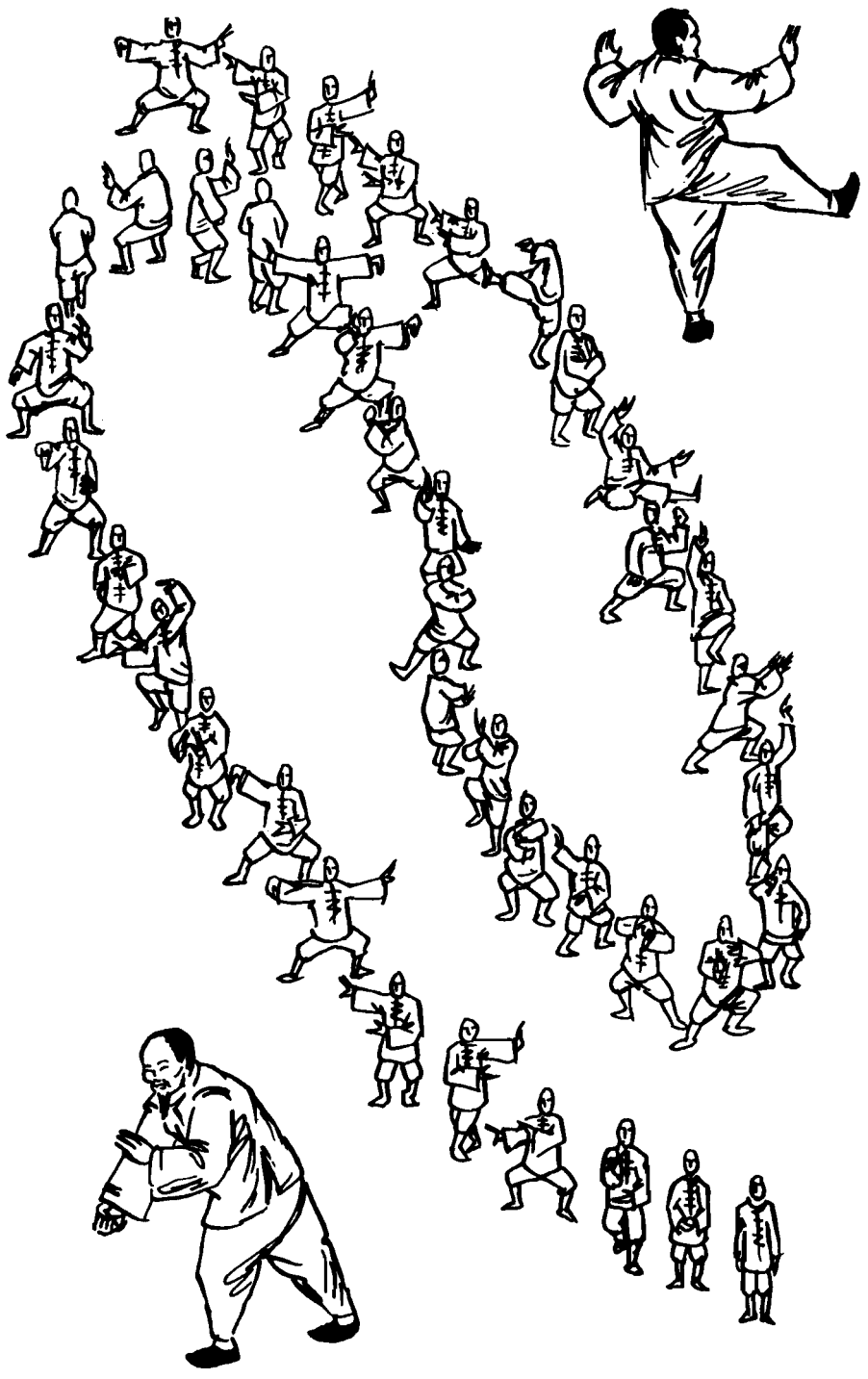


Восемь тел
Тайцзи-цюань



Тридцать два
вращения
тигельной печи







Вступление.

Перед вами вторая часть движения тридцати двух вращений тигельной печи, которая включает в себя объяснения восьми тел Тай-цзи. Она предназначена для лиц, которых интересует искусство внутренних превращений, и которые имеют какой-либо опыт практик. Здесь не ставилось целью объяснение пути достижения, но объяснялось то, что этому должно предшествовать. Ссылки, используемые в этом издании на тот или иной раздел, относятся к другой части работы об искусстве тигельной печи.

Все права на издание принадлежат центру ИЧБИ.





Перед закрытой дверью.

Все разговоры и действия по поводу обретения чего-то большего, чем обладает человек в повседневной жизни – уже есть результат, показывающий, что есть нечто, к чему можно приобщиться. Но большинство действий, направленных на приобщение к этому нечто или на достижение большего, теряются в лабиринте преддверия истинного пути. Даже вся мудрость веков и знаний, равно как и качества людей, постигших их – не более, чем показатель возможности для начала. Идея пути есть идея связи человека с действиями. Путь – это связь идущего со всем, что его окружает.

Все писания и труды по даосизму не могут служить предметом знания. Это, скорее, предмет внимания, направленного на идею собирания внешнего эликсира, которая может привести к внутреннему пробуждению. Даже вся организованная даосская религиозная концепция не может рассматриваться с позиции пути. Это лишь условия для собирания эликсира, выраженные в различных формах знания, которое можно выразить во внешнем проявлении. Одна из основных школ даосизма, Чуан Цен, которая принадлежит к религиозному направлению, есть действия, направленные на осознанную реаль-





ность. А внутренняя культивация уходит в индивидуальную практику каждого практикующего. И это есть преддверие. Рассматривать даосизм как путь верования – уходит от основы практики, хотя, безусловно, такая форма имеет право на существование. Но здесь теряется источник. И на первое место выходит закон кармы, который как дамоклов меч нависает над теми, кто пытается опираться на внешние этические преобразования и высшие божества. Тот же, кто пытается приобщиться к внутренним преобразованиям, сталкивается с различными формами культивации внутренней энергии, опирающимися на медитационные построения.

Где же искать источник даосизма – в историческом прошлом, в условиях или в самой практике? Легенды и истории, описывающие достижения различных отшельников, не объясняют позицию и, тем более, не раскрывают секрет сил, заложенных в знаниях о понятии истинности. Все эти истории – не более чем элементы все того же алхимического процесса, наполняющие природу неба, земли или человека. Пожалуй, самое главное, а может быть и единственное, на что указывает все предшествующее – это ритм, который выстраивает всю пространственную структуру даосской интеграции.





Траектории путей, которые следует проделать практикующим внутренние техники, могут быть разными, но все они объединены ритмом и характером движения, либо приводящим к центру, либо уводящим от него. Эта траектория может увести на небо, а может отвести от него, может помогать пребывать в мире живущих, может мешать, это зависит от реализации сил, получаемых адептом на пути, а не от их количества. Обладать силой можно только в случае ее развития, а не в случае получения ее посредством духов, что нельзя отбрасывать при объяснении внутреннего пути. Многие занимающиеся уходят от пути самореализации, желая наполниться силой сверхъестественных эссенций, используя возможности человеческого тела наполняться силами, находящимися в макрокосмосе. Причина этого лежит в божественном наполнении как результате внечувственного опыта, заходящего за пределы естественного пребывания человека. Непонимание же, законов сил природы уводит, таким образом, от культивации сил, возвращаясь в понятия магии и магических превращений. Все, кто встают на путь магических и шаманских практик, имеют большой шанс уйти от возможности духовного развития, которое не может опереться на внутреннюю основу и силу занимающегося, а вынуж-





дено пребывать в круговороте духов, наполняющих жизнь. Этот аспект очень важен, поскольку приобрел магическое значение в даосском понимании и получил название «шан чин», как форма даосского мистицизма, культивирующегося в некоторых группах. Такой вид развития требует нахождения сил вне человека, так как, открывшись для внешнего наполнения и не собрав силу внутри, адепт нуждается во внешней опоре, делая всю практику зависимой от внешнего. И здесь на первый план выходят законы ритуалов, участия в них, предметы силы, талисманы и т.д., что является неотъемлемой частью шаманизма. Отсутствие в этом знания и понятия, особенно у тех, кто возглавляет данное движение, делает направление магического даосизма ущербным по отношению к самому понятию пути. Это связано с тем, что в этом случае используется сила не для внутреннего преобразования, а для условий трансформации, то есть того пути, который управляется не самим адептом, а силами, наполняющими его. Виды различных внешних преобразований и так являются естественным путем земного построения. Внедрение же в них всегда было и будет, обусловленное необходимостью, желанием, верой различных групп людей. А вот достижение чего-либо на этом пути зависит от личной силы каждого.





Многие на этом пути теряли всю силу, которую имели, создавая негативное представление об эзотеричности учения. Путь просветления, а тем более, бессмертия создавался не только небом и землей, не только весной и осенью, но и людьми, собирающими и управляющими силой, которую может развить только человек. Таковыми людьми и были Конфуций, Лао-цзы и другие, участвующие в построении себя согласно природе. Конечно, каждый по-разному конструировал и выражал свой путь. И именно та конструкция, которая затем определилась в объемную и реальную форму, была представлена Лао-цзы. Учение «Дао Дэ Цзин» – это выражение земли Чу, откуда и происходит Лао-цзы. По сути, «Дао Дэ Цзин» перевести невозможно, можно лишь выразить свои ощущения от услышанного или увиденного. Говорить о том, что «Дао Дэ Цзин» объясняет Дао, неверно. «Дао Дэ Цзин» объясняет У-вэй, то есть состояние, приводящее к понятию Дао. Дао в «Дао Дэ Цзине» – это движение, а не понятие, наполненное Дэ. Являясь каноническим трактатом в классическом даосизме, «Дао Дэ Цзин» – лишь послание неназванной силы. Можно сказать и то, что «Дао Дэ Цзин» это завершение конструирования принципов, созданных или увиденных в предшествующем периоде. Потребность в качественном по-





строении даосизма возникла не только среди тех, кто культивировал внутреннюю природу, но и во всем обществе того периода. Учение даосизма это щит, который скрывает все, что за ним находится. Это преддверие. Первым это щит поднял Лао-цзы, затем ему помог Чжуан-цзы, Лин-цзы, Мо-цзы и др. Дао никогда не будет иметь формы для тех, кто не обратил внимания на свою природу, оно бесформенно. Форма обретается только практикующими. Тем не менее, многие основатели классического даосизма отвергали какие-либо усилия своей природы и говорили о естественном движении, направленном на гармоничное участие в макрокосмическом обороте. Но такой путь возможен только при образе жизни отшельников, вдали от общества. И здесь сила исходит из результата внутренней свободы. Но любое действие требует усилий, даже если просто держаться на воде.

Дать структурированный анализ того, что несет в себе даосские пути развития, невозможно, как, впрочем, и того, что этому предшествует. Мы можем лишь давать субъективную оценку тому, что скрывает в себе основу Дао, тому, что основано на трансформации. Даже организация религиозного направления, осуществленная приблизительно в период с 20 по 600 гг. н. э., приписываемая Цан Дао-лину,





стала естественным результатом религиозных действий, ведущих к изучению своей внутренней природы. То, что даосизм стал строить свои храмы и внедрять церемониальные действия, так это, скорее, не образование чего-то нового, а желание удержаться в той форме даосизма, которая опиралась в большей степени на внешние силы, чем на внутреннюю природу. Приблизительно во II в. н. э. стало можно говорить о разделении даосизма на два пути – путь отшельников и путь религиозного построения, основанный на культуре предков и священных сил. Верования и действия религиозного даосизма в своей основе ничем не отличаются от любых других религиозных построений. Имется в виду та основа, которая лежит в законах верования, а не то, что связано с накоплением, и что так распространено в наше время.

В III - VI вв. н.э. алхимическая наука сформировалась в недрах даосского пути совершенствования. Это не значит, что каждый, кто является даосом, несет в себе глубокие знания достижения бессмертия, но то, что он опирается на опыт того течения даосизма, которому следует, безусловно. Как и любое течение, основанное на опыте, даосизм может быть подвергнут сомнению и критике, хотя бы из-за поведенческого компонента. Но это не более чем толко-





вание. Спонтанность и дисциплина так сильно переплетаются в даосских техниках, что невольно вызывают путаницу у тех многих, кто пытается дать оценку этому пути, находясь при этом на обочине действий. В первую очередь, даосизм это знание, состоящее из нескольких черт. Уникальность даосской науки состоит в противоположностях, которые не взаимоисключают, а взаимодополняют друг друга.

Объединить даосское учение в одно единое невозможно так же, как и добиться того, чтобы землю населяли люди одной расы или одного вероисповедания. При всем этом, вершина даосского совершенствования одна, хотя в алхимическом контексте их должно быть пять. Пять, потому что эссенцию, приводящую людей к наивысшим результатам можно разделить на пять групп. Пять разных качеств энергий в человеке могут стать вершиной в постижении истинности.

Даосское учение проделало очень большой путь от шаманизма (XXX в. до н.э. – VII в. до н.э.) до классического философского даосизма (VII в. до н.э. – II в. н.э.), прежде чем он перешел в структурированную религиозную систему. Вместе с тем происходило и образование алхимического компонента даосского учения. В даосском понимании человеческое тело соотносится со Все-





ленной, населенной различными духами. Задача даосского учения – в первую очередь привести тело к единому значению, связанному с первоначалом. Единое связано с бессмертным зародышем, проведенным через три стадии трансформации. Эликсир, находящийся в теле, позволяет адепту изменить и трансформировать энергию. В основе даосского пути развития лежит именно духовное изменение, которое не только усиливает потенциал тела, но и не дает ему угнетаться низкими энергиями. Потоки энергии пронизывают все тело. Задача адепта – направить эти энергии на образование зародыша, устранив все препятствия на пути энергии. Эссенция, которая образуется за счет внутренней и внешней практики, как правило, теряется на начальном этапе развития. Добыча эссенции предполагает более короткий путь, нежели ее удержание. Эта эссенция требуется не только для практикующего, но и для его окружения. Кроме того, души Йо поедают эту энергию. А для того, чтобы эта энергия удерживалась, требуется подготовка сосудов в теле для ее удерживания. Если сосуды не подготовлены, энергия рассеивается. Практикующим внутреннюю алхимию следует внимательно следить за проявлениями возвращаемой энергии. Так как возможности проявить или применить новые энергии в раз-





личных формах большие, то надо помнить, что каждый шаг в сторону влечет за собой не просто потерю энергии, но и создает опасность попадания в ловушку лжеощущений и лжевозможностей. Особенно опасным моментом является выход из тела, что хоть и может усилить эссенцию, но без правильного управления энергетическим телом может привести к потере линии практики или даже к смерти. Обновление тела посредством алхимического процесса происходит не сразу. Сначала строятся печи, затем выплавляется эликсир. Эликсир изменяет физиологию тела, трансформирует энергию в более тонкую субстанцию. Обновление человеческого тела – не нереальный процесс. Как природа обновляется каждый год, так же может обновляться и человеческое тело. Человеку дана возможность управления процессом энергетического и духовного построения. Многие пытаются разобраться в том, что же такое даосские практики, сталкиваются с понятиями остановки сознания, избегания желаний, воздержания. На самом деле, в первую очередь, алхимия это движение, которое со временем и приводит к вышеназванным состояниям, но естественно, без насилия над своей природой. Энергия постоянно движется, она не стоит. Овладеть движением энергии – значит познать свою природу.





Возможно ли все таки обрести бессмертие, практикуя даосскую алхимию? Этот вопрос находится за пределами области обсуждения, и лучше рассматривать практику с позиции долголетия, повышенных возможностей сознания и тела, когда адепт овладевает ритмом своего развития, а следовательно, может влиять на свою судьбу. Пять основных видов даосизма – небесный, магический, ритуальный, кармический, алхимический – по-разному строят отношение адепта к жизни, но все они есть элементы пяти основ – дерева, воды, земли, огня и металла и ведут сначала к внутреннему пробуждению, а затем и построению своей личной основы.

Магический даосизм строит свое развитие на двух основах – черпать силу природы и преобразовывать силу Вселенной. Но взаимодействие с природой или духами зависит от личной силы адепта. Мир наполнен различными силами. Предметы пяти элементов нейтральны, и для того, чтобы взаимодействовать с ними, их надо активизировать. Более сложная позиция – взаимодействие с духами, которые могут нанести большой вред. Мы рассматриваем магический даосизм с позиции алхимической. И здесь нам может быть интересен процесс подготовки, который наиболее серьезно развился именно в магическом даосизме. Препж-





де чем даосы приступали к различного вида магическим практикам, они проходили через серьезный процесс очищения внутреннего и внешнего. Очищение здесь необходимо для различного рода энергетических взаимоотношений. Особый интерес здесь вызывает возможность воспринимать четыре направления, когда адепт может ощущать и преобразовывать энергии юга, севера, запада и востока. Из предметов, используемых в настоящее время различными даосскими течениями интересен веер, шар, веревка. Эти предметы помогают адепту преобразовывать энергию. Элемент защиты так же может быть интересен для занимающихся этими практиками. Но все же самая сильная защита – личная сила, а не амулеты или талисманы. Однако, даже обладая силой, всегда надо внимательно относиться к различным предметам, выражающим то или иное значение. Так любое зеркало или даже бутафорское оружие есть направленная сила, которая может помочь адепту или мешать. Важно иметь нормальные взаимоотношения с данными предметами. Это же относится и к деньгам. Деньги с позиции энергии есть жертвование. Тот, кто не понимает этого, становится жертвой денег. Сейчас деньги являются основным элементом взаимоотношений между людьми. Открыто или закрыто





большинство людей взывают к силам о помощи в улучшении их благосостояния. Психика людей порабощена деньгами. Многие отвергающие магию и не понимающие ее, на самом деле, являются ежедневными участниками ее. Если адепт развивается в обществе, ему следует обратить внимание на свое отношение к деньгам. Мы очень часто обращаемся к ним, участвуя в невидимом энергетическом круговороте, который является глубокой воронкой для всего человечества.

Часть людей по своей природе являются медиумами, и им, безусловно, интересно развиваться в магическом даосизме, так как они могут достичь в нем больших результатов. Таким людям тяжело развиваться в алхимическом даосизме, так как требуется большее усилие воли, чем обычное для медиумов. И хотя они могут достигнуть неординарных результатов в своих способностях, их сила все же зависит от полного или частичного замещения сознания, в результате которого теряется контроль над своей энергией. Медиумы могут быть легко зомбированы присутствующим или потусторонним миром. Это не значит, что они такие слабые и зависимые. Здесь речь идет, скорее, о безответственности, когда желание получить что-то новое и побольше лишает человека способности нормального анализа и внимания. Про-





цесс зависимости в свою очередь зависит от того, кто в нее попадает. Самое важное, что следует понять о магическом даосизме – что это не человеческий путь, и основан он на трех понятиях – взаимодействии с духами, использовании предметов силы и божественных посланиях.

Безусловно, в системе магического даосизма заложено много интересного, но необходимо помнить, что этот путь сложен и опасен.

Небесный даосизм. Основан на возможности видения. Видение перемен помогает ориентироваться в действиях, определяющих тот или иной путь. Видение изменений есть основа дао и возможность предсказать и предвидеть перемены. Основоположником небесного даосизма можно считать Фу Си, открывшего схему Прежнего неба. Схему последующего неба открыл шаман Ю, собственно, его можно считать и основоположником Ба-гуа), так как он первый, кто начал двигаться по законам энергии, используя перемещения по Большой Медведице. Систематизировал схему Прежнего и Последующего неба Вэнь Вань, образовав систему перемен И. В какой-то степени И-Цзин, в том виде, в каком он сейчас есть, это ветвь тех перемен, которые были увидены и показаны Вэнь Ванем. Разложение восьми триграмм до 64 гексаг-





рамм есть земная форма, предложенная нам сейчас для обозрения. Небесная форма состоит из девяти черт, являясь нанограммой, и сейчас сложно сказать, в каком виде она была раньше. Но с учетом девятиричной матрицы, переменны состояли из 81 нанограммы. После того, как даосский отшельник Цен Си-й показал диаграмму У-цзи, система небесного даосизма приняла ее за точку отсчета. Открытие понятия У-цзи является центром приложения космологии даосизма. Теория перемен не имеет предела, она демонстрирует даосизм как большую и точную науку. Все, чего человечество достигло за всю свою историю цивилизации, описано и объяснено в И-Цзине. Все, что мы делаем с теми или иными переменами, это участие в процессе, это Тай-цзи. Утвердительность того или иного события может быть обусловлена одной чертой, но не двумя, тремя. При этом все собирается и расходится из У-цзи. Наша природа находится в движении, этот процесс и есть Тай-цзи. У-цзи – это покой. Вернее даже было бы сказать, что У-цзи это пустота или то, что удерживает все. Тай-цзи передает изменения, передает движение, показывающее взаимодействие инь и ян. Именно взаимодействие, а не противоположность, учитывая раскладку восьми триграмм по их значениям, где управляет всем Цянь





и Кунь. Пять элементов У-син укрепляют и наполняют природу Ба-гуа, что, в свою очередь, создает пять первоэлементов.



Природа Ба-гуа имеет основу прежнего и последующего неба., образованных силами ян и инь.



У-Цзи



Прежний Ян. Прежний Инь.



Возрастающий Инь.
Возрастающий Ян.



Убывающий Ян.
Убывающий Инь.

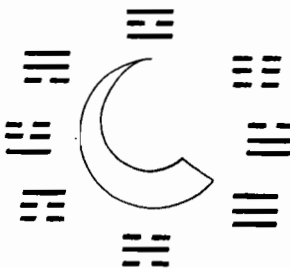




Возрастающий ян в движении создает Цянь. Возрастающий инь в покое создает Кунь. Возрастающий ян в покое создает Дуй. Возрастающий инь в движении создает Тэнь. Убывающий ян в покое создает Кань. Убывающий инь в движении создает Ли. Убывающий ян в движении создает Чжень. Убывающий инь в покое создает Сунь.



Ба-гуа прежнего неба.

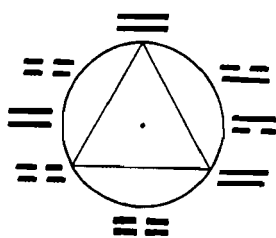


Ба-гуа последующего неба.





Ба-гуа Прежнего неба находится в покое, где зреет зарождающаяся энергия, в алхимическом значении – зарождается пилюля. Ба-гуа Последующего неба развивает и движет созданный элемент, в алхимическом значении – трансформирует и перерождает энергию. Ба-гуа прежнего и последующего неба порождают условия Ба-гуа настоящего, где в полной мере не проявилась третья черта, которая зависит от дополнительных условий. В алхимическом значении эти условия может создать адепт, практикуя внутренние превращения. Это направление относится к алхимическому даосизму. Ба-гуа пре-



Условия для Ба-гуа настоящего.

жного неба образует 64 внутренних кольца, переменны или гексаграммы.

Ба-гуа последующего неба образуют 64 внешних кольца, которые не фиксируются и являются, скорее, значением или наполнением девяти дворцов.

