

8 УПРАЖНЕНИЙ ЦИГУН МАРШАЛА ЮЭ ФЭЯ



Как Европа, так и Запад, с интересом следят за «затаившимся драконом» — всех волнует вопрос: когда же он встанет на дыбы? Хотя правильней было бы сказать, что он уже поднялся на задние ноги и собирается выполнить стремительный бросок вперед. Конечно же, речь идет о Китае.

Эту уникальную страну можно не любить, можно относиться со скептицизмом, можно даже с пренебрежением, даже просто игнорировать, но нельзя не восхищаться Китаем. Кто хотя бы раз посетил Поднебесную, будет всем сердцем стре-

миться к ней вновь и вновь, каждый раз удивляясь тем новшествам, которые появились за время вашего отсутствия.

Чем же так привлекает Китай? Тем, что можно посетить «Жемчужину Востока» и с высоты птичьего полета лицезреть красоту Шанхая — этого идеала современного мегаполиса, где рядышком соседствуют рванувшиеся ввысь небоскребы и узкие улочки «Старого города». Посетить «Запретный город», наслаждаясь роскошью императорских дворцов в Пекине. Окунуться в вечное лето, царящее на острове Хайнань, сохранившем свою уникальную первозданную экологию, флору и фауну, как, например, ущелье бабочек и «Обезьяний остров». Посетить Сучжоу, который называют китайской Венецией, как, кстати, Шанхай — восточным Парижем, побродить по уникальным садам, а их 70, или посмотреть произведения искусства в единственном на весь мир Институте шелковой вышивки.

А Гонконг... Да он просто предназначен для женского шоппинга. Ни в одном городе мира так широко не представлены абсолютно все известные бренды — марки одежды от лучших кутюрье. Это рай для модниц, где цены — не зашкаливают, и по карману абсолютно всем.

Шанхай**Гон Конг****Сучжоу****Пекин**

А еще... Что же еще? Да хотя бы то, как удивительно в Китае сочетаются современные инновации и древние традиции.

Китай бережно хранит имена своих героев, оказавших огромное влияние на политику, философию, религию и культуру не только этой страны, но и других государств.

