3 типу шаолиньского цигун.

3) дыхание 5 врат.

4) Телесное дыхание.

5) Боевое дыхание хэнн-хаах.

3. Цигун "железная рубашка" и массажные практики.

4. Практика цзинци.

5. Неподвижная медитация и практика жудин.

6. Одиночные упражнения цигун. Чаще всего это был комплекс "Тринадцать базовых движений".

7. Динамические комплексы – таолу. Включают в себя три раздела. Первый – комплексы для "пустой руки". Второй – комплексы с оружием. На сегодня распространены формы с мечами Дао и Цзян фа, короткий и длинный шест, копье, веер и комплекс с ножом. В некоторых районах Китая практикуют и другие виды традиционного и нетрадиционного оружия. В традиции достаточно овладеть комплексами с мечом, шестом, копьем, веером и ножом. Но на самом деле достаточно и одного меча. Принципы везде одни и те же. Хотя как говорится "на вкус и цвет товарищей нет". Третий – парные комплексы с оружием и без.

8. Практика на выработку усилия цзинь – цзинь "шелкового кокона" (чансы-цзинь) и "шар тайцзи" (тайцзи-цзинь). Самый тайный раздел тай-чи. Без освоения усилия цзинь тай-чи абсолютно бесполезен как боевое искусство. До сих пор нет четкого и подробного описания этой техники. Даже те мастера, которые попытались опубликовать эти упражнения, не могут дать вразумительного объяснения.

Например, Чжоу Цзунхуа говорит о двух видах цзинь – "шелковый кокон" и "шар тайцзи". А Ян Цзюньмин дает огромное перечисление видов цзинь, но, честно говоря, все это малопонятно. На данный момент можно сказать, что каждый мастер находит свой способ выработки цзинь. И достигается это только путем

Даосские практики бессмертия. Секреты динамического цигун. Рамзес Андрей filosoff.org длительной практики. В этой книге мы будем придерживаться категорий цзинь, данных Чжоу Цзунхуа – "шелковый кокон" и "шар тайцзи".

В разделе посвященному усилию цзинь, мы рассмотрим специфическую технику "восьми врат и шести шагов", которая представлена тремя подразделами:

1) Парная работа туй шоу – толкающие руки. Начальный уровень боевого применения.

2) Продвинутая практика туй шоу – далью.

3) Шесть шагов.

9. Медленный и быстрый свободный поединок с оружием и без.

10. Медитация в движении. Речь идет о медитативных упражнениях во время выполнения одиночных и парных таолу.

11. Боевое применение тай-чи. Включает в себя специфические разделы – липкая рука, ядовитая рука, цинна – искусство захватов. А также нестандартные удары и упражнения на равновесие и упражнения со специальными тренажерами. Например, упражнения с каменным шаром или с жезлом.

Практика тай-чи

Некоторые разделы были описаны в первой книге, поэтому они будут опущены. Мы рассматриваем тай-чи как часть даосского тренинга. Для нас важно понять иллюзорность этого мира, и каким образом наш разум способен управлять этой иллюзией. Это дорога в неизведанное. Мало кто смог по ней пройти, так как никто не знал ни способа, ни средств. В какой-то степени техника, описанная в этой книге, не апробирована. Мы с вами первооткрыватели. Но у нас есть проводники – те мастера, которые зажгли для нас свечу. В первую очередь это Чжоу Цзунхуа, Ян Цзюньмин, Мантек Чиа и Вон Кью-Кит. Благодаря этим мастерам мы можем отыскать дорогу во тьме.

1. Суставная гимнастика.

Для работы с суставами можно использовать любую доступную нам технику. Например, асаны хатха-йоги. В этом плане очень хороша книга Т. Э. Васильева "Начала хатха-йоги". Эта книга рассчитана на европейцев и вполне подходит для наших целей. Можно воспользоваться работой Мантека Чиа "До Ин". В качестве дополнения можно взять книгу Ян Цзюньмина "Знаменитые стили цигун". Также можно практиковать омниотренинг Сидерского. Можно "Око возрождения" Питера Кэлдера.

При работе с суставами следует применять как статические, так и динамические упражнения. Что касается подборки самих упражнений, то здесь каждый ориентируется на себя. Кому-то необходимо больше внимания уделить суставам, кому-то меньше. При динамической работе с суставами следует учитывать следующие моменты:

1) Избегать резких движений. Движения в суставе должны быть мягкие плавные и равномерные. Эти принципы сохраняются даже на больших скоростях.

2) Движения в большинстве суставов идут по круговой траектории.

3) Следует избегать максимальных изгибов и разгибов в суставе. Всегда должен оставаться небольшой запас для дальнейшего движения в суставе.

4) Круговые движения в суставе идут по принципу спирального закручивания и раскручивания. Особенно это касается позвоночника.

5) Конечности и туловище должны быть максимально расслаблены.

6) Любое круговое движение в суставе за исключением сложных движений, в которых участвует все тело, должно идти по центральной оси сустава. Так если мы вращаем руками в плече, то грудная клетка и все остальное тело неподвижны.

7) При движениях на изгибы, прогибы, наклоны и вращения в пояснице, в начале растягивается позвоночник в двух противоположных направлениях. В растяжении участвуют голова и шея с одной стороны и копчик с другой. При этом в растяжение постепенно включается весь позвоночник. Только после того как удалось растянуть весь позвоночник, можно осуществлять наклоны и вращения.

8) При вращении в суставах должна отсутствовать боль. Наличие боли или болезненных ощущений говорит о том, что вы что-то делаете неправильно.

9) Следует избегать динамических упражнений для суставов после эякуляции. Это может привести к появлению боли. Выполнять динамические упражнения можно только на следующий день.

10) Если мы вращаем в колене или локте запрещается жестко фиксировать периферийные суставы – кисть, стопу, бедро или плечо. В итоге такая жесткая фиксация приведет к травме.

2. Дыхание.

Дыхательные методы были рассмотрены в первой книге. Дыхание хэнн-хаах связано с выработкой усилия цзинь, техника которого будет рассмотрена ниже.

3. Массаж.

Отработка железной рубашки связана с практикой дыхания 5 врат в одном из стандартных положений типа железного всадника, позы охватывания дерева, сантиши, пу бу, гунбу, суй бу и так далее. Можно использовать любую позицию.

6. Одиночные упражнения цигун

В традиции изучают комплекс "Тринадцать движений". Он очень удобен тем, что с его помощью можно изучить все основы тай-чи. Одного этого комплекса вполне достаточно. Но в те времена, когда я начал знакомиться с тай-чи, многие инструктора сами очень мало знали об этой системе.

Как правило, тай-чи использовали для релаксации и восстановления после тяжелой тренировки. Инструктора преподавали какой-нибудь один комплекс. Чаще всего это была 24 форма ян и в некоторых случаях 108 форма. Вообще в спортивном тай-чи начинают именно с 24 формы ян. Мой первый учитель обучил нас 108 форме. Через год он пригласил к нам в группу человека, который обучил нас 24 форме ян. Учитель был хорошо знаком с основами тай-чи и даже хотел организовать группу по его изучению, но не нашлось желающих. Мы привыкли определять силу по внешнему проявлению. Учитель с мечом в руке совершал сальто назад, одновременно наносил удар оружием. Когда его туловище взлетало на уровень роста среднего человека, он наносил двойной удар ногами в воздухе и снова удар мечом при приземлении. Как это можно было сравнить с медленными плавными движениями тай-чи ян? Здесь нет видимого проявления силы. Ведь мало кто знал, что истинная сила тай-чи скрыта внутри и основана на особой технике – цзинь. Но многие инструктора сами не знали об этом. И такое положение дел было не только в России, но и в других странах и даже самом Китае. Мастера тай-чи ревностно охраняли свои секреты. И лишь относительно недавно некоторые из них решили поделиться с нами своим знанием.

24 форма в какой-то степени может заменить комплекс "Тринадцать упражнений". Я обратил внимание, что каждый серьезно изучающий тай-чи находит свой собственный путь и метод.

