

Е.Э. Войтишек

НГУ, г. Новосибирск

**Бесконечный путь самопознания:
цигун как способ общения человека
и окружающего мира**

Статья представляет собой своеобразный отчёт о семинарах по цигунотерапии, проводящихся в Горном Алтае Новосибирской корпорацией «Ли Вест», которая в тесном сотрудничестве с китайскими партнёрами занимается производством и распространением продукции традиционной китайской медицины (ТКМ), а также её научно-практическим изучением. Автор статьи, неоднократно побывавшая на таких семинарах в 2011–2013 гг. под руководством профессора Ли Лисяна, врача ТКМ, научного сотрудника Института международного образования и отделения международных коммуникаций Тяньцзиньского университета традиционной китайской медицины, представляет краткий обзор и методичку этих занятий, включавших как практический, так и теоретический аспекты.

Ещё древнегреческий философ Демокрит, живший в V–IV в. до н.э., утверждал, что кроме болезни тела бывают болезни образа жизни. Организаторы алтайских семинаров подтверждают статистическими выкладками тот факт, что уровень здоровья современного человека только на 10–15% зависит от системы здравоохранения в стране, на 15–20% – от генетических предрасположенностей, на 20–25% – от окружающей среды, и на 50–55% зависит от образа жизни самого человека. Действительно, среди факторов риска, сопровождающих образ жизни обычного человека, присутствуют и вредные привычки, и стрессовые ситуации в семье и на работе, и гиподинамия, и несбалансированное питание, и нарастание глобальной агрессии в обществе в целом. Как следствие – проблемы с сердцем, ожирение, рак, инсульты, которые сейчас называют главными болезнями современности.

© Войтишек Е.Э., 2014

В терминологии традиционной китайской медицины это обычно связывают с застоем субстанций *ци*, дисбалансом сил *инь-ян*, снимать и устранять которые, в частности, призваны разные формы гимнастики *цигун* – статические и динамические. Занятия гимнастикой *цигун* являются не только хорошим способом регулирования своих эмоций, дыхания, сознания, души и тела, но и могут обладать деликатным, тонким влиянием на окружающую среду.

Что касается самого понятия *цигун*, то оно чрезвычайно сложно, поскольку в разные исторические периоды различными школами конфуцианского, даосского, буддийского, медицинского и боевого направлений трактовалось по-разному. Бронзовые сосуды эпох Шан (II тыс. до н.э.), Чжоу (XI–III вв. до н.э.) и древние трактаты о позе и принципах *цигуна*, но как термин ТКМ это понятие сформировалось относительно недавно – только в середине 50-х гг. XX в., когда врач Лю Гуй-чжэнь написал книгу *Цигун ляофа шицзянь* («Практический курс цигунотерапии») о методах лечения с использованием *цигуна*, под которым понимал в основном дыхательную гимнастику и способы дыхания во время медитации, сознательное совершенствование дыхательных упражнений и движений.

В самом общем смысле в настоящее время под термином *цигун* 气功 (досл. «искусство жизненной энергии», «мастерство [управления] жизненной энергией») понимается искусство тренировки жизненной энергии и тела под контролем сознания, что способствует насыщению *ци* всех внутренних органов, достижению равновесия *инь-ян* в организме, и в конечном итоге ведёт к здоровью и активному долголетию [4].

Это метод психофизических упражнений, сочетающих дыхательные, психические, телесные практики, помогающие человеку восстановить свое состояние уравновешенности. При этом очень важно интеллектуальное усилие, поскольку требуется извлекать резервные ресурсы организма. В целом, это целая наука о том, как достичь уравновешенности, гармонии тела и духа, поскольку цель *цигуна* состоит в том, чтобы привести человека в одно из лучших его состояний – расслабленности 松 *сун*, покоя 静 *цзин* и естественности 自然 *цзыжань*.