Конфуций и Лао-цзы — благо-

ИННОВАЦИИ И ТРАДИЦИИ



Лао Цзы

表師世萬

至誠至聖與兩間功化同流



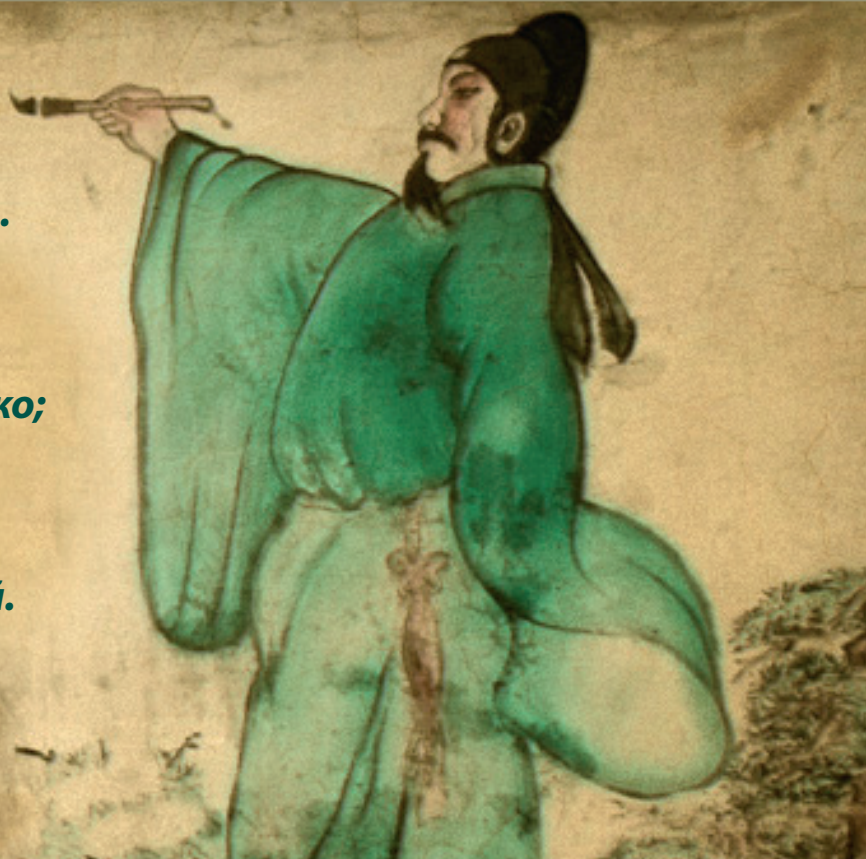
先覺先知為萬古倫常立極

Конфуций

родные мужи, чья мудрость также актуальна сейчас, как и много веков назад. Сунь-цзы, чьи трактаты помогают бизнесменам всего мира добиваться успеха в делах. Ци Байши, картины которого своими красками не просто завораживают, ими можно любоваться часами. Ли Бо — поэта, которого называют магом слова, стихи которого переводили Анна Ахматова и Кон-

*На горной вершине
Ночью в покинутом храме.
К мерцающим звездам
Могу прикоснуться рукой.
Боюсь разговаривать громко;
Земными словами
Я жителей неба
Не смею тревожить покой.*

Поэт Ли Бо



стантин Бальмонт, чьи строки заставляют распахнуть душу, чтобы вобрать все красоты окружающего мира. Вы только послушайте!

И, конечно же, Китай по-праву гордится своими великими воинами. Об одном из которых мы и хотим вам рассказать.

Если практикующим цигун в Китае задать вопрос: «Кем был маршал Юэ Фэй?» Первое слово, которое они произносят, — это цигун «Бадуаньцзин», или в переводе с китайского «Восемь отрезов парчи», а те, кто практикуют еще и боевые стили, скажут: «Орлиный коготь» и «Синьи-цюань».

По преданиям, сохранившимся до наших времен, именно маршал Юэ Фэй считается создателем одного из самых популярных во всем мире (а не только в Китае) комплекса упражнений цигун — «Бадуаньцзин».

Именно как героя китайской истории — храброго и мудрого — Юэ Фэя почита-

*Маршал Юэ Фэй*

ют и по сей день. Его могила просто туристическая мекка. Это подтверждают многочисленные толпы людей, приходящих поклониться на его могилу.

Юэ Фэй родился в 1103 году в городе Танъинь, провинция Хэнань. Время, в которое родился этот великий китайский муж, было самым тяжелым периодом в истории Древнего Китая, периодом правления династии Сун. Войны с варварами, упадок торговли и постоянная угроза голода, падение нравов и разложение правящей верхушки — все эти факторы вызывали среди простого люда подавленное состояние и даже бунтарские настроения.

Но посреди царивших повсеместно хаоса, бедствий и невзгод появился человек, который своими помыслами и чистотой духа сумел доказать, что вопреки всему можно любить свою Родину, что идеалы добра и справедливости по-прежнему царят в Поднебесной, что верность — это не пустой звук, что добродетель — всё еще присуща истинным героям, а не скрывается под маской лицемерных чиновников. Для многих поколений китайцев маршал Юэ Фэй был, является и, конеч-

*Маршал Юэ Фэй*

КОГДА ЮЭ ФЭЮ ИСПОЛНИЛСЯ МЕСЯЦ, ПРОИЗОШЛА ТРАГЕДИЯ...

но же, будет ярким образцом патриота своей страны. Как сказано в древних трактатах, само рождение маршала сопровождалось знамением: большая птица, сев на крышу дома его родителей, подняла сильный шум. Отец Юэ, увидев в этом хороший знак, предвещающий новорожденному великую судьбу, назвал мальчика Фэем, что в переводе с китайского означает «летающий». Он верил, что его сын способен взлететь к заоблачным высотам и встать в один ряд с яркой плеядой китайских героев, отличившихся при жизни благородством духа. Было ли так на самом деле — история умалчивает.

Когда Юэ Фэю исполнился месяц, произошла трагедия, после которой они с матерью остались вдвоем и без крыши над головой, бурные воды Желтой реки, вышедшей из берегов, унесли жизнь отца, разрушили дом и уничтожили всё их имущество. Мать Юэ Фэя, оказавшись в нищете и не имея возможности дать сыну достойное образование, сама решила воспитывать и обучать его. Это была образованная,

В ЮНОСТИ, УВЛЕКАЯСЬ ИСТОРИЕЙ И ВОЕННЫМ ДЕЛОМ, ОН ЗАЧИТЫВАЛСЯ ЗНАМЕНИТЫМ ТРАКТАТОМ СУНЬ-ЦЗЫ «ИСКУССТВО ВОЙНЫ»



Статуя Сунь Цзы

умная и смелая женщина. Рисуя на песке иероглифы, она учила Юэ Фэя читать и писать, и делала это так эффективно, что юноша, даже не имея книг, бумаги, кистей и туши, слыл самым образованным в своем селе, мало кто из детей мог сравниться с ним по эрудиции и грамотности.

