



丙辰年夏  
王立

成  
功

王立

# Лам Кам Чуэн Путь Силы

Достижение гармонии духа и тела



大成卷

丙子年冬月

史懷

THE WAY OF  
**POWER**

REACHING FULL STRENGTH  
IN BODY AND MIND

**MASTER LAM KAM CHUEN**

GAIA BOOKS LIMITED

# ПУТЬ СИЛЫ

ДОСТИЖЕНИЕ ГАРМОНИИ  
ДУХА И ТЕЛА

**ЛАМ КАМ ЧУЭН**

Москва  
2005

ИЗДАТЕЛЬСКО  
ТОРГОВЫЙ ДОМ  
**ГРАНД**   
Файнр  
пресс

УДК 65.01

ББК 65.290-2 (4Вел)  
Ч85

Ч85 Чуэн, Л. К.

Путь силы : достижение гармонии духа и тела /  
Лам Кам Чуэн. — Пер. с англ. В. Кашникова. — М. :  
ФАИР-ПРЕСС, 2005. — 176 с. : ил. — (Боевые ис-  
кусства).

ISBN 5-8183-0854-5 (рус.)

ISBN 1-85675-1988 (англ.)

Эта книга рассказывает о некогда секретном учении да-чэн-цюань, о Великом Свершении — системе персонального развития, традиционно практиковавшейся в китайских боевых искусствах. Стойки и упражнения, которым обучает автор, позволяют закалить дух, соткать сеть силы, войти в гармонию с природой. Подробные инструкции поведут читателя от упражнений начального уровня до упражнений высочайшего уровня, ранее на Западе неизвестных. Порождаемые системой высокие уровни энергии позволяют укрепить тело и разум, улучшить качество жизни.

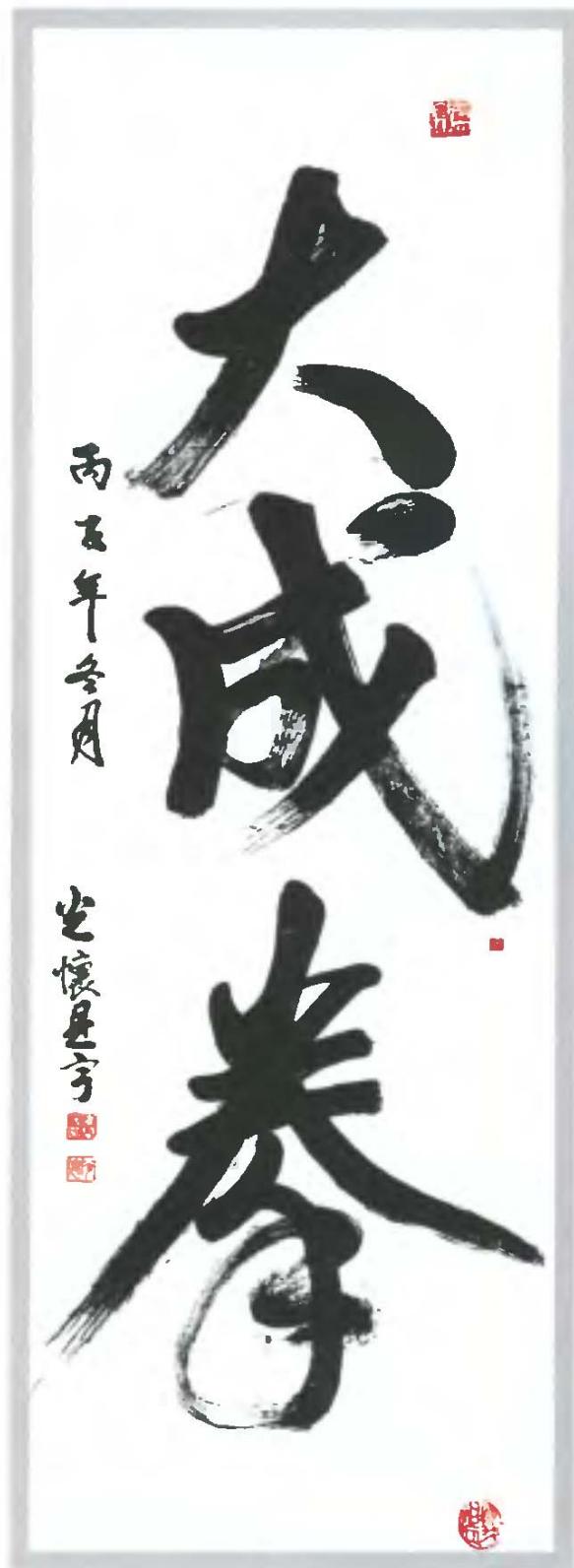
Для широкого круга читателей.

УДК 65.01  
ББК 65.290-2 (4Вел)

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-8183-0854-5 (рус.)  
ISBN 1-85675-1988 (англ.)

Copyright © 2003 Gaia Books Limited, London  
Text copyright © 2003 by Master Lam Kam Chuen  
© Издание на русском языке, перевод на рус-  
ский язык, оформление. ФАИР-ПРЕСС, 2004



Дачэи-циаинь  
Великое Свершение

Эта книга посвящается  
Великому Мастеру Ван Сяичжао,  
основоположнику искусства  
дачэи-циаинь

Каллиграфия Мастера Ли Цзянь Юя,  
одного из последователей Великого Мастера Вана в Пекине



# Предисловие

Все сферы человеческой деятельности — физической, умственной и духовной — зависят от силы нашей энергии. Умело сконцентрированная, она может рождать небывалый творческий подъем и давать импульс нашим действиям.

Все человеческие существа способны проявлять значительно более высокие уровни энергии, чем принято считать. Книга, которая лежит перед вами, знакомит с искусством пробуждения этой исключительной способности, скрытно заложенной в вашем теле и уме.

Способы персонального развития, раскрываемые в книге, традиционно практиковались в боевых искусствах. Но порождаемые ими высокие уровни энергии помогают изменять и повседневную жизнь. Они поистине творят настоящие чудеса: увеличивают вашу выносливость и силу разума, укрепляют уверенность в собственных силах, способствуют лучшему пониманию окружающих, особенно при возникновении стрессовых ситуаций, высвобождают невиданные творческие силы человека.

Совершенствование человеческой энергии — одно из великих достижений старейшей из существующих мировых цивилизаций. В традициях китайской культуры человек понимается как энергетическая сфера. На протяжении веков ученые-натуралисты и специалисты-медицины в своей работе стремились определить, как наилучшим способом поддерживать, пополнять и усиливать жизненную энергию человека — *ци*.

Техника, которую китайцы создали для работы с нашей энергией, известна как *цигун*, что дословно означает «тренировка внутренней энергии». Самые мощные формы цигун позволяют настолько овладеть энергией, что, работая с ней, человек уже не совершает почти никаких внешних движений. Эта уникальная система называется *чжан чжуан*, что означает *стояние, подобно дереву*. Неподвижные позы стабилизируют и укрепляют тело, открывая поток ци. На более поздних стадиях тренировок, чтобы генерировать поразительную мощь, статичные позы можно сочетать с тщательно разработанными движениями.



На этой печати содержатся знаки, характеризующие чжан чжуан кунг — искусство стоять подобно дереву

Вследствие того что упражнения цигун так эффективно повышают уровень нашей энергии, они часто используются в качестве базисных тренировок в боевых искусствах. Практика чжан чжуан — это основа одного из самых эффективных видов боевого искусства, известного в Китае под названием дачэн-циоань, что означает *Великое Свершение*.

Дачэн-циоань был венцом работы Великого Мастера Ван Сянчая (Wang Xiang Zhai), который в первой половине XX века более десяти лет путешествовал по Китаю, обучаясь у великих мастеров своего времени. В двадцатых годах прошлого столетия он начал делиться плодами своих исследований с учениками в Шанхае, а позже в Пекине.

Существует мнение, что совсем немного систем боевых искусств более эффективны, чем дачэн-циоань (возможно, что их и вовсе нет!). Вы испытаете пользу этой системы как в повседневной жизни, так и в работе. Ваши разум и тело станут исключительно живыми и легкими. Укрепятся ваши умственные и эмоциональные способности. Вы проявите большую способность быстро восстанавливать физические и душевые силы после болезней и травм.

По мере прочтения данной книги вы будете знакомиться с подробными и тщательно иллюстрированными инструкциями. Вы пройдете от начальных стадий тренировок до более высоких уровней, описания которых ранее не публиковались на Западе. Вас будут учить, как использовать систему «пяти энергий» на высших уровнях дачэн-циоань (см. четвертую часть). Вы также узнаете метод, с помощью которого тщательно контролируемые движения могут быть скоординированы с основными стойками для поднятия уровня энергии тела на небывалые высоты. Однако, как и во всех видах искусств, сначала надо освоить и понять азы, а затем использовать их как основу для дальнейших достижений.

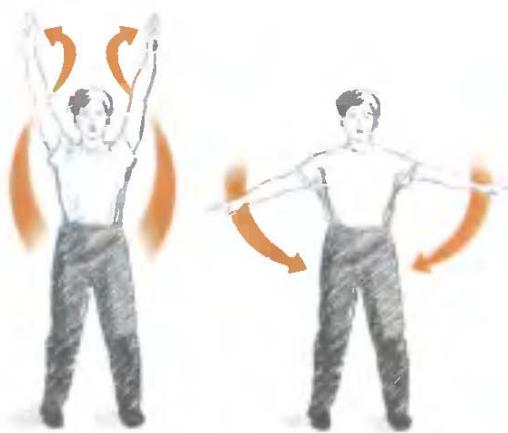
Независимо от того, какого уровня совершенства вы достигнете, работа энергии, описанная в этой книге, начнет генерировать повышенную внутреннюю силу вашего тела и ума. Старательно тренируясь, вы сможете использовать и направлять эту силу во все сферы вашей повседневной жизни.

## Основы

Если вы впервые слышите о практике чжан чжуан, жизненно важно, чтобы вначале вы открыли врата в это искусство. Необходимо тренироваться ежедневно. При этом лучше всего начать с трех разминочных упражнений, описанных ниже, а затем заняться фиксированными стойками, рассмотренными на последующих страницах.

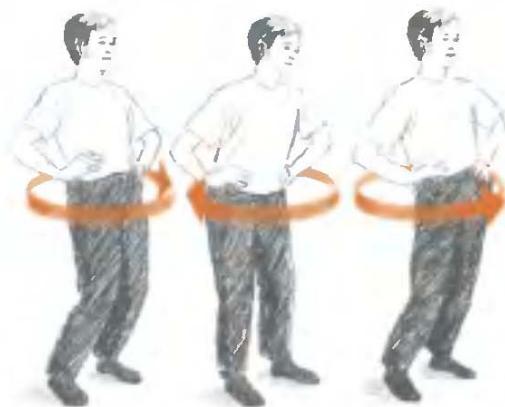
### Расслабление плеч

Поставив ноги на ширину плеч, медленно поднимайте руки, как будто поднимаете мяч. Делайте вдох при движении рук вверх. Затем поверните руки ладонями наружу и медленно опустите их в исходное положение, делая при этом выдох. Не горбите плечи и не напрягайте руки. Сделайте руками минимум 30 полных кругов.



### Вращение бедрами

Поставив ноги на ширину плеч, положите руки на бедра. Делайте медленные вращательные движения бедрами 30 раз влевую и 30 раз вправую сторону. Страйтесь держать голову прямо. Расслабьте живот и нижнюю часть спины. Дышите свободно.



### Укрепление коленей

Поставив ноги вместе, согните колени и положите на них кисти рук так, чтобы сами руки при этом покоялись на бедрах. Медленно вращайте коленями 30 раз влевую и 30 раз вправую сторону. Страйтесь не отрывать ступни от пола. Дышите свободно.



Закончив разминку, переходите к упражнениям по неподвижному стоянию в следующих стойках. Начните с первой стойки ву-цзи. Стойте неподвижно в этой стойке расслабления хотя бы по пять минут каждый день, затем постепенно увеличивайте время стояния до 20 минут.



### **Ву-цзи**

Встаньте неподвижно, поставив ноги на ширину плеч. Расслабьте колени, живот и бедра. Плечи естественно опущены. Руки свободно свисают по бокам тела. Пальцы рук слегка разведены и естественно согнуты. Опустите немного подбородок и расслабьте шею. Смотрите вперед и немного вниз. Дышите спокойно через нос.

Это упражнение служит мощным средством самоисцеления. Когда вы обретаете устойчивость в стойке ву-цзи, ваша внутренняя энергия сама начинает поиск сконцентрированного напряжения и внутренних диспропорций во всей вашей системе. Вам помогут подробные инструкции на с. 24, 25 и советы по развитию внутренней силы на с. 32, 33.

Когда вы научитесь ежедневно стоять до 20 минут в положении ву-цзи, продолжайте выполнять это упражнение вместе с комплексом следующих стоек. Начинайте всегда с разминки и пяти минут стояния в положении ву-цзи.

### **1. Держание живота**

Поставив ноги на ширину плеч, слегка опуститесь, как если бы вы присели на большой мяч. Держите руки перед собой, в нижней части брюшной полости, как будто осторожно прижимаете к животу большой мяч или как будто у вас очень большой живот, на котором покоятся ваши руки. Пальцы слегка разведены в стороны, а плечи полностью расслаблены.



### **2. Держание мяча**

Вы продолжаете сидеть на воображаемом мяче. Ваши руки образуют круг, как будто вы держите большой мяч между раскрытыми руками и грудной клеткой. Локти опущены чуть ниже кистей рук и покоятся на маленьких воображаемых мячах у вас под мышками. Грудная клетка и плечи полностью расслаблены.





### 3. Вытягивание в стороны

Удерживайте тело в той же позе и вытяните руки в стороны чуть впереди линии тела. Расслабьте плечи и слегка согните руки в локтях. Вы ощущаете, будто ваши руки покоятся на двух мячах, плавающих на поверхности воды.



### 4. Раскрытие наружу

Раскройте ваши руки наружу, как будто вы отталкиваете от лица большой шар. Опуститесь чуть ниже, но так, чтобы ваши колени не выдавались вперед дальше пальцев ног.

## Внутренняя тренировка

Неподвижное стояние подобно дереву мобилизует вашу внутреннюю энергию. Встаньте неподвижно, расслабьтесь, позвольте вашей центральной нервной системе самостоятельно перенастроиться. Не добавляйте других приемов, таких, как мысленное представление движения ци вокруг вашего тела, или специальных приемов дыхания. Это может вызвать напряжение, которое будет препятствовать положительному эффекту от выполняемого упражнения и даже причинять вам вред. Внутренняя работа чжан чжуан происходит естественным образом: будьте терпеливы, расслабьтесь, не двигайтесь. Ваша энергия будет вершить чудеса без вашего вмешательства.

## Закрытие вашей энергии

В конце каждого занятия цигун необходимо сохранить в вашем теле энергию, которую вы смогли генерировать. Это относится к основным стойкам, а также ко всем остальным положениям и движениям, описанным в данной книге.



Встаньте прямо, тело расслаблено, ноги на ширине плеч. Положите ладонь правой руки на нижнюю часть брюшной полости. Затем ладонь левой руки положите поверх правой. Вы можете немного опустить веки, но глаза должны оставаться открытыми, чтобы вы не потеряли равновесия. Оставайтесь в таком положении от двух до пяти минут. Дышите свободно.

Эта позиция запечатывает, закрывает вашу энергию в резервуар, находящийся у вас прямо под пупком и известный как *море энергии ци*. В китайском языке он называется *дань-тянь*.

## Разум в ваших тренировках

Когда вы практикуете неподвижные стойки и движения, описанные в этой книге, ваш разум может свободно « странствовать » и переживать мысли и чувства, посещающие его. Приглядывайтесь и прислушивайтесь ко всему, что происходит вокруг. Во время тренировки вы можете слушать музыку (предпочтительно плавную, легкую), даже смотреть телевизор (желательно программы, где не показывают насилие). Оставайтесь стоять прямо, сохраняя равновесие и стараясь внутренне расслабиться. Все последующее естественно произойдет из этого в свое время.

內多灵气而拙朴行直得力

者基本不动的原则

反以前則素虛潔初持紫柏

因時起筆更錯綜於角

書寫



Каллиграфия Великого Мастера Ван Сянчжая

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

# ВНУТРЕННИЕ ГЛУБИНЫ

# **Введение**

*Внутри – настороженный, открытый, спокойный.*

*Внешне – прямой, свободный, полный духа.*

*Это основа полного покоя.*

*Добавь твердости и мягкости, мощи и расслабленности, движения и неподвижности, сжатия и расширения: все это объединяется в одно мгновение, в этом сила.*

Оригинальная каллиграфия этого стихотворения воспроизведена на с. 14. Данное стихотворение – творение Великого Мастера Ван Сянчжая – приведено в самом начале книги, потому что в этих нескольких строках в сжатой форме выражена самая сущность его наставлений своим последователям.

Во введении к первой части вы познакомитесь с фиксированными стойками, которым Великий Мастер Ван Сянчжай обучал своих учеников. Они постигали эти стойки после того, как прочно усвоили основные стойки, представленные в предисловии (см. с. 9–13). Прочное усвоение основных стоек – это первый шаг на пути овладения данным мастерством.

Когда вы учитесь стоять в стойках чжан чжуан, вы начинаете ощущать в себе те качества, которые описаны Великим Мастером Ваном в его стихотворении. Ваш разум становится более подвижным. Вы открыты всем ощущениям, и ваша нервная система успокаивается. Ваш позвоночник выпрямлен, а тело естественно возвышается от ступней до макушки головы. Вы до краев заполнены энергией. Овладев основными стойками, вы можете начать овладение четырьмя противоположностями: «твердость и мягкость», «мощь и расслабленность», «движение и неподвижность», «сжатие и расширение». Научившись управлять ими, вы достигнете полной силы тела и разума.

В первой части вы будете обучаться трем новым упражнениям для разминки. Они выполняются перед тренировкой шести неподвижных стоек более высокого уровня, о которых будет рассказано начиная со с. 26. Цель этих разминочных упражнений заключается в расслаблении основных суставов, снятии напряжения в важных органах вашего тела и открытии энергетических

каналов. Всегда начинайте занятия с этих упражнений для разминки.

Чтобы добиться максимальной пользы от системы упражнений, описанных в этой книге, постарайтесь тренироваться регулярно, по возможности каждый день. Для начала вы могли бы заниматься всего по 10 минут в сутки. Постепенно, с усилением тренировок, когда вы начнете ощущать их плоды, вы совершенно естественно станете уделять занятиям больше времени. Лучше всего тренироваться утром до завтрака, тренироваться перед обедом или сном тоже неплохо, но никогда не тренируйтесь сразу после еды. Страйтесь заниматься вне дома, на свежем воздухе. Если же вы тренируетесь в помещении, откройте окно. Одежда должна быть свободной и удобной. Вы можете потеть, когда энергия будет выталкивать нечистоты через поры кожи. Обязательно насухо вытирайтесь после тренировки, чтобы удалить их с поверхности вашей кожи.

Суть данной тренировки и глубокий источник ее силы — это внутреннее расслабление, которому Великий Мастер Ван Сянчай придавал особое значение. Рассматривайте процесс расслабления, описанный в первой части, как внутреннюю работу, которую вы должны выполнить во всех без исключения стойках и движениях, рассматриваемых в настоящей книге.

По мере развития тренировок постарайтесь постепенно идти глубже, как это будет описано на с. 30, 31.

«Начеку». Быстро пролистайте следующие странички (заканчивая с. 40), чтобы посмотреть, как Мастер Лам поворачивается в сторону и принимает стойку «Начеку» (см. с. 34, 35).



## Открытие внутренних врат

Упражнение «Открытие внутренних врат» получило свое название от жизненно важной акупунктурной точки, расположенной в центре нижней части спины. Это одна из самых важных точек в энергетической структуре человека, известная как «Врата жизни». Данное упражнение стимулирует движение ци по всему телу, снимает напряжение в бедрах, туловище и плечах и массирует ваши внутренние органы.



Начинайте со стойки: ноги на ширине плеч. Поверните бедра влево, перенося свой вес на левую ногу и приподнимая пятку правой ноги. Делайте это упражнение достаточно интенсивно, чтобы вместе с этим движением ваши руки естественно начали двигаться по кругу. Ваша правая рука продолжает круговое движение, ложась поперек груди и хлопая по левому плечу. Левая рука захлестывается за спину так, что тыльная сторона кисти ударяет по центру нижней части спины.

Совершите точно такое же полное движение в противоположную сторону. Начинайте постепенно, пока не почувствуете, что без напряжения выполняете движение с полной амплитудой вращения. Затем начинайте делать непрерывные движения из стороны в сторону, доходя до одного удара в секунду. Дышите свободно.

Когда вы почувствуете, что выполняете упражнение без напряжения и можете делать захлесты совершенно свободно, переходите к следующему уровню данного упражнения. Переносите свой вес из стороны в сторону, причем делайте это, слегка согнув ноги в коленях. Вы можете довести выполнение данного упраж-



нения до легких подпрыгиваний вверх и вниз на одном месте, согласованных с движениями из стороны в сторону. Попытайтесь подпрыгивать немного сильнее в момент удара по точке «Врата жизни».

Начните с десяти полных оборотов в каждую сторону. Когда вы освоитесь с движением, можете увеличить количество оборотов до 30.



## Круги руками

Это упражнение снимает напряжение в плечах и мышцах в верхней части туловища. Эта стойка усиливает ваш дань-тянь и развивает силу ног. В то время как ваши руки врашаются наподобие лопастей пропеллера вертолета, это движение стимулирует кровообращение и распространяет ци из корпуса тела по всей руке.



Чтобы принять правильную стойку, встаньте, поставив ноги на ширину плеч. Разверните носок правой ступни наружу, чтобы он оказался под углом 45 градусов в сторону от центральной линии вашего тела. Сделайте левой ногой длинный шаг вперед так, чтобы принять как можно более низкое положение. В ходе тренировок постепенно делайте стойку все ниже и ниже, с тем, чтобы бедро выставленной вперед ноги было параллельно поверхности земли. Стоящая сзади нога прямая, поверхность ступни полностью касается пола.

Поставьте ладонь левой руки на бедро в том месте, где оно переходит в тулowiще. Правую руку некрепко сожмите в кулак и начните делать ею вращательные движения вперед, совершая рукой полные круги. Начинайте со среднего темпа, постепенно повышая скорость вращения до максимально возможной. Дышите свободно.



Для начала примите возможно более низкую стойку. Постепенно, по мере увеличения количества тренировок, делайте посадку в данной стойке все глубже и глубже. Начинайте с 10 вращений каждой рукой. Постепенно можете довести количество вращений до 30. Повторите то же упражнение в противоположную сторону: правая нога впереди, вращения совершаются левой рукой.



## Колени вверх

В данном упражнении вы маршируете или бежите на одном месте, высоко поднимая колени. Это упражнение мгновенно усиливает работу вашей сердечно-сосудистой системы и стимулирует дыхание. Кроме того, оно способствует пищеварению.



Встаньте, поставив ноги на ширину плеч. Согнув руки в локтях, расположите их перед собой так, чтобы кончики пальцев были по меньшей мере на расстоянии 30 см от тела. Руки должны находиться на уровне солнечного сплетения (уровень средней точки вашего туловища), ладони повернуты вниз.

*Первый уровень (на рисунках не представлен).* Поднимите левую ногу так, чтобы колено коснулось левой руки. Опустите ногу, после чего поднимите правую ногу на такую же высоту, касаясь коленом ладони правой руки. Повторяйте движения, постепенно увеличивая скорость. Поднимайте ноги с такой силой, чтобы при ударе о неподвижные ладони они производили хлопок. Дышите свободно.



Для начала выполняйте движение столько раз, сколько сможете. Начните с поднятия каждой ноги 10 раз. Если можете, постепенно увеличивайте количество до 30 раз.

*Второй уровень.* Вы можете усилить эффект данного упражнения, выполняя то же самое движение при беге на месте, как показано на рисунках.



## Ву-цзи



Эта стойка известна как стойка изначальной энергии. Это основа дачэн-циоань. Принятый в Китае термин «ву-цзи» описывает ее как прием, позволяющий высвободить полную силу человеческого существа и всей вселенной.

Какого бы уровня тренированности или личных достижений вы ни достигли, ваши тренировки всегда должны начинаться со стойки ву-цзи. Это обеспечит вам должный настрой, внутреннюю раскрепощенность и связь с великими источниками силы, известными в Китае как Небо и Земля.

Как описано в стихотворении Великого Мастера Ван Сянчжая, приведенном во введении к данной части книги, рассматриваемое на-

ми упражнение имеет внутренний и внешний аспекты. Удостоверьтесь, что вы стоите в правильной стойке и остаетесь полностью неподвижным. Затем внимательно проконтролируйте все свое тело, чтобы высвободить любое накопленное в мышцах напряжение. Вы можете выполнять это постепенное расслабление, пользуясь схемой на следующей странице.

По мере углубления практики вы развиваете большую чувствительность и степень осознания. Вы открыты окружающей природе и постоянным всплескам энергии вокруг вас. На помещенной вверху старой фотографии Великого Мастера Вана вы видите, с какой радостью он выполняет данное упражнение. Вы начинаете ощущать необъятность земли у вас под ногами и безграничность космоса над вашей головой. Иногда, когда вы находитесь в стойке ву-цзи, спонтанный поток энергии ци постепенно заставляет ваши руки подниматься вверх, как будто они держат большой воздушный шар, — вы можете видеть, как это происходит с Великим Мастером Ваном.



Ваша голова как будто подвешена на золотом шнуре.  
Смотрите спокойно вперед,  
не напрягая глаза.

Расслабьте челюсть, шею и плечи.

Представьте, что по вашему телу стекает вниз вода, растворяя всю вашу напряженность и негибкость.

Ваши руки образуют изящные дуги, отходя в стороны от тела.

Спокойно раскройте пальцы рук, дайте им свободно указывать вниз.

Когда вы внутренне расслабитесь, ваше дыхание естественным образом станет более глубоким.

Мышцы коленей расслабятся сами собой, и вы немножко опуститесь вниз, как будто собираетесь присесть.

Ноги, как основание огромной пирамиды, примут на себя полный вес вашего тела.





## Великий круг

Когда вы как следует ознакомитесь с основными стойками, описанными в предисловии к этой книге (см. с. 9 – 13), и сможете находиться в каждой из них как минимум 20 минут, можете приступать к тренировкам по выполнению «Великого круга».

Начинайте это упражнение, встав в стойку ву-цзи. Затем представьте себе, что вы опускаетесь, чтобы присесть на большой мяч. Опуститесь примерно на 5 см. Вес равномерно распределен на обе ступни. Следите, чтобы колени не выдавались вперед, выступая за уровень пальцев ног.

Медленно поднимайте руки, как вы делали это в упражнении «Держание мяча» (см. с. 11), и оставайтесь в таком положении в течение одной минуты. Не забывайте, что плечи, грудь и локти должны быть расслаблены.

Затем постепенно поднимайте руки вверх до тех пор, пока средние пальцы рук не окажутся на уровне глаз. При выполнении данной фазы упражнения следите за тем, чтобы не сутулить плечи и не напрягать мышцы груди или предплечий рук. У вас должно быть ощущение, что ваши руки всплыли вверх сами собой.

Дайте рукам разойтись немного в стороны, чтобы расстояние между кончиками пальцев примерно равнялось ширине плеч. Пальцы должны быть свободно раскрыты так, чтобы между ними был небольшой промежуток. Большие пальцы рук должны быть направлены слегка вверх, но не напряжены.

Когда вы стоите в таком положении, почувствуйте мягкую, расслабленную дугу большого круга, идущего от кончиков пальцев рук к пальцам ног. Глаза открыты, вы дышите свободно через нос. Эта стойка обладает значительно большей мощью, чем все те стойки, которые вы изучали до этого, и требует больше времени для овладения. В течение очень короткого периода времени ваши плечи и руки могут чувствовать усталость. Вы можете испытать ощущения покалывания, онемения или самопроизвольной дрожи. Дайте этим ощущениям возникнуть и пройти естественным путем. Аккуратно и постепенно вернитесь в стойку ву-цзи и полностью отдохните в этом положении пару минут.





## Двойные спирали

Данная поза активизирует две энергетические спирали внутри тела. Они заворачиваются вокруг ваших рук и кистей рук и пронизывают их. Вы почувствуете, что их энергия, как молния, исходит в землю, проходя через ваш дань-тянь.

Данное упражнение следует выполнять только после того, как вы полностью освоите основные стойки (см. с. 9–13) и «Великий круг» (см. с. 26, 27).

Начинайте с того, что проведите пару минут в стойке ву-цзи, после чего примите стойку «Великий круг» и находитесь в ней по меньшей мере в течение пяти минут.

Не меняя положения тела, медленно опустите руки, а затем заведите их за спину и поднимайте вверх так далеко, как сможете. Не сводите руки близко к туловищу, чтобы они постоянно были видны спереди.

Затем медленно поверните кисти обеих рук внутрь, как если бы вы хотели, чтобы пальцы рук указывали в направлении друг друга. Пальцы обеих рук должны быть выпрямлены и расставлены как можно больше в стороны.

Вполне вероятно, что вы почувствуете некоторое напряжение мышц плеч и рук. Расслабьте плечи, опустив их. Снимите напряжение в руках, представив себе, что они обращены наружу в разные стороны от тела.

Весьма вероятно, что на какой-то стадии выполнения данного упражнения вы почувствуете непроизвольную дрожь в руках или кистях рук. Продолжайте спокойно удерживать данное положение, не обращая внимания на такую естественную реакцию организма. Возможно, в ваших ногах и брюшном отделе появятся легкие судороги. Точно так же не препятствуйте этим проявлениям энергии, не пытайтесь бороться с ними или уделять им особое внимание. Когда вы почувствуете усталость (а это может произойти достаточно скоро), медленно опустите руки и вернитесь в положение ву-цзи.





## Глубинная сила

После того как вы освоите стойку «Великий круг» и сможете спокойно оставаться в этой позе по меньшей мере в течение 20 минут, вы можете выполнять данное упражнение в более низкой стойке. Ваша сила возрастает по мере того, как вы ощущаете, что нижняя часть вашей спины, как бы скользя, опускается вниз. Не забывайте следить, чтобы колени не выступали вперед дальше кончиков пальцев ног. Ваше туловище совершенно естественно немного наклоняется вперед.

Ваши внутренние ощущения будут усиливаться. Вполне возможно, что пульс участится, а дыхание станет более глубоким. Внутри вас будет вырабатываться больше тепла, и вы можете начать потеть.

Несмотря на напряжение, не переставайте представлять себе ощущение легкости, будто вы держите в руках большой воздушный шар. Ощущайте пространство между вашими руками и телом, а также под локтями и в подмышках.

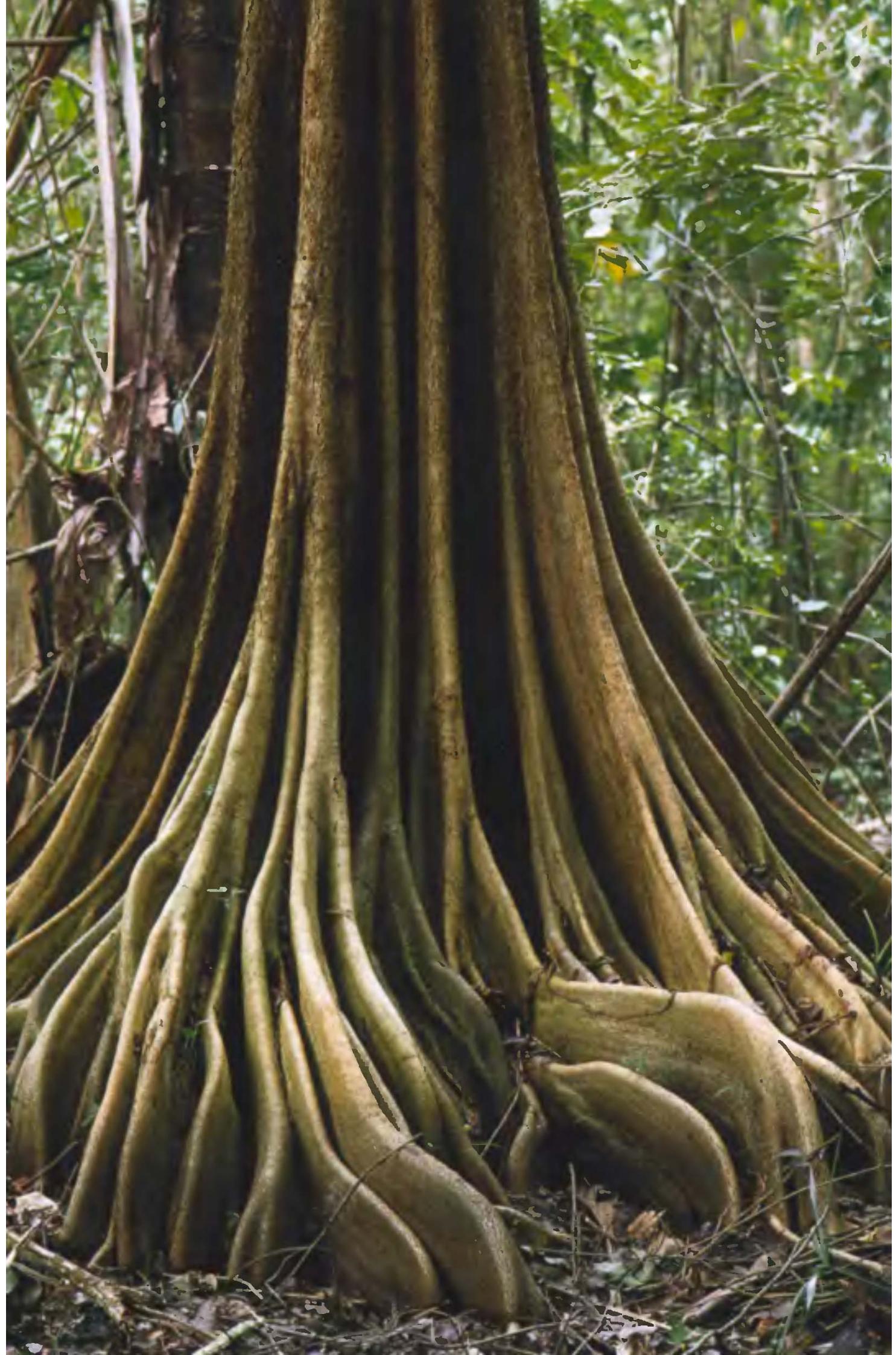
Удостоверьтесь, что ваша грудь и плечи расслаблены. При перемещении в более низкое положение вы могли бессознательно приподнять плечи и напрячь грудную клетку. Убедитесь, что ваш подбородок не выдается вперед.

