

# 道

Это методическое пособие по начальному уровню обучения *Чжун Юань цигун* составлено на основе материалов семинаров, лекций и выступлений мастера Сю Минтана.

Понятие «**цигун**» состоит из двух — «**ци**» и «**гун**». Ци — это энергетическая субстанция, пронизывающая нашу Вселенную. Можно сказать, что вселенная это и есть ци, находящаяся в разных состояниях и отношениях с самой собой, ци — это и энергия, и материя, и даже информация. Гун — это действие, работа, умение управлять ци. Таким образом, цигун — это искусство работы с энергией ци, владея которым можно вылечить болезнь, сломать кулаком кирпич, замедлить процесс старения... Есть много школ цигун, изучающих и развивающих те или иные способности человека. В отличие от большинства из них ***Чжун Юань цигун является целостной системой развития человека*** и относится к ***высшим уровням цигун***.<sup>1</sup>

*Чжун Юань цигун* преподается в странах СНГ с 1991 года и в настоящее время широко распространен в различных регионах. Такое развитие связано, прежде всего, с именем мастера Сю Минтана, который является президентом ассоциации *Чжун Юань цигун*, профессором Пекинского института исследований особых способностей человека при АН Китая, членом Всемирного академического общества медицинского *цигун*, заместителем генерального секретаря Шэньчжэньского центра цивилизаций Востока. Он родился в провинции Хэнань в местечке Пуян. Отец мастера — врач — отличался тем, что после его операций пациенты не чувствовали боли. Его прадед — мастер воинских искусств — обучал юношу искусству *Синъицюань*. В 1991 году Сю Минтан начал регулярно проводить учебные семинары сначала в Уральском регионе, после этого на Украине (с центром в г. Киеве), а затем в С.-Петербурге, Москве и других городах СНГ. С середины 90-х годов мастер расширил преподавание сначала до стран Европы, Израиля, затем до американского континента. Начиная с 1998 года, мастер организует ежегодные поездки в монастырь Шаолинь (количество участвующих в поездке учеников в последние годы уже давно перевалило за сотню). Число последователей мастера в настоящее время превышает 30 000 человек. Сю Минтан является автором ряда

разработок в области компьютерной техники и особых методов «трансплантации знаний» от учителя к любому количеству учеников.

## Краткая история школы

Система *Чжун Юань цигун* уже была известна более 7000 лет назад, правда, тогда она не имела такого названия. Когда же точно создана эта система, сказать практически невозможно. Это направление, пожалуй, самое древнее из известных сегодня и относится к *цигун* высших уровней. Современное же название *Чжун Юань* буквально переводится как «срединная равнина». Это географическое название центральной из 9 провинций древнего Китая. Именно эта область (современная провинция Хэнань и часть территории других провинций) и является центром развития китайской цивилизации. Здесь находятся такие всем известные места, как храм Шаолинь, места развития *тайцзи цюань*, древняя столица Лоян, древнейший буддийский храм Баймасы и многое другое. В системе *Чжун Юань* существуют рукописные книги. Хотя эти книги были переданы мастеру, но они написаны на очень древнем языке, и даже он в настоящее время смог разобрать лишь около трети их содержания. Интересным является изложение истории о первом патриархе школы *чань* буддизма Бодхидхарме, не совпадающее с официальными версиями. После встречи с императором Дамо (китайское имя Бодхидхармы) продолжил свое путешествие по стране и в районе гор Суншань почувствовал очень сильную энергию. Это было то место, где много тысячелетий назад зародилась система *Чжун Юань*. Там он встретил учителя и практиковал в горных пещерах в течение долгого времени. Достигнув очень высокого уровня мастерства, Дамо соединил впоследствии философию индийской системы с практикой *Чжун Юань* и создал то, что известно под именем *чань* (японский *дзэн*). Также известно, что предки Сю Минтана являлись специалистами в воинских искусствах. Так, один из его предков, принц Кимнара, достиг в Шаолине уровня Бодхисаттвы. Впоследствии он стал главным охранителем (*хуфа*) Шаолиня. При посещении монастыря мастер всегда приводит учеников в зал принца Кимнары.

## Состав системы Чжун Юань

Система *Чжун Юань* состоит из трех больших самостоятельных блоков:

**I. Развивающая система *цигун*.** Эта часть *состоит из 5 ступеней*. **Четыре** из них *преподают в виде семинарских занятий*, причем **1 и 2 ступени способствуют оздоровлению** и приобретению навыков глубокого вхождения в состояние *цигун*, **3-я ступень уже посвящена проработке области верхнего даньтяня** ("третьего глаза") и достижению мастерства в состоянии покоя. Эти три

<sup>1</sup> См., например, "ЭНЦИКЛОПЕДИЮ ЦИГУН" У Гуандэ, вышедшую на русском языке в 2002 г. (изд-во "ЭКСМО", Москва), глава 10.

ступени преподаются в виде привычного для нас процесса обучения: **учитель объясняет, как нужно выполнять упражнения, а ученики практикуют** их, однако нужно иметь в виду, что мастер на семинарах использует особые методы передачи, что позволяет овладеть упражнениями в гораздо более короткие сроки. **На семинарах 4-й ступени принцип обучения изменяется** – мастер создает такие условия, когда ученики смогут уже самостоятельно чувствовать, какие упражнения им необходимы, **возникает устойчивый контакт с космосом**. Ученики научаются общаться с растительным и животным миром, начинают лучше понимать себя и окружающих. 5-я ступень пока еще не преподается на семинарах, хотя мастер уже несколько раз объявлял о том, что в ближайшее время планирует это сделать.

**II. Терапия мыслеобразами.** Это направление преподается с 1997 года. Оно также состоит из ступеней. На семинарах **ученики получают информацию о строении мира, различных уровнях и мирах существования**, мирах, имеющих другие, отличные от наших, измерения. Также даются специальные **методы лечения заболеваний с помощью мантр**.

**III. Трансплантация знаний (искусство проникновения и общения с духами)** в настоящее время является пока еще закрытой частью, хотя мастер также сообщал, что в ближайшее время планирует начать ее преподавание. Мастер часто подчеркивает, что эта система очень важна, так как для достижения высокого уровня в **цигун** необходима помощь учителей из других миров. **Овладение системой позволит передавать знания от человека к человеку напрямую на духовном плане**, что устранил огромную проблему потери опыта и знаний в связи со смертью опытных наставников (не только в **цигун**, но и в любой другой сфере деятельности<sup>2</sup>).

## Теоретические основы Чжун Юань цигун

Кроме ныне уже довольно широко распространенных и известных читателю концепций: **приведения в равновесие инь-ян, функционирования пяти движений усин, очищения и активизации системы каналов цзинло в теле человека** — система включает в себя перечисленные ниже теоретические представления.

<sup>2</sup> Говоря о правильном развитии, Мастер обычно отмечает, что ученик должен:

1. Заниматься цигун, чтобы развивать себя. 2. Изучать медицину, чтобы исправлять отклонения и излечивать заболевания. 3. Заниматься воинскими искусствами (особенно тайцзи цюань), так как это полезно для тела, способствует медитации и станет необходимым на высоких уровнях практики.

