

Бянь
Чжичжун

СЕКРЕТЫ

МОЛОДОСТИ
И ДОЛГОЛЕТИЯ



中國道家秘傳
養生長壽術

ББК 75.6
Б 99

*Издание подготовлено
и осуществлено
при участии и по заказу
РКФ "КОЛЛАЖ"*

Авторизованный перевод
с китайского Цзо Чжэньгуаня

Бянь Чжицзун

Б 99 Секреты молодости и долголетия : Пер. с
кит. — М. : Мол. гвардия, 1989. — 64 с., ил.

ISBN 5-235-01209-7

В чем секрет молодости и долголетия? Ответ на этот волнующий всех нас вопрос дает оздоровительная система Бянь Чжицзун — драгоценное наследие Хуашаньской школы дао. Следуйте советам китайских мудрецов, и регулярные занятия гимнастикой гарантируют Вам здоровье и бодрость духа на долгие годы. Книга рассчитана на массового читателя.

Б $\frac{420200000}{078 (02) -89}$ Без объявл.

ББК 75.6

© Издательство „Молод

ISBN 5-235-01209-7

ВМЕСТО ВСТУПЛЕНИЯ

Среди сотен разновидностей оздоровительных систем Китая метод Хуашаньской школы дао, единственным представителем и наследником которой является Бянь Чжичжун, безусловно, один из самых ярких и неизвестных нам ранее. Он сохранился в тайне, и долгое время мало кто о нем знал. Если обратиться к истории, то надо признать этот метод самым древним. Историческая хроника сообщает, что он возник в эпоху Шан (XVI в. до н.э. — 1066 г. до н.э.), а возможно, и раньше. По китайской легенде некий долгожитель-полубог Пэн Цзу, настоящее имя которого Цянь, Цзянь, живший в эпоху Шан, якобы прожил 800 лет. Очевидно, он и является основателем даосского метода долголетия и первым, кто на практике доказал его особый чудодейственный эффект. В книге „Чжуанзы“, в главе „Кэи“, говорится, что Пэн Цзу достиг долголетия путем „выдувания и вдыхания воздуха, тем самым избавляя себя от старого, принимая новое“. Это достаточное свидетельство того, что данный метод был известен уже две тысячи лет тому назад. По преданию, первые китайские медицинские трактаты „Хуанди Нейцзин“ и „Хуанди Сушу“, долгое время окруженные мифами, имели отношение к этой древней оздоровительной системе. Во время раннего Цзиня (V—III в.в. до н.э.) возникают разные философско-идеологические школы и учения (даосизм, конфуцианство, легисты и др.), которые предлагали различные оздоровительные системы, более или менее отличающиеся друг от друга. Однако как в теории, так и на практике самым привлекательным для правителей и аристократов, богачей, знати, оказался даосский метод. Поэтому среди императоров Древнего Китая было много поклонников даосизма, особенно в эпохи Суй (581—618 гг.) и Тан (618—907 гг.).

Танский император Ли Шимин (599—649 гг.) для даоса Ван Юаньчжи на горе Лушань построил храм Умиротворения. Другой танский император, Сюаньцзин Ли Лунци, во дворце построил даосский храм Тайцингуань и заявил, что видел во сне родоначальника даосизма Лаоцзы. Он приказал во всех 36 областях Китая построить храмы, чтобы поклонялись „истинному лику“ Лаоцзы и учились даосскому оздоровительному методу. В китайской истории среди литераторов тоже было немало приверженцев даосского учения. Так, считавший себя „бессмертным“ поэт Ли Бо, а чуть позже знаменитый поэт Су Дунпо были поклонниками даосизма. Исповедовал даосизм и поэт Ханьюй. При этом он не одобрял тех, кто совершал паломничество к буддийским мощам. Такое отношение к

паломникам можно трактовать так: Ханьюй был более даосом, нежели буддистом.

Императоры Древнего Китая верили в алхимию, и некоторые из них даже погибали во время алхимических опытов. В истории также немало примеров, когда даосы с помощью каких-то знаков, заклинаний обманывали людей. Но как бы то ни было, методика сохранения молодости, продления жизни школы дао, передававшаяся из поколения в поколение, выдержала тысячелетнее испытания временем. Современная наука доказала ее эффективность. Как следствие, 16 октября 1984 года в Пекине был открыт Центр по изучению восточных оздоровительных систем, при котором образовалось Всекитайское общество изучения и освоения даосского метода молодости и долголетия. Почетным председателем общества был избран американский ученый китайского происхождения Нью Маньцзян, а председателем — Бянь Чжичжун.

Бянь Чжичжун — единственный человек, унаследовавший метод Хуашаньской школы дао, организовал группу для занятий из пенсионеров — бывших кадровых работников. В то время об этом широко сообщала китайская печать („Женьмин жибао”, „Гуамин жибао”, „Здоровье”, „Чжунго жибао”, „Новости Китая” и другие газеты и журналы). В январе 1983 года пекинское телевидение показало двадцатиминутную передачу, специально рассказывающую о методе Бянь Чжичжуна и о его чудодейственном эффекте. Она вызвала огромный интерес общественности и волну освоения этого метода.

Профессор Нью Маньцзян считает, что то, чему учит и что пропагандирует Бянь, — драгоценный опыт оздоровления и долголетия, сохраненный даосами и найденный в сокровищнице многотысячелетней истории китайского народа. Он заключается в оздоровлении клеток, и условно его можно назвать методом „превращения старика в ребенка”. Профессор Нью Маньцзян однажды заметил: „Я сам занимался по этому методу и оценил его немалую пользу. Искренне желаю, чтобы цветы этой оздоровительной системы расцвели во всем мире и принесли пользу всему человечеству”. Известный музыкальный деятель Чжао Фэн рассказывал: „Я давно болею. Уже 40 лет меня мучает гипертония. Никакие лекарства не помогали. В начале этого года я стал заниматься по методу школы дао у мастера Бянь, и давление нормализовалось”. Многие, в основном пенсионеры, пройдя курс в школе Бянь Чжичжуна, считают, что он принес им здоровье и счастье. Некоторые медики признают, что настоящий метод, без сомнения, превосходит по эффективности лекарственную терапию, особенно при хронических заболеваниях. В их числе бывший заведующий клиники НИИ китайской медицины, а ныне консультант при ней, врач Сюй Женьхэ, бывший заместитель заведующего одной из больниц Чжан Дяньзуа и другие. Все они оценили самобытность этого метода и считают, что лекарства уступают ему, особенно при лечении возрастной половой слабости.

Бянь Чжичжун в одной из своих статей об этом методе писал: „У даосов

существовали разные школы, у каждой из которых были свои методы продления молодости и долголетия, отличные друг от друга. Мы познакомим читателей с методом Хуашаньской школы дао, с секретами, передававшимися из поколения в поколение только устно. Этот метод объединяет в себя и движение, и покой, работу внутреннюю и внешнюю, включает в себя упражнения цигун, массаж, упражнения с поглаживанием, „великую гармонию” и „отдых”. Одна из особенностей его состоит в том, что большое место отводится в курсе лечения упражнениям для „нижней дань”. В этом суть метода Хуашаньской школы, этим он отличается от других оздоровительных систем”. Фактически „нижняя дань” в трактовке этой школы и есть то, что китайская медицина обозначает как „почки” и считает, что „почки” — основа природы человека, основа его жизни. В них заключен жизненный дух. Старение имеет непосредственную связь с энергией „почек”: если энергия сильна — молодость продлевается и жизнь удлиняется. Поэтому китайская медицина придает особое значение охране „почек” и заботе о них. То, что в китайской медицине называется „почки”, по сути, система „гипоталамус—гипофиз—половые железы” в современной медицине. Половые железы выделяют половые гормоны. Нарушение эндокринной системы и малое выделение половых гормонов приводит к старению человека. Поэтому в китайской медицине используются лекарства и даже половые органы животных для поддержания „почек”. Современная медицина использует гормоны для регулирования, усиления половой функции, чтобы продлевать молодость и жизнь. Суть этих теорий одна. Однако Бянь Чжичжун в своем методе безлекарственного лечения применяет активный способ — упражнения, стимулирующие деятельность организма, регулирующие и усиливающие функцию „почек” и одновременно всех внутренних органов. Это, конечно, важно при „укреплении фундамента”. Метод удобен и тем, что не требует больших помещений для занятий, а необходимые пространство и время весьма ограничены. Упражнения можно выполнять и на улице, и в кабинете, и в комнате каждый день утром и вечером от 15 до 30 мин. При регулярности занятий непременно будет достигнут эффект.

В последние годы практика (главным образом в Пекине, Шанхае, Цзинане) показала, что даосский метод оздоровления и долголетия дает три главных положительных результата: 1) усиление половой функции, 2) здоровье и красоту, 3) излечение от некоторых болезней и долголетие. Кроме того, это оздоровительная система может излечивать от мужской импотенции, поллюций, преждевременного извержения семени, недержания мочи, воспаления предстательной железы, дряблости влагалища, фригидности и даже рака матки. Она дает существенный эффект в излечении гипертонии, порока сердца, склероза, невротозов и хронической язвы, а также хронического гайморита и бронхита. Упражнения Хуашаньской школы помогают избавиться от лишнего веса, пигментационных пятен на коже у пожилых людей. Бянь Чжичжун получил письмо из Сычуани от альтиста Го Дэ-

цюаня. Го занимался по методу Бяня, опубликованному в журнале „Горизонт” (Гонконг). Через год после начала занятий существенно изменились его психика и здоровье. Го пишет: „Мне говорят, что я стал моложе выглядеть, да и самочувствие стало лучше. Все меня спрашивают, какое чудодейственное лекарство я пью. Сегодня работаю, живу, отдыхаю, как в молодости, хотя мне 50 лет и моя жена умерла десять лет назад. Пока я не занимался по вашему методу, я спокойно жил холостяком. А сейчас почувствовал, что мне нужна подруга...” Таким образом, эффект метода „превращения старика в ребенка” очевиден.

Некий Чжан — заместитель комиссара броневойск (ему уже 66 лет) — в течение долгого времени страдал гипертонией, сердечной недостаточностью и болезнью легких. После занятий все его болезни постепенно исчезли, восстановилась половая функция, и на него стали смотреть как на „чудо”. Секретарь министерства юстиции Таиланда после трехмесячных занятий с учеником Бяня обнаружил, что его болезнь — рак легких — исчезла, чему все его близкие и друзья были крайне удивлены. В настоящее время в Китае уже несколько научно-исследовательских учреждений выступают за метод молодости и долголетия Бяня, изучают и осваивают его. Один из учеников Бяня, Хуан У, основал в Бангкоке, в Таиланде, первое за границей Общество оздоровительной системы дао. Организация стариков и медицинские учреждения Японии и Канады не раз обращались к Бянь Чжичжуну за советами. А в последнее время многие кино- и видеостудии просят Бянь Чжичжуна сняться в фильмах и показать все 13 поз метода для его популяризации. В последние годы около 20 журналов и газет США, Японии, Индонезии, Филиппин, Малайзии познакомили своих читателей с упражнениями школы Хуашань, возрожденными Бянем, и имели широкий отклик. Кроме Королевского военного кабинета Таиланда, и другие страны приглашали Чжичжуна для передачи своего метода. Все это свидетельствует о быстрой распространения даосской системы оздоровления за пределами Китая.

Метод Бянь Чжичжуна, который берет начало в оздоровительной системе Хуашаньской школы дао может удовлетворить все нормальные потребности людей.

Ли Лу

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ БЯНЬ ЧЖИЧЖУНА

Настоящая оздоровительная система является самой авторитетной в Китае. Она принадлежит Хуашаньской школе дао и унаследована от древних даосов. Она сформировалась на основе древней китайской медицины и дыхательных упражнений. Путем непрерывных поисков, практики она впитала в себя опыт других оздоровительных систем. В древности секреты описываемой оздоровительной системы можно было передавать только китайским правителям в строжайшей тайне. Ее называли „Ваньшоугун” (то есть „Гимнастика десять тысяч лет”). Так как методика Хуашаньской школы оригинальна и эффективна, китайские правители разных эпох ценили ее особенно высоко, а даосы этой школы считали ее своим сокровищем.