Вы обнаружите, что полезно представлять, будто между колен вы держите мяч среднего размера. Это не даст вашим коленям выгибаться наружу, поможет убрать напряжение в бедрах и нижней части спины и способствует правильному течению энергии ци во всем теле.

Когда вы опуститесь так низко, как только можете, при этом ноги будут раздвинуты на ширину плеч, вы можете попытаться расставить ступни ног еще дальше друг от друга, чтобы присесть еще глубже.

Цель этого упражнения заключается просто в максимально длительном сохранении данной позы. Поначалу, скорее всего, вы сможете оставаться в нижнем положении менее одной минуты. Не унывайте — такая тренировка требует времени, прежде чем произойдет внутренняя трансформация.





## Внутренняя сила

Могучее дерево уходит своими корнями глубоко в землю. Его основание скрыто от взоров. Оно черпает свою силу из той почвы, в которой первоначально проросло его семя.

Поднимаясь к небесам, огромная масса дерева остается неподвижной. Бесчисленные животные, птицы и насекомые перемещаются по его поверхности, но крепкий и сильный ствол пребывает в состоянии покоя. Наполненный энергией, он безмолвен и недвижим.

День и ночь, год за годом внутренняя сила дерева циркулирует в нем, начиная от самых тончайших корешков, находящихся в почве, и заканчивая листвой и цветками высоко над землей.

Чувствуя прикосновения ветра и дождя и простираясь к свету, его неисчислимые нежные листочки свободно дышат в энергии космоса.

Это внутренняя сила «стояния подобно дереву». Под вами находится земля — область силы, плодородная и беспредельная. Она служит опорой и поддерживает все живые существа, когда мы отдыхаем, питаемся и растем. В то время, когда вы стоите и постепенно смягчаетесь, расслабляясь изнутри, великая сила земли подпитывает вашу энергию.

Над нами раскинулась бескрайняя галактика, в которой мы живем. Ее энергия вращается по спирали во вселенной безбрежной и неизмеримой силы. Когда мы стоим, расслабившись и приняв вертикальное положение, наш мозг, органы чувств и жизненно важные системы всего тела начинают раскрываться, как цветки при появлении света.

«Познание всех богатств боевых искусств начинается с неподвижного стояния», — написал когда-то Великий Мастер Van Сянчжай. «Основой является чжан чжуан — практика, которая совершенствует течение энергии во всем человеческом теле. Чжан чжуан превращает слабость в силу и делает неуклюжего проворным. Стойте не двигаясь — каждая клеточка вашего тела будет работать и расти. Ваша кровь будет циркулировать в полную силу и приведет жизненные функции в гармоничное состояние. Вы стоите неподвижно и на первый взгляд совершенно бесчувственно. Но внутри вы наполнены силой».





## Начеку

Вы научились укоренять силу в обеих ступнях. Теперь вы переходите на более высокий уровень развития этой силы, сконцентрированной в одной ноге. Это улучшает ваше равновесие и повышает вашу способность контролировать мельчайшие изменения усилий в мышцах и сухожилиях. Это важнейший и необходимый базис для тех движений, которые будут описаны в книге далее.

Подготовка к работе на одной ноге заключается в отработке каждой из основных стоек при перемещении веса тела сначала на одну сторону, затем на другую. Вам надо обязательно отработать данную практику до конца, чтобы вы могли находиться в любой позе, сместив вес тела на одну из ног, столько же времени, сколько вы обычно можете стоять в этой позе, равномерно распределив вес на обе ноги.

Чтобы перейти в показанную здесь позу, начните с позы «Держание мяча» (см. с. 11). Перенесите свой вес на правую ступню. Поверните бедра и корпус по диагонали влево. Одновременно разверните левую стопу на пятке так, чтобы она была направлена по той же диагонали. Голова и глаза поворачиваются вместе с телом.

После разворота стопы слегка оторвите пятку левой ноги от земли, как будто вы даете прокатиться под ней маленькому карандашу. Удерживайте пальцы и подушечки стопы, не отрывая их от поверхности земли.

Опускайте правую руку до тех пор, пока она не окажется на уровне пупка. Ладонь обращена вниз. Поверните левую руку так, чтобы она была направлена вперед и налево по той же диагонали, что и пальцы левой стопы. Ладонь левой руки также смотрит вниз.

Расслабьте спину и плечи. Представьте, что у вас есть надувные шары, поддерживающие подмышки и локти, а нижняя часть тела поконится на большом надувном шаре.

Тренируйтесь, ориентируя свое тело как вдоль правой, так и вдоль левой диагонали. Как только вы освоите данную позу, выставьте ступню, стоящую впереди, еще дальше и опуститесь еще ниже на ноге, отведенной назад, чтобы сделать вашу позицию более низкой.





## Пасть дракона

Это упражнение получило свое название благодаря выразительному положению расставленных большого и указательного пальцев на каждой руке. Когда большой и указательный пальцы расставлены в стороны, они создают энергетическое поле, как полностью открытые челюсти дракона.

Сначала примите позу «Начеку» (см. с. 35, 36) и стойте в ней несколько минут, чтобы придать себе устойчивость.

Затем медленно опуститесь в более низкое положение на отставленной назад ноге. По мере того как будете опускаться, поднимайте обе руки перед собой, пока они не окажутся на уровне глаз. Сейчас ваши руки вытянуты от плеч вперед в том же направлении, что и ступня стоящей впереди ноги. Не забывайте удерживать пятку стоящей впереди ноги слегка приподнятой над землей.

Расставьте большие и указательные пальцы обеих рук как можно дальше друг от друга. Ощутите натяжение по всей их длине, а также изогнутую между ними перепонку кожи. Вообразите, что центральная точка между большим и указательным пальцами каждой руки направлена точно вперед. Язык дракона, свернувшись как пружина, готов нанести свой разящий удар из этой центральной точки.

Откройте глаза и устремите пристальный взгляд вперед, в направлении энергии дракона.

Как только вы сможете находиться в таком положении в течение нескольких минут, скользящим движением переместите вперед стопу стоящей впереди ноги, опираясь на подушечки. Отведите ногу как можно дальше, тогда вы сможете принять самый низкий присед. Удерживайте обе кисти рук в положении максимального раскрытия рта дракона.

Слегка подайте вперед колено стоящей впереди ноги, приседая еще немного ниже. Вы почувствуете натяжение сухожилий с внутренней стороны бедер.

Удерживайте это положение так долго, как сможете, начиная с короткого промежутка времени, постепенно увеличивая его в ходе тренировок.



## **Ваша природная сила: управление стрессом**

Стресс оказывает негативное воздействие на жизнь все большего количества людей. Мы носим напряжение в себе, в своей нервной системе, и запираем его в клеточной памяти наших мышц. Это напряжение и есть самая частая и единственная причина головных болей, болей в мышцах, заболеваний и травм, которыми ежедневно страдают миллионы людей.

В китайской медицине здоровье рассматривается в зависимости от равномерности и плавности течения энергии ци. Любая причина, препятствующая потоку энергии ци, вызывает боль, ухудшение состояния и приводит к болезни. Наиболее распространенные причины, вызывающие остановку энергии, — это умственное и эмоциональное напряжение.

Основные стойки дачэн-циоань (см. с. 9—13) развивают вашу способность оставаться спокойным и расслабленным, несмотря на давление, оказываемое на вас, и вы можете использовать эту силу, чтобы избавляться от воздействия стресса.

Ежедневные тренировки дают вам огромный запас физических и умственных сил. Вы учитесь оставаться в неподвижных позах, даже когда ваша нервная система бунтует против недостатка движения. Вы спокойно стоите на своем, несмотря на приступы нетерпения, раздражение, тоску, панику, страх и тревогу. Вы развиваете физическую выносливость, чтобы уметь удерживать стойки, которые часто бывают неудобными, могут вызывать боль и даже дезориентацию. Вы учитесь снимать напряженность путем мощного расслабления, вместо того чтобы увеличивать ее, оказывая ей сопротивление.

Ваша нервная система развивает все большую силу. Не жесткую силу негибаемой решимости, но глубинную мощь внутренней устойчивости. Вы начинаете замечать в себе способность быть стойким перед лицом трудностей, сильных переживаний, неспокойного окружения и неудобств. Более высокие уровни тренировок дачэн-циоань, включающие боевые элементы этого искусства, еще сильнее укрепляют поле вашей физической энергии, повышают выносливость и развиваются отвагу.

Вы можете использовать свои тренировки, чтобы противостоять воздействию стрессовых ситуаций. Когда вы чувствуете, что находитесь в состоянии стресса, посидите или постойте несколь-



ко минут спокойно, выпрямляя свой позвоночник. Дайте центру тяжести тела опуститься вниз. Расслабьте плечи. Если вы сидите на встрече или собрании, незаметно положите руки чуть-чуть выше бедер, совершая незаметное действие — импровизированную тренировку чжан чжуан. Если вы работаете за компьютером, сделайте перерыв непосредственно на рабочем месте: сядьте прямо, направьте взгляд немного вниз, положив руки на поверхность стола.

В трудных ситуациях, когда вы сталкиваетесь с людьми или с неблагоприятной, давящей обстановкой, примите правильную устойчивую позу. Используйте свой ум для внутреннего расслабления, снимая напряжение в плечах, спине и в районе живота. Представьте свое тело в виде большого дерева, горы или пирамиды с прочным, массивным основанием, остающимся непоколебимым в любых условиях. Ветры раздражительности, гнева или страха дуют сквозь вас, подобно проходящему мимо урагану. Сила вашей внутренней работы не только защитит вас при стрессе, но и исподволь начнет генерировать положительную энер-



гию, заряжающую атмосферу вокруг вас. Кажется, что успокаивающая сила чжан чжуан светится даже на фотографии (см. предыдущую страницу), на которой запечатлен мой учитель, профессор Юй Юннянь, тренирующийся в лесу, во время поездки в Англию.

Когда вы ощущаете необходимость успокоиться, восстановить заряд энергии или вам приходится сталкиваться с сильными эмоциями, выполните «Закрытие вашей энергии» (см. с. 13), сложив руки на животе. Выполнение этого упражнения незаметно трансформирует ваш дух и придаст вам внутренней силы, чтобы сохранить жизненную энергию даже посреди хаоса или в конфликтной ситуации.

В таких случаях очень помогают воспоминания о древних истоках этого искусства и тех выдающихся личностях, которые его создали. Это можно выразить словами Лао-цзы:

*Существует великая опасность  
в неустанном стремлении вперед.  
Если энергия используется чрезмерно,  
наступает полное истощение.  
Путь заключается не в этом.  
Все, что противоречит Пути, умирает.*

## Великое Свершение: история наследования – I

Практика совершенствования и развития энергии человека передавалась от наставника к ученику по цепочке на протяжении 27 веков. Китайский философ Чжуан-цзы постигал природу энергии и видел ее как предварительное условие всего остального, что существует во вселенной. В своих записях о естественном образе жизни, который он называл *Дао*, Чжуан-цзы свел воедино естественные науки, агрономию, географию, экономическую науку, право и астрологию. Он особо отмечал фундаментальную важность жизненной силы (цзин) как необходимое условие деятельности человека. Он писал: «Для того чтобы что-то сделать в этой жизни, мы в первую очередь должны обладать энергией».

Говорят, что великий мудрец Лао-цзы (его имя дословно переводится как «старый учитель») был автором «Дао дэ цзин», одной из наиболее читаемых и влиятельных книг в ходе человеческой цивилизации. В ней говорится: «Когда вы научитесь пребывать в одиночестве и покое, то обнаружите, что все приходит к вам и энергия вселенной никогда не истощится». «Быть одиноким и спокойным» — так он описывал состояния, через которые мы



Шелковый свиток Лао-цзы с императорскими печатями



Обложка классического трактата «Канон Желтого императора о внутреннем»

приходим к пониманию всей силы вселенной.

Самый значимый в мире письменный труд по медицине — классический трактат «Хуан-ди нэй цзин» («Канон Желтого императора о внутреннем») — появился около 2400 лет назад. В нем подробно характеризуются духовные основы данной традиции. Придворный медик говорит императору: «Мудрецы безмятежно довольствовались ничтожно малым, и их всегда сопровождала жизненная сила. Жизненная сила таится внутри нас...»

В работах даосского философа Чжуан-цзы есть глава о «Великом и Самом Почитаемом Учителе», которая рассказывает о многих характерных чертах, являющихся неотъемлемой частью практики чжан-чжуан. Чжуан-цзы говорит нам, что мудрецы древности были «безмолвны и неподвижны». «Их дыхание было глубоким и бесшумным», а их «умы



В 1911 году Академией боевых искусств руководил мастер Го Юньшэн (на фотографии он сидит в белой одежде), при котором проходил обучение Ван Сяичжай

не ведали никакого беспокойства, забывая все». Они были «открыты для всего и забывали всякий страх смерти».

Ученик говорит своему учителю: «Я делаю успехи». «Что ты имеешь в виду?» — спрашивает учитель. «Я сижу и забываю обо всем... становясь единым целым с великой пустотой, в которой нет преград».

В I веке н. э. упражнения по совершенствованию внутренней энергии (ци) развивались как часть даосизма и способствовали достижению полной неподвижности в определенных фиксированных стойках. В этом случае для управления движением внутренней энергии в теле и ее последующего проецирования вовне упор делался на использование разума.

На развитие этой традиции влияли и идеи буддизма. Когда буддийская практика «одноточечности» ума (то есть способности четко и ясно концентрировать свой ум) была введена в качестве составной части тренировок цигун, стало возможным использовать умственную концентрацию в качестве вспомогательного элемента для развития энергии ци во всем теле и для управления ею.

Начиная с двенадцатого столетия такое понимание энергии и тесной глубинной связи тела и разума было использовано в последовательном более глубоком развитии внутренних стилей боевых искусств.

蜀錦全同曉子  
五帝神  
天賜  
師永年

九三〇四年四月

Каллиграфия профессора Юй Юнняня

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ХОРОШО  
ЗАКАЛЕННЫЙ дух

# **Введение**

*Стой неподвижно, укрепляй свой дух.*

Оригинальная каллиграфия этого крылатого выражения воспроизведена на с. 44, открывающей вторую часть. Это работа профессора Юй Юнняня, моего наставника из Пекина. На свитке написано:

*Моему ученику Кам Чуэну  
«Стой неподвижно, укрепляй свой дух».  
Твой учитель Юннянь, апрель 1993.*

Четыре центральных больших иероглифа взяты из древнего китайского текста. Два первых буквально означают «стой там»; они передают также мысль об одиночестве адепта. Они указывают на глубокую недвижимость чжан чжуан — той практики, которая является основой дачэн-циань. «Чжан чжуан» по-китайски дословно означает «стоять как столб». В восприятии европейцев сама идея стоять столбом означает безжизненность, ассоциируется с чем-то мертвым, поэтому обычно мы используем выражение «стоять подобно дереву». Это помогает нам понять, что, хотя мы не двигаемся, наша энергия растет изнутри. Тем не менее в оригинальной китайской терминологии заложен большой смысл, потому что она направляет наш ум на полную и совершенную недвижимость, соответствующую самим основополагающим принципам этой практики. Мы тренируемся, чтобы научиться пребывать в состоянии покоя в стойках чжан чжуан, сохраняя полную неподвижность и развивая при этом умение глубокого расслабления.

Разговаривая с учениками в Европе во время одной из своих редких поездок за пределы Китая, профессор Юй советовал им быть упорными в своих тренировках: «Недвижимость — это первый шаг. Она открывает дверь. В темноте есть и другие, скрытые от глаз ценности, которые вы начнете понимать, лишь пройдя собственный путь тренировок».

Следующие два иероглифа этого крылатого изречения означают дословно «начеку, дух». В тех обществах, где люди разделяют разум и тело, текст может быть интерпретирован в значении, что неподвижное тело защищает наш дух, заключенный в теле. Но в соответствии с глубокими традициями классических искусств и знаний Китая — философии, медицины и боевых искусств — разум и тело едины. Следовательно, неподвижность, на которую указывает данное изречение, — это недвижимость всего вашего существа. Стоять неподвижно — значит быть неподвижным. Ваша недвижимость суть недвижимость вашего духа. Так же как в случае с большими горами, мощными деревьями и непобедимым духом, вся сила рождается в совершенной недвижимости.

В одной из своих наиболее читаемых книг по чжан чжуан профессор Юй напоминает нам: то, что мы сегодня называем боевыми искусствами или путем кулака, произошло из практик, которые великий мудрец Чжуан-цзы называл искусством духа.

В ходе ваших тренировок в соответствии с системой, описанной во второй части, вы познакомитесь с намного более сильными стойками. Возможно, вы почувствуете, что выходите за рамки своей выносливости. Поначалу кажется, что усилие носит почти полностью физический характер. Затем вы начинаете осознавать, что трансформации и изменения происходят в целом с вашим телом и разумом. В одном из стихотворений, написанных для своих учеников, Великий Мастер Ван Сянчжай писал:

*Вы проходите сквозь горы:  
все умственное и физическое  
закаляется и обретает форму.*

«Дракон и тигр». Быстро пролистайте следующие странички (заканчивая с. 67), чтобы посмотреть, как Мастер Лам переходит из стойки «Дракон» в стойку «Удержание тигра» (с. 64—67).





## Лучник

Эта глубокая стойка быстро разгоняет энергию ци из вашего дань-тянь до самых удаленных клеточек вашего тела, тем самым увеличивая ее поток во всей системе организма. Это сильнейшее основополагающее упражнение по применению боевых искусств дачэн-циоань, срабатывающее незамедлительно, для приведения вас в состояние умственной боевой готовности и активности.

К данному упражнению следует приступать только после завершения разминки, описанной в первой части (см. с. 18–23).

«Лучник» начинается из стойки ву-цзи. Ноги на ширине плеч. Поворачиваясь в левую сторону, развернитесь на пятке левой ступни. Теперь ступня вашей левой ноги образует прямой угол с правой стопой. Ваша голова и верхняя часть тела повернуты в направлении правой стопы.

Сделайте левой ногой шаг вперед, стараясь, чтобы он был как можно более длинным. Удлините вашу стойку, продвинув левую стопу еще дальше вперед. Когда вы тренируетесь в выполнении этой стойки, ваша цель заключается в удлинении стойки до тех пор, пока бедро правой ноги не окажется параллельно поверхности земли. Расположенная сзади нога полностью выпрямлена, и ступня плотно прижата к полу.

Поднимите обе руки вверх так, чтобы выпрямленная правая рука была направлена ровно назад над стоящей сзади ногой, а прямая левая рука указывала точно вперед, располагаясь над левой ногой. Удостоверьтесь, что кисть левой руки находится чуть выше уровня головы.

Сожмите кисти обеих рук в кулаки, не сжимая их крепко. Подушечки больших пальцев обеих рук должны соприкасаться с первым суставом указательного пальца. Как видно на фотографии, это создает на каждом кулаке подобие наконечника стрелы.

Оставайтесь в этой стойке так долго, как только сможете. Почувствуйте, как сила наполняет ваши ноги и дань-тянь. Дышите свободно.

Повторите стойку «Лучник» так, чтобы правая нога и правая рука находились впереди, а левая рука и левая нога сзади.





## Поднимаясь вверх

Мы подошли к стадии тренировок, способствующих удержанию веса вашего тела на одной ноге. Это очень важное упражнение для равновесия и ловкости, а также для силы, которую вы сможете генерировать в своем теле.

Первый шаг по овладению данным упражнением — стойка на одной ноге с опорой на другую ногу. Встаньте, расставив ноги на ширину плеч, примерно в 30 см от стоящего перед вами стула или стола. Поднимите руки в положение, соответствующее стойке «Держание мяча» (см. с. 11). Поверните стопу правой ноги примерно на 45 градусов наружу от линии оси тела. Поставьте пятку левой ноги на стул или стол. Поверните левую ступню и колено так, чтобы они были направлены наружу. Лишь малая часть вашего веса должна быть распределена на пятку поднятой ноги. Это нужно только для удержания равновесия. Выполняйте стойку сначала на одной, а затем на другой ноге и удерживайте ее столько времени, сколько вы обычно выполняете «Держание мяча», стоя обеими ногами на земле.

Теперь вы можете начать тренироваться, полностью стоя на одной ноге. Стопа стоящей сзади ноги всегда должна быть развернута наружу на 45 градусов. Это необходимо для максимальной поддержки. Поднимите вторую ногу, как если бы вы ставили ее на стул или стол, и разверните поднятую стопу наружу. Когда вы стоите, старайтесь полностью концентрировать свой вес на опорной ноге. В это время вы почувствуете, будто вашу голову слегка поддерживает золотой шнур, уходящий вверх в небеса. Расслабьте мышцы поднятой ноги так же, как вы делали это, ставя ее на стул или стол.

Стоя на одной ноге, вы можете тренировать данную стойку, удерживая такое положение рук, как во всех основных стойках (см. с. 9–13). Постарайтесь держать стойку как можно дольше. Попробуйте разные способы, при которых незначительные изменения стойки помогают вам высвобождать накопившееся напряжение и сохранять равновесие, а тем самым тренируют вашу центральную нервную систему.



## Стена огня

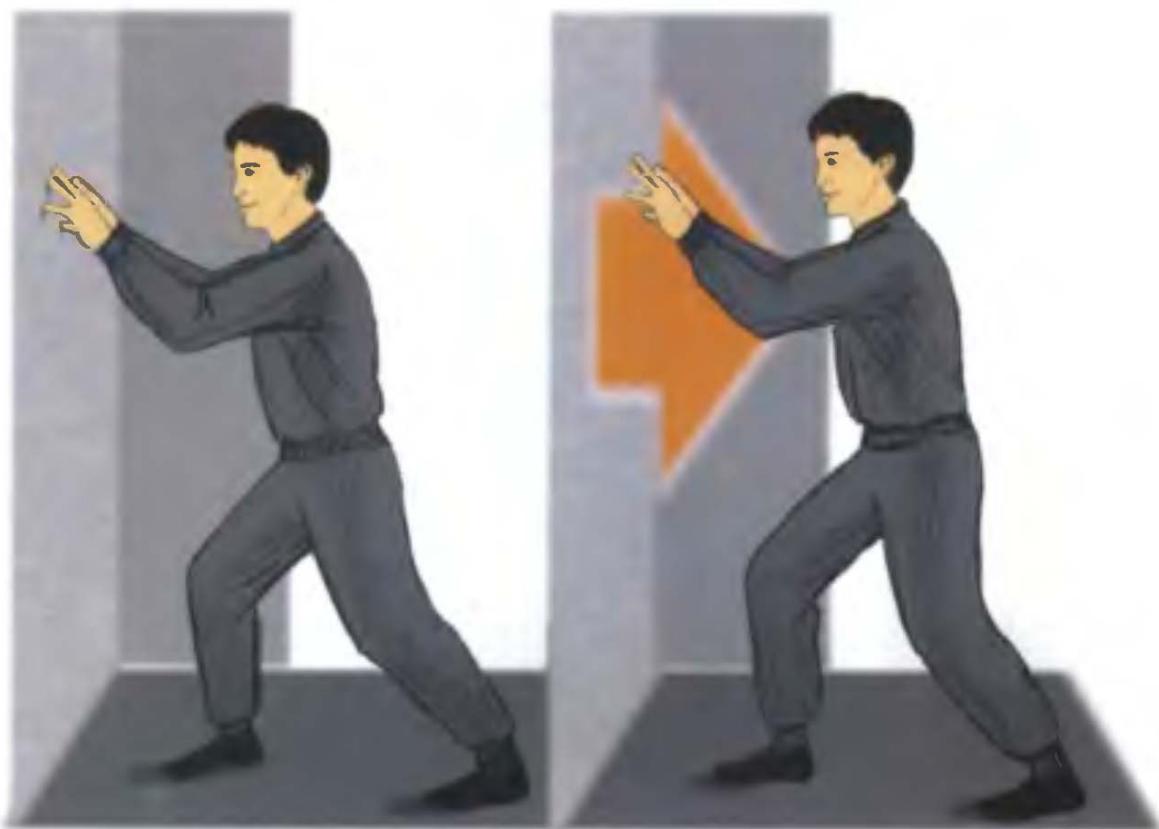
Рассматриваемое упражнение — одно из первых в череде тренировок, в ходе которых ваше тело научится двигаться как единое целое. Это позволяет вам использовать поле вашей энергии целиком, не препятствуя ее движению по телу. Полученные в ходе таких тренировок навыки могут применяться во многих боевых искусствах. Это упражнение укрепит кисти ваших рук и научит вас использовать их силу с минимальным напряжением.



Встаньте в стойку ву-цзи на расстоянии примерно 30 см от стены. Сделайте шаг назад левой ногой, поставив стопу под углом 45 градусов. Стоящая сзади нога выпрямлена, а стопа полностью прижата к полу. Колено стоящей впереди ноги слегка согнуто так, что нижняя часть ноги образует прямой угол с поверхностью земли.

Приложите кончики пальцев обеих рук к стене на высоте плеч. Расставьте пальцы в стороны, чтобы между ними образовалось пустое пространство. Проследите, чтобы кончики обоих больших пальцев также касались стены. Немного согните все пальцы, включая большие, как будто они обхватывают поверхность чаши. Это естественно приведет к легкому выгибанию ваших ладоней.

Постепенно переносите свой вес на кончики пальцев. Это уберет вес со стопы вашей стоящей впереди ноги, так что тело будет поддерживаться только стоящей сзади ногой и кончиками пальцев.



Когда вы развили достаточную силу и устойчивость, чтобы находиться в этой стойке, можете переходить к следующему уровню. Сделайте вдох в положении, когда обе ваши ступни касаются пола, а вес распределен между стоящей сзади ногой и кончиками пальцев. Когда вы готовы сделать выдох, выдыхайте, одновременно отталкиваясь от стены только за счет выпрямления пальцев рук.

Такой маленький толчок отодвинет ваше тело от стены лишь на очень небольшое расстояние. Повторяйте движение снова и снова. Постепенно вы сможете делать это, удерживая ваши пальцы и ладони согнутыми и почти без усилий рук, плеч или груди.

Когда вы достигнете такого уровня тренированности, представьте себе, что стена горит. Это может быть стена огня или раскаленный докрасна лист металла. Вы хотите прикоснуться к нему лишь на долю секунды и тотчас отскочить от него, как мяч. Делайте выдох с той же скоростью.

Продолжайте выполнять данное упражнение, время от времени меняя стоящую впереди ногу.



## Удар плечом

Это упражнение продолжает учить вас владеть своим телом как единой системой. Его можно использовать в боевых искусствах, а также для защиты при несчастном случае или при падении.



Встаньте в стойку ву-цзи так, чтобы стена была справа от вас. Стойте, опираясь на стену под прямым углом, а стопа правой ноги должна находиться не далее 8—10 см от стены.

Поднимите левую руку так, чтобы ее кисть оказалась перед вашим правым плечом и была обращена ладонью к стене. Расставьте пальцы в стороны и слегка согните их, как будто они обхватывают чашу, как в упражнении «Стена огня» (см. с. 52—53).

Перенесите вес тела на правую ногу так, чтобы ваше плечо уперлось в стену. Кончики всех пальцев, включая большой, слегка касаются стены. Перенесите большее веса на правую сторону, чтобы тело держалось вдоль линии, проходящей от левой стопы к правому плечу. Расслабьте все тело, удерживая прямую линию между стопой и плечом. Попытайтесь слегка оторвать стопу правой ноги от земли, оставаясь в том же положении.



Отрабатывайте это положение до тех пор, пока не научитесь оставаться в данной стойке без движения в течение нескольких минут. После этого, оставаясь стоять обеими ступнями на земле, оттолкнитесь от стены плечом и кончиками всех пальцев, включая большой. При выполнении этого движения делайте выдох.

Такой маленький толчок отодвинет ваше тело на небольшое расстояние от стены. Повторяйте движение снова и снова, пока не научитесь отскакивать от стены, как мяч. В то самое мгновение, когда ваше правое плечо и кисть левой руки прикасаются к стене, ощутите на какую-то долю секунды контакт и тут же отскочите от стены.

Продолжайте выполнять данное упражнение, время от времени меняя опорное плечо.





## Дракон

Стойка «Дракон», а также следующая за ней поза «Удержание тигра» могут выполняться только теми, кто выработал навык регулярных ежедневных тренировок и сохраняет устойчивость в стойках, описанных в книге ранее.

Перед тем как приступить к тренировкам стойки «Дракон», которая открывает энергетический проход позвоночного столба, а также стимулирует вашу центральную нервную систему, вы должны провести разминку, используя упражнения, раскрепощающие плечи, бедра и колени (см. с. 18–23). Затем встаньте в стойку ву-ци на пять минут, работая над внутренним расслаблением и устанавливая прочную и глубокую связь с энергией земли.

Опираясь на пятку, поворачивайте левую стопу до тех пор, пока пальцы левой стопы не будут повернуты влево на 90 градусов. Поверните голову, чтобы ваш взгляд был устремлен в том же направлении.

Сделайте левой ногой шаг вперед, прочно удерживая стопу правой ноги на месте. Нижняя часть левой ноги перпендикулярна поверхности пола. Правая нога естественно вытягивается под наклоном в направлении стопы левой ноги, оставаясь прямой; при этом стопа правой ноги остается плотно прижатой к полу.

Перенесите большую часть своего веса на левую ногу. Наклоните корпус в ту же сторону, образуя прямую линию между внешней стороной стопы правой ноги и левым плечом.

Поднимите левую руку вверх и поверните ладонь в направлении от головы, как будто вы давите ею наружу. Ладонь правой руки повернута так же, как будто давит наружу, в направлении стопы правой ноги. Пальцы обеих рук расставлены в стороны. Посмотрите на тыльную сторону правой кисти.

Почувствуйте, как вес вашего тела равномерно сбалансирован на стопе стоящей впереди ноги. Это та точка, из которой «Дракон» поднимается из земли. По мере расслабления вы почувствуете удлинение, вытягивание сво-





его тела, как если бы вы разворачивались подобно пружине. Ладони ваших рук открыты, как расправлённые лапы дракона, несущегося по воздуху.

Полное название этой стойки — «Отдыхающий дракон». Это первая стадия в изучении более сложной стойки «Дракон», которую следует отрабатывать под руководством мастера или опытного инструктора. Поскольку основные элементы более сложной фазы этой стойки уже содержатся в стойке «Отдыхающий дракон», крайне важно с самого начала обращать внимание на все детали.



Стопы ваших ног образуют между собой прямой угол; при этом пальцы стопы стоящей впереди ноги указывают в направлении вашего наклона. Пяtkи находятся на одной линии. Колено стоящей впереди ноги не выдается дальше кончиков пальцев этой ноги. Стоящая сзади нога прямая. Линия верхней части тела является продолжением линии стоящей сзади ноги. Вы можете начать со средней стойки, постепенно вытягивая ее до тех пор, пока не опуститесь значительно ниже, как в позе «Лучник» (см. с. 48, 49). Тренируйте эту стойку, непрерывно ставя то левую, то правую ногу вперед.