**Система 3-х даньтяней в теле человека.** Сегодня большинство современных школ делает акцент на развитие **нижнего даньтяня**, что само по себе свидетельствует о неполном содержании этих систем. **Нижний даньтянь необходимо развивать для оздоровления и усиления физиологических функций организма**, чему, собственно, и **посвящена полностью первая ступень Чжун Юань цигун**. Этим достигается развитие энергии **цзин**, необходимое для дальнейшего восхождения ко **второму даньтяню**, находящемуся в центре груди,— для развития энергии **ци**, и затем к **третьему даньтяню** в центре головы — для развития духа **шэнь**<sup>3</sup>.

**Необходимость развития срединного канала чжунмай в теле человека.** Этот канал проходит как центральная ось в теле от макушки (точка **байхуэй**) до промежности **хуэйинь**. Именно **по этому каналу душа человека может выходить из тела и путешествовать в космосе, а затем возвращаться обратно**. Однако у обычного человека он закрыт и требуется специальная практика для обретения этих возможностей. Именно в этом одном из многих значений переводится иероглиф **чжун**, входящий в название системы.

**Необходимость развития изначальных юань энергий в процессе практики.** **В теле человека энергии проявляются в последующем искаженном виде**, что и является причиной старения и заболеваний. **Задачей системы является трансформация этих энергий в энергии изначального вида** — **юань цзин**, **юань ци** и **юань шэнь**. Это необходимо как для оздоровления, так и для развития души и приобретения особых способностей. Кроме этого, существуют и внешние **юань** Человека, Земли и Неба. После развития внутренних энергий человек способен объединять в себе еще и эти внешние энергии. Именно в этом, одном из многих значений используется термин **юань**.

**Необходимость развития духа шэнь в процессе практики.** **Душа обычного человека** называется **иньшэнь**. Такая душа **ограничена в своих возможностях и в процессе рождений и смертей переходит из одного тела в другое**. Сю Минтан часто подчеркивает, что на Земле лишь человек имеет возможность выбора своего пути и **для перехода в более высокие, чем человек, уровни существования необходимы духовные усилия и постоянная практика**. Если практика была успешной, то душа развивается до **юаньшэнь**. В такой душе уже много **янци**, и она приобретает много различных возможностей. Например, такая душа в состоянии делиться на много душ, которые могут одновременно находиться в разных точках пространства и выполнять определенные действия. Однако для развития до высшего состояния еще необходимо проделать большую работу. И, наконец, душа достигает

<sup>3</sup>Но если энергия нижнего даньтяня недостаточно развита, практика высших даньтяней вряд ли целесообразна, особенно без консультации с инструктором Чжун Юань.

своего высшего уровня развития — *янишэнь*. Такая душа уже полностью состоит из энергии *ян* и испускает золотой свет, который может быть виден окружающими. Этот уровень и является целью практики в *Чжун Юань цигун*.

**Важность трех факторов: силы, скорости и времени для достижения мастерства — гунфу.** *Сила* — это *упорство ученика, твердость его намерения; время* — *длительность практики, а показатель скорости задается учителем и методикой*. Если хотя бы один из показателей равен нулю, то и результат будет равен нулю.

**Использование особых методов обучения цигун.** В школе *Чжун Юань цигун* существуют 4 способа обучения:

I. Этот метод всем хорошо известен со школьной скамьи — *учитель показывает*, как нужно выполнять *упражнения*, и подробно объясняет их значение, *а ученики практикуют их*.

II. *Учитель помогает* вам овладеть упражнениями, *посылая энергию*, что значительно ускоряет продвижение в практике.

III. *Учитель повышает ваши способности*, и вы быстро овладеваете программой.

IV. *Учитель сразу дает* вам *необходимые навыки* и новые возможности *без какого-либо предварительного обучения*. Но такое воздействие осуществляется в исключительных случаях, когда это действительно необходимо.

При проведении семинаров эти методы используются следующим образом:

**первая ступень** — 1 и 2-й;

**вторая ступень** — 1, 2 и 3-й;

**третья ступень** — 1, 2, 3 и для некоторых учеников — 4-й;

**четвертая ступень** — 2, 3 и акцент на 4-й метод обучения.

Кроме этого, *на каждой ступени для обучения используется энергия определенного цвета и интенсивности* (до 100 человек — желтая, более 100 — красная, более 1000 — белая).

**Участники семинаров** на каждой ступени *используют разные способы слушания учителя* для восприятия передаваемой им информации: *на первой* — метод слушания руками; *на второй* — телом; *на третьей* — сердцем.

**Необходимость развивать особые способности в ходе практики цигун.** Кроме всем хорошо известных 5 органов чувств у человека есть еще и *особые органы восприятия*, однако без соответствующей практики они не могут быть инициализированы (исключение — врожденные способности). *К этим органам чувств относятся — третий глаз, третье ухо и второе сердце*. Овладение этими способностями позволяет достичь успеха в практиках высшего уровня и

совершенно необходимо для успешного лечения трудноизлечимых заболеваний<sup>4</sup>.

**Важность развития потенциальных способностей в процессе практики, а не овладения книжными знаниями.** Мастер часто подчеркивает, что обычные знания не являются непосредственным опытом, а потому для продвижения в *цигун* необходима длительная и настойчивая практика, даже если иногда вы что-то не понимаете или имеете свое представление о «правильности» того или иного метода. Ваше сознание может быть большим препятствием для вашей практики, *и для успеха необходимо доверие к учителю и упорство в практике*.

**Необходимость отбрасывать увлечение многочисленными феноменами**, возникающими в процессе занятий, и делать акцент на практику<sup>5</sup>. Мастер часто подчеркивает, что *миражи, возникающие на начальных ступенях обучения*, чаще всего *являются продуктом собственной психики занимающегося*, а настоящие феномены доступны лишь после долгой и упорной практики.

**Необходимость овладения в процессе практики вхождения в глубокое состояние цигун.** Процесс совершенствования выглядит следующим образом:

*на первой ступени* ставится задача овладеть расслаблением *сун*;

*вторая ступень* посвящена глубокому вхождению в покой *цзин*;

*третья ступень* — достижению паузы *дин*;

*четвертая ступень и далее* — остановке *чжи*.

**Важность развития одновременно и духа, и тела.** В *Чжун Юань цигун* считается, что тело необходимо развивать не только ради здоровья, но и, более того, без этого невозможно достижение высшего уровня практики (тело немаловажный составляющий элемент человека, бессмысленно игнорировать его). Различные же варианты только лишь духовного "освобождения" рассматриваются как промежуточные стадии, недостаточные для овладения высшим достижением. **Это** еще раз **подчеркивает целостный характер системы** в отличие от многих иных систем психического или духовного развития.

**Вселенная состоит из 27 уровней существования.** Человеческий мир находится на 19 уровне (при этом эти уровни не располагаются вертикально, а все пронизывают друг друга). Ниже человеческого располагаются 18 адов, а выше 8 небесных миров. После смерти душа

<sup>4</sup> В Китае механизмы активизации необычных способностей широко исследуются, и мастера цигун охотно идут на контакт с учеными. Сейчас, когда этими исследованиями заняты целые институты, стало нетрудно выявлять шарлатанов с помощью обработанных данных о показаниях приборов у мастеров в процессе практики.

<sup>5</sup> Есть такие сообщества, где только и делают, что обсуждают, кто куда «вышел» и т. д., либо обсуждают легенды и свои представления о совершенствовании. Вся эта деятельность не имеет никакого отношения к цигун.