Я начал с комплекса цигун-даоинь. Затем на основе упражнений, переданных мне инструкторами, я составил собственный комплекс, дав ему экзотическое название – "Золотой дракон играет шаром небесной ци". Его мы рассмотрим в разделе посвященном выработке усилия цзинь.

Начальный комплекс цигун-даоинь

Упражнение 1

Позиция лие-шань, описана в первой книге. Единственное отличие – стопы ставят вместе, а не на ширину плеч. Руки образуют символ даоинь (соединяются указательные и большие пальцы рук, образуя правильный круг, остальные пальцы оттопырены в сторону, образуя вместе подобие черепицы). Руки находятся на расстоянии 12 см от туловища так, что кончики больших пальцев были на уровне пупка, кончики указательных на уровне точки ци-хай. Дышим по первому типу шаолиньского дыхания цигун. Производим 20 вдохов-выдохов.

Можно начать занятия с семи раз, постепенно доводя до 20 в последующие тренировки. По окончании упражнения ставим ноги на ширину плеч и осуществляем по 20 вращений в пояснице вправо затем влево. При этом голова и стопы должны быть абсолютно неподвижны. Руки можно опустить вдоль туловища, либо поместить ладони центрами лаогун на парную точку шень-шу. Правая рука на правую точку, левая на левую. При этом происходит непрямой массаж почек. Вращения в пояснице производятся после каждого упражнения комплекса.

Упражнение 2

Позиция лие-шань. Руки соединяют кончиками средних пальцев, ладони параллельны земле, находятся на уровне точки ци-хай. Руки как бы образуют круг, локти не выходят за линию плеч. Если у вас очень длинные руки, то можно сместить подальше от туловища ладони, пока локти не войдут в линию плеч. В области подмышек должно быть пространство, достаточное для того, чтобы там поместился шарик для настольного тенниса. Делая выдох, опускаем ладони вдоль туловища. Дойдя до самого низкого уровня, разворачиваем ладони максимально наружу, начинаем вдох также по первому типу дыхания. Слегка согнутые руки поднимаем вверх до такого уровня, когда дальнейшее движение возможно только с участием плеч. Но секрет в том, чтобы плечи были неподвижны, они не должны подниматься и опускаться. Когда руки подняты до этого крайнего положения, начинаем выдох, соединяем кончики средних пальцев на до лбом, опускаем ладони в исходное положение. Повторяем 20 раз.

Упражнение 3

Позиция лие-шань, ноги на ширине плеч, руки в позиции даоинь перед пупком. Выдох, на вдохе руки поднимаются вверх перед грудью, постепенно разворачиваются над головой так, что указательные пальцы смотрят вверх. Полусогнутые руки образуют круг. На выдохе круг разрывается, руки опускаются по сторонам. Доводя до самого нижнего положения, начинаем вдох, приводя руки в исходное положение. Повторяем 20 раз.

Упражнение 4

Стопы ставят на ширину плеч как русское "л", то есть так, чтобы между ними был угол меньше 90 градусов. Левая нога впереди. Колени согнуты так, чтобы между одноименным коленом и носком проходил перпендикуляр к земле. Затем переносим вес на правую ногу, отклоняемся назад, при этом выпрямляем левую, отрываем носок и опираемся на пятку (левой ноги). Вес полностью переносится на правую ногу так, что можно легко оторвать от земли левую. Руки в положении даоинь перед пупком. На вдохе переносим вес на левую ногу, опуская ее на всю поверхность стопы и сгибая в колене по вышеописанному принципу (колено не выходит за носок). Получается высокая позиция "лука". Параллельно руки описывают круг вокруг тела и соединяются на уровне лица. Руки образуют круг. При максимальном смещении вперед пятка левой ноги отрывается от земли и опирается на носок так, что ногу легко оторвать от поверхности. На выдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем 20 раз. После 20 раз разворачиваемся в положение лие-шань и складываем ладони вместе перед грудью по типу индийского намасте.

Упражнение 5

Принимаем позицию "железного всадника". Можно высокую. Руки принимают положение, описанное во 2 упражнении. Движения руками полностью

Даосские практики бессмертия. Секреты динамического цигун. Рамзес Андрей filosoff.org соответствуют движениям во 2 упражнении. Добавление – на вдохе разгибаем колени и выпрямляемся, на выдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем 20 раз.

Упражнение 6

Позиция лие-шань, стопы вместе. Ноги согнуты в коленях так, что линия колена и стопы совпадают. Руки собраны в лодочки и контактируют друг с другом большими и указательными пальцами. Руки перед грудью, локти опущены вдоль тела, не выходят за линию плеч. Руки выполняют движение по типу движений, когда гребут двумя веслами. На вдохе руки поднимаются вверх до подбородка, колени выпрямляются до совпадения линии колена с центром стопы, выдох – возвращение в исходное положение. Повторяем 20 раз.

Упражнение 7

Позиция "железного всадника". Руки в положении даоинь перед пупком. Вдох, руки расходятся в стороны по кругу и сходятся над головой в том же соединении. При этом разворачиваем корпус влево. На выдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем все вправо. Выполняем от 2 до 20 раз.

Уровни освоения комплекса цигун-даоинь

1 Уровень

Тело должно быть полностью расслабленно. Напряжение мышц при движении минимально. Движения максимально медленные и плавные нигде нет рывков и остановок. Стопы плотно прижимаются к земле 9 точками, описанными в первой книге.

Когда удалось достичь максимальной расслабленности и округлости движений, добавляется элемент, который является основой для выработки усилия цзинь. В айкидо его называют "пустой рукой". Для того, чтобы понять принцип, следует выполнить следующее – поднимите прямую руку перед грудью, можно обе. Рука должна быть полностью расслабленной, кончики пальцев смотрят вперед. Теперь представьте, что вы тянетесь пальцами руки к какому-то отдаленному предмету и пытаетесь к нему прикоснуться, но он слишком далеко от вас. Вы тянетесь, но это скорее ваша мысль, чем движение, ваше тело неподвижно, мышцы расслаблены. В руке должно ощущаться легкое напряжение, как будто вы действительно ее смещаете вперед. Если вытянуть обе руки, представить при этом движение и слегка перенести вес на носки, то вы начнете падать вперед. Следует запомнить это ощущение и перенести его в упражнения. Когда вы выполняете комплекс, следует подобным образом вытягивать руки, ноги и позвоночник. Последний вытягивается в двух противоположных направлениях – первое к макушке, второе к копчику.

Китайские мастера тщательно скрывали секрет "пустой руки". Давались рекомендации типа – представьте, как вы толкаете что-то тяжелое. Но это неправильно. Самым важным в цигун является расслабление. Если особенно на начальных этапах что-то представлять, то никогда по настоящему не расслабишься. Это намеренная ошибка. Если рассматривать тело как инструмент, то гораздо легче манипулировать своими ощущениями, чем своими мыслями. В человеке чувственное всегда сильнее. Цель занятий как раз и заключается в том, чтобы уравновесить разум и чувства. Это и есть то, что имел в виду Кусунами Масасигэ, когда писал в коане – "Пресеки свою двойственность..."

2 Уровень

На данном этапе добавляется работа стопами. Рассмотрим ее на примере 2 упражнения. На вдохе, когда руки поднимаются, вес тела переносится на носки. При этом корпус слегка наклоняется вперед за счет голеностопных суставов. Остальные суставы тела не участвуют в переносе веса. Также следует отметить, что здесь больше работает наша мысль, чем тело. Но стопы при этом должны почувствовать этот перенос. Всегда должно присутствовать явное физическое ощущение тяжести в носках. Если при этом вынести руки перед грудью, то можно упасть. На выдохе вес тела переносится на пятки и в конце движения снова равномерно распределяется по всем 9 точкам стопы.

Метод "пустой руки" должен присутствовать во всех последующих упражнениях и

3 Уровень

Переход от 1 типа дыхания шаолиньского цигун ко второму. Для этого необходимо повторить все последовательности первого и второго уровня, но с новым типом дыхания.