Когда вы наклоняйтесь в одну сторону, все большая и большая часть веса вашего тела переносится на стопу стоящей впереди ноги. По мере того как это происходит, старайтесь держать кисть направленной вперед руки как можно выше. Она должна находиться, по крайней мере, на уровне высоты вашей головы. Ладонь повернута наружу, а пальцы расправлены, как когтистая лапа дракона. Кисть другой руки находится на уровне бедра. Ладонь повернута, как будто давит наружу в направлении стопы стоящей сзади ноги, пальцы разведены в стороны. Голова повернута так, что вы можете посмотреть в сторону направленной назад кисти.





## Удержание тигра

«Удержание тигра» — одна из наиболее сложных стоек во всей системе чжан чжуан. Она расслабляет ваши бедра и нижнюю часть спины, укрепляет точку дань-тянь и сухожилия внутренней стороны бедер, а также мышцы ног.

Начните со стояния на протяжении пяти минут в стойке ву-цзи, расслабляясь и следя, чтобы напряжение в области живота, бедер и нижней части спины было полностью убрано.

Продолжайте, перейдя в позу «Держание мяча» (см. с. 11), и находитесь в ней еще пять минут. Расслабьте плечи и грудь, ощущая, как окружающая энергия поддерживает вас.

Затем перейдите в стойку «Начеку» (см. с. 34, 35). Встаньте в эту стойку так, чтобы как минимум 60 процентов вашего веса приходилось на стоящую сзади ногу. Подушечки и пальцы стопы стоящей впереди ноги касаются земли, а пятка слегка приподнята.

Когда вы почувствуете, что прочно стоите в стойке «Начеку», медленно наклоните туловище вперед. Следите за тем, чтобы верхняя часть вашего тела двигалась как единое целое, а положение головы, плеч, рук и кистей рук оставалось неизменным. Продолжайте наклоняться до тех пор, пока пальцы рук не будут направлены точно в землю, как это показано на рисунке, приведенном на следующей странице. Направьте свой взгляд так, чтобы он шел вдоль линии вашей вынесенной вперед руки в пространство перед вами.

После выполнения этой первой стадии вы можете переходить в такое положение непосредственно из стойки «Держание мяча». Сделайте одной ногой большой шаг назад, поставив стопу полностью на землю и направив ее под углом 45 градусов. Затем перенесите свой вес назад, на эту ногу, и опуститесь ниже в стойку «Удержание тигра». Ваша стойка будет более широкой и глубокой. Вы можете упереться подушечками стопы стоящей впереди ноги, чтобы переместить свой вес назад, на ногу, стоящую сзади.





Стойка «Удержание тигра» получила название от мощной энергии, генерируемой с ее помощью. Постарайтесь зрительно представить себе удержание тигра, воспользовавшись иллюстрацией — это поможет вам принять правильную стойку (см. с. 60–62).

Как только вы научитесь сохранять необходимые для выполнения данной стойки положения ступней и кистей рук и проведете тренировки по неподвижному удержанию стойки, вы можете подумать о том, чтобы действительно «удерживать» воображаемого тигра.

Представьте, что вы сидите верхом на тигре, стопы ваших ног прочно стоят на земле. Тело тигра удерживается между вашими ногами таким образом, что его длинный хвост и мощные задние лапы вытянуты у вас за спиной. Его спина проходит между ваших бедер и далее под вашими ладонями. Когда вы направляете свой взгляд немного вниз и вперед, прямо перед собой вы видите макушку его головы. Ваша находящаяся впереди рука твердо лежит на его загривке, так что его голова полностью удерживается вами.

Почувствуйте, что вы прижимаете тигра вниз, сжимая своими коленями его бока. Такое давление прямо за его бедрами лишает задние лапы зверя их мощи. Дайте своему весу соскользнуть вниз, чтобы задняя часть корпуса тигра была зажата под нижней частью вашего позвоночника.

Рука, расположенная ближе к вашему животу, спокойно лежит на спине тигра. Раскройте кисть находящейся впереди руки так, чтобы почувствовать, будто широкий дугообразный изгиб, сформированный вашими большим и указательным пальцами, прижат под задней частью черепа тигра. Вы пользуетесь этой рукой, чтобы контролировать верхнюю часть его спины. Постоянно следите, чтобы верхняя часть вашего тела и ваша шея оставались полностью расслабленными.

Ваш взгляд должен быть нацелен на заднюю часть головы тигра, отслеживая каждое его движение. Вы чувствуете, как его взрывная сила сжимается под вами, подобно пружине, когда он пытается стряхнуть вас с себя.



## Дракон и тигр

На следующих четырех страницах вы узнаете, как осуществлять переход между двумя стойками — «Дракон» и «Удержание тигра», которые вы только что освоили. Прежде чем вы попытаетесь сделать это, вы должны проводить скрупулезные тренировки этих двух стоек до тех пор, пока не сможете оставаться устойчивыми и неподвижными в обеих этих стойках. Перед тем как приступить к выполнению, вы должны заняться предварительными упражнениями, которые сделают ваши плечи, бедра и колени более свободными (см. с. 18—23).



После разогревающей разминки примите, как всегда, стойку ву-цзи. Далее перейдите в стойку «Держание мяча» (см. с. 11) и находитесь в ней как минимум пять минут.

Медленно переходите к стойке «Дракон». Сделайте левой ногой шаг вперед, твердо удерживая стопу правой ноги на месте.

После минутного нахождения в стойке «Дракон» воспользуйтесь силой стоящей впереди ноги, чтобы медленно приподняться вверх. Вся работа выполняется стоящей впереди ногой, как если бы это был гидравлический насос.

Успешные результаты в дачэн-циоань достигаются путем длительных и непрерывных тренировок. День за днем ваше тело начинает претерпевать изменения. Вы тренируете мышцы, ранее никогда не использовавшиеся, и расслабляете те, которые не потребуются вам для решения сложных задач, ожидающих вас впереди.

Обучение правильным стойкам — это основа движений, в которых сконцентрирована огромная мощь. Вам еще предстоит их освоить.



Движение вверх медленно и постепенно смещает ваше тело в обратном направлении до тех пор, пока вы не опуститесь вниз на стоящую сзади ногу.

Ваши руки переходят в положение «Удержание тигра».

Вы завершаете стойку, при этом пятка стоящей впереди ноги слегка приподнята, а ваши руки контролируют находящееся впереди вас тело тигра.

Во время движения дышите естественно, через нос.



## Дракон и тигр (переход из стойки в стойку в обратном порядке)

После того как вы отработаете движение перехода из стойки «Дракон» в стойку «Удержание тигра», можно переходить к движению в обратном порядке, как показано ниже. Со временем вы можете начать совершать непрерывные волнообразные переходы из одной стойки в другую.



Все стадии перехода должны выполняться медленно, особое внимание следует уделять точности перехода из стойки в стойку.

Оставайтесь в стойке «Удержание тигра» в течение нескольких мгновений, чтобы стабилизировать свое положение. Затем, пользуясь стоящей сзади ногой как гидравлическим насосом, начинайте постепенно подниматься, понемногу перенося свой вес вперед. Когда вес вашего тела будет распределен между двумя ногами равномерно, начинайте переход в позу «Дракон». При этом ваш вес, насколько это возможно, переносится на стопу стоящей впереди ноги.

Нога, находящаяся сзади, вытягивается до полного выпрямления. Тулowiще наклоняется в направлении стопы стоящей впереди ноги, образуя прямую линию, проходящую от стопы находящейся сзади ноги до плеч. По мере того как вы меняете стойку, ваши руки и кисти развертываются в положение, соответствующее глубокому положению в стойке «Дракон».

*Распределите свою силу равномерно по всему телу. Ваши мышцы должны быть готовы к любому движению — сокращению и расслаблению: пусть они станут крепкими и сильными и работают слаженно, в гармонии друг с другом. Ваша сила должна идти изнутри и исходить от вас, подобно солнечным лучам. При движении медлительность должна возобладать над скоростью. Будьте расслабленными, а не торопливыми. Ваши движения должны быть легкими, но дух ваш должен быть полон.*

Великий Мастер Ван Сянчжай



Один переход из стойки в стойку может длиться до 30 секунд. Сконцентрируйте свое внимание на каждой детали, начиная с постепенного переноса веса и заканчивая расположением пальцев рук на равном расстоянии друг от друга.

После того как вы освоите эти два перехода, сделайте движения непрерывными. Тренируйте движения, как будто вы смотрите на себя в замедленной съемке.

Продвинутая стадия данных тренировок предполагает такое расширение стойки, что вы занимаете намного более низкое положение, чем показано на этих страницах. При перемене стойки вы слегка приподнимаетесь и заканчиваете каждую стойку, находясь полностью растянутыми и в положении, близком к земле. При этом ваше дыхание становится медленным и глубоким, согласованным с вашими движениями.



## **Ваша природная сила: исцеление**

Описанные в книге тренировки укрепляют ваш природный иммунитет. Это ускоряет ваше восстановление после болезни и может быть использовано при лечении многих недугов.

В соответствии с западной моделью медицины в понятие иммунитета включены самые разные факторы: лимфатическая система, красные и белые кровяные клетки, а также такие нейробиологические явления, как стресс и расслабление, которые ослабляют или усиливают степень сопротивления болезням.

Эти факторы были исследованы в ходе проведенных в Китае медицинских опытов. Анализы крови, взятые у людей, занимавшихся чжан чжуан, до и после тренировок, показывают значительный рост содержания в крови белых и красных кровяных клеток, а также гемоглобина. Изучение волновой активности мозга свидетельствует о том, что уровни стресса, которые могут серьезно ослаблять иммунную систему человека, нейтрализуются занятиями чжан чжуан, тем самым усиливая сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.

В модели традиционной китайской медицины ваш иммунитет определяется силой и циркуляцией энергии ци. Это та жизненная энергия, которая перемещается по всему телу, насыщая каждую клетку и простираясь за пределы тела в виде защитной ауры. Это та энергия, которую стимулирует и увеличивает чжан чжуан, поднимая всю вашу энергетическую систему в целом на новый уровень активности и значительно усиливая распространение энергии ци во всех направлениях, за пределы физической оболочки тела.

Это выдающееся медицинское открытие было сделано более 4000 лет назад. В Шехване вырубленное в скале скульптурное изображение (см. рисунок на с. 69) запечатлело облик Чан Чунчина — одного из самых известных китайских медиков-первоходцев в данной области. Специалист в области медицины внутренних органов, он стал известен благодаря своему выдающемуся мастерству диагностики и лечению астмы во II веке н. э.

На протяжении более чем 50 лет профессор Юй Юннянь изучал применение чжан чжуан в госпиталях и больницах на всей



территории Китая. Он видел, насколько эффективна эта система при лечении стенокардии и других заболеваний сердца, артрита, астмы, повышенного кровяного давления, неврастении, гастроэнтерита, гипертриеоза, гепатита и липом. Чжан чжуан широко применяется в Китае также при лечении онкологических заболеваний.

Мой собственный опыт применения чжан чжуан в медицинских целях, а также опыт некоторых моих студентов, применяющих его в европейских клиниках, показывает, что чжан чжуан эффективен при лечении целого ряда внутренних расстройств: рака, проблем кровяного давления, язвы желудка, синдрома повышенной раздражимости кишок, аллергии, беспилодия и рассеянного склероза. Он применялся также для лечения расстройств, связанных с нервной системой, таких, как болезнь Паркинсона и

синдром хронической усталости, а также как вспомогательное средство в восстановительный период после сердечных приступов и инсультов.

Целительная сила чжан чжуан частично объясняется его воздействием на сердечно-сосудистую систему. В фазе расслабления запись электрокардиограммы показывает, что сердце бьется медленнее, но сильнее.

В стойках, характеризуемых более мощной энергетикой, а также в сложных движениях дачэн-циань сердечный ритм возрастает до значительно более высокого уровня. По мере ускорения сердцебиения дыхание становится более глубоким и обычно замедляется. В результате значительно усиливается во всем теле циркуляция крови, обогащенной кислородом. Медицинские тесты, проведенные профессором Юем, показывают, что капилляры расширяются и это увеличивает объем крови, циркулирующей в органах и тканях. В то же время огромное значение имеет увеличение выработки гемоглобина, поскольку эта богатая белками и железом субстанция отвечает за перенос кислорода в крови.

Другие тесты, проведенные профессором Юем, показывают положительное воздействие чжан чжуан на мозг и нервную систему; оно выражается в ускорении реакции, а также купировании головных болей, мигреней, головокружения, нервного напряжения, бессонницы и депрессии.

## Великое Свершение: история наследования – II

Упражнения для развития и совершенствования энергии человека на протяжении многих поколений оттачивались как мастерами, так и их последователями. Учения хранились в секрете, как семейные тайны. И лишь в XX веке это наследие стало открыто распространяться в Китае, а потом и на Западе.

Человеком, которому приписывают раскрытие этих секретов современному миру, стал Великий Мастер Ван Сянчжай.

Ван Сянчжай родился в 1885 году в округе Шэнъсянь провинции Хэбэй и был болезненным ребенком. Его отец решил, что мальчик должен поправить свое физическое состояние, и отправил его обучаться боевым искусствам под руководством его дяди, Мастера Го Юньшэня, который жил в их деревне. От Мастера Го, известного учителя боевого искусства син-и, он узнал о тайном учении чжан чжуан.

После смерти своего учителя молодой Ван Сянчжай на протяжении десяти лет путешествовал по всему Китаю, встречаясь с великими мастерами боевых искусств того времени и проходя у них обучение.

К середине двадцатых годов прошлого столетия он уже сам был готов передавать другим то, чему научился сначала в Шанхае, а затем в Пекине. Когда он приехал в столицу, то получил признание как учитель, обладающий необычайной мудростью и отвагой. В то же время он навлек на себя неудовольствие многих, так как публиковал статьи и давал интервью, в которых подвергал критике то, что воспринимал как упадок в традициях боевых искусств своей страны. Великий Мастер Ван пошел еще дальше:





он опубликовал постоянно действующее приглашение для любых мастеров боевых искусств Китая сразиться с ним и попытаться нанести ему поражение. Многие приняли его вызов, но ни один не смог его одолеть. Самые признанные мастера столицы дали его системе название «дачэн-циоань» — Великое Свершение.

Его свершения были огромны. Выходец из простой семьи, в детстве страдавший от астмы, доводившей его до полного беспомощности, он превратился в непобедимого мастера, который совершил истинную революцию в боевых искусствах и после веков секретности раскрыл их глубокие возможности современному миру.



*Великий Мастер Ван Сяичай (в классическом китайском наряде) сидит вместе со своими учениками*

В ходе своей работы Великий Мастер Ван Сянчжай глубоко изучал духовное наследие китайской культуры, окунувшись в мудрость и познание традиций даосизма и буддизма. Его тонкое понимание китайской философии и любовь к боевым искусствам отражаются во вдохновляющих стихах, которые он написал для своих учеников:

*В спокойствии ты словно девушка.*

*В движении ты – дракон.*

*Кажется, что горы разлетаются,  
когда ты двигаешь их силой своего разума.*

*Моря выплескиваются,  
когда ты применяешь свою мощь.*

揮身肌肉斜青霄毛髮根暖風  
搖蓬眼默寐三千丈凝耳息聽二人  
嬌淪海飛波龍戲流雲江月紫光雲  
無窮解得舞窮象唯有蓬壺歸心盡  
王雨齋思歸遙作此詩於癸未年夏月於杭州至後居於西湖之南望天目山有感而作  
綠芳堂主人雅賞清風  
乙卯年夏月

Каллиграфия Великого Мастера Ван Сянчжая

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

# СЕТЬ СИЛЫ

# **Введение**

*Мышцы тела расслаблены, словно подвешенные в небе.  
На поверхности кожи каждый волосок наполнен энергией,  
двигаясь вместе с воздухом.*

*Внутренний взор спокоен, видя три тысячи.  
Ухо внимательно прислушивается к телу, как будто  
подслушивает речи влюбленных.*

*Летай, как дракон в океане и небе  
или как облако, завихрившееся вокруг луны.  
У образов этого искусства нет ни начала, ни конца.  
Опьяненный, ты балансируешь на стремительно несущейся  
рыбе-драконе.*

Оригинальная каллиграфия этого стихотворения воспроизведена на с. 74. Эти строки были сложены Великим Мастером Ван Сянчжасм. Свиток со стихотворениями был передан мне в Пекине его дочерью и духовной наследницей, госпожой Ван Юкфонг. Как указывают дополнительные надписи на свитке, этот дар возлагает на меня ответственность за продолжение дела Великого Мастера Ван Сянчжая.

В строках стихотворения Великий Мастер Ван описывает свой внутренний опыт от искусства. Он начинает с телесных ощущений, появляющихся уже после первых занятий чжан чжуан. Мышцы, которые обычно напряжены, создают у нас ощущение силы, становятся глубоко расслабленными — как будто вся конструкция вашего тела поддерживается сверху кукловодом. Однако дух наш не затуманен, напротив, нервная система находится в состоянии полной боевой готовности — волоски на поверхности нашей кожи крайне чувствительны даже к малейшему перемещению воздуха вокруг нас. Разум чист, спокоен и широко открыт для восприятия: он «видит три тысячи» — классическая фраза в китайском языке, означающая все явления, всё и всех.

Мы необычайно чувствительны к малейшим движениям и изменениям в наших органах и тканях.

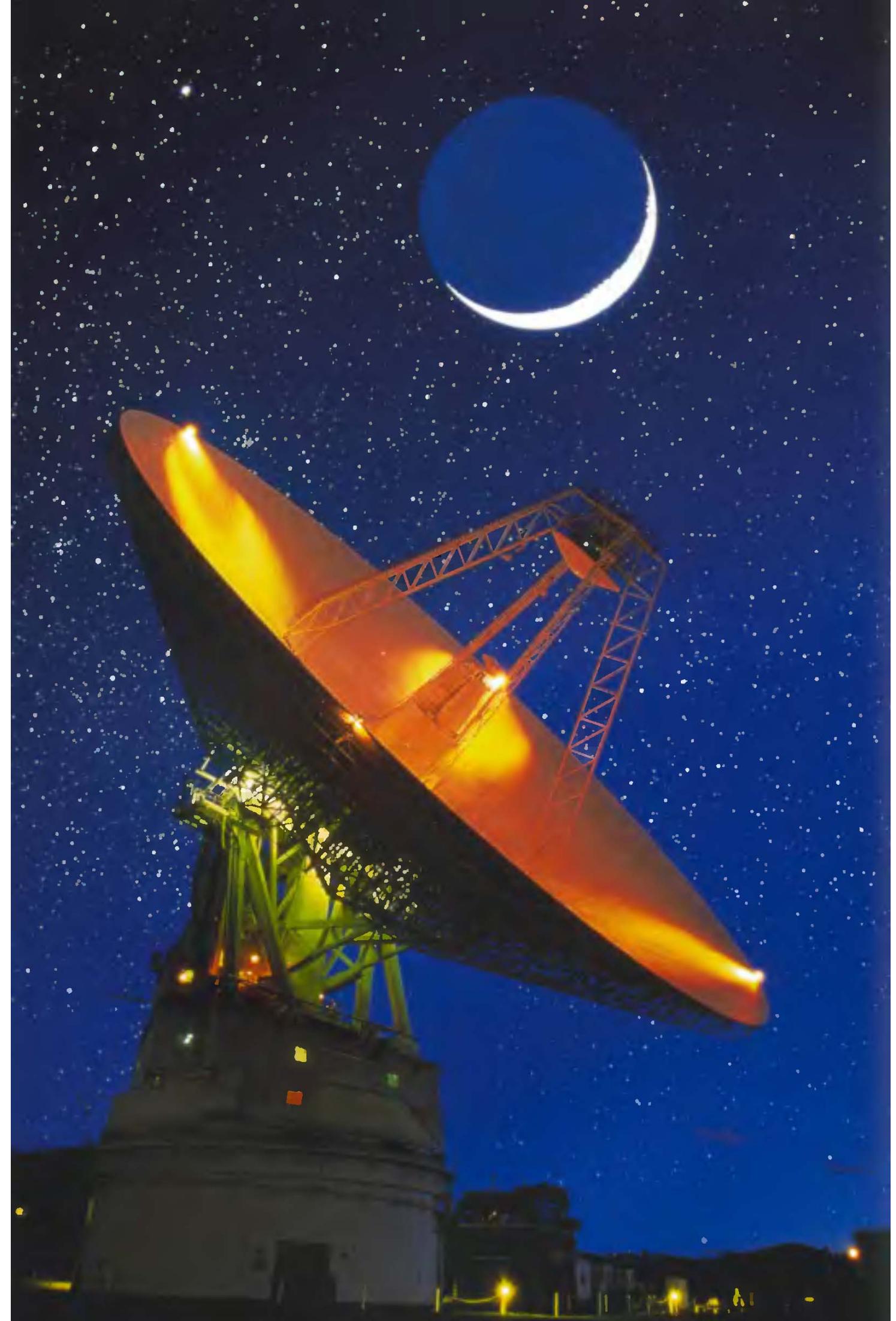
Последние четыре строки стихотворения посвящены практическому опыту и знанию движения в дачэн-цюань. Сначала «Дракон»: это мифическое существо всегда было символом безграничной мудрости и силы. Драконы способны существовать в любых сферах — от облаков в бездонных небесах до самых глубоких недр земли и морских пучин. Их мощные тела, закованные в тысячи чешуек, в гармоничном ритме движущиеся в волнах, наделены непостижимой гибкостью. Таким образом, в дачэн-цюань, в отличие от других боевых искусств, нет однообразных упражнений и повторяющихся форм. Движение и неподвижность — единственные ее формы, принимающие изменчивые очертания в зависимости от энергетической силы исполнителя, как «облако, завихрившееся вокруг луны».

Великий Мастер Ван нашел вдохновение для дачэн-цюань во многих самых разных видах искусства, включая поэзию, живопись, каллиграфию и музыку, а также в великих китайских философских системах и в собственных пристальных наблюдениях за природой. Бесконечное проявление энергии во всех формах жизни дало ему образы, у которых «нет ни начала, ни конца» и с помощью которых он описал суть своего искусства.

Чувствительность в сочетании с силой, которую вы развиваете, практикуя дачэн-цюань, порождает ощущение неистощимого веселья и одновременно совершенной уравновешенности. Это то чувство, тот опыт переживаний, который Великий Мастер Ван выражает в последней строке своего стихотворения, — быть опьяненным избытком энергии и способным балансировать на «стремительно несущейся рыбе-драконе».

«Черепаха в море». Быстро пролистайте следующие странички (заканчивая с. 101), чтобы посмотреть, как Мастер Лам выполняет движение ши ли — «Черепаха в море» (см. с. 144, 145).





## Путь

Когда мы вглядываемся в ночное небо, мы чувствуем бесконечную силу вселенной. Когда мы практикуем чжан чжуан, мы ощущаем фундаментальную энергию основы. Это чувство, которое трудно выразить, было передано великим мудрецом Лао-цзы в следующих строках:

*Оно существовало, как тайна,  
рожденное раньше Небес и Земли,  
безмолвное, безграничное,  
существующее само по себе и неизменное —  
присутствующее везде.  
Мы зовем его матерью десяти тысяч вещей.  
Я не знаю имени его.  
Так будем звать его «Путь».*

Когда мы стоим в стойках чжан чжуан, естественные изгибы наших рук и ног и расслабленное состояние тела раскрывают нас для энергии космоса. Как принимающая антenna-тарелка радиотелескопа, мы притягиваем и принимаем сигналы.

Вы не можете мысленно вообразить этот опыт и эти ощущения. Вы должны это почувствовать. Ключ к этому — ваше сердце. Раскройте свой дух вовне, как приемник телескопа, приглашая галактики и радостно приветствуя их.

Когда мы стоим прямо с раскрытым сердцем, мы — антенны, направленные вверх и парящие между энергией земли и энергией космоса. Наши ступни вбирают энергию земли через чувствительные точки подошвы; наши тела расслаблены; и мы привлекаем к своей голове и телу магнитную энергию вселенной.

Есть еще одна «приемная точка» в середине нижней части спины — акупунктурная точка, известная как мин-мэнь — «Врата жизни» (см. с. 18). Если вы выполняете упражнения чжан чжуан на улице, постарайтесь стоять так, чтобы лучи солнца падали вам на спину. Ваша мин-мэнь подключится к солнечной энергии естественным образом.

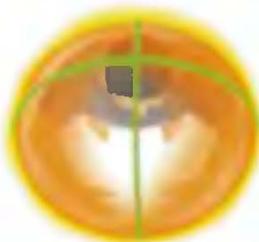


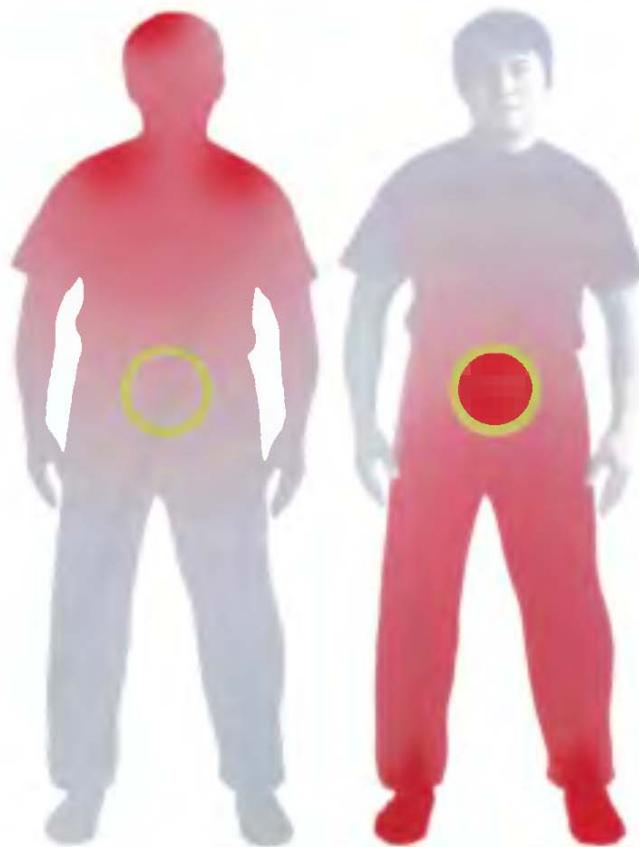
## Ваша энергия

Энергия дерева находится в постоянном движении. Она несет питательные вещества от корней вверх к листьям. Сахар, синтезированный под лучами солнца, вода и углекислота двигаются вниз, обеспечивая питанием клетки и способствуя росту. Если вы приложите стетоскоп к стволу вишни или любого другого дерева с гладкой корой, вы услышите журчание и бульканье внутри, особенно весной.



Внутри тела главный резервуар энергии ци — это дань-тянь, находящийся в нижней части брюшной полости. Ци циркулирует вверх к средней точке дань-тянь в центре груди и далее к верхней точке дань-тянь, часто называемой третьим глазом. Ци поднимается к макушке головы и затем спускается вниз к ступням, рас текаясь по рукам как по ветвям дерева, и вновь возвращается в область живота. Она также струится вокруг всего тела, как ваша аура. Если посмотреть сверху, аура сходится в центре над вашей головой.





*Стресс может заблокировать энергию в верхней части тела (слева); чжан чжуан заполняет ваш дань-тянь и стабилизирует вашу ци (справа)*

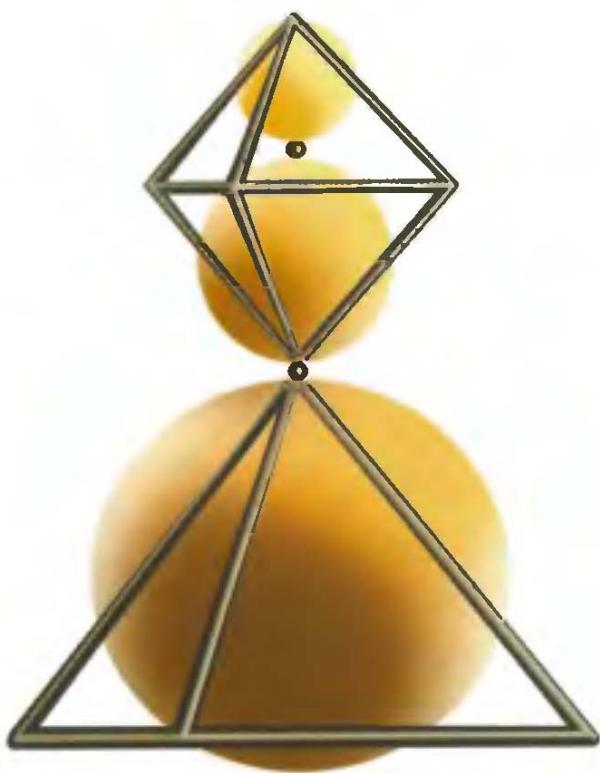
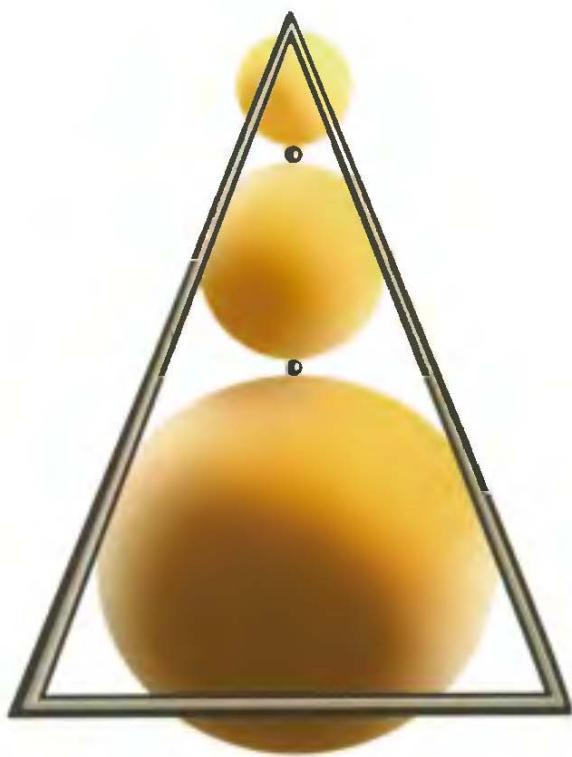
Ци — это нечто, что мы не можем увидеть, потрогать или услышать. Например, мы не можем увидеть ветер, но мы в состоянии его почувствовать и увидеть результаты его воздействия. Иногда мы используем слово «ци» для обозначения дыхания или газообразного вещества. В действительности ци охватывает самые разнообразные вещи — от любого газа до вашей ауры, от эмоций, которые вы ощущаете, до впечатления, которое произвел на вас человек еще до того, как вы его увидели.

Чжан чжуан не только укрепляет вашу энергию ци, он перестраивает и исправляет ее ток в вашем теле. Многие люди страдают от блокировки их энергии ци в верхней части тела. Они страдают от головной боли, «застывшего» плеча и стеснения груди. Вследствие нехватки энергии ци в нижней части тела у них наблюдаются расстройство пищеварения, слабое кровообращение в ногах и дисбаланс в половой сфере. Когда вы практикуете чжан чжуан, ваша голова становится более ясной и происходит расслабление верхней части тела. Резервуар энергии ци в нижней точке дань-тянь полон, и вы устойчиво стоите на ногах.



## Строение человека

Строение человека основывается на ряде окружностей и треугольников. Они обладают достаточной силой, чтобы выдерживать значительный вес и при этом сохранять гибкость вашего тела. Вы можете представить свое тело в виде пирамиды с мощным основанием и намного меньшей вершиной. Три окружности представляют вашу голову, корпус и нижнюю часть тела. Маленькие кружочки соответствуют шее и талии, поддерживающим конструкцию, одновременно предавая ей гибкость, благодаря которой большие сферы могут поворачиваться и вращаться.

