

ВОСЕМЬ ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ

Как восемь чудесных упражнений цигун в положении
сидя наполнят ваше тело жизненной силой всего за
15 минут в день



С тех пор, как были разработаны «Восемь отрезов парчи», или «Бадуаньцзин», прошло около тысячи лет. На протяжении этого длительного периода времени «отрезы» видоизменялись на уровне движений, так возникло множество версий выполнения упражнений. Но каково бы ни было их количество, все они основаны на одних и тех же базовых принципах.

Вы должны четко понимать, что самое главное в практике цигун — это не выполнение форм, где надо сложить руки в такое-то положение, подышать так-то, потянуться вверх или наклонить корпус вперед, самое главное — глубокий смысл, заложенный в каждую форму, теория и принципы, согласно которым они разработаны. Как только вы поймете какова подоплека каждого движения, то сможете использовать свой «и» — разум, чтобы направить жизненную ци по всему телу, заставить ее циркулировать плавно и беспрепятственно, восстановить и укрепить здоровье, предотвратить появление болезней или способствовать быстрому выздоровлению, улучшить свое самочувствие и притормозить естественные процессы старения, тем самым достичь долголетия.

Те, кто не понаслышке знаком с практикой цигун, возможно, знают, что несмотря на различия стилей и методик, цигун можно разделить на две категории: «вайдань» — «Внешний эликсир», «нэйдань» — «Внутренний эликсир».

«Нэйдань»-цигун — это более сложные, более совершенные стили, которые еще не так давно были закрыты для широкого круга людей. Их практика предполагала, да и до сих пор предполагает, множество ограничений, в частности — воз-



Манускрипты древности донесли до нас практику отрезов

держание от половой жизни. Практика «нэйдань»-цигун направлена на достижение просветления, поэтому такие стили вынуждают человека стать отшельником в горах или же монахом в монастыре, подразумевая отказ от мирской жизни. Конечно же, многие люди, увлеченно практикующие цигун, не отказываются от изучения упражнений «нэйдань», но достичь они могут лишь здоровья и долголетия, то есть определенного уровня, а никак не просветления.

Но речь не об этом. Мы будем говорить о «вайдань»-цигун, потому что «Восемь отрезов парчи» в положении сидя относятся именно к этой категории. И, прежде чем мы поговорим о практике «отрезов», вы должны знать, что собой представляют упражнения «вайдань».

По-китайски «вай» означает «внешний», «дань» — «эликсир». Под иероглифом «вань» в значении «внешний» подразумевают конечности, в отличие от туловища, в котором расположены наши внутренние органы.

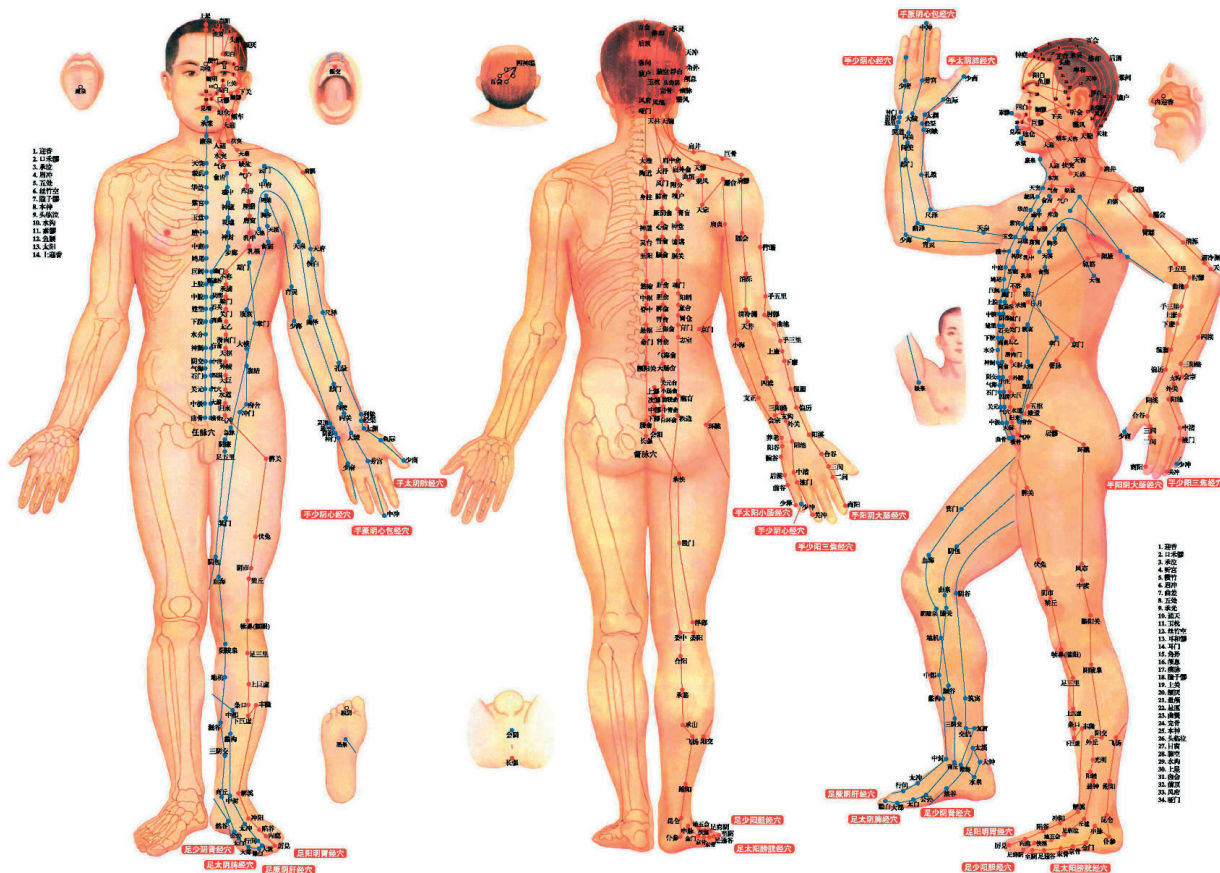
«Дань», или «эликсир («киноварь») — это та субстанция, которую сотни лет искали даосы для обретения бессмертия или долголетия.