4 Уровень

Использование дыхания 5 врат.

5 Уровень

Включение телесного дыхания.

6 уровень (заключительный)

Применение дыхания хэнн-хаах и совмещение его с дыханием 5 врат. (См раздел по технике цзинь)

7. Практика таолу

Работе с формой мы уделим особое внимание. Здесь мы попытаемся изучить те самые методы, которые позволят нам "изменять ткань реальности" и таким образом понять иллюзорность этого мира, осознать себя актером, постичь "игры разума".

Что касается самой формы, то можно использовать любую нам доступную. Важны наши "игры" с этой формой.

Технически наиболее простыми являются формы стиля Ян. В продаже есть кассеты с этими формами. Будем считать, что вы купили подобную кассету и изучили ее содержимое. А может вы посещали уроки тай-чи и изучили форму там. Это, скорее всего 24. На кассетах чаще всего встречаются следующие формы – 24, 37, 88 и 48. На мой взгляд, лучше всего подходят 48 и 37 формы. Там много круговых движений, в отличие от прямолинейной 24. Можно также использовать комплекс "Тринадцать базовых движений".

Самое важное то, что вы изучили форму настолько, что в состоянии выполнить ее самостоятельно без остановки. В ваших движениях пока ничего нет, кроме попугайского повторения. Это то, что китайцы называют "парчовым кулаком". Но не стоит отчаиваться – "Путь в тысячу ли начинается с первых шагов". Легко смеяться тому, кто ничего не делает. И китайцы зря смеются. Не надо было скрывать секреты. А если скрыли, то не стоило распространять стиль. Держали бы и его в тайне. Получается, люди годами занимаются, а на деле ничего не добиваются.

Методы работы с тао.

1. Наиболее важные элементы.

В единоборствах разделяют три уровня движений. Первый – движение конечностью или отдельной частью тела. При таком типе все части тела двигаются независимо друг от друга. Что касается ци, то она концентрируется только в ударной конечности. При этом используется мышечное напряжение. Ци, которая применяется в данном случае, будет "жесткой".

Второй – движение телом. В данном случае вы двигаетесь как единый монолит. Конечности двигаются только вместе с телом. Ци либо распределяется по всему телу, либо концентрируется в нижнем дань-тянь. Сила удара генерируется либо поясницей, либо исходит от стоп. Метод начала движения от поясницы называется "шаром тайцзи", генерация от стоп – "цзинь шелкового кокона". Ци в данном случае может быть и "мягкая" и "жесткая". Сила удара определяется не мышечной концентрацией, а четкой координацией движений. На втором типе работают все внутренние стили.

Третий – движение связано с дыханием, сознанием и чередованием мышечного

Даосские практики бессмертия. Секреты динамического цигун. Рамзес Андрей filosoff.org напряжения и расслабления. По телу как бы прокатывается волна. Ее сила такова, что противник отлетает от вас при попытке нанести удар. Вы же вообще ничего не делаете, никаких движений. Ци в данном случае будет "мягкой".

1) Правило 6 внешних координаций.

Кисть двигается одновременно со стопой, локоть с коленом, бедро с плечом. Речь идет об одноименных частях тела. Помимо этого, кисть никогда не выходит за носок стопы, локоть не выходит за линию плеч, за исключением некоторых движений. Локоть всегда прикрывает подмышечную область, даже тогда, когда мы высоко поднимаем руку над головой. Локоть не выходит за линию одноименного колена. Плечи и таз всегда параллельны земле. Движение всегда параллельно земле, нельзя двигаться как скачущий мяч, то есть нельзя произвольно то подниматься, то опускаться. Исключения составляют заведомо высокие или заведомо низкие позиции. Например "золотой фазан" (позиция на одной ноге – хэ бу), или "низкая позиция кнута" (падающий шаг или шаг слуги – пу бу).

Одноименное колено никогда не выходит за носок. Нога в колене не сгибается больше, чем на 90 градусов, за некоторым исключением. Голова всегда поворачивается вместе с туловищем. Для этого необходимо представить, что у вас нет шеи. При перемещении вес полностью переносится на опорную ногу. Перемещаемая нога идет только вместе с корпусом. Голову держим так, будто она подвешена за волосы. Позвоночник принимает правильное положение, описанное в первой книге. Ноги всегда плотно прижимаются к земле 9 точками стопы. Линия плеч и бедер всегда параллельна земле.

2) Правило 3 внутренних координаций.

Сознание управляет дыханием, дыхание управляет движением. В начале следует добиться правильного положения тела во время выполнения комплекса. Сам комплекс построен таким образом, что все вышеперечисленные компоненты получаются сами собой. Необходимо сознательно проработать эти компоненты. Ни в коем случае нельзя выполнять сразу все элементы. Их следует вводить по одному. Когда вы можете выполнить 6 внешних координаций, следует включить дыхание в упражнение. Общее правило дыхания – к себе вдох, от себя выдох, вверх – вдох, вниз – выдох.

3) Правило "глазного духа" яншэнь.

Когда удалось соединить дыхание и движение, присоединяется сознание. Правило яншэнь: "Куда направлен взгляд – туда направлена ци, куда направлена ци – туда направлена сила ли". На первых этапах взгляд направлен на ударную конечность, на более поздних этапах, взгляд расфокусирован и никуда не направлен.

Для отработки всех вышеперечисленных компонентов рекомендуется выполнять форму ежедневно по 20 раз. Можно начинать с 5 раз за тренировку. За одну тренировку рекомендуется выполнить форму не меньше 10 раз. В этом случае, чтобы выполнить 20 форм, делается 2 тренировки за день. Если вы практикуете 88 или 108 формы, то их можно выполнять по 10 раз в день и 5 раз за одну тренировку.

В среднем для отработки всех изложенных компонентов уйдет от 3 до 6 месяцев.

4) Правило прямой конечности.

Следует помнить, что конечности никогда полностью не разгибаются. Это очень важный момент, который поможет избежать травм.

При отработке всех вышеперечисленных компонентов используем 1 тип шаолиньского дыхания цигун. В тай-чи его называют дыханием позднего неба. При этом концентрируемся на нижнем дань-тянь.

2. Новые компоненты игры с формой.

1) Расслабление – сун.

Даосские практики бессмертия. Секреты динамического цигун. Рамзес Андрей filosoff.org
Форма выполняется с максимальным расслаблением тела. Движение идет от пупка, конечности двигаются вместе с корпусом. Во время выполнения упражнения представляют пух на ветру. Ваши руки и ноги уподобляются ему. Нога ставится очень мягко. Одним из критериев легкости является возможность бесшумно выполнять форму на скрипящих половицах.

2) Медленность.

Форма выполняется максимально медленно. Если в норме на 24 или 48 формы уйдет от 3,5 до 7 минут, то здесь время доводится до 40–45 минут. 108 или 88 формы выполняются от 1 до 1,5 часов.

3) Круговое движение.

Любые движения идут по дуге или кругу. При этом форма выполняется в утрированном виде. Все движения доводятся до абсурда.

4) Плавность, равномерность, непрерывность.

Необходимо добиться, чтобы движения были плавными и равномерными. А также как бы перетекали одно в другое. Посторонний наблюдатель не должен заметить прерывистости или остановки. Иногда это сравнивают с вытягиванием нити из шелкового кокона. Стоит остановиться, а затем снова продолжить движение, как нить порвется. Некоторые мастера говорят о том, что тай-чи родилось в семье ткачей.

5) Три силы.

Всегда есть три вектора силы. Два идут вдоль позвоночника и один вдоль ударной конечности. Нижний вектор это укоренение стоп, верхний – подвешивание макушки. Средний – направленная вдоль конечности сила цзинь.

6) Выполнение формы на большой скорости.

Форма выполняется за 5–10 секунд. Речь идет о 24, 37 и 48 формах.

7) Зеркальное отражение.

Все формы являются правосторонними. Следует отметить, что в большинстве форм чаще наносят удары правым кулаком и правой ногой. Зеркальная форма является левосторонней, то есть симметричной правосторонней. Зеркальная форма повторяет все вышеизложенные компоненты.

