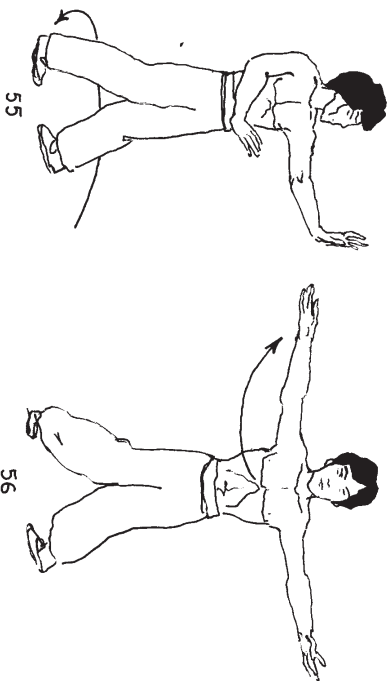




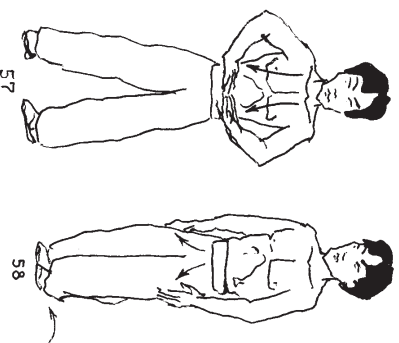
Багуачжан Цигүн

Примечания:

В позе поворота ладони (рис. 54) сделайте небольшую паузу. Затем продолжайте без остановок до самого конца. Поставьте неподвижно несколько минут, чтобы ваша ци могла опуститься в нижний Даныянь.



Из положения рис. 54 приставьте правую ступню к левой, носки ступней повернуты вовнутрь (рис. 55). Опустите правую руку и вытяните ее вправо и поверните ладони вверх (рис. 56). Поднимите обе ладони над голо-



вой, вдохните и опустите их перед собой, одновременно выпрямляя ноги, — выдох (рис. 57). Продолжайте опускать ладони, разводя руки по бокам. Поверните правую ступню, чтобы она была направлена вперед, и приставьте к ней левую ступню; завершите выдох (рис. 58).

Багуачжан-пигун

Введение

В мире китайских боевых искусств практически каждый стиль имеет собственную методику пигун-тренировки. Практика пигуна позволяет бойцу проявить свою технику более эффективно и с большей силой. В большинстве своем методики боевого пигуна делают упор на характерные черты того стиля, в лоне которого они разрабатывались. Так, в стиле «орлиный кототь» пигун укрепляет силу пальцев (т. е. «когтей»). Пигун стиля «белый журавль» особенно внимание уделяет хлесткой силе рук (т. е. «крыльев»). То же самое и в стиле багуа-чжан. Багуачжан-пигун специализируется на поворотах тела, вращениях и закручивании конечностей и круговых движениях шапани. В этом разделе мы представляем популярный комплекс багуачжанского «Пигуна поворотов и вращениях Восьми Триграмм» (багуа-чжуаньсяюань-гун). (Кан Гау. Чжунгоушу («Китайское ушу»). Пекин, 1990.)

Комплекс «Пигун поворотов и вращениях Восьми Триграмм» состоит из восьми порядков движений, выполняемых как на месте, так и с шапанием. Он объединяет внутренние силы и, ци и цзинь с внешними структурами сухожилий, костей и мышц. Движения задействуют все тело, что очень важно для построения прочного фундамента для вашей практики багуа-чжан. Этот комплекс пигуна особенно сильно стимулирует суставы и мышцы благодаря поворотам и вращениям. Кроме того, упражняются те части тела, которые обычно нагружаются недоста-

точно. Движения, связанные с поворотами и вращениями, стимулируют также акустунктурные полости, заставляя сокращаться и растягиваться близлежащие мышцы. Эта стимуляция не дает энергии застаиваться и позволяет ци плавно циркулировать в каналах по всему телу.

Разучивая этот комплекс упражнений цигуна, берите по одной позе за раз и отработывайте ее до полной плавности движений. Затем переходите к следующей позе и доводите до плавности ее, и т. д. Только отработав все позы, можно их сочетать и практиковать как единый комплекс.

Цигун поворотов и вращения Восьми Триграмм (багуа-чжжаньсюань-гун)

1. Подготовительная поза (юйбэй-ши)

Устное наставление:

Успокой (своей) эмоциональный ум (синь) и гармонизируй свою ци, чтобы запереть (т. е. контролировать) сердце обе-зьяны (т. е. эмоциональный ум).