До того, как в ходе многочисленных исследований даосы пришли к выводу, что эликсир находится внутри нашего тела, они считали, что это вещество, которое можно приготовить путем алхимии, нагревая в печи химические элементы и лекарственные растения.

Как вы понимаете, под эликсиром подразумевается наша жизненная ци, укрепление и подпитывание которой и является залогом обретения долголетия.

Вы знаете, что ци течет по меридианам и их ответвлениям — коллатералям, что помимо 12 основных меридианов, соответствующих внутренним органам, есть еще 8 «чудесных сосудов», своеобразных резервуаров, где ци накапливается, и при помощи которых регулируется ее уровень в основных меридианах. Вы также узнаете, что застаивание ци в меридианах, блокирование по ходу течения, а так-

Меридианы и коллатерали



же вялый поток и низкий уровень, провоцируют недополучение энергии и питания, необходимых для жизнедеятельности органов целых систем.

Если такое положение не исправить, человеку грозит развитие заболеваний и раннее старение. Наше тело можно сравнить с автомобилем, который без подачи топлива просто не тронется с места. Значит, чтобы сохранить здоровье, в особенности внутренних органов, благодаря которым мы и существуем, нам необходимо постоянно поддерживать в теле плавное и беспрепятственное течение ци и крови. Именно на этом постулате и базируется «вайдань»-цигун.

Всё очень просто: практика цигун, основанная на сосредоточении внимания на конечностях, помогает накапливать жизненную ци в руках и ногах. Когда уро-

Второй отрез парчи

вень ци достигает достаточно высокого показателя, энергия начинает циркулировать по своим маршрутам, сметая на пути все препятствия и питая органы. Вот почему так вреден малоподвижный образ жизни, ведь жизнь — это движение. Чем меньше мы двигаемся, тем быстрее угасают наши силы, ухудшается работа органов и тканей тела. В Китае бытует старая поговорка: «Чем больше вы пользуетесь своими мозгами, тем умнее становитесь. Чем больше задействуете своё тело, тем сильнее оно становится. Чем чаще ваш мозг занят делом, тем моложе вы выгля-

дите». Возможно, это высказывание польстит работникам умственного труда. Но смысл заключается в достижении равновесия между физической двигательной активностью и умственным трудом. Чрезмерные усилия как в одном, так и в другом направлении, могут значительно подорвать здоровье. Вот почему те, кто занят физическим трудом, часто болеют, а те, чья деятельность связана с умственными процессами, часто ощущают упадок сил и полную нехватку энергии.

В древнем трактате «Вопросы и ответы» сказано: «Затянувшиеся всматривания и размышления вредят крови, затянувшееся лежание вредит жизненной ци, затянувшееся сидение вредит плоти, затянувшееся стояние вредит костям, а затянувшееся хождение вредит связкам и сухожилиям. Таковы вредные последствия

пяти видов переутомления».