4	9	2
3	5	7
8	1	6

В отличие от Ба-гуа прежнего неба, Ба-гуа последующего неба не фиксировано и изменяется в каждый период времени. Этот период должен в себе содержать полный ритм, в котором





соблюдены все стадии изменения. Равен он восьми, что создает единое, или девятое. Каждый дворец содержит в себе девятеричную матрицу, состоящую из трех уровней или плоскостей (небо, земля, человек), где содержатся 15 качеств перемен, определяемых восемью лунными циклами и семью переходами. $4+9+2=15$, $3+5+7=15$, $8+1+6=15$ и т.д. Центром матрицы является пятерка, символизирующая землю, ей соответствует желтый цвет. Кардинальные направления – юг, север, восток, запад – выражены законами 9, 1, 7, 3. Девятка в движении последующего неба несет в себе огонь, Ли, цвет фиолетовый. Единица – Кань, вода, белая. Семерка – Дуй, водоем, красная. Тройка – Чжень, гром, нефритовая. Диагональное направление выражено иньскими знаками 4, 2, 6, 8. Четверка – Сунь, ветер, зеленая. Двойка – Кунь, земля, черная. Шестерка – Цянь, небо, белая. Восьмерка – Тэнь, гора, белая. Девять дворцов показывают циклы движения энергии. В структуре небесного даосизма девятеричная система наполняет законы движения. Циклы создания и изменения движений создаются первичной системой У-син (см. У-син). Все это происходит в определенное время, которое определяется циклом. Существует четыре цикла, определяемые четырьмя секторами неба, которые задают первичный и последующий ритм.





Основной цикл равен 60 годам, его формирует Солнце, Луна и Сатурн. Другой цикл – цикл тройного измерения, каждое из которых содержит 60 лет. Третий цикл формирует девятиричная матрица в системе пятеричного прохождения по четырем временным сезонам, 9 периодов по 20 лет. И, наконец, цикл сезонный или годовой, состоящий из 24 сезонных корней или 12 фактур. Фактурой является знак, несущий в себе два сезона и соответствующие ему изменения.

Основным циклом, по которому формируются знания и действия, является 60-ти летний цикл, который образуется 10-ю небесными столбами и 12-ю земляными ветвями. Происхождение остальных циклов также вытекает из условий, связанных со столбами и ветвями. Но для того чтобы увидеть это, нужно разобраться в переменных. То есть, в том, что изменяет, что вытекает из условий Прежнего неба. Принятие знаний небесного даосизма может быть основано на вере, так как тому, кто не практикует алхимические преобразования и не является последователем даосизма, сложно принять, а тем более, понять матричные структуры, в которых можно увидеть все изменения макрокосмоса. Наиболее понятной и популярной системой, из тех, что используется в небесном даосизме, является система Фэн-шуй, которая





структурирует и ориентирует условия и действия по силам собирающей и разбирающей энергии. Умение находить свое место, ориентироваться по структуре объектов помогает усилить свое существование, опираясь на окружающее. Фэн-шуй объясняет движение энергии, ее уровень и воздействие в той или иной точке. основа для применения системы Фэн-шуй это определение своего жилища и расположения в нем. Так как большую часть времени мы проводим в помещении, то умение находить свое место в нем вполне может усилить или ослабить наше существование.

Небесный даосизм включает в себя три группы предсказаний. Предсказания по небу, Цзи-вэй Фу-си, основанные на знании звезд и их расположении по десяти небесным столбам и двенадцати земляным ветвям. По земле – Фэн-шуй. По действиям – умение взаимодействовать и видеть явления неба, земли и человека.

Ритуальный даосизм основан на вере. Вера в высшие божественные силы, выполнение в соответствии с этим определенных порядков есть суть ритуального даосизма. Пантеон божеств в ритуальном даосизме достаточно велик. так, каждый бессмертный становится почитаемым в том регионе, где он был известен, и возводится в ранг божества. Многие верующие и не пы-





таются разобраться в ритуалах, которыми следуют. Но сколько бы божеств не включал в себя ритуальный даосизм, есть те, которые признаются всеми. Таким божеством, к примеру, является Лао-цзы. Значение божественного пантеона образуется восемью значениями прежнего и последующего неба. Над ними представители трех уровней. Три уровня пути образуют единое, ведущее к У-цзи. Все божества представляют собой качества энергии. Восемь бессмертных – восемь качеств энергии, выраженных в восьми триграммах. Три божества, наделенные знаниями форм – ци, цзин и шен. Над всем этим восседает Нефритовый Император. Таким образом, все божества представляют источники всех тел, участвующих в круговороте вещей. Так, девятимесячным построением всего, что связано с человеком, ведают семь божеств Большой Медведицы. Семь звезд Большой Медведицы руководят семью качествами цзин в человеке, которые необходимы для получения золотого эликсира.

Правители пяти гор: Хэншань (провинция Хэнань) на юге, Хэншань (провинция Шанси) на севере, Тайшань на востоке, Хуашань на западе и Суньшань в центре ведают земляным построением в даосском пантеоне. Все эти горы представляют, соответственно, элементы, ко-





торые адепту необходимо собрать в алхимическом процессе или упорядочить. В ритуальном даосизме к ним обращаются как к вершинам внутреннего и внешнего преобразования. Эти горы хоть и представляют в основном соответствующие значения, являются также и реальным условием для собирания эликсира. Именно места этих гор наполняют эссенцией соответствующих элементов.

Основные позиции ритуального даосизма. Все действия в церемониях ритуального даосизма построены на развитии внутренней энергии и связывании ее. Все внешние проявления в ритуале резонируют с внутренней природой человека и соединяются с энергией неба и земли. Пение, перемещения, поклоны направлены на вскрытие и упорядочение энергетических процессов. В процессе выполнения ритуала адепт не только очищает свое тело, но и наполняется энергией. А весь процесс церемонии построен так, чтобы эта энергия закрепились в теле для дальнейшей трансформации и усиления качеств участвующего в церемонии.

Алхимический даосизм – путь трансформации и возвращения энергии. Основное, к чему приходит практикующий алхимию – это обретение формы. Форма, которая контролируется адептом. Три сокровища алхимическо-





го даосизма, ци, цзин и шен, пестуются и возвращаются теми, кто культивирует эликсир. Инструментом, пестующим внутренние сокровища, являются печи. У женщин структура печей работает по принципу ткацкого станка, у мужчин – по принципу гончарного круга. Другими ловами, ткацкий станок культивирует инь, Гончарный круг – ян. Сначала адепт собирает и выдерживает ян и инь, затем образует зародыш, который энергетически наполняет тело, а затем, возможно, и замещает его. Когда говорится о собирании инь и ян, речь идет об образовании матки внутри нижнего поля, откуда образуется зародыш. Образование зародыша не означает образования пилюли. Зародыш необходим для собирания эликсира, который образует пилюлю, а она, в свою очередь, – золотой цветок. Зародыш помогает регулировать иньский и янский огонь для плавки пилюли. Пилюлю образуют Цянь и Кунь, а зародыш подчиняется законам Ли и Кань. Ли ведает гончарным кругом, Кань – ткацким станком. Объединение этих законов означает движение дракона и тигра вокруг единого. Механизмом, который приводит в действие ткацкий станок и гончарный круг, является микрокосмическая орбита. Таким образом, малый небесный круг образует зародыш. Или подготавливает условия для того, чтобы он об-





разовался, то есть собирает инь и ян. Большая небесная колесница, или большая орбита, образует пилюлю. Макрокосмическая орбита также может участвовать в образовании зародыша, но при этом может потеряться достаточно энергии, так как первоначально инь и ян не собраны. Так что, лучше начинать с малой орбиты и не спешить переходить к большой, пока не образуются инь и ян.

Итак, на начальной стадии все сводится к выстраиванию физического тела. Внешнее укрепление необходимо для того, чтобы достигнуть усиления в практике. В основном все сводится к выдерживанию костей и желез в определенных качествах энергии. Внутренние ощущения, которые появляются в процессе практики, проходят циклический ряд синтеза и из хаотичности переходят в упорядоченные действия, создающие условия для более тонкой и качественной работы. Ощущение энергии еще не означает возможности созидания и выстраивания внутренних процессов. Найти правильное применение энергии – важная задача алхимии. Для того чтобы избежать негативных явлений в работе, надо уделять больше внимание запечатыванию тела и сознания. Это означает, обращать внимание на принципы, по которым строится движение и покой тела, регулировать эмо-





ции и упорядочивать сознание. После того, как тело и сознание подготовлены, создаются условия для формирования энергии, а затем и связывания ее. Когда энергия связывается и очищается, говорится об образовании Юань-шень.

Пути алхимических практик разделяются на три группы – одиночный, групповой и смешанный. В первом случае идуцие по одиночному пути опираются в своем развитии только на самих себя. В случае группового развития – на развитие все группы. Сюда же относятся и даосские сексуальные техники, которые на самом деле являются очень сложными для понятия. Чтобы говорить о них, а тем более, в них участвовать, требуется наличие подготовленной энергии. Это не развлечение, а серьезная внутренняя работа, в основе которой лежит работа с сексуальными энергиями и первоначалом образования энергии цзин. Третий путь – смешанный, в нем сочетается одиночная работа и групповая или парная. Но в основе должен стоять либо один, либо другой вид практики. Методы четыре входа и выхода даосской алхимической практики лежат в основе тридцати двух превращений тигельной печи.





Даосизм действий. Даосизм, в основе которого лежит поведенческий аспект, что разбирает кармические завалы адепта. Выделение этого направления в самостоятельный путь стало результатом организации жизни на земле. Это направление противопоставляет свои действия социуму, порождающему зло, алчность, бедность и т.д. В основе этого вида даосизма лежат все благопристойные действия, направленные, в первую очередь, на окружающее, будь то дерево, трава или человек – все, чему требуется помощь или сострадание. Задолго до появления христианства заповеди и заветы, дошедшие до нас в священных книгах, были оформлены в систему поведения и знаний в даосской традиции. Так, например, появился даосский трактат «Семь бамбуковых полосок», из которого оформились основные описания условий и действий. «Объясняющее Дао», написанное Ли Ын-цанем является основой, на которую опираются последователи даосского пути кармических превращений или освобождения от кармы. В общем, все действия, лежащие в основе этого пути, сводятся к поступкам плохим или хорошим. В принципе, этические нормы поведения лежат в основе любого духовного пути, и выделение этого направления в отдельную сферу знаний носит условный характер с элементом ограниченности.





И все же существует большая группа людей, которые причисляют себя к даосам и опираются на фактор взвешивания ценности своего существования и, как следствие, его продолжения. Судьями для них являются божества во главе с Чжифритовым императором и небо.

Выражением любой форма даосизма являются перемены., трансформирующиеся по принципу инь – ян. Но вот какой степени порождения можно достичь, принадлежа к той или иной группе, используя те или иные техники, это вопрос. Каждое учение предлагает свое проникновение в истину или движение к вершине. Видеть в даосизме иную отвлеченную систему знаний неверно, так как здесь знания являются условием, проявляющимся в делах, речах, поступках и переменах. Для того чтобы прикоснуться к таинственному, надо сначала подойти к истинному. Истинное и так достаточно удалено, и мало кто его осознает или проживает в нем. Мы можем говорить о принципах справедливости, гуманности, долга и т.д., но научившись ощущать окружающие нас вещи, мы можем гармонично взаимодействовать с окружающим нас миром, так как дух шен в нас становится укреплен, возвращается и трансформируется. И здесь уместно было бы сказать, что в основе понятия Дао лежит движение «син», опирающеее-





ся, скорее, на знание неба и земли, чем на их волю. Отсюда вытекают не имеющие имени действия «у мин» и имеющие «ю мин».

Качество недеяния «у вэй» вытекает из соотношения усилия инь, ян, как «есть» и «не есть». Так что, можно сказать, что недеяние как присутствие Dao, так и чуждо ему. За этим кроется позиция реализации недеяния, исходящая из естественности «цзы жань». В данном контексте недеяние – предмет естественности, имеющий восемь качеств проявления или восемь сил Дэ. Не разобравшись в порядке вещей, сложно упорядочить не только восприятие какой-либо науки, но и восприятие вещей, которые кажутся случайными.

Все вышесказанное является преддверием формы и бесформенного.







Убранство.

Би



Даже гора имеет движение, если есть опора на стопы, если есть сила внутри, если есть огонь, поддерживающий работу печи. Мы будем говорить молча. Мы будем двигаться стоя, мы будем думать не думая. Мы говорим о Тай-цзи. Почему мы говорим о Тай-цзи, когда вокруг порядок Би? Потому что здесь Ли спряталось в Тэнь, потому что Тэнь движется под влиянием Ли, потому что здесь ян и инь сокрыты в Небе и Земле, потому что соответствие в Человеке. В Человеке, опирающемся на внутреннее. Би есть стойкость и движение. Би для нас – еще один штрих трансформации, и называя здесь вещи какими-либо именами, мы с одной стороны показываем нашу ограниченность, а с другой – возможность изменения. Опершись на что-то, можно ограничиться в своем развитии, а можно обрести постоянство. Это весы, на которых мы либо взвешиваем, либо взвешиваемся, то есть сами становимся вещами, подвергаясь порядку убранства или его хаосу. Что-то приходится подавлять или сжигать, процесс трансформации непрерывен. Увидеть слияние инь и ян – это искусство, которое несет в себе знание, вернее,



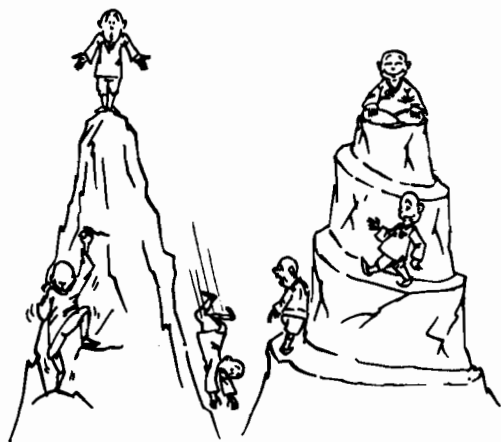


движение Тай-цзи. Для того чтобы что-то двигать, надо что-то иметь. Имея что-то, его надо куда-то складывать. Если складывать некуда, мы становимся рабами того, что имеем. А если не складывать? Не складывать невозможно, это освобождение, мы же говорим о движении. Главное – не поддаваться соблазну внешнего проявления движения, когда суть ищется не внутри, а снаружи. Но и внешнее упускать из своего внимания не стоит по одной простой причине – потому, что оно есть. И хотя оно подвергается тысяче методов анализа, все они происходят из одного. Говоря о Тай-цзи как о чем-то беспредельном и совершенном, мы обрекаем себя никогда не приблизиться к этому. Так мы больше отдаляем себя, чем приближаем. Разжигая внутренний огонь, важно не дать ему поглотить себя целиком. И здесь важна форма, которая была бы в состоянии удерживать этот огонь, регулировать его и направлять. Мебель можно расставить и в грязной комнате и видеть в этом даже некое убранство, заслоняющее грязь. Тай-цзи требует усилия для своего проявления. Просто так повозка с места не сдвинется. Нижняя триграмма порядка Би говорит – сначала выложи дорогу, а затем толкай по ней повозку, или уткнешься в гору. Можно лезть и по отвесной стене, но даже если и достигнешь вершины, что ты





соберешь в пути, кроме стремления быть наверху?



Каждому движению свойственно возвращение. Даже естество движения может быть ограничено. Следуя своему естеству (цзы жань), можно быть наверху, но при этом не быть здесь. Естество человека существенно ограниченнее, чем естество неба и земли. Так, когда мы говорим о естестве, нам следует быть аккуратнее. Можно поддерживать естество земли или неба и при этом считать, что мы естественны. Это не может быть плохо, но может быть самообманом. Не забывайте, что за стремлением развиваться скрывается желание достигнуть чего-то, что оформляется в разные названия, кото-





рые как ширма отгораживают адепта от участия в своем достижении и строительстве. Это путь длиною в жизнь, а не в один-два года или даже десять лет. Годы являются условностями ритма, его ступенями, а не законченными фразами совершенствования. Но не обращать внимания на результат также не стоит, чтобы не захлестить себя действиями. Результат должен стать для нас убранством, занимающим определенное место в комнате. Тай-цзи это Великий предел, но и он имеет свое убранство, свое семя "Великое единое" (Тай И). Законы (фа), выходящие и одновременно образующие Тай-цзи, есть намерение, выраженное в форме. Форма есть то, что помогает раскрыться Тай-цзи. Расставляя законы по своим местам, мы действуем, мы действуем в согласии с порядком Би. Какими же принципами пользоваться для установки порядка? Такими, которые есть. Если же не выработано понятие в соответствии с имеющимися, то тогда этих принципов тьма. Форма есть у ящика, форма есть у цвета, форма есть у звука. Вопрос в том, что за этим стоит. Мы говорим о Тай-цзи как о некоем проявлении убранства. В любом другом значении, говоря о нем, мы только отдаляемся от понятия. Так можно не понять и того, что ящик имеет форму.





В основе Тай-цзи лежит двоичная модель. Когда мы пытаемся разобраться или участвовать осознанно в этом процессе, мы образуем троичную модель. Образование троичной модели, ее связывание и есть Тай-цзи в действии или алхимическом понимании зародыша.

Мы будем говорить о Тай-цзи не как о некоей комплектованной схеме или системе, имеющей выражение той или иной формы, а как об универсальной системе, управляющей переменами. Положений у Тай-цзи не может быть больше пяти, движений – больше восьми, законов – больше тринадцати. Все массовые представления о Тай-цзи заходят не дальше абстрактности беспредельного набора действий, которые не уходят за пределы самих себя. Миллионы людей занимаются искусством Тайцзи-цюань как искусством, придающим форму Тай-цзи, но при этом не имеют должного понятия о том, чем занимаются. При этом они связывают это искусство с философией Тай-цзи больше в значении «пусть лучше будет так, чем никак». Мы будем пользоваться словом Тай-цзи как усредненным универсальным понятием, дающим хоть какое-то приложение скрывающихся за ним значений. Мы будем рассматривать Тайцзи-цюань как одну из форм алхимических действий. Та система Тайцзи-цюань, которая предлага-

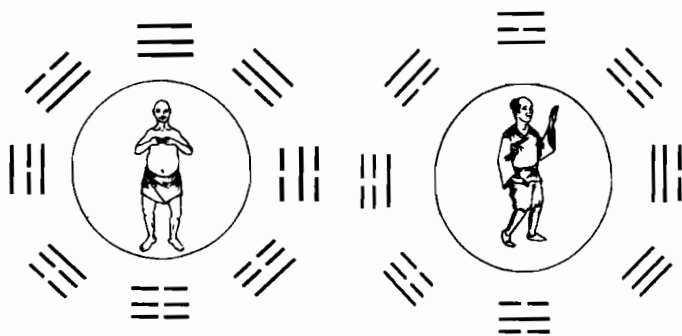


ется сейчас во всем мире скорее удаляет от понятия Тай-цзи, чем приближает к нему. Любое искусство либо открывает адепту мир Тай-цзи, либо нет. Если считать основателем Тай-цзи-цюань Чжан Сан Фена, что очень спорно, но исторически принято, то можно сказать, что он тот, кто запечатал и сокрыл знания о внутреннем превращении еще глубже. До Чжан Сан Фена практикующие внутренние превращения быстрее достигали результатов, чем те, кто увлекся игрой в бисер, закручивая энергию посредством техник Тайцзи-цюань. Сейчас в мире этими техниками занимается в десятки раз больше людей, чем во времена Хуа Шо, начала нашего летоисчисления. И в десятки раз меньшее количество достигает результатов по сравнению с теми временами. Конечно, здесь виноват не Чжан Сан Фен. Он продемонстрировал внутреннее вовне. Если кого-то здесь и считать виноватым, так это те миллионы занимающихся, которые не смогли довести это искусство до совершенного состояния, а также время, изменившее энергетические процессы в теле человека. Журавль и змея, которых наблюдал великий мастер – не более чем движения энергии неба и земли, приобретающие определенную форму при соединении их третьей силой, которой и является человек.





В настоящее время Тайцзи-цюань можно разделить на три формы: порождающая, двигающая и содержащая. Порождающая – это каноническое условие существования Тай-цзи, существования инь и ян, из которых каждое имеет свой закон и свое движение. В техниках они выражены как то, что двигается и то, что наполняется. Для большинства интересующихся практиками нэйгун они известны как упражнения, опирающиеся на то, что не имеет внешнего движения и то, что имеет. Классическое движение формы представлено Белым журавлем.



Двигающая форма Тай-цзи это и есть, непосредственно, сами формы Тайцзи-цюань с четырьмя направлениями. Первое направление представлено школой семьи Чень, второе – семьей Ян, третье – семьей У, четвертое – семь-





ей Сунь. Именно в таком порядке надо рассматривать эти направления, и дело здесь не в историческом знании или определении, а в форме работы с энергией. Чень растягивает, Ян слушает, У скручивает, Сунь направляет. В таком виде развиваются уданские техники Тайцзи-цюань. Если Чжан Сан Фен запрягал суть Тайцзи, то Ян Лю-Чан спрятал корни, предложив и образовав стиль ян. И тот и другой, предложив свои вариации развития энергии (а нам именно это интересно, так как мы рассматриваем Тайцзи-цюань как форму алхимического процесса), работали над тем, что этому предшествовало. То есть, все эти техники есть следствие практик, которыми занимались эти замечательные люди. Проблемой сегодняшнего Тайцзи-цюань и является то, что это следствие, а не причина. Можно и посредством подобных условий прийти к истоку, но вариантов запутаться гораздо больше. Основной из них – ощущение энергии, которые затем глушат сознание и мозг. И вместо того, чтобы с ней что-либо делать, адепт начинает пребывать в состоянии действий, которые нельзя считать адекватными его нормальному пребыванию в мире. Такое состояние не имеет ничего общего с возвращением его духа шен. В лучшем случае, оно может быть условием и оставаться им





всю жизнь. Стил Ян на сегодняшний день – самый массовый из стилей Тайцзи-цюань и самый потерянный для алхимии. Как оздоровительная техника он бесспорен, и даже можно допустить его значение как воинского искусства, с КПД 5%. Но как направление, создающее и трансформирующее энергию, этот стиль потерян. Конечно, принять это сложно, так как многие даосские монахи, мастера практикуют именно этот стиль для усиления алхимической работы. Но стиль Ян – это условие сохранения и преобразования, а не подготовка и вывод. Ян Лю-Чан ввел этот вид практики, опираясь, во-первых, на свою изначальную ци; во-вторых – на практики, посредством которых он развил энергию, не соотносящуюся с его личностным ритмом. Так, когда мы говорим о растягивании энергии, как раз и подразумевается усиление личностной базы сил, с которой можно работать. Для практикующего Тайцзи-цюань это, в первую очередь, знания, во вторую – ощущения, а уж в третью – степень возможности. Противопоставляться этот вид даосской техники может только тому, кто занимается, то есть самому себе. Почему мы на первое место поставили знание, создав уязвимое положение для алхимии с позиции возможностей? Дело в том,





что трансформацией нужно руководить и управлять после того, как тело наполнится.