Те 60 часов, которые выделяются во время выездных двухнедельных семинаров на изучение основ теории и практики *цигуна*, были распределены между разными аспектами освоения этой оздоровительной системы. Рабочий день начинался с того, что каждое утро в 8 часов все собирались на часовую зарядку, которую мастер проводил в зависимости от погоды либо на крытой веранде, либо на

сочно-зелёной травяной полянке. Помимо того, что в комплекс упражнений входят обычные мягкие и деликатные растяжки мышц и разминки суставов, китайские врачи рекомендуют включать в утренний комплекс зарядки элементы статического *цигуна* – такие, как «стояние столбом», движения «гладить рыбу», «обнимать дерево» (особенно их полезно делать в течение дня). Если их делать правильно и регулярно, то во время таких упражнений происходит циркуляция крови и энергии *ци* в организме, и каждая его клеточка включается в общий процесс оздоровления. Кроме всем хорошо знакомых элементов классической зарядки, выполняемых в замедленном и вдумчивом режиме, мастер знакомил всех участников с новыми упражнениями с экзотическими названиями: «золотой дракон выпускает когти», «змея высовывает язык», «белый журавль раскрывает крылья», «дёргать лук из сухой земли», «ива покачивает ветвями», «оглядываться на полную луну», «наездник натягивает лук», «когти орла», «пагода над головой», «купающийся дракон» и др.

После сытного завтрака предполагался полуторачасовой отдых, который участники семинаров обычно посвящали прогулкам до источников с чистой родниковой водой, походам на близлежащие обзорные горки и на берег Катуня для принятия солнечных ванн. Особо смелые отваживались на купание в заводях у берега – несмотря на жаркий сезон, вода в горной реке не успевает прогреться, и её температура редко достигает 13–15 градусов. Зато после купания и нескольких гребков смельчаки были награждены отличным бодрым самочувствием, а дневная тренировка проходила особенно продуктивно.

С 11 до 13 часов дня занятия были посвящены изучению и отработке движений различных комплексов динамического *цигуна* – в частности, широко известному комплексу из 24-х форм *тайцзицюань*. Мастер многократно показывал отдельные элементы движений, фрагменты композиции, подробно объяснял смысл каждого движения, показывая их в замедленном и убыстрённом темпе, как в боевом *ушу*, старался донести до каждого буквальный смысл названия каждой формы, благо сами названия движений метафоричны, необыкновенно выразительны и поэтичны: «гладить гриву дикой лошади» (野马分鬃 *е ма фэнь цзун*), «отряхивать колено с обеих сторон» (搂膝拗步 *лоу си ао бу*), «играть на лютне пипа» (手挥琵琶 *шоу хуэй пипа*), «захватить хвост воробья» (揽雀尾 *лань цюэ вэй*), «руками разгонять облака» (云手 *юнь шоу*), «достать иголку со дна моря» (海底针 *хай ди чжэнь*), «удерживать преграду» (如封似闭 *жу фэн сы би*) и др.

Участники семинара раз за разом повторяли за мастером все движения, пока они не складывались как кусочки мозаики в одно цельное художественное полотно, где каждый плетёт своё кружево

движений. Беспредельная радость наполняла всех участников этого безмолвного танца, когда поначалу беспомощные движения обретали смысл и плавность, а все формы одна за другой под звуки музыкального сопровождения вдруг начинали складываться в необычайно красивую, стройную и логичную композицию.

Мастер Ли Ли-сян широко практикует такой метод заучивания движений, как выступление поочерёдно двумя-тремя командами, когда свои же товарищи указывают на ошибки и недоработки в исполнении форм, а затем их вместе исправляют. Такой метод необыкновенно сплачивает группу и помогает выработке духа коллективизма и взаимопомощи. Этой же цели посвящено заключительное упражнение, обязательно входящее в дневную тренировку: все участники встают в круг в затылок друг другу и массируют плечи, спину, поясницу товарища, прохлопывая лёгкими движениями все важные точки и меридианы. Затем все поворачиваются на 180 градусов и массируют другого соседа, а тот, которому во время массажа пришлось вытерпеть всё от тебя, имеет шанс вернуть все ощущения обратно. Такие упражнения обычно сопровождаются весёлым смехом и шутками, а заканчиваются – в соответствии с методикой мастера Ли Лисяна – обязательными взаимными объятиями, во время которых происходит важный обмен энергией и положительными эмоциями. Он так и говорит: почаще говорите друг другу и себе – *сяо пао бао* 笑跑抱, что значит «смейтесь, двигайтесь, обнимайтесь».