обычно опускается в 18-й мир (этот мир умерших самый населенный). **Если же человек хочет перейти в высшие миры, то необходима духовная практика.**

**На уровне материи различают одно-, двух- и трехмерное пространство. На уровне энергии — туман, свет и пустоту. На уровне духа — дух инь, юань и ян.** Из этих составляющих в разных комбинациях состоят все миры и пространства.

## Практика I ступени Чжун Юань цигун

**Целью первой ступени являются: открытие каналов цзинло и восполнение недостатка энергии ци в теле человека, овладение навыками вхождения в состояние цигун (первой фазой — расслаблением сун), наполнение и проработка нижнего даньтяня (ся даньтянь), улучшение качества энергии цзин, проработка малого небесного круга (каналы жэнь и ду), приобретение навыков диагностики и лечения и овладение способностью практиковать цигун непрерывно в течение суток.** О диагностике и лечении мы поговорим ниже, а сейчас рассмотрим основные упражнения первой ступени. Следует, однако, заметить, что данная публикация носит справочный характер, и если у вас возникло желание начать заниматься этой системой, то мы рекомендуем пройти семинар у мастера или аттестованных им учеников. В настоящее время уже много учеников имеют право преподавать первую ступень и несколько — вторую и третью. Ступени же, начиная с четвертой, преподает сам мастер.

**На первой ступени изучаются:**

**1. Открытие пальцев кистей и стоп для свободной циркуляции энергии в теле** и связи с окружающим пространством.

**2. Четыре подготовительных упражнения для проработки определенных зон и органов в теле,** приобретения навыков вхождения в состояние цигун и образы упражнений и самое главное — для подготовки к важному упражнению — *большому дереву*.

**3. Большое дерево — первое основное упражнение в Чжун Юань.** Овладение им очень важно, но в то же время и наиболее трудно. **Цель — открытие тела** во время стояния подобно дереву с тем, **чтобы усилить обмен энергий тела и пространства** (Неба и Земли) и **научиться накапливать** в теле (собирая в конце упражнения) **много энергии.** По завершении упражнения выполняется специальный самомассаж для правильного завершения работы и оздоровления.

**4. Малый небесный круг — второе основное упражнение.** Его цель — проработка передне- и заднесрединного каналов жэнь и ду для

избавления от заболеваний, преобразование и улучшение качества энергии в ходе ее перемещения по этим каналам и попутно — развитие области третьего глаза, а как следствие этого — усиление интеллектуальных способностей.

**5. Преобразование энергии** (третье основное упражнение) — для улучшения качества энергии в области *нижнего даньтяня*.

**6. Методы диагностики и лечения с помощью рук.**

**7. Методы практики цигун 24 часа в сутки** и условия успешной практики.

**Рекомендации для практики цигун:**

**1.** Для занятий **желательно использовать спокойное чистое место**, если это помещение, то предварительно проветрить его.

**2. Одежда должна быть свободной**, необходимо снять с себя украшения и часы; если пол теплый, то лучше заниматься босиком или на коврик.

**3. Нельзя практиковать сразу до или после еды**, между цигун и любой интенсивной деятельностью, едой, душем необходим интервал, как минимум, 30 минут (и до, и после цигун). Особенно следует остерегаться принимать холодный душ или обливание сразу после цигун.

**4. Приступать к занятиям следует, находясь в спокойном эмоциональном и интеллектуальном состоянии.** Поэтому непосредственно перед занятиями не рекомендуется читать книги или интенсивно обдумывать решение каких-либо вопросов. Если не удастся расслабиться, то необходимо пройтись в течение 5–10 минут, успокоить мысли и расслабить тело. Не забывайте, что практика цигун в возбужденном эмоциональном или умственном состоянии может вызвать сильные отклонения и заболевания.

**5.** Не следует во что бы то ни стало стремиться добиться каких-либо состояний, ощущений и т. д. **Успех в цигун требует длительных и непрерывных занятий**, а стремление во что бы то ни стало добиться результата, напротив, отбросит вас назад. В практике необходимо следовать китайскому правилу выполнения упражнений: **«Кажется, есть, кажется, нет».**

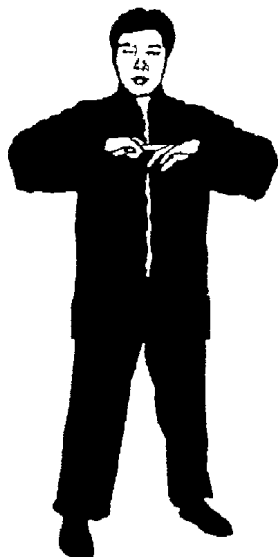
**6.** В системе Чжун Юань **не требуется какого-либо специального питания.** После того как ваше тело наполнится энергией, оно само будет подсказывать вам, что необходимо есть.

**7. Если** в процессе практики **вам стало плохо** настолько, что это **препятствует его продолжению**, то **нужно прекратить упражнение**, сесть или лечь **и расслабиться, сложив руки на даньтяне.** Не стоит терпеть до времени окончания упражнения. Но надо иметь в виду, что активизация энергии во время упражнений может вызвать болезненные ощущения — это связано с прохождением энергии

по проблемным участкам и каналам. Если во время состояния *цигун* вас испугали громкие звуки, то следует сложить руки на *даньтяне* и успокоиться.

8. Внимательно **следите за изменениями, происходящими с вами в связи с занятиями цигун**. Если вы стали раздражительны и эмоционально неустойчивы, то это говорит о неправильной практике<sup>6</sup>.

#### Открытие каналов пальцев кистей и стоп



**Цель** этого упражнения — открыть руки и ноги для контакта и обмена энергией с пространством.

1. Встать прямо, расслабить тело.
2. Согнуть руки перед грудью и согнутыми указательным и средним пальцами правой руки провести по большому пальцу левой руки, начиная от его основания, вдоль боковых поверхностей к окончанию, слегка сжимая его. Прodelать это два раза.
3. Таким же образом открываем указательный, средний, безымянный и мизинец. (Проводя по каждому пальцу 2 раза.)
4. Прodelать то же самое, поменяв руки для правой руки.
5. Используя правую руку, открыть пальцы левой стопы.
- 6.левой рукой открываем пальцы правой стопы.

**Не следует механически выполнять это упражнение**, обязательно нужно использовать свое сознание, представляя, что вы удаляете из каналов пальцев плохую энергию, тем самым открывая их. Можно делать небольшое дополнительное движение, как бы отбрасывая каждый раз "плохую" ци вниз, в землю.

Это упражнение обычно **выполняется в начале занятия**. Если нет возможности непосредственно открыть стопы ног, то можно сделать это, мысленно направляя плохую энергию из пальцев вниз в землю.

#### 4 подготовительных упражнения I ступени

##### I. Ребенок поклоняется Будде (*тунцзы бай фо*).

1. Встать прямо, расслабить тело, ноги на ширине плеч.
2. Сложить руки перед грудью в виде традиционного восточного жеста. Между руками и грудью должно быть небольшое расстояние.