Знание делится на три уровня: природное, полученное и видимое. Это последовательность знаний, нарушение которой ведет к нарушению цикла трансформаций. Каким бы большим желание не было, опереться на видение в своих знаниях и действиях – это лишь условие работы внутренней энергии, то есть следствие. И, как правило, возможностей тела не хватает для реализации знаний видения. Следовательно, хотим мы того или нет, мы можем использовать только часть этих знаний. Эта часть не может быть опорой. Она лишь помогает в пути и указывает. Если знания не находят своего приложения в практике, то они начинают мешать, отбирая энергию у адепта. Отстранение от знаний и уход в ощущения, на сегодняшний день, скорее теоретическая возможность, чем практическая. Раньше, когда адепт выводился, использовался эгрегор мастера или школы, достигшей определенного уровня. Это привело к тому, что практически не осталось того, кто может реально управлять алхимическим процессом и объяснять то, что он сам делает. В лучшем случае, это возможность выстроить принципы, что тоже является большой и серьезной работой. Но и о ней больше говорят и пишут, чем





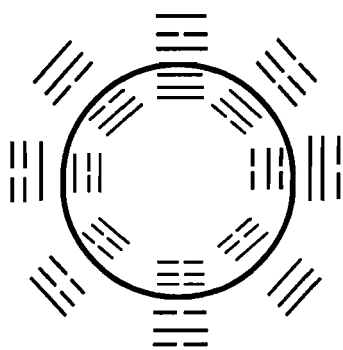
реальной создают. Для того чтобы выстроить принципы, надо не указывать на них и даже не показывать их, а создавать условия длиной в несколько лет, а в особых случаях и нескольких десятков лет, когда они смогут проявиться и выстроиться. Вести и в то же время давать знания – это и есть основа сегодняшнего пути. Если просто вести, это монастырский путь с вытекающими отсюда последствиями. Давать просто знание – это скорее ослабит позицию, чем ее усилит. Ко всему прочему, необходимо учитывать сегодняшнее время, а не времена Желтого Императора, какими бы они интересными не были. Мозг сегодня – это сила и слабость. В начале, скорее, слабость, и чтобы его довести до силы надо идти не по пути "отключись, не думай, не участвуй", а по пути стабилизации энергетических возможностей мозга. Мозг – наш электрик, и для того чтобы он переключился в фазу внутренних разрядов, ему следует пройти семь стадий превращений, что соответствует семи качествам изменения сознания, после чего можно подойти и к вышесказанным значениям. Надо учиться не думать, а думать правильно. Наш мозг, на сегодняшний день, из семи своих оборотов выполняют один, в лучшем случае – два. Это та пропорция, которая работает от внутренней силы, энергии. 6/7 частей или 5/7 частей





работают от внешних влияний и усилий. Если под думанием подразумевать отключение ненужного актива, то и здесь требуется перераспределение энергии. Чем будут заполняться сосуды и центры, питавшиеся определенными энергиями? Сколько мастеров, высвободивших свое сознание, затем были вынуждены пребывать в состоянии ожидания выхода, освобождения от своего тела, так как был перекачан алхимический элемент. Они прекращали работать над трансформацией, и, следовательно, им нечего было здесь делать, так как созданное энергетическое тело уже шло на высвобождение, а не на уничтожение. Уничтожалось физическое тело.

Два тела, вода и огонь, есть то рациональное, с чем сталкивается практикующий Тайцзи-цюань. Для мужчины практика начинается с раскручивания огня и закручивания воды, для женщины – наоборот.



Если рассматривать выполнение Тайцзи-цюань в привычном для многих плане, то оно описывается диаграммой Вэнь Ваня. Фу Си – то, что внутри. Если брать исходное значение Тайцзи-цюань, где покой – основа



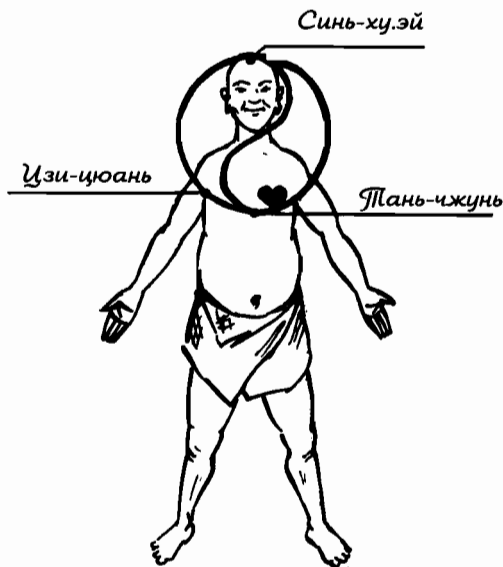


движения, то тогда диаграмма Фу Си становится внешним кругом, диаграмма Вэнь Ваня – внутренним.

Тело Тай-цзи по Вэнь Ваню и по Фу Си.

Тело Ли – энергия огня, устремляющаяся вверх. Источник определяется тремя уровнями. Уровень человека – сердце, уровень неба – центр УГ22 Синь-хуэй, уровень земли – центр С1 Цзи-цюань.

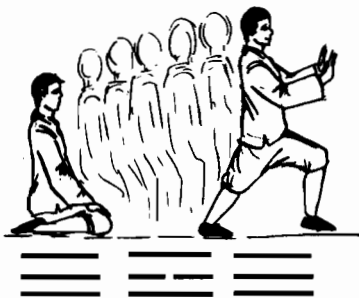
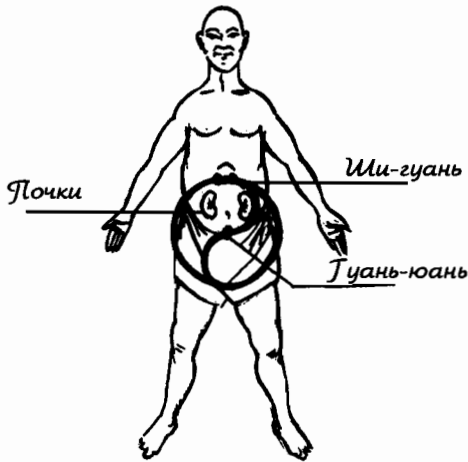
Монада Ли.





Кань – энергия воды, стекающая вниз, родник и источник энергии тела Кань – ц. Туань-юань – уровень земли. Уровень человека – почки. Уровень неба – ц. R18 Ми-гуань.

Монада Кань.

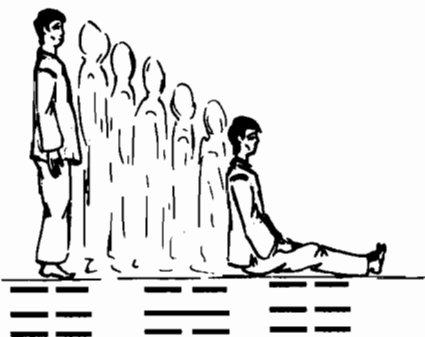


Тела Ли и Кань являются основными движущими силами практикующих любые техники, в которых движению придается большее значение, чем покою.



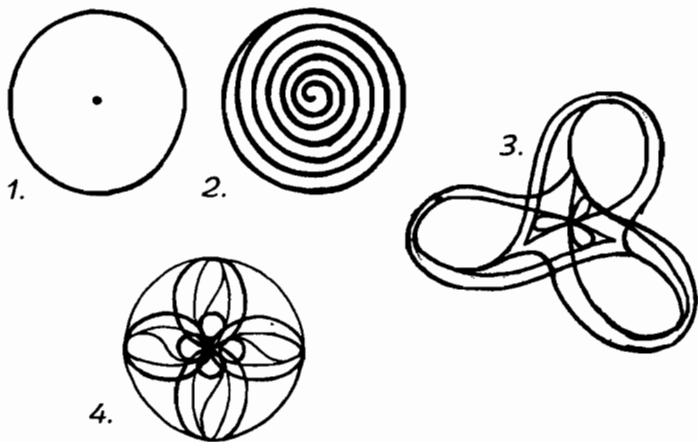


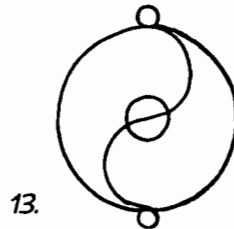
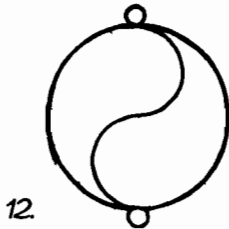
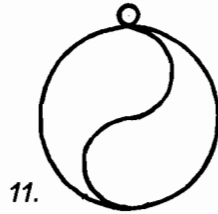
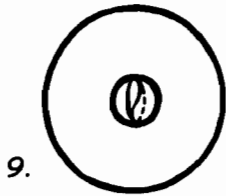
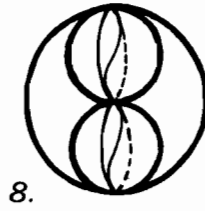
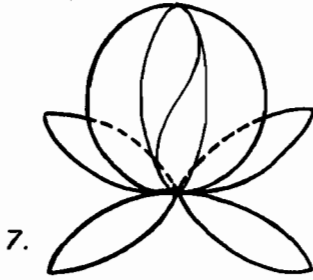
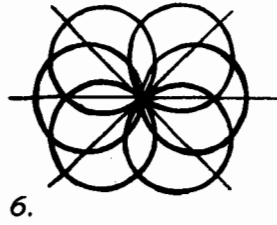
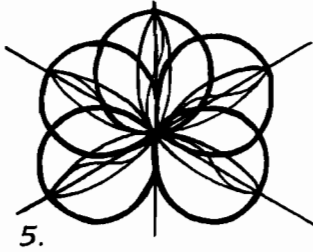
Причем, если тела Цянь и Кунь сами по себе и во всем, то тела Ли и Кань участвуют в движениях не только самих себя, что значит, не только в себе,



но и движут всеми остальными телами, включая Цянь и Кунь, Дуй и Тэнь, Сунь и Чжень.

Монады, показанные на теле, являются объемными единицами и не прилагаются линейно. Для того чтобы это понять или хотя бы представить, рассмотрим тринадцать положений монады.







Тринадцать положений монады связаны с возможностями перетекания энергий, которые может уловить относительное тело. Относительное тело – это тело, которое мы имеем при рождении. Абсолютное тело – это тело, которое достигает максимальной стадии трансформации.

Каждая последующая сфера вмещает предыдущую. Рассматривать сферы как отдельно взятые можно только теоретически. Практическое их использование условно. Монады 2, 4, 6, 8 – упорядоченные. Совершенной здесь является восьмая монада. Монады 3, 5, 7 – неупорядоченные. Совершенной здесь является монада третья, вмещающая законы трехмерного пространства. Монады 1 и 9 – образующая и порождающая. Это монады прежнего и последующего неба. Монада 10 совершенная, в принципе, она же является и первой. Но в последовательности небес она же вмещает перемены предыдущие, обуславливающие последовательность.

Таким образом, существует всего четыре закона, которые может постичь человек, в отличие от тех тринадцати, которые образуют все, что нас окружает, а также нас самих.

Первый закон – закон монады десять, закон об имеющемся.





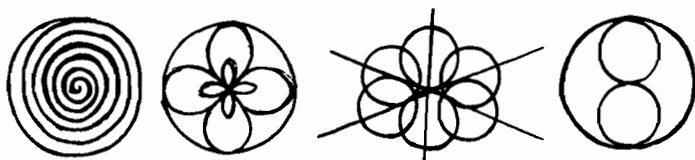
Второй закон – закон монады один и девять, закон образующий и перераспределяющий.

Третий закон – закон монад три, пять, семь,двигающий и изменяющий.

Четвертый закон – закон монад два, четыре, шесть, восемь, сохраняющий и регламентирующий.

Практикующий Тайцзи-цюань проходит через четыре стадии, опирающиеся на данные законы. Первую стадию формирует закон четвертый.

Четыре монады первой стадии:



Что означают эти монады, или что они показывают для практикующего внутренние техники? Они показывают движение сохраненной или имеющейся энергии. Если центры и каналы у адепта открыты, то энергия беспрепятственно двигается в соответствии со своими законами. Движение этой энергии отображено второй монадой. Практикующий внутреннюю алхимию при любой стадии алхимического процесса должен позволять хоть какой-либо части энергии двигаться по телу для поддержания

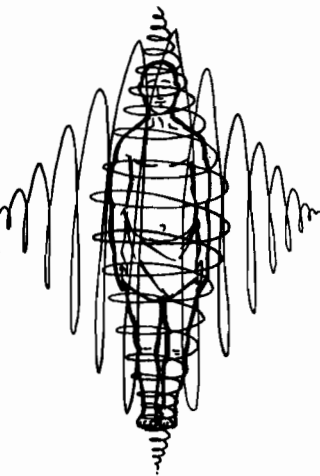




функций центров и их связи с макрокосмосом. В таком состоянии энергия поддерживает естественный баланс функций

Четвертая монада указывает на четыре вектора изменений, которые не так пассивны по отношению к неработающим каналам. В таком теле энергия начинает пересекаться, создавая в местах пересечения вихри, так необходимые для алхимического преобразования. И чем усилнее адепт работает с направле-

ниями энергии, тем сильнее эти вихри. Если адепт практикует что-либо регулярно, например, выполняет формы Ба-гуа или Тайцзи-цюань по несколько раз ежедневно, то при постоянном поддержании работы вихрей, они начинают выполнять функции энергетических органов, перерабатывающих и усваивающих энергию цзин. Так, в теле наряду с четырьмя регулирующими направлениями появляются еще два.

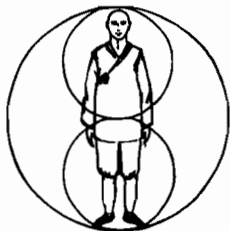




Местая монада – это закон взаимодействия с энергией цзин. Пока не вскрыется работа всех шести сил, работа с энергией цзин невозможна. Под работой здесь понимается алхимическая плавка. Без вскрытия вышеуказанного работа с духовной силой шен также невозможна. Можно духовное тело питать, но не преобразовывать. Разница между этими изменениями огромна. В первом случае адепт ждет результата, во втором – его достигает. Однако надо понимать и то, что во втором случае возможностей для потери энергии больше, чем в первом, что требует большей собранности и ответственности. Для того чтобы избежать ненужных изменений и потерь энергии, после того как вскрыты все двери и ворота тела, их нужно связать и упорядочить. Монада восемь как раз и указывает на данное качество. Закон восьмой монады есть усилие в каждый момент времени, и к этому закону адепт скорее приходит энергетически, работая на каждом предыдущем участке. Нельзя сначала раскрыть, а затем собрать. Все происходит взаимосвязанно. Если же идти по пути одного высвобождения, то река выйдет из берегов, и уже ничего нельзя будет сделать.

Основанием закона восьмой монады является то, что адепт приобрел центр, по отношению к которому и строится вся остальная работа. Все статические положения в Тайцзи-





цюань, Ба-гуа и Син И построены по законам 2, 4, 6, 8 монад. Все переходные положения, то есть сами движения – по законам 3, 5, 7 монад. Уже по количеству монад, участвующий в построении энергетической структуры, можно увидеть большую силу статических положений, в которых вскрывается больше законов. Кроме того, степень сохранения энергии выше, чем при движении. Но монады 2, 4, 6, 8 имеют предел, обусловленный личными качествами, местом, временем и т. д. Если условия идеальные, то и говорить не о чем. Но обычно адепт не может создать себе необходимые условия или попасть в них. И тогда требуется движение, как условие роста, поиска и выхода из не устраивающего положения. Этим и ведают монады 3, 5 и 7.

В чем же заключается необходимость знать и разбираться в монадах? 90% внутренних школ практически не заостряет внимания на позиции движения энергии в значении закона. Выполняя техники, адепт и так приходит к значительным результатам, отправной точкой при этом являются руководства, построенные на системе принципов. Открывая же силу энергии внутри себя, он получает и внутреннюю опору





для продолжения того, что он делает. Все это приводит к разрыву сознания. При переполнении правого полушария выключаются функции левого, что ведет, с одной стороны, к уменьшению потери энергии, и с этим связывают значительное усиление возможностей и овладения духовной составляющей. С другой стороны отключается целая структура электрических телец, развивающихся в головном мозге. Развитие их связано не только с данным человеком, но и со всем эволюционным периодом. Отключая левое полушарие, адепт не может влиять, а может только следовать. А значит, ему нужно пройти все природные ритмы, шаг за шагом, то есть затратить на свою полную трансформацию 120 лет, два 60-ти летних цикла.

Система Тайцзи-цюань есть один из путей в переменных. Его можно сравнить с движением по реке, где ось движения – течение. Можно плыть против течения, сопротивляясь естественному движению реки, можно обогнать течение, за счет скорости, можно плыть по течению. В каждой позиции есть свои плюсы и минусы. Но не учитывать определенный пласт построения энергетического тела, который видоизменяется каждый год, для серьезного продвижения в алхимическом процессе – ошибочно.

Монады 3, 5, 7 – монады движения, и зафиксировать их невозможно. В момент фикса-





ции они перетекают. Закон монады 3 – это условия, в которых находится наше тело. Какие бы движения мы не делали, мы находимся в трехмерном пространстве. По отношению к этому пространству и выстраиваются техники.

Если техники таким образом не выстраивать, то энергетическое тело выполняет функцию избыточную, в одной плоскости, и недостаточную, в другой, что нарушает построение всего тела. Осознать работу данной монады – значит подойти к работе со значениями «верх – низ», «право – лево», «вперед – назад», «пустое – полное».





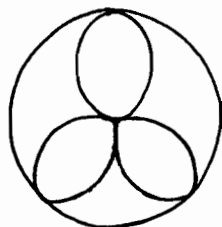
То есть, третья монада есть реализация второй монады, которая более привычна в форме перетекания инь-ян. Но это символ, скорее, созерцательный и не совсем приемлемый для работы. Он, можно сказать, выполняет функцию философского начала. И чтобы его применять для практики, необходимо пройти сквозь этот знак. Все принципы построения техники в Тайцзи-цюань есть знания второй и третьей монады. Это уже уровень достижения. Адепт, работающий на пределе пятой монады, имеет уже собранный центр и ведаёт четырьмя направлениями. Уровень седьмой монады – практически предельный для движения, где адепт находится в законе движения, его выражении. В этом состоянии возможности тела беспредельны, нет того, что может встать на его пути, помешать движению. Следующим шагом становится выход за все мыслимые и немыслимые законы движения, где адепт обретает форму девятой монады и становится близок к совершенству, или созданному. То есть, достигается уровень десятой монады. И она, как и первая, становится началом чего-то нового в своем естественном совершенстве, с разницей лишь в полюсах, плюсе и минусе. Одиннадцатая, двенадцатая и тринадцатая монады



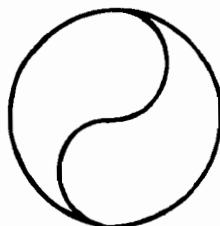


– нечеловеческий путь. Адепт, достигший уровня десятой монады, находит божественный смысл. И если он остается на земле, он может участвовать в трех стадиях трансформации, на которые указывают оставшиеся три ритма монад, после чего прекращает свое существование на земле.

Если попытаться определить, к какому закону относится сама система Тайцзи-цюань, то это третий закон с соответствующей ему монадой движения и монадой покоя.



Монада движения.



Монада покоя.

Собственно, адепт, овладевший законами два и три посредством техник Тайцзи-цюань, может считаться приобщенный к Тай-цзи, и все его последующие техники и действия не будут связана с параметрическими линейными принципами. Если адепт не концентрировал свое сознание на законах и знаниях в процессе овладения внутренними техниками, то, овладев нелинейным состоянием, он обрывает энергети-





чески, а в ряде случаев и физически свои связи с окружающим. К сожалению многих простых смертных, им уже практически ничему не научиться у такого типа адептов, они могут только увидеть, что что-то есть, но что это, останется непонятным для них. Так как разрыв с окружающим является основным в плане освобождения, то многие настолько заняты собой, что у них практически не существует обратной связи с теми, кто лишь пытается начать. Отсюда вытекает непонимание сакральных знаний. В таком состоянии одни от слабости ничего не делают и ищут причины ничего не делать. Другие продолжают усиливать то, что создано. Каждый занят своими делами, кто-то пестует инь, кто-то – ян. Так что, практикующие Тайцзи-цюань должны на каждом шагу участвовать в реализации своего внутреннего я, чтобы не потеряться и не зависнуть в законе бесформенного. Причем, все формы, предлагаемые на сегодняшний день, ограничены все теми же движениями. Не понимая или не принимая их, можно стать рабом все тех же техник, которые должны служить для выражения внутреннего, а не закрепощения внешним.

Итак, в каждом из восьми тел Тай-цзи протекают тринадцать стадий изменений. Эти тела являются законом самих себя и об-





разуют единое тело. Если эти тела не развиваться в соотношении с ритмом, то, как правило, одно тело начинает доминировать над другими. Главное – не допустить усиления тел Дуй, Тэнь, Чжень и Сунь над Цянь, Кунь, Ли и Кань. Тела Дуй, Тэнь, Чжень и Сунь следует держать в подчинении центрирующим силам, исходящим из Цянь, Кунь, Ли и Кань.

Тело Цянь.

Образуется энергиями цзин. Источником этого тела являются все уровни, образующие тонкую энергию. Центром тела Цянь является Чиван Тун, расположенный в гипоталамусе. Рабочей зоной этого тела является работа дыхания и энергии, что задает первичную сублимацию энергии металла и воды. Физиологически обозначить это место на теле человека сложно. Но все, что имеет связь с проводимостью – от энергетических каналов до органов – относится к телу Цянь.





Тело Кунь.

Или тело принципов. Выражено тремя уровнями.



Уровень земли – само физическое тело. Уровень человека – низ живота. Уровень неба – море иньских и янских каналов – переднесерединный и заднесерединный меридианы. Все принципы, которые выстраивают работу физического тела, а посредством него, и энергетического, или наоборот, есть знания тела Кунь.

Тринадцать направлений положения тела:

Первый принцип: пустая грудь.

Для того чтобы энергия не застаивалась в груди и могла свободно протекать в любую часть тела, следует нейтрализовать возможность вращения душ Йо. Семь каналов стекают к центру груди, мешая вращению энергии и проведению дыхания в низ тела. Грудь следует держать слегка вобранной, чтобы она с одной стороны не пережимала ц. Тянь-чжун, ведающий иньской энергией среднего киноварного поля для мужчин и янской энергией – для жен-





цин. С другой стороны, вбирание груди должно контролировать вращение и перетекание энергии.



Энергия протекает и не застаивается.



Энергия застаивается и нейтрализует работу органов.

Примечание к принципу первому.

Для женщин, практикующих Тайцзи-цюань, собирание груди ведет к собиранию ян, что ущемляет энергию. Если следовать женскому ритму развития, то есть, вращивать энергии, соответствующие женскому началу, а не мужскому, то следует вводить дополнительные техники, стимулирующие работу груди. В противном случае, будет происходить подавление тимуса и молочных желез. Для женщин, серьезно занимающихся Тайцзи-цюань и при этом желающих следовать своему природному циклу, не





изменяя его на мужской, надо дополнять работу специальными женскими техниками (см. соответствующую литературу). Так как все техники Тайцзи-цюань, предлагаемые сегодня человечеству, выстроены на мужской линии развития, что естественно для возвращаяния ян, для женщин они могут нести угнетающее значение. Каким бы великим не было искусство Тайцзи-цюань, следует учитывать особенности построения энергий для мужчин и для женщин, а также преобладание того или иного вида энергии.

Однако это не значит, что данный принцип не следует выполнять женщинам. Основа его – собирание и регулирование энергии инь. Но так как она является основой женского начала, то помимо собирания и регулирования, она поддерживает жизнечность женщины, без которой просто исчезнет желание что-либо делать.

Второй принцип: Растянутая спина.