В древности императорский двор ставил именно даосскую систему на первое место за то, что она обладала качествами которых не было у других оздоровительных систем. Ее нельзя сравнивать с ушу или цигуном. Эта система не требует применения силы, в ней нет агрессивности, отсутствует наступательность, то есть она не несет боевой окраски. Цель оздоровительной системы Хуашаньской школы — здоровье и долголетие. Главная ее задача — заставить кровь циркулировать по сосудам, а энергию — по каналам и меридианам. Упражнения и движения этой системы направлены на активизацию работы половых желез. А самое главное, все это в комплексе должно стимулировать „нижнюю дань” (В понимании даосов „нижняя дань” есть точка „хуэйинь” и половые железы. Работа над „нижней данью” повысит функцию половых желез, при которой в физиологии человека произойдут положительные изменения и тем самым повысится жизненная активность.) В этом и заключается суть метода, возрожденного Бянь Чжичжуном, а также отличие его от других китайских оздоровительных систем. Обычные ушу, тайцзицюань и цигун в своих упражнениях основное место отводят внешней работе, выступают за тренировки „верхней и средней дантянь”. Хуашаньские даосы придают большее значение внутренней работе, тренировке „нижней внутренней дантянь”. Еще одна особенность этого метода: на занятиях выполняются метание, давление, поглаживание, зажимание, кружение и другие движения, направленные на активизацию функции половых желез и эффективное урегулирование, улучшение функции обмена всей эндокринной системы. Все это позволяет добиться ее тончайшего равновесия и единства, при котором уровень выделения гормонов становится выше. Под воздействием упражнений этой системы каждый человек может по собственной воле улучшить и усилить половую функцию. Эффект этих упражнений превосходит действие

лекарств, направленных на лечение ослабления половой функции. Усиление этой функции человеческого организма свидетельствует о его здоровье и жизнестойкости. Поэтому настоящий метод — это, конечно же, метод самоукрепления. Регулярные занятия приводят к желанной цели — укрепляют половую систему, продлевают молодость.

Хотя система упражнений Хуашаньской школы служила когда-то феодальным правителям, она, несмотря ни на что, принадлежит истории всего человечества и является бесценным культурным наследием наших предков. Сегодня мы должны развивать это наследие ради нашего счастья и счастья наших потомков.

Это оздоровительная система включает в себя семь положений: стоя, сидя, на корточках, на коленях, ползком, в кувырке, лежа. В каждом положении есть несколько поз.

Упражнения в положении стоя являются подготовительными и лежат в основе других упражнений. Упражнения в положении лежа — центральные. Упражнения в положении сидя, на корточках, на коленях, ползком и в кувырке являются вспомогательными для упражнений в положении лежа. Упражнения в положениях на корточках, на коленях, ползком и в кувырке могут выполнять только те, кто уже достиг определенного уровня, начинающим они не рекомендуются. Необходимо помнить, что даосы-адепты никогда не пренебрегали подготовительными и вспомогательными упражнениями в положении стоя, постепенно пройти упражнения всех шести положений до упражнений в кувырке. Выполнять их постепенно, последовательно, одно за другим. Затем возвратиться к упражнениям в положении стоя. Такое повторение подобно дороге-серпантину в горах: круг за кругом человек поднимается к вершине, к совершенству. Читатели, проявляющие интерес к оздоровительной системе даосов, не должны считать упражнения стоя и сидя всего лишь подготовительными и вспомогательными и заниматься ими несерьезно, вполсилы или же нерегулярно. Следует понять, что хотя упражнения в положении стоя и сидя не являются центральными упражнениями этой оздоровительной системы, но они имеют огромное значение. Например, раньше я показывал пациентам только упражнения в положении стоя, и они помогали многим из них избавиться от болезней, стать бодрыми, жизнестойкими. Все, кто будет заниматься по этому методу, должны понять одно: настоящая оздоровительная система не аналог ушу. Цель ушу — борьба. Так, в ушу, если ты медлишь, тебя бьют. Поэтому те, кто занимается ушу, должны быть ловкими: только такие и побеждают. Цель же системы Хуашаньской школы, повторяю, — здоровье, сохранение молодости, долголетие. Поэтому так важно серьезно и регулярно выполнять упражнения. Ведь только с помощью ловкости не достичь цели. Ни в коем случае нельзя стремиться к выполнению центральных упражнений и пренебрегать подготовительными и вспомогательными.

Все семь положений — сидя, стоя, на корточках, на коленях, ползком, в кувырке, лежа — тесно связаны между собой. При этом упражнения в

каждом положении являются как бы самостоятельной системой. Все упражнения делятся на мужские и женские, и каждый занимающийся выбирает их для себя соответственно полу. Только целенаправленные упражнения приводят к существенному результату. И еще: упражнения каждого положения являются автономными, и не обязательно выполнять упражнения во всех положениях, можно заниматься по своему усмотрению, своему пристрастию и выполнять 1—2 упражнения из положения стоя и сидя. Все они в равной степени эффективны.

Начинающие должны в первую очередь приступить к занятиям с упражнений в положении стоя. Вначале можно выбрать одно или несколько упражнений из этой группы и заниматься каждый день около 10 мин. Когда упражнения в положении стоя будут освоены и организм привыкнет к ним, можно считать, что уже достигнуты первые результаты. Вслед за этим можно приступить к упражнениям другой группы. Важны постепенность и постоянство. Пройдет немного времени, и вы убедитесь, каково чудо Хуашаньской школы дао.

ДАОССКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА — ДРАГОЦЕННОЕ НАЦИОНАЛЬНОЕ НАСЛЕДИЕ

„Секреты” здоровья и долголетия, раскрытые Бянь Чжичжуном и предлагаемые читателям, являются ценным культурным наследием даосской оздоровительной системы. Эта система не только укрепляет здоровье, но предупреждает и лечит болезни. В лечении слабости половой функции она превосходит, как уже говорилось, лекарства. Эту древнюю оздоровительную систему необходимо поставить на службу укрепления здоровья, излечения и профилактики болезней.

Китайская медицина накопила двухтысячелетний практический опыт, который позволяет считать, что болезни происходят от обстоятельств внешнего характера — неблагоприятных климатических факторов (сырость, холод, жара и др.), факторов внутреннего характера — эмоциональных волнений, потрясений (скорьб, гнев, печаль, радость и др.), нарушений в питании, жизненном ритме, сне. Все это, в свою очередь, ведет к нарушению равновесия между „инь” и „ян”. Это приводит к хаосу в циркуляции крови и энергии, появляются заторы в каналах и меридианах, происходит борьба здорового духа с болезнями. В этой борьбе очень важна сила здорового духа. Если она слаба, недуг побеждает и человек заболевает.

На базе этой теории китайская медицина укрепляет силу здорового духа, и тем самым регулируются инь и ян. Особое значение при этом придается сопротивляемости организма. Таков принцип китайской медицины: „Если в теле здоровый дух, то болезнь не сможет проникнуть в организм”.

По мнению автора, укрепление силы здорового духа с помощью пита-

ния и лекарств — пассивный метод. Главной и активной мерой в этом деле все-таки следует считать движение и тренировки. Известные медики Древнего Китая придерживались этой точки зрения. Стоит вспомнить знаменитого врача эпохи Хань (III в. до н.э. — III в. н.э.) Хуа То, который призывал к физическим нагрузкам как к оздоровительному средству и предлагал заниматься „игрой в пять птиц”, полезной для организма. Он говорил: „Тело человека жаждет работы, но эта работа не должна изматывать его. Движения укрепляют энергию в теле. При этом кровь будет лучше циркулировать, и тогда человек не будет болеть”, а также: „Если тело недомогает, надо заняться „игрой пяти птиц”, после чего выделится пот, вы почувствуете легкость, появится аппетит” (династийная хроника „Хоуханьшу „Жизнеописание Хуа То”).

С этой теорией здоровья в китайской медицине согласны многие известные специалисты в Китае и за его пределами. За 300 лет до нашей эры греческий философ Аристотель высказал мысль „Движение ради жизни”, ставшую каноном. Известный французский медик XVIII века Тиссо писал: „Что касается движения, то оно может заменить почти все лекарства, но все лекарства не могут заменить движения”. Великий китайский пролетарский деятель Чжоу Эньлай говорил при жизни: „Главное — это питание, воздух и движение”. Это золотые слова подразумевают, что движение имеет непосредственное отношение к здоровью, долголетию, профилактике и лечению болезней. Все долгожители были единогласны в вопросе о движении как лекарстве от болезней.

Метод Бянь Чжичжуна основан на пластичных оздоровительных упражнениях, которыми даосы занимались из поколения в поколение. Эта оздоровительная система имеет древнюю историю, богатое содержание. Она особенно подходит для пожилых и физически слабых людей. Ее упражнения можно выполнять при любых погодных условиях, в любой климатической зоне, в любое время года. При этом не требуется специальных площадок и оборудования. В любое время, в любом месте, всегда можно достичь положительных результатов. Система Бяня — отличное оздоровительное средство для широких масс, помогающее обрести здоровье, долголетие, дающее высокий эффект в лечении и профилактике болезней. Оно доступно, оригинально, им легко овладеть.

Бянь Чжичжуну сейчас за 60 лет. Он здоров и молод. Уже несколько десятков лет Бянь успешно занимается по этой системе. Хотя мастер сейчас ушел на отдых, живет уединенно, тем не менее активно передает свои знания людям, сам лично обучает и дает консультации больным. Его труд по сохранению ценного культурного наследия на благо и счастье людей вызывает восхищение.

Бывший заведующий больницей Гуананьмэне (Пекин), бывший директор НИИ китайской медицины, в настоящее время руководитель группы консультантов этой больницы

Сюй Жэньхэ

В ЧЕМ СЕКРЕТЫ МОЛОДОСТИ И ДОЛГОЛЕТИЯ?

Как в древности, так и сегодня, в Китае и за его пределами мог ли кто существовать вне законов природы — рождения, старости, болезней и смерти? Конечно, нет! Эти законы природы незыблемы.

Вместе с постепенной эволюцией природы, развитием разума и мышления человечество начало упорные поиски пути к здоровью и долголетию. Однако до сих пор не удалось победить старение и болезни. Но в процессе противоборства с силами природы люди все-таки овладели некоторыми закономерностями жизни, нашли способы продлить молодость и отодвинуть старость и смерть.

Считается, что жизнь — это движение. Поэтому в наше время в мире так широко культивируется спорт. Люди занимаются бегом, плаванием, велоспортом, альпинизмом и т. п. Эти виды спорта развивают мышцы, вырабатывают выносливость и т. д. Но многие люди из-за слабого сердца, хрупких сосудов, заболеваний легких не могут заниматься спортом. Порой занятия спортом даже могут привести к тяжелым последствиям. Кроме того, есть данные, что у спортсменов и людей физического труда старость и смерть наступают раньше. Кроме того, занятия различными видами спорта требуют специальных площадок и времени, а многие их не имеют. Нет ли какого-либо простого, доступного каждому эффективного способа продлить молодость? Ниже мы познакомим вас с древним китайским методом — секретами молодости и долголетия даосской школы Шуашань. Может быть, он вызовет у вас интерес.

В древности существовали разные даосские школы, у каждой из которых были свои методы продления молодости и долголетия, отличные друг от друга. Мы познакомим читателей с методом Хуашаньской школы дао и ее секретами. Об особенностях и сути этого метода уже говорилось ранее.

Почему метод, возрожденный автором, придает столь большое значение „нижней дань“? В трактовке Хуашаньской школы дао, как уже говорилось, „нижняя дань“ — это то, что в китайской медицине обозначается как „почки“, а в европейской медицине как железы внутренней секреции и половые железы.

„Почки“ являются основой природы человека, основой его жизни, в них заключен „жизненный дух“. Энергия „почек“ тесно связана с ростом, развитием и старением организма. Если эта энергия сильна, молодость продлевается, человек не стареет и жизнь его, естественно, удлиняется.

При слабой энергии „почек” старость наступает быстрее, жизнь укорачивается. Словом, здоровье, а также темп старения коренным образом связаны с силой энергии „почек”. Поэтому в китайской медицине здоровью „почек” придается особое значение.

В древних китайских трактатах говорится, что еще в XI веке китайцы научились выделять из мочи довольно чистые кристаллы половых гормонов (в то время они назывались „осенний камень”), которые использовались для лечения сахарного диабета и других болезней, связанных с нарушением эндокринной системы. Известный английский ученый Иосиф Ли доказал, что это достижение на 800 лет опередило аналогичные достижения современной науки в области эндокринологии. Американские эндокринологи Уильямс Ашмен и Рэйди в одной из своих статей писали: „Китайцы (даосы — *Прим. ред.*) несколько сот лет назад уже предвосхищали открытия выдающихся химиков 20–30-х годов XX века”.

В конце XIX века один французский медик (а ему уже было за 70) провел смелый эксперимент — он ввел себе вещество, выделенное из яичников собаки или морской свинки (подкожными инъекциями в течение двух недель), и обнаружил, что его физическое и душевное состояние заметно улучшилось.