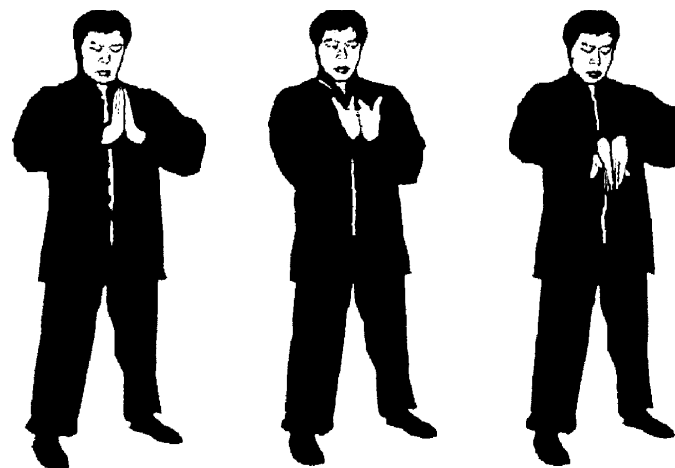
<sup>6</sup> Речь идет о достаточно продолжительных промежутках времени. Во время же самой практики возможно проявление различных психофизических феноменов.

3. Вращать ладони к себе таким образом, чтобы кисти сомкнулись тыльной стороной.

4. Продолжить вращение кистей, возвратив их в первоначальное положение. Сделать 8 таких вращений.

5. Сделать 8 вращений в противоположном направлении (кисти двигаются вперед, вниз и в исходное положение).

6. Медленно опустить руки.



Мастер постоянно подчеркивает, что упражнения *цигун* не являются просто физической гимнастикой и включают в себя различные смысловые уровни, которые используются в практике.

**Первый уровень:** обычное упражнение для суставов рук.

**Второй уровень:** уравнивание *инь-ян* в организме. При выполнении упражнения происходит контакт точек ладони *лаогун* и внешних *лаогун* на тыльных поверхностях ладоней. Тем самым левая и правая стороны тела обмениваются энергиями и происходит гармонизация *инь-ян*.

**Третий уровень:** Во время выполнения представлять перед собой большую фигуру Будды, а в своем сердце - себя в виде маленького Будды. Выполнять с чувствами уважения, искренности и любви, идущими из вашего сердца.

Таким образом, происходит внутренняя гармонизация и достигается душевное состояние, необходимое для последующей практики.

##### II. Руки Будды созерцают образы (*фо шоу гуань сянь*).

1. Медленно поднять руки по сторонам тела до горизонтального положения, ладони направлены вниз.

2. Свести руки вперед, а затем снова развести в стороны. Повторить движения 8 раз.

3. Повернуть кисти ладонями вверх и повторить движения еще 8 раз.

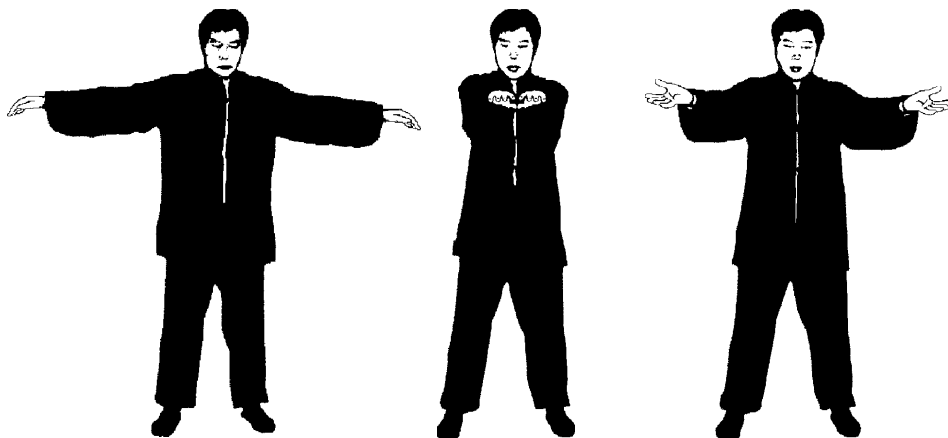
4. Медленно опустить руки через стороны вниз.

**Первый уровень упражнения:** физическое упражнение для рук, груди и спины, а также при сведении рук вперед — открытие заднесрединного канала *думай*, а при разведении — переднесрединного *жэньмай*.

**Второй уровень:** когда ладони направлены вниз — ощущается энергия *инь* Земли, а при обращении вверх — энергия *ян* Неба. Тем самым можно научиться отличать эти энергии.

**Третий уровень:** представлять, что руки уходят и вытягиваются в бесконечность, за горизонт, и ощущать, что происходит в пространстве. Вы подобны Будде величиной с Космос, ощущающему все, что в нем происходит, — отсюда и название упражнения.

Не следует излишне выпрямлять руки и поднимать плечи, найдите такое положение, когда в кистях появляется максимальное ощущение.



### III. Священный журавль пьет воду (*сянь хэ дянь шуэй*).

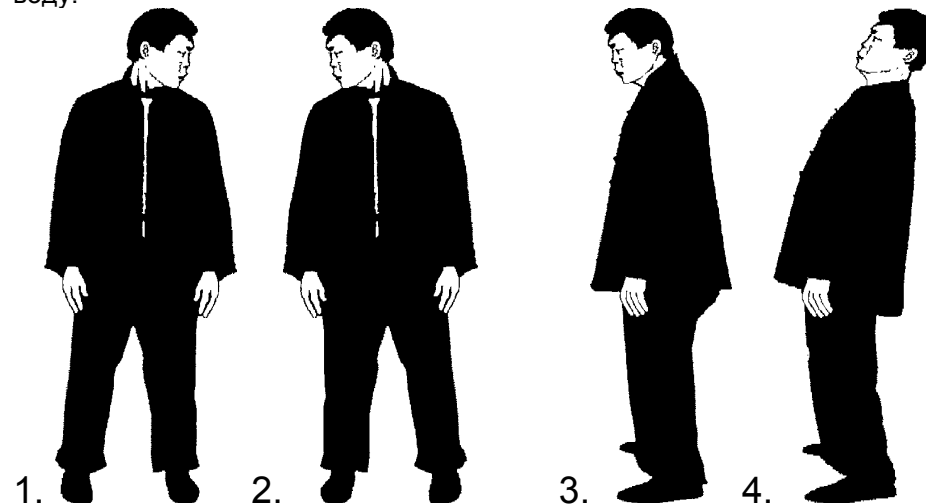
1. Продолжаем в том же исходном положении.
2. Наклонить голову вперед, повернуть влево и по кругу вернуть в исходное положение (рис 1).
3. Повторить 8 раз.
4. Прodelать еще 8 движений в правую сторону (рис. 2).
5. Вытянуть шею вперед вниз, затем, проводя подбородок вдоль груди вверх, возвращаем голову в исходное положение. При этом все тело и позвоночник совершают волнообразно-змеевидные движения от стоп вверх (рис. 3, 4).
6. Повторить движение 8 раз.

**Первый уровень:** проработка и увеличение подвижности позвоночника. Пункты 2–4 — проработка 7 позвонка *дачжуй*

(выступающий шейный позвонок). Это упражнение очень важно для современных людей, ведущих сидячий образ жизни.

**Второй уровень:** пункты 5–6 — ощущение волнообразного подъема энергии от стоп по спине вверх.

**Третий уровень:** представление себя в образе журавля, пьющего воду.



### IV. Волшебный дракон перемешивает море (*шэнь лун цзяо хай*).

1. Исходное положение то же самое.
2. Представьте, что вы находитесь в водной среде.
3. Поместите свои ладони на область почек, а большие пальцы обратите вперед (см. рис.).