После обеда обычно следовали непродолжительный отдых, прогулки по берегу Катуня или по живописной деревне, посещение местных художественных арт-галерей, известных на весь Алтай, фотографирование местных красот, неспешные беседы, после чего с 17 до 19 ч. снова продолжались занятия.

Вечерние занятия, обычно проводимые на уютной крытой веранде, были посвящены обучению способам медитации и самомассажа, знакомству с активными точками на теле, их основным функциям, а также теоретическим беседам об истории и принципах *цигуна* и *цигунотерапии*. При этом в такие беседы активно вовлекались присутствующие в группе не только рядовые участники, но и врачи, специализирующиеся по китайской традиционной медицине, специалисты по мануальной терапии, инструкторы по китайской гимнастике. Все они в какой-то мере ассистировали китайскому мастеру, поскольку показывали желающим, где находится та или иная акупунктурная точка, поясняли её функции, демонстрировали приёмы эффективного самомассажа (особенно в точках *хуань-тяо*, *юн-цюань*, *цзу-сань-ли*, *нэй-гуань*, *вай-гуань*, *лао-гун* и *хэ-гу*). Такой метод, успешно применяемый

мастером Ли Ли-сяном в групповых занятиях, также, вероятно, был направлен на создание особой атмосферы доверительности, взаимной заботы, расслабленности и покоя.

Во время вечерних занятий, иногда естественным образом продолжавшихся для желающих и после ужина, мастер Ли Ли-сян знакомил собравшихся с важнейшими способами концентрации во время медитации – с дыхательной гимнастикой *туна*, с методами визуализации *гуаньсян*, когда усилием сознания надо сконцентрироваться на каком-либо объекте и одновременно внутренним взором представлять различные образы – стену, траву, деревья, ручей и др. Медитация возможна и при помощи внешних объектов – портрета Учителя, мандалы, изображений Будды, деревьев, облаков и проч. Помимо внешних образов, можно сосредоточиться и на внутренних (на какой-либо части тела, на больном органе, на активных точках). Можно медитировать под звуки дождя, леса, музыки, полезно также произносить про себя или тихо вслух слова *сун* 松 («расслабленность»), *тун* 通 («проходить», «миновать»), *кун* 空 («пустота»), представляя, как поток воды омывает тело. При медитации важно, находясь в естественном положении, позволять приходить и уходить разным мыслям, как будто сливаться с окружающим миром, внутренним взором наблюдая присутствие и одновременное отсутствие мыслей. Если полностью расслабиться и избавиться от мыслей всё же не удастся, то можно воспользоваться методами концентрации (к примеру, концентрация на дыхании: наблюдение вдохов и выдохов, или на нижнем *дань-тяне* – условной области в нижней части брюшной полости). На первых порах лучше медитировать с закрытыми глазами, после чего можно научиться медитировать и с открытыми глазами. При этом мастер подчёркивал, что разбрасываться способами концентрации крайне нежелательно, особенно на первых порах – важно сосредоточить свои усилия на одном способе. После достижения определённых результатов постепенно можно менять способы концентрации.