Здесь речь не идет о том, чтобы кардинально изменить образ жизни, тем более работу.

Практика цигун поможет вам достичь равновесия, независимо от того каким бы видом деятельности вы бы не занимались, ведь она предполагает как укрепление тела путем выполнения особых движений, так и задействование разума путем концентрации внимания.

«Восемь отрезков парчи» в положении сидя — это типичный комплекс «вайдань» цигун. Его выполнение поможет вам гармонично сочетать и умственную, и физическую деятельность. И не стоит думать, что если внешне движения выглядят очень простыми, то подходят только для новичков, или не оказывают мощный оздоровительный или лечебный эффект.

Со времен открытия ци в теле человека — около четырех тысяч лет назад — целители занимались разработкой способов сохранения здоровья и лечения заболеваний, бережно — из поколения в поколение — передавали свои знания.

На протяжении существования традиционной китайской медицины врачи использовали все накопленные материалы для создания различных комплексов упражнений цигун. В отличие от последователей даосских и буддистских философских течений, смысл практик которых сводился в основном к медитации, врачи считали, что для достижения здо-



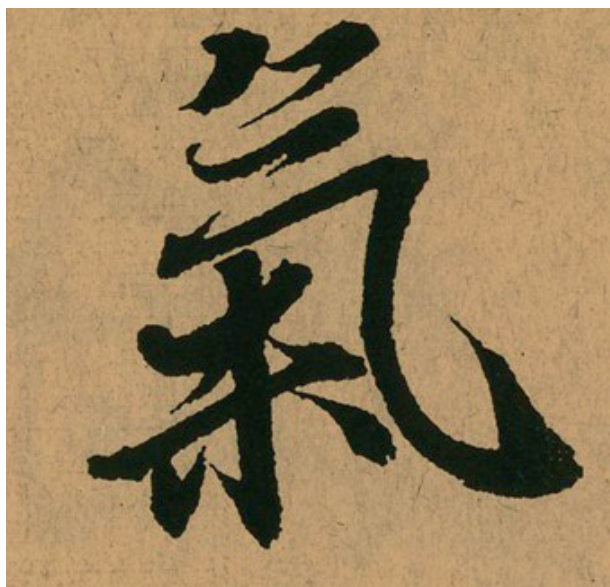
*Тело расслабленно,
ум спокоен*

ровья и долголетия, лечения заболеваний, одной медитации явно недостаточно, что сидячее, неподвижное положение, направленное на регулирование тела, духа и разума, не может кардинально повлиять на некоторые процессы в теле человека. Другими словами — чтобы ци в теле человека циркулировала плавно и беспрепятственно, необходимо выполнять движения. Конечно же, спокойствие разума — обязательный фактор для достижения здоровья, но еще более важными являются физические упражнения. Было подмечено, что те люди, которые тренируют свое тело путем двигательной активности, и болеют реже, и живут дольше, по сравнению с теми, кто ведет малоподвижный образ жизни.

Продолжая свои исследования в этом направлении, врачи обнаружили, что некоторые движения в сочетании с медитативными практиками, направленными на успокоение разума, улучшают циркуляцию ци как в самих органах, так и вокруг них. Так возникли различные комплексы цигун, которые люди веками практиковали для лечения заболеваний и укрепления всего тела, для поддержания нормальной работоспособности внутренних органов и достижения долголетия.

«Восемь отрезов парчи» в положении сидя — один из таких комплексов цигун. При кажущейся простоте выполнения движений, его регулярная практика помогает улучшить состояние здоровья и бороться с уже имеющимися заболеваниями.

Тем более что вам не придется стать отшельником, постричься в монахи или отказаться от радостей мирской жизни. Вся простота «отрезов» парчи имеет многовековой опыт исследований целителей, подкрепленный современными научными разработками. И если бы не языковые барьеры, разделяющие нас, живущих на этой планете, сотни тысяч людей могли бы поделиться восторженными откликами, а также тем великолепным ощущением здоровья, которое они приобрели, выполняя эти удивительные по своему воздействию упражнения.



**ЧЕЛОВЕК СУЩЕСТВУЕТ
БЛАГОДАРЯ ДВУМ ОСНОВНЫМ
ИСТОЧНИКАМ ЭНЕРГИИ,
КОТОРЫЕ ИЗВЛЕКАЕТ ИЗ
ПИЩИ И ВОЗДУХА; КОГДА ОНИ
ПОГЛОЩАЮТСЯ ТЕЛОМ, ТО
ТРАНСФОРМИРУЮТСЯ В ЦИ.**

Но давайте двигаться дальше.

