ЦИГУН, ЦИ, ЭНЕРГИЯ.

Здравствуйте, уважаемые читатели!

Сегодня мы начнем разговор на очень важную тему о том, что же такое цигун, ци, энергия. Почему я так подчеркиваю важность правильного понимания, особенно сейчас? Потому что непонимание, традиционно сложившееся среди людей, увлекающихся эзотерикой, вокруг терминов «ци» и «энергия», - ведет к совершенно неправильной практике, а это вместо положительного результата или вовсе не приносит никаких плодов, или даже причиняет вред практикующему.

Непонимание многих важных терминов и процессов сначала сложилось среди европейских и американских апологетов таких направлений как цигун, рейки, йога и т.п., а затем каким-то неведомым образом даже поселилось в умах молодежи собственно на востоке, ибо старики уходят, а новые веяния и мода беспрепятственно распространяется.

Я выделил бы два подхода в попытках объяснять значения терминов и процессов.

Один такой подход излишне, на мой взгляд, педантичный, буквоедский. Он базируется на том, что иероглиф пусть и образно, но зато буквально передает смысл предмета, явления или процесса.

Я не являюсь знатоком китайского языка, и при использовании первого подхода мне приходится доверять каким-то специалистам. Каждый из них, разумеется, очень убедительно разжевывает каждый символ и объясняет, что вот этот символ, мол, похож на пар, а вот этот, мол, на рис. И именно поэтому одно из значений иероглифа «ци» - это пар, воздух, дыхание, а другое – «пар над рисом», вот и думайте, мол, ученики, что же сие означает.

Что я тут лично сам испытываю?

Ну, во-первых, я не из тех людей, кто с восторгом ждет каких-то неопровержимых истин, исторгающихся из уст любого, кто мало-мальски знает китайский. Даже в школе меня всегда раздражала смелость критиков и учителей, которые категорично утверждали, что вот тот или иной поэт хотел вот этим-то или вот тем-то сказать то-то и то-то… Я, например, чувствовал и видел совершенно другое, совершенно иначе, а при этом допускал, что поэт мог вообще что-то другое иметь в виду… и никто не мог меня убедить, что вот он-то, мол, знает точно о том, что именно хотел сказать поэт…

Во-вторых, во всей этой восточной галиматье если меня что-то интересует, так лишь практический смысл, и если та или иная концепция не может ответить мне на те или иные вопросы именно по практики, то такие концепции, терминология, подходы – я считаю для себя бессмысленными. Если тот или иной специалист пытается доказать мне, что «ци» это «пар над рисом», то мне начинает казаться, что данный специалист просто сам не понимает суть практики или даже, мягко говоря, не в себе.

Увы, к сожалению, многие специалисты по языку и ученые, исследующие ту или иную «эзотерическую практику» – сами не понимают сути этой практики, а без внутреннего понимания *целого* – все объяснения *частного* зачастую ошибочны и спекулятивны.

Интересно то, что во всех культурах зачастую встречается общий феномен: тот или иной знаменитый мастер, святой, чудотворец, будда, пророк – был вообще не образован. Если же говорить непосредственно о Китае, то в средние века, а тем более в древности, образованность вообще была редчайшим явлением. В той же Европе дела обстояли точно также и «светское» образование того или иного герцога или графа сводилось лишь к знанию наизусть текста двух-трех молитв и способности визуально отличать сотню-другую гербов. Вот и всё… А уж тем более Китай…

Конечно, образованность тех или иных выдающихся личностей под сомнение я не ставлю, но это явление не было массовым, я лишь утверждаю, что тот или иной мастер, проживший всю жизнь в горах, в каком-то бедном селении, - иероглифы зачастую и сам в глаза не видел… Но тем не менее он был высочайшим мастером.

Так вот, существует второй подход в получении знаний, это – путь практики, благодаря которой мастер способен проникать в т.н. «Коллективное Бессознательное», о котором я уже рассказывал на страницах нашего журнала, и возможно черпать уже информацию из этой Вселенской Библиотеки в виде «откровений», излагая её потом ученикам в виде «пророчеств». Такой человек и называется мудрецом. Он способен отвечать на самые хитроумные и противоречивые вопросы, не имея никакого образования, а используя своё внутреннее понимание. Знания у такого человека, пришли словно свыше… Одним из таких людей был, например, необразованный Иисус Христос, про которого написано в Библии, что он будучи еще ребенком, уже удивлял всех окружающих, когда объяснял те или иные трудные места из Священного Писания ученым старцам.