Сейчас созданы лекарства, в состав которых входят мужские и женские гормоны, а также витамины. Они не только улучшают состояние здоровья, но и предотвращают преждевременную старость. Кроме того, появились косметические средства (кремы, лосьоны и т.п.), в состав которых входят гормоны. Впитываясь в кожу, они убыстряют процессы обмена, и кожа становится свежей, упругой.

Но, к сожалению, все гормональные средства дают только временный эффект и далеко не идеальны.

Каждый человек обладает индивидуальными, только ему присущими особенностями организма. При этом все гормоны, выделяемые железами внутренней секреции, находятся в тончайшем равновесии. Направленное применение лекарства может нарушить это равновесие, что может изменить функцию эндокринной системы. Ученые из ФРГ высказали мнение, что печень человека не всегда может „переработать” гормоны, содержащиеся в лекарствах, и как следствие возникает непроходимость желчных путей и болезнь Боткина.

Известно, что человеческий организм сам по себе является идеальной фабрикой по производству гормонов, и самый лучший способ его налаживания — саморегулирование. Вероятно, древние даосы уже знали об этом, так как их секреты молодости и долголетия — это методы, направленные на саморегулирование эндокринной системы, нормализацию выделения половых гормонов. Таким образом происходило оздоровление и укрепление „почек” в китайской медицине. Сегодня, когда человечество знает о чудодейственной роли гормонов, углубленное изучение практического опыта даосов, их упражнения для „нижней дань” открывают новый,

более совершенный путь сохранения молодости и предупреждения преждевременной старости.

Оздоровительная система упражнений Хуашаньской школы древних даосов имеет тысячелетнюю историю. К сожалению, долгое время считалось, что даосские методы ненаучны, их называли фокусами, шарлатанством, пренебрегали ими. В последнее время практика доказала, что многое, когда-то забытое или умышленно выброшенное из памяти, с помощью современной науки и медицины вновь приобретает жизненную силу. И надо признать: опыт по оздоровлению и омоложению, передаваемый даосами из поколения в поколение и непрерывно усовершенствованный, во многом нами сегодня еще не изучен, но чрезвычайно ценен.

Нам еще предстоит его заново открывать и внимательно изучать, используя на благо и счастье людей.

Секретов молодости и долголетия, упражнений древних даосов множество, мы же предлагаем читателям только самые главные. Упражнения, которые будут описаны далее, просты, доступны, легко выполнимы, но поистине чудодейственны. Теоретически они направлены на активизацию физиологических функций организма, способствуют увеличению половых гормонов, очищают кровеносные сосуды, каналы и меридианы, регулируют функции внутренних органов, повышают иммунитет против болезней, способствуют достижению равновесия в обмене веществ, возрождают жизненную силу и предотвращают преждевременную старость. Как говорили древние китайцы: „Если основа крепка, то и болезнь не пристанет”. Настоящий метод, его упражнения особенно полезны и эффективны для людей среднего и старшего возраста, преждевременно ослабевших, с ослабленной половой потенцией, с нарушениями эндокринной системы. Самобытность и эффективность метода Хуашаньской школы признают даже специалисты-медики.

Все упражнения, приведенные в этой книге, позволяют читателям заниматься во дворе, в спальне и даже у письменного стола. Они выполняются без большой физической нагрузки, легко осваиваются и запоминаются и пожилыми и молодыми. Эти упражнения полезны и для мужчин, и для женщин. Ежедневно на упражнения потребуется 3—5 или 10—15 мин. утром и вечером. Следует помнить, что только ежедневные регулярные упражнения дают положительные результаты. Долговременные занятия вернут вам молодость, старость начнет отступать. Занимающийся через определенное время почувствует бодрость духа и тела.

УПРАЖНЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ХУАШАНЬСКОЙ ШКОЛЫ ДАО

Упражнения, возрожденные автором этой книги, выполняются, как уже говорилось, в семи положениях: стоя, сидя, на корточках, на коленях, лежа, ползком, в кувырке. Каждое положение включает в себя 13 упражнений.

Во время занятий не обязательно выполнять все упражнения. Можно выбрать лишь некоторые из них: они должны соответствовать вашим физическим возможностям и самочувствию. Начинаящим лучше начать с упражнений в положении стоя, причем выбрать одно-два и заниматься каждый день два раза по 3–5 мин. Когда организм привыкнет, время можно соразмерно увеличить. Только после того, как вы хорошо освоите упражнения в этом положении, переходите к следующим.

Из указанных выше семи положений упражнения в положении лежа, на корточках, на коленях, в кувырке и ползком требуют определенных навыков, поэтому в этой книге автор не знакомит читателя с ними.

ТРИНАДЦАТЬ УПРАЖНЕНИЙ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Упражнение „Возвращение к молодости” (I). Это упражнение может вернуть молодость, отсюда его название. Оно направляет энергию на поддержание деятельности „почек”. Его лучше всего выполнять на свежем воздухе.

1. *Исходное положение.* Встать, ноги поставить на ширину плеч, руки опустить, все мышцы расслабить. Взгляд устремлен, освободиться от всех мыслей, войти в состояние покоя (рис. 1).

2. Дыхание глубокое, вначале вдох, затем выдох. При вдохе подняться на носки, грудная клетка расширяется, начинающим рекомендуется дышать через нос, затем через нос и рот. Вдыхаемый воздух направляется мысленно в нижнюю часть живота (рис. 2). При выдохе опуститься на пятки, воздух мысленно выводится из нижней части живота. Колени в этот момент немного сгибаются. Таким образом весь „нечистый” воздух выходит из легких и желудка через рот (рис. 3). Повторить 8 раз.

3. *Сотрясение всего тела.* После глубоких вдохов и выдохов сделать



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

перерыв — 1 мин. Расслабиться, принять исходное положение*, колени чуть согнуты. Начинайте сотрясения тела (у мужчин должна при этом колебаться мошонка). Сотрясение выполняется в течение 1 мин. (около 146 раз) (рис. 4).

ВНИМАНИЕ! При сотрясении мышцы и все внутренние органы должны ощущать колебания, только тогда упражнение можно считать выполненным правильно.

4. *Вращение плечами.* Ноги поставить на ширину плеч. Центр тяжести тела перенести вперед, опираясь на носки, колени чуть согнуты, расслабиться. Рот чуть приоткрыт, руки опущены вдоль туловища свободно.

* Следует помнить, что взгляд все время должен сопровождать движение левой руки, а затем правой.

Затем начинайте поочередное вращение плечами: вначале поднять левое плечо вперед-вверх, затем опустить назад-вниз, описывая таким образом круг. Одновременно правое плечо делает круг назад-вниз и вперед-вверх. Выполняется 16 вращений (рис. 5—6). При круговом движении плеч надо задействовать и тело, и предплечье, чтобы верхняя часть тела непрерывно двигалась, тем самым заставляя «нечистый» воздух выйти из всех внутренних органов.

ВНИМАНИЕ! Выполняя вращение плечами, дышат произвольно, в соответствии с ритмом движений. Специальные вдохи и выдохи не делаются. Начинающие выполняют это упражнение более плавно и пластично. Не делать резких, с силой движений и после того, как вы уже научились делать это упражнение. Со временем число вращений можно увеличить.

Задача упражнения „Возвращение молодости” в избавлении от „нечистого” воздуха в организме и наполнении его свежим, а также в улучшении циркуляции крови и энергии, поддержании жизненной силы, достижении гармонии. Это упражнение не только закладывает основу для выполнения последующих упражнений, но и успешно лечит боли в плечах, вздутие желудка и живота, боли при менструации у женщин. Кроме того, оно укрепляет сопротивляемость организма, повышает половую функцию, избавляет от полноты, тем самым делая человека здоровым и красивым. Это упражнение следует повторять достаточно часто. Начинающим рекомендуется выполнять его каждый день по 3—5 мин.

Упражнение „Возрастание жизненной силы” (II). Это упражнение направлено на увеличение жизненной силы.

1. *Исходное положение.* Встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, руки опущены свободно, все мышцы расслаблены, смотреть перед собой (рис. 1).

2. Медленно поднять левую руку ладонью кверху, все пальцы разъединены. Провести ей снизу вверх вдоль центральной линии тела. Когда левая рука дойдет до груди, начинайте такое же движение правой рукой. Левая рука при этом продолжает движение в сторону-вверх*. Когда левая рука дойдет до высшей точки (локоть не выпрямлять!), поверните ладонь вниз и далее как бы „на дне моря ловите луну”.

Одновременно с движением левой руки вверх левую ногу чуть приподнимите и носком описывайте дугу с внутренней стороны. Согнутую в колене левую ногу опустите на землю на расстоянии около 60 см от правой. В это время ваше туловище повернется налево и тяжесть его переместится на левую ногу. С поворотом туловища налево ненамного поднимите пятку правой ноги; правая ступня становится под углом к левой (рис. 2—5). При движении правой рукой все движения, описанные выше, выполняются в правую сторону (рис. 6—10). При этом левая ладонь вновь поднимается вверх. Это упражнение повторяется 8 раз (включая движения в левую и правую стороны).

* Пальцы рук слегка согнуты

ВНИМАНИЕ! Все мышцы обязательно должны быть расслаблены. Не напрягаться! Движения рук естественны и пластичны. Нельзя делать никаких пауз. Занимающиеся среднего и пожилого возраста и начинающие не должны сразу сильно перегружаться. Молодые могут выполнять упражнения с большой нагрузкой. Женщинам при менструации и беременности делать эти упражнения запрещено.

Задача упражнения „Возрастание жизненной силы” – усиление кровообращения и циркуляции энергии в сосудах рук, укрепление суставов,



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7

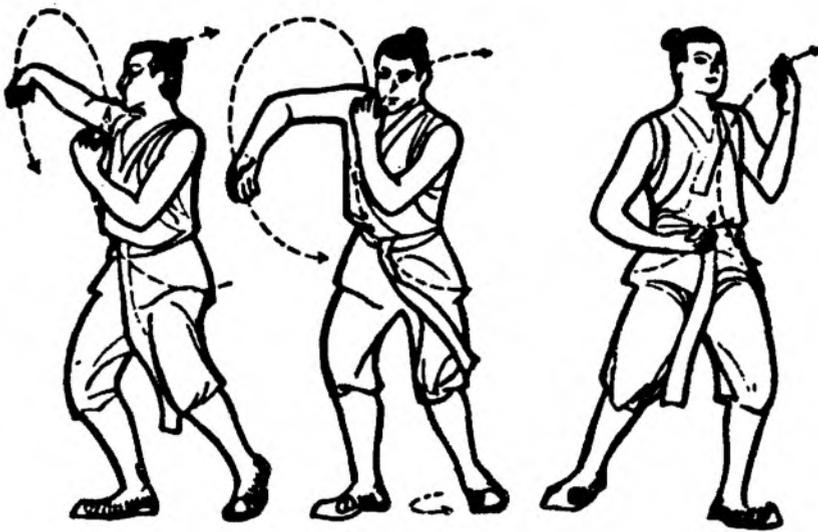


Рис. 8

Рис. 9

Рис. 10

восстановление упругости мышц. Все это предупреждает склероз сосудов. Поскольку это упражнение непосредственно затрагивает и стимулирует многие биологически активные точки, оно предупреждает и эффективно лечит паралич, остеохондроз, снимает поясничные боли, вызванные почечной недостаточностью. Мужчинам при выполнении этих упражнений надо напрягать мошонку: это усиливает потенцию, предупреждает грыжу. Женщины, напрягая половые органы, тем самым предупреждают издряблость и избавляются от фригидности.

Упражнение „Монада” (древнее название „Месяц, солнце, земля”) (III). При выполнении этого упражнения руки сбоку от тела делают движения, как бы рисуя в воздухе линию монады S, что дало название упражнению.

1. *Исходное положение.* Встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, руки свободно опустить, все мышцы расслабить, смотреть перед собой, освободиться от всех мыслей, войти в состояние покоя (рис. 1).