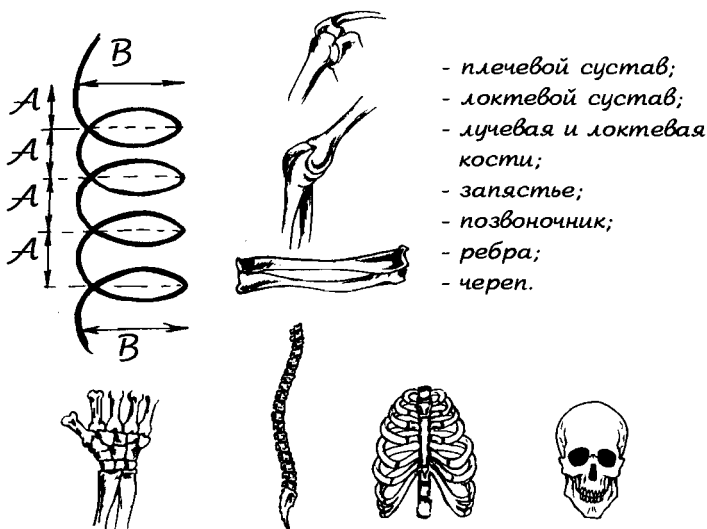
Этот принцип направлен на развитие и управление энергией ян, чтобы она не застаивалась, а двигалась согласно своей природе и усиливалась в соответствии с практикой. Позвоночный столб держится в легком натяжении, которое формируется сознанием и энергией. Излишне растягивать не следует, для того чтобы энергия могла двигаться максимально спи-





ралеобразно и задействовать в энергетическом процессе внутренние органы. Если же рвать движение энергии, то она будет истекать наружу. Особенно это касается женщин с учетом применения первого принципа. Растянутая спина – опора движения энергии и ее взращивания. Это основа работы не просто с энергией, но и приведение ее в скелетный остов тела. Растягивая спину, мы выстраиваем работу двух качеств энергии: созидающего и собирающего. Созидаящая энергия движется вверх, собирающая – горизонтально наполняет суставы.

Основные суставы тела, в которые собирается управляемая энергия спины:





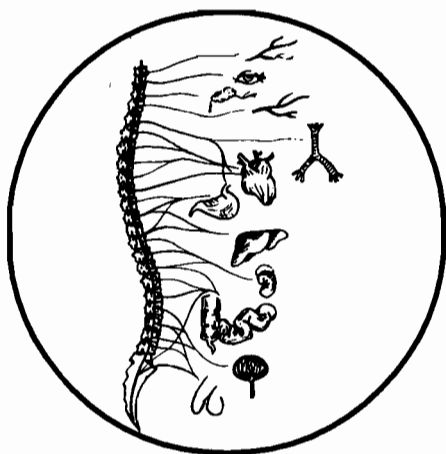
Суставы определяют движение человеческого тела, и от того, как они будут подготовлены, зависит какая там будет энергия.

Синовиальная жидкость, находящаяся в зоне сустава и влияющая на его движение, обогащается направленной и ненаправленной энергией. Если энергия в теле ненаправленная, то происходит застой, который ведет к закупорке сустава. Пока кости в теле человека не сформировались, движение энергии не имеет значения, так как хрящи выполняют функцию подвижности в различных плоскостях. Но после того как скелет образовался, обычно это соотносится с потерей гибкости, требуются годы, чтобы костям придать возможность хрящей. И здесь уже необходимо иметь контролируемую энергию. Тело и выстраивается так, чтобы с одной стороны энергия свободно текла по телу, а с другой – могла накапливаться в сосудах и суставах. В алхимии данный процесс называется развитием мозга костей или приданием костям эмбриональных качеств. Основной пищей для костей становится не кальций, фосфор, магний и т.д., а энергий цзин. Тридцать две пары волокон спинного мозга, идущие от ц. Фэн-фу до ц. Мин-мэн, образуют 64 превращения, участвующие во всех сферах деятельности человека. Практикующий внутренние техники изменяет,





вернее, упорядочивает деятельность спинного мозга, выводя, таким образом, энергетические процессы из состояния хаоса в состояние пути.



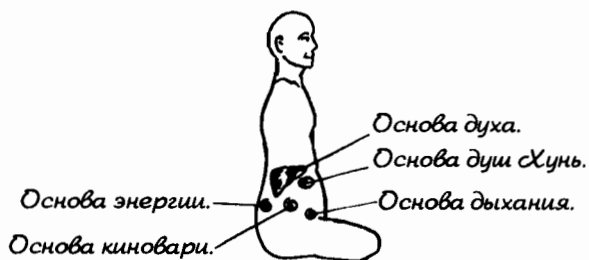
Третий принцип: Высвободить поясницу.

Всеми переходами в теле ведает поясница. Она руководит всеми изменениями в теле, удерживая связь низа с верхом или ведая изменением движения. Поясница выполняет как связующую функцию, так и взбалтывающую. Связующая роль важна для искусств внешнего проявления, связанного с движениями тела. Взбалтывающее значение поясницы относится к возможностям алхимического превращения, когда энергия циркулирует по поясничному ме-





ридиану, и требуется собирание ее в одной из основ нижнего киноварного поля.



В основном используются: основа дыхания, расположенная у мужчин внизу живота, у женщин на уровне солнечного сплетения со стороны спины; основа энергии – центр между почками, основа духа – печень; основа душ Хунь – селезенка; основа киновари – в центре живота. От степени работы поясницы также зависит управление выбросом энергии фа цзинь.

Каждый человек имеет основу движения, когда в одну сторону заворачивает, а в другую – закручиваешься. Как правило, вправо заворачивает, влево закручиваешься. Но есть при правильном развитии энергии никакого усилия не требуется для того, чтобы совершить поворот или вращение вправо, опора этому – движение энергии земли. Искусство управления поясницей как раз и заключается в:





- следовании энергии земли и неба;
- сборании энергетической субстанции в нижнем киноварном поле;
- перераспределение и выброс энергии в необходимую точку.

Важным моментом здесь является умение сцеплять разнонаправленные токи энергии.

Четвертый принцип: Подвешенность головы.

"Подвешенность головы" означает приведение в движение духовной мощи шен. Для практикующего внутреннюю алхимию, это означает иметь возможность сублимировать энергию поступающую и образующуюся в голове. От правильного положения головы зависит, сможет или нет адепт взбалтывать слюну, создавая в ней необходимую квинтэссенцию элементов для киноварного поля. "Подвешенность головы" не означает, что голова должна болтаться как на нитке. Наоборот, она должна выдерживать определенное положение, помогающее замыкать энергию в области гипоталамуса, неба и шеи. На начальном этапе адепту тяжело ощутить движение энергии в голове, тем более, достигнуть состояния возможности управления этой энергией, и вся работа сводится к тренировке головного мозга, который в результате центрирова-

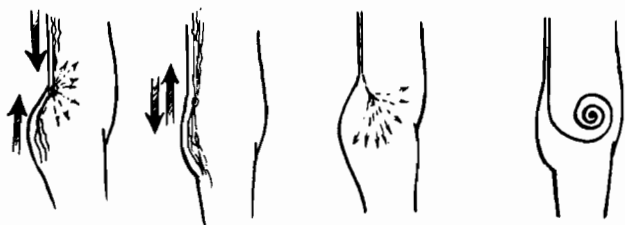




ния всего тела укрепляется, собирается и принимает ту форму, которая необходима для участия в вышеперечисленных процессах.

Пятый принцип: Подобранный копчик.

Копчик связывает ноги со спиной. Если копчик не подбирать, то сила будет рассеиваться, движения будут несвязанные.



Движение энергии.

Энергия
рассеивается.

Энергия собира-
ется.

При подобранном копчике энергия, движимая по заднесерединному меридиану, собирается в центре живота, что позволяет питать кинуварь.

Шестой принцип. Контролируемая область промежности.

Область промежность – это зона, по отношению к которой строится движение. Подобранный ягодиц, предстательной железы





(для мужчин), матки (для женщин), ануса, и в то же время не зажатость, помогают адепту сохранять энергию, удерживать и укреплять центр тяжести, управлять выбросом энергии. При неконтролируемости промежность теряет связь макушки с низом тела, ц. Ба-хуэй с ц. Чан-цян. Это в свою очередь нарушает нормальную циркуляцию энергии по малому небесному кругу.

Примечание.

Практикующих техники с использованием напряжения в ногах или раскрытости области промежности неконтролируемость промежность приводит к опущению матки (женщин), почек, нарушению работы предстательной железы, геморрою.

Седьмой принцип: Собранность.

Практикующие Тайцзи-цюань и другие формы, связанные с внутренними практиками, на первом этапе стараются добиться максимальной расслабленности, которая в дальнейшем должна высвободить необходимые внутренние ресурсы. При этом часто тело разбирается таким образом, что не хватает усилия для стабилизации определенных возможностей.

Десять основ для собранности практикующим внутренние превращения:





Первое это сама основа. Основой для практикующего является не то, что он делает, а то, что делает это. Работая над формой или бесформенностью, мы используем наше тело. Если бы его не было, то и работать было бы не над чем. Тело есть основа формы или форма в его основе.

Вторая основа – последовательность. Определить последовательность в своих действиях, значит не потерять форму, а дать ей возможность перетекать из одного состояния в другое. Обращая внимание на последовательность, мы приближаемся к основе основы.

Третья основа есть причина, или основа основы. Это есть принципы, формирующие истоки и изменения. Здесь мы приближаемся от периферии к центру.

Четвертая основа есть центр. В работе над собой должно быть то, что, от чего отталкиваешься. В каждом действии есть свое приложение. Но у всех действий одна основа, свой центр. Работая над своими действиями, поступками, мыслью, мы получаем возможность приблизиться к центру.

Пятая основа есть изменение. Следует обращать больше внимания на внутренние изменения, чем на внешние. Пытаться их увязывать и понимать.





Шестая основа – созерцание. Созерцать изменения для того, чтобы выделить главное, соответствующее личной природе, на что можно было бы опереться в дальнейшем познании.

Седьмая основа – связь. При усилении центра и основы, слежении за изменениями, появляется возможность расширить сферу движения энергии, растягивая ее и поднимая. Контуры формы и ее центр имеют равные возможности для участия во внутреннем процессе. Друг без друга они не могут существовать. От центра движемся к периферии, от периферии к центру.

Восьмая основа – содержание. Каждое движение или положение есть выражение основы. Если основа не содержательная, то таковы движения и их применение. Содержание есть результат имеющегося и возвращаемого. Для того чтобы тело наполнилось новым качеством и его проявление имело отличную от предыдущей основу, требуется научиться удерживать изменения внутри себя, сохраняя их до тех пор, пока энергия, тело и разум не наполнятся новым содержанием.

Девятая основа – соотношение. Здесь понимаются действия внешние и внутренние в соответствии с природными изменениями, то





есть применение практик и их ритм в рамках законов природных циклов.

Десятая основа – возвращение. Работа над различными техниками, собирая свое тело, сознание, энергию, следует на любом этапе развития возвращать себя к тому, с чего начинали. Не считать, что есть то, что вы уже можете и над чем работать уже не стоит. Как одно заключается в двух, так и два заключается в одном.

Примечание.

Собранность является, в первую очередь, принципом для сознания, но приводит он к принципиальным изменениям всего тела. Сколько бы мы не говорили о собранности тела, это не является сиюминутной возможностью, а выстроенная во времени позиция тела и ума.

Восьмой принцип. Контроль над дыханием.

Дыхание во внутренних практиках есть то, что увязывает внутреннее с внешним.

Соединение есть первое понятие дыхания, неважно, увязывается оно с вдохом или с выдохом. Вдох и выдох здесь лишь обозначение. Важно есть ли соединение или нет. Оно должно быть выше понятия и возможностей вдоха или усилия выдоха.





Второе понятие дыхания, для практикующих внутренние направленные техники, есть усиление возможностей дыхания, связанное в начале с работой мозга и всех чувственных рецепторов, определяемых адептом, впоследствии. Это помогает энергии проникать в сосуды и суставы тела.

Третье понятие – проникновение. Надо добиться возможности проникновения дыхания во все участки тела. Выйдя, таким образом, за рамки физиологического понимания дыхания. Пронизав дыханием все тело, мы обретаем единую дышащую форму, которую следует привести к единому центру управления.

Четвертое понятие – центрирование, под которым понимается обретение единого источника дыхания, связывающего инь и ян в одно понятие и единый ритм.

Пятое понятие – направляющее. Оно исходит уже из созданного нового типа дыхания и называется дыханием Тай-цзи, не имеющим начала и конца, но имеющим направление, необходимой для возвращения внутренней мощи.

Работа над этими принципами в их последовательности ведет к возможности овладения киневарным дыханием, которое необходимо для плавки ингредиентов. Когда говорится об удержании дыхания в области киневарного поля,





подразумеваются процессы, сначала ведущие к созданию условий нахождения дыхания в кино-варном поле, а затем и зарождения его.

*Девятый принцип. Расслабленность
плеч и локтей.*

Циркуляция по телу зависит от положения тела и контроля над этим положением. Контролирующими органами для тела являются плечи и локти. Плечи позволяют энергии опускаться вниз, особенно энергии ян, а также связывают руки с телом. Если плечи зажаты, нарушается работа большой космической орбиты, и энергия не в состоянии пройти полный круг трансформации, что не позволяет естественно изменяться цзин, создавать ингредиенты и накапливать духовную мощь шен. Это связано с энергетической структурой тела. Локти есть управители энергии ян, колени – управители энергии инь. О локтях правильнее было бы сказать не "расслабленные", а "собранные". Локти связывают кисти и плечи, локти управляют кистями и создают опору для плеч, локти питают сердце, и потому неправильное расположение их, недостаточное внимание приводит к застою и оттоку энергии. Локти – один из девяти сосудов небесного цикла, выполняющий не статическую, а подвижную функцию в процессе





движения и трансформации энергии. Ему отводится роль ведущего в янском колесе энергий.

Десятый принцип: Очистка костного мозга.

Этот принцип связан с понятием глубины техники. Как костный мозг есть нечто, спрятанное в глубине тела, так и практика есть нечто, содержащееся внутри. Постоянно помня, ища глубину в познании, если даже она непонятна, не ощущается, мы настраиваем себя на усиленные позиции в достижении неосязаемого. Для того чтобы проникнуть в секрет чего-либо, требуется не столько знание о нем, что, безусловно, необходимо, сколько усилие, приложенное к тому, что уже знаешь. Каждая практика прочна настолько, насколько прочны усилия, приложенные к ней. Это важно для очистки внутренних завалов, которые по своей милости не намерены покидать тело. Усилия связаны с концентрацией сознания, помогающей нам очищать не только внутренние и внешние органы, но и само сознание. Под понятием очистки костного мозга понимают, в первую очередь, возможность познания практики не только извне, но и изнутри. Кроме того, за этим скрывается одно из условий мощи проведения энергии внутри костей и ее





трансформации там (см. соответствующую часть).

Одиннадцатый принцип: Соединение и соответствие.

Для практикующего Тайцзи-цюань тело есть форма, выражающая законы микро и макрокосмоса и соответствующая им. Соответствие единому – это обладание центром Тайцзи, расположенным физически в районе пупка, энергетически – в области центра тяжести, духовно – в сердце. Центр соединен с дыханием прежнего и последующего неба.

Соответствие дуальному – без верха нет низа, без переда нет зада, без правого нет левого. Одно отступает – другое наступает. Выражение действия инь-ян есть основная духовная характеристика Тай-цзи. А вопрос соединения и проведения этих двух качеств есть основа овладения техникой или, вернее, состоянием в практике. Без единения внутреннего и внешнего невозможно постичь искусство Тайцзи-цюань.

Соответствие трем соединениям, как выражение объемного пути развития, основано на том, что мы живем в трехмерном пространстве, и наши внутренние и внешние органы выражают определенные усилия в определенных плоскостях. Плоскость духовной силы соответству-





ет вертикальному пути, символизирующему небо, опирается на сердце, сознание, дух шен. Плоскость физической силы соответствует горизонтальному пути, опирается на кости, сухожилия, цзин и ци. Плоскость человеческой силы соответствует срединному пути, опирается на форму, цзин и ци, следует за духом шен.

Все эти плоскости находятся в согласии друг с другом. Когда говорят о соответствии органов и частей тела, то это означает следование трем соединениям. Так, стопы – выражение земли, соответствуют плечам, но согласуются с кистями. Так же как кисти соответствуют бедрам, но согласуются со стопами. Колени и локти создают условия срединности положению и действиям.

Примечание.

Основная позиция данного принципа сводится к тому, что надо концентрировать свое сознание на соответствии движений, положения тела и ощущений. Только так можно привести к связи энергии по законам соответствия. Даже понимая и ощущая эти связи, их следует усиливать и уплотнять посредством концентрации. В связке, к примеру, левая стопа – правая кисть важно не периферийное значение, а промежуточное, которое формирует не только само движение, но и необходимые ингредиенты алхимичес-





кого процесса. Это есть происходит процесс сжатия внутрь или сжатия, который затем перейдет в расширение. Для этого следует связать все органы, суставы тела с центром, что также имеет такое обозначение, как опускание ци в Дань-тян.



Двенадцатый принцип: Подвешенность и укоренение.

В значении практики Тайцзи-цюань это носит несколько иной характер, отличный от практик на укоренение, где достигается такое усилие, трансформирующее энергию человека и земли, которое приводит к усилению статической силы или подвешенности как элемента левитации. Практикующий Тайцзи-цюань, безусловно, в состоянии достичь таких возможностей. Но в отличие от практик, направленных на





результат, здесь на это уходит большее время, что связано с широким спектром работ, связанных с движением. Укоренение достигается естественным путем с усилением энергии и ее овладением. Чтобы достичь подвешенности, включающей в себя понятие легкости и зависания, требуется больше усилий. Эти усилия связаны с тем, что для того чтобы управлять легкостью сначала надо ее добиться. А достигается она за счет усиления работы с энергией цзин. Затем – научиться управлять ею, а это значит овладеть потоками энергий.

Значение принципа подвешенности и укоренения сводится к вопросу об управлении верхом, когда движение идет вверх, и низом, когда движение идет вниз. Этот принцип – внутренний аспект, приводящий к вышеназванным возможностям, их усилению.

Тринадцатый принцип: Пустое и полное.

Собственно, этот принцип символизирует понятие Тай-цзи. Его еще можно обозначить как открытие и закрытие. Он указывает не просто на распределение инь и ян, а на контроль ян посредством инь, и контроль инь посредством ян. Овладение этим принципом приводит к главному значению или основе в Тайцзи-цюань – возможности “тянуть шелковую нить”.





Овладение этим принципом и его понимание достигается после того, как удастся научиться удерживать сознание и энергию внутри формы, постепенно перераспределяя усилие. Это происходит до тех пор, пока энергия не начинает перетекать в наполнившимся сосуде. Овладение этим принципом связано с упорядочением дыхания, энергии, что вызывает ощущение катящегося шара.

Примечание.

Как видно из тринадцати принципов, принципиальное положение стоп и коленей не затрагивалось. Это связано с тем, что стопы и колени не являются принципиальными в работе алхимии, но они являются условием для работы над всеми тринадцатью принципами. Бесполезно работать над принципами в перемещении, если не развита связь стоп и коленей, если они сами по себе не являются ключами в процессе движения. Пока не будут вскрыты и укреплены центры в стопах и коленях, говорить о качественной работе в движениях не стоит. Вскрытие центров и их укрепление происходит за счет специальных техник, использующих, в первую очередь, статические положения. Основными техниками в даосской практике являются системы дао-инь и цзинь-цзинь. Можно пытаться их развить и укрепить в движениях, но на это по-





требуется в 40 раз больше времени, чем при выполнении специальных техник. Стопы – это почва для внутренних превращений, и эту почву следует подготовить и укрепить прежде, чем высаживать растение.

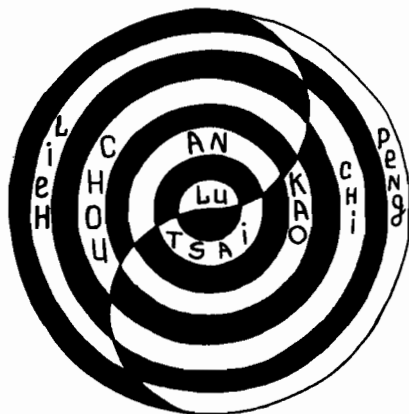
Формирование тела с учетом принципов создает не только тело Кунь, но и тело Цянь. Так как тело Цянь не может развиваться на пустом пространстве, то ему также нужна форма, которая, создавая условия для построения тела Цянь, одновременно и укрепляется за счет этого тела. Другими словами, для того чтобы уйти за значение формы, ее нужно создать или иметь. Но если она уже имеется, то и уход может происходить вне участия человека. Об этом тоже стоит помнить.

Теперь, рассмотрев принципы положения тела, вернемся к телу Ли.

Тело Ли.

Образуется энергиями сердца, ведает огнём киновари, страж искусства внутреннего превращения. Тело Ли формирует тело шелковой нити, отвечает не столько за формирование энергии, сколько за ее превращение. Но, собственно, превращение энергии есть также ее формирование.

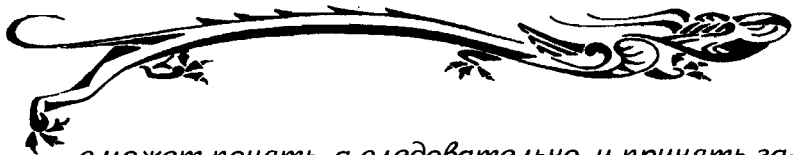




Тело Май-цзи состоит из восьми кругов, расположение которых есть индивидуальная симметрия. Это лабиринт, ключ к которому – путь. Только выстроив последовательность этих кругов и поняв переходы от одного к другому, можно достичь центра. Все эти круги в ведении тела Ли. В абсолютном мире за основание берется либо сила Ренд, или круг Ренд, либо сила Ли, или круг Ли. Прежде чем говорить о расположении этих сил, рассмотрим их.

Тело человека как универсальная система имеет четыре входа и четыре выхода, ориентированных по сторонам и углам света. Вход обозначается как квадрат, выход – как круг. Вокруг этих сторон и углов и разворачивается борьба за построение энергетической структуры человека. Только тот, кто обретет свою ось,





сможет понять, а следовательно, и принять законы этих сторон. Эти стороны и углы образуют усилия в теле человека и вне него Их может быть бесконечное множество, но все они исходят как раз из восьми кругов, образуемые восьмью усилиями. Каждая сила не является линейной, а есть комбинация всех остальных сил, но в соответствующем виде. Круг представляет как бы содержание этих сил или их вместительность.

Сила Ренг (Тен').

Ренг – сила совершенная. Нет ничего, что могло бы противостоять этой силе. Без овладения хотя бы частью этой энергии невозможно двигаться в своем развитии, потому что это основная сила приложения. Эта энергия зарождается в пустом теле. Когда говорят "обрести пустоту", это значит овладеть совершенной энергией Ренг. Этот совершенный аспект силы зарождается изнутри. Стремиться к овладению этой силой не стоит. Во-первых, это результат последовательных действий, в которых для образования каждой силы необходимо цементирование того, что достигнуто. И только на определенном этапе она сможет проявлять себя как самостоятельная сила, после чего воз-



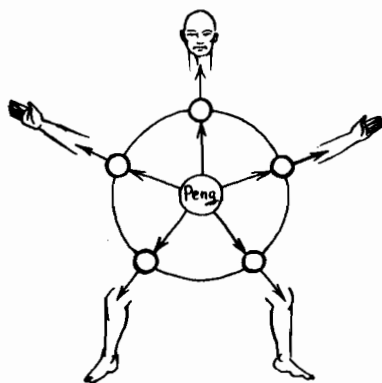


можно не только ее наращивание, но и качественное применение. Эта сила основана на совершенном теле, совершенной энергии, совершенном духе.