Примечательно, что мастер Ли Ли-сян, показывая то или иное упражнение или рассказывая о принципах *цигуна* как древней оздоровительной системы, постоянно использовал в своей речи метафорические обороты из богатейшего фразеологического фонда китайского языка, цитаты из древних конфуцианских и даосских трактатов медицинского и философского характера, знаменитых буддийских притч, что составляло немалые трудности при переводе. Он цитировал по памяти высказывания из популярных литературных памятников, приводил в пример известные фольклорные сюжеты и образы, широко использовал в речи разные пословицы и поговорки. К примеру,

показывая упражнение «змея высовывает язык», когда нужно вперёд перед собой попеременно выбрасывать руки, мастер упоминал принцип *юань-жуань-хуань* 远软缓 («далеко-мягко-медленно») и вызывал в памяти присутствующих образ движущейся змеи, одновременно знакомя собравшихся со старинными китайскими легендами о змеях и драконах. Ободряя и поддерживая участников семинара в изучении *цигуна* и в других жизненных устремлениях, он не раз цитировал известную китайскую поговорку *бу па мань цзю па чжань* 不怕慢就怕站 – «не бойся идти медленно, бойся стоять на месте».

Всё это, с одной стороны, свидетельствует о необыкновенной образованности и одарённости самого мастера Ли Ли-сяна, а с другой стороны, лишний раз говорит о синкретичности традиционной культуры, о нерасторжимом единстве философско-мировоззренческого, просветительского и медицинского аспектов культурного наследия Китая, где настоящий врач является целителем не столько физически-телесной оболочки, сколько морально-нравственных качеств человека.

Что значит следовать *цигуну* в понимании его наставников? Это, прежде всего, регулярно питаться (при этом важно соблюдать меру в еде, не переедать, а наедаться на 8/10), правильно, по сезону, одеваться, поддерживать регулярный режим бодрствования и сна, не нарушать естественных природных ритмов, соблюдать меру в интимных отношениях. Хороший способ следовать *цигуну* – поддерживать в себе активное, позитивное состояние, доброжелательность, сочувствовать и помогать окружающим, делиться радостью с людьми (здесь можно вспомнить старинные китайские изречения *синь бао тяньди* 心抱天地, что означает «сердце вмещает и небо, и землю» и *хай жун бай чуань* 海容百川 – «море заключает в себе сто рек»). В тревожных и плохих ситуациях при этом важно стараться сохранить равновесие (по этому поводу есть китайская поговорка «взял – надо поставить»). При любых жизненных перипетиях важно сохранять состояние естественности, спокойствия и расслабленности, которое достигается путём особых тренировок, – его и надо учиться привносить в повседневную жизнь.

Энергия *ци* может циркулировать только в состоянии покоя и расслабленности – это можно сравнить с тем, как струится шёлк или разматывают нить шёлкового кокона – осторожно и нежно, учит мастер Ли Ли-сян. Состояние покоя не имеет направленности, оно одновременно и горизонтальное, и вертикальное. Эмоциональное состояние практикующего *цигун* тоже должно быть ровным, спокойным – крайние состояния сильной радости, как и сильного гнева не полезны для человека (по китайской пословице *си шан синь* 喜伤心 «чрезмерная радость ранит сердце»). Для занятий *цигуном* важно

выбрать подходящее место. Хорошо, если оно будет среди природы и зелени, где энергии *ци* больше всего – у реки, в горах. Помещение тоже подойдёт – главное, чтобы оно было просторное, широкое, с чистым и свежим воздухом. При этом важно избегать сквозняков, холода и ветра, поскольку охлаждение в цигунотерапии «подобно поражению стрелой». Эффект от занятий гимнастикой *цигун* наступает постепенно – что называется, ростки не надо «вытягивать, чтобы им помочь расти». В любом случае, надо следовать естественным ритмам жизни.