8) Три уровня выполнения формы.

Различают высокий, средний и низкий уровни. Высокие стойки позволяют увеличить скорость выполнения формы, а также уменьшить физическую нагрузку. При выполнении высокого варианта тао, следует уменьшить амплитуду движений. Однако здесь очень маленькая устойчивость. Низкий уровень дает сильную физическую нагрузку. При этом амплитуда движений максимальна. На этом уровне очень трудно расслабить мышцы тела. Этот уровень очень устойчив, но при этом страдает маневренность и скорость. Средний уровень оптимален для тренировки. С него рекомендуется начинать. В результате необходимо соединить все в единое целое. В этом случае не имеет значение высота стоек. Сила, устойчивость и маневренность будут одинаковы на всех трех уровнях.

9) Принципы суй (пустое) чи (полное) и ган (мягкое) жоу (жесткое).

На данном этапе применяют 2 и 3 типа дыхания цигун в шаолиньской традиции. Затем используют дыхание 5 врат и боевое дыхание хэнн-хаах. Рассмотрим эти принципы с использованием 2 типа дыхания. Ганн и жоу – на вдохе тело напрягается, а конечности расслабляются. При этом руки движутся к телу. На выдохе тело расслабляется, а конечности напрягаются. В первую очередь речь идет об ударной конечности. Суй и чи немного сложнее для понимания. Рассмотрим их на примере правосторонней позиции гунбу. Передняя опорная правая нога будет полной. На нее переносится до 70 % веса тела, то есть основная масса. Задняя нога будет пустой. Теперь руки. Правая рука должна быть пустой, а левая полной, то есть ударной. Основным в суй и чи будет то, что если правая нога полная, то правая рука пустая, левая нога пустая, левая рука полная и так далее.

Смысл этого принципа заключается в том, что каждая тренировка происходит в зависимости от настроения занимающегося и может быть использован любой из вышеперечисленных элементов или все сразу.

Показателем правильности занятий будет такое ваше состояние сознания, при котором вы вписываетесь в окружающее настолько, что незаметны для людей, животных и птиц.

8. Цзинь шелкового кокона и шар тайцзи – чаньсы-цзинь и тайцзи-цзинь

Объяснить что такое цзинь очень сложно. Можно дать как бы общее представление. Цзинь – есть суммарный вектор приложения сил. Данный вектор получается в результате соединения скоординированных движений, дыхания и сознательного усилия с направлением ци в ударную часть тела. В качестве центра координации может быть использована любая часть тела. Базовым центром считается нижний дань-тянь и поясница. Вторым базовым центром являются центры стоп – точки юн-цюань. На более продвинутых этапах используется кисть, локоть, предплечье, пальцы рук и так далее.

В случае использования нижнего дань-тянь или поясницы говорят о "шаре тайцзи". Для получения представления о "шаре тайцзи", рассмотрим технику прямого удара по технике каратэ-до – цуки, а также прямой удар чанцюань по технике спортивного стиля ушу – "длинный кулак" (чаньцюань).

Для нанесения цуки принимаем позицию кибачи (аналог "железного всадника" – позиция ма бу).

Удар имеет несколько тренировочных уровней. Первый уровень – противовес. Допустим, удар наносится правым кулаком. Левая рука вытягивается пальцами вперед перед грудью. Правый кулак ребром упирается в правый бок. Локоть не выходит за линию плеча. Правая рука выдвигается на длину предплечья, локоть упирается в одноименный бок. Одновременно подтягивается левая рука. Ее локоть также упирается в одноименный бок. Левая ладонь на уровне правого кулака. Спинка кулака смотрит вниз. Когда левая ладонь уходит дальше назад, правый кулак выдвигается вперед и разворачивается. В то же время левая рука собирается в кулак и принимает положение правой руки до того, как она начала движение. Момент удара правым кулаком совпадает с выдвиганием левого локтя назад. Получается противовес. На сколько резко нанесен удар кулаком, на столько же резко бьет локоть противоположной руки. Второй уровень – поворот корпуса по оси позвоночника. Во время удара (речь идет об ударе правым кулаком) корпус разворачивается влево примерно на 45 градусов. В результате выдвигается правое плечо и корпус. Бедро не меняют своего положения. Третий уровень – передергивание бедер. Чтобы выполнить эту технику, делаем следующее. В начале правое бедро выдвигается вместе с корпусом, а в конечной фазе правое бедро резко возвращается в исходное положение. Одновременно правый кулак бьет, а левый локоть резко уходит назад. Соединив все это вместе, мы и получим цзинь – усилие. При этом не следует забывать о дыхании. Используются дыхание раннего неба, дыхание 5 врат или боевое дыхание хэнн – хаах.

В тай чи имеется восемь боевых техник цзинь. Их называют ба мэн – восемь врат. В древние времена тай-чи называли "искусством восьми врат и шести шагов". Эти техники были основаны на базовой восьмиграмме системы Ицзин-Ицзин, более известной как книга Перемен. Затем восьмиграмма перешла в гексаграмму, которая и породила десять тысяч изменений. А в основе всего лежала триграмма, построенная из одной длинной палочки (символизировала Янь) и двух коротких (символизировали Инь). Восьмиграмма состояла из двух квадратов. Каждая сторона квадрата представляла собой триграмму (три линии). В буддизме говорят о 8 сторонах света. На самом деле эти 8 сторон света не что иное, как базовая восьмиграмма Ицзин-Ицзин. Каждая сторона восьмиугольника в тай-чи представлена своей собственной боевой техникой:

1. Пэн – отражение. Триграмма небо – Цянь. Представлена тремя длинными линиями, три Янь.

2. Луй – откатывание. Триграмма земля – Кунь. Представлена шестью короткими

3. Цзи – нажимание. Триграмма вода – Кань. Снаружи по две коротких линии Инь, внутри одна длинная Янь.

4. Ань – толкание. Триграмма огонь – Ли. Снаружи две длинных линии Янь, внутри две коротких Инь.

В этой книге мы рассмотрим именно эти четыре техники. Другой квадрат относится к продвинутым практикам туй шоу и носит название далюй.

1. Чжоу – удар локтем. Триграмма озеро – Дуй.

2. Ле – раскалывание. Триграмма гром – Чжэнь.

3. Цай – притягивание. Триграмма ветер – Сюнь.

4. Као – удар плечом. Триграмма гора – Гэнь.

Помимо этого имеется объединяющая техника – "шесть шагов" – шаг вперед, шаг назад, шаг влево, шаг вправо и поворот головы вправо, поворот головы влево. На данном этапе мы не будем их рассматривать.

Рассмотрим практическое применение первого квадрата.

Элемент небо – Цянь. Он представлен тремя длинными яньскими чертами. Это означает максимальную жесткость, активное сопротивление. Представьте, что толкаете перед собой тяжелую тележку. Или кто-то пытается сдвинуть вас с места – вы противитесь этому и толкаете навстречу противнику. Это и есть Цянь. Однако здесь мы используем все свое тело, а не только руки или ноги. Для отработки этого элемента можно выполнить следующее упражнение. Вы встаете у стены, принимаете высокую позицию гунбу (стойка лука), упираетесь ладонями в стену. Выполняем правило "пустой руки". Затем производим давление на стену. Ответное давление стены идет через руки в нижний дань-тянь. Наше давление на стену генерируется поясницей. Не обязательно проявлять большую силу, особенно в начале практики. Важно ощутить действие векторов сил и суметь их правильно перераспределить. Генерация усилия через дань-тянь и есть "шар тайцзи". Чтобы выполнить цзинь шелкового кокона, необходимо генерировать усилие от стоп. Ответное давление стены также уходит в стопы. При выполнении упражнения стараемся свести к минимуму мышечное напряжение. Постепенно сила давления увеличивается. В итоге мышечное напряжение будет нарастать. Очень важно, чтобы все мышцы напрягались равномерно. Если упражнение выполняется правильно, то вы воспринимаете свое тело как единый монолит. Если упражнение выполняется неправильно, то неизбежно возникновение боли в перенапряженных мышцах, а также в различных отделах позвоночника. Также могут пострадать магистральные суставы конечностей – голеностопный, коленный, тазобедренный, лучезапястный, локтевой, плечевой. Сколько и как отрабатывать упражнение решаете вы сами. Все зависит от цели, которую вы ставите перед собой. Упражнение также может выполняться в паре. Один из партнеров толкает, а другой пытается перенаправить вектор воздействия в ноги и соответственно в землю. Данное упражнение относится к технике укоренения. При этом выполняются различные методы дыхания, а также отрабатываются принципы ган – жоу и суй – чи.