2. Поднять обе руки до уровня груди, а затем до уровня плеч, одновременно чуть сгибая колени (рис. 2). Левая рука продолжает подниматься вверх до положения выше и впереди головы. Правая рука с согнутым локтем тем временем опускается вниз, рисуя кистью полумесяц. Туловище поворачивается в левую сторону на 45° (при этом его верхнюю часть следует держать прямо). Левая нога делает шаг, и ее ступня становится под углом 45° к правой (рис. 3—4). Далее правая рука с правой стороны рисует монаду. Это делается так: рука опускается, как показано на рис. 4, затем поднимается вперед-вверх ладонью кверху; достигнув наивысшей точки, рука идет назад-вниз (при этом ладонь повернута вниз) и затем возвращается в исходную позицию — см. рис. 4. Так рука описывает большой круг — солнце. Далее рука движется вверх по диагонали, рисуя букву S (рис. 5—7), — здесь заканчивается знак монады. После



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7

того как рука нарисовала букву S, она поворачивается ладонью вниз и опускается назад-вниз. Затем рука ведется вперед-вверх, рисуя землю. Одновременно правая нога делает шаг вперед под углом 45° направо, и ее ступня ставится под углом к левой ступне (рис. 8). Когда правая рука, рисуя землю, доходит до высшей точки, левая рука опускается вниз (рис. 9). Затем левая рука рисует монаду, подобно правой, только в обратном направлении (рис. 10–13). Когда левой рукой нарисована монада и она



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13

поднята до высшей позиции (точки), правая рука из этой же точки опускается вниз, а левой ногой одновременно делается шаг назад, и она ставится под углом к правой ступне. После этого можно снова начинать рисовать монаду (рис. 14–15). Обе руки двигаются поочередно, не останавливаясь. Это упражнение выполняется 8 раз, включая движения в правую и левую стороны, в течение 1 мин.

ВНИМАНИЕ! При выполнении упражнения в правую или левую сторону тяжесть тела переносится соответственно. Букву S надо рисовать как



Рис. 14



Рис. 15

можно точнее. Движения рук должны быть хорошо согласованы. Туловище движется в соответствии с движениями рук, все мышцы задействованы.

Эти упражнения воздействуют на все биологически активные точки тела. Непрерывное движение рук заставляет работать мышцы верхнего плечевого пояса, шеи, спины. Они служат профилактике и лечат истощения нервной системы, головокружения, головные боли, инсульт и другие болезни. S-образное движение рук предупреждает межреберную невралгию, воспаление сердечной мышцы и молочных желез, а также предотвращает возникновение рака груди. Поворот вытянутой руки с ладонью, направленной вверх, активизирует мозговое кровообращение и тем самым способствует умственной деятельности.

Упражнение „Полет птицы” (IV). Движения этого упражнения напоминают полет птицы, отсюда его название. Так как в этом упражнении руки рисуют знак ∞ , то оно еще называется „Лежащие кольца”.

1. *Исходное положение.* Ноги поставить на ширину плеч, успокоиться, расправить грудь, колени чуть согнуты (рис. 1).

2. Руки поднимаются до уровня груди так, как будто они обхватывают мяч (рис. 2). Затем левая ладонь поворачивается вверх, а правая — вниз. Расстояние между ними — три кулака (около 30 см). При этом правая рука находится над левой (рис. 3). Затем туловище поворачивается влево, и ладони одна над другой начинают описывать двойные круги слева направо в виде знака ∞ . Когда рисуется круг в левую сторону, левая рука, ведущая, движется сверху, а правая за левой снизу (рис. 4). Когда движение доходит до центра против груди, ладони обеих рук переворачиваются (рис. 5). Здесь правая рука движется сверху, а левая за правой снизу (рис. 6). Упражнение повторить 8 раз (при поочередном движении рук).



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

ВНИМАНИЕ! При движении рук пальцы должны быть слегка согнутыми. Рука, идущая вверх, обязательно должна выпрямляться, соответственно выпрямляется и нога, находящаяся сзади. Сосредоточившись, необходимо взглядом сопровождать движения руки. При повороте туловища следует напрягать нижнюю часть живота. Все движения должны быть согласованны и гармоничны. Соответственно своим физическим возможностям можно уменьшать или увеличивать количество повторений, но как минимум выполнять норму (8 раз).

Волнообразные движения этого упражнения воздействуют на биологически активные точки кистей и плеч. Они служат для профилактики

инсульта, связанного с избыточной массой тела, склероза сосудов головного мозга, неврологических головных болей, болезней всех сосудов. При выполнении упражнения внимание сосредоточивается на нижней живота: это предотвращает накопление жира (особенно у женщин после родов). Движения туловища влево и вправо, а движения рук в виде кругов активизируют точки в области поясницы, предупреждают и лечат слабость почек и радикулит.

Упражнение „Черепаша, прячущаяся под панцирь” (древние названия „Долголетие”, „Кольца”) (V). Главный элемент этого упражнения — втягивание головы в плечи подобно черепахе (отсюда название). У него есть еще одно название — „Долголетие” (в Китае черепаха символизирует долголетие. — *Прим.пер.*). Кроме того, в упражнении есть движения-кольца, поэтому его называют „Кольца”.

1. *Исходное положение.* Ноги поставить на ширину плеч и чуть согнуть в коленях, плечи расправить, живот подтянуть, руки свободно опустить (рис. 1).

2. Руки поднять до середины груди, локти согнуть (рис. 2). Левую руку опустить до нижней части живота, рисуя полукруг, ладонь повернуть вверх. На рис. 3 изображено положение правой и левой рук: они как бы держат мяч. Затем туловище наклонить вперед и повернуться влево, при этом центр тяжести переносится на правую ногу.левой ногой сделать полшага вперед в сторону; ее ступня ставится под углом к ступне правой ноги. Выпрямить правую ногу, не отрывая пятки от земли. В этот момент левую руку вытянуть вперед, согнуть в локте, кисть ее параллельна земле. Правую кисть опустить вниз так, чтобы большой палец соприкасался с бедром (рис. 4). Затем ладонь левой руки повернуть в сторону, а предплечье назад (при этом левая рука сгибается в локте): таким образом ле-



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7

вое плечо движется назад-вниз. Этот комплекс движений приводит к положению, когда кисть левой руки находится перед левой верхней частью грудной клетки, а локоть согнут. В это же время правая рука поднимается снизу, описывает полукруг и занимает такое же положение у правой верхней части грудной клетки. Вслед за этим необходимо отклониться назад, напрячь живот, согнуть спину, втянуть голову в плечи, подобно черепахе, прячущейся под панцирем (рис. 5–7). Затем следует вращение плечами (рис. 8). Следующий элемент: руки опустить вниз-вперед, описав большой круг, и вернуть их в положение перед грудью (см. рис. 8). Затем при вращении плечами (рис. 9–12) руки поднять вверх, опустить вперед-вниз, описывая большой круг (рис. 13–14). Как только руки окажутся в положении у живота, начать вращение плечами (рис. 15). Повторить все движения так, как они представлены на рис. 9–14. Когда руки займут положение у живота, вновь сделать вращение плечами. После этого туловище повернуть направо, руки как бы обхватывают мяч (рис. 16–17). Тяжесть тела переносится на левую ногу. Правой ногой делается полшага вперед-в сторону, при этом ее ступня ставится под углом к ступне левой ноги (рис. 18). Затем все движения повторить в правую сторону. Выполнить упражнение 8 раз поочередно вправо и влево. После того как упражнение выполнено полностью, вернуться в исходное положение. Это будет естественным завершением упражнения.

ВНИМАНИЕ! Когда руки описывают круг, движения головы, верхнего плечевого пояса должны согласовываться (без напряжения) с движениями рук. При этом движения не должны быть быстрыми и резкими. После того как завершается движение рук, описывающее круг, и они оказыва-



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13

Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18

ются в положении у живота, а все тело образует как бы букву S, вы достигли цели.

В этом упражнении задействованы мышцы ног, живота, спины, верхнего плечевого пояса, поэтому оно избавляет от лишнего веса. Кроме того, оно эффективно предупреждает и лечит такие болезни, как паралич и сахарный диабет. Движение плеч служит профилактике болезней легких и бронхита, а также их излечению. Движения шеи активизируют работу головного мозга, полезны для центральной нервной системы.

Упражнение „Купание дракона” (другое название „Благополучие – дар дракона и феникса” или „Тройные кольца”) (VI). При выполнении этого упражнения туловище извивается подобно купающемуся дракону – отсюда его название. Кроме того, руки перед грудью рисуют три кольца – отсюда еще и название „Тройные кольца”.

1. Исходное положение. Поставить ноги вместе, ступни соприкасаются друг с другом. Руки опущены вдоль туловища, пальцы сомкнуты. На лице улыбка, представить себя молодым (рис. 1).

2. Предплечья прижать к туловищу. Ладони сомкнуть у груди (рис. 2). Их отводят влево так, чтобы правая кисть оказалась сверху, а левая – снизу. Правый локоть чуть приподнимется. Голову и шею наклонить влево, при этом тазовая часть туловища перемещается вправо (рис. 3). Затем руки с сомкнутыми ладонями отвести вверх-в левую сторону и выше головы вправо. После этого опустить их вниз до уровня шеи, рисуя таким образом круг. Левая кисть окажется сверху, а правая – снизу, пальцы „смотрят” вперед. Как только сомкнутые ладони опишут круг, тазовая часть туловища с правой стороны переместится влево и в исходное



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9

положение. Выполняя все эти движения, следует чуть присесть и немного наклонить туловище (рис. 4–5).

К этому моменту руки с сомкнутыми ладонями уже нарисовали больше полукруга. Продолжая упражнение, их направляют влево-вниз, а затем вправо, рисуя у груди полукруг. Дойдя до центральной линии туловища, левая кисть оказывается сверху, а правая — снизу. Пальцы „смотрят” вперед. Одновременно тазовая часть туловища перемещается вправо и возвращается в исходное положение. Следует чуть присесть, сгибая ноги в



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16

колених, центр тяжести „опускается” вниз. Это движение завершает второй полукруг (рис. 6–7).

Сомкнутые ладони начинают двигаться вправо к центральной линии туловища, рисуя таким образом полукруг. Когда руки займут положение у живота, левая кисть должна оказаться сверху правой. Пальцы „смотрят” вперед. При этом тазовая часть туловища перемещается влево и в исходное положение. Центр тяжести „опускается” еще ниже — положение полуприседа. Сомкнутые ладони завершают третий полукруг (рис. 8–9). Далее движения следует продолжать снизу вверх. Сомкнутые

ладони двигаются влево-вверх, рисуя полукруг у живота. При этом левая ладонь находится сверху правой. Тазовая часть туловища перемещается вправо и в исходное положение. Центр тяжести „поднимается”. Таким образом руки завершают первый полукруг снизу вверх (рис. 10–11). Затем сомкнутые ладони двигаются вправо-вверх, рисуя полукруг уже и перед грудью. При этом правая ладонь находится сверху левой, пальцы „смотрят” вперед. Тазовая часть туловища перемещается влево и в исходное положение. Центр тяжести продолжает „подниматься”. Таким образом руки завершают второй полукруг снизу вверх (рис. 12–13). Теперь руки начинают двигаться влево, рисуя полукруг, и приходят в положение над головой. Одновременно тазовая часть туловища перемещается вправо и в исходное положение. Тело выпрямляется (рис. 14–15). Руки сверху с сомкнутыми ладонями опускаются вниз до исходного положения у груди, а затем свободно опускаются вдоль туловища (рис. 16). Повторить все упражнение 4 раза.

ВНИМАНИЕ! Круги следует описывать как можно точнее. Начинающие выполняют упражнение в пределах небольшой амплитуды. С опытом, когда появятся гибкость и сила, можно увеличить амплитуду движения в тазовой части туловища.

Это упражнение, связанное с активной работой позвоночника и всех мышц спины, предупреждает и лечит остеохондроз. Пожилые люди, выполняя это упражнение, могут не сгибать спину. Особенно полезно это упражнение для женщин: оно избавляет от лишнего веса, предотвращает дряблость мышц, делает их эластичными (в области большого и малого таза, спины).

Упражнение „Купание жабы” (другое название „Малые кольца”) (VII). В древности в Китае жаба считалась волшебным животным. Движения, включенные в это упражнение, подражают плаванию жабы: отсюда его название. Кроме того, руки описывают перед грудью малые круги: отсюда другое название — „Малые кольца”.

1. *Исходное положение.* Ноги вместе, ступни соприкасаются друг с другом. Руки опущены вдоль туловища, пальцы сомкнуты, на лице улыбка (рис. 1).

2. Руки с сомкнутыми пальцами поднять, локти согнуть, колени полусогнуты (чуть присесть). Живот подтянуть, шею немного вытянуть. Поднять пятки и тяжесть тела перенести на носки (рис. 2). Руки вытянуть вперед и делать ими круговые движения изнутри наружу (стиль плавания „басс”). Одновременно выпрямить ноги, расправить грудную клетку, втянуть живот, вытянуть шею, приподнять пятки (рис. 3–4). Сделать так 8 кругов, а затем еще 8 кругов, но круговые движения выполняются снаружи вовнутрь. При этом также выпрямить ноги, расправить грудную клетку, втянуть живот, вытянуть шею, приподнять пятки (рис. 5–6). Всего 16 кругов.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

Это упражнение не только способствует пластичности верхних конечностей, но избавляет от образования жировых складок вокруг талии. Движение шеи предупреждает и лечит головокружения, обмороки, окостенение шейных позвонков, треммер рук и головы, истощение центральной нервной системы, бессонницу, склероз. Кроме того, они положительно

действуют на щитовидную железу, предупреждают и лечат ее заболевания. Это упражнение идеально подходит для тех, кто перенес какую-то болезнь и не могут выполнять другие упражнения.