Три положения, формирующие силу Peng.



Основное требование к положениям, формирующим силу Peng – чтобы напряжение было по всей сфере, но энергия истекала из живота. В движении это состояние следует выдерживать постоянно, имеется в виду, для создания и выражения круга Peng. Причем, следует учитывать, что физическое усилие здесь практически отсутствует. Практически, а не совсем. Это значит, что пока не развита

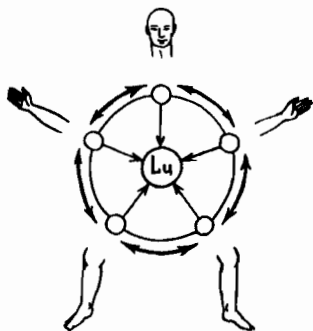




энергия, которая в состоянии удерживать любое положение тела, надо, конечно, выдерживать необходимую форму тела, что без физического усилия пока невозможно. Но отсюда следует, что развивать эту силу в движении нельзя, так как физические усилия перекроют истинность этой силы. В таком случае рекомендуется развивать ее, используя статические положения.

Сила Ли (Лью).

Сила Ли представляет обратную сторону силы Ренг. Максимально податливая и уступчивая. Это сила, не дающая опереться на себя. Она ничему не противостоит, но она много содержит. Овладев энергией Лью, можно поглощать любую силу, направленную на тебя, и усиливая, ее же возвращать обратно. Это основная энергия, питающая кости, наполняющая их, укрепляющая костный мозг. Выполняя внутренние практики, надо приучать тело не только производить энергию и на-





правлять ее вовне, но и давать ей возможность стекать в область нижней киновари.

Три положения, формирующие силу Ли.



Развивать силу Ли посредством положений тела достаточно сложно, так как для того, чтобы она формировалась, необходимо ощущать движение энергии внутри тела и выдерживать форму так, чтобы энергия не блокировалась. Чтобы достигнуть уровня, когда эта энергия наполнит ваше тело, в движении, потребуется много времени. Начинать работать с ней лучше также в статическом положении. Но в отличие от положений для развития силы Ренг, здесь не допускается ни малейшего напряжения, кроме удержания формы тела.

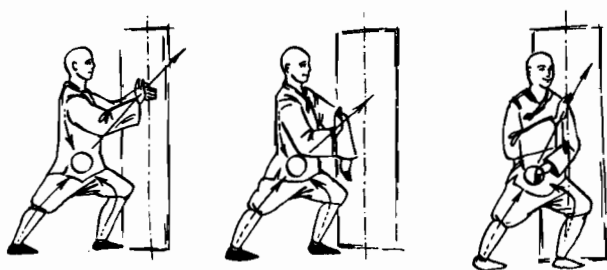




Сила Chi (Цзи).

Сила Chi – самая сложная сила в овладении. Это работа энергии в энергии. Сила Chi – это умение прессовать имеющуюся энергию, направлять ее в соответствующее место. Сила Chi, разрушающая сила, и формируется она в момент приложения усилия, где должен произойти выброс этой энергии. Сила Chi является внутренней силой, скрытой и ничем себя внешне не проявляющей. Но когда она начинает действовать, все разрушается на ее пути. Сила Chi подобна воде. Активно проявляется эта сила в том месте, где она прикладывается, но ничто внешне не предвещает ее.

Три положения, формирующие силу Chi.





Эту силу лучше развивать в движении. Энергия, собираясь сначала внизу, одномоментно выбрасывается в зоне приложения. Под движением здесь понимается, в первую очередь, условия, создаваемые телом, и ток самой энергии. То есть, тело только подготавливает возможность выброса этой энергии. В основных формах Тайцзи-цюань в настоящее время развитие этой энергии предлагается с использованием кисти, локтя и плеча. Только во второй Лу форме стиля Чень (Гао Чуй) сохранились более качественные условия для развития этой силы в стопе, колене, бедре. Это достаточно важный момент, так как если развивать, вернее, использовать возможности этой силы только в руках, и не развивать ее в ногах, но можно нанести большой вред и разрушение не только тому, к чему прикладывается эта сила, но и самому себе. Безусловно, даже работая руками, мы используем ноги, но сознание наше участвует в фазе выброса совсем иначе, чем в фазе подготовки к нему. Если речь идет о результате, то лучше развивать одну из позиций, но если говорить об алхимических преобразованиях, то надо развивать все девять зон, готовых максимально аккумулировать эту силу. Это стопы, кисти, колени, локти, бедра, плечи, живот, грудь и голова.



Подготовка к овладению силой Chi.

1) Овладение диафрагмальным дыханием.



В момент действия этой силы особенно важно участие живота, так как может произойти моментальная блокировка в груди, в сердце. Если выброс формируется так, что происходит не из живота, а из груди, то разрывное действие этой силы приходится на того, кто ее применяет, но еще с большим усилием. Сила Chi не является физическим условием, она есть энергетическое условие, и поэтому в первую очередь надо подготовить живот.

2) Умение закупоривать тело.

Если в момент действия этой силы вверх не удерживать связь живота с ногами, а также не подбирать ягодицы, анальное отвер-



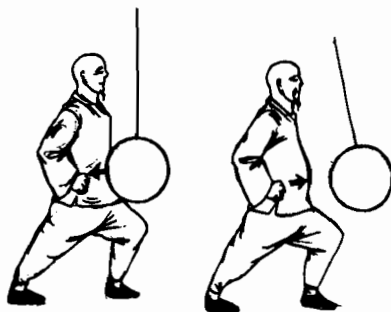


стие и половые органы, то энергия будет уходить вниз. Если же требуется направить эту силу вниз, то надо закрывать верх, но подобранность низа тела также необходима.



3) Развитие силы Chi в животе.

Живо является основным источником и управителем энергии, и в первую очередь силу Chi следует почувствовать в животе. Развитие этой силы в животе делится на два основных этапа. Первое – сжатие и расширение, когда живот рассматривается как единое тело. Второе – когда области живота делятся на участки, которые перераспределяют эту силу. Первый этап можно осуществить, толкая животом различные предметы, например, закрывать животом двери. Второй этап более



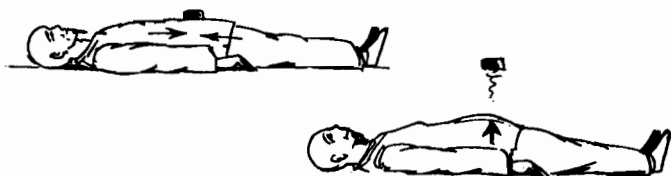


сложен, лучше его проходить, используя положение лежа. Если рассматривать живот как плоскость, то можно сказать, что девять областей вокруг пупка имеют возможность для самостоятельного развития.



Если рассматривать живот как сферу, то нужно говорить о семи секторах на каждой стороне – спереди, сзади и по бокам. Но сектора относятся в большей степени к алхимическому процессу в целом. В данном случае для развития силы *Схи* нам достаточно девяти областей. Берется любой предмет, который не будет скатываться с поверхности живота, и

подбрасывается им.



Причем, класть его нужно не на одно и то же место, а в соответствии с определенной последовательностью.





4	9	2
3	5	7
8	1	6

В квадрате цифрами обозначена последовательность движений. В действиях прослеживается три этапа:

- слушание – почувствовать поверхность тела предмет;
- накапливание – почувствовать, что должно толкать предмет;
- выброс – непосредственно само действие.

На выполнение данного упражнения затрачивается не менее 10 минут. После каждого выброса требуется не менее 1 минуты для подготовки следующего.

Более подробно мы остановимся на силе A_n , так как овладение этой силой вызывает большой интерес у занимающихся. Но надо чтобы наши желания совпадали с нашими возможностями. А что касается подготовки, так она требуется для развития любой силы.

Сила A_n (A_n).

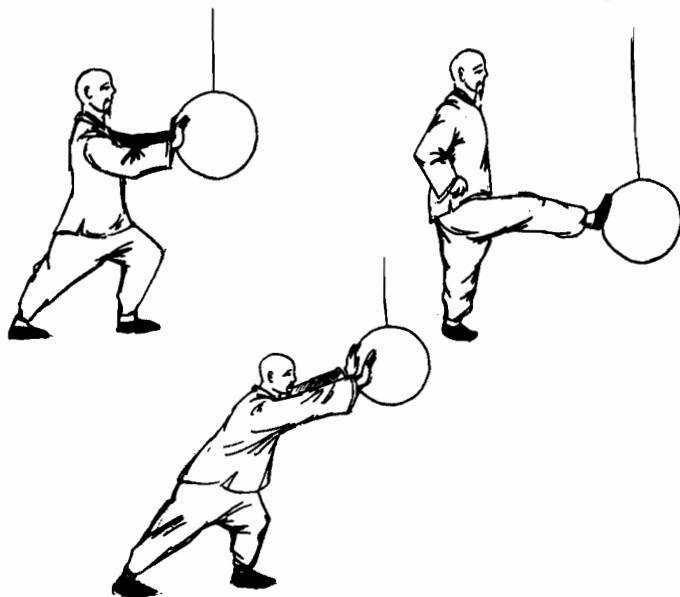
Сила A_n – сила слушания. В прикладном значении соответствует толканию. Это, пожа-





луй, самая приятная и естественная по форме сила. С одной стороны, она есть результат приложения внутренних возможностей. С другой – результат их. Возможность применения силы *Ап* находится в прямом соответствии с возможностями всего тела. Если тело не выстроено и не собранно, то и говорить о том, что можно применить эту силу, не стоит. Все внешнее готово действовать, все внутреннее слушает это действие, таков основной принцип силы *Ап*.

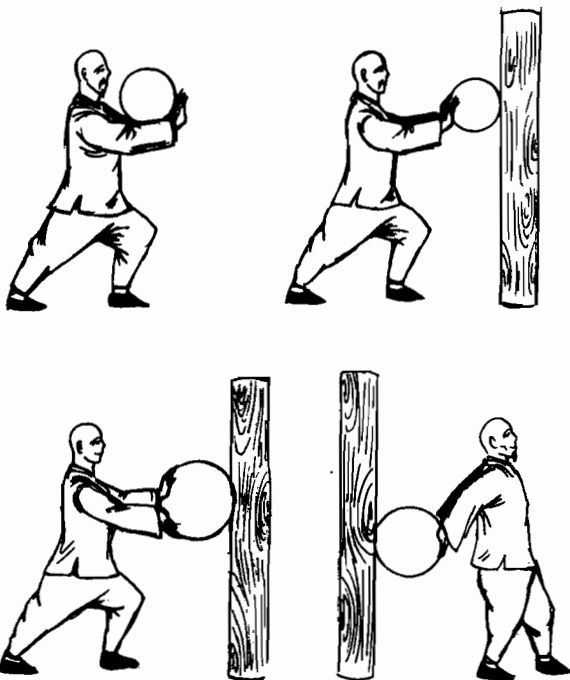
Три положения, формирующие силу Ап.

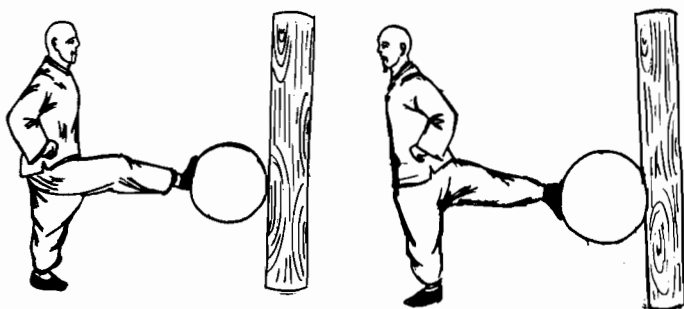




Для развития силы *Ап* следует применять динамичные движения, но предшествовать им должна работа на слушание.

Шесть подготовительных положений для раскрытия силы *Ап*.





Задача подготовительных упражнений заключается в раскрытии центров плеч, локтей, кистей, стоп, коленей и бедер, а также укрепления их. Это необходимо для того, чтобы во время толчка движение было единым, а не каждой частью тела самой по себе.

Четыре вышеназванных силы являются основными для укрепления энергии внутри тела и развития четырех разных качеств энергии. При этом, развивая каждую силу, мы развиваем не только остальные три, но и еще четыре, о которых мы будем говорить дальше. Эти четыре силы необходимы для управления алхимическим процессом. С позиции алхимии внешнее их приложение нас не очень интересует. Другие четыре силы – Tsai, Lieh, Chou, Kao следует развивать после проработки первых четырех сил, когда будет достигнуто состояние плотности,



мягкости, взрыва и слушания. Эти четыре силы имеют, скорее, прикладное значение, но надо учитывать и то, что каждая из них может быть касательной для одного, но кардинальной для другого.

Сила Tsai (Цай)

Ищи слабость внизу, так можно охарактеризовать силу Tsai. Сила Tsai зарождается в недрах энергии. Это сила в силе, или энергия в энергии. Умение найти движение в движении и означает понятие прикладной силы. К таким силам относится не только сила Tsai, но и три других силы.

12 методов вскрытия силы Tsai.

1. Метод внутреннего созерцания.

Дает возможность осознать действие изменения, что возможно при полном отключении сознания и полной регуляции тела. Никакие мысли или эмоции не должны мешать тому, что должно делаться. Только так можно ухватить энергию в энергии. Так развивается сознательное тело или думающее тело, независимое от мозга.

2. Ощущение источника.





Источник есть опора для того, чтобы совершить действие, опора, из которой берется энергия. Источником могут быть стопы или центр тяжести. Источник есть сознание тела, питающее его.

3. Удерживание всей формы.

При выполнении действия следует не терять ощущение своей формы, положения тела для того, чтобы энергия не терялась и не рвалась. Тело должно быть подготовлено к тому, чтобы спокойно выполнять любое действие или движение.

4. Улавливание энергии.

Чувствовать энергию недостаточно, нужно ухватить ее движение, уметь останавливать и изменять ее направление. Начинать вводить этот метод лучше всего с кисти, обучая ее захватывать или обхватывать предмет.

5. Восстановление истинного движения.

Восстановление истинного движения означает опору в движении на потоки энергии, а не пустое болтание тела. Этот метод вытекает из предыдущего, когда тело обучается действовать не вследствие чего-то, а по причине.

Ухватывание изменения. Энергия и, соответственно, тело никогда не движутся прямо, даже если со стороны это выглядит так. Умение ощущать изгибы движения помогает гибко



изменять качество усилия. Дать возможность телу изменяться под действием энергии, а не загонять ее или рассеивать посредством самих движений. Собственно, этот принцип истекает из искусства владения шелковой нитью.

Проведение ухватываемой энергии. Ухватить изменение энергии необходимо, но недостаточно для реализации силы.

Усиление внутренней силы за счет ухватываемой энергии.

Энергия, которая удерживается, необходима не только для проявления силы, но и для дальнейшего усиления энергии в Дань-тяне. Ухватываемую энергию следует поглощать. Но в начале ухватываемая энергия как бы разделяется – часть идет на применение силы, часть посылается в Дань-тянь для поглощения.

9. Поглощение энергии истинным дыханием.

Ухватываемую энергию, движимую в центр тяжести, следует поглотить дыханием или выцепить цзин, участвующий в алхимическом процессе. Это сводится к тому, чтобы вдохнуть эту энергию источником или Дань-тянем.

10. Удержание поглощенной силы определенное время.

Этот метод непосредственно связан с алхимией, а не с силой. После того, как происхо-





дит поглощение энергии или ее заглатывание, нужно удерживать весь процесс циркуляции энергии в организме. Это время, необходимое для трансформации энергии. Время удержания зависит от уровня адепта. И в начале нужно просто иметь понятие об удержании, а в дальнейшем исходить из своих возможностей. Обычно это сопровождается определенными ощущениями, выраженными в различных формах, вплоть до появления золотого света. Это основа внутренней алхимии, которая показывает необходимость работ с движениями и их образующими силами.

11. Вскармливание зародыша.

Освоившие десять принципов работы с энергиями могут быть уже вне понятия силы и ее проявления. Всеми их действиями они уже добиваются получения золотого эликсира, который наполняет все тело. Это стадия обновления сущностного. Что же касается непосредственно приложения силы, то здесь неуместно выделять какую-то одну, потому что все готовы проявиться в теле.

12. Возвращение к источнику.

Здесь начинается период, когда адепт находится в состоянии готовности вывернуть свою энергию. Это период, когда образуется одна сила без каких-либо дополнений и дуальности.



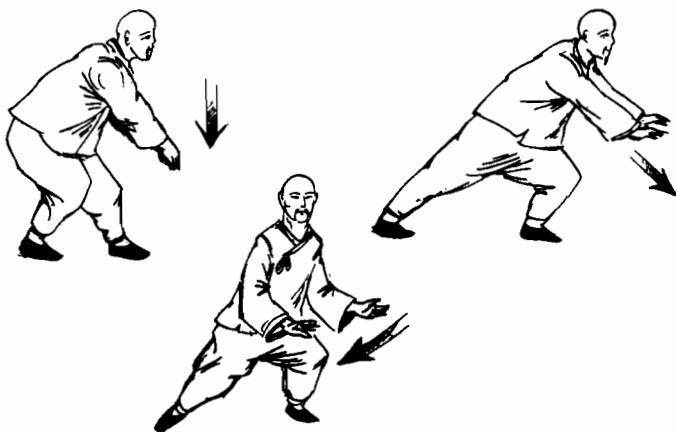


Это период одной выраженной силы из восьми в своем максимальном приложении. И она уже в состоянии зачинать все остальное.

Эти двенадцать принципов, отмеченных в позиции силы *J sai*, относятся к прикладному аспекту взращивания энергии и требуют участия подготовленного концентрированного сознания, которое в состоянии, с одной стороны, зацепить энергию, а с другой стороны – удерживать ее в необходимом месте.

Сила *J sai* является реверсивной силой. Для овладения ею необходимо научиться захватывать энергию и изменять ее движение.

Три положения, формирующие силу *J sai*.





Для развития силы *J sai* требуется использовать динамичные движения, так как эта сила неуравновешена и имеет сильную или активную позицию верха и слабую позицию низа.

Адепт здесь также занимает активную позицию, от него зависит умение захватывать и тянуть, используя слушание и правильно расположенное тело. Наиболее сложное в прикладном аспекте развития данной силы – это умение захватывать кистями. Так как захват кистями есть физическое проявление умения захватывать внутри движения, то овладеть им не так просто. Это выглядит так, будто есть движение тела и в этом движении тела есть захват кисти. То есть не тело начинает выполнять действие после того, как кисти совершили захват, а наоборот, тело начинает захват, изменяя движение, а кисти лишь производят зацепление.

Сила *Lieh* (Льв)

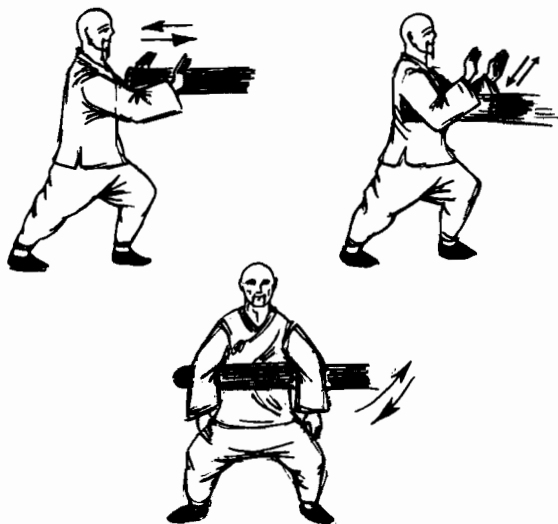
Сила *Lieh* – сила расщепления. Энергия в теле человека движется в разных направлениях, кроме того, в каждом движении вверх есть движение вниз или наоборот. То есть в каждом *ян* есть *инь* и в каждом *инь* есть *ян*. Умение одновременно останавливать разнонаправленные





энергии и направлять их друг на друга и создает состояние взрыва, грома, что приводит к развитию силы, которая называется *Лиен*. И хотя основная возможность развития и применения этой силы связана с руками, корень ее находится в пояснице. Но для того чтобы развить эту силу в пояснице, а затем передать в руки, нужна твердая опора, и здесь большое значение отводится стопам, которые дают возможность энергетической пружине опереться на них.

Три положения, формирующие силу
Лиен.





Развивать эту силу лучше всего инерционно, постепенно увеличивая амплитуду движений. Фиксируя предмет, который нужно расщепить, создаем движение инь и ян друг на друга. Опорой могут служить одна рука, часть корпуса, нога, расщеплять могут соответствующие в дуальности части тела. Но еще раз повторяем, что сила зарождается в пояснице. И для развития этой силы важен не столько конечный результат, сколько выдерживание принципа зарождения данной энергии.

Условия для выполнения и развития силы *Lieh*.

Первое условие. Пружинистость.

Тело находится в состоянии собранности, которое достигается путем уплотнения энергии ян. Тело не должно быть рыхлым и расхлябанным.

Второе условие. Укоренение.

Хотя процесс развития укоренения пропорционален качеству развития энергии инь (что подразумевает то, что овладевать этим искусством надо не раньше 32 лет для мужчин, когда начинается период трансформации иньской энергии), подготавливать связь с землей надо с самого начала практики. Под связью здесь по-





нимается опора. Можно и раньше начинать развитие энергии инь, ее трансформацию, но тогда нарушится процесс пестования энергии ян, и начнется деформация духа шен со всеми вытекающими отсюда последствиями. И пока не наступил необходимый период для развития укоренения или даже если он наступил, но энергия не подготовлена, следует уделять особое внимание на раскрытость стоп и, в то же время, укрепление их за счет сухожилий. Таким образом, стопы должны, с одной стороны, чувствовать опору, а с другой – быть плотными.

Третье условие. Связь с низом живота.

Все части тела и движения необходимо увязывать по отношению к животу, доводя это понятие до чувственного проявления, ощущения.

Четвертое условие. Собранные колени.

Колени следует держать всегда согнутыми, чтобы создавалась связь стопа – бедро.

Пятое условие. Связанность.

Движение либо раскручивается, либо закручивается, и в этом участвуют все части тела, а не какой-либо отдельный участок.

Шестое условие. Чедумание.

Тело само должно знать, что делать. Если оно не знает, то его надо учить.





Сила Чоу (Чжоу).

Сила Чоу – сила локтя, так же, как сила Као – сила плеча. Хотя они и имеют прикладное значение, но они более важны тем, что целую представляют целую энергетическую структуру, выраженную в знаках Дуй и Тэнь.

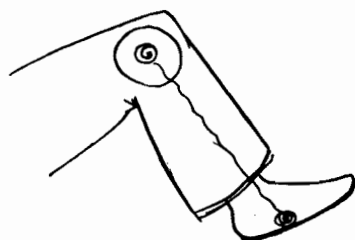
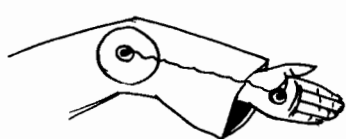
Двадцать четыре положения силы Чоу.





В отличие от всех остальных частей тела, локоть и колено вкупе с ним во время движения имеют свое самостоятельное движение. Это есть движение в движении. Какое это имеет принципиальное значение для тела? Кисть и стопа могут двигаться за счет энергии локтя и колена. И чем сильнее эта энергия будет развита, тем самостоятельней будут кисти и стопы.