Элемент земля – Кунь. Представлена шестью парными короткими иньскими линиями. Они означают максимальную мягкость. Если взять молоток и ударить по мягкой земле, то она расплескивается. Когда противник наносит удар, к примеру, тот же цуки, то можно провести жесткий блок, можно отойти в сторону, а можно мягко изменить направление движения руки противника и самому слегка уклониться. При этом используются естественные противовесы. Например, кисть всегда слабее предплечья, предплечье слабее плеча и так далее. Можно подставить локоть под бьющую руку, можно предплечье. При этом подставление какой-либо части тела производится по дуге или по кругу, то есть конечность движется. Иногда даже она движется параллельно конечности противника, по пути изменяя направление движения. Данный элемент лежит в основе искусства "липкой руки". При этом вы затрачиваете минимум усилий. Китайская поговорка гласит: – "Один лян сдвигает тысячу цзиней". Это можно интерпретировать, как "Один грамм сдвигает тысячу килограмм".

Все знают, как хлопают двери в метро от ветра. Вы стоите перед ней, петли

Даосские практики бессмертия. Секреты динамического цигун. Рамзес Андрей filosoff.org справа от вас. Когда дверь идет на вас, правая рука делает жест по типу "пионер всегда готов". Очень важно не подставить пальцы. Рука идет по дуге снизу вверх и влево вдоль поверхности двери. В начале идет ребро ладони, затем предплечье, локоть не касается двери. Рука скользит от себя вдоль поверхности двери, постепенно наращивая давление. При этом выполняется правило "пустой руки". Если упражнение выполнено правильно, то руку нельзя согнуть в локте, хотя мышцы полностью расслаблены. В айкидо предлагают следующее упражнение для отработки "пустой руки". Один из учеников держит перед собой выпрямленную руку, слегка согнутую в локте и смотрит на пальцы. Рука полностью расслаблена. Другой ученик пытается согнуть руку в локте, но ничего не получается до тех пор, пока рука расслаблена. Вернемся к двери в метро. Можно вести руку не по дуге, а по кругу, как бы оглаживая поверхность. Чтобы все получилось, необходимо контролировать давление на дверь. Если просто слегка касаться, то ничего не получится. Чем больше давление, тем больше сопротивление, но не мышечное усилие. Отработку данной техники можно увидеть в фильме А. Н. Медведева "Унибос" часть 2. Там демонстрируется техника округлых движений рук по стене.

Представим, что противник наносит боковой удар в голову. Вы стоите прямо перед противником. Поднимая руку по принципу "пионер всегда готов", разворачиваем корпус вправо. Считаем, что удар наносится правой рукой. Соответственно мы блокируем левой. Ваша рука идет так, чтобы был контакт ребра ладони с предплечьем противника, затем она скользит предплечьем вдоль линии удара и поднимается вверх. Соответственно и рука противника уйдет вверх.

Другой пример. Вас хватают за предплечье и тянут на себя и вбок, допустим для броска или захвата. Вместо сопротивления вы движетесь вслед за противником и даже усиливаете его движение, затем ваша рука идет по дуге вниз и к противоположному бедру, а затем на себя и вверх. Вначале вы выдвигаете одноименное с захваченной рукой плечо, когда ваша рука идет вверх, плечо возвращается в исходное положение. В данном упражнении ваш противник использует только кисть, а вы задействуете предплечье, плечо и локоть. Эти части тела гораздо мощнее кисти. А это означает, что вы меньше напрягаетесь, чем ваш противник. При этом вы движетесь по дуге и кругу. А даже из физики известно, что для круговых движений требуется гораздо меньше усилий, чем для прямолинейных. Прямое движение конечности использует мышцы, а круговое – инерцию.

Противник толкает вас в плечо. Вы уводите его назад, а другое плечо идет вперед. В результате противник падает, так как его рука не встречает сопротивления. Это и есть Кунь.

Элемент вода – Кань. Вода кажется мягкой, но сжать ее невозможно. Наружные линии триграммы воды иньские, а внутренняя яньская. Ваше движение должно быть подобным. Внешне ваши руки расслаблены, но когда вы соприкасаетесь с противником, давление нарастает. Движение рождается в стопах, усиливается поясницей и вытекает через кисти. Если в элементе небо вы давили, то здесь вы нажимаете и толкаете одновременно. Принцип векторов сил тот же. Вы толкаете всем своим телом. При этом толчок идет по дуге вверх или вниз. Для этого вы или приседаете перед движением, а затем выпрямляетесь, либо приподнимаетесь, а затем опускаетесь.

Элемент огонь – Ли. Снаружи яньские линии, внутри – иньская. Огонь снаружи жесткий, а внутри мягкий. Противник твердо стоит перед вами. Вы пытаетесь его сдвинуть с места, его сопротивление нарастает, затем вы слегка ослабляете давление. Под действием инерции противник начинает двигаться на вас. Поскольку ослабление давления длится очень мало, то противник не успеваеб т сориентироваться и перераспределить вес, а вы снова жестко давите и толкаете. В результате, противник отлетает от вас на несколько метров.

Может возникнуть вопрос о том, что и вода и огонь толкают, в чем разница? При технике "вода" ваши руки соприкасаются с противником более длительный отрезок времени. Вы как бы нажимаете на противника, и какое-то расстояние тащите его на руках, а затем резко увеличиваете давление. Техника "огня" иная. Давление, ослабление давления, резкий толчок. Контакт с противником очень короткий.

Прежде чем приступить к парной работе, необходимо изучить четыре элемента

Даосские практики бессмертия. Секреты динамического цигун. Рамзес Андрей filosoff.org на воздухе и стене. Для этого вашему вниманию предлагается комплекс "Золотой дракон играет шаром небесной ци".

Описать движения очень тяжело, поэтому вам будут предложено несколько рисунков. Но и этого не достаточно. Серьезное изучение тай-чи по книгам, рисункам и даже фильмам практически невозможно. Нужен квалифицированный инструктор. Только объединив все вместе, можно достичь результата. Некоторые считают, что практика тай-чи весьма приятное времяпровождение, но такое мнение ошибочно. Если вы практикуете тай-чи как оздоровительную или релаксационную систему, то тогда данное мнение верно. Но если вы действительно хотите достичь цели, то вам придется очень и очень попотеть. Особенно тем, кто хочет применять тай-чи как боевую систему. Практика тай-чи тяжела и даже жестока. Многие считают, что основное в тай-чи это тао. Но на самом деле тао занимают десятую часть от всей техники. Некоторые мастера вообще пренебрежительно относятся к тао. Они предлагают изучить одно тао, остальное лишнее. Единственно, что отличает тай-чи от других единоборств, так это благожелательность, спокойствие и отсутствие агрессии. Лично я еще ни разу не встретил в литературе ссылок на то, что мастер тай-чи совершил преступление, кого-нибудь убил, оскорбил или покалечил. Тай-чи проникнут духом уважения и доброжелательности. Практика тяжела, но в результате человек обретает "истинное равновесие". Многие называют этот стиль "правильным искусством".

Тай-чи включает в себя огромное количество техник и методов. Никто не в состоянии выучить все техники. Поэтому "нет предела совершенству".

комплекс "Золотой дракон играет шаром небесной ци"

Упражнение 1

Позиция лие-шань, ноги на ширине плеч, руки ладонями на уровне бедер, пальцы смотрят вперед.