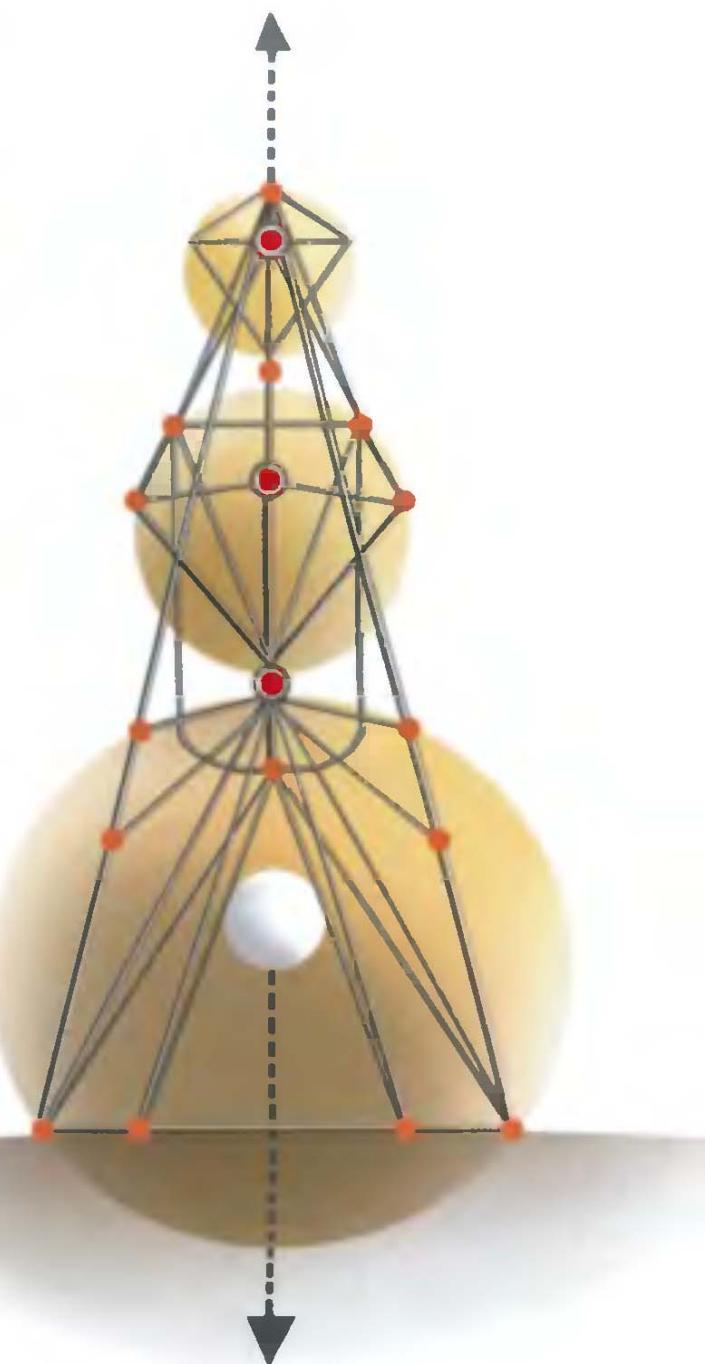


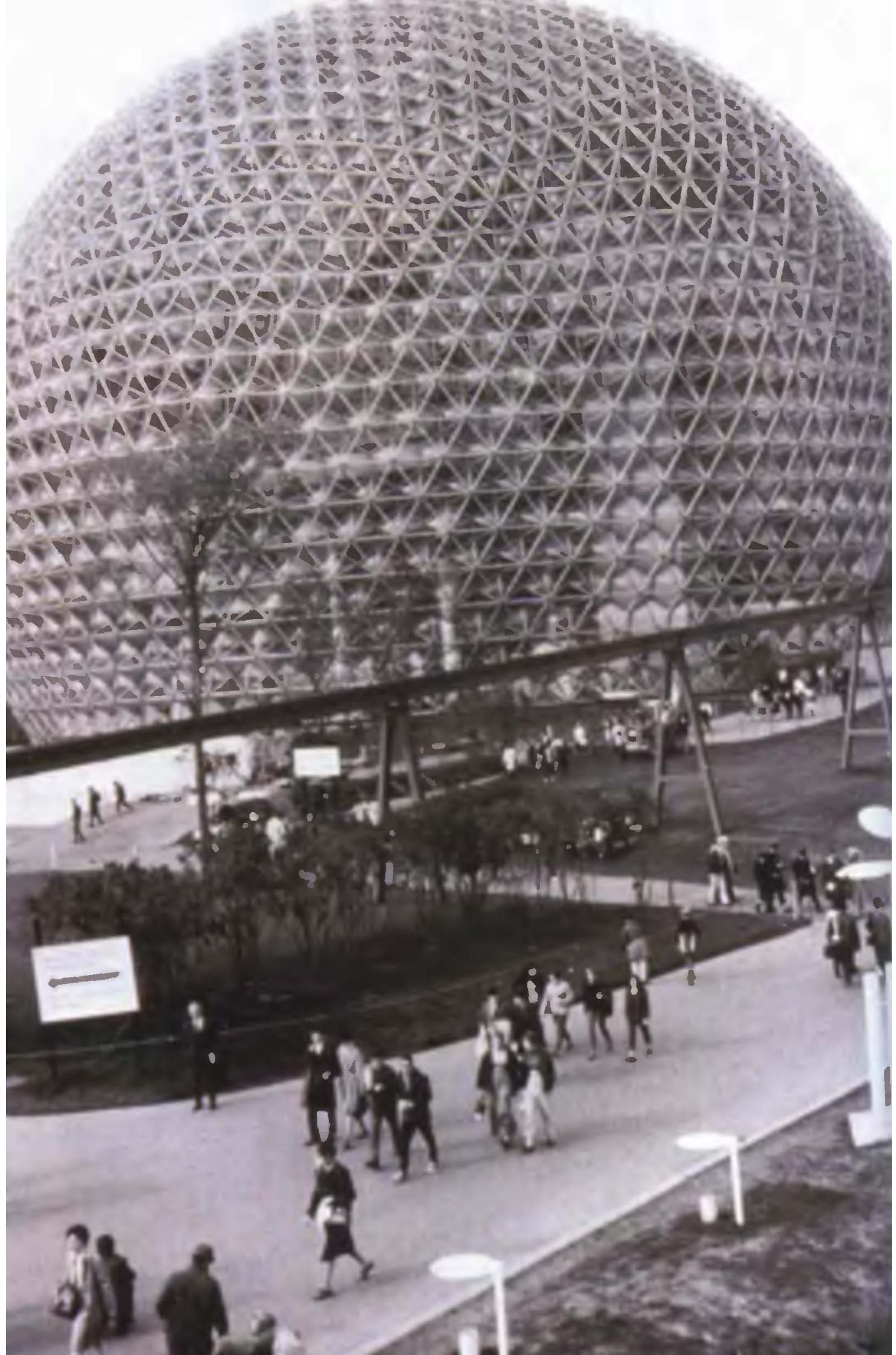
Внутри конструкции основной пирамиды ваше тело принимает форму трех меньших по размеру пирамид, стоящих одна над другой. Чем ниже они расположены, тем они тяжелее. Механические элементы шеи и талии ясно видны на изображении этой структурной модели: сферический шарнир, как подшипник, удерживает вес более крупных сфер и точку схождения пирамид. Чжан чжуан учит вас правильному совмещению этих конструкций.

Данная модель показывает не только вашу физическую конструкцию, но и основные линии вашей энергетической геометрии. Она включает физические связи между плечами, локтями, бедрами и коленями, а также взаимодействие между тремя вашими основными энергетическими центрами дань-тянь.

Линии с точками вверху и внизу модели указывают на разнополярность энергетического напряжения, которое вы испытываете при выполнении чжан чжуан. Белый шар между коленями — это напоминание о легком напряжении, к которому вы прибегаете, чтобы удерживать колени в правильном положении, принимая разные стойки.

Длинная петля, идущая от плеч, простирается вниз вокруг нижней точки дань-тянь. Это указывает на энергетическую стабильность всей конструкции. Ваша энергия ци сконцентрирована в нижней части брюшной полости. Этот абдоминальный (брюшной) центр тяжести демонстрируется в популярных куклах, известных как «старики, которые никогда не падают».





## Сеть

Современная наука установила, что основные формы энергии полностью совпадают с самыми ранними знаниями китайских ученых — естествоиспытателей, изучавших важнейшие аспекты жизнедеятельности человеческого организма.

Один из наиболее поразительных примеров структурной энергии — геодезический купол. Такова сфера высотой 80 м, показанная на иллюстрации слева; она была построена для Международной выставки в Монреале. Объем же самой большой из существующих сфер примерно в 23 раза превосходит объем купола Базилики святого Петра в Риме.

Своей прочностью купол обязан сети треугольников и окружностей — двум самым упругим структурам, существующим в природе. Такой цельнотриангулированный купол абсолютно стабилен и одновременно обладает гибкостью. Во время проводившегося ранее эксперимента купол, собранный из 170 алюминиевых стоек и весивший всего 30 кг, был способен нести нагрузку общей массой шесть тонн, что можно сравнить с каноэ,держивающим на плаву вес армейского танка.

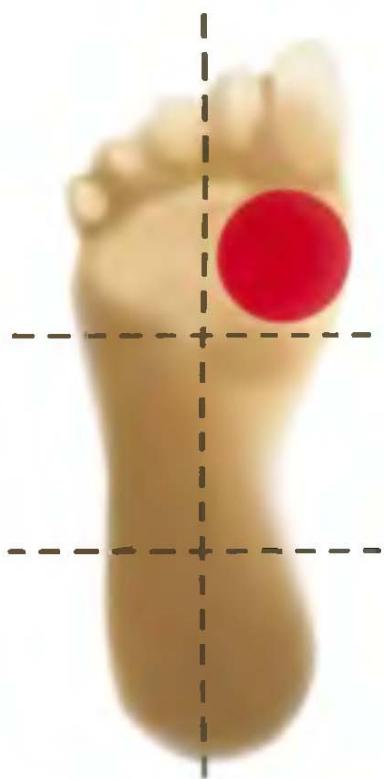
Треугольники и дуги распределяют и направляют давление наружу, так же как газ равномерно растягивает резиновую оболочку надувного шара. В действительности же сжатые стойки могут образовывать поддерживающую сеть даже в том случае, если они не соприкасаются физически. Такая модель работает сама по себе, как энергетическая сетка, поддерживающая прочную структурную форму. Некоторые физики пришли к заключению, что такие инновационные структуры могут на деле быть моделями ядерной структуры атома.

Это тот же самый принцип, который позволяет паутине оставаться целой при ураганном ветре.

Некоторые купола получили название паутинчатых сетей, в то время как другие описывались как «унифицированный, конечный, энергетический охват». Ричард Бакминстер Фуллер, гений, изобретший геодезический купол, говорил, что такая конструкция работает в соответствии с теориями энергетической геометрии, следующими законам космоса. Он называл такие энергетические формы «личной регенеративной энергией», посредством которой работает вселенная.



## Насос

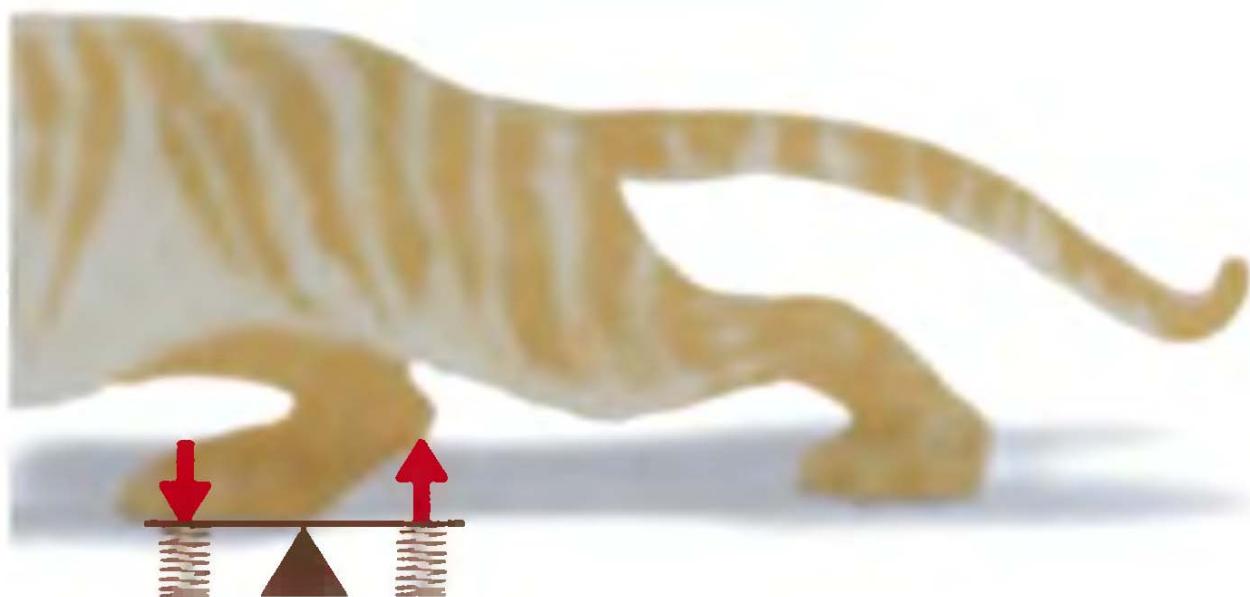


Тренировки учат вас, как двигаться и контролировать течение энергии ци в рамках энергетической геометрии вашего тела. Первая стадия заключается в том, чтобы обеспечить правильную настройку тела и устранить любые преграды, которые могут появляться на пути свободного течения энергии по всей вашей системе. Именно этого вы достигаете благодаря практике чжан чжуан. Когда вы начинаете уверенно выполнять эти упражнения, что также приводит к общему подъему уровня вашей энергии, основное внимание во время тренировок переносится на стопы. Представьте себе, что ваша стопа разделена на шесть частей. Сконцентрируйте свое внимание на том участке, который выделен на картинке красным шаром.



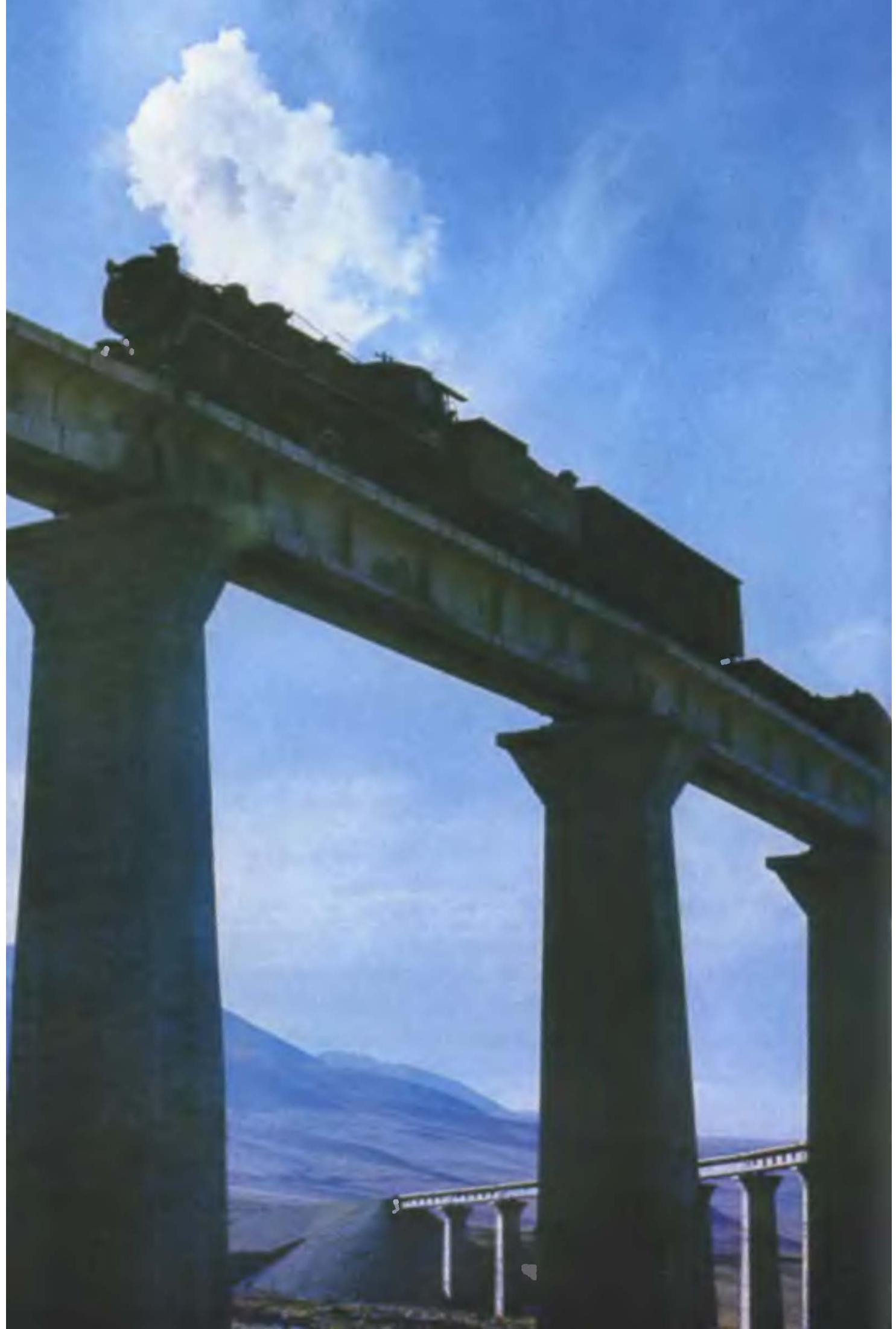
Когда вы находитесь в стойках чжан чжуан, попробуйте поэкспериментировать и прочувствовать разницу, стоя полностью на «треугольнике» вашей стопы и на значительно меньшем «красном треугольнике». Когда вы стоите, полностью распределив свой вес по всей стопе, вы делаете упор на оздоровительную сторону своих тренировок. Та работа, которую вы проделываете, оказывая давление на «красный треугольник», раскрывает секреты взрывной силы дачэн-циань.

Вы можете увидеть точно такую же архитектуру вашей стопы, взглянув на нее сбоку. Один треугольник формируется щиколоткой, большим пальцем и пяткой. Второй треугольник образуется щиколоткой, подушечкой стопы и пяткой, а третий — щиколоткой, большим пальцем и подушечкой стопы. Для боевой составляющей дачэн-циоань вам надо понимать и использовать силу третьего треугольника.



Подошвы ваших ног имеют удивительное строение, позволяющее им удерживать вес, оставаясь одновременно чувствительными и пружиноподобными. Арка вашей стопы работает как центр шарнира. Когда давление прикладывается вниз на подушечку стопы, соответствующее поднятие пятки передается через щиколотку и далее вверх через всю конструкцию вашего тела. Этот же самый принцип используется для развития и накачки как насосом вашей энергии ци для ее дальнейшего использования на более высоких ступенях дачэн-циоань.





## Мост

Если вы внимательно посмотрите на точку, в которой опора моста держит гигантский вес конструкции, то очень часто можете обнаружить небольшой цилиндр. Этот поразительный элемент известен как мостовой подшипник (опорная часть пролетного строения моста). Назначение этого подшипника — нести вес, одновременно придавая всей конструкции максимальную гибкость.

Мостовые подшипники передают нагрузки и перемещения от мостового полотна вниз на нижнее строение и основание моста. Они позволяют конструкции выдерживать вибрацию, созданную движением транспорта, а также противостоять расширениям и сжатиям вследствие колебаний температуры. Кроме того, именно благодаря этим подшипникам мосты могут выдерживать мощные ветры, толчки и землетрясения.



Эти подшипники разработаны для того, чтобы переориентировать направленность сил, которые действуют на поверхности моста, внутри и вокруг его конструкции. Инженеры изучают «нисходящие силы», проходящие через центр подшипника, «поперечные усилия», действующие по горизонтали или вдоль моста, «подъемные силы», оказывающие воздействие на конструкцию со стороны земли, и «силы вращения», которые могут иметь любое направление закручивания.

Наши стопы имеют естественную мостоподобную конструкцию, образуя свод между подушечкой стопы и пяткой. Они, подобно мосту, обладают способностью выдерживать и переориентировать силы, действующие во всех направлениях. Тренировки с применением того самого «красного треугольника» (см. с. 86, 87) используют преимущества этой природной конструкции и значительно повышают вашу способность реагировать на внешние влияния и перенаправлять силы, действующие на вас со всех сторон.



## Тренировка силы

Чтобы начать данную ступень своих тренировок, постойте пять минут в стойке ву-цзи, равномерно распределив вес на обе ступни. Затем переместите свой вес немного вперед. Пусть ваши пятки приподнимутся ровно настолько, чтобы под них можно было подложить листок бумаги. Сосредоточьте свой вес на красном треугольнике, показанном на с. 86. Включите этот новый элемент в повседневные тренировки, чтобы научиться сохранять равновесие и неподвижность без опоры на пятки. Продолжайте тренироваться до того момента, когда вы сможете выполнять все стойки чжан чжуан, включая и стойки на одной ноге, используя только «красные треугольники» стоп своих ног.

Стоя в этой более сложной и продвинутой позиции, вы совершенно естественно задействуете большие трехглавые мышцы голени. Следующая ступень этой тренировки состоит в концентрации вашего внимания на этих самых мышцах, а точнее — на большой икроножной мышце. Попробуйте распознать ее, с тем чтобы далее вы могли сокращать ее на несколько секунд, не задействуя при этом мышц колена, бедра или ягодицы и сохраняя верхнюю часть туловища полностью расслабленной.

Когда вы натренируете свои нервы сокращать и расслаблять мышцы обеих икр, включите это упражнение в свои ежедневные тренировки. Сокращайте и расслабляйте мышцы левой икры до 30 раз, затем проделайте то же самое с правой икрой. После этого попытайтесь сокращать и расслаблять обе икры вместе. Избегайте напряжения любых других мышц: сфокусируйте свою тренировку на нервах, контролирующих мышцы ваших икр.



Такие упражнения развивают вашу внутреннюю чувствительность, тренируют нервную систему и обостряют способность контролировать малейшие движения тела. Существуют аналогичные упражнения для рук. Когда вы стоите в стойке чжан чжуан «Держание мяча» (см. с. 11), сожмите левую руку в кулак. Плотно сжимайте кулак в течение пяти секунд. Затем расслабьте его и полностью откройте кисть. Расставьте пальцы как можно больше в стороны.

Держите их так примерно в течение пяти секунд. Повторяйте это упражнение до 30 раз. Проделайте то же самое другой рукой. Когда вы тренируетесь в сжатии и раскрытии руки, уделяйте особое внимание предплечьям, плечам и груди: они должны оставаться полностью расслабленными. Если вы заметите напряжение мышц верхней части тела, обратите свое внимание на них и расслабьте их.

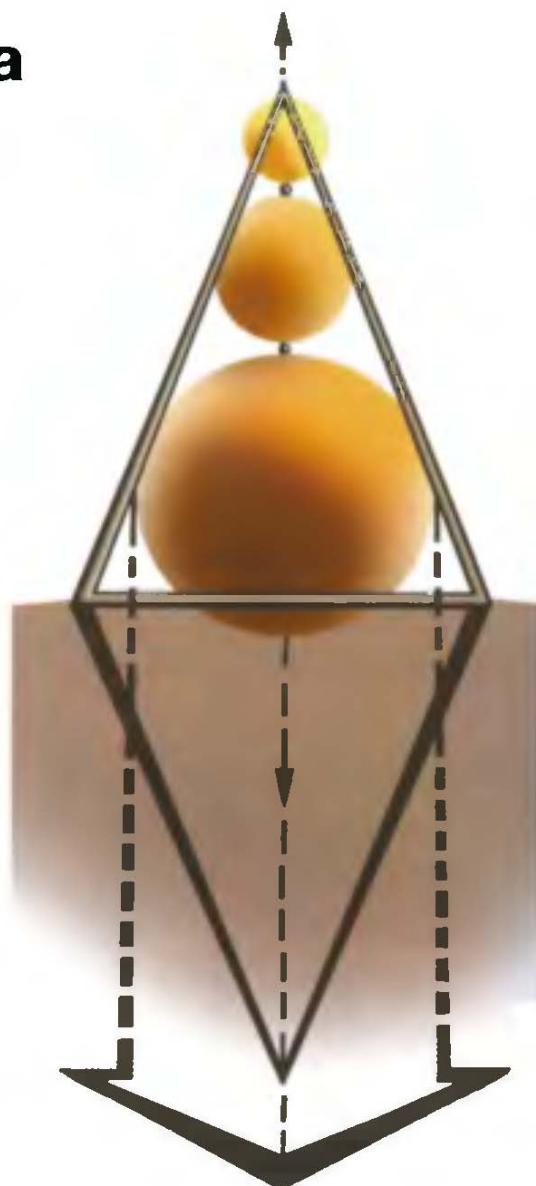
Эти два упражнения для тренировки мозга могут стать частью ваших ежедневных занятий. Постепенно увеличивайте время стояния с переносом веса на «красные треугольники» стоп. Не-тренированному наблюдателю кажется, что стопы ваших ног

плотно касаются земли, но на самом деле в это время вы развиваете тот «насос», который изменит ваши тренировки (см. фотографию тренировки профессора Юя в молодости).



## Более глубокая сила

Более глубокая связь с землей крайне важна для вашего здоровья и для развития той силы, что необходима вам в осваиваемых боевых искусствах. Вы развиваете эту связь с помощью тренировок чжан чжуан и более совершенной работы на «красном треугольнике» стоп (см. с. 86 – 91). Чтобы пойти дальше, вам необходимо задействовать силу своего воображения, чтобы в большей мере использовать энергию земли. Четко и ясно мысленно нарисуйте себе основной треугольник от верхушки головы до основания стоп. Представьте, что ваши стопы уходят прямо вниз в землю. По мере углубления тренировок вы почувствуете второй перевернутый треугольник, уходящий вниз и поддерживающий вас на земле.



Вы можете использовать эту глубокую силу в боевых искусствах, чтобы принимать обращенную на вас энергию атаки противника, пропускать ее через свое тело и направлять вниз через стоящую сзади ногу. Если вы выполняете данное упражнение впервые, встаньте в одностороннюю стойку чжан чжуан и попросите своего товарища упереться вам в руки. Сохраняйте их положение без напряжения, направляя давление вниз через стоящую сзади ногу.



Благодаря тренировкам чжан чжуан энергетическая структура вашего тела становится более прочной. Ясное умственное осознание этого факта жизненно важно для силы дачэн-циань. Это секрет расслабленной силы истинных профессионалов, таких, как два мастера на фотографии: лицом к Мастеру Ламу стоит Мастер Го Гуйчжи, трехкратный чемпион Китая по национальным видам боевых искусств.

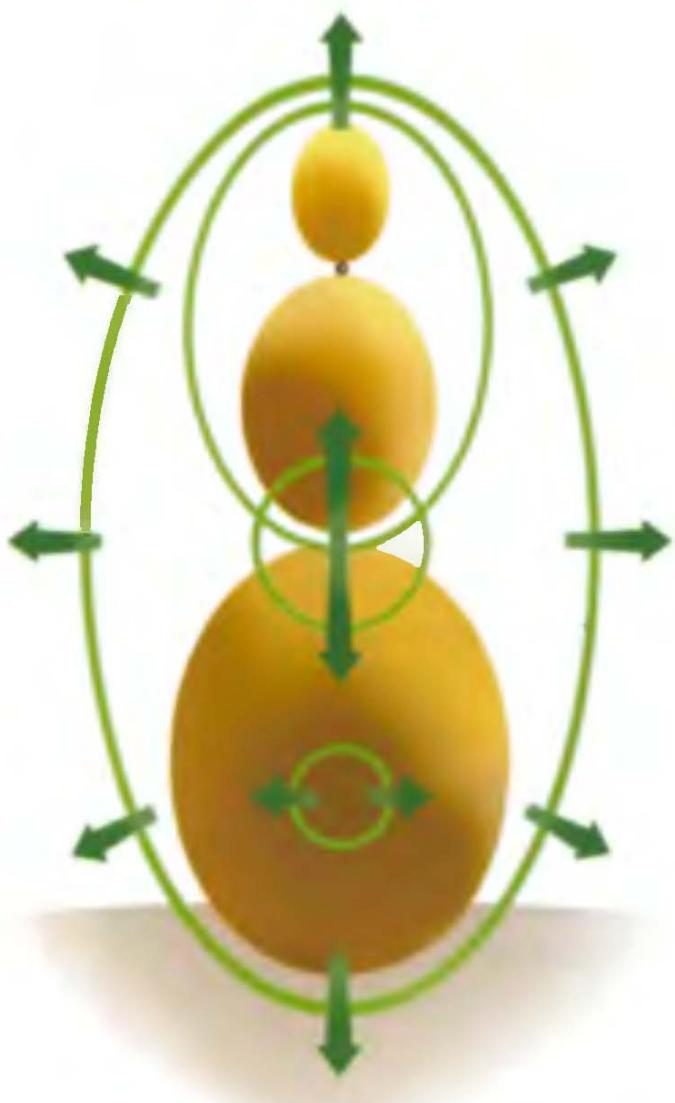
Когда вы держите руки, как в одной из основных стоек чжан чжуан — «Держание мяча» (см. с. 11), в это время задействованы три основных треугольника. Два из них образуются плечом, локтем и запястьем каждой руки. Основание третьего проходит от плеча до плеча, а боковые стороны соединяются

в точке первого грудного позвонка в позвоночном столбе. Все три треугольника, сочетая в себе структурную и энергетическую геометрию, остаются целыми, какое бы давление на них ни оказывали, но при отсутствии напряжения они могут легко изменять свое положение.



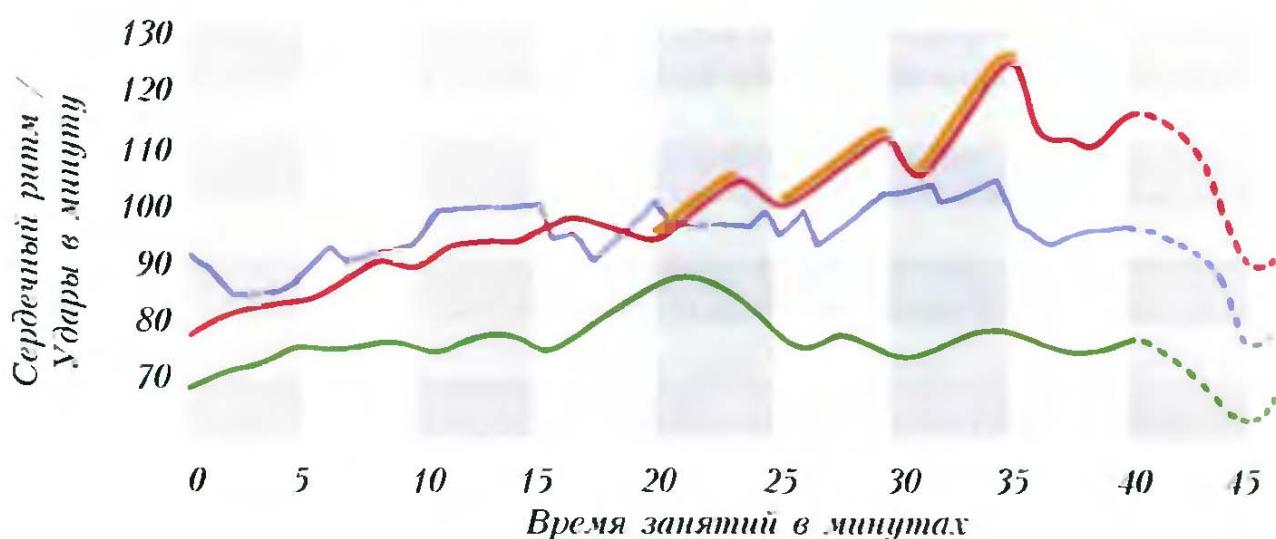
## Создание давления

Мы можем представлять энергию ци в виде давления. Классическая идеограмма ци состоит из двух частей. Наверху расположен квадрат, представляющий емкость или котел с ручкой. Под верхней частью находятся четыре черточки, символизирующие огонь. Таким образом, знак целиком представляет процесс нагревания чего-то над огнем. Это процесс преобразования чего-то путем придачи ему энергии. Например, это может быть вода, которая при кипячении образует пар.



Хорошо известно давление пара. Нам также знакомо давление ци. Это та сила, которая заставляет циркулировать нашу кровь, питает в целом нашу необычайно сложную нервную систему, обеспечивает жизнедеятельность внутренних органов и стимулирует клетки мозга. Увеличивая силу энергии ци, мы увеличиваем ее давление. Это ускоряет движение энергии в нашей системе. Энергия испускается наружу из дань-тянь внизу живота, проходит через все части тела и выходит за его пределы.

Разучиваемые вами упражнения, призванные развивать силу, повышают давление, оказываемое энергией ци, которая стимулирует кровообращение и снабжает все клетки тела кровью, обогащенной кислородом. На приведенном рисунке показано воздействие упражнений на разных людей, измеренное в частоте сердцебиения.



**Синяя линия.** Стремящийся к занятиям пациент начинает с пульса 91 удар в минуту. При расслаблении в стойке ву-цизи его пульс немного замедляется. Под руководством наставника он выполняет стойки чжан чжуан, которые постепенно стимулируют его кровообращение и делают дыхание более глубоким. Через пять минут после окончания занятия пульс пациента нормализуется.