В подтверждение своих слов мастер Ли Ли-сян приводил в пример древнее изречение: *шунь вэй жэнь, ни вэй сянь* 顺为人, 逆为仙 (досл. «следовать обычным порядком – это для человека, следовать обратным порядком – это для небожителя»). Здесь имеются в виду древние даосские практики, связанные с совершенствованием собственной природы и плавкой изначального *ци* – то, что называется с «малым кругом обращения *ци*». Следование обычному порядку составляет человеческий путь, тогда как следование обратному порядку, обратной последовательности смены субстанций *инь-ян*, поиски путей возвращения к своему изначальному *ци* – это путь небожителей. Проще говоря, в этом даосском изречении речь идёт о способах накапливать энергию *ци* и распоряжаться ею. Обычный человек копит энергию (в том числе и сексуальную) и сразу тратит, в этом он следует своей природе (*шунь вэй жэнь*), тогда как бессмертные небожители накопленную энергию сохраняют и приумножают, то есть ведут себя не так, как простые смертные (букв. «следуют обратным порядком»). Если сумеешь это сделать, можно приблизиться на один шаг к даосским мудрецам, однако одновременно следовать и обычному, и обратному порядку невозможно – это ведёт к нарушению кругов обращения *ци*.

Мастер указывал, как важно не нарушать природные ритмы и в моменты перемен энергий *инь-ян* не пренебрегать этим: с 11 до 13 ч. дня желательно находиться по возможности в спокойном месте, быть в спокойном расположении духа и соответственно стараться ложиться спать в период с 23 до 1 ч. ночи. Вечером, перед сном полезно повторять тихим голосом несколько звуков, которые связаны с внутренними органами. Среди перечисленных мастером Ли Ли-сяном таких звуков, благотворно влияющих на организм, можно отметить следующие основные:

- сюй* 嘘 — звук, связанный с печенью;
- хэ* 呵 — звук, полезный для сердца;
- ху* 呼 — звук, связанный с селезёнкой;

сы 四 — звук, полезный для лёгких;

чуй 吹 — звук, полезный для почек;

си 嘻 — звук, благотворно влияющий на «тройной обогреватель» (в традиционной китайской медицине условный сверх-орган, принимающий участие во всех главных функциях организма; встречается во всех старинных и современных медицинских текстах).

Мастер Ли Ли-сян неоднократно подчёркивал, что почти все эти звуки (кроме звука *сы*, который произносится 4-м, нисходящим, коротким и резким тоном) произносятся первым, ровным тоном (что представляется далеко неслучайным) и настоятельно рекомендовал наряду с этими звуками почаще произносить также слово *сун* 松 (тоже читается первым тоном), что значит «расслабленный», «свободный». Звук *сун* действует автоматически, «раскрывается» в организме широко – вместе с ним внутрь тела проникает энергия окружающего мира. Однако если «в теле нет пространства», если тело зажато и напряжено, положительного эффекта не последует.

Очевидно, что трактовка природы этих звуков как благотворно влияющих на здоровье основывалась на понимании китайцами природы звука как вибрации [2, с. 317], поэтому каждый звук и находится в резонансе с соответствующим органом. Для большего эффекта следует ещё и максимально сконцентрироваться на определённом канале или органе. Кстати, мастер упоминал ещё такие известные способы концентрации и медитации, как чтение буддийских мантр. Монотонный голос при этом способствовал установлению связи между человеком и божеством (имеются в виду прежде всего такие знаменитые мантры, как *Om mani padme hung* и *Om ah hum benja guru padma siddhi hum*). Вероятно, подобно тому, как мантра является звуковым эквивалентом божества и его именем, звук, соотносимый с определённым органом, может иметь внутреннюю вибрацию, обладающую позитивной энергией и здоровьем.

О связи звуков и органов тела не раз упоминается в древних китайских трактатах (прежде всего, это *Хуан-ди нэй цзин* «Канон Жёлтого императора о внутреннем», составленный в V–III в. до н.э.), где, по мнению сиолога В.Е. Еремеева, обобщён опыт древних врачей и изложено фундаментальное для китайской медицины представление о человеческой жизни и функционировании организма в соответствии с универсальными закономерностями природных циклов [1].

Таким образом, если традиционное понимание *цигуна* сводилось к мастерству управления энергией *ци*, к методам его тренировки, то современное понимание *цигуна* подразумевает широкую и узкую его трактовку. В широком смысле *цигун* регулирует взаимоотношения человека и окружающего мира, а в узком является мастерством,

способом, позволяющим работать с *ци* посредством контроля сознания, методом управления изначальной энергией.