Но, собственно, для обретения верного понимания иной раз не нужен прямо такой уж высочайший уровень. Достаточно иметь некий здравый смысл, некую мудрость и тогда, если человек долгое время «варится» в той или иной теме, общается с теми или иными мастерами-специалистами, причем якшается именно с «аутентичными» носителями знания, то зачастую достаточно правильно смотреть, правильно слушать и делать выводы по мере поступления информации, сверяя со своим личным опытом практики.

Правильность выводов может быть обеспечена двумя пунктами. Первое – это достаточно богатая база ситуаций и обстоятельств, в которых была использована терминология, малопонятная для только что приступающего к обучению ученика, а второе – это долгая практика, во время которой человек начинает испытывать уже собственный опыт встречи с теми явлениями, которые описаны на непонятном ранее ему языке в непонятных ранее терминах… И вот тогда уже, объединив полученную информацию внешнего и внутреннего – чужие описания и свой опыт – путем размышлений, сравнений, новых правильных вопросов (ведь очень важно задавать именно правильные вопросы, для этого уже нужно сильно продвинуться в понимании), - можно, наконец, правильно понять, что имелось в виду под теми или иными терминами.

Причем, зачастую, термины используются в зависимости от ситуации и имеют свой новый смысл, который справедлив только в конкретном контексте…

В настоящей статье, я не буду описывать весь путь, который лично я прошел для того, чтобы в моём личном понимании уложились те или иные термины и концепции, а просто изложу их, как теперь я это вижу. Это не пустое, абстрактное знание, а важная для моей практики информация, ибо каждая крупица моей сегодняшней терминологической базы стала – лишь благодаря этому осмыслению и пониманию – неким важным кирпичиком в построении методологической базы, т.е. знания помогли верно отстроить практику, все вопросы сняты, пришло понимание того, что и как нужно делать.

При этом ряд моих учеников, которые ранее практиковали по другим методикам и пытались изучать практику по другой, якобы «классической», терминологии, а по сути лишь наполняя слова чужой культуры выдуманным кем-то и неверно интерпретируемым смыслом, - узнав и осмыслив мою концепцию, также смогли получить результат для себя и теперь имеют собственное глубокое понимание своей практики, смогли сделать её полезным инструментом совершенствования своего тела и духа.

Поэтому, с одной стороны я не настаиваю на своём, но делюсь со всеми желающими, поскольку уверен в полезности этой работы.

Поэтому, в нашем журнале я поставил себе задачу планомерно объяснить суть таких понятий, как «ци», «шень», «цзин», «цигун», «энергия», «выход души», «чань», «космическое гунфу» и всё прочее из того, что используется в терминологической базе при обучении в различных школах китайских направлений. Но я объясню не «по-китайски», а «по-человечески», нормальным и понятным языком. Одновременно с этим, я попытаюсь на примерах показать, к чему приводит неправильное понимание этих терминов. Тогда, я надеюсь, мозаика еще лучше сложится, общая картинка будет лучше видна.

***

Уважаемые коллеги, начну я с того, что понимание «ци» в виде некоей реальной энергии, а под «цигун» некоей практики, которая позволяет какую-то «энергию» «набрать» - совершенно не правильное. В самом Китае так никогда не считали, а слово «энергия», если подобрать правильный аналог этому несуществующему в китайской культуре слову, - будет соответствовать вообще другой иероглиф.

Обидно становится, когда нормальное адекватное учение превращается в тусовку шизотерически настроенных адептов, «видящих» всякие радужные пятна и потоки, пытающихся рассказать другим об этих «энергиях» и развить у других «способности» видеть то же самое…

«Ци» и «цигун» ко всему этому никакого отношения не имеет, как не имеет к этому никакого отношения ни одна нормальная практика, будь то хоть настоящая йога, буддизм, дзен, тибетский БОН...

Однако, термин «энергия» достаточно удобен для объяснения ряда процессов, поэтому вовсе от этого слова мы отказываться не будем, но рассмотрим его, когда придет черед, и будем адекватно, т.е. в правильном смысле, использовать по мере надобности…

Сейчас же на очереди у нас термин «ци».