Без материнской отваги и уроков, вряд ли Юэ Фэй впоследствии стал бы тем отважным, умным и благородным воином, каким его почитали рядовые солдаты в армии.

В юности, увлекаясь историей и военным делом, он зачитывался знаменитым трактатом Сунь-цзы «Искусство войны». Благодаря этой книге Юэ и стал великом маршалом. Как в учебе, так и в физических состязаниях, ему не было равных, что и подметил ученый



КОГДА ЕМУ ИСПОЛНИЛОСЬ 19 ЛЕТ, ОН ЗАВЕРБОВАЛСЯ В АРМИЮ

и мастер боевых искусств Чжоу Дун, некогда обучавшийся в монастыре Шаолинь. Под его руководством Юэ Фэй изучил многие военные дисциплины: бой с оружием и без, тактику ведения боя, стрельбу из лука, умение ездить верхом и многие другие.

Когда ему исполнилось 19 лет, он завербовался в армию, сражавшуюся с кочевниками, вторгшимися с севера. В то время резиденция династии Сун вынуждена была перебраться на юг, основав новую столицу с новым императором, так как прежняя — северная столица — была разграблена кочевниками, а император захвачен в плен. Сменив название, как и географическое положение, Северная Сун стала именоваться Южной Сун. Чтобы приостановить дальнейшее продвижение варваров — с севера на юг — она вынуждена была платить дань. К тому времени, когда Юэ оказался в армии, Южная Сун посредством ведения военных действий стремилась вернуть былое величие, восстановить утраченные территории.

Проявив себя на воинской службе, он уже через шесть лет становится сначала генералом, а затем и маршалом целой армии, противостоящей кочевникам.

Приняв командование, Юэ Фэй немало сделал для создания высокоэффектив-

ной армии: ввел строгую дисциплину в воинскую подготовку, довел обучение боевыми искусствами до совершенства, чем снизил смертность среди новобранцев, сам разработал несколько стилей ушу.

Вскоре войска Юэ Фэя стали непобедимы в боевых схватках, их даже называли не иначе как «Армия семьи Юэ». Про него самого враги говорили, что легче сдвинуть гору, чем вынудить войско Юэ отступить.

Не желая мириться с позором своей страны, вынужденной платить дань варварам, маршал Юэ двинул свои войска на север, одерживая победу за победой.

Решающее сражение, в котором он победил военачальника варваров, на счету которого не было ни одного поражения, живет в легендах и исторических хрониках Китая по сей день.

Но на этом Юэ Фэй не остановился, его армия начала продвижение дальше на север, отвоевывая утерянные территории. Фактически он стал предводителем Южносунской «партии войны», что шло вразрез с потребностями разоренной державы. И как это часто бывает, Юэ Фэй стал жертвой лицемерных интриг.

Правителям варваров удалось подкупить первого министра и одного из влиятельных фигур при дворе императора Цинь Куая. Правительственная клика арестовала Юэ Фэя. Поводом стал очередной поход против варваров, который был практически обречен из-за участия в нем малого количества во-



Маршал Юэ Фэй



ПРАВИТЕЛЬСТВЕННАЯ
КЛИКА АРЕСТОВАЛА
ЮЭ ФЭЯ. ПОВОДОМ СТАЛ
ОЧЕРЕДНОЙ ПОХОД
ПРОТИВ ВАРВАРОВ,
КОТОРЫЙ БЫЛ
ПРАКТИЧЕСКИ ОБРЕЧЕН
ИЗ-ЗА УЧАСТИЯ В НЕМ
МАЛОГО КОЛИЧЕСТВА
ВОЙСК.

йск. Несмотря на приказы об отводе войск, маршал Юэ продолжал настаивать на наступлении. Цинь Куай послал 11 императорских приказов, скрепленных золотой печатью. Посылая их, министр как раз и желал вызвать у Юэ противоречие между патриотизмом и преданностью императору.