**Зеленая линия.** Ученица, занимающаяся продолжительное время, проводит усиленную 40-минутную тренировку, выполняя восемь стоек, описанных в данной книге. В результате постоянных тренировок чжан чжуан ее пульс остается ровным, медленным и ритмичным в течение всего времени тренировки.

**Красная линия.** Продвинутый спортсмен демонстрирует силу тренировок «красного треугольника». Он остается абсолютно неподвижным, но частота его пульса резко возрастает (выделено оранжевым цветом), когда он использует методы тренировки силы, описанные на с. 90, 91. Человек, достигший совершенства в дачэн-циоань, может в считанные доли секунды высвободить эту самую взрывную энергию, известную как фа ли (Fa Li).

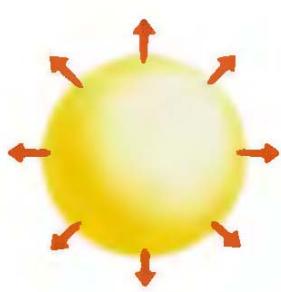


## Силовые круги

Сила, которую вы развиваете в ходе тренировок, начинает проявлять себя во всех уголках вашего тела. Вы испытываете непоколебимую связь и единение с землей. Даже если вы столкнетесь с чем-то опасным или кто-то ударит вас, вам покажется, что удар просто «отскочит» от вашего тела.

В данной модели внешняя сфера представляет вашу мышцу. Ее структура похожа на мощный резиновый мяч: он может держать большой вес, но и сжиматься при этом, реагируя на давление. Треугольник — это кость. Ее структура похожа на структуру бамбука: она обеспечивает мощную поддержку всей конструкции и удерживает внешний круг мышцы в состоянии устойчивого равновесия.

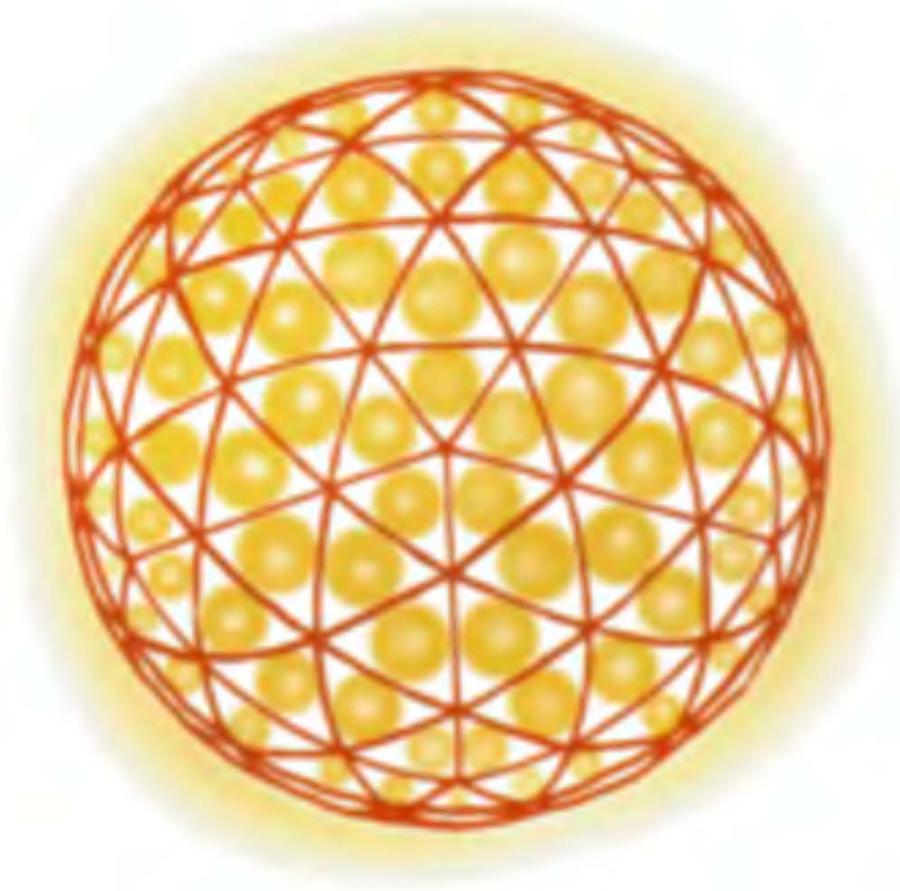
Внутри кости находится ваша энергия ци, представленная внутренней ярко светящейся сферой. Это глубокая энергия, получившая развитие благодаря вашим тренировкам чжан чжуан: она перемещается внутри сердцевины вашей кости.



Энергия внутри сердцевины кости, как всякая энергия, испускается естественным образом во всех направлениях, подобно лучам. Это происходит постоянно, но вспышки излучаемой энергии могут удерживаться силой дань-тянь в нижней части вашей брюшной полости.

Когда энергия ци распространяется наружу за пределы кости, она оказывает давление на всю структуру кости. Эта сила, в свою очередь, распространяется в мышцу, которая самоизвольно увеличивается, как надувная подушка.





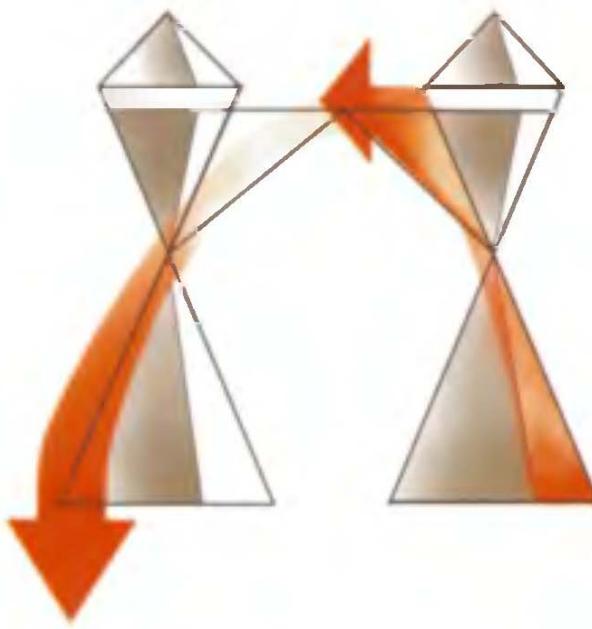
Рисунки на с. 96 показывают работу энергии в отдельной части вашего тела. Можете себе представить воздействие и силу вашей энергии ци, увеличенной в миллионы раз. Когда каждый круг энергии распространяется наружу, он немедленно вступает во взаимодействие со всеми другими излучающими сферами, окружающими его. Получаемый эффект аналогичен цепной реакции деления ядер.

Именно такой процесс происходит внутри вашего тела вследствие более углубленных тренировок дачэн-циоань. Ваш даньтянь действует как центр широчайшей сети окружностей и треугольников. В результате тренировок вы можете добиться того, что энергия ци, направляемая силой вашего разума, будет быстро распространяться наружу, вызывая аналогичную реакцию в миллионах центров силы, входящих в вашу систему. На этой ступени ваша сила может высвобождаться из любой отдельно взятой точки тела. На более высоких ступенях подготовки вся ваша аура в целом может стать силовым полем.



## Прорыв

Великий Мастер Ван Сянчжай известен тем, что как-то сказал своим ученикам: «Широкое движение не лучше малого движения. Малое движение не лучше его полного отсутствия». Вначале это было трудно осознать, поскольку он тренировал их в боевых искусствах. Потом же, в ходе тренировок, они начали понимать, что независимо от того, как быстро сокращаются мышцы и производится внешнее, физическое движение, все равно оно не настолько быстро, как внутреннее движение энергии. Как только вы научите свое тело двигаться и реагировать как единое целое, даже самое незначительное изменение вашей стойки станет мощным проявлением и демонстрацией энергии всего тела.



Вы можете понять этот принцип, видя, как структурная и энергетическая геометрия тела в сочетании с внутренней работой вашей энергии ци дают возможность всему силовому полю реагировать на внешние раздражители. В этой упрощенной модели внешнее воздействие со стороны противника мгновенно поглощается расслабленной мускулатурой тела и тут же пропускается и передается вниз, в землю. При этом возникает естественная ответная реакция, выражющаяся в передаче усиленной энергии назад вашему противнику. Вы выглядите неподвижным, но ваш противник беспомощно «отлетает» от вас в результате ответной работы энергии.

Вы можете представить себе ответную реакцию энергии в виде взвешенной и готовой к метанию камня катапульты. Она подобна натянутому луку, готовому выпустить стрелу. Ваша энергия — это постоянное состояние готовности, которое может быть реализовано в любую минуту. В этом заключается практическое значение слов Великого Мастера Ван Сянчжая, сказанных своим ученикам: «Поддерживайте свою силу в состоянии полностью натянутого лука».



*Мастер Го Ижи отрабатывает обмен энергией дацэн-циюань при контакте одной рукой с Лам Тин Хунем, который изучал это искусство под началом своего отца, Мастера Лам Чуэна*

Поначалу ваше ощущение этой спонтанной реакции энергии может скорее напоминать твердый резиновый мяч. Если вы бросаете его об стену, при ударе он лишь слегка изменяет свою форму, реагируя на контакт со стеной. Но естественная ответная реакция резины резко возвращает ему первоначальную форму, и он отскакивает с еще большей силой.



## Ваша природная сила: защита

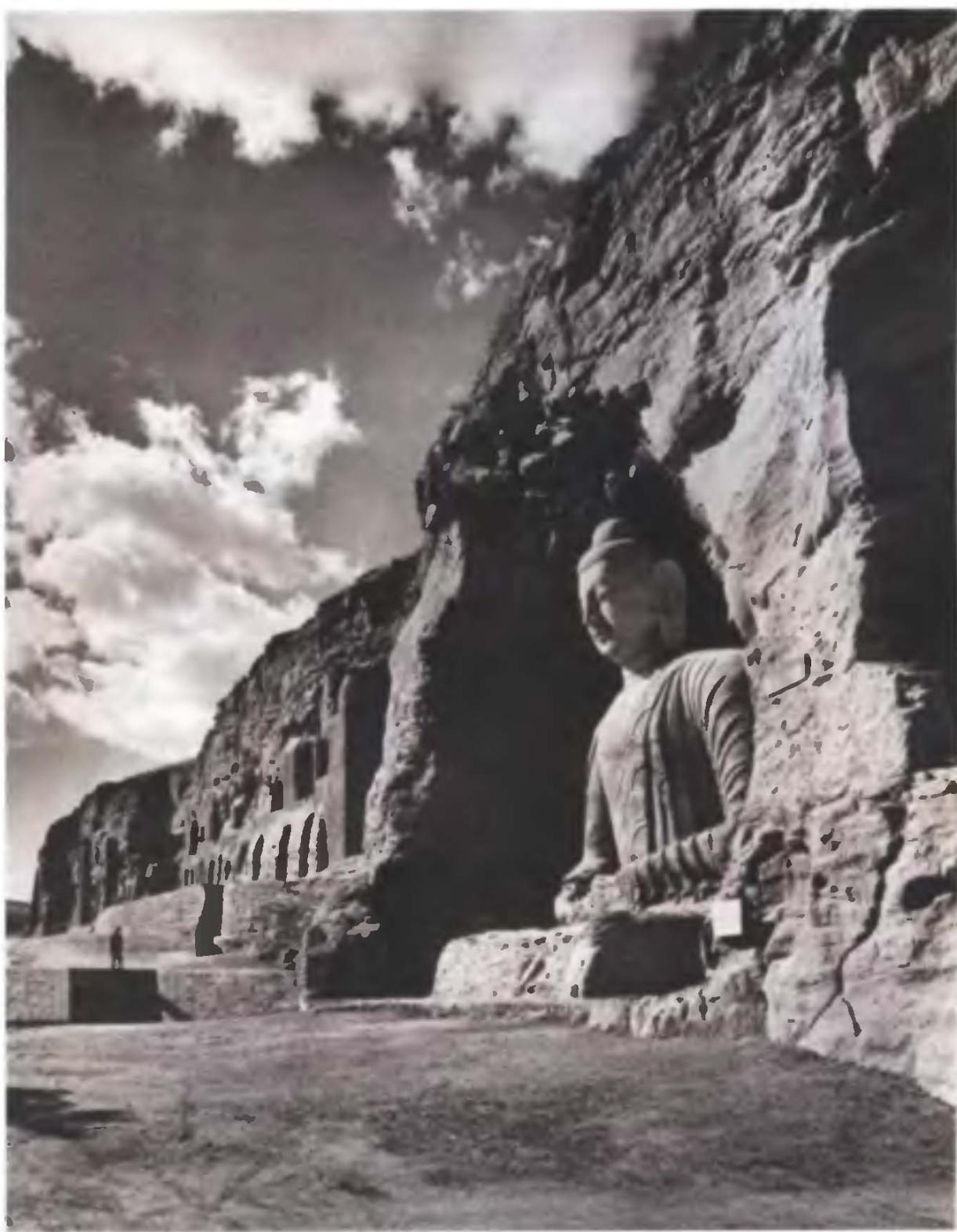
Ваше энергетическое поле обеспечивает вам защиту. Оно способно предотвратить несчастные случаи, может быть использовано в критических ситуациях и поможет вам восстановиться и вылечиться, если вы получили травму.

По мере возрастания интенсивности тренировок дацэн-циань окружающая вас энергия становится сильнее и простирается все дальше от вашего тела. Она действует как естественная радарная система. Вы начинаете осознавать потенциальные опасности намного раньше, чем это было прежде. Ваше поле зрения становится шире, а разум начинает воспринимать помехи и преграды еще до того, как они станут видны полностью.

Тренировки укрепляют вашу нервную систему. Когда вас подвергают неожиданному тестированию или испытанию, вы более терпеливы, спокойны и способны мыслить ясно и четко. Вы меньше устаете и чувствуете себя более жизнерадостно.

По мере того как вы развиваете и совершенствуете пять сил, о которых рассказывается в четвертой части, а также овладеете искусством шаговых передвижений, показанных в пятой части, вы обнаруживаете естественную координацию, согласованность, которая подсознательно защищает вас. Ученики, которые попадали в потенциально опасные ситуации на темных улицах (на них нападали грабители и пытались повалить их на землю), обнаруживали, что при этом они не теряли состояния равновесия. Они легко уходили в сторону, интуитивно определяя скорость атаки, или спонтанно использовали собственные руки и ноги, чтобы смягчить падение и избежать серьезных травм.

Если с вами произошел несчастный случай или вы получили травму, вы можете для оказания себе экстренной помощи использовать свои тренировки чжан чжуан. Если вас сбили с ног, вы упали или вас ударили, первейшее правило заключается в том, чтобы сразу после этого остаться неподвижным. Вам следует двигаться только в том случае, если вам угрожает реальная опасность. Например, если вас сбили с велосипеда и вы не получили серьезных повреждений, переместитесь в безопасное место поблизости, после чего сохраняйте неподвижность. Любое глубокое



и отрясение автоматически нарушит равновесие всей вашей энергетической системы. Однако ваша энергия совершенно естественно стремится вернуться в состояние равновесия и сделает это очень быстро при условии, что все ваше тело будет оставаться неподвижным. Если же есть хоть какая-то возможность, попробуйте лечь,



сесть или встать в стойку чжан чжуан. Затем, прежде чем начать двигаться или в то время, когда вас перевозят, выполняйте «Закрытие вашей энергии» (см. с. 13).

Тренировки обеспечивают вас внутренними ресурсами энергии ци. Ваша сила окутывает вас, словно защищающая скала, подобно тому, как защищена показанная на с. 101 древняя статуя, вырубленная в скалах Юнган — местности в Китае, где да-чэн-цюань считается «обучением Будды».

Если вы получили ранения, но остались в сознании, согрейте свои руки (растирая или похлопывая ими друг о друга), после чего, если можете, приложите их к месту ранения. Вы можете обхватить ладонями рук большую часть вывихнутых суставов и поломанных костей или держать их над открытой раной. Ваша энергия ци согреет и защитит поврежденное место, ускоряя ток целительной энергии. Она поможет также сократить потерю крови. Вы можете проделывать это для себя, а можете точно так же использовать свою целительную силу для помощи другим людям.

## **Великое Свершение: история наследования – III**

Путешествуя и переезжая от одного учителя к другому, изучая их техники ведения боя, Великий Мастер Ван Сянчай все больше фокусировал свое внимание на внутренней сущности их искусства. Это было намного важнее внешних различий между стилями. Полное познание боевых искусств заключалось для него не в заучивании и точном копировании форм, состоящих из устоявшихся движений. Истинная мощь заключается в совершенствовании внутренней энергии, которую можно направлять разумом.

К тому времени, когда в двадцатые годы прошлого столетия он начал в Шанхае обучать желающих, он преобразовал свое учение в систему, которая ставила на первое место силу разума. Он назвал свою систему «ицюань» (ныне «дачэн-циюань»), что словно означает «Умственный кулак» и часто переводится как «Ментальный бокс».

Когда в сороковые годы он начал преподавать в Пекине, его система была провозглашена Великим Свершением — дачэн-циюань. Выдающиеся мастера боевых искусств из Китая и Японии пробовали сражаться с ним, используя свои методы и технику ведения боя, но обнаруживали, что они совершенно бессильны против него, а его энергия просто отбрасывала их. Они почтительно просили взять их учениками. Даже еще раньше, в Шанхае, чемпион Европы по боксу попытался нокаутировать маленького тренера одним ударом и был повержен на пол. Он был настолько поражен, что сообщил об этом в редакцию газеты «Таймс» в Лондоне.

Великий Мастер Ван поднял целину,бросив вызов традиционной секретности преподавания боевых искусств. Он учил открыто. «Знание не должно держаться в секрете, — провозгласил он. — Оно принадлежит всему человечеству».

В 1993 году — тридцатую годовщину его смерти — последователи Великого Мастера Вана из Китая (многим из которых исполнилось 80 и даже 90 лет), а также делегация молодых учени-

ков чжан чжуан со всего мира собирались вместе на памятную церемонию в Пекине. Мероприятия проводились на могиле Мастера (см. с. 161) и включали семинар в Центре сотрудничества в области гигиены труда Всемирной организации здравоохранения.

Фотографии многих последователей Великого Мастера Вана показаны на следующей странице. Они сгруппированы вокруг фотографии его дочери мадам Ван Юкфонг. Беседуя с учениками из западных стран, мадам Ван говорила, чтобы они были внимательными при выполнении стоек чжан чжуан, но при этом улыбались. «Это “внутренний смех”, — говорила она. — Такое внутреннее счастье будет сопровождать вас всю жизнь. Чем дольше вы удерживаете стойку, тем комфортнее себя ощущаете. Все, что вы видите, приятно для глаз, вы абсолютно спокойны. При всем этом в вас скрыта необычайная сила».

«Если вы изучаете и практикуете чжан чжуан, вы с легкостью можете прожить более ста лет! — говорил Мастер Ли Цзяньюй, глава Департамента международного обучения Пекинской ассоциации ушу. — Просто стойте спокойно, прислушиваясь к пению птиц и подмечая внутренние движения энергии в вашем теле. Это путь к долгой жизни!»



將相胸懷儒學問

英雄肝胆佛心腸

Каллиграфия двух рифмованных двустиший,  
приведенных во введении к четвертой части

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

# СИЛЫ ПРИРОДЫ

# **Введение**

*Сердце генерала,  
ум Конфуция.*

*Отвага героя,  
сострадание Будды.*

Оригинальная каллиграфия этих двух рифмованных двустиший воспроизведена на с. 106. Эти два свитка были составлены, написаны от руки и переданы мне в качестве подарка одним из личных телохранителей доктора Сунь Ятсена, основателя современного Китая, ставшего первым президентом страны.

Эти двустишия содержат главный совет любому, кто хочет заняться боевыми искусствами. В наши дни во многих местах традиции боевых искусств понимаются неправильно и сводятся всего лишь к комплексу ударов и боевых движений. Конечно, непобедимость опытного мастера боевых искусств хорошо известна. Но эта сила происходит не из приемов нападения. Источник истинной силы обнаруживается в этих строчках, написанных телохранителем доктора Сунь Ятсена.

Строка «Сердце генерала» указывает на качества опытного руководителя: открытость ума, щедрость и способность работать с людьми, понимать и побуждать их к действию. «Ум Конфуция» обозначает углубленное изучение, мудрость и знание. Смысл данной строки не сводится к характеристике идей лишь этого философа, но относится ко всем, кто посвятил себя делу глубокого познания. «Отвага героя» рождается из бесстрашения, сущности человеческой свободы. «Сострадание Будды» распускается подобно цветку из открытого сердца и разума, огромного, как сама вселенная.

Понимание этих четырех качеств особенно важно на данной ступени тренировок, так как четвертая часть книги раскрывает перед вами боевой аспект применения вашей силы. Вы будете изучать движения «пяти энергий» и тренироваться в их выполнении, согласно традиции дачэн-циоань. Но вы серьезно ошибаетесь, если думаете, что предметом вашего обучения будут наси-

лие и ярость. «При наличии глубоких знаний, — писал Великий Мастер Ван Сянчжай, — это поможет вам сформировать ваш характер, воспитать в вас преданность и добросовестность, чувство справедливости, доброжелательности и отваги». Самое главное в этой учебе, говорил он, это не победа или поражение, а достижение «успокоения, роста вашей силы и привнесение в вашу жизнь интереса».

Обучая своих последователей, Великий Мастер Ван говорил, что его искусство невозможно понять только через призму научных объяснений. Он подчеркивал, что оно должно быть воспринято непосредственно через практику. «Объяснению поддается лишь механика силы; то, что не поддается объяснению, находится в вашем сердце», — говорил он.

Те, кто восхищался Великим Мастером Ваном, называли его систему Великим Свершением: ведь вместо того, чтобы учить их определенному набору движений, он передавал им сущность проявляющейся человеческой силы. Это давало его студентам большую свободу, позволяя им двигаться удивительно разнообразно, не будучи стесненными постоянным копированием мертвых форм.

Пять движений, описанных на с. 112–131, отражают традиционную китайскую систему «пяти энергий». Это пять основных направлений, в которых движется энергия. Говорят, что пять энергий управляют всеми естественными природными циклами, такими, как времена года, и находят свое выражение в силах природы. Именно эти силы Великий Мастер Ван Сянчжай научился высвобождать в своем искусстве дачэн-цюань.

«Сила Воды». С помощью большого пальца быстро пролистайте следующие странички (заканчивая с. 134), чтобы посмотреть, как Мастер Лам демонстрирует движения рук, выражающие силу Воды (см. с. 116—119).



## Полный мах

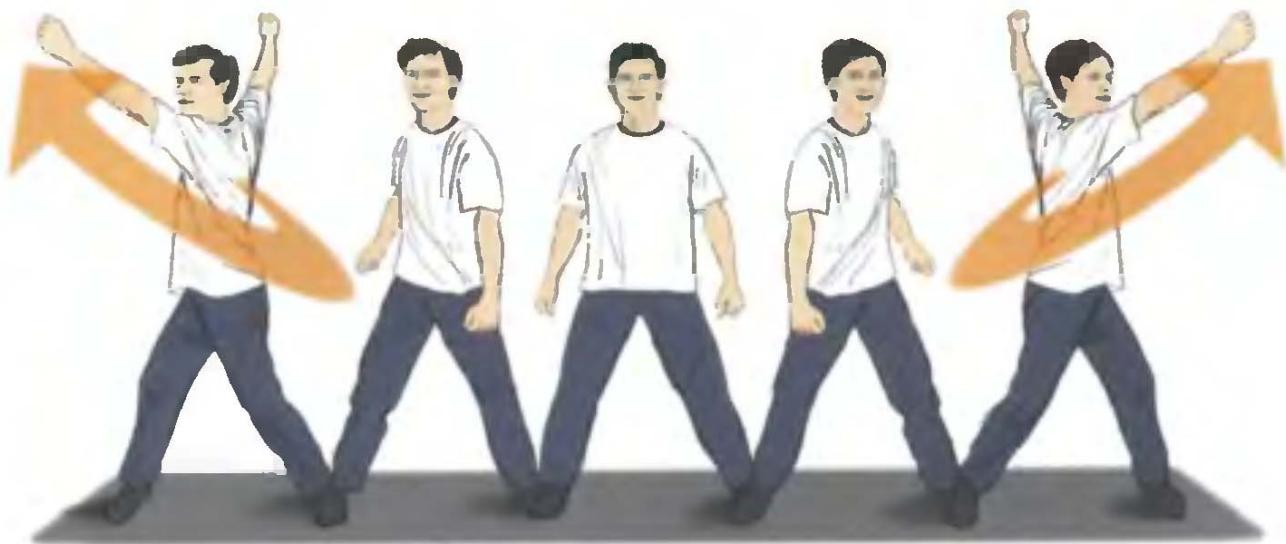
Для выполнения пяти движений дачэн-циаоань, описанных в этой части, вам надо работать над высвобождением любого остаточного напряжения, накопившегося у вас в суставах. Такое высвобождение имеет большое значение, потому что накопленное в теле напряжение будет препятствовать полному движению и блокировать ток энергии. Данное упражнение направлено на раскрепощение ваших плеч и бедер.



Для начала поставьте ноги на ширину плеч. Станьте твердо и постарайтесь максимально расслабить плечи, грудь, спину и бедра. Если вы чувствуете некоторую напряженность, выполните сначала три предварительных упражнения, которые расслабят ваши плечи, бедра и колени. Эти упражнения описаны в первой части (см. с. 18–23): «Открытие внутренних врат», «Круги руками» и «Колени вверх».

Поверните бедра вправо. Пята левой ноги сама собой немножко оторвется от земли. При выполнении поворота резко поднимите обе руки вверх. Затем повернитесь назад в среднее положение, дав рукам опуститься вниз. Сразу поверните бедра влево, резко поднимая при этом обе руки вверх.

Вначале это движение может показаться вам немного напряженным. Вы можете испытывать трудности с поднятием полностью выпрямленных рук выше уровня головы. Возможно, у вас не будет получаться полный разворот в одну или другую сторону. Если это так, поработайте подольше над выполнением трех предварительных упражнений и выполняйте полный мах спокойно и не на полную амплитуду.



Совершенствуя выполнение этого упражнения, вы должны стремиться к тому, чтобы поворачивать бедра и туловище так, как это делает жеребец, разворачивая свою голову назад и в стороны. При этом посылайте свои руки с ускорением вверх, подобно развивающимся волосам лошадиной гривы.

Если можете, начинайте с 10 полных разворотов в каждую сторону. Затем доведите их количество до 30 в каждую сторону.





## Металл



Начните тренировку со стойки ву-цзи. Снимите напряжение в шее, плечах, груди и бедрах. Медленно поднимите руки в положение, соответствующее стойке «Держание мяча» (см. с. 11). Ваши предшествующие тренировки были важны, так как с их помощью вы научились добиваться того, чтобы вес ваших рук целиком покоился на воображаемых мячах, находящихся у вас в подмышках, под верхними частями рук и предплечьями.

Свободно сведите кисти рук в кулаки. Не сжимайте их сильно. Соедините подушечки больших пальцев с первым суставом указательных пальцев. Таким образом, на каждом кулаке получается «наконечник стрелы».

Поднимите обе руки вверх, чтобы они находились справа от вашей головы; правый кулак поднят выше левого. Резко опустите руки вниз и влево так, чтобы оба кулака оказались на уровне груди, при этом кулак, расположенный ниже, должен остановиться напротив центральной точки вашего корпуса.

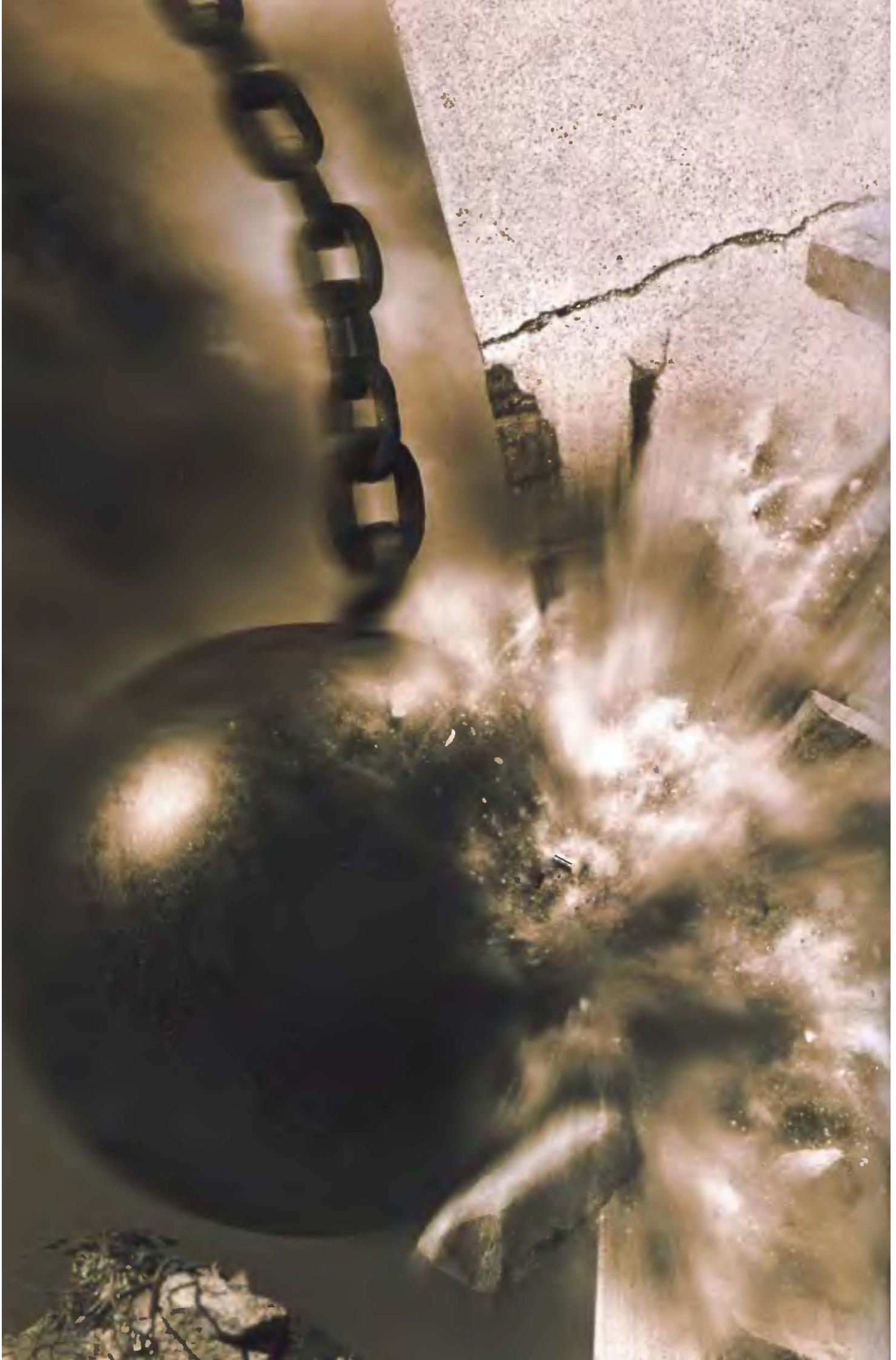
Затем поднимите обе руки вверх, чтобы они находились слева от вашей головы, при этом левый кулак поднят выше правого. Резко опустите руки вниз и вправо, снова выводя оба кулака на уровень груди. Кулак, находящийся ниже, должен остановиться напротив центральной точки вашего корпуса.

Почувствуйте, будто вы держите в руках большой топор и затем наносите мощные удары то с одной, то с другой стороны. Выдерживайте взаимное расположение своих кулаков в конце каждого удара так, чтобы вся сила удара исходила от ваших предплечий.

Как только вы освоите это рубящее движение, смените положение ног: поверните одну стопу наружу на 45 градусов и сделайте другой ногой шаг вперед. Продолжая выполнять рубящие движения, смотрите прямо перед собой.

Начинайте осваивать это упражнение постепенно, уделяя внимание правильному движению рук. Выполняемые движения должны быть ровными, легкими и свободными. Начинайте делать их медленно. Доведите выполнение упражнения до 30 раз. Когда вы сможете выполнять упражнение без напряжения, делайте его столько раз, сколько вам захочется.





## Сила Металла

Сила, которая проявляется через удар металла, — это одна из основных сил, известных в Китае как «пять энергий». Энергия металла отличается высокой концентрацией, что придает ее действию особую мощь. В природе металл зарождается глубоко в земле. Он обладает способностью резать почти все известные материалы. Заостренный, как лезвие меча или топор, он несет смерть.

Сила Металла как одного из пяти элементов больше, чем сила физического металла как вещества. Как говорил Великий Мастер Ван Сянчжай: «Металл — это сила, содержащаяся в костях и мышцах; ум, будучи твердым, как железо или камень, способен рассечь золото или сталь».