Возможно, вы знаете, что практиковать упражнения цигун необходимо в сочетании с вашим дыханием. Но если вы только приступаете к практике цигун, а комплекс «Восемь отрезков парчи» в положении сидя — ваш первый опыт, то не стоит чрезмерно прилагать усилия в этом направлении. «Бадуаньцзинь» тем и хорош, что создан для успешного освоения и ознакомления с удивительным миром цигун. Поэтому, если вы новичок, то для вас первостепенная и важная задача — достичь полного расслабления как разума, так и тела. Со временем, при регулярной практике, как только вы освоите все движения в «отрезках», доведете их до автоматизма, научитесь чувствовать свое тело и регулировать некоторые процессы в нем, то легко освоите и дыхание. А когда освоите, то удивитесь, сколь мощным оздоровительным эффектом оно обладает.

Вы знаете, что человек существует благодаря двум основным источникам энергии, которые извлекает из пищи и воздуха; когда они поглощаются телом, то трансформируются в ци. Если мы дышим некачественным воздухом и употребляем неправильные продукты питания, то ци ухудшается, следовательно, начинается де-



*Рисунок из старинного
манускрипта*

градация тела. Для поддержания здоровья вы должны серьезно относиться к тому, чем дышите и что употребляете.

Регулирование своего дыхания помогает поддерживать высокий уровень здоровья. Но здесь важно как вы дышите. Новорожденный ребенок сохраняет способность к брюшному дыханию, его вдох обычно длиннее выдоха. Захватывая таким образом больше кислорода, мозг ребенка работает на порядок эффективнее мозга взрослого человека. По достижении среднего возраста человек дышит уже более поверхностно, вдох не опу-

скается до нижней области брюшной полости, останавливаясь в районе желудка. При этом вдох и выдох по длительности одинаковы. Но в данном возрасте человек еще получает достаточно кислорода для обеспечения жизнедеятельности всего организма, так как диафрагма находится в активном движении. Дальше ситуация ухудшается, с возрастом человек дышит все более и более поверхностно, переходя к ключично-грудному дыханию. Вдох — в разы сокращается, выдох, наоборот, удлиняется. Происходит ухудшение снабжения мозга кислородом, именно поэтому люди старшего поколения жалуются на снижение памяти, концентрации внимания, процессов мышления и так далее. Поверхностное дыхание приводит к уменьшению двигательной активности диафрагмы, к слабому массажированию внутренних органов. Так возникают застои жизненной ци, слабая циркуляция которой и вызывает развитие дегенеративных процессов во внутренних органах. Не-



ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ
СПОКОЙНОГО,
РАВНОМЕРНОГО
ДЫХАНИЯ, ВАМ
ПОТРЕБУЕТСЯ
УСПОКОИТЬ РАЗУМ

дополучая кислород для своего жизнеобеспечения, клетки нашего тела начинают быстро стареть.

Надеюсь, вы уже поняли, насколько важно для здоровья заниматься упражнениями цигун, ведь они сочетают движение с дыханием, то есть улучшают работу опорно-двигательного аппарата и внутренних органов, предотвращают старение клеток нашего тела.

На начальной стадии регулирования дыхания ваша задача — добиваться того, чтобы оно стало спокойным и равномерным. Затем в процессе практики вы должны сделать свое дыхание более глубоким, плавным, тихим и продолжительным, то есть как бы вернуться в детство и начинать дышать нижней частью живота.

Чтобы добиться спокойного, равномерного дыхания, вам потребуется успокоить разум. Когда он беспокоен или отягощен проблемами, то эмоции буквально захлестывают нас, а вы должны понимать, что наши эмоции напрямую связаны с дыханием: в гневе, например, наш вдох гораздо короче, слабее чем выдох, в пе-

ДЫШИТЕ НОСОМ, ЕСТЕСТВЕННО, РОВНО, ГЛУБОКО, МЕДЛЕННО И СПОКОЙНО

чали напротив, мы делаем глубокий вдох и слабенький выдох, но когда разум умиротворен и спокоен, наше дыхание также спокойно, вдох и выдох практически одинаковы по длительности.