Производим медленное плавное вращение таза и ладоней по кругу. При этом руки и таз вращаются в противоположных направлениях. От 20 до 40 вращений. Макушка и стопы неподвижны. Затем меняем направление вращения на противоположные. Ладони вращаются исключительно в горизонтальной плоскости. Дыхание произвольное.

Упражнение 2

Позиция гунбу (допустим правосторонняя). Правая ладонь (рука-черепица, см. 1 книгу) поднята на уровень лица, рука согнута в локте. Ладонь смотрит ребром вперед и не выходит за носок, локоть на уровне колена. Левая рука отведена назад, кисть также на уровне головы, пальцы собраны в щепоть. Такое положение называют "журавлиный клюв". Локти защищают подмышки. Если провести прямые линии вдоль рук, то они сойдутся на теле под углом 45 градусов. Разворачиваем тело только при помощи стоп на 180 градусов, принимая симметричное положение. При этом левая щепоть раскрывается в ладонь, а правая ладонь собирается в щепоть. Стараемся выполнить разворот так, чтобы по рукам прокатывалась волна, на гребне которой руки изменяют свое положение. Упражнение выполняется от 10 до 40 раз в каждую сторону.

Упражнение 3

Исходная позиция аналогична упражнению 2. Переносим вес на заднюю ногу и совершаем на ней поворот на 180 градусов через спину. При этом слегка отталкиваемся передней ногой в начале движения. При этом правосторонняя стойка не меняется на симметричную. Поворачивается все тело одновременно. При этом отрываем пятку задней ноги. Повторяем от 10 до 20 раз.

Затем принимаем левостороннюю позицию и повторяем упражнение. Повороты должны быть мягкими и плавными.

Упражнение 4

Позиция лие-шань, ноги на ширине плеч. Данное упражнение имеет прикладное значение. Чтобы его выполнить, представляем следующее:

Противник выполняет длинный прямой удар на уровне вашего лица или верхнего

Даосские практики бессмертия. Секреты динамического цигун. Рамзес Андрей filosoff.org отдела груди. Сразу обращаю внимание, что если удар будет ниже или удар будет коротким, то данная техника самообороны не сработает. Короткий удар это удар, при котором кулак уходит только на длину предплечья от корпуса. В этой ситуации ваш блокировочный рычаг будет слишком слабым, так как при этом ударе противник использует и предплечье, и плечо и корпус. Соответственно вам надо будет применить еще большую силу, чем ваш противник, чтобы увести его руку в сторону. Что касается низкого прямого удара, то от него всегда лучше уклониться с отводящим блоком руки от корпуса, то есть использовать "землю". Либо можно накрыть бьющую руку сверху и применить технику нажатия "небо" с отведением в сторону.

Вернемся к упражнению. Считаем, что противник бьет правой рукой. Ваша правая рука идет снизу вверх и соприкасается предплечьем с предплечьем противника. Ваш корпус разворачивается вправо. Правая рука скользит вдоль руки противника к себе и вниз таким образом, чтобы ребро ладони оказалось чуть выше запястья противника. Одновременно с правой рукой ваша левая рука ладонью соприкасается рукой противника выше локтя, примерно на уровне нижнего отдела трицепса. Большой палец и основание ладони должны быть чуть выше локтя бьющей руки противника. Ребро правой руки давит на запястье и тянет руку противника вниз, ребро левой руки движется по направлению к противнику и толкает его в предплечье. Конечная фаза движения должна быть жесткой. Получается, что вы правой рукой тянете противника на себя, а левой жестко толкаете его от себя. Если движение очень резкое, то можно сломать руку противника в локте. При правильной методике, противник упадет справа от вас. Если давление правой руки слишком слабое, то противника завертит по оси влево. Если левая рука слабо толкает, то получится только отводящий блок. Производим симметричные попеременные движения, соответственно против удара справа и слева. В конечной фазе применяем метод передергивания бедер для усиления действия. В движении участвует все тело. Если при выполнении упражнения слегка присесть, а в конечной фазе встать, то получится цзинь "шелкового кокона". Дышим по технике боевого дыхания хэнн-хаах. Рассмотрим его более подробно.

Вдох. Первая часть вдоха через рот со звуком "хэ". Звук относительно короткий и занимает не больше одной третьей вдоха. Дыхание на начальном этапе идет по второму типу дыхания цигун в шаолиньской традиции. Затем рот закрывается, и вдох идет через нос, которым произносится звук "н". Концентрируем внимание на нижнем дань-тянь, тело сжимается и слегка напрягается, конечности расслабляются. Кончик языка касается неба у основания центральных верхних резцов.

Выдох. Производится через рот. Кончик языка опускается к основанию центральных нижних резцов. Первые две трети выдоха идут со звуком "хаа", оставшаяся треть со звуком "х". Воздух направляется вниз живота, тело расслабляется, конечности слегка напрягаются. Следующий этап боевого дыхания идет по типу дыхания 5 врат, затем по типу телесного дыхания ти си.

4 упражнение выполняется с минимальной амплитудой разброса движений. Все происходит быстро и достаточно резко. Однако мышцы напрягаются только в конечном положении и тут же расслабляются. Если ток ци пропущен через обе руки до конца, то кончики пальцев верхней руки и верхняя треть ладони будут слегка дрожать. Если ци прошла не до конца, то возникнет боль в том месте, где образовался ее застой. Это может быть боль в запястье, в области спинки кулака. Если ци совсем не проведена через конечность, то может возникнуть боль в лопаточной области, а также верхних отделах позвоночника шейном и грудном. Также возможны боли в области поясницы. Если производить слишком резкие движения, то возможны вывихи в области плечевого, локтевого или лучезапястного суставов. Чтобы этого избежать, необходимо начинать упражнение с небольшого усилия. Мышцы тела обязательно расслаблены. Следует воспроизвести элемент "небо". То есть необходимо равномерное мышечное напряжение и четкое перераспределение векторов сил по телу.

Упражнение 5

Позиция железного всадника. Переносим вес на правую ногу, левая нога выпрямляется. Правая рука перед грудью, левая на уровне пупка. Представляем, что держим перед собой большой шар. Переносим вес на левую ногу, сгибаем ее в колене, правую распрямляем, в результате получается поза лука. При переходе правая рука плавно по дуге уходит к пупку, левая скользит вверх и влево на уровень груди, разворачиваемся и принимаем положение, симметричное изначальному. Повторяем всю последовательность от

Упражнение 6

Позиция лука (еще раз напомним, что для удобства все упражнения начинаем с правосторонней позиции), правая ладонь у груди, тыльной стороной к себе, левая рука вытянута в сторону и параллельна правой. Разворачивая стопы, принимаем симметричное положение. Руки плавно по кругу перед грудью меняются местами. К сожалению, некоторые упражнения не поддаются описанию и их также не возможно нарисовать. Повторяем от 10 до 20 раз

Упражнение 7

Позиция лука, руки на уровне груди. Руки контактируют запястьями. Правая ладонь снаружи, тыльной стороной от себя, левая внутри, тыльной стороной к телу. Пальцы правой руки повернуты на 180 градусов по отношению к пальцам левой. Переносим вес на левую ногу, слегка поворачиваем корпус влево, приседаем на левую ногу. Предплечья описывают горизонтальный круг наружу. В самом крайнем положении ладони подходят к левому бедру, затем все тело переносится в исходное положение. Описываем 10 кругов. Затем вращаем предплечья в противоположную сторону. Также 10 раз. После принимаем левостороннюю позицию и повторяем упражнение. Дыхание по второму типу. Когда уходим назад вдох, при движении вперед выдох.