Когда вы тренируетесь в выполнении этого движения, представьте, что вы врубаетесь тяжелым топором в толстую древесину. Головка топора уходит в дерево. Вы чувствуете, как соответствующее этому сотрясение проходит через все ваше тело, когда импульс вашей энергии вызывает отдачу от удара. Работа с таким мысленным образом укрепляет остроту вашего ума.

И все же полное проявление свойств металла идет еще дальше. Своим разумом вы ощущаете беспредельную тяжесть одного-единственного удара, полностью сокрушающего все, что стоит у вас на пути, — огромную колоду дерева, стальной столб, каменную колонну, гору. Сопровождая тренировку подобными мысленными образами, вы высвобождаете разрушительную мощь железного шара, способного сравнять с землей целое здание.

Эта сила носит не только физический характер, и ее применение не ограничивается одними лишь боевыми искусствами. Каждая из пяти энергий находит свое выражение в целом спектре областей, включая физическую, эмоциональную, умственную и духовную. Эти энергии принимают грубые и утонченные формы. Совершенствование вашей энергии металла оттачивает ясность вашего ума. Оно дает вам силу «прорубаться» сквозь замешательство и волнение, сразу схватывать существо дела. Вы учитесь точно выражать свои мысли и без страха высказывать правду.





## Вода



Начните со стойки ву-цизи. Затем медленно поднимите обе руки в положение, соответствующее стойке «Держание мяча» (см. с. 11). Удостоверьтесь, что вес ваших рук полностью поконится на воображаемых мячах.

Свободно сведите кисти рук в кулаки. Не сжимайте их сильно. Соедините подушечки больших пальцев с первым суставом указательных пальцев. Таким образом, на каждом кулаке у вас получается «наконечник стрелы».

Поверните один кулак, одновременно поднимая его вверх перед собой до уровня, когда ваша рука будет направлена под углом 45 градусов от тела. Повернутый кулак находится напротив центра вашего лба.

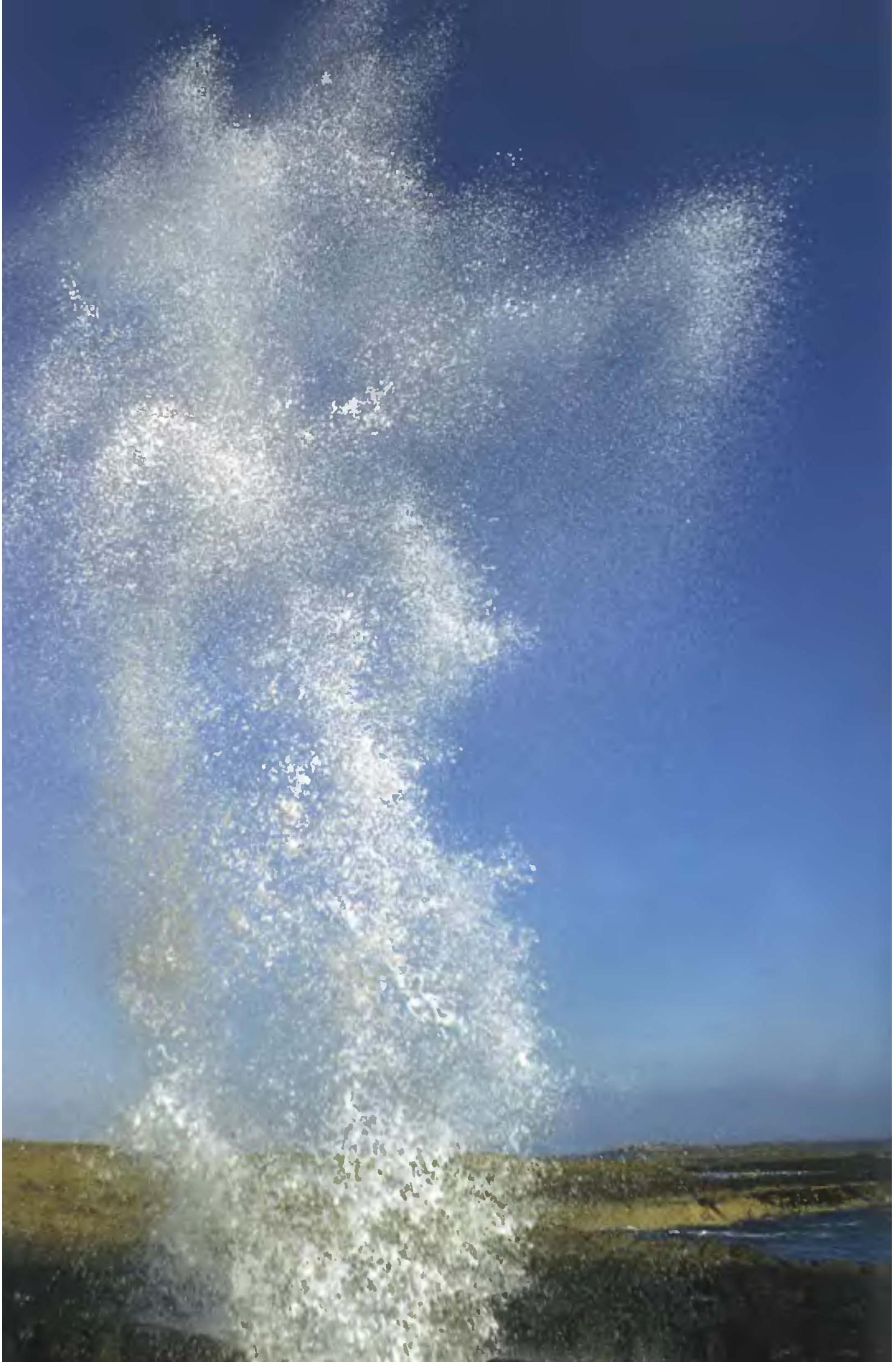
Опустите руку снова вниз до уровня груди, поворачивая кулак в первоначальное положение. Кисть вашей руки находится близко к груди. Делая это, одновременно поднимайте другую руку, поворачивая кисть.

Представьте себе, что вы держите в руках отвертку и поворачиваете перед собой ее жало вверх и наружу. Сделайте максимально возможный поворот каждым запястьем, стараясь при этом, насколько возможно, избежать напряжения в груди и плечах. Ваши глаза сфокусированы на той точке пространства, куда вы направляете «острие стрелы» каждого кулака.

Как только вы освоите это движение руки вверх с поворотом, смените положение ног: поверните одну стопу наружу на 45 градусов и сделайте шаг вперед другой ногой. Продолжая выполнять вращательные движения руками, смотрите прямо перед собой.

Начинайте осваивать упражнение постепенно, уделяя внимание правильному движению ваших рук. Выполняемые движения должны быть ровными, легкими и свободными. Начинайте делать их медленно. Доведите выполнение упражнения до 30 раз. Когда вы сможете выполнять это движение плавно и без напряжения, делайте его столько раз, сколько вам захочется.





## Сила Воды

Сила Воды — это вторая из пяти энергий. Сама природа воды делает ее неуловимо ускользающей: ее нельзя схватить и ей невозможно оказать сопротивление. Вода принимает множество форм. Как океан, она безбрежна, опасна и глубока. Как туман или дождь, она движется бесформенной массой, проникает повсюду и принимает форму любого сосуда, в который попадает. Представая водопадом, она сокрушает все на своем пути. Падая маленькими капельками, она точит камень. Становясь торнадо или водяным смерчом, она ввинчивается вверх с силой взрыва.

Как говорил Великий Мастер Ван Сянчжай: «Вода — это сила, подобная волнам безбрежного моря; она такая же живая, как дракон или змея. Она обладает всепроникающей силой».

Активная сила Воды, похожая на силу дракона, ярко проявляется в этом движении. Вы учитесь вращать свою кисть, как будто нанося удар вверх острым оружием, одновременно поворачивая «отвертку» в руке. Так вы тренируете основное вращательное движение.

Сила этого движения такова, что руку нельзя захватить, как нельзя захватить, скажем, извивающуюся змею. Движение подобно мощной струе воды, вылетающей из высоконапорного шланга. Такой шланг практически невозможно удержать в неподвижности: он сотрясается и бьется у вас в руках.

Сила, возникающая в вашем мозгу, стремится вверх с неудержимой силой. Она подобна силе пекоструйного аппарата или внезапному выбросу кипящего пара.

Как и все остальные пять энергий, сила Воды проявляется у людей на многих уровнях. Данное упражнение дает вам силу упорства и проникновения. Оно учит вас идти к намеченной цели, преодолевая все препятствия на пути, независимо от того, какими бы прочными они ни казались. Это сила, позволяющая находить разные направления и решения и действовать быстро, когда наступает подходящий момент.





## Дерево



Начните со стойки ву-цзи. Затем медленно поднимите обе руки в положение, соответствующее стойке «Держание мяча» (см. с. 11). Не торопитесь и полностью расслабьте грудь, а также мышцы верхней части тела.

Свободно соедините кисти рук в кулаки. Кончики пальцев едва не касаются ладоней. Сделайте «наконечники стрел» из каждого кулака, соединив подушечки больших пальцев с первым суставом указательных пальцев.

Поднимите руки так, чтобы они были на уровне подбородка и носа — одна рука выше другой. Не подносите их слишком близко к лицу, между лицом и руками для надежности всегда должно оставаться небольшое расстояние.

Вытяните верхнюю руку прямо вперед, кулак в форме наконечника стрелы также направлен вперед. Затем верните кулак в исходное положение так, чтобы он прошел под другим кулаком. После этого вытяните вперед кулак, находящийся теперь сверху.

Когда вы отработали правильное движение каждой рукой, попробуйте выполнять эти движения одновременно. Убирайте находящийся впереди кулак одновременно с выдвижением вперед другого кулака. Отводите кулак назад с той же силой, с какой вы выносите вперед другой.

Освоив непрерывное движение вперед, поменяйте положение ваших стоек: поверните одну стопу на 45 градусов наружу и сделайте шаг вперед другой ногой. Смотрите прямо перед собой и продолжайте вытягивать руки вперед.

Начинайте выполнять упражнение медленно. Доведите количество повторов до 30 раз. Когда вы сможете выполнять это движение плавно и без напряжения, делайте его столько раз, сколько вам захочется.





## Сила Дерева

Сила Дерева — это третья из пяти энергий. По традиции, энергия Дерева описывается как расширяющаяся, распространяющаяся энергия, подобная дереву, растущему и расширяющемуся во всех направлениях год за годом.

Великий Мастер Ван Сянчжай говорил: «Дерево — это податливая, упругая и одновременно прочно укорененная сила живого растения». Это напоминает нам о важности базовых упражнений (см. с. 9 – 13), которые лежат в основе всех достижений в дачэн-циань: без глубокого укоренения, которое развивается благодаря упражнениям чжан чжуан на неподвижное стояние, внешние движения вашего тела будут лишены силы.

Сила Дерева черпает свою мощь из стоек чжан чжуан, после чего распространяется прямо вперед. Она обладает силой молний, вспышки, разрывающей небо, или наконечника топора, раскалывающего бревно вдоль волокон.

Вы начинаете наносить удары, подобно граду стрел, быстро следующих друг за другом. Каждая стрела пронзает воздух, точно достигая цели.

Сила Дерева больше, чем само дерево. Она обладает необоримой, рассекающей скоростью цепной пилы. Цепь не обладает жесткостью: ваша рука никогда не выпрямляется полностью. Точка контакта остры, как бурав; ваш кулак имеет форму наконечника стрелы.

Применение этой силы в боевых искусствах хорошо известно. Она также влияет на все ваше энергетическое поле в целом. Сила Дерева характеризуется упругостью. Она позволяет вам принимать физический или эмоциональный удар, поглощать и выдерживать его воздействие и наносить ответный удар. Неудача не сломит вас. Подобно дереву, вы можете трансформировать одну форму энергии в другую. Как ветви на ветру, вы можете снова и снова возвращаться в первоначальное состояние. Полностью сконцентрированная, эта сила разума подобна натянутой тетиве лука.





## Огонь



Начните тренировку со стойки ву-цзи. Полностью опустите весь свой вес на одну стопу и ощутите, будто вы подвешены за макушку головы. Затем медленно поднимите руки в положение, соответствующее стойке «Держание мяча» (см. с. 11). Крайне важно полностью расслабить плечи и верхнюю часть туловища.

Свободно сведите кисти в кулаки, как будто вы держите в каждой руке по крохотному яйцу. Не сжимайте пальцы.

Соедините подушечки больших пальцев с первым суставом указательных пальцев на каждой руке, чтобы получился «наконечник стрелы».

Начните выполнять упражнение в левую сторону. Движение начинается с бедер. Поверните их влево, поднимите правую руку в направлении поворота и вытяните ее вверх. Движение руки выводит ваш кулак на высоту уровня головы и далеко от тела. Как вы можете видеть на рисунке, рука остается расслабленной и сохраняет небольшой изгиб.

Ваша левая рука также поднимается естественным образом, достигая уровня высоты головы, но не вытягивается вперед. Плечи остаются расслабленными.

Как только вы освоите это направленное вверх взрывное движение, поменяйте положение ваших стоп: поверните одну стопу на 45 градусов наружу, а другой ногой сделайте шаг вперед. Тренируйтесь в выполнении данного упражнения, меняя положение стоп и рук на противоположное, чтобы вы могли свободно делать поворот в направлении обеих диагоналей.

Начинайте постепенно, чтобы как следует осмыслить и понять свободно скользящий, направленный вверх удар вашей руки. Действие должно быть быстрым, легким и свободным. Сначала выполняйте движение медленно. Доведите количество повторов до 30 раз. Когда вы сможете выполнять это движение многократно и без напряжения, делайте его столько раз, сколько вам захочется.





## Сила Огня

Огонь — это энергия, которую мы чаще всего ассоциируем с силой взрыва. Ее скорость соответствует ее мощи. Сила Огня распространяется наружу с яркостью и скоростью света.

Как говорил Великий Мастер Ван Сянчжай: «Огонь означает обладание силой пороха; ваши кулаки подобны пулям, а силы достаточно, чтобы покончить с противником первым же прикосновением».

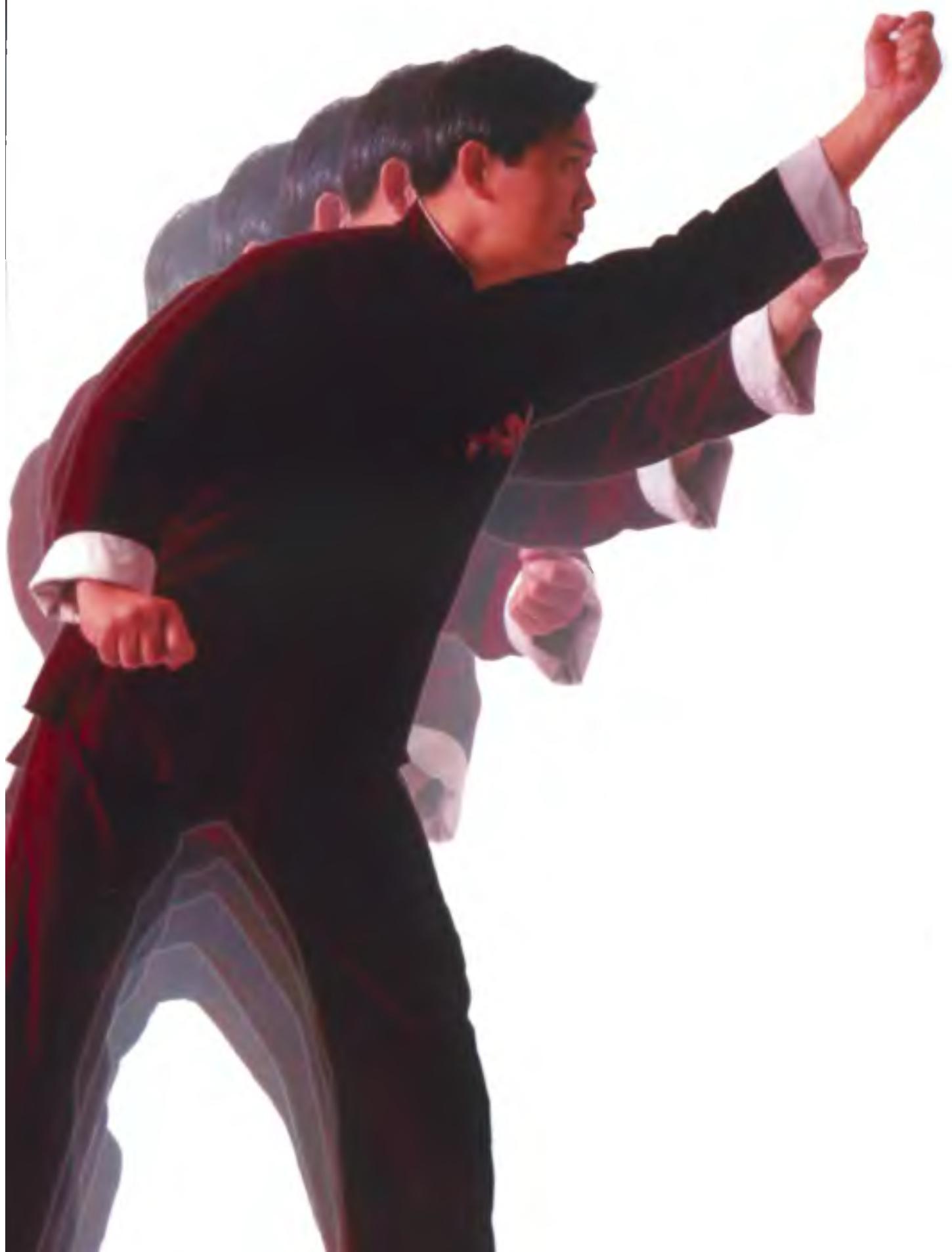
Это движение зарождается в глубинах вашего существа и распространяется наружу. Оно начинается в «море энергии» ци, в вашем нижнем дань-тянь. Движение начинается одновременно с движением бедер, и в конце энергия выходит через резкий выброс ваших рук вверх.

В вас не должно быть никакого блокирующего напряжения, которое могло бы препятствовать высвобождению энергии. Поначалу ваша мощь будет блокироваться напряжением во многих точках — точно так же, как закаленные пожарные двери задерживают распространение пламени. Поэтому для всех, кто стремится к достижению совершенства в этом деле, особенно важно постоянно тренироваться на внутреннее расслабление и высвобождение от напряжения.

Когда вы добьетесь определенных успехов, поворот вашего тела и удар рук вверх станут подобны взрыву. Как вулкан, извергающийся сквозь поверхность земли, необузданная сила выбрасывается через ваши кулаки. Они делаются подобны кнутам, резко хлещущим в полную силу.

Сила Огня человека жизненно необходима ему. Без нее мы становимся безжизненными. Тренировки по высвобождению этой энергии влияют на нас на многих уровнях. Она сжигает физические, умственные и эмоциональные преграды, начиная с напряженности мышц и заканчивая вялостью и депрессией. Она развивает нашу личную теплоту, чувство юмора и творческие силы. Это сущность интуитивной силы подсознания, проницательности и воображения.





## Земля



Начните тренировку со стойки ву-цзи. Почувствуйте, как вес вашего тела прочно покоятся на ступнях ног, и дайте напряжению уйти из ваших плеч, шеи, груди и бедер. Затем медленно поднимите руки в положение, соответствующее стойке «Держание мяча» (см. с. 11). Ваши руки слегка согнуты, как будто они покоятся на переполненном животе, похожем на живот смеющегося Будды.

Свободно сведите кисти рук в кулаки, сделав из них «наконечники стрел», как это четко видно на с. 128.

Разведите руки в стороны — одну руку влево, другую — вправо. Одна рука движется вверх в направлении верхней диагонали, другая — вниз в направлении нижней диагонали. Затем верните их в исходное положение перед собой и нанесите удар наружу по противоположным диагоналям.

Представьте, что вы в полную силу ударяете по железным прутьям, расположенным по бокам от вас, используя предплечья и кулаки. Тренируйтесь направлять свою энергию в обе стороны, выполняя сначала удар левой рукой по левой верхней диагонали и правой рукой по правой нижней диагонали, затем наносите удар по противоположным диагоналям.

Как только вы освоите диагональное рассекающее движение, измените положение ваших стоп: поверните одну стопу на 45 градусов наружу и сделайте шаг вперед другой ногой. Смотрите прямо перед собой и продолжайте наносить удары руками по диагоналям.

Начинайте постепенно и уделяйте внимание правильному движению рук. Движения должны быть ровными и ненапряженными. Сначала выполняйте их медленно. Доведите выполнение упражнения до 30 раз. Когда вы сможете свободно выполнять это движение без напряжения груди или плеч, делайте его столько раз, сколько вам захочется.





## Сила Земли

В системе пяти энергий Земля считается опорной точкой, главной осью, вокруг которой, постоянно чередуясь, движутся остальные силы. Подобно самой планете Земля, эта энергия имеет бесконечную глубину и неизменность. Она обладает всеми свойствами сферы — окружной формой и абсолютным равновесием. В своей мони она подобна горе — способна впитать в себя все остальные силы и поддерживать все формы жизни.

Как говорил Великий Мастер Ван Сянчжай: «Земля проявляет тяжелую, глубокую, монолитную и совершенную в своей окружности силу. Энергия ци крепка, когда несет в себе силу небес и земли, находящихся в гармонии друг с другом».

Когда вы в первый раз начинаете осваивать это движение, вы чувствуете, что ваши руки расходятся в стороны, создавая четкую диагональ перед вашим телом. Это ощущение прямолинейности происходит от вашего внутреннего напряжения. По мере совершенствования по-настоящему ненапряженной силы движения вы постигаете криволинейный характер движения.

Дугообразная, размашистая мощь этого движения похожа на ход тяжелой косы, со всего размаху врезающейся в колосья пшеницы. Подобно буре, она срезает колосья широкими смертоносными дугами. Когда вы научитесь более полно проявлять эту силу, ваши руки станут как свернувшиеся хвосты гигантских рептилий. Подобно крокодилу, изгибающемуся и раскачивающемуся из стороны в сторону, ваша мощь вырывается с корнем и сокрушает все, на что она обрушивается.

Сила Земли больше, чем сама земля. Это та мощь, что раскалывает землю на части. Эта сила находится внутри вас. Она громадна и дает вам истинную устойчивость. Она является источником приятия и гибкости даже в самых сложных обстоятельствах. Она дает вам твердость и глубину. Но когда придет время проявить ваши глубочайшие чувства, открыть сердце или преодолеть застарелые привычки, вы откроете в себе силу, равную силе землетрясения.



## Ваша природная сила: спорт

Дачэн-цюань укрепляет тело и обостряет ум. Эта система повышает вашу выносливость и стойкость. Она выводит вас за пределы ваших обычных возможностей и помогает уберечься от травм.

Чемпионам надо ставить перед собой цели, далеко выходящие за пределы того, чего они могут достичь в обычной жизни. Кроме того, они должны развивать исключительную выносливость. Тренировки более высокого уровня, описанные в этой книге, дают вам возможность преодолеть болевой барьер, пробуждают ваши до того момента дремавшие мышцы и нервы и помогают вам оставаться ненапряженными при том, что вы показываете максимум своих сил и возможностей.

Искусство дачэн-цюань, начиная с его основ в ву-ци и до кульминации в его боевом аспекте, на деле представляет собой тренировки личной отваги. Свобода от страха очень важна. Объясняя это своим ученикам, профессор Юй любит цитировать великого мудреца Лао-цзы: «Закалившие себя не боятся столкновений с тиграми».

Поскольку система чжан чжуан работает над всем вашим энергетическим полем в целом, она помогает разорвать порочный круг нервозности и физического напряжения. Положительный эффект ваших тренировок начнет проявляться в такие моменты, когда требуются одновременно и концентрация, и расслабление, например в момент удара по мячу при игре в гольф, при выполнении решающей подачи в теннисе или при забивании гола в футболе.

Профессор Юй также подчеркивал и положительный физический аспект: «Важно знать, как снять стресс, когда ваши мышцы перевозбуждены. В противном случае они остаются напряженными и вы очень быстро устанете. Если вы отработали технику релаксации, вы используете намного меньше энергии и вам не страшно быстрое утомление». Тренировки по напряжению и расслаблению мышц (см. с. 90, 91) автоматически развивают это умение.

Овладев основами и проведя разогревающую разминку, вам следует сделать упор на том, чтобы как можно ниже опускаться



при выполнении стоек. Обратите особое внимание, чтобы колени не выступали за носки ваших стоп. Если вы почувствуете боль или дрожь в ногах, избавьтесь от этих неприятных симптомов, опустившись еще ниже! Стоя в глубокой стойке, исследуйте верхнюю часть своего тела на наличие напряженности и расслабьте сжавшиеся мышцы. Вам придется постоянно делать «сканирование» и расслабление до тех пор, пока вы не почувствуете, что при выполнении данной стойки работают только ваши ноги, оставляя туловище и голову свободными и спокойными.

Тренировки с использованием «красного треугольника» (см. с. 86, 87) также приводят к отличным спортивным результатам. В дополнение к стойке, когда вес вашего тела распределен только на треугольники, напрягите икроножные мышцы, чтобы они стали твердыми как камень. Сильно согните пальцы ног, как будто вы пытаетесь уцепиться ими за пол. Оставайтесь в таком положении 10 секунд, затем



расслабьтесь. Повторяйте это упражнение до 30 раз, при этом верхняя часть вашего тела должна быть полностью расслаблена.

Вы можете продолжать свои тренировки и во время ходьбы: представьте себе, будто вы идете вверх по склону, скрытно используя «красные треугольники» для увеличения своей силы.

Сила нижней части тела, развиваемая системой дачэн-циань, может привести к совершенно новым результатам практически в любом виде спорта. Например, в конных видах спорта она дает наездникам тот самый контроль за ногами в стременах, который им необходим, оставляя верхнюю часть тела ненапряженной и в состоянии равновесия. В тех видах спорта, где требуется точнейшая синхронизация работы ума и тела, дачэн-циань стабилизирует всю структуру тела, одновременно тренируя центральную нервную систему. В контактных видах спорта мощное энергетическое поле, развитое с помощью дачэн-циань, действует как щит, предохраняющий от травм, вместе с тем обостряя и расширяя уровень восприятия движений противника.

По мере того как люди лучше узнают преимущества, которые дает данная система, тренировки дачэн-циань находят все более широкое применение в спортивном мире за пределами Китая. Например, датский спортсмен Мартин Йргенсен (он показан на фотографии на с. 133 в момент игры за итальянский футбольный клуб «Удинезе») изучал дачэн-циань на протяжении многих лет. Он постоянно пользуется этой системой во время повседневных тренировок и стоит неподвижно, подобно дереву, в перерывах во время матчей!

## Великое Свершение: история наследования – IV



Одним из первых учеников Великого Мастера Ван Сянчжая был молодой человек, который изучал традиционную западную медицину, а затем специализировался в стоматологии. Его звали Юй Юннянь.

Юй Юннянь родился в 1920 году недалеко от Пекина. Он начал учиться на родине, а позднее был направлен в Японию для получения специального медицинского образования. Когда ему исполнился 21 год, он вернулся в Китай и начал работать в обще-соматической больнице Пекинской железной дороги.

Три года спустя, измученный непрерывной работой дантиста, он начинает тренироваться под руководством Великого Мастера Ван Сянчжая. После девяти лет учебы и практики Юй Юннянь начал применять в своей работе различные стойки чжан чжуан в качестве методов лечения внутренних болезней. Первые успешные результаты привели к проведению в 1956 году медицинской конференции, которая проходила в одном из пекинских госпита-



лей и была посвящена внедрению системы чжан чжуан во всех больницах Китая.

«Когда Мастер Ван Сянчжай проводил со мной тренировки в парке, — вспоминал позже профессор Юй, — он всегда говорил мне, чтобы я «тянул дерево» к себе, а затем отталкивал его назад. Я должен был делать это на расстоянии и никак не мог себе представить, каким образом я могу это сделать! Я делал попытки каждый день. Лишь после долгих тренировок я стал ощущать связь с деревом. Тогда я начал понимать слова моего учителя».



После «культурной революции» профессор Юй написал первую из четырех книг по системе чжан чжуан. Первое издание книги «Чжан чжуан для здоровья» («Zhan Zhuang for Health», Пекин) увидело свет в феврале 1982 года. Ее тираж составил 20 000 экземпляров. К апрелю был выпущен второй тираж книги в количестве 120 000 экземпляров. И еще 294 500 экземпляров было напечатано до начала 1987 года.

Его вторая книга по применению чжан чжуан в целях здоровья вышла ограниченным тиражом в Пекине в 1989 году. В том же году издательство «Cosmos Books», Гонконг, выпустило его следующую книгу по этой системе.

На сегодняшний день профессор Юй — ведущий специалист в мире по системе чжан чжуан цигун, член Китайского национального исследовательского совета по цигун. Кроме того, он консультант Американо-китайской исследовательской группы по цигун и исследовательских групп по дачэн-цюань и чжан чжуан цигун (Европа).

混沌恍惚乾坤內欽  
毛髮舒張精炁鼓盪  
持環得樞風雷雨電  
山吼海嘯茅盾渾圓

錦全



ЧАСТЬ ПЯТАЯ

# КРУГ ГАРМОНИИ

# Введение

*Начало всех вещей незримо:  
вначале существует лишь биение.  
Каждый волосок полностью настороже —  
ветер, гром, дождь, молния,  
гора гудит,  
океан кипит.  
Копье и щит,  
приведенные к согласию в одном круге, —  
это Великое Свершение.*

Оригинальная каллиграфия этих строк воспроизведена на с. 138. Я сочинил их, чтобы выразить мое собственное понимание глубочайшей мудрости дачэн-цюань.

Истоки этого искусства лежат в традициях даосизма. «Знание древнего начала есть сущность Пути», — писал великий мудрец Лао-цзы. Наши предки очертили совершенный круг, чтобы в символической форме отразить начало всего — неоплодотворенное яйцо, невидимое, но уже наделенное потенциалом жизни. В момент зачатия существует единичный импульс энергии, как движение микроскопического сперматозоида. Точно таким же образом движение рождается из неподвижности через Великое Свершение.

В активном состоянии «каждый волосок полностью настороже». Состояние ненапряженного возбуждения — вот что подразумевается под использующимся в Китае термином «санг» — «sung». Это состояние самой дремотной неподвижности перед погружением в сон. Это высвобождение от ослабляющего наши силы напряжения; лишь освободившись по-настоящему, мы становимся сильными, достигаем состояния полной готовности. Постепенно сбрасывая физическое напряжение в мышцах и органах, мы поднимаем голову и широко раскрываем глаза.

Вся мощь вашей энергии движется как силы природы: «ветер, гром, дождь, молния». Когда ваша энергия ци циркулирует внутри вас и исходит наружу, она пробивается сквозь любые прегра-

ды. Вы чувствуете себя словно содрогающаяся гора. А для противника ваша сила подобна подземному гулу.

Сила энергии ци генерирует тепло во всем вашем организме; это состояние описывается древним китайским иероглифом — «огонь доводит воду до кипения». Глубоко в океане вашего существа энергия ци начинает двигаться, и вы ощущаете ее вибрации в токе крови.

Символы копья и щита, как во многих китайских поэтических произведениях, имеют здесь множество значений. Будучи вместе, они относятся к боевому применению данного искусства. Они описывают стойку чжан чжуан — одна рука изогнута впереди, как щит, другая указывает вперед, как копье (см. с. 50). Это символы атаки и защиты, сведенные вместе две противоположности боевых искусств.

«Приведенные к согласию в одном круге», что выражает полное видение дачэн-циоань, которое также описывается китайским словом, означающим «совершенный круг». Ваше существо, подобно большой сфере, целиком наполнено энергией, которая и есть конечное достижение этого искусства. В его кульминации дачэн-циоань соединяет все составные части — физическую, умственную и духовную — в совершенное целое.