Упражнение „Небесные кольца” (VIII). Руки над головой рисуют большие круги: отсюда название.

1. *Исходное положение.* Ноги поставить на ширину плеч, руки свободно опустить вдоль туловища, пальцы чуть согнуть (рис. 1).

2. Руки (ладони смотрят вниз) поднять перед собой, довести до положения над головой. За головой повернуть ладони вверх, пальцы обращены назад. Грудная клетка расслаблена. Немного откинуться назад. Руки над головой начинают описывать круги влево, вперед, вправо, назад — и так 4 раза (рис. 2—3). Далее еще 4 раза в обратном направлении (рис. 4).

ВНИМАНИЕ! Когда руки рисуют большие круги, отклоняться назад надо, учитывая свои физические возможности. Но чем больше угол наклона, тем лучше. Ноги сильно не выпрямлять — оставлять чуть согнутыми: это помогает правильно выполнить упражнение. Взглядом следует сопровождать движение рук, при этом голова двигается вслед за руками. Для начинающих амплитуда и скорость движения должны быть небольшими.

Настоящее упражнение регулирует функции легких, сердца, почек, предупреждает образование сколиоза, женское плоскостопие, а также обмороки и головокружение. Оно не рекомендуется для пожилых и ослабленных болезнью людей. Им подойдет следующее, IX упражнение.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

Упражнение „Земные кольца” (IX). Руками с ладонями, повернутыми вниз, к земле, описываются круги перед грудью: отсюда его название.

1. *Исходное положение.* Ноги поставить на ширину плеч, руки, согнутые в локтях, перед грудью ладонями вниз (рис. 1).

2. Туловище наклонить влево, руки вытянуть влево-вперед. Одновременно левой ногой сделать полшага вперед-влево (рис. 2). Руки еще как можно дальше вытянуть вперед. Затем руки в положении перед грудью в горизонтальной плоскости начинают движение слева направо. Туловище соответственно перемещается слева направо-назад (рис. 3). Таких кругов надо сделать 8. Затем левая нога возвращается в исходное положение, а правая делает полшага вперед-вправо. Руки в горизонтальной плоскости движутся по кругу в обратном направлении — справа налево (рис. 4—5). Таких кругов должно быть 8. Всего же 16 кругов за все упражнение.

ВНИМАНИЕ! При движении рук талия движется соответственно. Круговые движения надо выполнять тщательно, добиваясь совершенства.

„Земные кольца” являются вспомогательным упражнением к „Небесным кольцам”, поэтому их назначение и эффект аналогичны.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

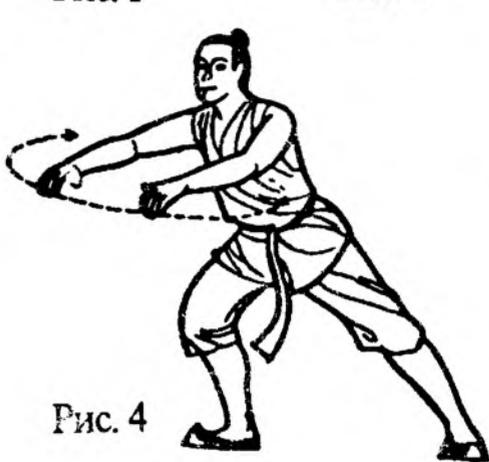


Рис. 4



Рис. 5

Упражнение „Кольца человек” (другое название „Кошка-тигр”) (X). Особенность этого упражнения: руки двигаются в пяти направлениях — восток, юг, центр, запад, север, рисуя круги, а ноги таким образом, что четырежды рисуют иероглиф „человек” (λ). Отсюда и название „Кольца-человек”. При выполнении этого упражнения необходимо проявить максимум ловкости. При этом движения должны быть мягкими, как у кошки или тигра, отсюда второе название — „Кошка-тигр”.

1. *Исходное положение.* Поставить ноги на ширину плеч, колени чуть согнуты и расслаблены. Руки опущены вдоль туловища. Взгляд устремлен вперед, на лице улыбка. Состояние полного покоя. Представить себя молодым (рис. 1).

2. Руки свободно поднимаются вперед-вверх (ладонь против ладони) до положения выше головы, чтобы точки хэгу* были друг против друга (рис. 2). Затем руки расходятся в стороны, ладони поворачиваются кверху. Тяжесть тела одновременно перенести на правую ногу, а левая нога делает полшага влево. Ступня правой ноги поворачивается влево на 45° . Вместе с тем туловище поворачивается влево, голова также поворачивается влево (рис. 3). Руки спускаются сверху вниз, описывая полукруг во внешнюю сторону (в это время следует согнуться) (рис. 4). Когда пальцы обеих рук дойдут до левого колена, ладони необходимо сомкнуть и вести руки наверх вдоль ноги и живота. Тяжесть тела перемещается на правую ногу (рис. 5). Когда сомкнутые ладони дойдут до

* Точка хэгу находится между большим и указательным пальцем.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9

груди и плечи опишут круг, повернуть их вверх в жесте приветствия (рис. 6). Затем разомкнуть ладони, поднять руки вверх, развести в разные стороны, рисуя дугу. Тело отклонить назад. Тяжесть тела перенести на правую ногу (рис. 7). До этого момента упражнение выполнялось в левую сторону (то есть в восточном направлении).

Теперь тело повернуть вправо на 90° (рис. 8). Левую ногу вернуть в исходное положение и тут же сделать шаг вперед-влево. Таким образом левая нога рисует иероглиф „человек” (人)* (рис. 9).

* Стрелка указывает направление.

Затем обе руки идут сверху вниз, рисуя полукруг. Одновременно туловище сгибается и наклоняется вперед. Тяжесть тела переносится на левую ногу (рис. 10). Когда обе руки дойдут до колена левой ноги, ладони смыкаются и поднимаются вверх вдоль живота. Тяжесть тела перемещается на правую ногу (рис. 11). Когда сомкнутые ладони дойдут до груди и плечи опишут круг, повернуть их вверх в жесте приветствия (рис. 12). Затем ладони разомкнуть, руки поднять вверх, развести в стороны, рисуя дугу. Туловище наклонить вперед, тяжесть тела перенести на левую ногу и принять позу кошки в прыжке (рис. 13). Упражнение выполнялось в южном направлении.



Рис. 10

Рис. 11

Рис. 12

Рис. 13



Рис. 14

Рис. 15

Рис. 16

Рис. 17

Теперь тяжесть тела перенести на правую ногу, а левую вернуть в исходное положение и сделать ей шаг влево. Таким образом левая нога опять нарисует иероглиф „человек” (), и ноги возвратятся в исходное положение (рис. 14). Затем обе руки опускаются сверху вниз, рисуя полукруг. Одновременно туловище сгибается и наклоняется вперед (рис. 15). Когда руки дойдут до колен, ладони необходимо сомкнуть, а руки переместятся вверх вдоль живота. Тело соответственно выпрямляется (рис. 16). Когда сомкнутые ладони дойдут до уровня груди, уже оба плеча опишут круг, повернуть их вверх в жесте приветствия (рис. 17). Затем ладони разомкнуть, руки поднять вверх, развести в стороны, рисуя дугу. Принять позу кошки в прыжке (рис. 18). Упражнение выполнялось в центральном направлении.

Теперь пятку левой ноги чуть приподнять, а ступню повернуть влево на 45° . Тяжесть тела переносится на левую ногу. Одновременно туловище поворачивается вправо на 90° (рис. 19). Правая нога идет назад, а затем на полшага вперед-влево, рисуя иероглиф „человек” (). Пятка левой ноги поворачивается влево на 45° (рис. 20). Руки опустить в стороны-вниз, описывая дугу. Одновременно туловище сгибается и наклоняется вперед (рис. 21). Когда руки дойдут до колена правой ноги, ладони необходимо сомкнуть. Руки перемещаются вверх вдоль живота. Тяжесть тела переносится на левую ногу (рис. 22). Когда сомкнутые ладони дойдут до груди и плечи опишут круг, повернуть их вверх в жесте приветствия (рис. 23). Затем ладони разомкнуть, руки поднять вверх, развести в стороны, рисуя дугу. Туловище наклонить вперед, тяжесть тела перенести на правую ногу (рис. 24). Упражнение выполняется в западном направлении.

Пятку левой ноги чуть приподнять, ступню повернуть влево на 45° . Тяжесть тела переносится на левую ногу (рис. 25). Правая нога идет назад, а затем на полшага вперед-вправо, рисуя иероглиф „человек” (). Одновременно туловище поворачивается вправо на 90° . Соответственно левая пятка поворачивается влево на 45° (рис. 26). Руки опустить в стороны-вниз, описывая дугу. Одновременно туловище сгибается и наклоняется вперед. Тяжесть тела переносится на правую ногу (рис. 27). Когда руки дойдут до колена правой ноги, ладони необходимо сомкнуть, руки идут вверх вдоль живота. Туловище выпрямляется, и тяжесть тела переносится на левую ногу (рис. 28). Когда сомкнутые ладони дойдут до груди и плечи опишут круг, повернуть их вверх в жесте приветствия (рис. 29). Затем ладони разомкнуть, руки поднять вверх, развести в стороны, рисуя дугу. Туловище наклонить вперед, тяжесть тела перенести на правую ногу и принять позу кошки в прыжке (рис. 30). Упражнение выполняется в северном направлении.

Затем пятку левой ноги чуть приподнять, ступню повернуть влево на 45° . Правая нога идет назад, а затем на шаг вперед-влево, рисуя иероглиф



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29

„человек” (人) . . Одновременно тело поворачивается влево на 90° (рис. 31). Пятка левой ноги поворачивается вправо на 45° . Соответственно туловище поворачивается влево на 90° (рис. 32). Руки опускаются в стороны-вниз и возвращаются в исходное положение (рис. 33).

ВНИМАНИЕ! Перемещения по всем направлениям — вперед, назад, вправо, влево, в центр — должны быть точными. Шаги делать уверенно, связно, ловко и мягко, подобно кошке. При повороте тела, когда вытягиваются руки и описывают круги, надо помогать себе движениями туловища. Упражнение считается выполненным правильно, когда все движения пластичны. Лучше всего это упражнение выполнять на свежем воздухе и в спокойной обстановке. Время выполнения упражнения „Кольца-человек” — не более 20 мин. Оно одинаково предназначено для мужчин и женщин (не рекомендуется беременным женщинам).

В этом упражнении к человеку и его жизненным силам применяется теория „Инь-ян”. Практика показывает, что, регулярно выполняя это упражнение, вы укрепите свое здоровье, физическое и духовное. Мягкие, пластичные шаги (кошачьи), по мнению древних, укрепляют память. Такие движения, как повороты туловища, смена шагов, наклоны, активно и положительно влияют на функцию центральной нервной системы. Подъем рук, опускание, смыкание и размыкание ладоней, наклон тела воздействуют на каналы и меридианы, на биологически активные точки, и это способствует циркуляции энергии и крови, предупреждает и лечит отложение солей вокруг шейных, грудных и поясничных позвонков. Упражнение „Кошка-тигр” особенно эффективно при повышенном потоотделении, связанном со слабостью почек, пиелонефрите и нефрите, онемении конечностей, заболеваниях легких, гепатите, желудочно-кишечных расстройствах. При повороте туловища сжимаются половые



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33

органы, таким образом происходит воздействие на половые железы, что регулирует и улучшает выделение половых гормонов (так лечатся различные половые нарушения). Когда функции эндокринной и центральной нервной систем находятся в нормальном состоянии, это упражнение предупреждает возникновение рака.

Упражнение „Восемь бессмертных празднуют день рождения” (XI). Это упражнение укрепляет здоровье, продлевает жизнь, как считают древние, путем впитывания „ян” из неба для пополнения энергии и впитывания „инь” из земли для пополнения и обновления крови. С его помощью возвращается жизненная сила. При выполнении упражнения ноги ставятся так, что образуют иероглиф „восемь” (\ /). Согнутые руки тоже образуют иероглиф „восемь”. Комплекс этих движений настолько гармоничен и красив, что кажется, будто восемь бессмертных сошли на землю и празднуют день рождения, желая счастья друг другу, — отсюда его название.