Первый шаг в багуачжан-цигуэ, как и во многих других методиках цигуна, — успокоение эмоционального ума. Когда ваш эмоциональный ум успокоен, тогда ваша ци тоже может быть тихой и гармоничной. Цель этого упражнения — научиться использовать ум мудрости (и) для управления эмоциональным умом (синь). В мире китайского цигуна принято сравнивать синь с обезьяной, которая постоянно скачет туда-сюда и которую трудно

вместе» от земли. При вынесении ноги вперед должно возникнуть ощущение, что вы что-то «пинаете», а когда ступающая нога пройдет мимо опорной ноги, должно быть ощущение, что вы что-то «раскалываете», или разводите в стороны, своими ступнями. Коснувшись ногой земли, дайте ей проскользнуть вперед еще на несколько дюймов, как будто у вас под ногами скользкая прязь. Ступни должны скользить вперед осторожно. Вы как бы «нашупльваете» ногой что-то вперед себя.

8. Завершающая поза (шугун-ши)

Устное наставление:

Поворачивающиеся и вращающиеся Восьмь Триграмм возвращаются в Прежденебесное (состояние)

Одна из основных целей практики багуа-чжан — это изменение структуры ци вашего тела. Из Последнебесного она должна перейти в Прежденебесное состояние. В мире китайского цигуна считается, что Прежденебесная ци, получаемая из изначального семени (юань цзин), — ци чистая и здоровая. Она дает человеку, занимающемуся цигуном, внутренний покой и долголетие. Последнебесная ци, получаемая из воздуха и пищи, изначально загрязнена и вредна для здоровья. Поэтому, как и во многих других стилях китайского цигуна, в багуачжан-цигуэ особое значение придается методам возвращения тела в Прежденебесное состояние.

Движения:

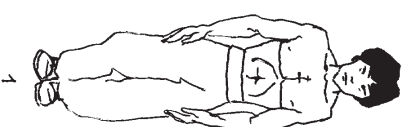
вперед правой ногой (рис. 51). Затем шагните по дуге левой ногой, протыгивая и поворачивая ладони влево (рис. 52). Руки остаются на месте, следайте еще два шага по дуге (рис. 53 и 54).

Сейчас вы уже вернулись почти на то же место, откуда начинали движение (рис. 38). Пройдите три шага по дуге, как на рис. 39, 40 и 41. Вы окажетесь в позиции для выполнения еще одного правого «чуань над рукой». Повторите правое и левое протыкание над рукой еще 7 раз.

Чтобы завершить это упражнение, по окончании последнего левого протыкания над рукой выполните движения следующей (восьмой) позы.

Примечания:

При выполнении протыкания и поворотов движения должны быть плавными и непрерывными, без пауз. Когда ваши движения станут плавными, вы можете захотеть вставить еще несколько «скользящих» шагов между протыканием и поворотом (сменной направлением). Размер вашего круга диктует угол, под которым вы ставите ступни при шагании. Возможно, поначалу вам будет удобнее ходить по кругу большего диаметра, так как в этом случае углы будут меньше, а шагание — легче. Затем, по мере повышения гибкости суставов ног, можно постепенно уменьшать круг. Прежде чем поднимать заднюю ногу для шага, вы должны почувствовать, что вы как бы «отталки-



успокоить. А ум мудрости (и) сравняются с конем, поскольку конь может быть спокоен, силен и вынослив.

Движения:

Встаньте прямо, ноги вместе, руки естественно вытянуты по бокам (рис. 1).

Примечания:

Расслабьте все тело. Дышите естественно. Сосредоточьтесь не тренировке и избегайте рассеивающих внимание мыслей.

2. Поза взращивания эликсира (яндань-ши)

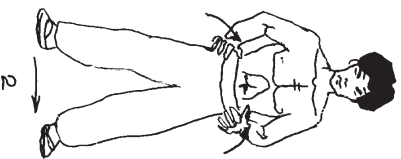
Устное наставление:

Опускай сверху и собирай внутри (ци), дыши тихо и плавно.

Успокоив свой ум, вы должны скоординировать его с дыханием и вести ци от макушки головы в нижний Даньтянь. Дышите естественно, тихо и плавно. Только когда все тело расслабится, ци сможет легко стекать в нижний Даньтянь. Приведя свою ци в нижний Даньтянь, вы сможете сконденсировать ее в центре тела.