Если вы только приступаете к практике цигун и в своей повседневной жизни мало обращали внимание на то, как вы дышите, то не стоит сразу же практиковать брюшное дыхание, вы должны просто научиться регулировать привычный для вас ритм дыхания. Не следует активно или намеренно изменять привычный ритм, это только беспокоит ваш разум, а напряжение разума повлечет за собой напряжение всего тела, что в свою очередь отразится на циркуляции ци.

Сконцентрируйте внимание на ощущении того, как вы дышите, а затем, на приведении дыхания в более расслабленный, плавный режим. Дышите носом, естественно, ровно, глубоко, медленно и спокойно. Как это сделать?

Рассмотрим подробнее методы, которые помогут вам регулировать свое естественное дыхание, в разы сокращая время для достижения оздоровительного



эффекта от практики «Восьми отрезов парчи».

Посвятите несколько дней дыханию, прежде чем приступить к выполнению «отрезов». Для этого вам подойдет любая комфортная поза сидя.

Ваш разум должен быть спокоен, а дыхание тихим. Только умиротворенный разум позволит вам начать регулировать дыхание. Дышите расслабленно без напряжения. Пусть ваше дыхание будет похожим на плавное, легкое и естественное течение маленького ручейка. Дышите глубоко, но не старайтесь вдохнуть и выдохнуть максимально сильно. Чрезмерные усердия заставят ваши вдохи-выдохи участиться и вызовут перенапряжение легких и окружающих их мышц. А это приведет к уменьшению циркуляции воздуха и снижению потребляемого кислорода. Недополучая кислород, ваш мозг не только сам напряжется, но и спровоцирует напряжение всего тела.

Чтобы легкие оставались в расслабленном состоянии, вдыхайте так глубоко, чтобы они не заполнялись воздухом до отказа, примерно на семьдесят процентов от максимальной емкости. Другими словами — выполняйте неполный вдох.

Добивайтесь того, чтобы вдох и выдох были как можно более продолжительными. Но ни в коем случае не задерживайте дыхание. Ваше дыхание обязательно должно быть непрерывным. Задержка — означает напряжение всего тела. Непрерывность способствует расслаблению ума и тела.

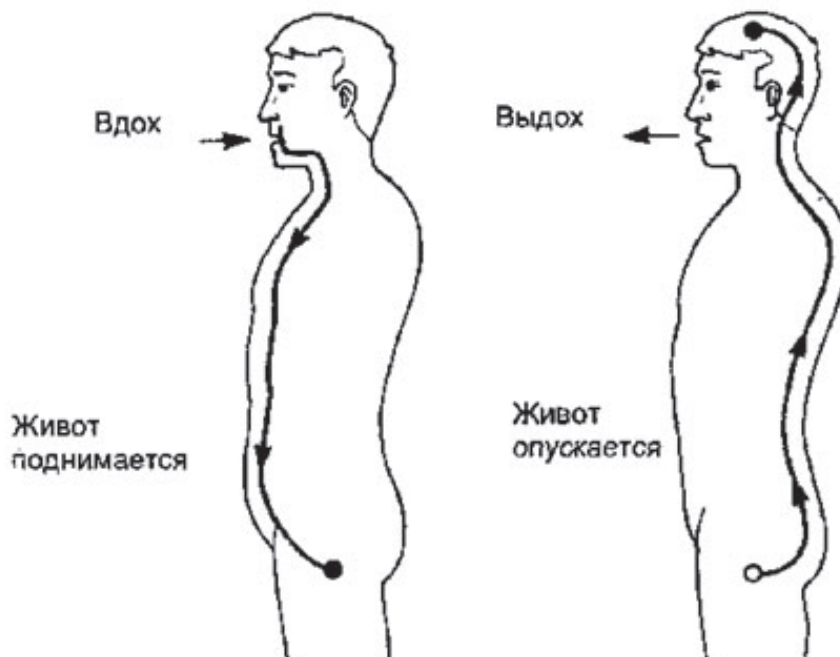
Дыхание должно быть неторопливым, не старайтесь искусственно торопить вдохи и выдохи, пусть они выполняются легко и естественно.

Поверьте, регулирование дыхания стоит всех потраченных на него минут, часов или дней, ведь мы живем — пока дышим, ведь именно дыхание позволяет нашему мозгу обогащаться кислородом, который к тому же жизненно необходим клеткам тела.