1. *Исходное положение.* Встать прямо, ноги врозь, образуют иероглиф „восемь” (\ /). Руки свободно опущены вдоль туловища, пальцы чуть согнуты. На лице улыбка, взгляд восторженный, словно вы оказались в мире чудес (рис. 1).

2. Руки двигаются (опускаются) к низу живота, и кисти соединяются в китайском рукопожатии, как указано на рис. 2. Затем руки с сомкнутыми кистями поднимаются вверх вдоль средней линии туловища до лба (рис. 3). Локти поднимаются, а сомкнутые кисти рук опускаются вниз до шеи (рис. 4). Затем они опускаются еще ниже — до паха. При этом спина сгибается, туловище наклоняется вперед (рис. 5), принимая позу приветствия. Руки с сомкнутыми кистями двигаются вверх вдоль средней линии туловища до верхней губы (рис. 6). Затем руки с сомкнутыми



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12

кистями медленно опускаются вниз по той же линии, как поднимались, до уровня паха. Спина сгибается, туловище наклоняется вперед, и во второй раз принимается поза приветствия (рис. 7). Далее руки вновь двигаются снизу вверх вдоль средней линии, доходят до желудка, большие пальцы размыкаются, ладони поворачиваются вверх и накладываются друг на друга (рис. 8). Теперь уже сомкнутые кисти рук опускают ниже пупка, плечи поднимают, и ими делается вращение (рис. 9). Опустить руки с сомкнутыми кистями до паха, спину согнуть и наклониться вперед. В третий раз принять позу приветствия (рис. 10). На этом заканчивается часть упражнения, включающая три приветствия.



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18

Теперь руки с сомкнутыми кистями поднимаются вдоль центральной линии туловища вверх, у груди их размыкают и поворачивают ладонями вверх (рис. 11). Затем левая рука идет влево-вверх, описывая дугу, и выпрямляется, а правая рука — вправо-вниз, также описывая дугу, и выпрямляется. Ладони обеих рук, обращенные кверху, впитывают небесный „ян”. Одновременно левая нога делает шаг вперед, присед (чуть согнутые ноги), живот подтянуть, грудную клетку расправить. Тяжесть тела перемещается на левую ногу. Взгляд следует за движением левой руки. Правая нога в это время сгибается в колене, ее первый палец упирается в землю. Ступня левой ноги по отношению к правой стоит под

углом, как на рис. 12. Одновременно левая рука возвращается в исходное положение у груди, а правая рука справа-снизу поднимается вверх, описывая дугу через высшую точку над головой, и возвращается в исходное положение у груди, соединяясь с левой рукой в традиционном китайском рукопожатии (рис. 13). Туловище поворачивается влево-назад (лицо обращено назад), сомкнутые кисти рук поднимаются до положения перед левой щекой. Одновременно левая нога сгибается, ее ступня по отношению к правой ступне образует угол. Тяжесть тела переносится на левую ногу, принимается поза приветствия (рис. 14). До сих пор упражнение выполнялось с позой приветствия влево-назад.

После этого правая нога делает шаг влево-вперед, описывая дугу, колено сгибается. Тяжесть тела переносится на правую ногу. Правая ступня по отношению к левой образует угол. Одновременно туловище поворачивается, как указано на рис. 15. Кисти размыкаются, и руки разводятся в стороны: правая — вправо-вверх, рисуя дугу, левая — влево-вниз, тоже рисуя дугу. Ладони „смотрят” вниз, впитывая „инь” земли (рис. 16). Затем правая рука возвращается по той же центральной линии в исходное положение, а левая снизу-вверх, описывая дугу через высшую точку над головой, возвращается в исходное положение перед грудью. Здесь она соединяется с правой в традиционном китайском рукопожатии (рис. 17). Тело поворачивается вправо-назад. Лицо также обращено назад. Сомкнутые кисти рук поднимаются до уровня перед правой щекой. Одновременно правая нога сгибается, и на нее переносится тяжесть тела. Ее ступня образует с левой ступней угол. Таким образом принимается поза приветствия (рис. 18). До сих пор упражнение выполнялось с позой приветствия вправо-назад.

Левая нога, находящаяся сзади, делает шаг влево-вперед, рисуя дугу. Ступня левой ноги образует с правой ступней угол. Тяжесть тела перемещается на левую ногу. Одновременно туловище поворачивается вперед, и руки с сомкнутыми кистями возвращаются в положение перед грудью (рис. 19). Ладони размыкаются, и руки разводятся в стороны ладонями кверху. Левая рука идет влево-вверх, описывая дугу, и выпрямляется, а правая рука — вправо-вниз, также описывая дугу, и выпрямляется. Ладони рук впитывают небесный „ян” (рис. 20). Затем левая рука возвращается по центральной линии в исходное положение, а правая рука снизу-вверх, описывая дугу через высшую точку над головой, возвращается в положение перед грудью. Здесь она соединяется с левой рукой в традиционном китайском рукопожатии (рис. 21). Сомкнутые кисти рук поднимаются до уровня перед левой щекой. Одновременно левая нога сгибается, и на нее переносится тяжесть тела. Ее ступня образует с ступней правой ноги угол. Образуется поза и жест приветствия (рис. 22). Заканчивается часть этого упражнения с позой приветствия влево-вперед.

После этого правая нога, находящаяся сзади, делает шаг вперед-вправо, рисуя дугу, и сгибается в колене. Ее ступня образует со ступней левой



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24

ноги угол. Тяжесть тела переносится на правую ногу. Одновременно сомкнутые кисти рук возвращаются в положение перед грудью (рис. 23). Здесь руки размыкаются и разводятся в стороны ладонями вниз.

Правая рука идет вправо-вверх, описывая дугу, и выпрямляется, а левая — влево-вниз, также описывая дугу, и выпрямляется. Ладони рук впиваются земную „нь” (рис. 24). Затем правая рука возвращается по центральной линии в исходное положение, а левая рука снизу-вверх, описывая дугу через высшую точку над головой, возвращается в положение перед грудью. Здесь она соединяется с правой в традиционном китайском рукопожатии (рис. 25). Сомкнутые кисти рук поднимаются до уровня перед правой щекой. Одновременно правая нога сгибается. Ее



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28

ступня образует со ступней левой ноги угол. Тяжесть тела перемещается на правую ногу. Принимается поза приветствия (рис. 26). Заканчивается часть этого упражнения позой приветствия вправо-вперед.

Завершая упражнение, сомкнутые ладони рук возвращаются в положение перед грудью. Левая нога приходит в исходное положение, образуя с правой ногой иероглиф „восемь” ($\backslash /$). Ноги выпрямить (рис. 27). Кисти рук разомкнуть, развести в стороны и свободно опустить (рис. 28).

ВНИМАНИЕ! При соединении рук в традиционное китайское рукопожатие следует строго соблюдать правило даосской школы: соединить руки так, чтобы угол между большим и указательным пальцами одной руки сомкнулся с углом между большим и указательным пальцами другой руки, при этом ладонь одной руки должна лечь на тыльную сторону кисти другой руки. Когда кисти рук размыкаются и впитывают небесный „ян”, ладони непременно должны быть обращены вверх. Когда они впитывают земную „инь”, ладони непременно должны быть обращены вниз. Мышцы рук расслаблены, а в ладонях появляется ощущение тепла. Все четыре приветствия (жесты и позы) должны быть выполнены тщательно и связно.

Весь комплекс движений упражнения „Восемь бессмертных празднуют день рождения”, включая позу приветствия, поднимание и опускание сомкнутых кистей рук, повороты туловища, сгибание коленей, непосредственно воздействует на мышцы шеи, грудной клетки, спины, плечевого пояса, живота, бедер, ног. Это предупреждает и лечит ожирение, а также укрепляет мышцы таза и ягодиц после родов у женщин. При выполнении упражнения движения, выполняемые верхним плечевым поясом, воздействуют на многочисленные биологически активные точки этой части тела. Это упражнение предупреждает и лечит остеохондроз, болезни серд-

ца, паралич, гипертонию, межреберную невралгию. При поворотах туловища и шеи активизируется циркуляция энергии и крови, снимаются боли в пояснице, спине. Кроме того, как профилактическая мера это упражнение предупреждает нервные расстройства, бессонницу, склероз, нарушение менструального цикла у женщин, воспаление шейки матки, у мужчин — расстройства половой функции.

Упражнение „Феникс раскрывает крылья” (XII). Это упражнение напоминает полет феникса с распростертыми крыльями: отсюда его название.

1. *Исходное положение.* Ноги поставить на ширину плеч, руки свободно опущены вдоль туловища, пальцы чуть согнуты, тело расслаблено (рис. 1).

2. Руки поднять перед собой. Они как бы держат мяч — правая сверху, левая снизу, ладони друг против друга (рис. 2). Руки разводятся в стороны: левая — влево-вверх и выпрямляется, ее ладонь при этом поворачивается от себя и затем к себе; правая — влево-вниз и выпрямляется, ее ладонь при этом поворачивается вначале от себя, затем к себе. Одновременно левая нога делает полшага влево, на нее переносится тяжесть тела. Голова поворачивается, смотреть на правую руку. Так образуется поза феникса с распростертыми крыльями (рис. 3–5). Руки возвращаются в положение у груди, как указано на рис. 6. Правая рука поднимается вправо-вверх, вначале ладонью от себя, затем к себе, и выпрямляется, а левая рука — влево-вниз, вначале ладонью от себя, затем к себе, и выпрямляется. Одновременно туловище поворачивается вправо, тяжесть тела перемещается на правую ногу. Смотреть на левую руку. Вновь образуется поза феникса с распростертыми крыльями (рис. 7–8). Упражнение повторить 4 раза, включая движения и вправо и влево.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5

Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8

ВНИМАНИЕ! При выполнении упражнения дыхание должно быть размеренным, естественным, глубоким. Движения выполняются медленно, без напряжения. Повороты туловища и движения рук мягкие и пластичные. При повороте ног следует напрягать половые органы. Расправляя руки, можно слегка вибрировать ими.

Это упражнение является как бы подготовительным к заключительным упражнениям. Поэтому оно выполняет роль регулятора дыхания и успокоения нервной системы, возвращения к состоянию покоя. Оно особенно важно для начинающих.

Упражнение „Возвращение детства” (другое название — „Омолажива-ние кожи”) (XIII). Это упражнение главным образом предназначено для головы и лица. Оно при регулярности делает кожу лица гладкой, нежной, омолаживает ее, избавляет от морщин, прыщей и пятен: отсюда его на-звание. Упражнение имеет 14 вариантов.

Первый вариант: „Сияние трех звезд”

1. *Исходное положение.* Встать спокойно, ноги вместе, расправить грудь, подтянуть живот, расслабить мышцы, на лице улыбка. Руки спо-койно опущены вдоль туловища. Дышать медленно, размеренно. Взгляд устремлен вперед (рис. 1).



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7

2. Руки медленно поднимаются вперед-вверх, ладони вниз (рис. 2). Когда руки поднимутся выше головы, ладони повернуть вверх — пальцы против пальцев. Пальцы сомкнуть, руки выпрямить. Пятки чуть оторвать от земли (рис. 3). Одновременно расправить грудь, втянуть живот, вдохнуть как можно больше воздуха. Вдох делать медленно, буззвучно.

Закончив вдох, руки опустить вниз медленно, по той же линии, что и поднимали. Вернуться в исходное положение (рис. 4). Одновременно сделать выдох (весь „грязный” воздух выходит). Выполнить упражнение подряд 3 раза. Первая часть упражнения называется „Звезда счастья”, вторая — „Звезда богатства”, третья — „Звезда долголетия”, все вместе — „Сияние трех звезд”.

Даосы считают, что ладони, „смотрящие” вниз, впитывают земную „инь”: это полезно для крови, оживляет ее циркуляцию. Когда ладони „смотрят” вверх, они впитывают небесный „ян”: это полезно для энергетики.

Второй вариант: „Орел точит когти”

1. *Исходное положение.* Такое же, как в первом варианте (см. рис. 1).

2. Движения этого упражнения являются продолжением предыдущего. Когда руки из положения выше головы опускаются вниз и доходят до уровня колен, ладони соединяются и помещаются между ними. Тело наклоняется вперед, колени сгибаются и сильно сжимают кисти рук (рис. 5). После этого пятки обеих ног отрываются от земли и тут же снова опускаются. Одновременно ладони трутся одна о другую (рис. 6–7). Повторить эти движения (непрерывно) 8 раз. Во время трения одна ладонь перемещается относительно другой не более чем от центра до кончиков пальцев; ладонь от ладони не отрывается.