***

Честно говоря, я уже давно избавил себя от этого термина: поняв его суть, моя методология уже не нуждается в нем. Но чтобы и вы смогли освободиться от чужеродного и малопонятного термина, нам нужно сначала пройти некоторый путь вместе с ним.

Сейчас я расскажу вам несколько историй…

Вот к некоему китайскому знахарю-целителю подходит пациент и объясняет свою проблему: «У меня слабость, дрожь в ногах, голова как ватная и немного болит, тошнота…».

Знахарь осматривает пациента и говорит: «У тебя ци плохая. Вокруг тебя много плохой ци». После чего дает ему какое-то средство или воздействует на тело методами игло- или просто рефлексо- терапии…

Теперь какой-нибудь наш «специалист», «исследователь Китая», «китаевед», «знаток языка», проходя мимо и всё это заметив, пишет в своей записной книжки: «Ага! Ци – это некий ресурс, некая жизненная энергия. Она находится в теле и когда «ци» плохая – человек плохо себя чувствует». При этом, ни он сам, ни мы, читая потом его книжки о «цигун», по-прежнему ничего не понимаем.

В другом случае наш «специалист» узнаёт, что существуют некие каналы в теле, по которым эта «внутренняя энергия» «ходит», перемещаясь по телу.

Однажды этот «китаевед» снова следит за работой другого знахаря и видит, как снова приходи пациент с жалобой на плохое самочувствие и бессонницу, быструю утомляемость и раздражительность. И вот он слышит ответ: «У тебя в семье ци плохая, нужно менять ци в семье».

Теперь уже в наших кругах я слышал устойчивое мнение, что каналы есть не только внутри тела человека, но и между людьми, что по этим каналам тоже ходит энергия, что если в семье плохая энергетика, то нужно вызывать экстрасенса, чтобы он почистил энергию в доме и каналы между членами семьи…

Ох, этот корявый перевод и адаптация… зато как красиво: самому ничего делать не надо, пусть экстрасенс почистит энергию в семье, карму завода, офиса, магазина, сделает ауру бизнеса более успешной, чтобы привлекались деньги…

Вспоминается анекдот… едет англичанин-филолог по просторам России и пишет письмо жене: «Дорогая Мэри! Русский язык чрезвычайно сложен! У каждого слова есть куча значений. Вот, например, слово «песец»… Это такой зверек, живущий в тундре. Но вчера это слово я услышал в музее, экскурсовод писцом назвал фигурку египетского мальчика… А сейчас я ехал мимо поля, а там мужики копали лопатами ямы. И вдруг один из них тоже крикнул «писец», после чего они повтыкали лопаты в землю и начали курить…».

Иногда слово звучит также, а пишется иначе… иногда даже одинаково пишется… но одно и тоже слово будет иметь много значений… иногда какой-то человек пошутит, а «китаевед» или ученый-педант поймет всё буквально… Иногда у человека плохая дикция или он сам неправильно что-то понимает… и теперь столько путаницы…

Едет Даль зимним закатом, полями… Кучер показывает рукой на яркое красное заходящее солнце, на морозный туман, начинающий собираться над дорогой… и произносит: «Замолаживает, однако…».

«Какое красивое народное слово! - восхитился Даль, и пишет в своем дневнике, - «Замолаживает… просторечье, народное, устаревшее выражение… означает «холодает»…

Подъезжают они к трактиру… кучер спрыгивает с повозки, подходит к Далю: «Всё, балин, слезай… плиехали!»…

***

Вернемся к нашим баранам…
Одно из значений ци – это климат, атмосфера. Резкие изменения климата (резкие изменения «ци»).

Так в первом случае, знахарь всего лишь говорит пациенту, если перевести на человеческий язык малопонятный китайский: «Произошло резкое изменение климата, антициклон, магнитная буря… поэтому у тебя недомогание, давление, тошнота»…

Как есть внешняя «атмосфера», «климат», так есть и внутренняя «атмосфера» - «внутренний климат» нашего организма. И в данном конкретном случае изменения внешней среды, внешнего климата, - спровоцировали изменения климата внутреннего… Ведь каждый знает о существовании связи между магнитными бурями или другими атмосферными и климатическими изменениями – и самочувствием некоторых людей…

Так что ничего мистического в этой «ци» - нет!