Движения:

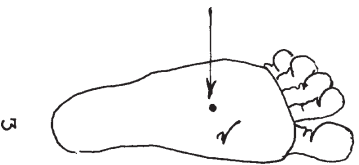
Перенесите вес на правую ногу и следайте шаг левой ногой влево примерно на ширину плеч. Поднимите руки на уровень поясины, пальцы направлены косо вниз, ла-



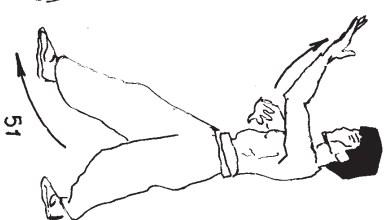
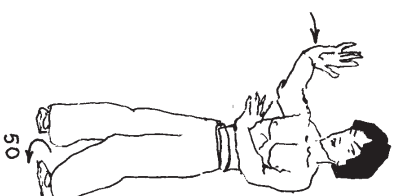
Дони повернуты друг к другу. Расслабьте плечи, опустите локти, распрямите запястья, как бы обнимая руками что-то. Между кончиками пальцев расстояние около фута. Одновременно чуть втяните грудь, чтобы еще больше расслабить ее. Держите эту позу 16 циклов глубокого брюшного дыхания (рис. 2).

Примечания:

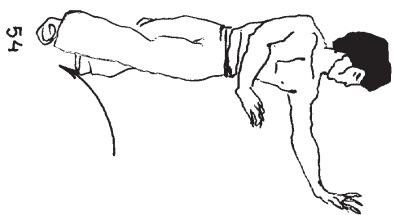
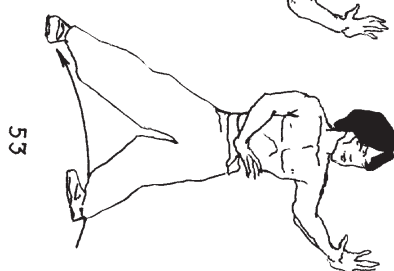
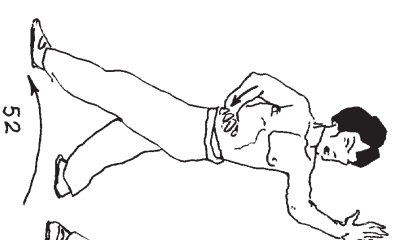
Голова должна ощущаться как подвешенная на нити за макушку. Делая «обнимающее» движение ладонями, перенесите вес чуть-чуть назад. Установите колени прямо над точками юншоань, что расположены в центре подошв стоп, и как бы «схватите» пол пальцами ног (рис. 3). Дышите медленно, равномерно и глубоко. Во время вдоха внимание направлено на нижний Даньтянь, ведите в него ци из четырех конечностей. На выдохе выводите ци вверх и в конечности, расслабляйте и расправляйте все суставы рук и плеч. Ци идет вверх вдоль позвоночника, проходит плечи, локти и достигает пальцев. Одновременно ци через таз, колени, лодыжки достигает пальцев ног.

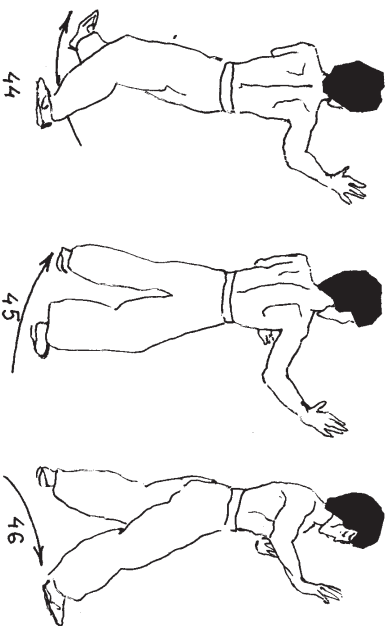


шаге приставляете ступни друг к другу, носками вовнутрь (рис. 45 по 49).
Левое протыкание над рукой

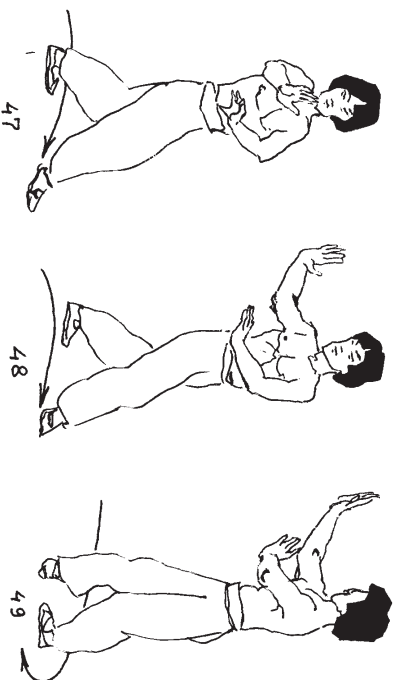


Поворачивайтесь вперед, пока ваши руки не окажутся перед грудью, и начинайте опускать правую ладонь (рис. 50). Опустите правую ладонь и вытолните над ней протыкающее движение (чуань) левой ладонью. Одновременно шагните





(рис. 43). Затем шагните по дуге правой ногой, протягивая и поворачивая ладони вправо (рис. 44). Руки остаются на месте, пройдите по кругу еще пять шагов. На пятном