В один день маршал получил 12 приказов, в которых ему предписывалось вернуться ко двору. Такого давления маршал не выдержал и вынужден был вернуться.

Сразу же по возвращению он и был арестован и брошен в тюрьму как заговорщик, готовивший государственный переворот. Опасаясь, что все выдвинутые обвинения, в большинстве своем надуманные, против Юэ могут провалиться в любой момент, а армия, безмерно уважающая своего предводителя, может взбун-

ВЕЛИКИЙ ПОЛКОВОДЕЦ БЫЛ ПРЕДАН СВОИМИ ЖЕ ПРАВИТЕЛЯМИ

товаться, Цинь Куай приказал своим сподвижникам найти любые неприглядные факты из жизни Юэ Фэя с тем, чтобы они послужили оправданием его ареста.

Но все их поиски не увенчались успехом. Маршал не только не использовал в личных интересах свое влиятельное положение, но и жил как аскет, скромнее самого обычного крестьянина. Единственный факт, который заинтересовал министра — это вытатуированная матерью надпись на спине Юэ, которая гласила: «Верно и преданно служи государству».

И всё, что оставалось Цинь Куаю, так это подло отравить Юэ Фэя. Так великий полководец был предан своими же правителями. Он скончался в тюрьме в возрасте 38 лет. Позднее были убиты его приемный сын и один из преданных помощников.

С варварами же был подписан позорный мир, по условиям которого правители Сун уступали кочевникам Северный Китай и обязались платить большую дань. Только через 20 лет с приходом к власти нового императора Сяо-Цзуна, который не верил клевет-



ническим обвинениям, возводимым на Юэ Фэя, великий герой своего народа был оправдан. Его могила была перенесена на берег живописного озера Сиху, расположенного недалеко от Ханчжоу. Там же располагается мавзолей и родовой храм выдающейся личности Китая.

В главном зале находится огромная статуя героя, над которой можно прочесть девиз Юэ Фэя: «Отвоевать утраченные территории». Напротив же могилы маршала были установлены статуи Цинь Куая и его жены, стоящие на коленях в знак рас-



Родовой храм Юэ Фэя

каяния за содеянное предательство. Раньше статуи были глиняными, почитатели Юэ Фэя периодически разбивали их, поэтому они и были заменены в наше время на бронзовые. Но предателей и по сей день постигает кара: именем Цинь Куая названы плевательницы, каждый китаец, посещающий могилу, считает своим долгом осквернить статуи. Поэтому не так давно возле них появилась табличка: «Не плевать и не испражняться». Их даже огородили заборчиком.

СТАТУИ ЦИНЬ
КУАЯ И ЕГО ЖЕНЫ,
СТОЯЩИЕ НА
КОЛЕНАХ В ЗНАК
РАСКАЯНИЯ ЗА
СОДЕЯННОЕ
ПРЕДАТЕЛЬСТВО



В XVIII веке огромную популярность получил роман о жизни Юэ Фэя, написанный в жанре «уся», жанр фэнтези, в котором упор делается на демонстрацию мастерства в области боевых искусств.

В китайском фольклоре имя Юэ Фэя является синонимом слова «верность», а имя Цинь Куая — нарицательным обозначением «предателя».

Император Сяо-Цзун же нарек маршала новым именем — «Юэ Праведный воин».

Во все времена, независимо от того, где мы живем — в какой стране, от того, на каком языке говорим, честность, мужество, добродетель, верность — были, есть и будут лучшими качествами мужчины.

Но имя Юэ Фэя почитается не только в Китае, сотни тысяч людей по всему миру также с благодарностью произносят его, ведь он помог им вернуть здоровье, обрести ощущение прекрасного самочувствия, наслаждаться долгие-долгие годы жизнью без боли, без лекарств, без врачей и больниц. В этом им помогла практика цигун «Бадуаньцзин», или «Восьми отрезвов парчи», которые и разработал ле-

Статуя Юэ Фэя с матерью

гендарный маршал Юэ Фэй, собрав лучшие лечебно-оздоровительные упражнения, накопленные тысячелетиями до него целителями, учеными, алхимиками.