Сосуд локтя связан с ц. Лао-гун на ладони, а сосуд колена – с ц. Юн-цюань на стопе. Развивая центры на локтях и коленях, мы автоматически усиливаем возможности наших кистей и стоп. А это важно для развития таких сил как *J sai* и *Lieh*. Колени и локти имеют энергетическую структуру, схожую с энергетической структурой сердца. В них так же, как и в сердце вырабатывается энергия цзин и даже энергия шен на более поздних этапах. Все эти процессы происходят в синовиальной жидкости, которая формирует питательный и питающий эликсир локтей и коленей. Таким образом, хотя сила *Shou* и обозначена как сила локтя, вернее было бы ее обозначить как море сил колена–сердца–локтя. Когда центры колен и локтей открыты, то ощущения в данных сосудах схожи с ощущениями в сердце. Тело получает два дополнительных импульса: связанный с ритмом земли – колено, и связанный с ритмом сердца – локоть. Формирование этой силы можно начи-



нать тогда, когда будет достигнуто ощущение энергии, вырабатываемое киноварным полем. Если начинать работать с локтями раньше, чем сформируется хотя бы нижнее киноварное поле, то локти и колени скорее будут забиваться. Открывая в них центры, их следует заполнять внутренней энергией, если ее нет, вернее, она не чувствуется, то это будет напоминать движение на спущенных шинах, что приведет к тому, что невозможно будет восстановить колесо.

Самостоятельное зарождение движения в локте связано именно с открытием данного сосуда, где энергия в состоянии сублимировать движение. Это значит, что само движение локтем формирует тело, а вот добавление к этому движению, изменение или передача силы кисти, может формироваться в локте. До того, момента, пока сосуд локтя не вскрыется, надо стараться избегать резких, не связанных с телом действий. Это лишь будет удалять деятеля от пути. Пока энергия в локте не сформируется в цельное вещество, локоть вынужден питаться энергией, образующейся посредством киноварного поля. Следовательно, надо стремиться действие локтя формировать из живота. В любом другом случае можно говорить о потере юань-ци, которая разбрасывается путем неконтролируемых действий локтя. То же самое относится и к коленям.





Сила Као (Кхао).

Сила Као – сила плеча. Наверное, это одна из самых трудных для объяснения сил. Для того чтобы энергия проявлялась в руках и пальцах, ей следует пройти через плечо. Для того чтобы энергия проявила себя в плече, она должна пропитать кости.

Фазы возвращения силы Као.

Первая фаза.

Подготовка всего тела. Здесь имеется в виду хоть какое-нибудь продвижение во всех принципах, указанных выше. Сюда относится подготовка дыхания, концентрации и энергии.

Вторая фаза.

Разработка диафрагмы бедер. Диафрагмой бедер называется усилие, помогающее собрать энергии внизу тела.

Третья фаза.

Раскрытие сухожилий плеча. Сюда относится элемент расслабления сухожилий, придание им эластичности и упругости.

Четвертая фаза.

Соединение сосуда плеча с центром распределения янской энергии второго киневарно-





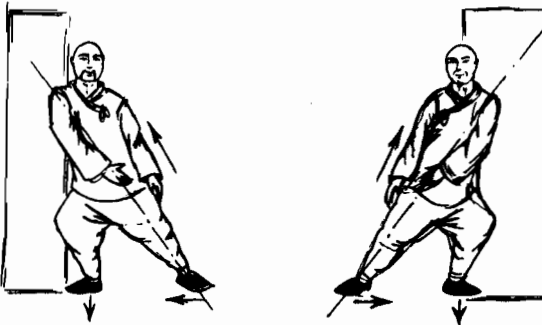
го поля. Этот центр находится между лопатками.

Пятая фаза.

Усиление лопаточной части тела и затылочной части головы. Сюда относится "искусство питательной мощи", которое сводится к умению наполнять энергией лопатки и затылок и удерживать ее там. Без подготовки этой зоны не добиться необходимой мощи в плечах.

Три опоры силы плеча.

Тремя опорами силы плеча являются: стопы, центр тяжести и само плечо. Сила плеча нуждается в опоре, причем, чем сильнее будет эта опора, тем качественнее будет становиться сама сила. Кроме того, эта сила сама является опорой для остальных видов сил. Если не будут выстроены взаимодополняющие, взаиморазвивающие условия соединения трех опор, то никогда сила плеча не сможет проявить себя.





Теперь рассмотрим понятие расположения сил и условия для их развития.

Каждый человек от природы располагает всеми восемью видами сил, и в зависимости от того, какая сила преобладает, формируется и сам человек. Так, по проявлениям темперамента можно определить, какая из сил у человека более развита. У непредсказуемого человека развита сила *Chi*, упорный – *Penq*, уступчивый – *Li*, мудрый – *An*, изменчивый – *Tsai*, взрывной – *Lieh*, дубовый – *Kao*, веселый – *Chou*. Но, как правило, бывают выражены две, три силы. Впрочем, эти силы можно определить и по конституции тела человека.

Три способа развития сил в человеке.

Универсальный способ.

Универсальный способ заключается в развитии кардинальных сил *Penq*, *Li*, *An*, *Chi*. Затем уже развиваются остальные четыре.

Индивидуальный способ.

В зависимости от того, какие энергии более развиты в теле, согласно личной природе человека, с развития той энергии и надо начинать, чтобы она стала базой для всех остальных.





Полярный способ.

Полярный способ – это развитие качеств, которые слабее всего выражены и являются наиболее уязвимыми. Это наиболее сложный способ, но одновременно он является и наиболее эффективным. Делать то, что делать не хочется, обращать внимание на то, что обычно избегается.

Как силы формируют энергетическую структуру человека.

*Работая над этими силами, мы непосредственно создаем условия для алхимического превращения внутри тела, что, собственно, и является наиболее важным в данном процессе. Каждая сила имеет определенный код взаимодействия с вселенским ритмом. Укладывая эти силы внутри тела, мы как будто открываем сейфовый замок, дверь, за которой спрятан Золотой Цветок. На рисунке, показанном выше (стр. 83), отображен идеальный порядок колец, который определяет работу тигельной печи. Внутри расположена сила *Ли*. С развитием ее в теле образуется капсула, которая может иметь размер до одного цуня (расстояние между второй и третьей фалангой указательного пальца), и в которой как раз и происходит основная алхимическая работа. Минимальный ее*





размер равен размеру пилюли, это и есть сама пилюля объемом с каплю. Но как бы эта сила не развивалась, ее необходимо сконденсировать. Конденсирует ее сила *Tsai*. Развивая силу *Tsai*, мы имеем возможность, используя ее, сконденсировать силу *Li*. Но это не значит, что силу *Tsai* надо развивать в первую очередь. Отметим еще раз, идет развитие всех сил вне зависимости от работы тигеля. Тигелю нужна форма и нужны условия для поддержания огня. Таковыми условиями является формирование природы печи, которая косвенно связана с восемью силами.

Для того чтобы силы приняли участие в алхимическом процессе, необходимо формирование четырех базовых сил: *Penq*, *Li*, *Chi*, *An*. Или максимальное формирование одной из них. Но тогда и оставшиеся силы не надо будет развивать, и весь процесс будет происходить под влиянием этой силы, которая будет диктовать свои условия.

Таким образом, формирование сил *Penq*, *Li*, *Chi* и *An* необходимо для того, чтобы адепт мог сам создавать условия для алхимического процесса. Первым шагом является формирование зоны *Li*, вторым шагом – формирование зоны *An*. Зону *Li* формирует сила *Tsai*, зону *An* – сила *Kao*. Одновременно с образованием зоны *Li* следует образовывать зону *Penq*. Зона *Penq*





формируется с помощью силы *Ли*. В период образования зоны *Ан* следует формировать зону *Чи*. Зона *Чи* формируется силой *Чоу*. Этот процесс может идти и в другом порядке: не *Ли* – *Пенг*, *Ан* – *Чи*, а *Пенг* – *Ли*, *Чи* – *Ан*.

Рассмотренные силы относятся к знаниям тела *ли*, которое выражает условия движения энергии, а также вырабатывает направление и контроль.

Искусство шелковой нити.

Искусство шелковой нити – пожалуй наиболее точное название форм *Тайцзи-цюань*, известных в наше время. Оно же имеет, пожалуй, и точное время образования, конец *XVI* века – начало *XVII*. Искусство шелковой нити или, как оно называлась раньше, искусство последовательности, в нашем случае происходит со времен *Чень Вантина*. Этот временной отрезок можно обозначить как "Изменение порождающей энергии". Это время, когда форма работы с внутренними техниками приобрела новое значение в соответствии с изменениями внешними. Изменилась энергия земли, энергия неба, и изменилась энергия человека. Ему приходилось больше времени проводить в движении, все определялось



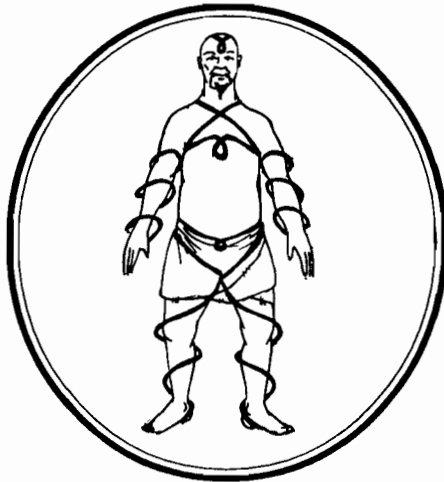


большими внешними изменениями. Как через эти кольца внешних проявлений протянуть нить, связывающую одно с другим? Только посредством внедрения новых техник. Сами техники образовались естественным образом под влиянием не только внешних, но и внутренних изменений. Как бы там ни было, была образована новая система развития внутренней энергии. Конечно, не стоит считать, что до этого она не существовала. Просто, в более последовательной форме и более усиленно она стала развиваться в именно в данный период. В дальнейшем можно проследить изменение движений в движениях, когда искусство шелковой нити преобразовалось в искусство плетеной нити. Этот период относится к середине XVII века и связан с именем Чень Цинпина, который изменил движение форм Лао Цзя на Син Цзя. По другим источникам им был Чень Юбень. Так и до сегодняшнего дня формы претерпели значительные изменения. Одни ушли в углубленное развитие возможностей шелкового кокона, другие – в раскручивание Син Цзя, когда за основу берется работа посредством шелковой нити с доведением ее до возможностей Множества Изменений. Разница в том, что в первом случае искусство основано на связывании восьми сил, а во втором – на высвобождении. В принципе, Син Цзя –





это уже есть результат работы шелкового кокона. Тот, кто сейчас берет за основу изучения форм Син Цзя, того ждет нелегкая задача пройти путь назад через множество изменений, которые даются каждым мастером по-своему, в зависимости от своего кокона. Надо обладать огромной личной силой, чтобы сжать пружину, кем-то растянутую.



Потоки энергии спиралеобразно пронизывают наше тело, которое имеет множество каналов. 12 основных меридианов в течение 24 часов образуют спираль, по которой движется энергия. Когда наши каналы функционируют нормально, то можно сказать, что солнце и луна





демонстрируют искусство шелковой нити. Развивая восемь сил, о которых говорилось выше, мы развиваем зону управления восемью чудесными меридианами, которые и являются основными каналами для работы во внутренних техниках. Но нормальной работы этих каналов без образования шелкового кокона не может быть. И для того, чтобы овладеть искусством шелковой нити, надо образовать шелковый кокон. Шелковый кокон образуется в зоне пилюми, вернее, является куколкой, из которой образуется пилюля. Мелком из кокона является переработанная ци, энергия цзин. Стержнем, вокруг которого образуется кокон, является энергия шен. Здесь мы подошли к понятию энергии шен не как к чему-то абстрактному, а как к понятию абсолютно конкретному.

После того, как переработанная ци (с.м. раздел по техникам даосской алхимии) в состоянии войти в соприкосновение с имеющейся в теле энергией цзин, начинается формирование духа шен или энергии шен. именно такой порядок необходим для создания шелкового кокона. Можно дух шен получить непосредственно из энергии цзин без активного действия переработанной ци. Такой результат достигается путем различных медитационных практик, где в основе лежит путь недеяния или отказ от ок-





ружающей жизни как источника всего злого и нехорошего. Это побуждает вскрытие энергии цзин через кармическую зону или, другими словами, через энергетическую структуру прежнего неба. В таком случае энергия идет на высвобождение, и ее нельзя задействовать в построении шелкового кокона. Он и не нужен тем, кто идет на перерождение, используя законы неба и земли и не включая уровень человека.

Система Тайцзи-цюань основана как раз на третьей силе, которой является человек. Так вот, энергия шен это конкретная сила, выраженная в особом качестве энергии, имеющей определенную частоту. Эту энергию можно закрепить в районе центра тяжести. Энергия шен постоянно стремится вверх, и удержать ее внизу достаточно сложно. Если это удастся сделать, а совершается путем зацепления ее энергиями, развивающимися внизу, подчиненными восьми силам, то образуется стержень, вокруг которого начинает наматываться энергия. Здесь можно отметить, что Ба-гуа-чжан – искусство ладони восьми триграмм – идеальная техника для создания шелкового кокона. При образовании стержня достаточно заниматься правильными техниками, и кокон образуется достаточно быстро. Основной сложностью является образование стержня. Для образования стержня в





Тайцзи-цюань основной практикой является "столб".



Форма применяется для работы с семьью силами, которые формируют дыхание и энергию, а также пути шелковой нити. Эти пути можно почувствовать и без имеющегося стержня, но они не будут сцеплены, и радоваться результату будет преждевременным, хотя это тоже хорошо.

Следующий важный момент – условия, влияющие на движение шелковой нити. К этим условиям принадлежит владение телом Тэнь.





Тело Тэнь.

Тело, формирующее энергетические пути. В его задачи входит создание условия движения энергии вниз, вверх и между. Тело Тэнь – тело, формирующее желудок.

С позиции даосской алхимии человек рождается с внутренней формой, а внешнюю приобретает в течение своей жизни. И пока внешняя форма не приобретена, она является мешком. Тело Тэнь – это тело, которое, в первую очередь, работает с мешком. В работе с мешком или с бесформенностью обретается некая форма. Но формирование формы должно происходить при определенном условии. Это условие – наполнение формы. Форма может наполняться, если тело раскручивалось, если же оно закручивалось, то адепт становится работником этой формы. Для того чтобы не стать работником техник или какой-либо системы, тело нужно строить, опираясь на развитие шелкового кокона (см. также раздел об искусстве построения Дань-тянь).

Хотя эта система общая для всех серьезных внутренних школ, наиболее преуспели в этом представители школы семьи Чень. Можно было бы сказать и о других воинских искусствах, таких, к примеру, как Пенчак-силат, где ис-





пользуются построения мешка в согласии с законами тела Тэнь, но здесь мы рассматриваем эту систему в рамках Тайцзи-цюань, где и сформировались законы в виде знаний.

Три силы тела Тэнь.

Сила усилия, сила формы и сила построения – так можно перевести названия сил тела Тэнь.

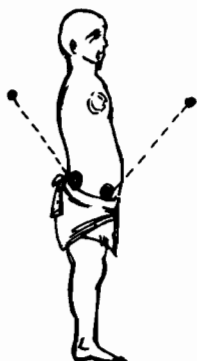
Сила формы – сила, участвующая в высвобождении места для образования шелкового кокона. Это есть сердце силы Тэнь. Кокон формируется в области центра тяжести. Многие знают и говорят о значении силы центра тяжести и о его возможностях, но преуспевают в этом единицы. В человеческом теле центр тяжести связан со всей энергетической структурой. И даже если адепт начнет формировать его с рождения, раньше 32 лет (для женщины – 27), т.е. до момента начала вызревания иньской энергии как собирающей в данном аспекте, образовать его невозможно, а раньше 24 лет (для женщины – 21) – и почувствовать. Исключения составляют те, кто имеют минимум человеческого начала, то есть, рожденные для того чтобы уйти.





Каждый человек от природы имеет центр, у которого два фиксирующих начала и одно подвижное.

Центр предыдущего неба связан с понятием макрокосмоса, и для всех людей он одинаков, расположен под углом влево или вправо на уровне лопаток на расстоянии одного локтя. Это



либо направление северо-востока, либо северо-запада. Лица с преобладающей иньской энергией имеют центр, расположенный на северо-западе, с янской – на северо-востоке. Этот центр связан с почками.

Центр последующего неба не имеет силы, только расположение. Его задача – ориентировать. Этот центр расположен на уровне солнечного сплетения на расстоянии одного локтя и связан с пупком.

Третий центр, который является основным, связан с сердцем, но располагается в зависимости от индивидуальных условий. Он может быть в голове, рядом с головой, в колене и т. д., где угодно. Его-то и надо привязать к области последующего неба, расположенной под пупком, чтобы он мог формировать условия развития адепта. А пока он блуждает в хаосе, он зависит





от центра предыдущего неба, который руководит им 24 часа в сутки. От того, где расположен этот центр человека, зависит вся его жизнедеятельность. Теперь, допустим, мы приняли, что центр расположен под пупком, но где? А вот этот вопрос не должен волновать практикующих, так как чтобы его найти, нужно не измерять миллиметры под пупком, а создавать условия его нахождения. Этим и занимается тело Тэнь. Сила формы и есть эти условия.

В районе нижнего киноварного поля достаточно большая зона для формирования центра тяжести.



Движение к центру.



Движение из центра.

Следует идти скорее от периферии к центру, чем наоборот. В низу нашего тела достаточно много органов, как среди них определить место для шелкового кокона? Это уже





относится к искусству алхимии, создающему энергию в энергии.

Мы уже говорили, что стержень, вокруг которого плетется нить, образуется преимущественно энергией шен, которая тоньше, чем энергия цзин и пронизывает наши органы как хочет. То же самое делает и энергия цзин, формирующая кокон. И место, где формируется кокон, не привязано к физическим особенностям внутренних органов. Оно привязано к энергетическим качествам перерабатывания энергии в этих органах. То есть, кокон встраивается в энергетическую структуру органов, а не в физическую. Взаимодействие с энергиями органов, с энергией сознания, с силой шен как раз и входит в задачу силы формы. Но для того, чтобы она могла что-либо сделать, ей нужны условия, которые создаются силой усилия и силой построения.

Сила усилия.

Возможно, это не очень удачное название, сила усилия, но оно наиболее точно передает то, о чем пойдет речь. Рассматривать эту силу мы будем вместе с силой построения, поскольку здесь одна не может быть без другой. Занимаясь внутренними практиками, адепт приходит к определенным ощущениям, вызванным ак-





тивацией энергии. Задача адепта – улавливать эти изменения и направлять ее на построение физической, энергетической и духовной структуры, а не давать ей пребывать в хаотичном состоянии, а тем более утекать. Заметим лишь то, что это не следует сопровождать чрезмерными усилиями и напряжением, чтобы не терялась адекватность восприятия внутреннего и внешнего мира. Эти действия называются "вытягивать силу вверх" и относятся к силам построения. Сила, участвующая в изменении, управляемом человеком, сама же и создает условия для образования кокона вместе с силой усилия. Действие этих сил можно разделить на два этапа: до того, как адепт начинает чувствовать внутренние изменения, и после того. До того идет построение формы, после – ее укрепление. До того момента, когда адепт начинает образовывать форму или область, находящуюся под пупком, она зажата энергиями, которые движутся по органам, сухожилиям и костям.

Адепт начинает растягивать форму тела для того, чтобы произошел отток этой тяжелой ци от области, где будет формироваться шелковый кокон. На этом строятся движения в форме, где стопы и кисти высвобождают центр. Особенно важно высвобождение посредством стоп, так как ноги это основные но-





сители тяжелой ци. Для этого требуется перемещение в достаточно низких стойках, то есть, стойках, вызывающих натяжение в паховых лимфах (критерий правильности).



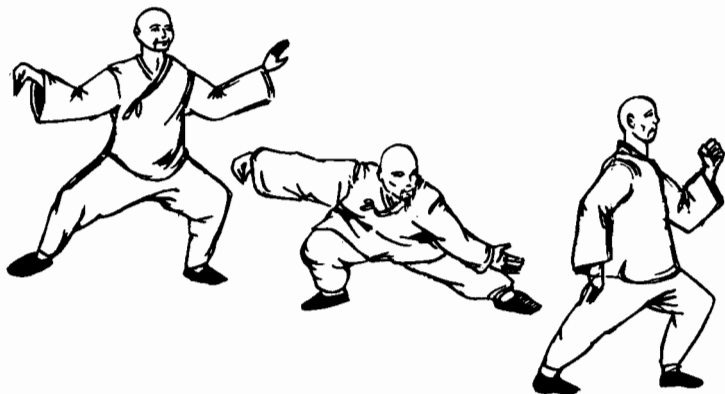
И здесь происходит как бы раскручивание энергии из центра, на самом деле не имеющей ничего общего с энергией Золотого Нektара (энергия культивированной цзин). Так образуется полость, в которой может формироваться энергия цзин. Задача предельно простая – вывести тяжелую ци из зоны пилули и образовать там зону тонкой ци, которую плетут цзин, шен и ци переработанная. На этом этапе надо только серьезно относиться к принципам и концентрации.

При регулярной работе с техниками настанет время, когда эта полость образуется. После того, как эта полость образовалась, адепт начинает ощущать потоки, блуждающие вниз





живота. Это и есть прядь, из которой будет плестись кокон. И начинается вторая фраза работы с силами усилий и силой построения. Так как сила построения участвует в создании всего энергетического тела, то образование шелкового кокона это только часть ее работы. Основная ее задача – не столько создавать условия работы кокона, сколько раскручивать оттуда энергию и доводить ее до верха тела. А вот сила усилия, помимо того, что затягивает каждое кольцо вокруг стержня, должна создавать все большее и большее усилие для высвобождения тонкой энергии из тяжелой. Так как основным фундаментом тяжелой ци является само тела, а корнем – ноги, то усилие данной силы как раз и направлено на них. Все положения форм, где в движениях растягиваются ноги, связаны с работой данной силы.





*На этом и основана задача тела Тэнь –
формировать форму и формировать усилие
вверх, усилие поперек и усилие для работы с
формой, где образуется кокон.*

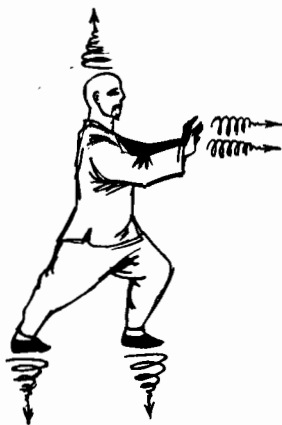


*Следующий важный момент, относящий-
ся к законам тела Тэнь, это укоренение. Впро-
чем, укоренение становится результатом всех
тех усилий, о которых говорилось. Когда шелко-
вый кокон образован, он начинает раскручиват-
ся посредством искусства шелковой нити. Рас-
кручиваясь, он и пронизывает созданной энерги-
ей ноги адепта, вызывая в ногах сильные энерге-
тические изменения. В результате,
трансформируется энергия, которая в зацеп-*





ление с энергией земли. Тогда и говорится, что у адепта выросли корни. Достаточно практиковать искусство шелковой нити, и укоренение будет усиливаться от дня в день. А стоять и напрягаться в надежде, что из ног образуются болты, которые ввинтятся в землю, не стоит. Это лишняя потеря энергии, а результат не будет стоить затраченных усилий.