ВНИМАНИЕ! При трении ладоней прикладывать умеренную силу, добиваться возникновения между ними тепла. Наклон туловища должен выполняться свободно и естественно. При болезнях щитовидной железы и гинекологических заболеваниях, а также болях и судорогах в ногах рекомендуется чаще выполнять это упражнение. Это упражнение противопоказано беременным.

Настоящий вариант — ключевой в упражнении „Возвращение детства”. Он является самобытным методом Хуашаньской школы и отличается от других школ. При трении ладоней происходит воздействие на биологически активные точки на спине. Поэтому после выполнения этого варианта упражнения вы почувствуете, как гибко двигаются в суставах пальцы, как эластичны и подвижны их мышцы и связки.

Этот вариант способствует циркуляции энергии и крови в руках, эффективен при головной зубной болях, повышенной потливости рук, их онемении, болях в сердце. Отрывание пяток от земли воздействует на голени ног, коленные и голеностопные, тазобедренные суставы. Упражнение „Орел точит когти” предупреждает и лечит болезни нижних конечностей, их онемение, судороги, запоры, помогает при затруднении в

ходьбе. Трение ладоней и отрывание пяток активизирует половые железы, регулирует и повышает выделение половых гормонов. Кроме того, оно оживляет деятельность клеток кожи. Поэтому, если хотите вернуть молодость, надо „точить орлиные когти“.

Третий вариант: „Три поглаживания глаз“ (этот вариант продолжение второго)

1. *Исходное положение.* Ноги вместе, встать прямо. Сомкнутые ладони поднять вверх до уровня выше носа (ладони плотно прижаты к друг другу). Затем ладони разомкнуть, закрыть ими глаза (рис. 8).

2. Горячие после трения от предыдущего варианта и смыкания ладони осторожно прижимать к глазам 8 раз. Даосы называют эти движения „Прижимание глаз“. Затем ладони выгнуть (руки остаются на месте — у глаз), образуя полусферы (рис. 9). Глаза открыть, вращать ими слева направо и справа налево по 8 раз в каждую сторону. Это по-даосски „Вращение глаз“. В заключение под ладонями открывать и смыкать веки (8 раз). Это по-даосски „Смыкание глаз“. Все три движения имеют общее название „Три поглаживания глаз“.

Когда горячие от трения ладони прижимают к глазам, таким образом воздействуют на биологически активные точки у глаз и за глазным дном. Движения глаз и век улучшают зрение. С помощью этого варианта можно лечить такие глазные болезни, как куриная слепота, воспаление зрительного нерва, близорукость, катаракта и другие.

Четвертый вариант: „Поддержка небесного свода“ (этот вариант продолжение третьего)

1. *Исходное положение.* Настоящее упражнение является продолжением предыдущего. Встать свободно.

2. Тремя пальцами обеих рук (указательным, средним, безымянным) проводится поглаживание от бровей вверх, в стороны, а затем к вискам. Всего 8 раз (рис. 10). Даосы называют это движение „Поддержка небесного свода“.

Эти поглаживания предотвращают появление морщин на лбу, разглаживают их. Упражнение воздействует на биологически активные точки, находящиеся на лбу, предупреждает и лечит гайморит, головные боли, головокружение, бессонницу, гипертонию, воспаление тройничного нерва

Пятый вариант: „Поглаживание хвоста феникса“

1. *Исходное положение.* Встать свободно, ладони прижать к вискам около внешних углов глаз (рис. 11).

2. Произвести поглаживание той частью ладони, которая примыкает к большому пальцу, от углов глаз к вискам (8 раз). Даосы называют этот вариант „Поглаживанием хвоста феникса“.

Это массажное движение предупреждает появление морщин в углах глаз, а также воздействует на биологически активные точки лица, в частности у висков. Такой массаж лечит паралич лицевого нерва, воспаление тройничного нерва, головные боли, невроз, некоторые болезни глаз.

Шестой вариант: „Поглаживание щек“



Рис. 8

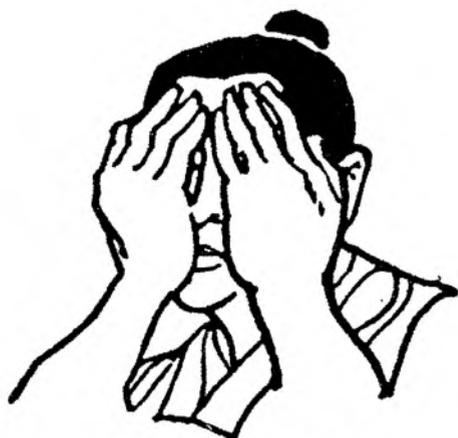


Рис. 9



Рис. 10



Рис. 12



Рис. 11

1. *Исходное положение.* Встать свободно, у груди потереть ладони одна о другую, чтобы они стали теплыми.

2. Теплые ладони прижать к щекам, производить поглаживания от скулы вниз к шее (8 раз) (рис. 12). Эффект будет еще большим, если ладони смочить слюной (она насыщена своими гормонами).

Такой массаж щек теплыми ладонями способствует циркуляции крови, оживляет клетки кожи. Он делает кожу нежной, гладкой, молодой, уменьшает морщины, снимает пигментационные пятна.

Седьмой вариант: „Опора на земную кору”

1. *Исходное положение.* Встать свободно, ладонью левой руки закрыть рот, большим пальцем прижать левую ноздрю, чтобы она не дышала. Остальные четыре пальца (указательный, средний, безымянный и мизинец) слегка прикасаются к правой щеке. Большим и указательным пальцами правой руки поддерживать нижнюю челюсть так, чтобы ладонь была обращена кверху. Правая рука ниже левой. Локтем правой руки опираться о грудь (рис. 13).

2. Обе руки согласованно делают вращательные движения слева направо (8 раз). Таким образом большой палец левой руки 8 раз прижимает углубление у ноздри. Одновременно кончик языка во рту тоже совершает 8 вращательных движений (рис. 14). После этого то же сделать правой рукой, прижимая правую ноздрю (8 раз справа налево, 8 вращений языком).

Этот вариант воздействует на биологически активные точки, предотвращающие и лечащие инсульт, парез, дрожание губ, затруднения в речи, слюнотечение, язвы во рту, простудные заболевания, насморк.

Восьмой вариант: „Высовывание языка”

1. *Исходное положение.* Вставать свободно, ладонями обеих рук закрыть рот и нос (указательные пальцы нажимают на углубления у крыльев носа, а большие пальцы прижаты к щекам, указательный, средний и безымянный пальцы смыкаются у носа). Перед ртом оставить щель (рис. 15).

2. Открыть рот и 8 раз высунуть язык, затем сделать 8 вращений языком и 8 раз щелкнуть зубами.

Этот вариант воздействует на лицевые нервы, некоторые биологически активные точки лица и слюнные железы. Он предупреждает и лечит ангины, язвы во рту, зубную боль, помогает при сухости во рту.

Девятый вариант: „Вкушение яшмового бальзама”

1. *Исходное положение:* встать свободно, положение рук, как в предыдущем упражнении (рис. 16).

2. Сомкнутыми губами сделать 8 вращений. После этого подождать, когда наберется полный рот слюны, и проглотить ее в три глотка.

Этот вариант выполняется только после „Споры на земную кору” и „Высовывания языка”. Он воздействует на слюнные железы, способствуя выделению слюны, которая имеет важное значение для здоровья, особенно



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17

для переваривания пищи. Некоторые медики-специалисты считают, что слюна убивает пищевые яды, вызывающие раковые заболевания. Поэтому даосы во все времена придавали важное значение всем упражнениям, способствующим слюноотделению, рассматривая их как путь к бессмертию и постижению дао. Так, у великого танского поэта Ду Фу есть строки: „Вкушаю яшмовый бальзам”.

Десятый вариант: „Удар по драконову усу”

1. *Исходное положение.* Встать свободно, потереть ладонь о ладонь перед грудью так, чтобы они стали горячими.

2. Подушечками пальцев похлопывать по лицу около 1 мин (рис. 17).

От ударов пальцев кожа лица как бы оживает, улучшается циркуляция крови, оживляется деятельность клеток. Этот вариант предупреждает и лечит парез, дрожание лица, делает кожу лица здоровой и красивой. Он, кроме того, и для пальцев: лечит их онемение, снимает боли в руках, их дрожание, улучшает циркуляцию крови.

Одиннадцатый вариант: „Поглаживание уха феникса”

1. *Исходное положение.* То же, что в варианте „Удар по драконову усу”.

2. Горячими ладонями потереть уши 8 раз — вперед-назад (рис. 18). Обратить внимание на то, что при движении назад следует прикладывать больше силы. Затем средним пальцем свернуть ушные раковины и прижать их к голове, указательные пальцы наложить на средние и трижды помассировать уши движением вниз (рис. 19).

Этот вариант воздействует на биологически активные точки на лице и на ушах. Он предупреждает и лечит глухоту, шум в ушах, воспаление среднего уха, повышает остроту слуха, улучшает умственную деятельность.

Двенадцатый вариант: „Поглаживание головы дракона”

1. *Исходное положение.* Встать свободно.

2. Согнуть пальцы и провести ногтями по голове от начала волосяного покрова назад, как бы причесываясь, до шеи сзади 8 раз (рис. 20). Это упражнение предупреждает и лечит головокружение, воспаления носоглотки, эпилепсию, рвоту.

Тринадцатый вариант: „Поглаживание шеи”

1. *Исходное положение.* Встать свободно; левую руку положить на затылок и производить потирание справа налево 8 раз (рис. 21). Затем то же делать правой рукой, но слева направо (рис. 22).

Этот вариант предупреждает и лечит психические заболевания, боль в затылке, слабое зрение, подергивание мышц лица, инсульт.

Четырнадцатый вариант: „Великое поглаживание”

1. *Исходное положение.* Встать свободно, руки перед грудью.

2. Потереть ладони одна о другую. Затем теплой ладонью одной руки произвести поглаживание кисти другой руки (не забывая про межпальцевые поверхности), предплечья, как при мытье (рис. 23—25).



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23

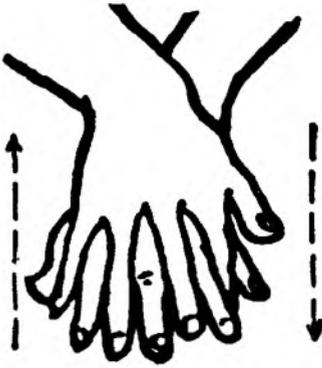


Рис. 24

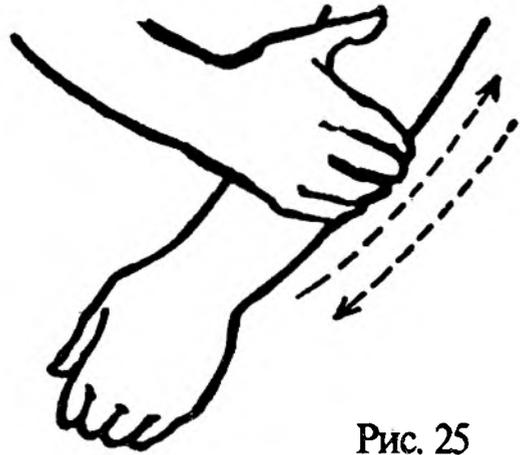


Рис. 25

Этот последний вариант упражнения „Возвращение детства”. Потирание рук друг о друга воздействует на биологически активные точки на верхних конечностях, поэтому он предупреждает и лечит потливость рук, их дрожание, судороги, боль и ломоту.

Теперь перейдем к следующей группе упражнений по системе Бянь Чжичжуна.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Упражнение. „Кольца вправо и кольца влево” (I). Это упражнение медитационного характера: мысленно производится вращения точки, находящейся ниже пупка, вокруг пупка влево и вправо: отсюда его название.

1. *Исходное положение.* Сесть ровно, прямо, расправить грудь, выпрямить спину. Ноги поставить вместе (ступня к ступне), пятки чуть оторвать от земли. Руки ладонями вниз положить на колени (рис. 1).

2. Легкие движения мышцами живота и спины с тем, чтобы точка, находящаяся ниже пупка на полцуня (1,5 см), вращалась вокруг пупка слева направо, рисуя круг диаметром цунь (3 см) (рис. 2). Так 8 раз непрерывно. После этого сделать три глубоких вдоха и выдоха животом (вначале вдох, потом выдох; при вдохе живот выпячивается, при выдохе подбирается). Повторить упражнение еще 8 раз, совершая вращение точки ниже пупка уже справа налево. Посторить дыхательную часть упражнения (рис. 3).

ВНИМАНИЕ! Круговые движения выполнять как можно точнее. Дышать ритмично, размеренно. Тело расслаблено.