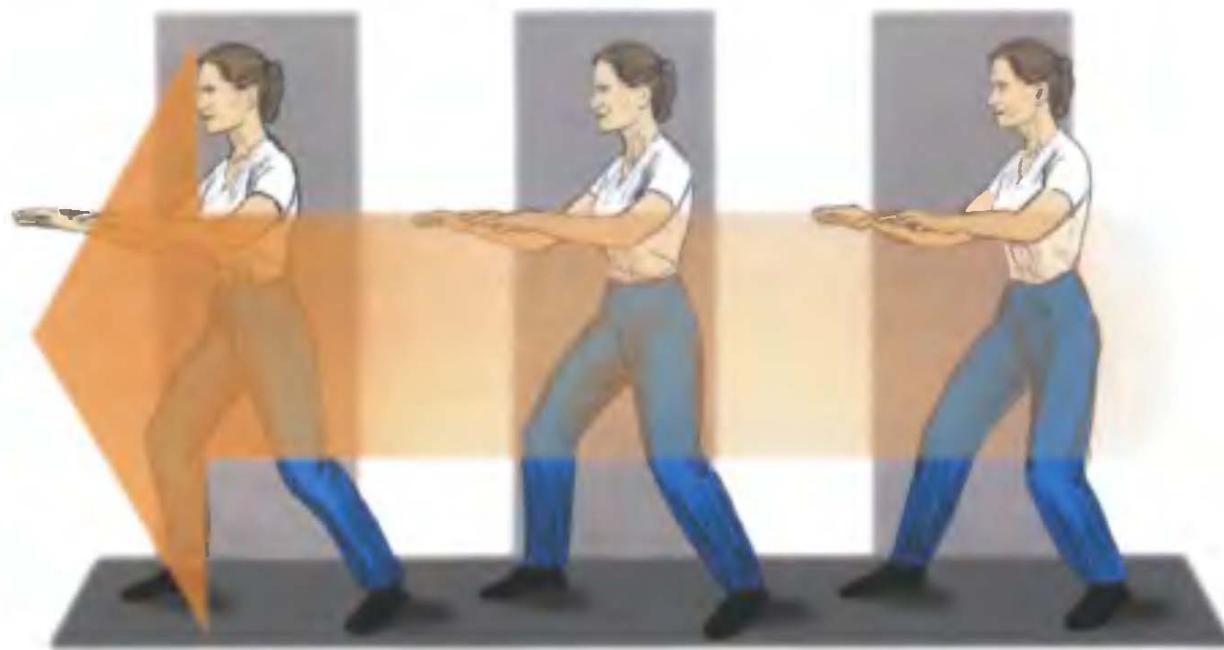
Ваше знакомство с этой системой заканчивается в пятой части, после того как мы изучим серию движений стоп. Эти движения могут сочетаться со стойками и движениями рук, что будет полезно для всесторонних тренировок.

«Петух». Быстро пролистайте следующие страницы (заканчивая с. 160), чтобы посмотреть, как Мастер Лам тренируется в выполнении упражнения «Петух» (см. с. 150, 151).



## Проверка силы

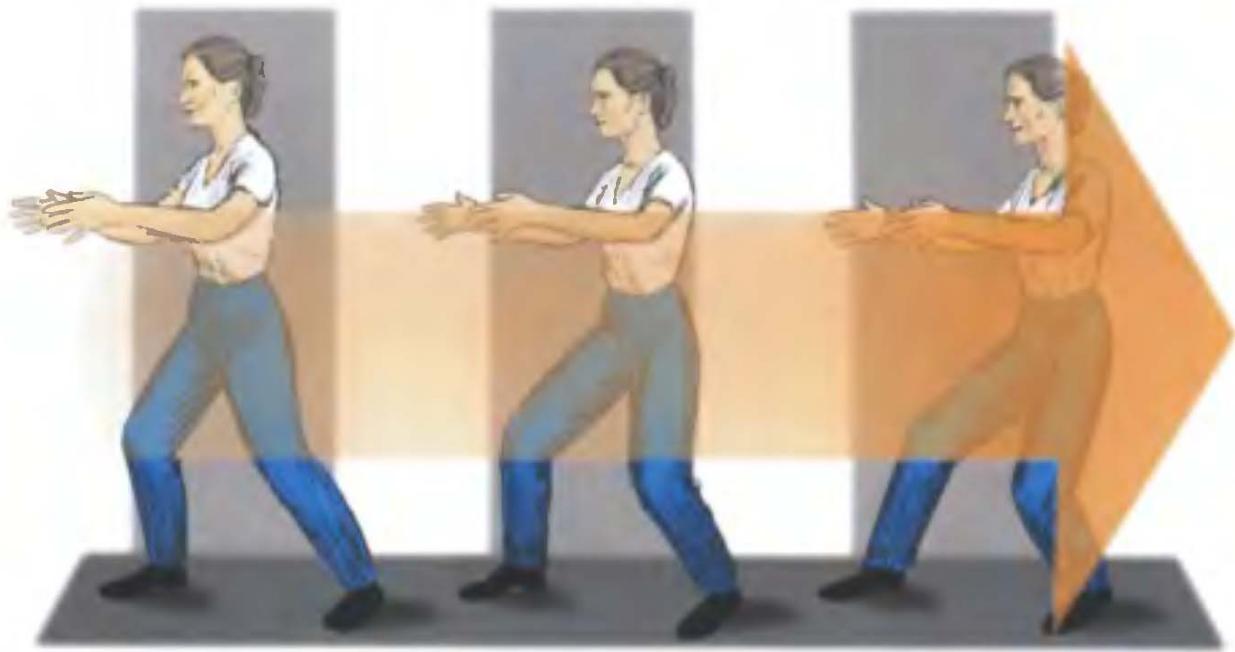
Одно из характерных упражнений дачэн-циоань известно как «ши ли», что традиционно переводится как «проверка силы». Эти медленные, тщательно выполняемые движения совершаются на одном месте. Они включают движение всего тела и составляют обязательную часть тренировок в области боевых искусств. Их также можно выполнять для развития точнейшей синхронизации ума и тела.



Встаньте, поставив ноги на ширину плеч. Разверните стопу левой ноги на 45 градусов наружу. Стопу правой ноги продвигните вперед, чтобы она указывала направление прямо перед вами. Опуститесь как можно ниже, распределив вес всего тела на стоящую сзади ногу. Медленно перемещайте тело вперед до тех пор, пока вес вашего тела полностью не переместится на стоящую впереди ногу, при этом голень этой ноги должна быть строго перпендикулярна полу. Следите, чтобы колено не выступало дальше пальцев ноги.

Делайте выдох при перемещении тела вперед, а вдох — при перемещении тела назад.

При движении тела вперед держите руки вытянутыми перед собой, ладони обращены вниз, а пальцы также вытянуты вперед перед вами. Вы представляете, будто кончиками пальцев толкаете вперед тяжелый груз. Когда ваше тело двигается назад, кисти рук поворачиваются так, что ладони обращены друг к другу. Вы представляете, будто тянете на себя тяжелый груз. Угол сгиба локтей остается неизменным.

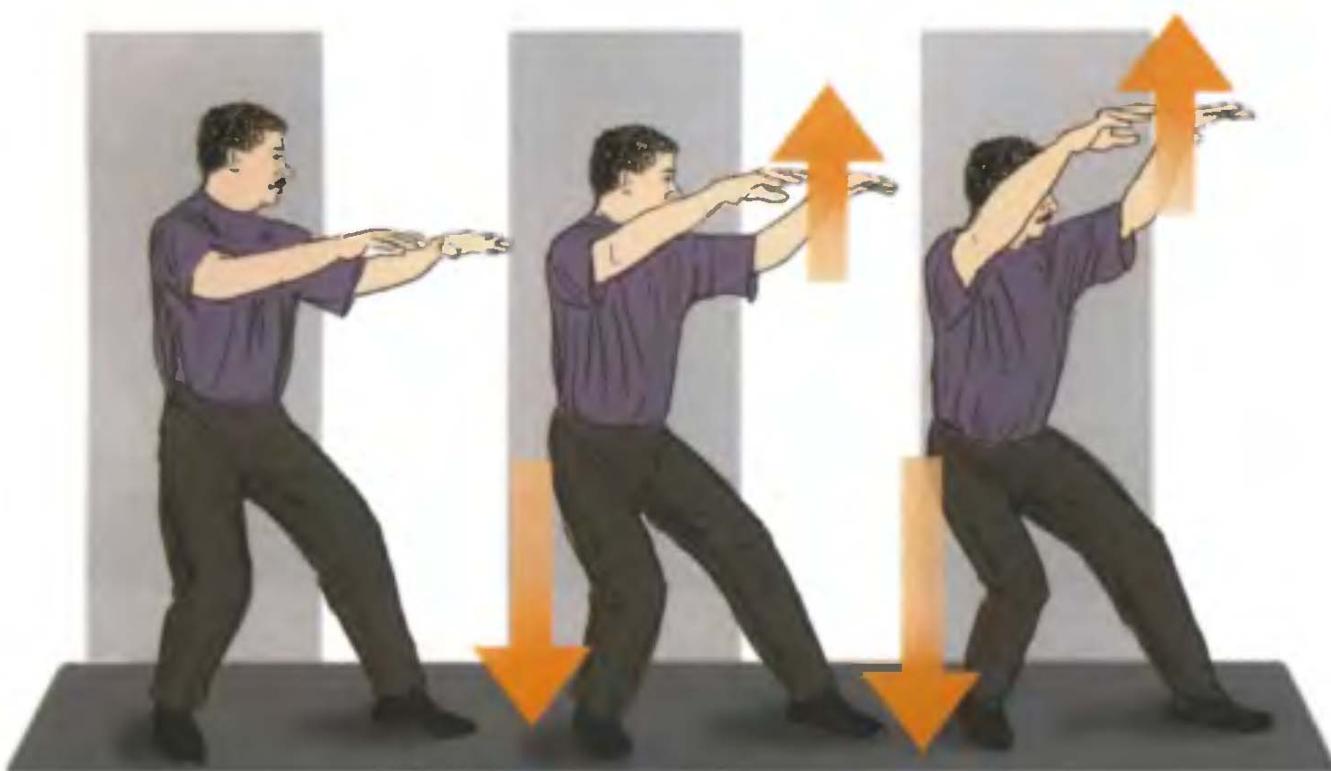


Как только вы полностью переместили свой вес вперед, начнайте медленно перемещать его назад. Во время движения ваше тело остается в одном и том же положении. Равномерное движение вперед и назад тщательно контролируется через колени при том, что ваш вес сконцентрирован в нижней части тела. Верхняя часть тела и руки остаются ненапряженными в течение всего упражнения.



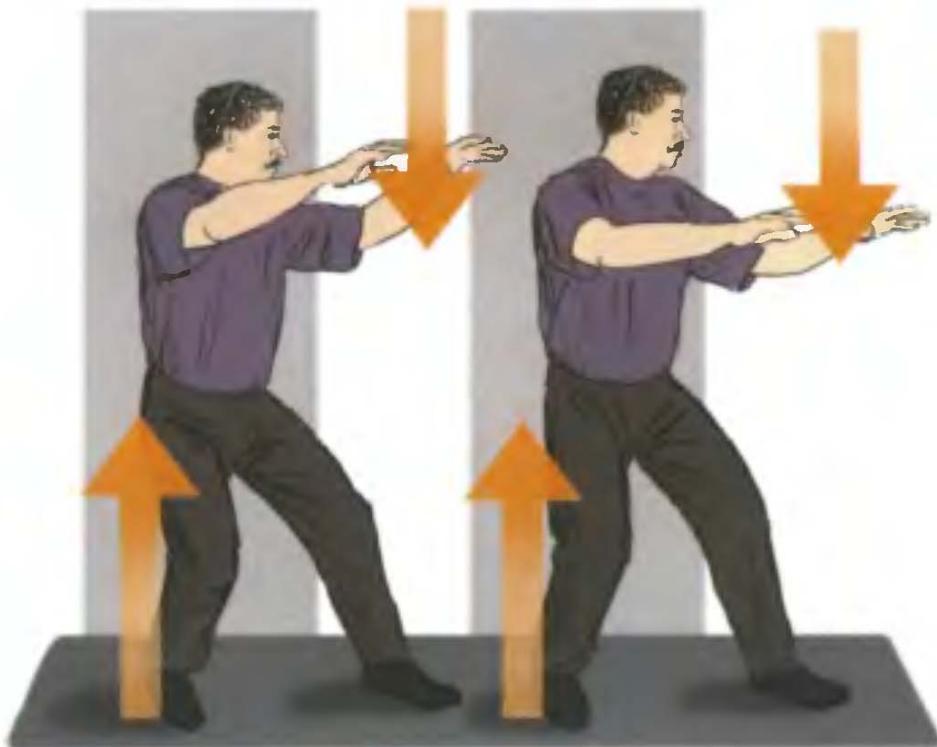
## Черепаха в море

Это достаточно сложное упражнение. Оно получило свое название от движений черепахи, плывущей вверх к поверхности моря и использующей свои передние ласты для поддержания головы над водой. По мере того как вы постепенно начинаете вникать в суть движения, у вас появляется ощущение больших мехов, открывающихся и закрывающихся с огромной силой. Для начала встаньте в стойку «Начеку» (см. с. 34, 35). В течение всего времени выполнения упражнения держите пятку стоящей впереди ноги слегка оторванной от пола.



Медленно опускайте свой вес на стоящую сзади ногу. Следите, чтобы нижняя часть тела не выдавалась назад. По мере того как вес вашего тела опускается вниз, обе руки мягко поднимаются вверх до того момента, когда они достигнут уровня макушки головы. Верхняя часть вашего тела и руки остаются ненапряженными, руки слегка согнуты в локтях. При выполнении этой фазы движения делайте вдох.

Мастер Ван Сюань Цзе, достигший совершенства в практике дачэн-цюань, демонстрирует «Черепаху в море». Он перераспределил свой вес на стоящую сзади ногу и выполняет данное упражнение, поставив другую ногу на ступеньку. Вы четко видите, как широко раздвинуты пальцы его рук, что является одним из признаков данного упражнения.

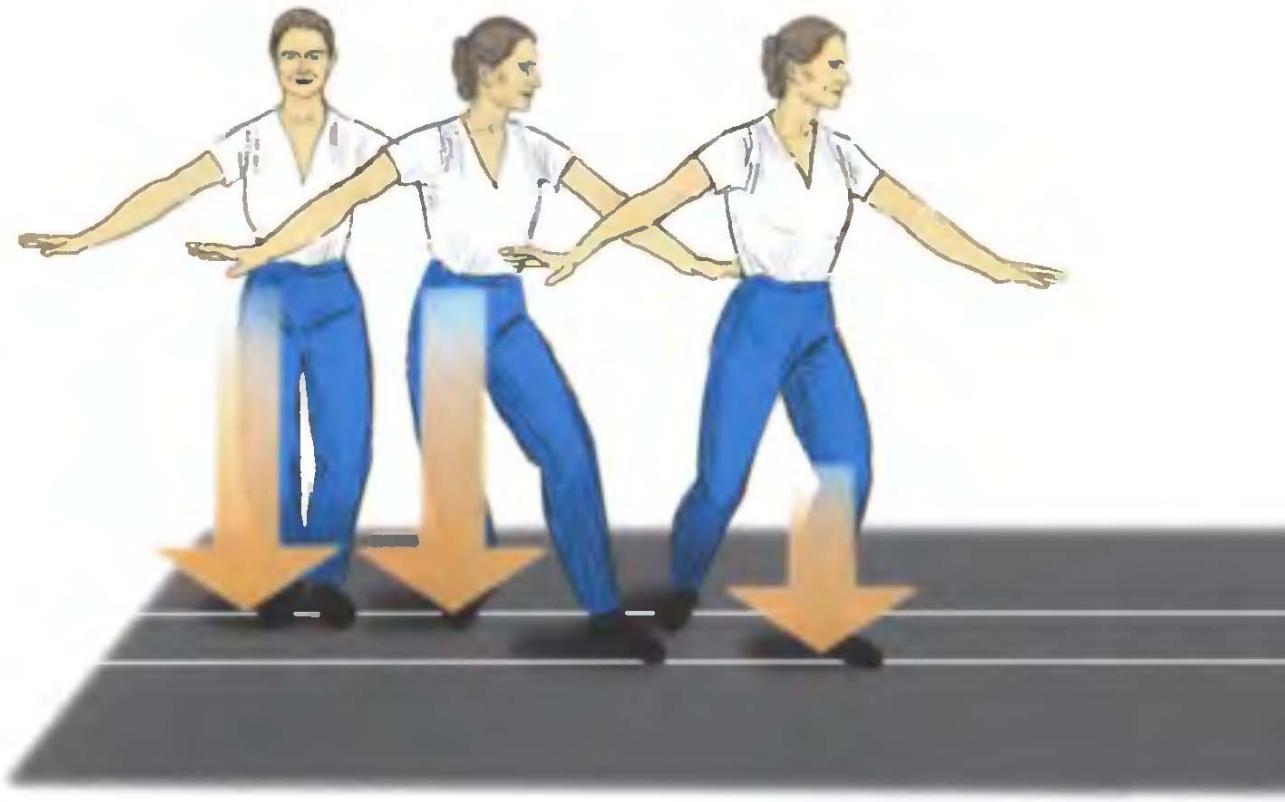


Опустившись максимально низко на стоящую сзади ногу, начинайте медленно подниматься вверх. При этом движении возникает ощущение, как будто оно полностью выполняется за счет гидронасоса, находящегося в стоящей сзади ноге. При подъеме ваши руки с той же медленной скоростью двигаются вниз, возвращаясь в первоначальное положение. При выполнении этой фазы движения делайте выдох.



## Шаги по льду

После того как вы освоили неподвижные стойки чжан чжуан, описанные в первой и второй частях книги, вы можете начать тренироваться в выполнении особых шагов, используемых в да-чэн-циоань. Первое движение называется «Шаги по льду», потому что при наблюдении за ним возникает впечатление, будто человек пытается медленно и осторожно пройти по поверхности замерзшего пруда. Это движение улучшает ваш кинестетический контроль и развивает чувство равновесия.



Встаньте, поставив ноги вместе. Колени слегка согнуты. Перенесите свой вес на одну стопу. Представьте, что пол полностью сделан изо льда. Удерживая весь свой вес на одной стороне, передвиньте другую стопу вперед по дуге над поверхностью «льда». Подошва стопы движется примерно на 1 см выше поверхности «льда».

Затем опустите стопу вытянутой вперед ноги на «лед» и медленно перенесите свой вес на эту стопу. Делайте выдох при переносе своего веса вперед.

При тренировках выполнения «Шагов по льду» можете держать руки в положениях, соответствующих любым стойкам чжан чжуан. Вначале вам окажется легче всего сохранять равновесие, если держать руки в положении, соответствующем стойке «Раскрытие наружу» (см. с. 12). Ваши руки слегка расставлены в разные стороны. Кисти рук свободны и раскрыты. Тело выпрямлено и не напряжено.



Медленно подведите стопу находящейся сзади ноги к стопе ноги, стоящей впереди. При движении стопы ее подошва остается параллельной поверхности «льда» и движется примерно в 1 см над поверхностью. Делайте вдох при перемещении стопы в положение рядом с неподвижной стопой. Теперь вы готовы двигать ее вперед, выполняя дугообразное движение надо «льдом». Продолжайте двигаться, выполняя «Шаги по льду» то одной, то другой ногой, перемещаясь по поверхности «льда».



## Син-и

Этот шаг пришел из боевого искусства син-и, которому Великий Мастер Ван Сянчжай научился у своего первого учителя, Мастера Го Юньшэня. Сначала встаньте в позицию чжан чжуан «Держание мяча» (см. с. 11). Перенесите свой вес на одну стопу. Стопу другой ноги разверните на пятке под углом 90 градусов, чтобы она была направлена в сторону. Теперь эта стопа указывает направление вашего дальнейшего движения.



Стопы ваших ног расположены под прямым углом друг к другу. Весь ваш вес поконится на стоящей сзади стопе. Крепко удерживая стопу находящейся сзади ноги в неизменном положении, сделайте небольшой шаг вперед расположенной впереди ногой, но не переносите на нее вес вашего тела. Затем передвиньте стопу стоящей сзади ноги немного вперед и твердо поставьте ее на землю, по-прежнему удерживая на ней весь свой вес. Теперь расстояние между стопами ваших ног такое же, как и вначале.

Делайте вдох, перемещая вперед стопу ноги, стоящей впереди. Делайте выдох при передвижении вперед стопы ноги, находящейся сзади.

Когда вы тренируетесь в выполнении этого шага, можете держать руки в положениях, соответствующих положениям рук в любых выученных вами стойках чжан чжуан. Для начала самое обычное положение рук при выполнении этого шага соответствует положению рук в стойке «Начеку» (см. с. 34, 35). Когда ваша правая стопа двигается вперед, правая рука выдвинута в том же направлении. Точно так же, когда вперед двигается левая нога, направление движения будет указывать левая рука.

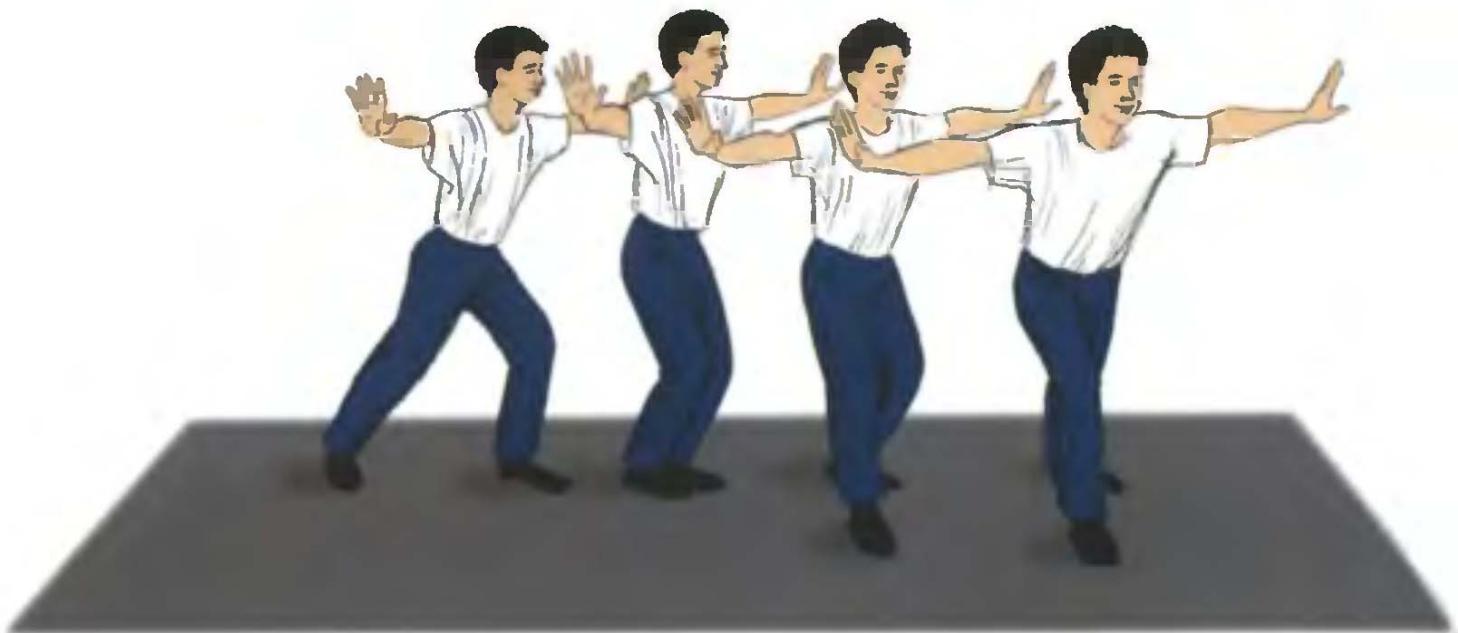


За исключением небольших поступательных движений стопы стоящей впереди ноги, вся работа приходится на мышцы ноги, расположенной сзади. Когда вы тренируетесь в выполнении данного упражнения, старайтесь не слишком подпрыгивать на стоящей сзади ноге. Движение должно быть бесшумным. Оставайтесь в низкой стойке, не меняя положения тела, медленно продвигаясь вперед на небольшие расстояния, используя силу стоящей сзади ноги.



## Петух

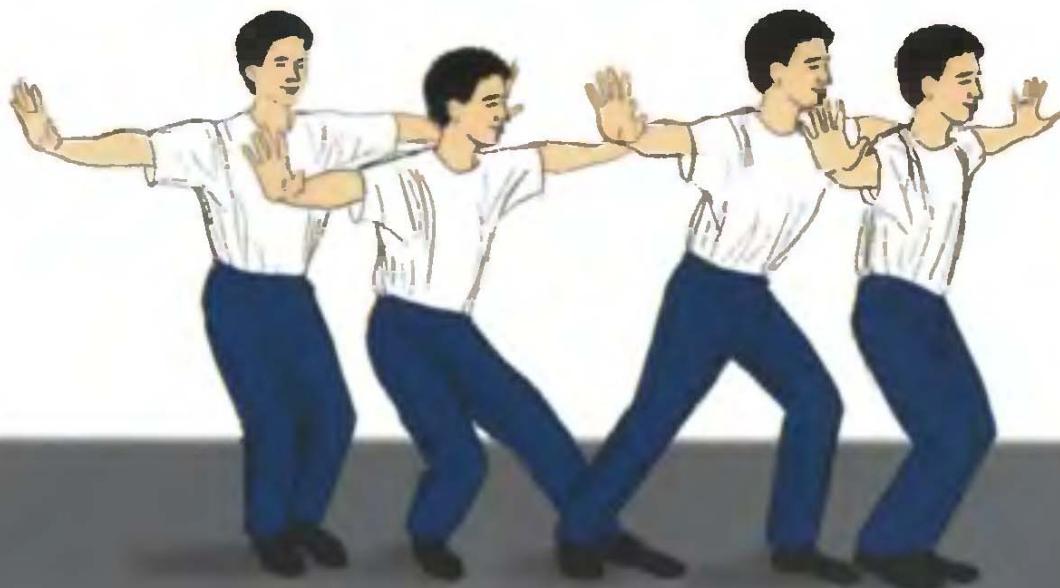
Многие движения в китайских боевых искусствах возникли в результате пристальных наблюдений за природой. Данный шаг напоминает движение петуха, когда он не торопясь и с силой опускает свои лапы на землю. Это упражнение само по себе заряжает энергией и используется при боевом применении дачэн-цюань, чтобы отвоевать у противника пространство.



Поставьте ноги вместе, слегка согните колени. Вес тела поконится на одной ноге. Расставьте руки в стороны. Ладони рук смотрят в стороны от вас, пальцы направлены вверх. Переместите стопу свободной от веса ноги по дуге вперед в направлении по диагонали. Удерживайте стопу параллельно поверхности земли на расстоянии 1 см от нее.

Полностью поставьте стопу на землю и медленно наклоняйтесь над ней до тех пор, пока весь ваш вес не переместится на эту ногу. Выполняя данное движение, делайте выдох.

Когда вы тренируетесь в выполнении упражнения «Петух», положение верхней части вашего тела изменяется с каждым шагом. Вы двигаетесь то по одной, то по другой диагонали. Сначала вы обращены лицом в сторону одной диагонали и в этом направлении наклоняетесь над стоящей впереди ногой. Затем, когда вы готовы выполнять следующий шаг, ваши бедра поворачиваются так, что, прежде чем сделать шаг вперед, вы обращаетесь лицом в сторону другой диагонали.



Медленно подведите стопу стоящей сзади ноги к ноге, расположенной впереди. Перемещайте ее так, чтобы подошва оставалась параллельна земле и двигалась в 1 см над землей. Ваше тело выпрямляется и принимает вертикальное положение, когда подушечки пальцев стопы касаются земли рядом со стопой другой ноги. Делайте вдох, когда выпрямляете тело. Затем продолжайте, выполняя следующий шаг «Петуха».



## Медведь

Это движение предназначено для тех, кто достиг достаточно высокого уровня совершенства в искусстве дачэн-цюань. Внешне движение кажется совсем несложным. Тем не менее оно требует значительного телесного контроля и огромной внутренней силы. Его мощь в бою просто безмерна.

Когда это движение выполняется правильно, человек двигается вперед, как медведь, стоящий на задних лапах и готовый смети все на своем пути.



Встаньте так, чтобы стопы смотрели вперед, а ноги были расставлены на ширину плеч. Распределите свой вес равномерно на обе ступни. Сделайте одной ногой маленький шаг вперед, не более 5 см. Поднимайтесь и ставьте стопу так, чтобы ее подошва всегда была параллельна земле. Ощущение такое, будто движение целиком исходит из задней части вашей ноги. Страйтесь при движении не перемещать свой вес с одной стороны на другую.

Движение обычно выполняется с положением рук, соответствующим стойке «Раскрытие наружу» (см. с. 12).

Ваши руки полностью свободны, ладони раскрыты и обращены наружу прямо перед вашей головой. Пальцы расставлены в стороны, как когти медведя.



Когда вы двигаетесь вперед, делая маленькие шагки, центральная линия вашего тела остается неподвижной. Это непохоже на нормальную ходьбу: вес тела не переносится из стороны в сторону. Как только вы поймете внутренний механизм этого движения, попробуйте синхронизировать с ним свое дыхание. Делайте выдох с каждым шагом вперед.



## Пять критериев тренированности

*Когда вы смотрите на людей, занимающихся чжан чжуан, вы можете оценить их уровень развития в соответствии с пятью критериями.*

*Первое — это Форма человека. Данный критерий касается прежде всего техники выполнения стойки: правильную ли позу принимает человек?*

*Второе — это Разум человека. Насколько он внимателен и чуток к тому, что делает, или он в буквальном смысле рассеян?*

*Третье — это Мощь человека. Есть ли динамика в выполняемой им стойке?*

*Четвертое — это Энергия. Возникает ли чувство, что энергия исходит из него, как аура?*

*Пятое — это Дух. Проявляет ли человек качества «антенны», возведенной между двумя энергиями Земли и Неба? Все эти признаки должны проявляться одновременно.*

Профessor Юй Юннянь

Ваши тренировки представляют собой постепенный процесс развития. Он не имеет конца. У него нет предела. В обычных физических упражнениях всегда существует некоторый предел выносливости человеческого тела. Но в чжан чжуан мы продолжаем тренировать наше тело, разум и дух как единое целое.

Ключом к этому служат ежедневные тренировки. Таблицы, приведенные на следующих страницах, помогут вам в этом. Помните, что основой на всех уровнях являются упражнения чжан чжуан на стояние. Добавляйте упражнения с движениями только после выполнения ежедневных упражнений на стояние.

Всегда лучше тренироваться под руководством квалифицированного мастера. Если такой возможности нет, внимательно следуйте инструкциям, изложенным в этой книге. Крайне важно не форсировать тренировки и не переходить предел своей естественной выносливости. Всегда помните слова Великого Мастера Ван Сянчжая:

*Продолжайте настойчиво тренироваться,  
мастерство придет к вам само по себе.*

**Первый уровень.** Если вы впервые приступаете к занятиям или занимались чжан чжуан примерно около года назад или еще раньше, вам надо составить расписание ежедневных тренировок. Структура ежедневных занятий показана в таблице, приведенной ниже. Начните с трех разминочных упражнений, постойте в стойке ву-цзи, затем потренируйтесь в выполнении одной из основных стоек. Доведите время неподвижного стояния до 15 минут и завершите все «Закрытием вашей энергии».

Структура	Упражнение	Страница	Количество раз / Продолжительность
Разминка	Расслабление плеч	9	30 кругов
	Вращение бедрами	9	30 раз в каждую сторону
	Укрепление коленей	9	30 раз в каждую сторону
Основные стойки	Ву-цзи	24, 25	От 5 до 15 минут
	Держание живота	11	От 5 до 15 минут
	Держание мяча	11	От 5 до 15 минут
	Вытягивание в стороны	12	От 5 до 15 минут
	Раскрытие наружу	12	От 5 до 15 минут
	Завершение тренировки	24, 25	От 2 до 5 минут
	Закрытие вашей энергии	13	От 2 до 5 минут



**Второй уровень.** Если в своих тренировках вы достигли такого момента, когда можете стоять в каждой из основных стоек в течение 15 минут, попробуйте поработать на новом уровне, показанном в приведенной ниже таблице. Структура тренировок для данного уровня состоит из разминки с добавлением новых упражнений, стояния в ву-цзи и в стойках, показанных в первой части (постепенно опускаясь ниже и ниже в каждой из стоек). Завершайте всегда стоянием в ву-цзи и «Закрытием вашей энергии».

Структура	Упражнение	Страница	Количество раз / Продолжительность
Разминка	Расслабление плеч	9	30 кругов
	Вращение бедрами	9	30 раз в каждую сторону
	Укрепление коленей	9	30 раз в каждую сторону
Новая разминка	Открытие внутренних врат	18, 19	От 10 до 30 раз
	Круги руками	20, 21	От 10 до 30 раз
	Колени вверх	22, 23	От 10 до 30 раз
	Ву-цзи	24, 25	От 5 до 20 минут
Стойки из первой части	Великий круг	26, 27	Опускайтесь ниже; оставайтесь дольше
	Двойные спирали	28, 29	Опускайтесь ниже; оставайтесь дольше
	Начеку	34, 35	Опускайтесь ниже; оставайтесь дольше
Завершение тренировки	Пасть дракона	36, 37	Опускайтесь ниже; оставайтесь дольше
	Ву-цзи	24, 25	От 2 до 5 минут
	Закрытие вашей энергии	13	От 2 до 5 минут

**Третий уровень.** Если в своих ежедневных занятиях вы достигли такого уровня, когда вы выполняете разминочные упражнения, указанные в предыдущей таблице, максимальное количество раз и достаточно стабильно стоите в стойках, опустившись как минимум на 10 см ниже обычной высоты выполнения вами этих стоек, можете попробовать проводить свои тренировки на более высоком уровне, показанном в приведенной ниже таблице.