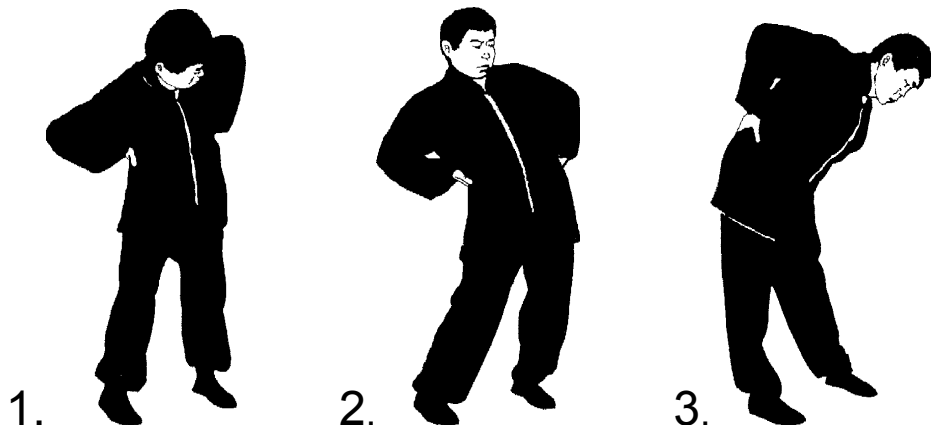
4. Вращайте тело сначала 8 раз влево, а затем еще 8 раз вправо. Ощущайте телом сопротивление воды при движениях (рис. 1-3).

5. Несколько раз встряхните тело, поднимаясь и резко опускаясь на пятках.

**Первый уровень:** физическая проработка области поясницы.

**Второй уровень:** ощущение обмена энергиями почек с воображаемой вами водной средой. (В китайской традиционной медицине почки относятся к движению воды.)

**Третий уровень:** представить себя драконом, вращающим своим телом в морской пучине, перемешивая ее, а затем выпрыгивающим из воды на берег и бьющим хвостом по земле (встряхивание).



### Основные упражнения I ступени

Непосредственно сразу за подготовительными упражнениями выполняются основные упражнения. **Проработка этих упражнений имеет огромную важность для закладывания основ и перехода к последующим ступеням системы.** Этих упражнений три: большое дерево, малый небесный круг и преобразование энергии. Рассмотрим их подробно:

#### I. Большое дерево (да шу гун).

**Древние китайцы тщательно изучали все явления, связанные с увеличением продолжительности жизни.** На основе этих наблюдений были созданы знаменитые гимнастики: игры пяти животных, методы продления жизни черепахи и журавля и т. п. Другой разновидностью упражнений было неподвижное стояние в течение длительного времени. Основанием для этого послужили наблюдения за деревьями, возраст которых мог достигать несколько тысяч лет. Хотя дерево пребывает в статике и не может передвигаться по поверхности земли, оно, тем не менее, в отличие от других динамических объектов, может получать гораздо больше энергии. Корни дерева уходят глубоко в Землю и получают ее энергию, воду и минеральные вещества, а ветви тянутся к Небу, получая его энергию и свет солнца. Эти встречные

потоки смешиваются в теле дерева и усиливают его энергию. Таким же образом **человек, уподобившись дереву, может значительно повысить свой уровень энергии.**

#### Выполнение упражнения:

1. Исходное положение — ноги параллельно на ширине плеч, колени чуть согнуты, тело расслаблено. Положение тела должно быть прямым, но не напряженным и естественным. У современных людей очень часто голова опущена вниз, поэтому очень важно отрегулировать положение головы и шеи. Для этого подбородок нужно немного подать назад в сторону тыльной поверхности шеи. Если положение головы правильное,



то возникает ощущение подвешенности головы за макушку, но для этого необходимо достаточно попрактиковаться. Язык касается альвеол верхнего нёба сразу за зубами, соединяя задне- и переднесрединный каналы (если вы когда-либо проверяли пригодность батарейки на язык, то в месте контакта языка и альвеол часто может возникнуть подобное ощущение).

2. Постояв в таком положении некоторое время и расслабившись, представьте себе, что ваши ноги превращаются в корни большого дерева и проникают все глубже и глубже в Землю и получают ее энергию.

3. Представьте себе, что ваше тело вытягивается высоко к Небу подобно ветвям могучего дерева, и вы получаете небесную энергию.

4. Постояв так некоторое время и создав обмен энергиями в своем теле, поднимите ладони обращенными внутрь на уровень пупка. Проследите, чтобы ваши плечи не поднимались, а располагались естественно и расслабленно (можно несколько раз поднять и уронить плечи, чтобы найти комфортное положение). Не прижимайте локти к телу — они должны быть отставлены чуть в стороны. Раскройте подмышки (представьте, что между подмышками и телом расположены небольшие мячики). Расположите руки так, как будто вы обхватываете большой шар. Представьте и почувствуйте этот шар.

5. Забудьте о дереве и шаре и только лишь ощущайте перемещение энергий в вашем теле (ни в коем случае не следует пытаться удерживать образ дерева или шара!). Во время практики ощущение шара может возникнуть само собой — не следует усиленно концентрироваться на этом — необходимо продолжать ощущать перемещение энергий. Если в процессе практики вы вдруг обнаружили, что ваше сознание отвлеклось, то необходимо просто вернуться в тело. Процесс успокоения мыслей требует длительной практики, и сразу добиться пустоты сознания не

удастся. С другой стороны, если, находясь в дереве, вы только и делаете, что обдумываете свои повседневные планы и дела, то толку от упражнения будет немного.

6. Продолжайте упражнение в течение не менее 30 минут, так как *ци* и кровь примерно за это время совершают полный оборот в вашем теле. Вместе с тем, если вы ослаблены или чувствуете сильное внутреннее сопротивление, то можете уменьшить время до 10–15 минут и впоследствии постепенно увеличивать продолжительность стояния. Особенно это касается людей пожилого возраста с предрасположенностью к варикозному расширению вен<sup>7</sup>. Заканчивая упражнение, медленно сведите ладони внутрь и сложите их на пупке, собирая энергию шара в нижний *даньтянь* (мужчины кладут левую ладонь на пупок, а правую — сверху на левую, женщины — наоборот). В таком положении центры ладоней — *лаогун* должны наложиться на центр пупка. Представьте и почувствуйте, как шар энергии сжимается в нижнем *даньтяне* в точку. Постояв так некоторое время, переходите к заключительным упражнениям — самомассажу с использованием *ци*.

#### Важные замечания:

1. Женщины во время месячных должны выполнять дерево с удержанием рук напротив среднего *даньтяня* (в центре груди между сосками), иначе может усилиться кровотечение.

2. Беременные выполняют дерево, опустив руки вниз, и без ощущения шара на уровне нижнего *даньтяня*.

3. При выполнении упражнений рекомендуется использовать специальную музыку (она записана в пекинском даосском храме Байюньгуань), которая на начальном этапе помогает расслабиться, войти в состояние *цигун* и обладает гармонизирующим и терапевтическим действием.