22

3. Поза толкания жернова (гуймо-ши)

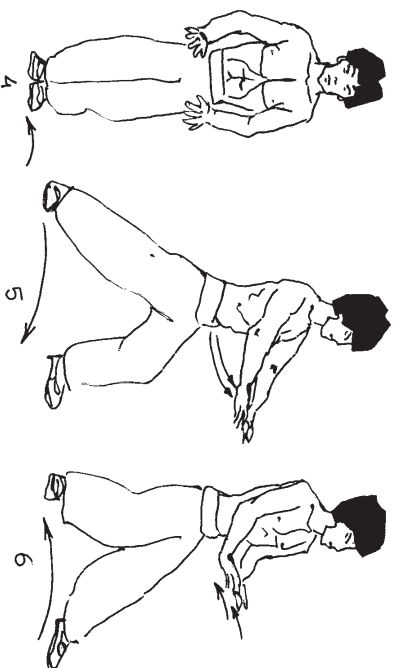
Устное наставление:

На выдохе толкаешь, на вдохе тянешь — (так) поворачиваешь жернов.

В китайских боевых искусствах, чтобы эффективно проявлять ци как физическую цзинь, нужно учиться использовать «обратное (или даосское) дыхание». При таком дыхании вы, выдыхая, втягиваете живот, а выдыхая — надуваете его. Обратное дыхание — это часть нашего естественного дыхательного цикла. Обычно мы используем нормальное брюшное дыхание («буддийское дыхание», т.е. дыхание, применяющееся в цигуне буддийского происхождения.). При нормальном брюшном дыхании живот надувается на вдохе и втягивается на выдохе. Но когда вы эмоционально возбуждены, ваше дыхание может автоматическим перейти в обратный режим. Например, когда вы счастливы и смеетесь, сам смех сопровождается надуванием живота. И наоборот, когда вы плачете, при вдохе живот сжимается. Вы автоматически переходите на обратное дыхание и тогда, когда намереваетесь проявить физическую силу — например, поднять штангу.

Можно заключить, что, поскольку обратное дыхание способствует проявлению физической силы, вдох при таком дыхании связан с запасанием энергии для дальнейшего ее выброса. Очень важно поддерживать естественное, удобное, непрерывное и легкое дыхание. Никогда и никаким образом не форсируйте свое дыхание или энергию.

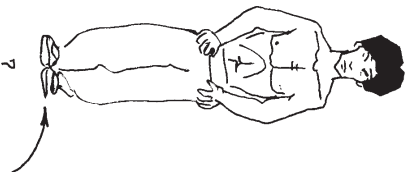
7



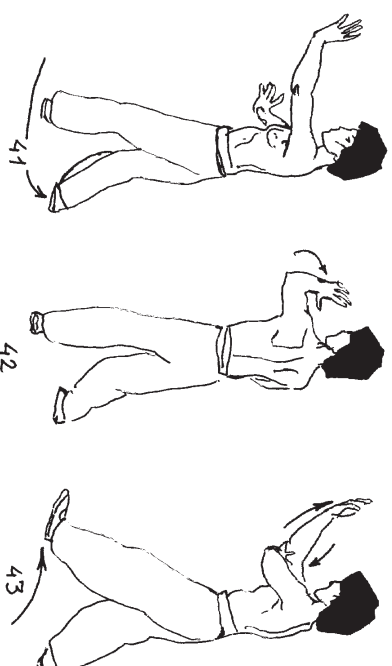
Движения:

Левое толкание жернова

Приставьте левую ступню к правой, поворачивая ладони вниз, — вдох (рис. 4). Сделайте шаг вперед-влево левой ногой. Примите левую стойку гунбу, опирав ладонями горизонтальную дугу против часовой стрелки, — выдох (рис. 5). Перенесите около 60% веса на заднюю ногу, возвращая ладони по дуге к животу, — вдох (рис. 6). Продолжайте переносить вес вперед и назад, координируя движения с выдохами и выдохами. Повторите 8 раз. В конце перенесите



8



Исходное положение — то же (рис. 35). Выдохните. Затем следуйте шаг вперед левой ногой и поверните ладони влево, как в позе «Вращение ладоней» (рис. 37 и 38).

Руки остаются на месте. Поверните левую ступню чуть влево и следуйте шаг по дуге правой ногой, ступню направив вовнутрь (рис. 39). Следуйте шаг по дуге левой ногой, ступня вовнутрь (рис. 40). Затем приставьте правую ступню к левой, также повернув ее вовнутрь. Обе ступни в получившейся стойке направлены носками вовнутрь (рис. 41).