По мысли Ли Ли-сяна, с одной стороны, это наука о методах извлечения наших потенциальных возможностей, метод балансировки духа, а с другой стороны, поскольку *цигун* исследует ритмы энергии *ци*, он изучает и окружающий мир, принципы мирового порядка, взаимоотношения тела и духа. В жизни должны преобладать открытость, спокойствие, широта взглядов, радость, сострадание и любовь. *Цигун* при этом может помочь человеку жить радостнее, чтобы понимать важные жизненные ценности более отчётливо.

В этом смысле ему вторит известный теоретик и практик цигуно-терапии XX в. Ли Чжун-юй, который, не отказывая *цигуну* в его важной функции укрепления здоровья и развития организма, всё же называет её вторичной. Наиболее важные аспекты *цигуна*, по его мнению, связаны с общим развитием человеческого организма, цель которого – достижение идеального состояния человека путём установления истинных связей со средой его обитания, с судьбой [3].

В заключение, в качестве подарка от мастера Ли Ли-сяна всем любителям китайской гимнастики можно привести небольшой комплекс упражнений, почёрпнутый им из разных видов *цигуна*, практикуемого в различных школах современного Китая. На их выполнение достаточно 15–20 минут ежедневно.

1. «Отталкивать небо». Стать ровно, ноги на ширине плеч. Встать на цыпочки, руки поднять вверх, потянуться. Ощутить, как в пояснице тянутся мышцы. Повторить несколько раз.

2. «Когти орла». Стать ровно, ноги на ширине плеч. Руки раскинуть в стороны, выпрямить, кисти рук опустить вниз и сложить их в форме когтей орла, несущего в руках добычу. Постепенно выпрямлять все суставы кисти рук, раскрывая ладони строго вертикально.

3. Разминка коленей. Стать ровно, ноги сомкнуть, ступни вместе. Обеими руками обхватить колени и выполнять круговые движения вправо-влево, вовнутрь и вовне. Выполнять по 5–7 циклов.

4. Разминка коленей и ступней. Стать ровно, ноги вместе, руки на поясе. Поочередно приподнимать ногу, сгибая в коленях, при этом колени поднимать как можно выше. Вращать ступнями влево-вправо по 7 циклов. Не опуская ноги на пол, вытягивать вперед попеременно одну ногу и тоже делать вращательные движения в разных направлениях.

5. Приседания. Стать ровно, ступни вместе. Медленно садиться, не отрывая пяток от пола. Спину держать прямо. Полезно покачаться, сидя на корточках. Медленно возвратиться в исходное положение.

6. «Улыбаться вправо-влево». Стать ровно, ноги сомкнуть вместе, ступни вместе, корпус прямой. Зажать обеими ладонями уши, локти развести. Медленно разворачивать корпус то вправо, то влево, фиксировать повороты, перекручивая позвоночник. При поворотах можно задерживать дыхание, а при возвращении в исходное положение выдыхать, важно при этом не забывать улыбаться в разные стороны.

7. «Обнимать дерево». Поднять на уровень груди руки и представить, что обнимаешь вековую сосну. Так стоять несколько минут, пока выдерживают руки.

Заниматься *цигуном* не трудно, утверждают знатоки, – трудно продолжать занятия.

Литература

1. *Еремеев В.Е.* Хуан-ди нэй цзин («Канон Жёлтого императора о внутреннем») // <http://www.synologia.ru/a/> Хуан-ди нэй цзин
2. *Еремеев В.Е.* Цитра цинь и её числа // «Книга перемен» и исчисление смыслов. М., 2013. С. 311–319.
3. *Ли Чжун-юн.* Основы науки цигун / Пер. *Б. Виноградского* // http://ezoterikka.narod.ru/cigun/cigun_1.htm
4. *Линь Хоу-шэн, Ло Пэй-юй.* Секреты китайской медицины. 300 вопросов о цигун // <http://lib.rus.ec/b/173156/read>