Пародокс в том, что Юэ Фэй не был целителем. Но он бережно относился к жизни каждого своего солдата. И это не удивительно, ведь будучи сам воспитанный матерью, ощущая безмерную благодарность за те знания, которые она ему дала и которые позволили ему стать той личностью, какой он являлся, Юэ желал вернуть матерям их сыновей здоровыми и живыми. А вы должны понимать, что мальчик в китайской семье — это не просто сын, это — кормилец, который до самой смерти будет ухаживать и поддерживать своих родителей.

В Китае считается святой обязанностью почитать старшее поколение, сделать преклонные годы родителей счастливыми, заботясь и поддерживая их. Это древняя традиция, которую передают из поколения в поколение. В то время лишить семью кормильца означало обречь родителей на голодную старость, поэтому Юэ Фэй и разработал «Восемь отрезков парчи»: один в положении сидя, второй — в положении стоя.

«Бадуаньцзин» в положении стоя был предназначен для укрепления всего ор-

ганизма, поддержания хорошей формы тела и укрепления духа. «Бадуаньцзин» в положении сидя предназначался для быстрого восстановления здоровья тех солдат, которые были ранены в бою. Но не только...

Упражнения — «отрезы» — в положении сидя создавались Юэ Фэем как универсальная зарядка, которая должна была помочь солдатам уже с утра зарядить всё тело энергией перед длительными передвижениями или ведением боя, укрепить дух, который поможет бороться со стрессами, выжить, оградить тело от вторжения «холодного» ци и других патогенных факторов — инфекций и микроорганизмов, проще говоря — повысить уровень вэй-ци (защитной энергии), как кокон, окутывающей наше тело и не позволяющей проникать в него болезням.

И хотя нам с вами завтра не нужно идти в бой, да и живем мы по сравнению с древними в более комфортных теплых условиях, наше тело по-прежнему очень уязвимо, даже более уязвимо, чем в те далекие времена. Ну посудите сами: изменение экологии, скажем прямо не в лучшую сторону, и перенаселенность городов со всё возрастающим количеством автомобилей, негативно отразились на качестве воздуха, которым мы дышим, и воды, которую мы пьем, употребляемые нами продукты уже давно из натуральных превра-



**Юэ Фэй выполняет
упражнение Бадуаньцзин**

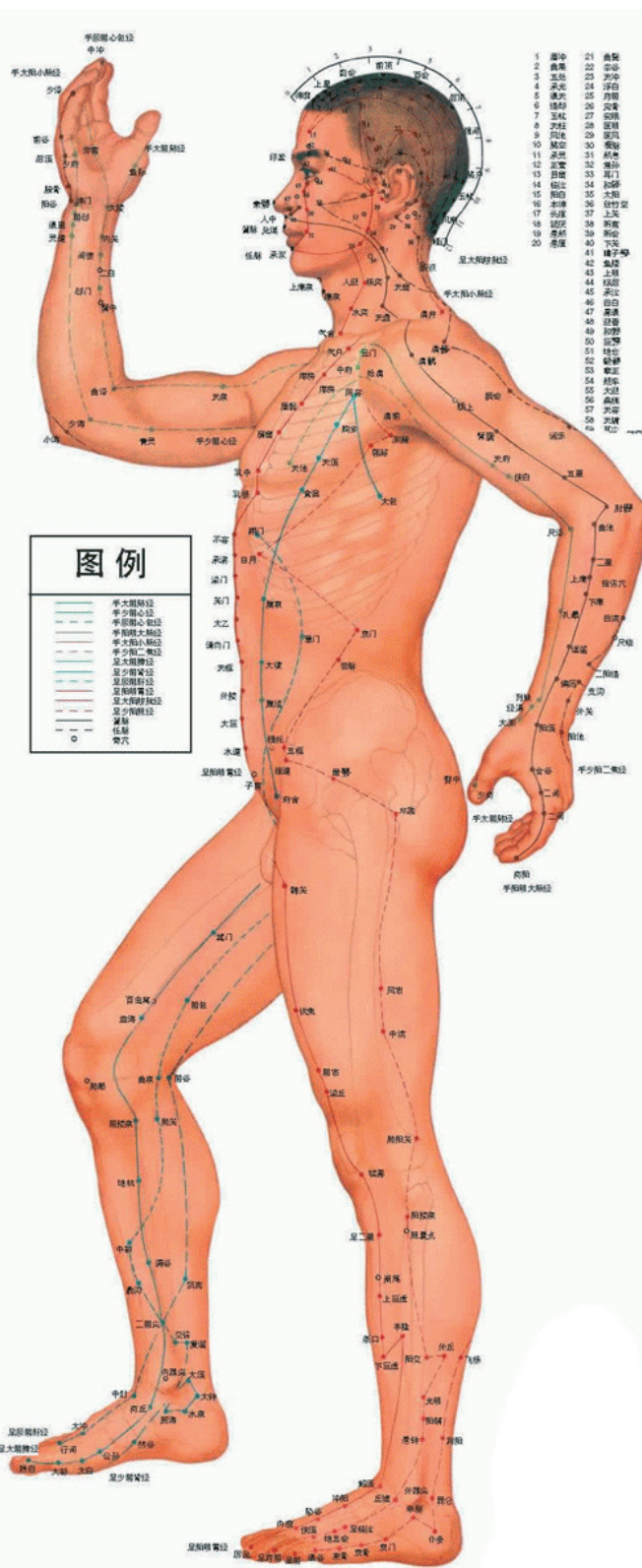
тились чуть-ли не в перечень таблицы Менделеева. Малоподвижный образ жизни, вследствие того, что сферы нашей деятельности от физической перешли к умственной — спасибо прогрессу и компьютерам, мы даже разучились качественно расслабляться и не успеваем отдыхать, а если и успеваем, то неправильно — больше лёжа на диване или сидя в кресле перед телевизором, сюда же следует добавить стрессы и чрезмерные переживания различных эмоций, не всегда положительных.