Упражнение 8

Позиция лука. Левая рука прижата к туловищу так, что основание ладони соприкасается с правым боком, ладонь смотрит вперед. Правая рука продолжает линию левой ладони. Кончики пальцев левой руки соприкасаются с боковой поверхностью правого локтя. Правая ладонь повернута к лицу. Движение корпусом и ногами те же, что и в прошлом упражнении. Руки предплечьями описывают вертикальный круг. Ладони движутся вниз и к левому бедру, вдох "хэнн". С выдохом "хаах", наносим резкий удар предплечьем правой руки и ладонью левой. При этом левая ладонь выходит за правый локоть, защищая его. Правое предплечье как бы скользит вверх и давит вперед. Ци пропускается через всю руку и выходит через пальцы, которые дрожат. Выполняем 5 раз. Повторяем упражнение в другую сторону.

Упражнение 9

Позиция паньмабу. Она почти такая же, как стойка лука, только задняя нога согнута в колене. Бедра и соответственно колени, по отношению друг к другу расположены под углом 90 градусов. Между линиями стоп почти прямой угол. Левая рука расположена аналогично предыдущему упражнению, только ладонь смотрит вверх. Кончики пальцев контактируют с правым локтем. Правое предплечье и ладонь продолжают линию левой руки. Правая ладонь смотрит вниз. Корпус руками движутся назад и влево – вдох, затем корпус и ноги возвращаются в исходное положение – выдох. Руки в конечной фазе принимаю следующее положение: правая рука производит блокирующее движение предплечьем к правому колену, ладонь накрывает колено. Левая ладонь наносит толчок вперед перед грудью. При этом движения руками плавные, медленные и расслабленные, удар только намечается, а не наносится. Выполняем 10 – 20 движений. Затем принимаем левостороннюю позицию паньмабу и повторяем упражнение. Дыхание по второму типу.

Упражнение 10

Позиция паньмабу или лука. Локти прижаты к телу, ладони на уровне груди на длину предплечий. Ладони одна от другой на расстоянии 12 см, слегка согнуты в запястье. Переносим вес на левую ногу, приседаем на нее, сгибаем в колене, распрямляем правую. При этом корпус не должен сгибаться в пояснице – вдох (второй тип). Ладони описывают вертикальный круг к себе. Когда они приближаются к груди и скользят вдоль тела вниз, пальцы поднимаются вверх. Затем на выдохе возвращаемся в исходное положение, поднимая руки вверх от себя по кругу. Повторяем 10 кругов, затем описываем круги в противоположном направлении. После принимаем левостороннюю позицию и все повторяется.

Упражнение 11

Повтор 9 упражнения. Только здесь наносится толчок-удар ладонью и предплечьем в конечной фазе движения. Дыхание хэнн-хаах. Повторяем 5 раз.

Упражнение 12

Изначальное положение упражнения 9. Движения корпусом и ногами прежние, руки описывают горизонтальные круги ладонями от себя 10 раз, затем к себе. Дыхание по 2 типу.

Упражнение 13

Движения корпусом и ногами те же, что и в прошлом упражнении. На вдохе левая рука проводит отводящий блок внутрь, затем проводится аналогичный блок правой, на выдохе правая рука проводит отводящий блок над коленом, левая наносит удар перед грудью. Дыхание хэнь-хаах. Выполняем 5 раз, затем принимаем симметричное положение и повторяем упражнение.

Упражнение 14

Вытягиваем правую руку перед собой ладонью вниз, пальцы смотрят вперед. Вращаем руку по кругу влево. В нижней части круга ладонь разворачивается вверх, затем возвращается в исходное положение. Выполняем 10 кругов, затем вращаем кисть вправо. Совмещаем вращение с дыханием (по 2 типу). Повторяем упражнение другой рукой. Очень важно, чтобы круговые движения были плавные, медленные и равномерные.

Упражнение 15

Повторяем упражнение 14, только теперь в начальной позиции ладонь смотрит вверх.

Упражнение 16

Движения подобные 14 упражнению. Отличие в движении рук. Правая рука проводит отводящий блок внутрь и останавливается у середины груди, левая рука наносит удар вертикальным кулаком (большой и указательный пальцы смотрят вверх) на уровне груди. Правая рука закрывает локоть левой изнутри. Наносим 5 ударов. Повторяем для правого кулака.

Упражнение 17

Выполняем вращение правой стопой внутрь и наружу по 10 раз. Следим за плавностью и равномерностью движения. Повторяем для левой.

Упражнение 18

Выполняем вращение правой ногой по типу движений ногами велосипедиста. Сперва вращаем вперед, затем назад. Повторяем левой ногой. По 10 раз.

Упражнение 19

Движения повторяют упражнение 16. Особенность – после отводящего блока, правая рука уходит к правому бедру, собирается в кулак, прижимаясь к бедру ребром. Левая наносит длинный цуки (чанцюань). По 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 20

Позиция лие-шань. Руки слегка согнуты, ладони у основания бедер. Переносим вес на левую ногу и делаем правой шаг вперед. Носок правой ноги идет по дуге изнутри-наружу. Стопа в конце шага опирается на пятку, носок смотрит вверх. Вдох. На выдохе переносим вес на всю стопу и подтягиваем левую ногу. При этом левая нога не двигается до тех пор, пока вес полностью не перенесен на правую ногу. На вдохе делаем шаг левой ногой. Проходим 10 шагов, затем делаем подобные шаги назад. Шагающая нога отрывается и ставится носком. Все шаги очень медленные и плавные. При этом концентрируем внимание на нижнем дань-тянь. Дыхание по 2 типу.

Упражнение 21

Перемещаемся так же, как и в предыдущем упражнении. При этом руки разведены в стороны, как будто держим на плечах большой шар. Концентрируем внимание на верхнем дань-тянь (середина лба).

Даосские практики бессмертия. Секреты динамического цигун. Рамзес Андрей filosoff.org
Также 10 шагов вперед и 10 шагов назад. Дыхание по 2 типу.

Упражнение 22

Перемещаемся аналогично предыдущему упражнению. Руки при этом выполняют движения из упражнения 10. Необходимо скоординировать круги руками с перемещением ног и дыханием. Выполняем 10 шагов вперед и назад. Концентрируемся на среднем дань-тянь (солнечное сплетение).

Упражнение 23

Повтор упражнения 16. Только выполняем удар с перемещением вперед. Вначале делаем небольшой подшаг правой ногой, затем длинный шаг левой в паньмабу и наносим удар правым вертикальным кулаком. Дыхание хэнн-хаах. Наносим 5 ударов. Затем 5 ударов левым кулаком.

Упражнение 24

Позиция лие-шань. Ноги на ширине плеч. Руки вытянуты перед собой, слегка согнуты в кистях, локти прикрывают подмышки. Линия колена совпадает с центром стопы. Вдох – приседаем, ладони движутся по кругу к животу, выдох – возвращаемся в исходное положение. Руки при этом поднимаются снизу вверх по кругу, будто что-то выталкивают. Повторяем 10 раз. Дыхание по 2 типу.

Упражнение 25

Повторяем предыдущее упражнение с дыханием хэнн-хаах. При этом на выдохе руки наносят толчок-удар, когда возвращаются в исходное положение. Движение идет от стоп. В конечной фазе ци проходит через пальцы рук, заставляя их дрожать. Наносим 5 ударов.

Упражнение 26

Длинный цуки (чанцюань) с перемещением по типу упражнения 23. Руки перемещаются как в упражнении 19.

Упражнение 27

Позиция паньмабу. Левая рука делает отводящий блок к колену, правый кулак по дуге поднимается к правому плечу, приподнимаем все тело за счет распрямления колен. Вдох (дыхание хэнн-хаах). Выдох – наклоняем корпус под углом 45 градусов к вертикальной оси и наносим правым кулаком удар по дуге вниз, приседаем. Кулак останавливается примерно на уровне левого колена. Ци, проходя через кулак, заставляет его дрожать. Смотрим на кулак. Наносим по 5 ударов каждой рукой. Удар называется "искать иголку на дне моря".

Все последующие упражнения идут с применением боевого дыхания "хэнн-хаах".

