

Вольное изложение статьи

о перемещении и тренировке ци

(отрывок)

Хэ Цзяньсинь

(врач китайской медицины, мастер цигун)

Система **Тайцзи цзыу юнь дань гун** относится к некогда тайно передававшемуся даосскому «искусству внутренней работы» — **нэйгун шу**, нацеленному на «совершенствование тела-личности и пестование собственной природы», то есть на совершенствование личности и одновременно — жизненных сил. Это искусство передавалось наставниками только отдельным доверенным ученикам. Тридцать лет назад мне посчастливилось учиться у мастера **Ма Цзиминя**, наследника традиций даосской школы **Удан**.

Комплекс упражнений (накопление и перемещение ци)

Комплекс состоит из двух видов упражнений: динамического, выполняемого в положении стоя, и статического — в положении сидя со скрещенными ногами.

Динамическое упражнение в положении стоя.

Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Расслабьтесь, погрузитесь в состояние «покоя». Кончик языка легко касается верхнего нёба за альвеолами (бугорками за зубами). Плечи опущены, подмышечные впадины «опустошены» (отчетливо обозначены), грудь несколько втянута, спина расправлена, пальцы ног слегка упираются в пол, руки лежат на животе чуть ниже пупка (мужчины накладывают на живот кисть левой руки, кисть правой сверху, женщины — наоборот; точки лаогун в центрах ладоней проецируются на точку гуаньюань).

Отсчитайте про себя 36 вдохов и выходов, мысленно вдыхая ци **в центр груди** и перемещая ее **вниз живота** (под ладони), сосредоточьтесь на этой области.

Вдохи и выдохи через нос, дыхание «тонкое», мягкое, глубокое, спокойное, ровное.

Во время **вдоха** широким круговым движением по сторонам живота перемещайте кисти рук и накопленную ци из низа живота в центр груди, руки складывайте, как прежде; одновременно на **вдохе** ноги несколько сгибайте в коленях (степень сгибания ног определяется вашим самочувствием и состоянием кровяного давления). Закончив вдох, начинайте выдох.

На **выдохе**, широким круговым движением по сторонам живота перемещайте кисти рук и накопленную ци из груди в живот, руки складывайте, как прежде; одновременно выпрямляйте ноги в коленях.

Выполните упражнение 36 раз, считая за однократное выполнение цикл из вдоха и выдоха. Переходите к статическому упражнению.

Статическое упражнение в положении сидя со скрещенными ногами.

Исходное положение: сидя на кровати или коврик, ноги естественно скрещены или обращены подошвами друг к другу. Кончик языка легко касается верхнего нёба, грудь несколько втянута, спина расправлена, плечи опущены, подмышки «опустошены», кисти рук сложите в как прежде чуть ниже пупка. Поза должна быть раскрепощенной и удобной. Сосредоточьтесь.

Вдохи и выдохи через нос, дышите «животом».

На **вдохе** мысленно проводите ци через центр груди в живот (под ладони) — нижняя часть живота без напряжения раздувается.

На **выдохе** мысленно проводите ци в область гениталий, при этом нижняя часть живота постепенно втягивается, точка хуэйинь слегка «закрывается» (то есть легко сжимаются сфинктеры ануса). Дыхание естественное, глубокое, мягкое, «тонкое» и ровное, вдохи и выдохи продолжительные. Описанный цикл повторяется многократно.

Завершение упражнения:

Верните всю ци в живот (под ладони), потрите ладони друг о друга до их нагрева. Затем внутренними боковыми поверхностями кулаков потрите область поясничного отдела позвоночника сверху вниз 36 раз. Далее левой рукой по часовой стрелке, а правой — против, выполните по 36 круговых массирующих движений в области живота, одновременно отняв язык от верхнего нёба и сделав им в полости рта 36 круговых движений (так называемое «размешивание моря»). Накопившуюся слюну в несколько приемов проглотите, мысленно направляя ее в нижний даньтянь.