Есть некоторые хитрости, которые помогут вам практиковать дыхание. Когда

вы успокоили разум и стали дышать так, как говорилось ранее, начните считать дыхательные циклы — вдох-выдох — от одного до десяти, затем в обратном порядке. Вы даже можете считать либо только вдохи, либо только выдохи. Счет поможет вам избежать слишком сильной концентрации внимания на дыхании, которая провоцирует напряжение. Страдающие бессонницей (конечно, не хронической формой, когда счет овец не помогает заснуть) знают, что подсчет вдохов и выдохов помогает расслабиться и погрузиться в сон. В вашем же случае, вы вводите разум в медитативное состояние, а именно оно нам необходимо при выполнении «Восьми отрезов парчи».

Освоив естественное дыхание переходите к изучению брюшного: на вдохе намеренно выпячивайте нижнюю часть живота, на выдохе — втягивайте. Практика поможет вам сделать этот тип дыхания естественным для вас. Но и здесь самое главное — не напрягаться и не задерживать дыхание, оно должно быть плавным, естественным и удобным для вас, длительным, вы должны совершать медленные



Техника брюшного дыхания

и глубокие вдохи. Выполняя дыхание нижней областью живота не рекомендуется расширять и сжимать грудную клетку, легкие должны расширяться и сужаться за счет усилий мышц диафрагмы и передней степени брюшной полости.

Теперь поговорим о том, как добиться расслабления, потому что мы живем в такое время, что эмоции, проблемы и стрессы затрудняют этот процесс. Поэтому «отрезы» и рекомендуют выполнять с утра, так как после сна разум не так сильно отягощен мыслями, как после целого прожитого дня, в процессе которого нас буквально атакуют проблемы, эмоции, стрессы, избыток новой информации, работа и многие другие факторы. Кстати, многие стили цигун тоже рекомендуют практиковать на восходе солнца, ранним утром.

Итак, любой вид расслабления предполагает, в первую очередь, расслабление разума. Как только разум расслабляется, регулируется дыхание, легкие перестают испытывать напряжение, замедляется частота сердечных ритмов, всё это в совокупности способствует расслаблению тела, при котором каждая его клетка, каждый внутренний орган и целые системы начнут получать приток свежей крови и жизненной ци. Но как же редко нам удастся ощущать состояние полного покоя. Если проанализировать медицинскую статистику, то можно заметить, что болезни не только «помолодели», но и снизился процент абсолютно здоровых людей. И связаны эти факторы с тем, что мы практически разучились одышать и расслабляться.

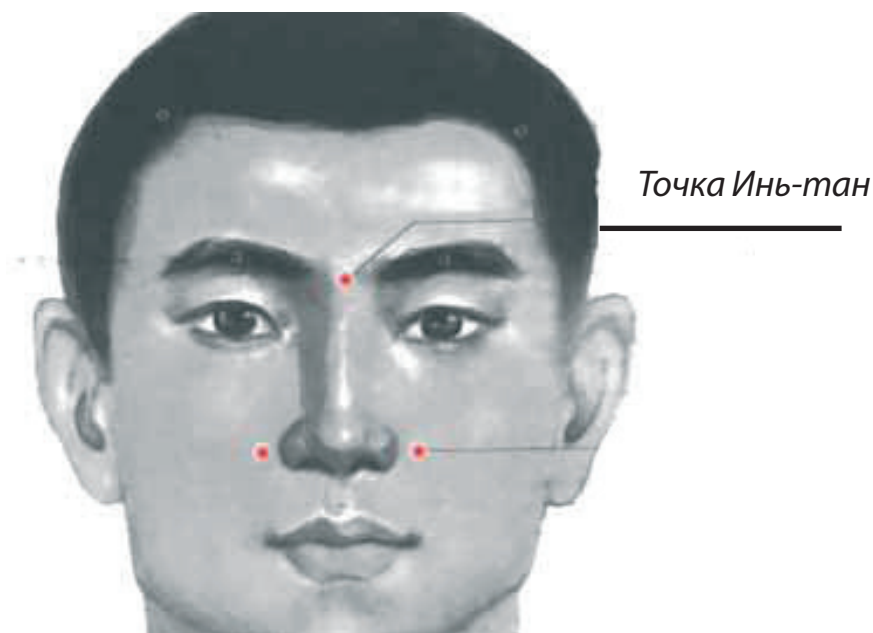
Итак, чтобы добиться расслабления разума, вам необходимо отрешиться от всего внешнего, окружающего вас пространства, направив внимание внутрь тела. В любых практиках цигун, для достижения состояния покоя, используют концентрацию ума на определенном объекте, предмете или образе — это помогает не следовать за отвлекающими мыслями.