Упражнение 28

Позиция паньмабу. На вдохе ладони подтягиваются к груди, будто в них большой шар. При этом локти не выходят за линию тела, а ладони за линию плеч. Приподнимаемся. На выдохе выполняется давящее движение-удар вниз к животу. Ци вызывает дрожание ладоней и пальцев рук. Опускаемся. Выполняем по 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 29

Тоже самое, только руки движутся горизонтально. При этом, если движемся вправо, то правая рука выше, чем левая на длину ладони. Выполняем по 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 30

Позиция паньмабу. Наносим удар правым локтем. Правое предплечье движется по дуге наружу, затем, когда правый кулак дойдет до левого бедра, наноситься удар-толчок локтем. Наносим по 5 ударов каждым локтем.

Комплекс очень длинный, поэтому его можно дробить и выполнять только часть.

Даосские практики бессмертия. Секреты динамического цигун. Рамзес Андрей filosoff.org
После освоения элементов Кань, Кунь, Ли и Цян, можно приступать к работе с партнером.

Упражнение 1

Оба партнера принимает позицию лука. Передняя нога ставится между ногами противника. Правая кисть соприкасается с одноименной кистью противника. Выполняют вместе горизонтальные круги.

На вдохе первый партнер откатывается назад, перенося вес на заднюю ногу, а переднюю поднимет на пятку. Противник в это время производит выдох. Затем первый партнер выдыхает и наступает, второй – вдыхает и откатывается. Выполняется по 50-100 кругов в каждую сторону, затем меняются руки и упражнение повторяется. После принимается левосторонняя позиция и упражнение повторяется.

Упражнение 2

Аналогично упражнению 1. Только выполняются горизонтальные круги. На что обратить внимание.

Начинают дышать по 2 типу. Затем применяют технику "пустой руки". После переходят к боевому дыханию хэнн-хаах. Дополнительно вводятся такие элементы как ган-жоу и суй-чи.

Упражнение 3

Выполнение горизонтальных и вертикальных кругов обеими руками. На данном этапе эта техника не рассматривается.

9. Медленный и быстрый свободный поединок

Эта техника также тщательно скрывается. Обучение проводится на основе кругов, которые партнеры выполняют в паре. Однако свободный поединок предусматривает то, что обе руки совершают самостоятельные движения, а не синхронные. На данном этапе мы не будем рассматривать эти техники.

10. Медитация в движении

Эти элементы вводятся в упражнения с таолу.

1) Медитация на дань-тянь.

Внимание концентрируется на нижнем дань-тянь. Как правило, этот элемент легче выполнять с дыханием позднего неба и дыханием раннего неба, соответственно 1 и 2 типы.

2) Медитация шара

Представляем, что мы находимся и перемещаемся внутри огромной сферы. Каждый наш шаг, заставляет ее перемещаться. Внешне мы огромный шар.

3) Медитация расслабления

Выполняем комплекс нигде и ни на чем не концентрируемся, ничего не представляем, просто плывем по течению. Дыхание ровное и плавное по 1 или 2 типу, но без концентрации на дань-тянь.

Чтобы понять этот элемент, можно выполнить такое упражнение. Идите по восьмерке. Отдайтесь своему внутреннему ощущению. Если вас тянет идти по кругу и не переходить на второй, то следуйте своему ощущению. Добейтесь состояния, когда вас кто-то ведет. Когда вы ощутите это состояние, закрепите в своем сознании и начните выполнять тао. Можно представить себя марионеткой, которую тянут за многочисленные нити.

4) Медитация битвы

Даосские практики бессмертия. Секреты динамического цигун. Рамзес Андрей filosoff.org
Представляем, что перед нами противник. Все наши действия в тао направлены на защиту, уход и нападение на противника.

5) Медитация 5 врат

Используем технику дыхания 5 врат. При этом представляем на вдохе ци через 5 врат проходит в нижний дань-тянь, на выдохе выходит через 5 врат. Также используются элементы суй-чи и ган-жоу.

6) Медитация ти си

Также представляем, что мы шар. На вдохе шар сжимается в точку в области нижнего дань-тянь, на выдохе – сфера расширяется. Ци течет во всех направлениях.

7) Медитация жудин

Выполняем тао, находясь в жудин. В этом состоянии мы не осознаем ничего. Мы не знаем, как дышим и как двигаемся. Форма выполняется самостоятельно, не зависит от нас. Мы даже не знаем, что именно мы делаем. Китайцы называют это "слиться с Дао".

8) Медитация мысленного выполнения формы

Позиция для медитации в положении сидя. Мысленно представляем, как выполняем тао. В технику вводятся все элементы и контролируются так, словно форма выполняется на самом деле. Это ли не игра разума?

11. Боевое применение тай-чи

К сожалению, описать боевые и специфические элементы не представляется возможным, из-за сложности техники. Даже при помощи рисунков. Эти методы можно передать только традиционным путем, то есть на тренировке. Возможно, можно будет снять об этом учебный фильм. Но на это должен быть спрос. И как вы сами понимаете, это знание не может быть передано всем желающим или тем, кто готов заплатить. Кто может получить эти знания? Об этом будет следующая книга.

Заключение.

И так, что же такое бессмертие с точки зрения даосизма? Это особое психофизиологическое состояние, которое характеризуется более высокой продолжительностью жизни, по сравнению с другими людьми и подготавливает нас к иному уровню существования. Что это за уровень? Это то, что в эзотерической литературе называют "четвертым измерением". Здесь можно провести аллегорию с бабочкой. В начале бабочка живет в виде гусеницы, затем она проходит стадию куколки. И вот из ужасного извивающегося и все пожирающего существа, рождается прекрасная бабочка. Раньше ползала, теперь летает. Кстати очень интересная аллегория получается. Ведь известный философ Чжуан-цзы проводил подобную аллегория.

Однажды, после сна, Чжуан-цзы сказал – "Мне приснилось, что я был бабочкой. А теперь я не могу понять, кто я? Чжуан-цзы, которому приснилось, что он бабочка или бабочка, которой приснилось, что она Чжуан-цзы?" А секрет в том, что Чжуан-цзы одновременно и бабочка и Чжуан-цзы. Если присмотреться, то в бабочке сохранились черты гусеницы. Она переродилась, но связь осталась. То же можно сказать и о даосских практиках. Мы изменяем себя, но при этом остаемся прежними. О том же повествует чань-буддийская притча про патриарха Хуэй-нена.

Когда пятый дзенский патриарх передал Хуэй-нену рясу Бодхидхармы, как символ власти, он повелел уйти из Шаолиня и несколько лет жить в безвестности. Хуэй-нен взял рясу и ушел домой. Путь его лежал через горы. Никто не знал факта передачи власти. Монахи решили, что Хуэй-нен украл рясу.

Старший монах Ме-Дзе-Дзе вместе с десятью помощниками отправился в погоню. В горах они настигли Хуэй-нена. Будущий патриарх отдыхал, сидя на камне, рядом на другом камне лежала ряса Да Мо. Ме-Дзе Дзе сказал "Отдавай то, что украл. Оно не твое".

"Ты можешь взять рясу, но не можешь забрать у меня то, что мне передал патриарх"

Ме-Дзе-Дзе не обратил внимания на эти слова. Он наклонился и попытался

Даосские практики бессмертия. Секреты динамического цигун. Рамзес Андрей filosoff.org
взять рясу, но не смог оторвать ее от камня – она словно приросла к нему.
Тогда он начал понимать. "Учитель, научите меня, как взять рясу" – сказал
он.

"Яви мне облик твой, которым ты обладал до своего рождения, и каким будешь
обладать после смерти"

Когда Ме-Дзе-Дзе понял смысл сказанного, рясa легко скользнула ему в руки.
Мы с вами подобны Ме-Дзе-Дзе. Когда до нас дойдет истинный смысл древних
практик, мы станем теми, кем всегда были и всегда будем. Тогда мы постигнем
Дао, познаем смысл жизни. Но если кому-то хочется оставаться гусеницей, что
ж, это его выбор. Ведь мы сами определяем свою судьбу, не так ли?

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке

<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/> Форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы,
недвижимость. Здоровый образ жизни.

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет
магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных
сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!