На начальном этапе вообще надо стараться, чтобы усилия распределялись по телу равномерно, чтобы не защемить не только создаваемую энергию, но и имеющуюся. Понятно, что искусство укоренения это интересный аспект внутренней практики, но если перед вами стоит задача серьезной культивации энергии, не стоит усиливать возможности укоренения. В свое время они станут естественными при серьезном подходе к работе. Единственное, о чем следовало бы сказать, что потребуются подготовить зоны, в которых будет происходить трансформация энергий, необходимых для укоренения – стопы и колени. От того, как будут работать данные узлы, зависит качество укоренения.



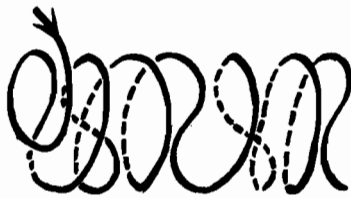
нения (см. соответствующий раздел), конечно, при условии работы киноварного поля.

Итак, мы поговорили об условиях для формирования шелкового кокона и о его силе. Теперь вернемся к искусству шелковой нити.

Искусство шелковой нити опирается на условия формирования шелкового кокона, а проще говоря, на его наличие. Но если даже мы не имеем шелкового кокона, то все равно можем раскручивать тело по его законам, используя естественные потоки энергии. Но такую работу скорее можно было бы назвать искусством владения собой или искусством вырабатывания себя. Такие действия в конце концов, приведут к истощению энергии. Искусство шелковой нити состоит в возможности раскручивания энергии из кокона, что подразумевает основу получения энергии из низа живота, где она перерабатывается и формируется в энергию необходимого качества. Кокон есть внутренний двигатель в данной работе. Внешним двигателем является само тело, которое помогает нити проходить в необходимые зоны. Энергия шелковой нити – это управляемая энергия цзин, та энергия, которая в состоянии пронизывать сухожилия и кости. Она является основной нитью, образующей ткань создающегося тела или имеющегося. В искусстве шелковой нити основным положе-



нием является закручивание этой нити, чтобы она могла формировать не только построение тела, но и его движение. Чтобы она стала основой сил, растягивающих тело и вытягивающих. Основными инструментами, которые обрабатывают эту силу, являются ноги, руки, поясница и мысль. Собираясь и растягиваясь, вкручиваясь и раскручиваясь, при этом удерживая движение энергии, которая высвобождается при данных изменениях, одновременно формируя их, мы и занимаемся раскручиванием шелковой нити движения, которое не выходит дальше монады.

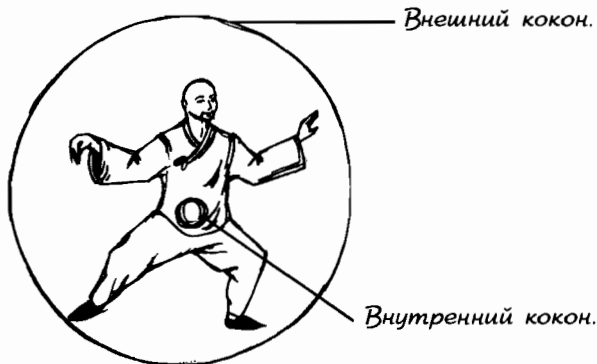


Таким образом, задача шелковой нити – формирование сферы или внешнего кокона. Для того чтобы кокон формировался, энергия движения изнутри тела проходит через все узлы энергетической структуры, которые образует форма. Таким образом, искусство Тайцзи-цюань можно назвать искусством построения внешнего кокона. Тут, собственно, мы опять вернулись к задачам и возможностям формы. Если





форму рассматривать как заданный цикл алхимических превращений, то в основе будет лежать культивация энергетической природы адепта. Если ее рассматривать как форму для приложения к чему-то, то это путь результата. Это не значит, что они не могут быть взаимосвязаны. Просто во втором случае создание внешней сферы затруднено.

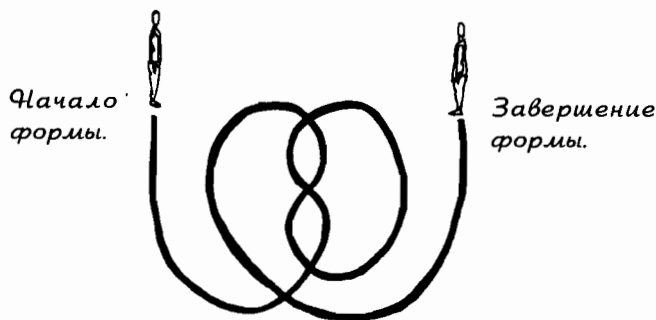


Очень мало адептов могли достигнуть такого результата, если в основе лежал прикладной аспект искусства, но, повторяем, это не значит, что это невозможно. Но все же большее количество мастеров так раздували шелковый кокон внутри тела, что он заменял им и внешний. А предел возможностей внутреннего кокона ограничивался размерами тела, которое нельзя надуть до беспредельности, так как



внутренняя энергетическая структура тела больше нацелена (вернее, может быть нацелена) на высвобождение, чем на трансформацию. Внешняя же структура непосредственно связана с трансформацией. Так что, возвращая ян, не забывай прорабатывать инь. Закон ян в алхимическом обороте заключен в объем внутренней монады, закон инь – монады внешней.

Так или иначе, форма создавалась с учетом возможностей двух монад. Движения были построены таким образом, что если нарисовать линию формы, то получался круг, состоящий из 64 монад, того количества изменений, которое задает ритм для последующего шага.



Это был следующий шаг в развитии энергетического процесса организма, вытекающий из статических форм, когда внешнему придавалось меньшее значение в алхимии. Ну а то, что фор-

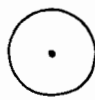


ма растянулась до того вида, который всего встречается в настоящее время, то это уже результат внешнего воздействия, требующего прикладного характера системы. Хотя до нынешних дней сохранились Уданские техники, развивающиеся по принципам, скорее, собирающим внешний кокон, чем растягивающим его, Эта форма вмещает в себя все особенности имеющихся стилей Тайцзи-цюань, Ба-гуа и Син И, образуя единую монаду. Безусловно, что каждый приверженец своего стиля или своего направления скажет, что все законы и принципы также включены в то, чем он занимается. На это можно сказать, что когда вы идете в магазин, читаете книгу или говорите о чем-либо, это тоже есть действие, в которое включены все законы. А вот какова степень их реализации, это вопрос. Отсюда и главный вывод. Чем больше форма, техника, система, назовите как угодно, в состоянии реализовать задачи и принципы алхимического закона, тем собранней она. Но, по большому счету, либо все техники могут это, либо ни одна. Решать вам, на.м. Проанализируйте пять основных стилей Тайцзи-цюань. В каждом вы найдете свое. Единственное, что их объединяет, это то, что нужно принимать те или иные положения тела. Вот и начинайте с них, чтобы быть готовым растягивать, слушать, скручивать и направлять.





Еще хотелось бы обратить внимание вот на что. Развивая усилия по раскручиванию и скручиванию шелковой нити, следует подготовить себя к тому, что будут уменьшаться возможности в энергии. Чем больше создается внешний кокон, тем сильнее становится внутренний. Со временем это приведет к возможностям быстрого перемещения сконденсированной энергии, и тело будет в состоянии выбрасывать (фрацзинь), которую следует также контролировать и без надобности выброса не провоцировать. Также, двигая энергию или раскручивая к рукам и ногам, не стоит забывать про силу построения, направленную из низа живота вверх. Она должна формировать второе и третье киноарное поле. Для этого раскручивание шелковой нити сопровождается изменением плоскостей, которые формируют основы кокона. Адепт, выполняющий техники Тайцзи-цюань, со временем приходит к полному ощущению работы в трехмерном пространстве, в котором он определяет свою роль. Но понимание и ощущение внешнего проявления практики это все же



следствие, которым не стоит руководствоваться в достижениях. Важно в каждом движении познавать глубину ци, находить ее источник. Сколько бы мы принципов не знали, они исходят все из одного.





Тело Кань.

Тело Кань есть сама форма тела со всеми его известными характеристиками. Энергетический источник тела Кань это почки.

Тело Кань это тело условий, посредством которых формируется или усваивается мощь во внутренних практиках.

Условия тела Кань.

1. Расслабленность живота.

Для того чтобы ци могла формироваться в зоне киноварного поля, она должна не зажиматься имеющимися там энергиями. Расслабляя живот, высвобождаем зону для построения киноварного поля, тигельных печей. Чем сильнее расслабляется живот, тем сильнее вырабатываются усилия внутри. Живот становится максимально подвижным и собранным, готовым вырабатывать любую необходимую силу. Расслабляя живот, мы его одновременно наполняем, изменяя качество с инь на ян. Расслабленность живота – основное условие для культивирования энергии. Живот, помимо участия во всем энергетическом процессе, может работать и в своем собственном режиме. Он име-





ет соответствующий пульс и свой ритм переработки энергии. Как раз чувственная среда, эмоциональная, есть то, что относится к ведению тела Кань.

2. Собираение макушки.

Макушка является основным для тела источником энергии, силы неба. Удерживая голову по отношению ко всему телу, изменяя работу энергии, находящейся в голове, адепт обретает способность культивировать энергию планетарного уровня. Для этого ему сначала нужно добиться работы верхних центров в управляемом режиме, а затем уже взаимодействовать с тончайшими энергиями макрокосмоса. Сначала развивается пульсация в области взаимодействия с планетарной энергией, а затем и центр в состоянии производить превращения (с.м. соответствующий раздел).

3. Раскрытие шеи.

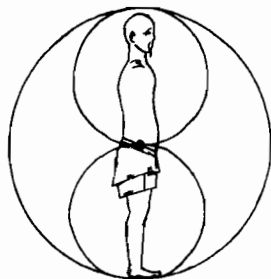
Помимо того, что раскрытие шеи носит принципиальный характер для соединения нижних киневарных полей с верхним, оно имеет еще и питательное значение. Что и соотносится с задачами тела Кань.

Вне зависимости от того, какая энергетическая структура у человека, она рассматри-

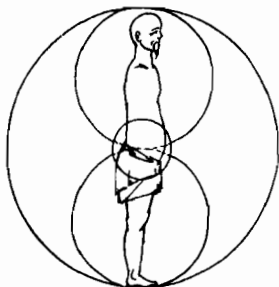




вается по законам формирования энергии с учетом сил неба и земли, которые и образуют сферу, в которой происходит строение структуры с условным центром в зоне движения диафрагмы.



Центр, формирующийся небом и землей.



Зона центра.

Пока адепт не разберется с этой зоной, она мертва для участия в построении сферы. И со временем сфера превращается в мешок, который виснет. Эта бесформенная сфера со временем рвется, и энергетическая структура тела начинает наполняться лохмотья.

Для того чтобы поддерживать свое энергетическое тело, достаточно просто иметь нормально функционирующие энергетические каналы. И тогда физическое тело будет иметь

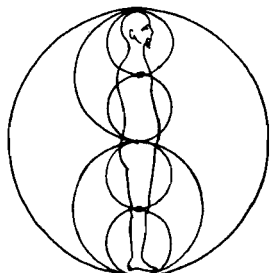




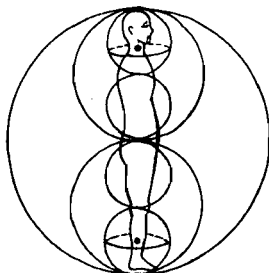
свойственное ему тело энергетическое в сфере неба и земли. Но до момента рассмотрения своего энергетического тела как отдельно взятой единицы, нужно разобраться с законом сферы неба и земли. У этого закона есть условный центр, расположенный в зоне движения диафрагмы. Можно его привязать и к сфере пупка. Это центр, где соединяются энергии неба и земли. Кроме того, существуют зоны сублимирования неба и земли, взятых по отдельности. Одну такую зону мы рассмотрели, ею является макушка, которая связана с небом. Вторая зона – стопы, связанные с землей. Но как небо не может считаться небом без земли, так и земля не может считаться землей без неба. Одно здесь находится в другом, или, по крайней мере, между ними есть связь. Эта связь обуславливает движение энергий неба в энергиях земли и движение энергий земли в энергиях неба.

На теле человека также существуют зоны таких орбит, отвечающих за то, что уже образовалось и то, что образуется. Первая орбита находится в зоне неба и связана с землей, вторая – в зоне земли, связана с небом. Они расположены в области шеи (первая) и лодыжек (вторая). Помимо этих зон существуют также зоны, которые относятся непосредственно к качеству человека, к фактору его энергии.





Зона, формируемая человеком.



*Зона орбиты неба (шея).
Зона орбиты земли (лодыжки).*

Что касается зоны шеи, то она образует как бы воротник, созданный энергиями прежнего неба. Отсюда и связь этой зоны с кармическим телом. Создавая нормальную циркуляцию энергии в шее, мы следуем законам своей судьбы, изменяя энергии, изменяем и ее. Но мы не будем здесь рассматривать данный механизм, лишь отметим его значение в рамках тела Кань, которое использует шею как область, взаимодействующую с энергиями уже зафиксированными или фиксирующимися в объеме энергетической структуры. Надо также отметить, что этот механизм влияет определенным образом на питательную среду тела.

В данном случае, шея нас интересует не как элемент связи, а как элемент распределения, когда энергия, создаваемая в теле, внедряет-





ся в зону сферы прежнего неба, вскрывая дополнительный источник энергии.

Но это уже следствие работающих первого и второго киноварных полей. Ориентация центров рабочей зоны шеи достигается путем работы над раскрытием самой шеи, что определит секреторную функцию. То есть, раскрытие центров необходимо для настройки желез внутренней секреции, которые и взаимодействуют с вышеуказанной структурой.

4. Положение глаз.

Глаза человека – зеркало его энергетической структуры. С помощью них можно либо усилить практику, либо ослабить. Глаза связаны со всеми внутренними органами, и когда говорится о концентрированном взгляде, то первое, чего пытаются добиться, это связи этих энергий. Связь энергий посредством глаз основана на слиянии сил Ренг и Ли, что образует визуальный образ «Красная птица» встретилась с «Черным воином». Так, если вы будете сидеть на земле и совершать концентрированные действия, а потом резко встанете, то у вас возникнет помутнение в глазах, связанное с тем, что энергия осталась внизу. Это состояние называется состоянием «Черного воина». И наоборот, при резком опускании вниз, когда увеличивается





кровеное давление в глазах, возникает ощущение, которое имеет название «Красная птица». Эти ассоциативные названия связаны с тем, что сжатая энергия внизу тела, образованная нижними потоками, имеет энергетическую структуру с названием «Черный воин». Цвет у этой структуры черный, и сама она очень активная, даже агрессивная, в какой-то степени, что и послужило поводом для названия. Цвет энергетической структуры, располагающейся над головой, красный, ориентация – вверх, она как будто пытается взлететь. Собственно, она и является кораблем для энергетического тела человека после того, как душа покидает тело.

Когда взгляд человека связан, то есть, сконцентрирован, говорится о том, что дух удерживается и не рассеивается. Это одна из основных задач практикующего – удерживать духи или силу духа в теле. Когда энергия духа удерживается в теле, пестуются сила *Ренг* и *Ли*. Концентрация в значении связанного взгляда означает, что все внимание направлено внутрь и внешне не фиксируется на каком-либо объекте. Одновременно развивается видение тела, когда тело учится ощущать внешнее или видеть. Второе положение взгляда, которое применяется во внутренней практике – направленное. Направленный взгляд это движение сил *Ап* и *Чи*, когда





фиксируется точка или предмет на расстоянии и удерживается либо в статическом положении, либо в динамическом. То есть, предмет может двигаться, а взгляд как бы приклеен к нему, а если и отрывается, то без потери фокусировки. Это положение приводит к движению энергии не только изнутри наружу, но и снаружи внутрь. Такое положение взгляда называется «Белый тигр и синий дракон сплелись снаружи». «Белый тигр» и «Синий дракон» – это качества и движение энергий. Эти два типа взгляда в применении к практикам, в которых присутствует движение, усиливают их, помогая связывать либо внешний кокон, либо внутренний.

5. Ощущение кожи.

Поддержание кожи, как органа внешней секреции, в нормальном состоянии, контроль за ней означает усиление обменных процессов между внешней и внутренней средой. Естественно, что под поддержанием в соответствующем состоянии, в первую очередь, понимается питание рецепторов за счет концентрации на ощущениях тела по его контуру, ограниченном кожей. Если адепт ощущает контур тела и при этом развивает свою энергию, то он развивает кожу так же, как и все остальные части тела, что приводит со временем к тому, что кожа начи-





нает преобразовывать окружающую ее энергию. Такой процесс называется «дыхание кожей». Это особенно важно для ног, куда физиологически дыхание не доходит. Ввиду этого, энергию, которая контролируется адептом, следует направлять на усиление работы кожи, чтобы в дальнейшем она усиливала обмен, который естественен для всего живого.

Игнорирование кожи как чего-то незначительного может привести к потере формы. Безусловно то, что, развивая энергию, мы волей неволей пропитываем все свое тело, и можно сказать, что работа кожи и так естественно будет усиливаться. Это так, но усиление может происходить неравномерно по всему периметру кожи, что и приведет к перекачке энергии в одном месте и недостатку – в другом. Такое состояние и называется потерей формы. К примеру, многие начинающие чувствовать энергию в своих ладонях настолько увлекаются усилением ее, что это приводит к нарушению всей энергоструктуры. И если последовательно усиливать одно и не обращать внимания на другое, то через восемь лет возникает энергетическая гангрена тех мест, где есть недостаток или избыток энергии, которая может перейти в физическую. Восемь лет – это время для формирования силы. Если уж идти по пути





усиления одного, то из центра к периферии, а не брать за основу просто какую-либо часть тела.

Итак, развивая кожу, мы образуем каркас питательной среды от стоп до макушки.

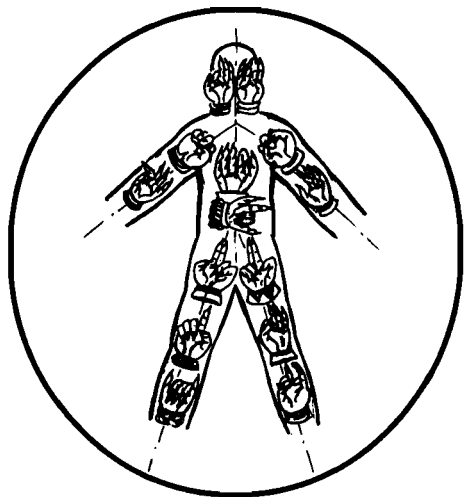
6. Собираение стоп.

Развив необходимую сенсорность кожи, добившись необходимой пульсации, как показателя образования генератора в животе и макушке, можно обратить внимание на следующую питательную зону. Это стопы. Зона эта работает так же, как и живот. Единственная разница в том, что они могут прорабатывать только те энергии, которые через них проходят. Это зона очистки и переработки энергии инь и сублимации земляной эссенции (с.м. соответствующий раздел).

7. Собираение кистей.

Кисти выполняют такую же роль как и стопы, только работают с небесной эссенцией, перерабатывают энергию ян. Переработка энергии ян и инь основана на технике шелковой нити, которая путем заплетения внутренних каналов либо усиливает ян или инь в одном канале, либо ослабляет. Это относится к «искусству внутреннего замыкания» (с.м. соответствующую часть).





8. Держание ушей.

Для того чтобы было возможно развивать питание тела кань посредством ушей, энергия должна не просто нормально циркулировать, но и накапливаться в железах, связанных с ушами, что создает условия для развития внутреннего слышания. Когда эта энергия начинает ощущаться, у адепта появляется возможность контролировать все поступающие к нему звуки. Но главное достижение – возможность сохранять энергию, исходящую посредством ушей.



9. Положение рта.

Рот – это целый узел желез, рецепторов и отдельных органов, который активно участвует в процессе энергетического обмена. Основная позиция, связанная с этой областью, это замыкание, то есть сведение к единому всех частей. Помимо того что этот узел сам начинает более усиленно работать, создаются условия для носа контролировать энергетически поступающий поток воздуха. Развивая рот и глаза, мы автоматически приводим в необходимый режим работу носа.

Губы, зубы, язык – основные органы, питающие дыхание и слюну, что связано с телом Кань. Дыхание и слюна по-разному могут поступать в наш организм – обогащенными или нет. Для того чтобы они обогащались, необходимо, во-первых, удерживать в определенном режиме область рта. Во-вторых, проводить энергию через эту область, Положение губ такое, как если бы вы хотели улыбнуться или даже улыбаетесь. Это делается для того, чтобы растягивался центр губ. При растяжении там будет скапливаться энергия, образующая или усиливающая губную железу. Подъязычную железу развивает язык, который упирается в небо. Он становится одним из путей, по которому опускается энергия,двигающаяся по переднесерединному меридиану.





ну. Зубы – зона взаимодействия костей с пространством. Если не создавать напряжения в зубах, а это достигается путем соединения верхней и нижней челюсти и питания зубов энергией, то мы получаем вредоносную ци, поступающую к нам посредством них.

Дыхание и слюна, поступающая в область рта, обрабатываются посредством всех вышеперечисленных органов, и дальше следует их под контролем направлять в область живота, стараясь удерживать в них энергию. Здесь имеется в виду энергия, вырабатываемая или обрабатываемая организмом.

Итак, мы рассмотрели девять основных зон тела Кань, питающих наше тело. Есть еще одна важная зона, о которой следует упомянуть, но которая может начать выполнять свои функции, связанные с питанием, только после налаживания остальных, перечисленных выше. Это зона половых органов. Она будет нами рассмотрена отдельно.

Тело Чжень.

Тело Чжень – тело, формирующее движение. Как энергия, движущаяся в теле, имеет свой источник и опору, так и движущееся тело





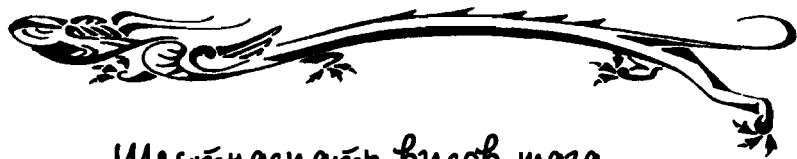
имеет опору, которая не только создает условия для движения, но и развивает их.

Пять шагов, формирующих опору.

Пять шагов – это не усилие и направление, связанные с движениями вперед, назад, вправо, влево и на месте, а условие для формирования движения внешнего и внутреннего кокона.

Сделать шаг или повернуться, еще не значит участвовать в процессе построения энергии или ее движения, направленного движения. Для того чтобы эти пять положений стали действительно единой формой работы энергии, их следует тренировать как и само тело. Если шаг не тренировать, то тело не сможет овладеть пятью направлениями, и значит развиваться посредством движения не будет. И в этом случае практику внутренней алхимии посредством движения можно отменить, дабы не тратить время попусту, а заняться сидячей медитацией. Если же вы все таки хотите двигать тело и при этом участвовать, то без опоры, без умения опоры двигаться не сделать и шага в нужном направлении.

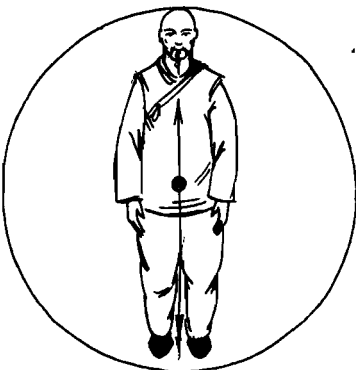




Шестнадцать видов шага, формирующих движение.

1. Внутренний шаг.