4. Обильное слюноотделение является положительным признаком. Следует проглатывать слюну и мысленно направлять ее в область нижнего *даньтяня*. Традиционно такую слюну называют золотой или нефритовой жидкостью, подчеркивая ее важность.

<sup>7</sup> Чрезвычайно полезны для практики *цигун*-марафоны со стоянием в Дереве от 2 до 5 часов. Но при участии в них необходимо помнить о различной подготовке и состоянии людей. Для неопытных практиков такое стояние мало отличается от долгого и утомительного стояния в очередях, отчего страдают тело и особенно суставы, застаивается кровь и возникает стойкое переутомление и внутреннее сопротивление к упражнению. Увеличение времени упражнения прежде всего происходит благодаря наработке иного уровня энергии и изменению сознания, а не благодаря тупому упрямству и рвению, тогда выполнение Деревя будет вызывать чувство удовольствия, и время в нем пройдет незаметно. Поэтому не забывайте о постепенности и естественности. В любом случае при возникающих вопросах следует проконсультироваться с инструктором семинара — ведь каждый человек уникален.

#### Заключительный самомассаж с использованием *ци*.

**После выполнения Большого дерева в теле активизируется энергия**, и необходимо обязательно проделать заключительные движения, чтобы привести тело в порядок.

1. Растереть ладони, пока они не станут горячими (**активизация энергии**).

2. Умыть лицо от подбородка вверх, а затем через стороны вниз (**омоложение кожи лица**).

3. Прохлопать ладонями голову от затылка ко лбу (**гармонизация *ци* в области головы**).

4. Расчесать волосистую часть головы подушечками пальцев в направлении от лба к затылку (**улучшение циркуляции крови в коже головы**).

5. Размять пальцами ушные раковины до «горения» ушей.

6. Прохлопать правой рукой левую от плеча и до запястья, затем поменять руки.

7. Прохлопать ладонями грудь сверху вниз (**для опускания *ци* из груди в область даньтяня**).

8. Прохлопать ноги сверху вниз, начиная с области ягодиц (точки *хуаньтяо*).

9. Прохлопать спину снизу вверх (на семинарах прохлопывают спину друг другу).

#### Феномены, возникающие во время Большого дерева.

1. Прежде всего, **это 8 общеизвестных ощущений, возникающих во время практики *цигун***: тепло, холод, онемение, ощущение "мурашек" на коже, легкость, тяжесть, скользкость и шершавость. В зависимости от состояния ученик может испытывать ощущения различного вида и интенсивности. Вместе с тем мастер подчеркивает, что существует приблизительно 5% людей, которые могут вообще ничего не чувствовать.

2. **Болевые ощущения** — связаны с эффектом активизации энергии при прохождении ее по болезненным участкам и органам. Если боль не принимает такой интенсивности, когда ее невозможно терпеть, то необходимо продолжать выполнение упражнения.

3. **Вибрации в теле и движения тела**, а также **появление света, вспышек и различных образов** не должны отвлекать вас. Необходимо продолжать упражнение. В Китае феномены уподобляют цветам по обочинам дороги — если остановиться и только лишь любоваться цветами, то так никуда и не дойдешь. В любом случае, если вы столкнулись с какими-либо проблемами, лучше проконсультироваться с инструктором.



## II. Малый небесный круг (сяо чжоу тьянь гун).

Это второе основное упражнение. Свое **название упражнение получило благодаря соединению задне- и переднесрединного каналов думай и жэньмай в замкнутый круг** посредством замыкания языка к верхним альвеолам и уподобления перемещения *ци* по этому кругу орбите Луны вокруг Земли. Посредством такого перемещения **можно добиться реализации следующих целей:**

1. Проработка каналов *жэнь* и *ду* и, как следствие, достижение оздоровления организма. (Считается, что *думай* управляет всеми *ян*-каналами в теле, а *жэньмай* — всеми *инь*-каналами, и перемещение энергии по этим каналам положительно влияет на все остальные.)
2. Улучшение качества энергии в ходе ее перемещения по кругу.
3. Развитие мозга и интеллектуальных возможностей, а также области третьего глаза вследствие перемещения энергии внутри головы.

**На первой ступени изучаются два способа** практики малого круга:

1. С использованием дыхания.
2. При помощи сознания.

**Малый небесный круг с помощью дыхания.** Сесть на край стула или, скрестив ноги, на пол. Отрегулировать положение спины так, чтобы она была естественно выпрямлена (но без напряжения). Сложить руки на область нижнего *даньтяня* (мужчины — левая рука снизу, правая сверху, у женщин — наоборот). Посидеть некоторое время, дав расслабиться телу. Перевести внимание в нижний *даньтянь*. Представить и ощутить в этой области горячий красный шар. На вдохе втянуть внутрь живот, выталкивая шарик вниз в область промежности. При этом одновременно

необходимо чуть сжать анус. Затем, продолжая вдох, поднимать шар вверх по каналу *думай* до макушки (область *байхуэй*). На выдохе расслабить живот и переместить шар от макушки через лицо, язык и грудь (канал *жэньмай*), возвращая его в нижний *даньтянь*. Продолжать выполнять подобные подъемы и спуски, перемещая *ци* по кругу. После окончания упражнения сжать шар в области *даньтяня*, растереть ладони, прохлопать себя по голове от затылка ко лбу и по груди сверху вниз, чтобы энергия не осталась в области головы и груди и опустилась в *даньтянь*. Обычно упражнение выполняется в течение 30–40 минут.

**Важные замечания:**

1. **После подъема *ци*** в область макушки не следует задерживать ее там, а **нужно сразу опускать ее вниз.**

2. **Если возникают проблемы с дыханием**, то можно, **возвратив *ци* в даньтянь, восстановить его** и продолжать упражнение.

3. **Большим тяжелой формой гипертонии** при выполнении упражнения **не следует сжимать анус** и, кроме того, следует больше внимания уделять опусканию *ци* по груди вниз.

**Малый небесный круг при помощи сознания.** Исходное положение то же. Также представить и ощутить в области *даньтяня* горячий красный шар, но перемещать его, уже не используя дыхание, а исключительно сознанием. Окончание упражнения то же.

На занятиях *цигун* достаточно часто бывает так, что занимающийся начинает выполнять первый тип малого круга, входит в глубокое состояние *цигун* и, уже забыв о дыхании, продолжает упражнение при помощи сознания.

В таком случае не следует пытаться вернуться к первому типу упражнения, а продолжать выполнение.

## III. Преобразование *ци* (*ян ци гун*).

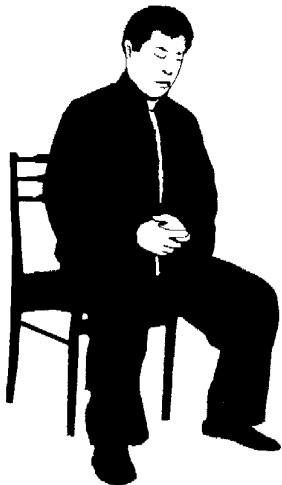
Это третье, основное, упражнение на первой ступени. **Целью упражнения является преобразование энергии** в области *нижнего даньтяня*, что приводит к оздоровлению и улучшению качества энергии.