А второй случай? Случай с семьей и «семейной ци»?
Но ведь можно использовать слово «атмосфера» в более широком смысле! Это моральная атмосфера! Душевная атмосфера, психическая атмосфера… Ведь уже известно о психосоматических заболеваниях, когда из-за нервов (из-за психических напряжений) у человека начинаются напряжения в теле: спазмируются мышцы и кровеносные сосуды, ухудшается снабжение тканей тела и мозга – кровью, кислородом, питательными

веществами… изменяется нервная деятельность и вся гормональная картина нашей биохимии… Стрессы – порождают болезни… сначала начинаются легкие расстройства-неполадки, бессонница, утомляемость, раздражительность, а по мере накопления этих расстройств картина всё ухудшается и однажды человек умирает от инфаркта или другой страшной болезни…

Можно ли испытывать покой и гармонию в семье, где моральная атмосфера (ци) напряжена до предела, в семье, где идут постоянные ссоры, обиды и даже драки? Разумеется нет, снова «внешняя ци» влияет на «внутреннюю ци», т.е. напряженная атмосфера в семье, негативный, угнетающий психику климат в семье – отрицательно воздействует на внутренний климат организма каждого члена семьи. Любой стресс создает разрушительный отклик в теле… И тут нужно не ахинеей заниматься, приглашая экстрасенса «чистить поле», а всего-навсего любить друг друга, сделать что-то, чтобы моральная атмосфера в семье поменялась… найти слова извинений, найти возможность самому простить…

Вот чем печально неправильное понимание концепции практики, сути терминов!
И вот что нам может дать этот бесценный дар правильного понимания!

Еще раз, так что же этот «бесценный дар» дает нам? Да он просто дает понимание того, как строить свое поведение, свою жизнь, свою практику, с помощью которой наша задача – суметь изменить своё мышление, свои реакции и характер, чтобы не создавать негативных стрессовых ситуаций для себя и других, а также, если такая ситуация всё же кем-то или чем-то создана, - чтобы суметь принимать её несколько отстраненно, не выходя за границы спокойного отношения, позволяя своему внутреннему климату (ци) находиться в расслабленном, совершенном состоянии… и не плодить своим напряжением – вторичные напряжения во «внешнем поле ци», т.е. не нервировать, не напрягать окружающих… вот и всё!..

***

Итак, под термином «ци» можно понимать здоровую атмосферу, состояние… причем, состояние и качество любого процесса хоть в природе, хоть в семье, хоть в организме любого человека или другого живого существа… Если же что-то в качестве того или иного процесса нарушено, то можно говорить об этом состоянии «ци плохая»…

Если у слова «писец» из нашего анекдота три значения, то у слова «ци» значений куда больше… Можно еще рассматривать слово «ци», как некий ресурс, обеспечивающий «хорошую атмосферу» в нашем организме.

Например, один мужчина может пробежать 30 км, и будет чувствовать себя при этом совершенно нормально, а другой – не может подняться даже на 2-й этаж по лестнице… Один мужчина может заниматься сексом по 5-7 раз в день и не может пропустить ни одной юбки, а другой – страдает половой слабостью или вообще не интересуется женщинами… Один человек очень часто болеет (ци становится плохой), а другой человек

болеет реже, болезнь протекает мягче, а выздоровление происходит быстрее… Один человек прожил до 60 лет, а другой – до 100…

И вот можно сказать, что у того или иного процесса есть не только текущее состояние, не только хорошая или плохая атмосфера, качество, климат (некая ци), но и нечто, что обуславливает какие-то благоприятные условия для существования этого климата, хороших процессов… и этот ресурс тоже можно назвать «ци».

Если уж мы начали говорить именно о физическом состоянии, о теле человека (здоровье, выносливость, секс, долголетие и т.д.), то эту «ци», этот некий ресурс, обуславливающий качество и возможность этих процессов, - мы называем «ци тела» или, дословно, «цзин ци». Грубо говоря, как это часто делают в школах цигун, считается, что если «цзин ци» много, то человек имеет высокую сексуальность, отменное здоровье, живет долго…

Но сегодня наша задача разобраться с сутью терминов и уйти от бессмысленного копирования малопонятных слов чужих доктрин. Так что же такое «цзин ци»?