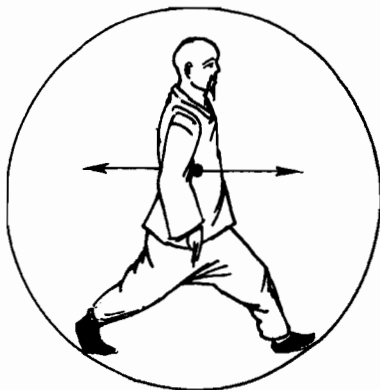
Внутренний шаг – положение на месте, то есть, движение, не имеющее внешнего проявления. Это положение должно присутствовать всегда. Стоит ли адепт или движется, его тело продолжает участвовать в процессе той практики, которой он следует. Это положение связано с понятием закрытия и открытия в один момент. Так же такой шаг называется «пустым», то есть, тело готово двинуться, покатиться, поскакать...в любом направлении. Сохранение и развитие пустого шага развивает силу и подвижность тела и является основой всех движений. Прежде чем начинать учиться перемещению, следует научиться стоять. Когда тело обретает ощущение наполненности, можно начинать двигаться. Если в движении не образуется ощущения пустого и полного, то оно не участвует в построении сферы.





2. Одиночный шаг вперед.

Одиночный шаг вперед – это одно движение, после которого начинается фаза пустого шага. Научиться делать один шаг очень важно. Найти законченность в одном, значит обрести законченность во множестве. Для того чтобы овладеть «длинной энергией», важно учиться управлять движением энергии. Лучше всего движение энергии развивать вместе с движением тела. Но энергия не движется по прямой, она движется по спирали, и для того чтобы ее провести из фазы А в фазу В, надо научиться комбинировать переходы движения энергии, состоящей из нескольких шагов, периодов, каждый из которых закончен, сам в себе. Научившись делать шаг, его ощущать, а затем и связывать с пустым шагом, можно овладеть всей линией движения.



Одиночный шаг вперед,
одиночный шаг назад.



3. *Одиночный шаг назад.*

Почему одиночный шаг назад выделен нами в отдельный пункт, а не дан как противоположность одиночного шага вперед? Это связано с тем, что адепт часто теряет энергию из-за неконтролируемости области спины. А это уже не просто ощущение и перераспределение энергии, а ее сила. Отработка шага назад есть техника для развития и укрепления силы энергии. По спине движется основной янский меридиан, который, собственно, и является основным энергетическим узлом движения. Просто ощущать энергию, движущуюся в спине, недостаточно. Надо ее укреплять, что и совершается посредством отработки одиночного шага назад. Движение назад также имеет фазу остановки, где происходит переход в пустой шаг с одновременным укреплением концентрации в области спины. Если условия для движения это центр и опора, то сила – это спина.

4. *Восходящий шаг.*

Восходящий шаг направлен на перенос силы энергии по касательной. В отличие от простого движения он требует усилия концентрации, направленного под углом. Восходящий шаг развивает прикладную силу. Большая роль здесь отводится коленям.





Восходящий шаг.

5. Нисходящий шаг.

В противоположность нисходящему шагу развивает энергию нейтрализации. Здесь так же важную роль выполняют колени. Для того чтобы отрабатывать восходящий и нисходящий шаг, требуется удерживать спину в собранном положении, чтобы она была активным проводником движения. В нисходящем шаге энергия больше собирается внизу живота, чем распускается.



Нисходящий шаг.



6. Катящийся шаг.

Катящийся шаг или «искусство заполнения полного» есть умение управлять центром тяжести. В это шаге физическое усилие и энергетическое неразделимы. Тело как шар двигается вокруг оси, не имея начала и конца. Одно движение перекатывается в другое. Этот шаг рассматривается как единый вне зависимости от количества движений и покрытого расстояния. Для того чтобы научиться этому шагу, нужно уметь управлять всеми частями тела. Управление это осуществляется из живота, откуда истекает энергия, наполняя и управляя различными частями тела. Сначала это отрабатывается в покое, затем и в движении.



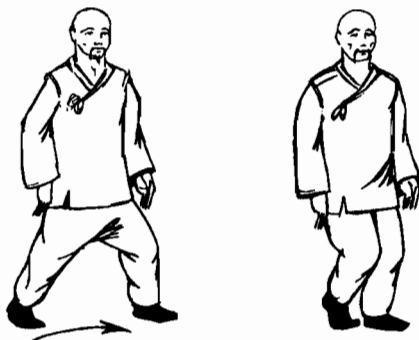
Катящийся шаг.





7. Собирающий шаг.

Собирающий шаг – это движение, подготавливающее тело к последующему действию. Собирающий шаг есть внутренне направленное усилие, закрепляющее или высвобождающее энергию. Но в основном он связан с собиранием, запечатыванием тела. Нога, стопа которой подбирается во время движения, помогает собираться и уплотняться энергии внизу живота. Этот шаг всегда связан с набиранием или подтягиванием одной из стоп. Он всегда применяется перед тем, как направить быстро и мощно энергию (фа цзинь) в ту или иную часть тела.



Собирающий шаг.

8. Вкручивающий шаг.

Вкручивающий шаг или шаг двойного веса, то, что с одной стороны есть нарушение прин-





ципов Тайцзи-цюань, а с другой – уход за них. Этот шаг очень сложен в исполнении, и для того чтобы уметь его делать, нужно овладеть техникой подвешенности, когда достигается максимальная легкость в теле, граничащая с зависанием. Собственно, она и является первым шагом на пути к зависанию. Этот шаг можно считать шагом вверх или шагом вниз. Он основан на вкручивании энергии в одну стопу или в макушку. Если вкручивается энергия в стопу, то и тело вкручивается вместе с ним, при этом стопа вворачивается в землю. Если выкручивание происходит в макушку, то и тело движется по отношению к ней, то есть, вверх, при этом стопа выкручивается так же, создавая узел или оборот, что и является шагом.



Вкручивающий шаг.





9. Наклонный шаг.

Наклонный шаг связан с основными возможностями стопы. Их четыре: наклон боковой внутренней, наклон боковой внешней, наклон вперед и наклон назад. Этот шаг основан на развитии касательных энергий. С позиции алхимии этот шаг укрепляет печи.



Наклонный шаг.

10. Нагнетающий шаг.

Нагнетающий шаг есть движение в движении, когда во время шага усиливается нагнетание энергии в одну из ног. В этом шаге одна нога как бы дополняет другую, усиливая либо пустое, либо полное. В этом шаге одна нога подставляется к другой, образуя как бы единую ногу в какой-то момент.





Чагнетающий шаг.

11. Зависающий шаг.

Зависающий шаг основан на движении «вкручивающего» шага, когда движение направлено вверх, достигает максимального положения, после которого возможен только отрыв от земли. Здесь происходит внешняя остановка тела, а внутреннее движение фокусируется в точке выхода направленного вектора. Обычно этот шаг связан с ударом ноги вверх или перед подскоком, прыжком.



Зависающий шаг.





12. Подскок, прыжок.

Подскок, прыжок есть шаг, связанный с отрывом от земли. От подготовки положения тела, концентрации зависит, удастся ли совершить данный шаг или нет. Энергетической основой этого шага является умение собирать, раскрывать и выбрасывать. Причем, это соби- рание начинается на земле, а завершается в конце перемещения, а если это прыжок, то на макси- мальной высоте, куда удастся переместить тело.



Подскок, прыжок.

13. Заплетающий шаг.

Заплетающий шаг – шаг, связывающий внутренний кокон. В основном этот шаг приме- няется в Ба Туа чжан. Это очень сильный и слож-





ный шаг, основанный на возможностях тела. Чем лучше выстроено тело, тем мощнее проявляет себя этот шаг. В этом шаге стопы всегда направлены перпендикулярно по отношению друг к другу. Этот шаг является основным для выстраивания вертикальной оси. Заплетаящий шаг – шаг суфия.



Заплетаящий шаг.

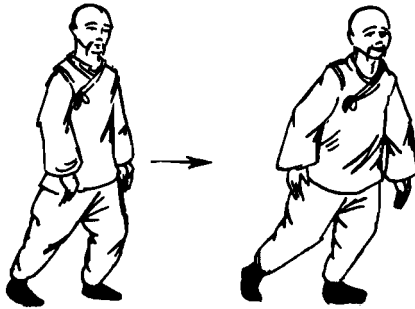
14. Изгибающийся шаг.

Изгибающийся шаг, или плеточный, напоминает движение кнута в хлестком ударе. Это основной шаг, применяющийся в стиле пьяницы. Основные свойства этого шага заключаются в изменении движения в любом направлении и по любой траектории. Этот шаг хорошо приме-





няется для развития энергии воды, которая является основой в нем.



15. Разворачивающийся шаг.



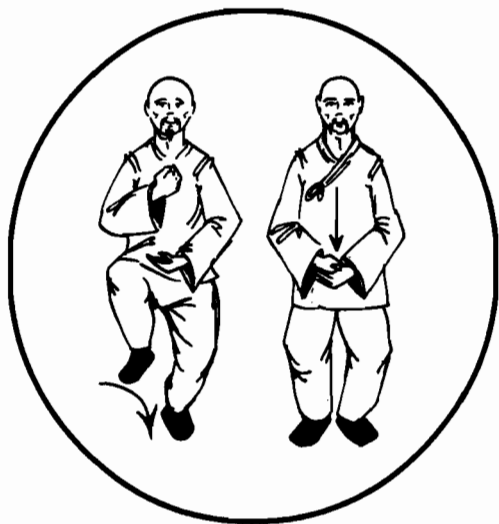
Разворачивающийся шаг — шаг ветра. Основан на движении одновременно в разные направления. Этот шаг сложен тем, что в одном движении делается два шага в разных направлениях. Его возможно сделать, если адепт научится выворачивать свою энергию. Основным сосудом, из которого начинается движение в этом шаге, является паховая зона, которая и есть центр веера формы, образующей шаг.





16. Ударный шаг.

Ударный шаг – шаг, который либо пробивает застой энергии, либо движет ее по наименьшей траектории. Ударный шаг, или пушечный шаг, основан на взаимодействии земли и тела человека. В этом шаге земля является ступой, в которой толчется необходимая сила. Этот шаг всегда сопровождается шлепком стопы о землю.



Ударный шаг.



Тело Сунь.

Тело Сунь – тело, называющее вещи своими именами. Тело Сунь называет, но не ведаёт, движет, но не управляет, показывает, но не рассказывает. Тело Сунь – тело, обдуваемое ветром с семидесяти двух сторон.

Первая сторона – обдуваемая силами энергии Ренг. Ветер, дующий со всей присущей ему мощью.

Вторая сторона – обдуваемая силами энергии Ли. Сила, действующая в безветрии. Если нет ветра, то это не значит, что нет его движения.

Третья сторона – обдуваемая силами энергии Ши, которая собирает и изменяет. Непредсказуема сила этого ветра.

Четвертая сторона – обдуваемая силами энергии Ан. Ветер послушный и направленный, но это не значит, что ему можно противостоять. Он толкает на столько, на сколько может, но предела развития его мощи нет.

Пятая сторона – обдуваемая силами энергии Тсай. Сила захватывает и уводит, уводит и изменяет.





Шестая сторона – обдуваемая силами энергии *Лиен*. Сила разрывающая и разрушающая. Энергия разнонаправленная.

Седьмая сторона – обдуваемая силами энергии *Шои*, силами, бьющими в цель.

Восьмая сторона – обдуваемая силами энергии *Као*, образующими мощный поток.

Восемь сторон, которые обдуваются ветрами разной силы, создают потоки, в которых смешиваются восемь ветров и 64 силы.

Шестьдесят четыре стороны тела Сунь.

Шестьдесят четыре стороны вместе с восемью сторонами образуют семьдесят два потока, формирующих энергию или формируемых энергиями. Формирующие потоки – это потоки *ян*, формируемые потоки – потоки *инь*. До момента образования печей их по 36 каждого образования. После образования печей они становятся собственностью восьми печей, где одна сила – образующая печь, а восемь – создающие, вплавляющие ингредиенты. И тогда говорится о тридцати двух силах *ян* и тридцати двух силах *инь*.





Сторона Ренг.

Сторона Ренг образует и содержит в себе восемь сил.

1. Заключающая – то, что собирает все, что в нее попало.

2. Окучивающая – не перестающая поглощать все на своем пути.

3. Меряющая – дающая определение любой вещи и силе.

4. Разворачивающая – уводящая все, что ей не нужно.

5. Содержащая – сила, определяющая силу, внутренняя правда силы.

6. Разящая – сносящая все со своего пути.

7. Строящая – делающая вещи согласно законам.

8. Сублимирующая энергию посредством верхних центров – сила, которая в состоянии взаимодействовать с небесной энергией.

Сторона Ли.

Сторона Ли – сторона, в которой энергии образуются сами, а она только создает условия.

1. Соединяющая – сводящая одно с другим.

2. Пустая – то, что может наполняться бесконечно.





3. Берущая – впитывающая все, что окружает.

4. Собирающая – дифференцирующая усилия, направленные на сторону *Ли*.

5. Тормозящая – регулирующая скорость давления, если она превышает возможность данной стороны.

6. Природная – питающаяся силами пяти элементов: воды, огня, металла, дерева и земли.

7. Заимствующая – направленно забирающая недостающую энергию.

8. Не думающая – опирающаяся на силу энергии, а не ее знания.

Сторона Сhі.

Сторона *Сhі* руководит внутренним построением, образует следующие силы:

1. Возвращающая – направляющая поступающее усилие туда, откуда оно пришло.

2. Возбуждающая – создающая источник выделения энергии.

3. Заменяющая – берущая одну энергию, отдающая другую.

4. Точечная – фокусирующая энергию в одной точке.

5. Не заканчивающая – направляющая энергию и не следящая за ее завершением.





6. *Загоняющая* – доводящая энергию в любые участки.

7. *Следящая за внутренним движением нити* – усилие, формирующее работу внутреннего кокона.

8. *Собирающаяся внутри костей* – энергия, которая не только в состоянии пронизывать кости, но и укрепляться в них.

Сторона Ап.

Сторона Ап руководит внешним построением и образует силы:

1. *Прилипающая* удерживающаяся на поверхности.

2. *Следующая* – изменяющаяся в соответствии с обстоятельствами.

3. *Замыкающая* – руководящая соединением пассивного ян и активного инь, или пассивного инь и активного ян.

4. *Слушающая* – дающая информацию о любых изменениях и намерениях.

5. *Следящая за формированием внешнего кокона* – удерживающая концентрацию на всех внешних изменениях.

6. *Формирующая внутренность энергии* – определяющая источник и дух энергии.

7. *Связывающая движения* – образующая движение без зазоров.





8. Контролирующая потерю – следящая за потерей энергии сзади и спереди.

Сторона Tsai.

Силы стороны Tsai:

1. Удерживающая – сила, которая в состоянии локально контролировать участок.

2. Скручивающая – сила, изменяющая усилие в энергии, ее направление.

3. Запутывающая – сила, управляющая несколькими потоками энергии сразу. Обычно достаточно двух, но теоретически возможны три или даже четыре.

4. Поворачивающая – задающая необходимое направление и ведущая по нему.

5. Захватывающая – изменяющая качество усилия на расстоянии.

6. Тянущая – создающая ослабление направленной силы или ее усиление.

7. Прерывающая потерю энергии – фиксирует поток утечки энергии и устраняет его.

8. Принимающая измененную энергию за основу – когда происходит изменение качества энергии, использует это новое качество для усилия.





Сторона Лиен.

Сторона Лиен нарушает порядок вещей, создавая новый. Восемь сил стороны Лиен:

1. *Переплетающая* – заводящая одну за другую с одновременным соединением.

2. *Разрывающая* – нарушающая соединение.

3. *Трущаяся* – блокирующая движение энергии, но не останавливающая ее.

4. *Разнонаправленная* – энергия, исходящая из одной точки, но движущаяся в разных направлениях.

5. *Выстраивающая* верх по отношению к низу – соединяющая силу верха с силой низа.

6. *Нарушающая* – мешающая остановке энергии.

7. *Перяющая* направление – хаотично направленная энергия, не имеющая направления.

8. *Улавливающая* нарушающую энергию – энергия, собирающаяся из хаоса, или энергия концентрации.

Сторона Шои.

Содержит в себе следующие силы:

1. *Провоцирующая* – создающая условия для замещающей и изменяющей энергии.

2. *Освобождающая* – образующая условия выхода из создавшейся ситуации.





3. Прочищающая – энергия, устраняющая завалы.

4. Погружающая – не дающая подниматься локтям и плечам и перекрывать т. Чжа-Чжи (между лопатками).

5. Развязывающая поясницу и раскрывающая бедра – энергия, усиливающая работу поясничного меридиана и наполнения сосуда бедер.

6. Реверсная – энергия, полученная от направленного усилия.

7. Сила, выбивающая энергию из костей – усилие, необходимое для прочистки костей.

8. Противопоставляющая энергия – реагирующая на изменения.

Сторона Као.

Силы стороны Као.

1. Просыпающаяся – сила, находящаяся глубоко.

2. Катящаяся – сила, наполняющая сферу.

3. Позиционная – сила, проявляющаяся в заданном положении.

4. Бурлящая – энергия, которая приведена в возбуждение, но удерживающаяся внутри.

5. Соединяющая два плеча – энергия, постоянно циркулирующая в лопатках.





6. Опустошающая грудь – сила, не дающая застаиваться энергии в груди и опускающая ее в живот.

7. Противопоставление силе – когда требуется на усилие ответить усилием.

8. Дающая – создающая момент ускорения энергии.

Семьдесят две стороны тела Сунь, или восемь сторон и шестьдесят четыре их образования есть дыхание Тай-цзи, которое здесь отмечено. Оно может быть развито путем кропотливой и долгой работы над собой. (см. раздел энергии).

Тело Дуй.

Тело Дуй есть тело формы. Это есть непосредственно то, что приводит к чему-то или вмещает что-то. Направления и формы Тай-цзи-цюань, которые были отмечены в начале, собственно, и есть то, что выражается законами тела Дуй. На основе этих законов строились техники внутренних практик. Именно они позволяли даосам определять последовательность и условия движения. Это тело позволяло наблюдать за природными явлениями и жизненными





проявлениями в природе. Другими словами, только тот, кто уже имел форму Дуй, мог создать продолжение или основу изменения. Шело Дуй, как и все остальные тела, подвержено основным трем уровням изменений. Уровню неба, уровню земли, уровню, образующемуся от уровня неба и земли (необязательно это может быть уровень человека). Это может быть неоформленная третья сила, которая не имеет названия, но участвует в процессах строительства внешнего и внутреннего. Собственно, эта третья неопределенная сила и побуждает человека либо определить ее как человеческую, либо ввергнуть в схему дуального существования, в которой трудно найти основу, не поняв ее и не встав над ней. Формы Тайцзи-цюань, которые нам известны сейчас и стали тем уровнем, который помогает разобраться с дуальностью вещей, с движением их в трехмерном пространстве.

Выделять какую-либо форму здесь не имеет смысла, так как за основу можно брать любую. Важно понятие того, что эта форма есть результат бесформенного, которое не может обрести свое значение существования без реализации своей силы, которая может быть реализована в форме. Любые действия и движения, несущие в себе качество концентрации, как понимание, что это движение есть и ощутило,





могут стать формой. Дальше уже идет углубление понятия формы. Существует 12 углублений в понятие формы, начинающиеся от поверхности тела, что и образует контур формы, до ее самой глубинной точки. Все те, принципы, о которых было рассказано, имеют те же 12 степеней углубления. Так, к примеру, принцип, связанный с подвешенностью макушки, имеет 12 качеств подвешенности. Или подобранность копчика. Адепт постигает эти уровни путем постоянной работы над принципами построения формы, начиная с того, чтобы понять, что нужно обращать внимание на свое тело, чувствовать его, и заканчивая доведением работы тела до такого уровня, когда усиливается глубина внутренних преобразований.

Только за счет усиления принципов, не говоря уже обо всей остальной практике. Так что, тело Дуи можно считать телом тел, которые нанизаны друг на друга. Достижение самого глубинного тела возможно только от прохождения от верхней сферы до внутренней. В этом плане в практике Тайцзи-цюань, как, впрочем, и в других техниках, необходим элемент нагнетания в работе. Если первые четыре внешних тела, даже пять, требуют физического усиления понятия внутренних тел в познании принципов, то последующие тела, начиная с шестого,





требуют только энергетического усилия. Достижение двенадцатой стадии углубления формы означает превращение тела в шар, который может скакать как каучуковый, стелиться как пузырь или катиться как обретший постоянную форму – три качества абсолютного тела. Дальше – постижение четвертого качества, качества воздушного шара. Останется только взлететь.

Шло Дуи – это то, что мы имеем и то, что мы постигаем каждый день. Его невозможно объяснить в идеальной форме, потому что оно принимает любое существующее положение. Мы можем указать на какие-то техники, на их последовательность, сказать, что они принадлежат такому-то великому мастеру или такой-то школе, но это лишь станет условием для предпосылок к обретению чего-то нового, но не обозначит приобретения его. Но и исключение форм, традиций в этом направлении под видом, что «все есть все» тем более не приближает деятеля к обретению глубины. Просто в начале нужна основа, которая не должна быть конечной и безоговорочной, а должна подвергаться изменению в виде усиления, что и создает условия для постижения глубины тела Дуи.







Содержание

Вступление.....	3
Перед закрытой дверью.....	4
Убранство.....	34
Би.....	34
Тело Тай-цзи по Вэнь Ваню и по.....	46
Фу Си.....	46
Тело Цянь.....	60
Тело Кунь.....	61
Тринадцать направлений положения тела:.....	61
Тело Ли.....	82
Сила Ренг (Тен')......	84
Сила Ли (Лью).....	86
Сила Chi (Цзи).....	88
Сила Ан (Ан).....	93
Сила Tsai (Цай).....	97
Сила Lieh (Лье).....	102
Сила Chou (Чжоу).....	106
Сила Kao (Кхао).....	110
Искусство шелковой нити.....	115





Тело Тэнь.....	121
Сила усилия.....	125
Тело Кань.....	137
Условия тела Кань.....	137
Тело Чжень.....	149
Пять шагов, формирующих опоры.....	150
Шестнадцать видов шага, формирующих движения.....	151
Тело Сунь.....	164
Шестдесят четыре стороны тела Сунь.....	165
Тело Дуй.....	172





Д
Л
Я

З
А
М
Е
П
О
К





Д
Л
Я

З
А
М
Е
П
О
К





Д
Л
Я

З
А
М
Е
П
О
К





Д
Л
Я

З
А
М
Е
П
О
К





Д
Л
Я

З
А
М
Е
П
О
К



ББК 63. 5
4-75

УДК 391/394

ЧОМ

Восемь тел Тайцзи-цюань
Тридцать два
вращения
тигельной печи

Редактор Е. Герасимова
Компьютерная верстка Е. Герасимова.
Художники А. Кунин, П. Патрушева,
В. Скардана.

ISBN 5-89286-004-3

© ЧОМ .1997

ЛР № 064538 от 16.04.1996г.

Подписано в печать 15.10.97. Формат 60x88 1/16
Печать офсетная. Бумана офсетная №1.
Усл. печ.л. 11,5. Тираж 1000. Заказ № 6876

ООО "ИЧБИ мэгэзин"
117192 г. Москва, Ломоносовский пр-т, д.33, кор. 2, ком.93

Отпечатано с оригинал-макета в филиале Государственного ордена
Октябрьской революции, ордена Трудового Красного Знамени
Московского предприятия "Первая Образцовая типография"
Государственного комитета Российской Федерации по печати.
113114, Москва, Шлюзовая наб., 10.