Правое протыкание над рукой

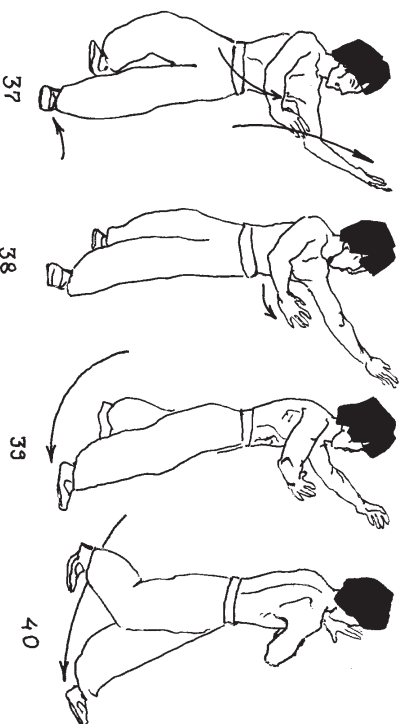
Поворачивайтесь вперед, пока ваши руки не окажутся перед грудью, и начинайте опускать левую ладонь (рис. 42). Опустите левую ладонь и выполните над ней протыкающее движение (чуань) (См. раздел 4-3.) правой ладонью. Одновременно шагните вперед левой ногой

21

7. Поза протыкающего поворота (чуань-чжуань-ши)

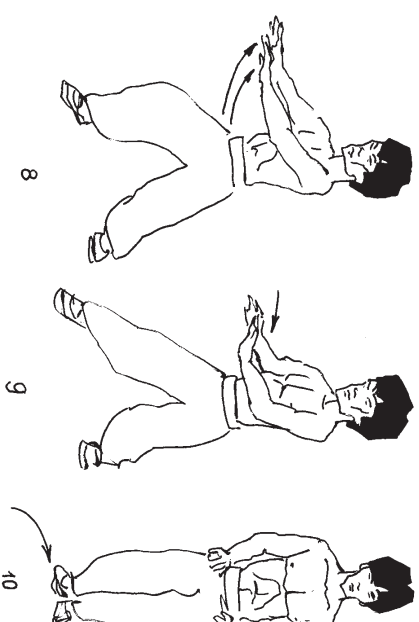
Устное наставление:

Ходьба задерживающим и маховым шагом по кругу в три.



Задерживающий и маховый шаги (коубайбу) — это два самых фундаментальных метода ходьбы в багуа-чжан. Чтобы плавно и устойчиво ходить по кругу, представляйте себе, что вы ходите по скользкой грязи. Схему постановки шагов см. на рис. 36.

Движения:



весь вес на правую ступню, приставьте к ней левую ступню и выпрямитесь — вдох (рис. 7).

Правое толкание жернова

Правая форма является зеркальным отражением левой (рис. 7—10). Выполнийте ее 8 раз.

Примечания:

Представьте себе, что вы держите рукоятку жернова и вращаете ее по кругу. Можете также представлять себе, что ваши ладони связаны с землей столбом ци, который и ведет их по кругу. Описывая круги ладонями, переносите вес медленно и равномерно. Выдыхайте и выдыхайте, завершая каждый полукруг. В стойке гунбу колени не должны выходить вперед дальше, чем носок ступни. При переносе веса на заднюю ногу таз не должен выдаваться назад дальше, чем пятка.

4. Поза вращения ладоней (чжунань-чжан-ши)

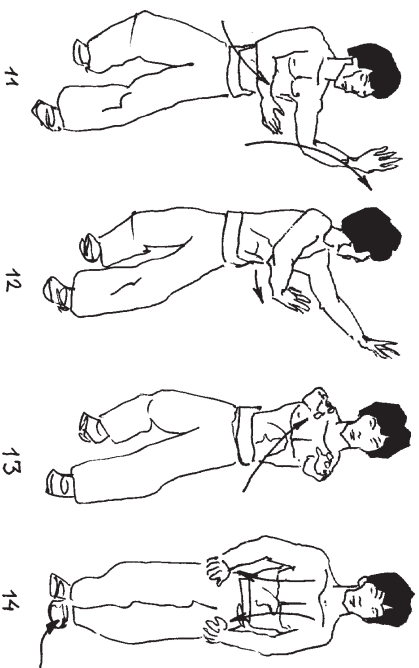
Устное наставление:

Накатывание, прокалывание, борьба и заворачивание поддерживают восемь направлений.