Естественно, что для сосредоточения ума вас не должны отвлекать никакие

ощущения, поэтому очень важно, чтобы вы чувствовали себя комфортно и естественно. Кому-то покажется, что расслабляться удобнее в положении лежа. Это не совсем так.

Когда вы ложитесь, вы не в состоянии расслабить мышцы спины и позвоночник, а это очень важные условия для налаживания циркуляции ци в нашем теле. Оно должно быть уравновешенно относительно центра тяжести и сбалансированно. К тому же расслабление в положении сидя лучше влияет на циркуляцию ци в туловище и верхних конечностях (не забываем, что вдоль рук расположены меридианы ци наших самых важных внутренних органов, а в передней и задней частях туловища проходят маршруты двух «чудесных» сосудов, контролирующих работу всех меридианов в теле человека).

Итак, займите естественное и комфортное для вас положение сидя, закройте глаза, чтобы не отвлекать разум на происходящее вокруг вас. Сделайте несколько достаточно глубоких вдохов и выдохов, чтобы расслабить тело. Затем сконцентрируйте свой разум на области Верхнего даньтяня, на точке инь-тан (там где на-



ходится ваш шэнь-дух).

Концентрация на шэнь, поможет добиться его сосредоточения и избавиться от мыслей вызванных внешними отвлекающими факторами. Через некоторое время ваш разум начнет концентрироваться на ощущении вашего тела.

Здесь есть один нюанс, который следует учитывать людям пожилого возраста.

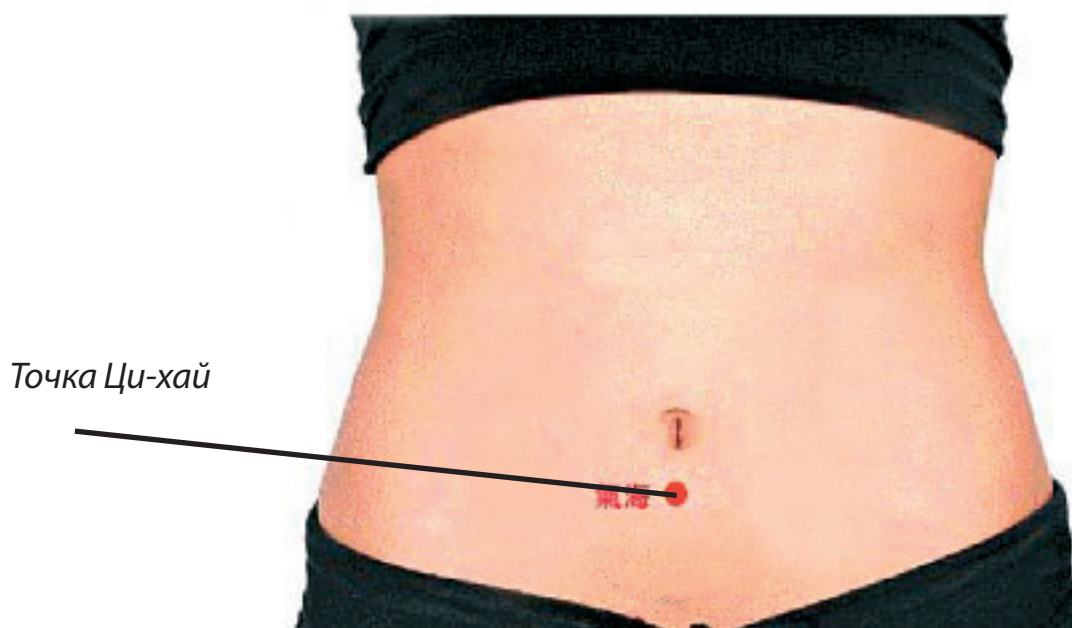
Согласно теоретическим воззрениям традиционной китайской медицины, касающимся Инь-Ян и меридианов и их ответвлений, Управляющий сосуд контролирует работу всех меридианов Ян, которые направлены вверх к голове и лицу. Сосредотачивая разум на Верхнем даньтяне, вы поднимаете ци к голове. У новичков, чрезмерно прилагающих усилия в этом направлении, может возникнуть ощущение тяжести или распираания в голове. Этого нельзя допускать, так как усиленный приток ци и крови обернется головной болью, а не расслаблением и вхождением в медитативное состояние.