Исходное положение такое же, как при выполнении малого небесного круга. Расслабить тело и, переведя внимание в область нижнего *даньтяня*, представить и почувствовать в этом месте красный горячий шар. Не стараться во что бы то ни стало представить шар, а следовать китайскому правилу: «Кажется, есть, кажется, нет». Если внимание отвлекается, то следует мягко возвращать его к выполнению упражнения. В таком состоянии находиться 30–40 минут и после этого сжать шар в точку и закончить упражнение так же, как малый небесный круг.

**Вспомогательные упражнения на первой ступени**

**Способ приема новой энергии и вытеснения плохой вниз, в землю (*цай синь ци фа*).**

Исходное положение: ноги на ширине плеч, тело расслаблено, руки опущены свободно вниз. Медленно поднять руки через стороны ладонями вверх. Представлять, что руки вытягиваются в бесконечность, захватывая много энергии, образующей шар над вашей головой. Медленно



опускать руки вниз сначала к макушке, а затем по передней стороне тела вниз, проводя шар энергии через голову вниз. Представить, как этот шар вытесняет плохую энергию вашего тела вниз через стопы в землю. Таким образом повторять упражнение. Особенно рекомендуется выполнять это упражнение после диагностики и лечения для того, чтобы избавиться от плохой *ци* и восстановить силы.

#### **Способ выведения плохой энергии при помощи встряхивания тела (*пай бин ци фа*).**

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки свободно опущены по бокам тела. Приподняться на носках ног, оторвав пятки от пола, и затем быстро опустить тело вниз на пятки, тем самым встряхивая тело. При этом представлять, что при встряхивании вниз из тела через точки *юнцюань* уходит в землю плохая *ци*. Таким образом продолжать упражнение в течение 5 минут.

#### ***Цигун во время ходьбы (син гун).***

Расслабить тело и при ходьбе сначала касаться земли пяткой ноги с легким ударом, а потом перекачивать ее на носок. При этом внимание должно быть обращено внутрь тела. При ходьбе представьте и ощутите, как энергия поднимается вверх по задней поверхности ноги и спине и затем опускается по передней поверхности тела, таким образом формируя круг. Это упражнение усиливает функции почек, так как при касании пяткой земли канал почек активизируется.



#### ***Цигун во время сна (шуй гун).***

Лечь на спину, расслабить тело и сложить руки на нижнем *даньтяне*. Представить и ощутить горячий красный шар в этой области. В таком состоянии уснуть. После просыпания обязательно опять сложить руки на *даньтяне*, чтобы собрать энергию.

#### ***Цигун преобразования пищи (хуа ши гун).***

Во время приема пищи, в случае отсутствия какого-либо продукта и потребности в нем, представляйте этот продукт, поглощая иную пищу. Таким образом вы можете получить требующуюся энергию. Ваша мысль способна менять также состав и свойства воды.

#### **Диагностика и лечение руками**

Эти упражнения позволят занимающимся развить способности диагностики и лечения для исправления отклонений и помощи другим занимающимся. Для этого очень важно уметь войти в *тихое состояние*, чтобы лучше чувствовать поле *ци*.

#### ***Диагностика руками (тэ и шоу чжэнь фа).***

Встать рядом с диагностируемым и медленно перемещать ладонь на расстоянии не менее 30 см от его тела (во избежание диагностики теплового фона его тела). При этом представлять тот орган или место,

которое вы хотите продиагностировать. Мужчины обычно<sup>8</sup> диагностируют левой, а женщины правой рукой. При этом ***если особых ощущений в руке не возникает, то это означает, что все в порядке, если же возникают сильные ощущения, то обычно это указывает на локализацию болезни.*** В случае очень сильного заболевания рука может ощущать сильную боль. Кроме этого, необходимо знать, что ***три органа в нашем теле дают специфические ощущения:***

1. Почки обычно ощущаются как прохладные.
2. Сердце — как теплое.
3. Легкие — как легкая вибрация либо покалывание в ладонях, но могут и не давать никаких ощущений.

Если же в этих органах возникают иные ощущения, то это говорит о заболеваниях этих органов.

После ***диагностики и лечения необходимо обязательно вывести больную энергию из своего тела***, открыв пальцы рук и ног, и заниматься *цигун*, чтобы восстановить свою энергию.

#### ***Лечение руками (тэ и шоу чжи фа).***

Способы лечения ***подразделяются на 2 вида:***

1. Удаление болезненной *ци*.
2. Восполнение новой.

На первой ступени изучают 2 метода первого вида и два второго.

#### **Методы удаления плохой *ци* из тела больного:**

**1. Захват и удаление больной *ци* рукой орла (*ин чжуа чжуа бин фа*).** После того как вы почувствовали ладонью болезненную *ци*, захватите ее и вытягивайте наружу из тела пациента. Затем бросьте ее глубоко в землю (обязательно сознательно представляя, как больная *ци* уходит в землю). Продолжайте таким образом удалять болезнь до тех пор, пока не перестанете ощущать рукой плохую *ци*. Не забудьте, что после этого вы должны будете направить в это место здоровую *ци*, используя методы восполнения, приведенные ниже. Также не забывайте о собственном очищении и восполнении энергии после лечения.

**2. Удаление плохой энергии по каналам тела (*тун цзин пай бин фа*).** Если у пациента много заболеваний, используется этот метод. При этом больная *ци* удаляется из тела пациента через систему каналов. Пусть больной примет удобное положение сидя или лежа, откройте его каналы на руках и ногах и, захватив ладонью больную *ци* (так же, как в первом способе), выводите ее по ходу каналов к пальцам рук или ног. После этого, используя мысль, выбросьте эту *ци* глубоко в землю. После удаления необходимо восполнить энергию, используя перечисленные далее методы.

<sup>8</sup> Так как у мужчин левая сторона — ян, а правая инь, у женщин — наоборот. Однако если вам удобнее диагностировать другой рукой, то вы можете это делать.

## Методы восполнения после удаления плохой ци

**1. Метод восполнения истинной ци (чжэнь ци хуа бин фа).** На вдохе принять в тело через макушку (*байхуэй*) ци Неба и через стопы (*юнцюань*) ци Земли и на выдохе направить ее из ладоней (*лаогун*) в место извлечения плохой энергии. Если вы использовали второй метод удаления через каналы, то вводите здоровую ци по каналам обратным движением.

**2. Контактный метод восполнения ци (шэнь шоу цюй бин фа).** После удаления болезненной ци сильно разотрите свои ладони и положите на проблемный участок. И так несколько раз. Активизированная ци ваших ладоней будет восполнять недостающую энергию.

### Упражнение второй ступени, позволяющее отрегулировать и восстановить функции внутренних органов (у син гун)

Это упражнение прорабатывает пять внутренних органов *цзан* в соответствии с теорией *усин* — 5 первоэлементов.