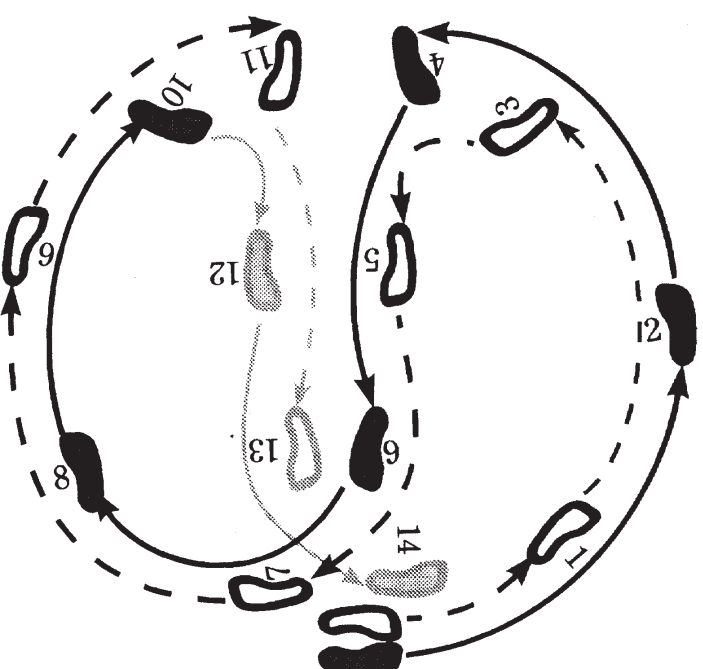
Накатывание (гунь), прокалывание (цзунь), борьба (чжэн) и заворачивание (го) — это четыре самые фундаментальные техники багуа-чжан. «Борьба» в данном контексте означает мощный рывок. Если вы овладеете этими четырьмя базовыми техниками, то сможете легко вести бой по всем восьми направлениям. Восемь направлений — это четыре стороны и четыре угла воображаемого квадрата, в центре которого находитесь вы.

Движения:

Левое вращение ладоней



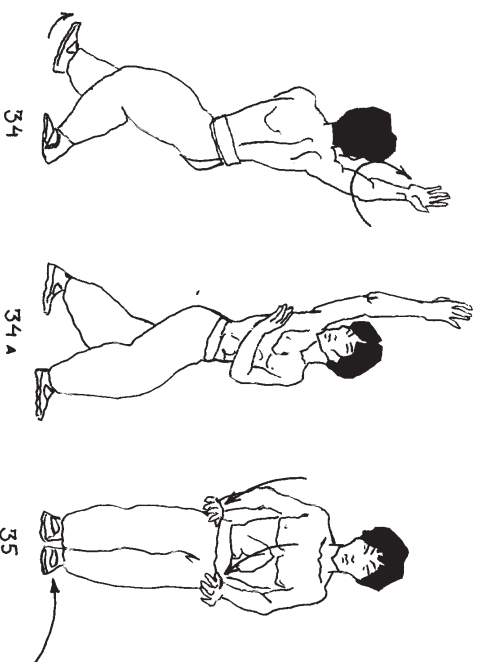
10



- | | |
|------------------|-------------------|
| 1 = Рис. 37 и 38 | 8 = Рис. 46 |
| 2 = Рис. 39 | 9 = Рис. 47 |
| 3 = Рис. 40 | 10 = Рис. 48 |
| 4 = Рис. 41 и 42 | 11 = Рис. 49 и 50 |
| 5 = Рис. 43 | 12 = Рис. 51 |
| 6 = Рис. 44 | 13 = Рис. 52 |
| 7 = Рис. 45 | 14 = Рис. 53 |

Рис. 36. Схема шагов в Позе протыкающего поворота

19

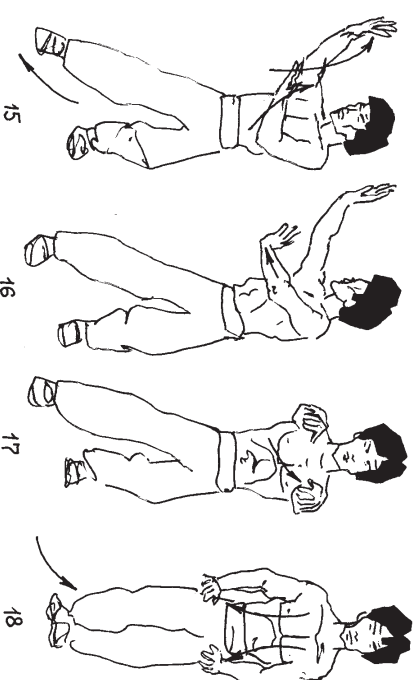


положение, опуская ладони к животу. Затем приставьте левую ногу — вдох (рис. 35).

Примечания:

Держите голову прямо и не поднимайте плечи. Поворачивайтесь, постепенно задействуя мышцы туловища. Удерживая позу, вы должны чувствовать себя веревкой, у которой пучки волокон скручены и переплетены. При выдохе выталкивайте нижнюю ладонь назад и продолжайте чуть поворачивать выгнутую руку. Это должно рождать ощущение напряжения в туловище. Смотреть через плечо поднятой руки.