В нашем мудром и сложнейшем теле постоянно идут различные биохимические и биофизические процессы, производятся различные вещества… даже профессиональные физиологи, химики, физики не знают всей этой сложнейшей и потаённой жизни человеческого тела, а уж тем более я, человек без образования, поэтому даже умничать не буду… Но суть в том, что для любого процесса нужен некий ресурс… Например, для секса мужчине нужен тот или иной набор гормонов и половых клеток… И вот тот или иной спектр молекул, соединяясь в те или иные вещества, активизируют те или иные нейро-медиаторы, действуют на нашу ЦНС, а затем прямо или через неё – на наше тело, железы, функции… Теперь в свою очередь наше тело (органы, железы) могут начать вырабатывать нужные гормоны и клетки… Результат – у человека повышается сексуальность, сексуальный потенциал…

Важно заметить, что некоторые авторы, а вслед за ними и некоторые ученики, ошибочно трактуют термин «цзин ци», понимая под этим «ресурсом» - «половые клетки», некую «энергию», которая находится в этих «клетках», «гормонах». Поэтому, уточняю еще раз: «цзин ци» - не есть «сперма», «яйцеклетка» или какая-то скрытая в них энергия, как пишут многие… Цзин-ци – есть некий ресурс, *благодаря которому* возможен процесс производства этих «клеток» и «гормонов». Причем, далеко не только этих клеток и гормонов, но и всей прочей нашей «внутренней химии», благодаря которой наше тело может существовать, как физическая живая единица. Половой (сексуальный) сегмент, обусловленный «работой» «цзин-ци» - лишь один из них. Этим и объясняется тот феномен, что практикующие люди могут заниматься развитием «цзин-ци» одинаково усердно, но при этом иметь разный уровень «сексуального потенциала». Всё очень просто: ЦНС лучше знает, что нам нужно сейчас, какая задача первостепенная, а какая пока может и подождать. И если пока организм одного человека имеет больше физических проблем, то сначала благодаря практике организму нужно справиться с ними, а только потом «избыток» ресурса, произведенного благодаря активизации «цзин ци» пойдет на развитие функций следующего уровня важности: жизнь и безопасность

индивида для нашей ЦНС стоит на более важном месте, чем способность этого индивида к размножению. По крайней мере, когда этому индивиду уже за шестьдесят…

Цзин – это «вещественность», это выраженная материя… ну, т.е. как бы тело… А «цзин ци» это тот ресурс, благодаря которому тело живет, это всё, благодаря чему работает вся наша биохимия, клетки генерируют полезные вещества, биотоки, а всякие железы производят все нужные аминокислоты, ферменты и… всё-всё-всё… Можно предложить такую аналогию из области компьютеров: цзин это само железо (чипы, платы, процессоры), а цзин-ци это электричество, благодаря которому железо работает.

***

Если кому-то непонятно, как именно мы развиваем «цзин-ци», то можно перечитать статью «Жизнь из живота» об упражнении Ян-цигун, а к некоторым подробностям мы еще не раз будем возвращаться в следующих статьях…

Пока же, нам важно понять, что же ещё такое «ци» и мы остановились на такой разновидности понимания этого термина, как некий «ресурс тела», который напрямую обеспечивает возможность возникновения и протекания в теле различных биохимических и биофизических процессов, необходимых для жизни тела.

А есть еще один ресурс, который тоже влияет на эту возможность…

Я уже много раз писал о роли сознания, как функции психики, в процессе установления коммуникации между телом и нашей центральной нервной системой. Кроме того, когда мы активизируем своё сознание (безоценочное наблюдение), то гиперактивный оценочный ум, который можно сказать играет альтернативную или даже «противоположную» роль, - перестает господствовать в нашей психике.

Соответственно, мы имеем сразу два эффекта, когда становимся наблюдателями (медитируем на внутренние органы своего тела, на какие-то «каналы» или «дань-тяни»):

1. Устанавливая коммуникацию между ЦНС и объектами медитации путем активного наблюдения этих зон, мы позволяем своей ЦНС лучше управлять процессами, протекающими в этих зонах и обеспечивающими самовосстанавление, улучшение жизнедеятельности в этих зонах…
2. Устраняем саму основу всех нарушений. Мы не напрягаем больше свою психику, поскольку устранили превалирующее господство оценочного ума (любые реакции, волнения, негативное мышление, стрессовый характер всей своей жизни), психика расслаблена, следовательно она не напрягает в свою очередь и наше тело.