Что касается людей пожилого возраста, то им следует быть особенно осторожными. Так как с возрастом человек в разы снижает двигательную активность, происходит нарушение равновесия при распределении жизненной ци: избыток энергии в области Ян, то есть в верхней части, недостаток в области Инь, то есть в нижней части (отсюда и такие симптомы, как слабость в ногах и головокружение). Длительное сосредоточение разума на Верхнем даньтяне поднимет и без того высокий уровень ци в верхней части тела. Поэтому не следует слишком долго задерживать внимание на данной области, этот же совет касается как новичков, так и имеющих в практике цигун некоторый опыт.

Итак, концентрируя внимание на расслаблении разума, вы обнаружите, что все равно он находится в напряжении. Конечно же, без определенной длительной практики полного расслабления добиться невозможно, но вам это и не нужно, учитывая, что вы хотите укрепить здоровье, а не достичь просветления. Вы долж-

ны заставить разум расслабиться, убрав фокус сосредоточения подальше от него. Добиться этого можно если сосредоточиться на дыхательных циклах. Плавное и глубокое, расслабленное дыхание направит расслабление от груди по всему телу.

Затем, добившись поверхностного расслабления, направьте ваше внимание к области Нижнего даньтяня, следовательно туда же направится и ци. В Китае говорят: «Направить огонь к его источнику». Благодаря сосредоточению разума на точке ци-хай, вы, благодаря концентрации на одной мысли, рассеете все остальные. Таким образом нижняя часть живота наполнится кровью и ци и станет теплой, то есть произойдет торможение в работе центральной нервной системы,



что в свою очередь означает расслабление головного мозга.

И еще: при выполнении дыхания внутренние органы приходят в движение. Этим вы достигаете главной цели практики цигун: сочетания спокойствия разума с подвижностью внутренних органов. Что еще можно предпринять для регулирования дыхания и успокоения разума. Помимо подсчета вдохов и/или выдохов успокоить ум и отрегулировать дыхание помогают мысленное произношение

фраз типа: «будь спокоен», «расслабь всё тело, и будь спокоен», «лучше тихо посидеть самому», «развивай жизненную ци, чтобы излечить все болезни», «практикуй цигун, чтобы укрепить всё тело». Зачем произносить фразы? Потому что чтение про себя поможет вам сохранять сосредоточение ума, позволит не следовать за отвлекающими мыслями, и потом, это — прекрасное психологическое воздействие, с помощью коротких фраз вы направляете себя к тем внушениям, которые произносите. Например, находясь в сильном напряжении, фразой типа «расслабляюсь и успокаиваюсь» вы даете своему разуму установку расслабить всё тело, снять напряжение и так далее.

Тем, кому всё же не удастся расслабиться, рекомендуем обратить свой мысленный взор на большой палец ноги, ясно представив его образ в уме, так же можно сосредоточиться на приятных воспоминаниях, связанных с пейзажами природы.

Но какой бы способ вы ни избрали, он должен выполняться естественно, без чрезмерного напряжения.

Итак, «Восемь отрезков парчи» в положении сидя — это один из самых простых и доступных для понимания, освоения и практики видов цигун, регулярное выполнение которого помогает запустить механизмы самовосстановления — наш скрытый резерв, подаренный человечеству Природой в процессе эволюции.

Практиковать «отрезы» можно в любом возрасте, даже детям, потому что даже на уровне движений они обладают колоссальной целительной силой.

Уже через 2–3 месяца регулярного выполнения «Восьми отрезков парчи» вы ощутите мощный лечебно-оздоровительный эффект: исчезнет скованность в суставах и позвоночнике, постепенно уйдут боли различной этиологии, окрепнет тело, улучшится внешний облик, снизится вес.

Практика «отрезков» поможет вам понять уникальный мир традиционной китайской медицины и цигун, возможно, что благодаря приобретенным знаниям вы

и дальше будете совершенствовать свои ум, тело и дух.

Несмотря на кажущуюся простоту и легкость выполнения движений, в их основе лежат опыт и мудрость многих поколений китайских целителей и ученых, многократно подтвержденные современными научными исследованиями в клиниках Китая, Европы и Запада.

И, наконец, самое главное: уникальность «Восьми отрезков парчи» заключается в том, что его практика направлена не только на достижение физического, но и душевного здоровья, на укрепление духа, то есть того, что отличает человека от всех живых существ нашей планеты. А чем крепче дух и сильнее воля, тем меньше шансов у любых заболеваний.

В следующем докладе мы более подробно познакомимся с каждым из восьми отрезков парчи и тремя уровнями практики этого комплекса цигун. Свои вопросы и комментарии Вы можете оставлять по ссылке:

<http://qigong1.ru/baduanjin1/>