Исходное положение см. на рис. 10. Начинайте выдох и сделайте шаг примерно на 15 градусов вперед-влево левой ногой. Около 70% веса приходится на правую ногу и около 30% — на левую. Вытяните обе руки вперед, ладони влево (рис. 11). Поверните туловище влево, одновременно разворачивая ладони наружу. Ваши ладони и пятка задней ноги должны находиться почти что в одной вертикальной плоскости. Направьте оба указательных пальца вверх, чуть согнув остальные пальцы, чтобы «создать лук» в каждой ладони. Глаза смотрят на указательный палец верхней руки. Полный выдох (рис. 12). Удерживая это положение, выполните 8 дыхательных циклов. Завершение левого вращения ладоней: поверните туловище в обратную сторону, пока не окажетесь грудью вперед, одновременно выпрямляя руки перед собой; начинайте вдох (рис. 13). Затем подтяните левую ступню к правой,



опустите ладони к животу и выпрямитесь. Завершите вдох (рис. 14).

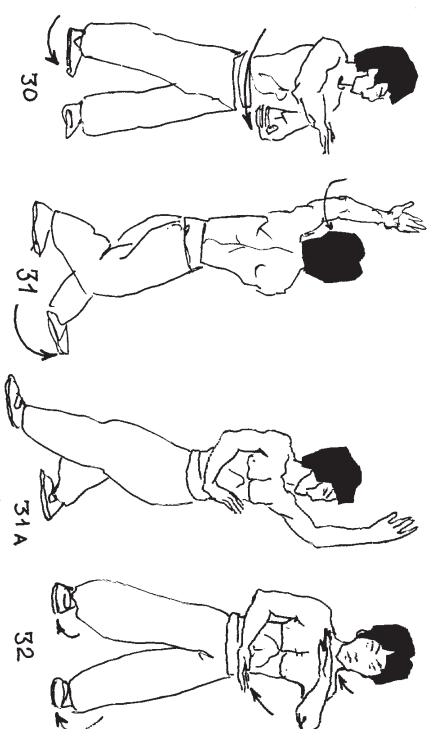
Правое вращение ладоней

Правая форма является зеркальным отражением левой (рис. 15—18).

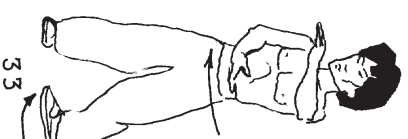
Примечания:

Когда ваши ладони поворачиваются наружу и возвращаются назад, в них должна быть цзинь накатывания, прокатывания, рывка и заворачивания. Цзинь накатывания относится к вращению руки. Цзинь прокатывания — к протыкающему движению и вытягиванию руки. Цзинь рывка связана с посадкой ладоней. Цзинь заворачивания — с ощущением того, что ваши ладони, от кончиков четырех пальцев до основания большого пальца как бы обволакивают что-то.

Удерживая позу, обращайтесь внимание на поток ци и энергетическое возбуждение мышц. При каждом выдохе ци из нижнего Даньтяня должна направляться в конечности, и вам нужно расслаблять конечности суставов в конечном состоянии. Спина после вытягивания рук должна быть округлена; в руках — ощущение сжатия; в центрах ладоней — ощущение расширения. Ступни как бы хватают землю. Дыхание медленное и ровное. Не дышите форсированно, не делайте лишние движения. Все время держите голову прямо и расслабляйте грудь.



зад (по отношению к исходной стойке), и все тело также поворачивайте влево, насколько возможно. Одновременно поднимайте вверх и разворачивайте левую ладонь над



головой, а правой ладонью как бы толкайте что-то в направлении левой подмышки — выдох (рис. 31 и 31а). Удерживая это положение, выполните восемь циклов брюшного дыхания. Снова повернитесь лицом вперед, охватывая шар (теперь левая рука вверх, правая вниз) (рис. 32).

Правый скрученный поворот

Правая форма является зеркальным отражением левой (рис. 32 по 34а).

Завершая упражнение, разверните ступни вперед и повернитесь в исходное

Примечания:

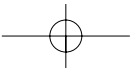
Движение должно быть непрерывным. Поясница ставляет руки совершать маховые кругообразные движения. Ударяя ладонью по пояснице, ускорьте выдох. Во время остальных движений дышите ровно и плавно.

6. Поза скрученного поворота (нинчжунь-ши)

Устное наставление:

Тело скручивается, как веревка, а голова подвешена.

В багуа-чжан вы ходите по кругу. Ваши голова, тело и руки скручиваются к центру этого круга. Поэтому и говорится, что тело должно быть скручено, как веревка. Но голова при этом должна постоянно оставаться в прямом положении, как будто она подвешена за макушку к потолку.