В настоящее время все больше людей работают сидя, что может быть причиной многих болезней. Так появляются сутулость, искривление позвоночника, болезнь шейных позвонков, хронический радикулит, боли в пояснице, запоры, ожирение бедер. Упражнение предупреждает и лечит различные заболевания позвоночника, уменьшает отложение жира, оздоравливает почки, регулирует деятельность внутренних органов, тонизирует деятельность кишечника, что повышает функции пищеварения. Особенно полезно это упражнение при хроническом запоре и плохом аппетите.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

Упражнение „Кольца вперед, кольца назад” (II). При выполнении этого упражнения мысленно производятся вращения точки, находящейся ниже пупка. Она вращается вокруг пупка вперед и назад: отсюда его название.

1. *Исходное положение.* Сесть ровно, прямо, расправить грудь, выпрямить спину. Ноги поставить вместе (ступня к ступне), пятки чуть оторваны от земли. Руки ладонями вниз положить на колени (рис. 1).

2. Легкие движения мышцами живота и спины, с тем чтобы точка, находящаяся ниже пупка на полцуня, вращалась вокруг пупка спереди назад, рисуя круг диаметром цунь (рис. 2), — 8 раз непрерывно. Затем сделать три глубоких вдоха и выдоха — животом, как в упражнении 1. Еще 8 раз повторить упражнение, совершая движение в обратном направлении (рис. 3). После чего три раза повторить дыхательную часть упражнения.

ВНИМАНИЕ! Круговые движения выполнять как можно точнее. Скорость вращения должна соответствовать вашему самочувствию. Начинающие должны выполнять упражнение медленнее. Обращать внимание на то, чтобы движения мышц спины согласовывались с круговыми движениями.

Это упражнение связано с круговыми движениями всего тела, поэтому очень важно. Главным образом оно направлено на оживление деятельности каналов и меридианов, улучшает циркуляцию крови и энергии, регулирует функции внутренних органов. Если хорошо овладеть им и упражняться часто, то на всю жизнь можно избавиться от болезней спины и поясницы. Это идеальное упражнение для людей умственного труда.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

Упражнение „Горизонтальные кольца” (III). При выполнении этого упражнения мысленно производится вращения точки, находящейся на полцуня левее пупка, вокруг пупка в горизонтальной плоскости: отсюда его название.

1. *Исходное положение.* Сесть ровно, прямо, расправить грудь, выпрямить спину, ноги поставить на ширину плеч, пятки чуть оторвать от земли. Руки ладонями вниз положить на колени (рис. 1).

2. Легкие движения мышцами живота и спины, с тем чтобы точка, находящаяся левее пупка на полцуня, вращалась вокруг пупка в горизонтальной плоскости слева направо, рисуя круг диаметром 1 цунь (рис. 2). Так непрерывно 8 раз. Затем сделать три глубоких вдоха и выхода животом, как в упражнении II, повторить движения животом и спиной, вращая точку в обратном направлении — справа налево (рис. 3). После чего повторить дыхательную часть упражнения.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

ВНИМАНИЕ! Дыхание должно быть размеренным, медленным и мягким. Внешне все должно происходить без особого напряжения.

Это упражнение полезно для полных людей, для тех, кто страдает заболеваниями желудка, имеет слабые почки, людей болезненных, не имеющих возможности заниматься физкультурой (особенно для пожилых, которые плохо двигаются, и инвалидов).

Все три упражнения в положении сидя не требуют особых условий. Кроме того, они не имеют ограничений, связанных со временем. Их можно выполнять, беседуя, смотря телевизор, читая. Можно исполнять их сколько угодно раз в день.

НАСТАВЛЕНИЯ К УПРАЖНЕНИЯМ

1. Надо иметь уверенность

Естественная продолжительность жизни человека — 120 лет. Это признают специалисты-геронтологи и в Китае, и за рубежом. Так, в Древнем Китае возраст 100—120 лет называли „небесным возрастом”. Например, известный китайский медик эпохи Тан даос Сунь Сымао прожил 102 года. А в наши дни представитель классической китайской медицины Ло Миншань, из провинции Сычуань, в апреле 1980 года отпраздновал 113-й день рождения. Он до сих пор занимается врачеванием, каждый день принимает около 40 больных. Все это доказывает, что естественная продолжительность жизни человека действительно может перейти границу 100 лет. Однако в наше время люди не доживают до этого возраста.

Почему же большинство людей не могут наслаждаться „небесным возрастом”? Кроме социальных причин, главное заключается в том, что люди не умеют бережно относиться к своему здоровью, не используют законы и закономерности жизни, чтобы укрепить себя физически и духовно. Даосские секреты долголетия как раз и являются теми законами и закономерностями жизни, на которых даосы и классические китайские медики в древности создали свои оздоровительные системы и постепенно усовершенствовали их. Практика доказывает их эффективность. Если состояние здоровья небезнадёжно, то серьёзные занятия по этим системам могут избавить человека от многих болезней и укрепить его здоровье. Поэтому двери к здоровью и долголетию перед вами, и ключ от них находится в ваших руках. Теперь все зависит от вас. Наступил момент открыть эту дверь и войти в нее. Это сделать не трудно. Глубже усовершенствоваться — задача вполне достижимая, только необходима уверенность. Если у вас нет уверенности и вы несерьёзно относитесь к занятиям, ожидаемого эффекта не будет. Запомните, вера и тренировка — залог успеха.

2. Последовательность, постепенность и постоянство.

Эта оздоровительная система, возрожденная мастером Бянь, имеет сугубо китайскую специфику. Она отличается от видов спорта, распространенных в мире. Так, баскетбол, стрельба из лука, марафонский бег, гребля уходят корнями в трудовую и военную деятельность. На этой базе они и развивались. Даосские же методы здоровья и долголетия были разработаны исходя из потребностей здоровья человека и основаны на

движениях различных животных. Хотя упражнения этой оздоровительной системы не так динамичны, как чисто спортивные, однако они приводят в движение всю мышечную систему, весь опорно-двигательный аппарат, наиболее важные внутренние органы. Поэтому, овладевая ими, нельзя проявлять поспешность, особенно начинающим. Кроме того, должны быть ограничения во времени и числе повторений. Движения не должны быть очень резкими. Постепенность — залог успеха в вашем начинании. И тренироваться надо так, чтобы было приятно. При этом следуйте китайской поговорке: „Нельзя три дня ловить рыбу, а два дня сушить сеть”.

3. Изжить злость и умерить желания

Это одно из правил здоровья и долголетия, которое выработал и провозгласил родоначальник даосизма Лао Цзы. Изжить злость — это значит быть жизнерадостным, во всех ситуациях сохранять спокойствие, не волноваться. Умерить желания — это значит уменьшить нереальные потребности и желания. Следует понимать, что неосуществимые желания вызывают печаль.

Китайская классическая медицина считает, что главной причиной всех болезней являются 7 эмоций: радость, гнев, печаль, горе, страх, испуг, думы. Последние достижения современной медицины подтверждают: эндокринная система быстро реагирует на эмоциональные перепады, что сказывается на всех важнейших физиологических функциях. Так, при гнев у человека уровень адреналина в крови повышается в два раза. Чрезмерные эмоциональные реакции вызывают потерю равновесия физиологических функций и приводит к болезням. Древний даосский метод Хуашаньской школы важное значение придает, как уже говорилось, регулированию функций эндокринной системы. Если занимающийся этими упражнениями, например, часто впадает в гнев, то эффект от занятий сведется на нет. Поэтому все начавшие заниматься должны духовно совершенствоваться. Есть и обратная связь: все описанные здесь упражнения помогают этому совершенствованию.

4. Представлять себя молодым, с улыбкой на лице

Это самобытное даосское требование метода мастера Бяня. Оздоровительные системы других школ обычно требуют только покоя мысли, сосредоточенности внимания на точке даньтянь (она расположена ниже пупка — на расстоянии около 10 см). Эти упражнения, как правило, требуют от занимающихся представлять себя молодыми, с улыбкой на лице. То есть вы должны, прежде чем начать, представить себя в лучшие годы своей жизни, в молодости, а также быть полным уверенности в будущем. Поэтому на лице и появляется улыбка: вы спокойны и жизнерадостны. Только с таким настроением можно начинать занятия. Для чего же это надо? Хорошее настроение создает возможности для хорошей

циркуляции энергии. Появляется легкость, скорее приближается положительный результат от всех этих упражнений. Запомните китайскую поговорку: „Каждая улыбка омолаживает на десять лет, каждое переживание прибавляет седых волос“.

5. Запомните: движения должны быть округлые, непрерывные, медленные и мягкие

Даосская оздоровительная система основана на мягкости и пластичности. Во время упражнений движения тела должны быть плавные, округлые, все мышцы расслаблены так, как будто у вас нет костей. Только так достигается хорошая циркуляция энергии и крови эффект от занятий.

СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ

Все упражнения оздоровительной системы Хуашаньской школы можно разделить следующим образом: три степени движения — большая, средняя, малая и три скорости движения — быстрая, умеренная, медленная. Каждый может выбрать ту из них, которая соответствует его физической подготовке и самочувствию. Юноши и подростки, занимаясь этими упражнениями, могут предупредить поллюции, в этой возрастной группе они помогут скорейшему физическому развитию. Для зрелых молодых людей упражнения мастера Бюнь Чжичжуна будут способствовать укреплению мочеполовой системы и воздержанию, укрепят жизненную силу. Девушкам они улучшают фигуру, цвет лица, продлевают молодость. Люди среднего возраста, занимающиеся этими упражнениями, могут избежать полноты, предупредить болезни своего возраста, отодвинуть приход старости. У пожилых людей эти упражнения служат профилактике различных болезней, характерных для их возраста, тормозят процесс старения, возвращают молодость. Здоровым они прибавляют силу духа и тела, больным укрепляют здоровье, повышают аппетит. При неизлечимых болезнях в начальной стадии эти упражнения могут затормозить болезнь и улучшить общее состояние, при поздних стадиях — сдерживать дальнейшее ухудшение, продлить жизнь. Короче говоря, секреты молодости, здоровья и долголетия Хуашаньской школы дао открыты людям разных возрастов, пола, состояния здоровья. Это поистине спорт для всех!

ПОСЛЕСЛОВИЕ (ОТ АВТОРА)

Даосский метод здоровья и долголетия Хуашаньской школы сегодня рассекречен. Тем самым осуществилась мечта внести вклад в дело здоровья и долголетия моего народа и народов всего мира. И я счастлив. Издание настоящей книги неразрывно связано с поддержкой китайского издательства „Цзяньшэ“, моих друзей и учеников. Пользуясь моментом, хочу выразить им искреннюю благодарность.

После публикации в Китае и за рубежом в газетах и журналах описываемый здесь метод получил широкое одобрение и пользуется популярностью в самых широких кругах. Сейчас я постоянно получаю письма от китайских и зарубежных читателей. Они благодарят меня за то, что мой метод принес им чудодейственный эффект в излечении болезней и укреплении здоровья. Многие приглашали меня для чтения лекций и преподавания, и я очень благодарен всем за такое теплое отношение. Огромна и моя почта. Прошу писать мне непосредственно по домашнему адресу КНР, Пекин, район Сичэнь, улица Чжаньланьлу, 34, подъезд 1, кв. 502

Конечно, знания мои ограничены, и в книге, конечно же, есть неточности, поэтому прошу читателей извинить меня и высказать свои критические замечания.

Бянь Чжи

СОДЕРЖАНИЕ

Вместо вступления	3
Краткое описание оздоровительной системы Бянь Чжичжуна	7
Даосская оздоровительная система – драгоценное национальное наследие	9
В чем секреты молодости и долголетия?	11
Упражнения оздоровительной системы Хуашаньской школы дао	14
Тринадцать упражнений в положении стоя	14
Упражнения в положении сидя	56
Наставления к упражнениям	59
Спорт для всех	62
Послесловие (от автора)	63

ИБ № 6868
Бянь Чжичжун
СЕКРЕТЫ МОЛОДОСТИ И ДОЛГОЛЕТИЯ
РКФ „Коллаж”
Заведующий редакцией С. Ионин
Редактор А. Грязнов

Художественный редактор Б. Федотов
Технический редактор Г. Прохорова
Корректор В. Авдеева

Сдано в набор 27.09.89. Подписано к печати 23.10.89.
Формат 60×84^{1/16}. Бумага офсет № 2. Гарнитура
„Литературная”. Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,55. Усл.
кр.-отт. 4,8. Учетно-изд. л. 4,55. Тираж 100.000 экз.
Цена 3 руб. Заказ № 858.

Бянь Чжичжун

СЕКРЕТЫ
МОЛОДОСТИ
И
ДОЛГОЛЕТИЯ



Москва
«Молодая гвардия»