Исходное положение: сидя на стуле (не опираясь на спинку стула — спина должна быть прямая, лучше сидеть на передней трети сиденья) либо на полу со скрещенными ногами. Расслабить тело и войти в состояние покоя. Положить ладони на область почек. Представить и почувствовать свои почки. Затем представьте, что вокруг вас энергия воды черного цвета. Почувствуйте, как эта энергия и энергия ваших почек обмениваются между собой. При этом вода как бы промывает ваши почки. Продолжайте упражнение в течение 15–20 минут. После этого медленно передвинуть ладони с почек на область печени (от поясицы по бокам вперед и на область правого подреберья) так, чтобы левая ладонь находилась на печени, а правая — на левой ладони (женщины — наоборот). Почувствуйте и представьте свою печень. Представьте, что вокруг вас находится энергия дерева зеленого цвета. Почувствуйте, как эта энергия и энергия печени обмениваются между собой. Прodelайте это в течение 15–20 минут. После этого медленно передвиньте ладони на область сердца. Представьте и почувствуйте свое сердце. Представьте, что вокруг вас энергия огня красного цвета. Эта энергия и энергия сердца обмениваются между собой. Продолжить выполнять 15-20 минут. Медленно передвиньте ладони вниз в левое подреберье на область селезенки. Представьте и почувствуйте свою селезенку. Представьте вокруг себя энергию почвы желтого цвета. Почувствуйте, как эта энергия и энергия селезенки обмениваются между собой. Выполняйте это в течение 15–20 минут. После этого медленно передвиньте ладони на область легких. При этом ладони разделяются, и левая ладонь располагается на левом легком, а правая на правом. Представьте и почувствуйте свои легкие. Представьте, что вокруг вас

энергия металла белого цвета. Эта энергия и энергия ваших легких обмениваются между собой. Прodelайте это в течение 15-20 минут. После этого ладони опускаются по бокам вниз и возвращаются на область почек. Таким образом, вы завершили полный круг. После этого можно продолжать выполнять упражнение. После последнего цикла, вернув ладони на почки, посидите некоторое время, затем передвиньте руки на живот и соберите энергию в нижний *даньтянь*. При необходимости можно выполнять упражнение только для одного органа. Для облегчения выполнения этих упражнений можно использовать специальные аудиозаписи даосской музыки, гармонизирующие работу органов.

## Практика цигун 24 часа в сутки

**Как бы хорошо вы ни занимались цигун, если это происходит в течение 1–3 часов в день, а в остальное время только тратите энергию, то большого прогресса достигнуть трудно.** Поэтому в *Чжун Юань* необходимо учиться заниматься цигун 24 часа в сутки.

### Программа повседневной практики.

1. После пробуждения сложить руки на нижнем *даньтяне* и собрать ци.
2. Открыть каналы рук и ног.
3. Выполнить подготовительные упражнения и Большое дерево.
4. Во время еды — преобразование пищи.
5. По дороге на работу — *цигун* в ходьбе.
6. В транспорте или за рулем автомобиля — Малый небесный круг, преобразование ци.
7. На работе и дома перед телевизором следует практиковать преобразование ци и Малый небесный круг.
8. Вечером — занятия Малым небесным кругом и преобразованием ци.
9. Перед сном сложить руки на *даньтяне*, ощутить красный горячий шар и в этом состоянии засыпать.

### Условия успешной практики

В древности выделили 4 фактора, которые необходимо учитывать для достижения успеха в практике:

1. Метод — **Фа**.
2. Спутники — **Люй**.
3. Деньги — **Цай**.
4. Место — **Ди**.

**Метод — Фа.** Это понятие **подчеркивает важность правильного метода**. Ведь если вы пойдете по неправильному пути, то

уйдете совсем в другом направлении<sup>9</sup>. **В понятие фа входит также необходимость хорошего Учителя<sup>10</sup>.**

В Китае учителей именуют *шифу*, а учеников — *тунцзы*. При чтении по иероглифам получаем: *ши* — преподаватель, *фу* — мастер и отец. *Тунцзы* — подросток или ученик (ребенок мужского пола, что соответствует названию первого из подготовительных упражнений). Таким образом, не сложно расшифровать значение слова «Учитель» — это человек, который не только обучает ученика, но и принимает на себя отцовскую ответственность: он учит ребенка и заботится о его будущем.

В древности попасть в ученики было очень трудно, так как с приемом ученика Учитель брал на себя ответственность за его поступки. Такой Учитель уже не просто учил, а становился духовным отцом ученика, влиял на всю его судьбу<sup>11</sup>.

**Спутники — Люй.** В это понятие входят **ваши единомышленники и члены семьи**. Для успеха в занятиях иногда может требоваться помощь, поэтому важно иметь единомышленников. Особенно важно найти их в семье, так как практика *цигун* требует иногда длительного состояния отрешенности, сохранения внутренней тишины, а на высших ступенях — возможности уединения, при наличии ласковой заботы об оставленном душой для обучения и практики в иных мирах теле. Добиться серьезных результатов можно только опираясь на взаимопонимание и поддержку в семье. Родственники могут стать единомышленниками и помощниками, важно не отталкивать, а привлекать их, не устраняться, а воспринимать. Человек, практикующий *цигун*, должен гораздо больше внимания уделять родным и близким и с радостью выполнять возложенные на него обязанности. Любая практика бессмысленна, если она приводит к разрыву родственных отношений.

**Денежные средства — Цай.** В процессе практики **вам будет необходимо уезжать в какие-либо места или страны для занятий, встречаться с другими занимающимися, посещать семинары.**

<sup>9</sup> В Китае существует история о том, как один человек торопился добраться в государство Чу, изо всех сил гоня лошадей на север, хотя, на самом деле, оно находилось на юге. Когда старик попытался объяснить ему эту ошибку, сидящий в повозке не обращал на это внимания и отвечал, что у него сильные лошади, искусный возница и много денег, а при этих условиях, по его мнению, невозможно не добраться до Чу. Так и в цигун. Можно приложить все усилия, но на самом деле двигаться совсем в другом направлении.

<sup>10</sup> Сейчас уже ни для кого не секрет, что после завершения в Китае Культурной революции и снятия запрета на цигун появилась масса «учителей»-коммерсантов, которые быстро откликнулись на потребность иностранцев в ушу и цигун. Сегодня в Китае таким специалистам нет числа. Поэтому очень важно найти хорошего Учителя.

<sup>11</sup> Необходимо признать, что таких учителей было мало всегда (смотри, например, «Главы о прозрении истины» будущего основателя южной школы внутренней алхимии Чжан Бодуаня (983–1082 г.), где рассказывается о том, как он искал и не мог найти настоящего Учителя).

Несомненно, все это требует денег на переезды, проживание, оплату труда мастера и т. д. Поэтому денежные средства включены в условия успешного обучения. Чаще всего, **если нет материальной возможности осуществить все необходимое для успешного обучения — высших уровней цигун достигнуть невозможно.** Важно понимать, что исключения возможны, но они скорее подтверждают правило, чем опровергают его.

**Место — Ди.** В это понятие входят **место и обстоятельства практики**. Они определяют в практике многое, если не все. Если человек не в состоянии создать благоприятные условия для обучения и практики, ему не помогут ни метод, ни советы Учителя.

Рекомендуется заниматься в местах, где расположены храмы и монастыри, там, где чистый воздух и красивая природа, там, где ваше тело чувствует прилив энергии. Очень хорошо заниматься в святых местах, связанных с мастерами прошлого.

© ООО "Чжун Юань", 2004

© Сю Минтан, 2004

© У Цзе Шань, составление, 2004

Санкт-Петербургский Центр Чжун Юань Цигун  
СПб, пер. Гривцова, д. 7  
Тел.: (812) 325-80-75  
В Интернете: <http://www.zyq.ru>  
e-mail: [admin@zyq.ru](mailto:admin@zyq.ru)