Движения:

Левый скрученный поворот

Оставьте левую ступню влево, примерно на 12 дюймов от правой ступни, а руками как бы охватите перед собой шар (правая рука поддерживает шар сверху, левая — снизу) — вдох (рис. 29). Затем поверните правую ступню примерно на 45 градусов вовнутрь, поворачивая корпус влево (рис. 30). Поворачивайте левую ступню наружу, пока она не будет направлена точно на-



29

5. Поза охватывающего поворота (паньсюань ши)

Устное наставление:

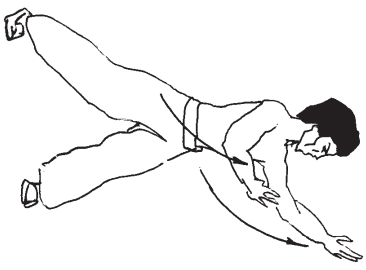
Поясница — ось, руки движутся по кругу.

В китайских боевых искусствах говорится, что цзинь рождается в ногах, управляется поясницей и проявляется в пальцах. В известном смысле, поясница является рулевым колесом, которое направляет созданную в ногах цзинь в руки. Если вы научитесь умело управлять этим рулем, то будете центрированным, уравновешенным и естественным образом укорененным. Поворот в пояснице порождает маховые движения рук. В каждом движении — от ног к пояснице, от поясницы к рукам — тело участвует как единое целое.

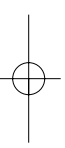
Движения:

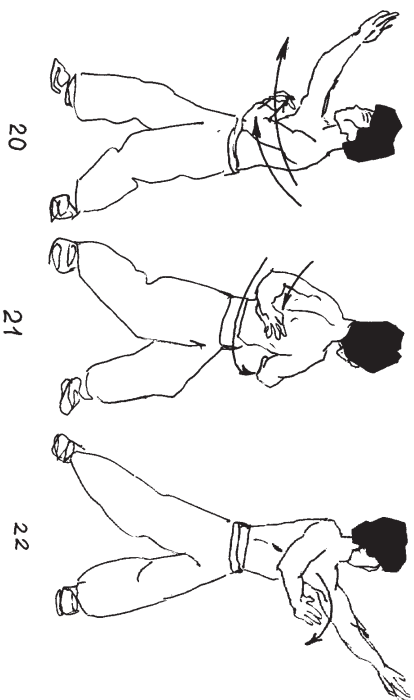
Левый охватывающий поворот

Перенесите вес на правую ногу и сделайте шаг влево на ширину плеч левой ногой — начало вдоха. Затем перенесите вес на левую ногу, одновременно вытгивая руки вверх и влево ладонями вверх, — вдох (рис. 19). Перенесите вес на правую ногу и сделайте мах руками горизонтально вправо. Левая ладонь должна ударить по Опоясывающему Сосуду (дай-май), кото-



19



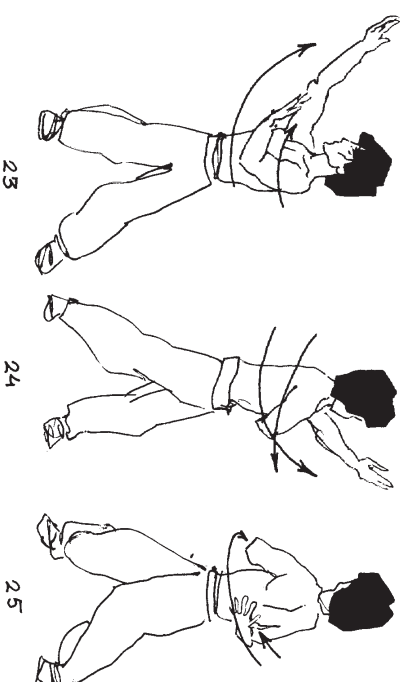


рый проходит вдоль поясницы. Глаза смотрят на правую руку — полный выдох (рис. 20).

«Схватите пол» ступнями, распределите вес поровну между двумя ногами и повернитесь как можно дальше влево. Одновременно левая ладонь движется вдоль Опоясывающего Сосуда за спину, все еще ладонью вверх. Правая рука движется вниз к левой стороне поясницы. Глаза смотрят в направлении левой руки — вдох (рис. 21). Перенесите вес на левую ногу и повернитесь в пояснице по часовой стрелке, распрямляя руки. Правая ладонь касается левого локтя — выдох (рис. 22).

Правый охватывающий поворот

Правая форма является зеркальным отражением левой (рис. 23—26). Чередуйте левую и правую формы, выполнив ту и другую восемь раз. В завершение упражнения повернитесь лицом вперед, распределив вес поровну на



обе ноги, и вытяните обе руки перед собой — вдох (рис. 27). Затем приставьте левую ногу к правой и опустите руки к животу — выдох (рис. 28).