Вот и получается, что современному человеку для поддержания здоровья крайне необходимо практиковать «Восемь отрезков парчи», для нас они даже более актуальны, чем для людей древности.

Регулярное утреннее выполнение «Восьми отрезков парчи» в положении сидя (когда вам даже с кровати не придется вставать) поможет не только накапливать энергию и направлять ее в жизненно важные органы, но и посредством движений включать в работу окружающие их мышцы, усиливая тем самым беспрепятственное течение ци и крови в них. А вы, возможно, знаете, что только благодаря плавному течению жизненной энергии и качественному кровообращению (которые, кстати, с возрастом и замедляют свое течение) клетки всего тела получают питание и кислород для эффективного функционирования.

Самое главное в практике «отрезков» в положении сидя заключается в том, что вы активизируете «маршруты» жизненной энергии — меридианы и их ответвления — коллатерали, расположенные на руках, которые связаны с такими важными для нашего существования органами, как печень, почки, легкие, сердце, желудок.

Благодаря упражнениям, представленным в «Восьми отрезках парчи» в положении сидя, вы прямо с утра сможете активизировать функции всех клеток организма так, что на протяжении всего дня вам не будут страшны никакие стрессы, инфекции, болезнетворные бактерии, боли и скованность в суставах, зажимы в мыш-



Меридианы, вид сбоку

цах, хроническая усталость и нехватка энергии и то, что специалисты традиционной китайской медицины называют «шестью видами зол» — так называемыми биологическими факторами, негативно воздействующими на наше здоровье, это — ветер, холод, жара, зной, сухость и влажность.

Почему именно парча? Есть две версии объяснения: первая — упражнения парчи были записаны на отрезках парчи, которая очень прочна; вторая — ваша жизненная сила и здоровье будут также крепки и красивы, как эта ткань, ваше тело будет покрыто изнутри очень целебным материалом, который, как щит, оградит вас от любых заболеваний.

В следующем докладе мы рассмотрим основные механизмы воздействия 8 упражнений комплекса «Бадуаньцзин в положении сидя» на наш организм. Вы узнаете, какой мощный оздоровительный эффект достигается благодаря этим удивительным упражнениям на 3-х уровнях: физи-

ческим, энергетическом и эмоциональном. Почему, сочетая движения с дыханием и мысленными упражнениями мы увеличиваем оздоровительный эффект от выполнения каждого упражнения в геометрической прогрессии... и многое-многое другое.

Нам очень интересно ваше мнение о специальных докладах цикла «Почему цигун работает...». Мы будем вам очень благодарны, если вы оставите свой комментарий на странице <http://qigong1.ru/baduanjin1/>

Если у вас будут появляться вопросы по мере знакомства с материалом докладов — мы постараемся на них ответить. Оставляйте комментарии и вопросы прямо на этой странице.