Структура	Упражнение	Страница	Количество раз / Продолжительность
Разминка	Открытие внутренних врат	18, 19	От 30 до 60 раз
	Круги руками	20, 21	От 30 до 60 раз
	Колени вверх	22, 23	От 30 до 60 раз
	Полный мах	110, 111	От 30 до 60 раз
	Ву-цзи	24, 25	От 5 до 20 минут
Разные стойки	Великий круг	26, 27	От 10 до 30 раз
	Двойные спирали	28, 29	Опускайтесь ниже; оставайтесь дольше
	Лучник	48 – 49	
	Дракон	56 – 59	Опускайтесь ниже; оставайтесь дольше
	Удержание тигра	60 – 63	Опускайтесь ниже; оставайтесь дольше
Движения	Движение сил из четвертой части	5 минут или более	
	Один из шагов из пятой части	5 минут или более	
Завершение тренировки	Ву-цзи	24, 25	От 2 до 5 минут
	Закрытие вашей энергии	13	От 2 до 5 минут



## Ваша природная сила: творчество

Творчество есть естественное выражение вашей энергии. Когда вы развиваете собственную внутреннюю силу, то раскрываете свою способность работать со множеством окружающих вас энергий. В этом заключается секрет всех существующих искусств — от воспитания детей и приготовления пищи до пения, танцев и всех других видов творчества.

Ежедневные тренировки позволяют вашей энергии ци плавно и беспрепятственно протекать по всему организму. Это раскрывает ваш разум и сердце и развивает в вас чувствительность. Вы становитесь более интуитивным и восприимчивым. Вы ощущаете более высокие уровни энергии и меньше нервничаете, оказавшись в центре бурных событий и переживаний.

В классической культуре Китая мастерство соединения неподвижности и движения видно в работе великих каллиграфов. Неудивительно, что Мастер Ли Цзянь Юй, один из самых старых и наиболее уважаемых каллиграфов, все еще продолжает работать в наши дни, учился непосредственно у Великого Мастера Ван Сянчжая в Пекине. На с. 159 вы видите, как он занимается своим искусством. Каллиграфия надписи дачэн-цюань, выполненная мастером Ли, открывает эту книгу.



«Великий Мастер Ван был очень спокойным и элегантным, — вспоминает Мастер Ли. — Когда вы видели его таким, трудно было представить, что он занимается китайским боксом. Но его заботили не только ежедневные физические тренировки. Он хотел, чтобы у нас был правильный взгляд на мир, когда мы видели бы вещи с разных сторон. Он часто беседовал со мной о философии».

Музыканты и исполнители — мои ученики — рассказывали, как



чжан чжуан помог им в их искусстве. У меня есть одна ученица из Европы — оперная певица Моника Райдлер (на фотографии на с. 158 она выступает на оперной сцене). Она говорит: «Чжан чжуан расширил мои возможности. Все изменилось в корне: вы можете услышать эту разницу. Я стала сильнее, дышу глубже, и мой голос разносится дальше. Чжан чжуан изменил мое понимание собственного внутреннего пространства. Я никогда бы не научилась этому, просто боясь уроки пения».

«Чжан чжуан — это наилучший способ тренировок для любого человека, работающего с музыкальным инструментом», — заявляет пианист и преподаватель Робин Рубенштейн.

«Мое ощущение музыки стало намного глубже. Вместо того чтобы расходовать свою энергию, я чувствую, как высвобождаю ее — инструмент становится моим голосом. Исполнение отнимает у меня меньше физических сил, и у меня больше нет нервного напряжения. Ячуствую, как энергия течет из моего тела через руки в клавиатуру».

Композитор и скрипач Уилфред Гибсон соглашается: «Это похоже на верховую езду. Ты чувствуешь, что работаешь с этой силой. Если я провожу девять часов в студии звукозаписи, то во время обеденного перерыва я отвожу полчаса для занятий чжан чжуан.



В этом случае, даже когда все остальные выдыхаются, у меня все еще есть запас энергии, из которого я могу черпать силы».

Великий Мастер Ван Сянчжай проявлял огромный интерес ко всем видам искусства. Образность его поэзии отражает его творческие способности. Что бы вы ни делали, помните, что возможности вашей энергии беспредельны. Как говорил Великий Мастер Ван:

*Обладая героическим духом, ты можешь потрясти  
и небеса, и землю.*

*Обладая широким кругозором, ты в разуме своем  
вмещаешь всю вселенную.*

## Великое Свершение: история наследования – V



Профессор Юй Юннянь продолжал распространение этого искусства, проводя обучение и публикуя свои книги-бестселлеры. В конце шестидесятых годов XX века статья, появившаяся о нем в одной из китайских газет, попала в руки молодого спортсмена из Гонконга, занимающегося боевыми искусствами, Лам Кам Чуэна.

Он уже познакомился с дачэн-циоань благодаря тренеру-буддисту, но теперь появилась возможность связаться с учителем, который учился непосредственно у Великого Мастера Ван Сянчжая. Многие годы он мог лишь переписываться с профессором Юем до того момента, когда под конец «культурной революции» в Китае у него все же появилась возможность приехать в Пекин и он был принят в качестве ученика.

После десяти лет усложненного курса обучения госпожа Ван Юкфонг (см. с. 76), дочь и духовная наследница Великого Мастера Ван Сянчжая, удостоила Мастера Лам чести признания его в качестве наследника традиций дачэн-циоань.

Мастер Лам Кам Чуэн продолжал тесно сотрудничать с профессором Юем. Это была совместная работа на профессиональ-



ной основе, объединяющая западную систему медицины, в рамках которой профессор Юй учился на хирурга-стоматолога, и традиционную китайскую медицину, в которой практикует Мастер Лам. Обширный и вместе с тем отличный медицинский опыт каждого из них объединяется в их совместной практике цигун.

Приехав на Запад, Мастер Лам впервые в Европе проводит демонстрацию дачэн-цюань перед огромной аудиторией в Лондоне в 1987 году. Тогда же он получил разрешение профессора Юя начать обучение учеников этому искусству.

Вслед за этим он создает значительный труд «Путь Энергии» («The Way of Energy»), в котором представлял чжан чжуан Западу; профессор Юй написал предисловие к этой книге. Сейчас книга переведена более чем на десятки разных языков и продается десятками тысяч экземпляров в самых разных уголках мира.

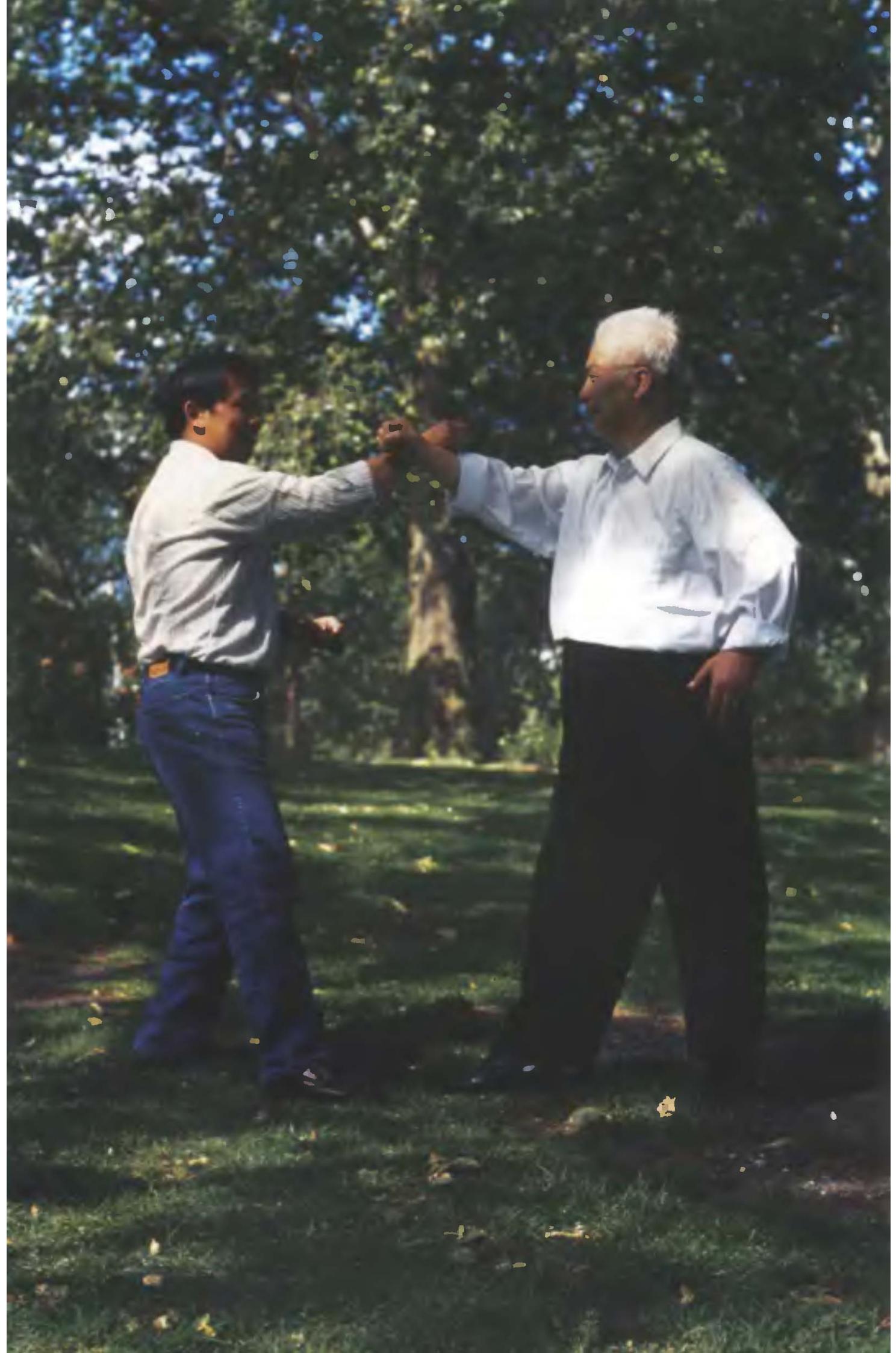
В 1994 году Мастер Лам получил приглашение британского телеканала «Channel 4» представить цикл под названием «Стой неподвижно — будь в форме», состоявший из десяти серий и отснятый в Китае и Гонконге. Отклик публики был беспрецедентным — тысячи телезрителей делали заказы на буклеты-руководства, сопровождавшие данный цикл передач.

Мастер Лам продолжает преподавать и путешествует по всей Европе и Северной Америке. Он регулярно организует поездки, программы обучения и семинары, которые дают западным ученикам возможность тренироваться под руководством китайских

мастеров и обмениваться опытом с теми, кто занимается этим искусством в Китае.

Те из западных учеников, кто первым достиг уровня инструкторов, получили изготовленные ограниченным тиражом статуэтки Великого Мастера Ван Сянчжая, которые профессор Юй и госпожа Ван держат на фотографии, изображенной на с. 162.





## Об авторе

Мастер Лам Кам Чуэн посвятил свою жизнь классическим искусствам китайской культуры. Он представил их Западу, рассказав миллионам людей о китайской системе поддержания здоровья в своих книгах, видеозаписях и выступлениях на телевидении.

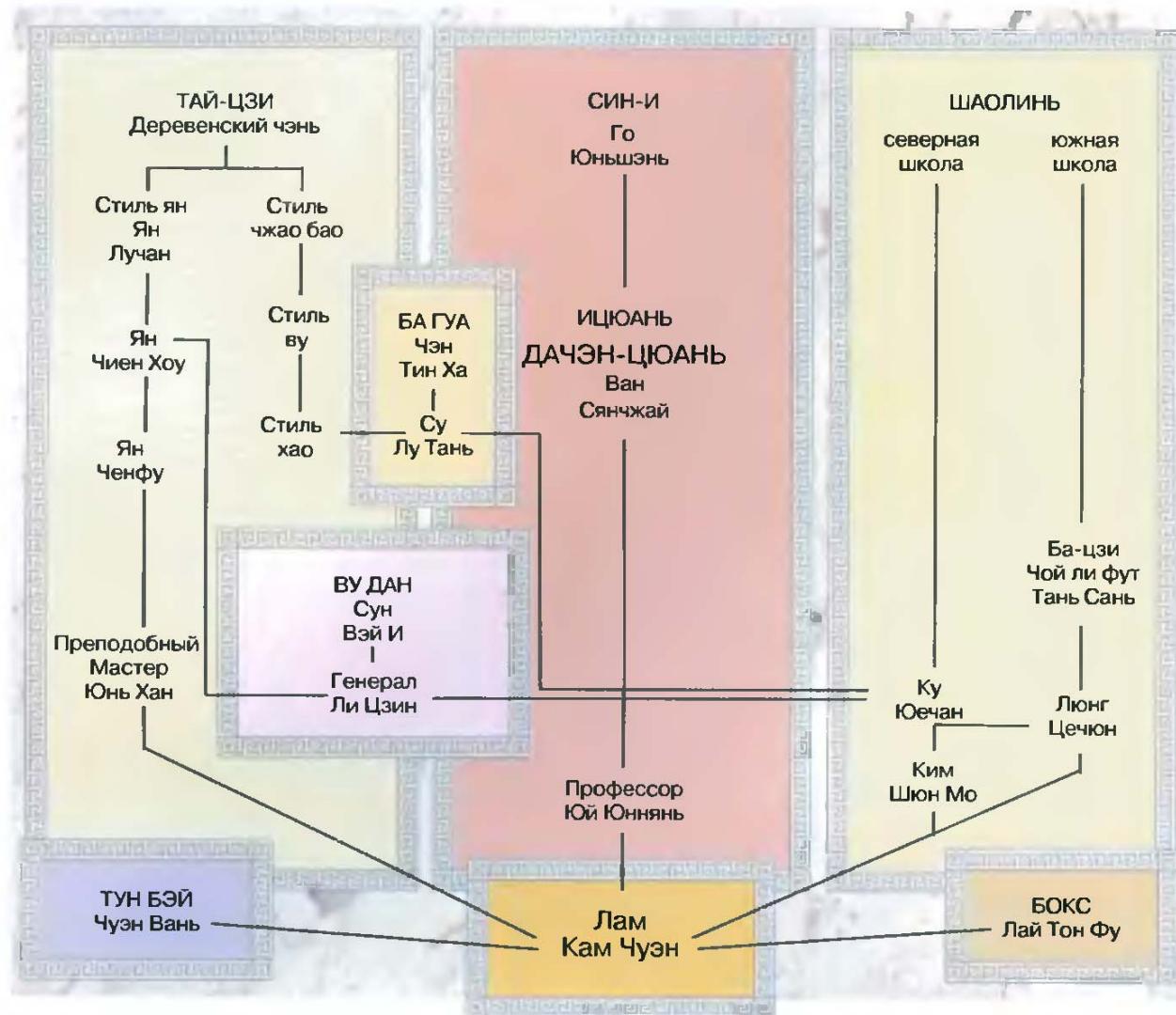
Являясь живым примером китайской холистической культуры, Мастер Лам достиг высот в «пяти искусствах», изучавшихся советниками императорского двора. Пять искусств — Сан, И, Мин, Бок и Шан — обобщают в себе искусства даосизма и буддизма, системы медицины внутренних органов и упражнений для здоровья, фэн-шуй, астрологию и трактование «Ицзин» («Книга перемен»).

Исследования, которые Мастер Лам проводит на протяжении всей своей жизни, свели воедино наследие многих боевых искусств Китая. Их влияние отражается в его собственном стиле дачэн-цюань, представленном в этой книге, и тех методах, которые он использует при обучении западных учеников.



*Вверху: ворота монастыря Шаолинь.  
В середине слева и справа: Мастера  
стиля чой ли фут Тань Сань  
и Ку Юечан.*

*Внизу слева и справа: Мастер Ким  
Шун Мо, Мастер Люнг Цечюн*



На предлагаемой схеме показано, какие боевые искусства изучал Мастер Лам, откуда они пошли и кто их преподавал.

Официально Мастер Лам начал обучаться боевым искусствам в возрасте 11 лет, изучая син-и в Гонконге под началом 80-летнего Мастера Фана. Затем он осваивал техники, передававшиеся по линии Мастеров монастыря Шаолинь, учась у Мастера Люнг Цечюна и Мастера Ким Шюн Мо. Оба они были учениками Великого Мастера Ку Юечана, именовавшегося тогда в Китае «Повелителем Железной ладони».

Будучи членом Ассоциации китайских боевых искусств Гонконга, он побеждал на соревнованиях в Гонконге и Тайване, а также на Открытом турнире Юго-Восточной Азии в Малайзии.

Проводя углубленные тренировки в боевых искусствах, Мастер Лам научился у Мастера Люнг Цечюна стилю «Старое Солнце» из тай-ци, а также стилю чой ли фут, «Железной ладони» и обращению с мечом и копьем. Объединив полученные им в нач-



*Молодой Лам Кам Чуэн тренируется  
с шаолиньским шестом*

ле обучения знания с последующим изучением внутреннего стиля искусства цигун, Мастер Лам Кам Чуэн разработал собственное международно признанное направление тай-цзи: тай-цзи щюань стиля Лам.

Мастер Лам достиг больших высот в традиционной китайской медицине, еще в молодости получив квалификацию травника и костоправа и открыв в Гонконге собственную оздоровительную клинику и школу боевых искусств.

Поворотным моментом в карьере Мастера Лама стало его представление учителю школы ицюань, который тренировал в традициях Великого Мастера Ван Сянчжая. «Сравнивая себя с этим учителем, я обнаружил, что его система была намного более мощной по сравнению с той, что я изучил ранее, — вспоминает Мастер Лам. — После этого я все изменил,



*Мастер Лам с преподобным Юи Цуэном  
и Мастером Лай Сай Хуном*



*На переднем плане — преподобный Мастер Юнь Хан*

*лучил лично от Ян Чэнфу — Мастера по тай-цзи.*

В 1975 году, только что вступив в брак с Лам Кай Син, которая также занималась боевыми искусствами, он приезжает в Великобританию. Мастер принял приглашение преподавать даосское искусство в «Mary Ward Centre» в Лондоне и с тех пор остался в Великобритании. Благодаря его усилиям тай-цзи был признан Советом по образованию Лондона легитимным учебным курсом, и Мастеру Ламу удалось раскрыть возможности этого искусства тысячам жителей Лондона и всего Соединенного Королевства. Он продолжает преподавать и распространяет искусство дачэн-циоань вместе с небольшой группой опытных учеников и стажеров-учителей по всей Европе.

используя уже известные мне формы, но с новой силой, которая придала моим боевым искусствам новую жизнь».

Тренировки Мастера Лама привели к тому, что он с головой погрузился в традиции даосизма и буддизма. Он познакомился с искусством Ван Сянчжая благодаря буддийскому Мастеру Лау Сау Хуну, а также благодаря Мастеру Юнь Хану, буддисту, старшему китайскому учителю ваджраяны, под началом которого Мастер Лам продолжал изучение буддизма на более высоком уровне. Пока был жив Мастер Юнь Хан, он передал Мастеру Ламу серию учений и знаний, которые он по-

## **Благодарность автора**

Все, что я знаю о боевых искусствах, я знаю благодаря моим наставникам. Они относились ко мне как к члену семьи, учили от всего сердца, помогали пробиваться и никогда ничего не скрывали от меня. В Гонконге меня готовил к соревнованиям Мастер Лай. Когда я был еще подростком, буддийский Мастер Лау Сау Хун расширил мои горизонты, познакомив меня с чжан чжуан, фэн-шуй, даосизмом и буддизмом. Профессор Юй Юннянь стал мне словно отцом, позволив жить и тренироваться вместе с ним в Пекине, где он раскрывал передо мной глубины дачэн-циань. Я глубоко признателен госпоже Ван и всем последователям ее отца, которые делились со мной своими знаниями.

Если бы не поддержка, терпение и вера моей жены, Лам Кай Син, я никогда не смог бы столь полно посвятить себя этому искусству. Трое моих сыновей продолжают эту традицию и помогают мне экспериментировать с новыми идеями во время совместных тренировок. В частности, я хотел бы поблагодарить Тинь Хунь за его работу по внутренней архитектуре тела.

Передача сущности этого искусства через языковые и культурные барьеры — не такое простое дело. Мой ученик Ричард Реч посвятил себя этому нелегкому труду, работая вместе со мной над тем, чтобы эта древняя традиция могла выполнять свою исцеляющую роль в современном обществе. Если бы мы ни были едины в своих сердцах, этого бы никогда не произошло. Мне также хотелось бы поблагодарить других учеников, которые сделали возможным появление этой книги, оказывая свою помощь все эти годы, пока я учился, занимался исследованиями и преподавал на Западе.

Дизайнер Бриджит Морли помогла произвести эту книгу на свет своей неустанной работой, сбором всех фотографий, своими иллюстрациями и проявленной ею великой заботой о том, чтобы донести подлинный дух дачэн-циань до читателя. Джосс Пирсон, управляющий директор издательства «Gaia Books» поддерживал меня на протяжении многих лет, чтобы мы могли представить все положительное и приносящее пользу, что есть в этом искусстве, широкой международной аудитории. Пип Морган любезно провел окончательное редактирование английского текста.

## **Благодарность за предоставленные фотоработы**

Фотографии стоек Мастера Лама выполнены Полем Форрестером, фотомонтажи на с. 112, 116, 120, 124, 128 — Майклом Посеном. Исторические фотографии предоставлены Мастером Ламом. Фото на с. 32 — доктор Морли Рид; на с. 78 — Дэвид Нунак; на с. 84 — Джимми Фокс; на с. 122 — Питер Менцель; на с. 126 — Бернхард Эмайер; на с. 130 — Кен М. Джонс, на с. 114 — Джон Лунд (GETTY IMAGES), на с. 118 — Грэхем Брэн (OXFORD SCIENTIFIC FILMS), на с. 158 — Кристиан Херценбергер, на с. 133 — Ideel Reklame & Marketing. Фото на с. 164 — Бриджит Морли.

## **Содержание**

Предисловие . . . . .	7
-----------------------	---

### **Часть первая Внутренние глубины**

Введение. . . . .	16
Открытие внутренних врат . . . . .	18
Круги руками . . . . .	20
Колени вверх. . . . .	22
Ву-цзи . . . . .	24
Великий круг. . . . .	27
Двойные спирали . . . . .	29
Глубинная сила . . . . .	31
Внутренняя сила. . . . .	33
Начеку . . . . .	35
Пасть дракона . . . . .	37
Ваша природная сила: управление стрессом . . . . .	38
Великое Свершение: история наследования – I . . . . .	41

### **Часть вторая Хорошо закаленный дух**

Введение . . . . .	46
Лучник . . . . .	49
Поднимаясь вверх . . . . .	51
Стена огня . . . . .	52
Удар плечом . . . . .	54
Дракон. . . . .	57
Удержание тигра . . . . .	61
Дракон и тигр . . . . .	64
Дракон и тигр (переход из стойки в стойку в обратном порядке) . . . . .	66
Ваша природная сила: исцеление . . . . .	68
Великое Свершение: история наследования – II . . . . .	71

### **Часть третья Сеть силы**

Введение. . . . .	76
Путь . . . . .	79
Ваша энергия. . . . .	80

Строение человека . . . . .	82
Сеть . . . . .	85
Насос. . . . .	86
Мост . . . . .	89
Тренировка силы . . . . .	90
Более глубокая сила . . . . .	92
Создание давления . . . . .	94
Силовые круги. . . . .	96
Прорыв . . . . .	98
Ваша природная сила: защита . . . . .	100
Великое Свершение: история наследования – III . . . . .	103

## **Часть четвертая Силы природы**

Введение . . . . .	108
Полный мах . . . . .	110
Металл. . . . .	113
Сила Металла . . . . .	115
Вода . . . . .	117
Сила Воды . . . . .	119
Дерево . . . . .	121
Сила Дерева . . . . .	123
Огонь . . . . .	125
Сила Огня . . . . .	127
Земля . . . . .	129
Сила Земли. . . . .	131
Ваша природная сила: спорт . . . . .	132
Великое Свершение: история наследования – IV . . . . .	135

## **Часть пятая Круг гармонии**

Введение . . . . .	140
Проверка силы. . . . .	142
Черепаха в море . . . . .	144
Шаги по льду . . . . .	146
Син-и . . . . .	148
Петух . . . . .	150
Медведь . . . . .	152
Пять критериев тренированности . . . . .	154
Ваша природная сила: творчество . . . . .	158
Великое Свершение: история наследования – V . . . . .	161
<i>Об авторе</i> . . . . .	164

**ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «ГРАНД-ФАИР»**  
предлагает вниманию читателей книги из серии  
**«Боевые искусства»**

Формат 60×90/16, переплет



**Иванов-Катанский С. А. Техника боевого джиу-джитсу. — 2004. — 464 с.: ил.**

Данная книга описывает приемы самозащиты боевого джиу-джитсу, основанные на принципах традиционных японских школ воинских искусств. Материал включает одиннадцать технических комплексов разной степени сложности, изложенных в 320 уроках.



**Вон Кью-Кит. Искусства Шаолиня: Кунг-фу, тай-цизи цюань и цигун / Пер. с англ. — 2004. — 384 с.: ил.**

В этой книге знаменитого мастера Вон Кью-Кита представлены темы, связанные с дзэн-буддизмом и шаолиньскими школами кунг-фу, тай-цизи цюань и цигун. Наряду со сведениями общего характера рассмотрены стили боевых единоборств и даны советы по методике тренировок.



**Юнь Чжан. Китайское искусство владения мечом: Руководство по тай-цизи цзянь / Пер. с англ. — 2004. — 488 с.: ил.**

Занятия искусством тай-цизи имеют оздоровительный эффект, способствуют становлению личности и характера человека. Тай-цизи цюань — одно из самых популярных китайских боевых искусств.



**Куликов А. Кикбоксинг: Принципы и практика. — 2-е изд., испр. и доп. — 2004. — 320 с.: ил.**

Автор книги — журналист и писатель, опубликовавший ряд статей в спортивных изданиях и выпустивший несколько книг по различным видам боевых искусств. Книга просто и увлекательно рассказывает о возникновении одной из самых молодых боевых дисциплин — кикбоксинга, его основных принципах, техническом арсенале и практике.

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «ГРАНД-ФАИР»  
предлагает вниманию читателей книги из серии  
**«Боевые искусства»**

Формат 84×108/32, обложка



**Цень Л. Кунг-фу: Стиль «Коготь орла» / Пер. с англ. — 2003. — 240 с.: ил.**

В наше время существует множество систем кунг-фу. Здесь представлен стиль ин чжао пай — «Коготь орла». Для новичков в боевых искусствах книга будет интересна как источник информации об одном из древнейших стилей рукопашного боя. Те же, кто уже занимается кунг-фу, найдут в ней ценные сведения о секретах школы «Коготь орла».



**Чёнь Чен Лёнь, Уайли М. Кунг-фу: Стиль «Глаз феникса» / Пер. с англ. — 2003. — 192 с.: ил.**

Данная книга знакомит с основами редкого и динамичного стиля кунг-фу «Глаз феникса»: боевыми принципами, базовой техникой, парной боевой формой, работой с шестом, применением холодного оружия, теорией и упражнениями цигун и практикой целительства.



**Богрод А. Ниндзюцу. Техника боя: Методическое пособие для самостоятельного обучения. — 2002. — 512 с.: ил.**

Эта книга, написанная с искренним восхищением древним искусством невидимого воина, дает читателям возможность приблизить свой жизненный путь к Пути воина-тени. Автор показывает методику тренировки ниндзя по рукопашному бою, описывает физическую подготовку и технические приемы основных разделов ниндзюцу.



**Вон Кью-Кит. Искусство цигун / Пер. с англ. — 2003. — 320 с.: ил.**

Многовековой опыт народной медицины Китая воплотился в простую, но мощную практическую систему оздоровительной гимнастики — цигун. Ее достоинства: молодость и долголетие, внутренняя сила боевых искусств и чудодейственное сознание. Цигун — это эликсир жизни, который всегда с вами!

---

## **КНИГИ**

---

**Издательской группы**

**«ГРАНД-ФАИР»**

**можно приобрести**

**в московских магазинах:**

---

**1. Московский Дом Книги**

Адрес: г. Москва, ул. Новый Арбат, д. 8 (м. Арбатская). Справочные тел.: 290-35-80, 290-45-07

**2. Торговый Дом «Москва»**

Адрес: г. Москва, ул. Тверская, д. 8 (м. Тверская). Справочный тел.: 229-64-83

**3. «Библио-Глобус»**

Адрес: г. Москва, ул. Мясницкая, д. 6 (м. Лубянка). Справочный тел.: 928-35-67

**4. «Молодая гвардия»**

Адрес: г. Москва, ул. Б. Полянка, д. 28 (м. Полянка). Справочный тел.: 238-50-01

**5. «Белые облака»**

Адрес: г. Москва, ул. Покровка, д. 4. Справочный тел.: 921-61-25

**6. Дом Педагогической Книги**

Адрес: г. Москва, ул. Б. Дмитровка, д. 7/5. Справочные тел.: 229-50-04, 229-93-42

**7. Дом Книги в Медведково**

Адрес: г. Москва, Заревый пр-д, д. 12 (м. Медведково). Справочный тел.: 478-48-97

**8. Дом Медицинской Книги**

Адрес: г. Москва, Комсомольский просп., д. 25 (м. Фрунзенская). Справочные тел.: 245-39-33, 245-39-27, 248-28-46

**9. Дом Технической Книги**

Адрес: г. Москва, Ленинский просп., д. 40. Справочные тел.: 137-68-88, 137-60-19

**10. «Путь к себе»**

Адрес: г. Москва, Ленинградский просп., д. 10а (м. Белорусская). Справочный тел.: 257-39-87

**Издательская группа «ГРАНД-ФАИР»**

приглашает к сотрудничеству авторов  
и книготорговые организации

*Телефон/факс:*  
**(095) 721 - 38 - 56**

*Почтовый адрес:*

**109428, Москва, ул. Зарайская, д. 47, корп. 2**

*e-mail:* office@grand-fair.ru

*Интернет:* <http://www.grand-fair.ru>

*Серия «Боевые искусства»*

**Лам Кам Чуэн**

**ПУТЬ СИЛЫ**

*Достижение гармонии духа и тела*

Редактор Н. Баринова  
Дизайн обложки А. Матросова

ЛР 065864 от 30 апреля 1998 г.

Подписано в печать 20.12.04

Формат 60 × 90 ¼<sub>16</sub>. Бумага мелованная.

Печать офсетная.

Усл. печ. л. 11,0. Тираж 3000 экз.

Заказ 5658

Издательство «ФАИР-ПРЕСС»  
109428, Москва, ул. Зарайская, д. 47, корп. 2

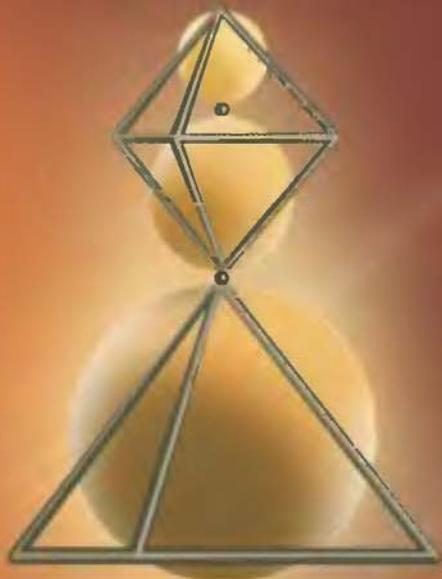
Отпечатано в полном соответствии  
с качеством предоставленных диапозитивов  
в ОАО «Можайский полиграфический комбинат»  
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93





Мастер Лам Кам Чуэн — всемирно известный эксперт по цигун, тай-цизи, фэн-шуй и традиционной китайской медицине. Более четверти века он преподавал эти искусства на Западе, где также издал ряд великолепных книг на душевые темы.

Эта книга рассказывает о Великом Свершении, о некогда секретном учении дачэн-цюнь — системе персонального развития, традиционно практиковавшейся в китайских боевых искусствах. Она приводит к гармонии с природой, закаляет дух, укрепляет тело и разум, улучшает качество жизни.



ISBN 5-8183-0854-5



9 785818 308548