Таким образом, мы начинаем заметно прогрессировать в своей «внутренней ци», в состоянии здорового «климата» в своем теле: бывшие в нас проблемы постепенно устраняются за счет самовосстановительной природы нашего тела и психики, а новые

проблемы не появляются, поскольку их причина – гиперактивный оценочный ум – «прекратил» свою разрушительную работу.

Подробнее об этом читайте в предыдущих статьях и в видеофильме «У Чань Чжун Цигун. Благая Весть». Из этих статей и фильма мы уже знаем, что кроме «ума» у нас есть «сознание», и что «сознание» мы можем развивать с помощью его функции – «внимания», а внимание (наблюдение) – это и есть «медитация» (дьяна, чань, дзен, исихазм).

Сейчас же я хочу поставить акцент именно на том, что «сила», «качество» нашего внимания может быть разной. У младенца нет развитого внимания, он не в состоянии удержать его на предметах и процессах, но постепенно на ярких и громких предметах (игры с погремушкой) он учиться и развивается.

У обычного человека внимание развито также на каком-то своем уровне, но однако тоже имеет свою силу и качество. Например, обычный человек не может почувствовать «протекание ци» по траектории «малого небесного круга» или услышать мысли окружающих.

Наконец, глубоко практикующий человек имеет более высокий уровень своего внимания, и те, кто практикуют не первый год, уже не видят ничего чудесного в том, что чувствуют «ци» и «её движение» в «каналах» или умеют диагностировать других людей с помощью «третьего глаза», каковой есть лишь функция более тренированного внимания, чувствительности развитого восприятия.

Не будем пока говорить об экстрасенсорике, сейчас важнее другое: если правомочно утверждать, что есть разная сила внимания (разные уровни и мощности сознания), и если мы теперь понимаем, что сознание можно использовать как инструмент установления коммуникации между проблемой в теле и ЦНС, чтобы начались процессы самовосстановления в проблемной зоне, которую мы начинаем наблюдать с целью улучшения самовосстановления, - то из этого следует, что есть еще один ресурс, который влияет на эффективность этой работы по установлению коммуникации – и её положительным следствием. А именно – мощь нашего сознания, развиваемого через медитации (через процессы наблюдения).

Итак, кроме «ци» тела (цзин-ци) есть еще один ресурс, еще одна «ци» - это «ци сознания». Чем «больше» этой «ци», тем мощнее сознание, т.е. тем больше у нас шансов лучше установить коммуникацию, почувствовать проблему, передать сигнал от этой проблемы – в нашу ЦНС.

Тренировку (воспитание) ресурса «цзин-ци» часто связывают с медитацией на зону живота (нижнего дань-тяня), поскольку именно в этой области сосредоточены различные железы, отвечающие за развитие «половых» гормонов (яичники, надпочечники и т.п. – т.е. вся наша мочеполовая система).

Тренировку (воспитание) нашего сознания («ци сознания» или, как иногда это называют в даосских системах – просто «ци», без каких-либо приставок) часто связывают с

областью груди (активизация с помощью наблюдения зоны среднего дань-тяня). В этой области находятся внутренние органы печень, селезенка, легкие и особенно сердце, которые имеют мощную эндокринную функцию: благодаря активизации деятельности этих органов из-за установления коммуникации между ними и ЦНС благодаря медитации (наблюдения) этой зоны, - эндокринные функции улучшаются, целый спектр новых гормонов и нейро-медиаторов начинает свою позитивную работу.

Если это непонятно, то давайте еще поговорим на эту тему. Человек – суть животное, заложник своих инстинктов и внутренней химии… Стоит изменить гормональный фон, повысив количество гормонов «страха», «стресса», «гнева», «депрессии», как любой мудрец и философ, каким бы он ни был, - превратится из положительного добродушного человека в подавленное или агрессивное существо с крайне угнетенной или наоборот возбужденной психикой, в зависимости от спектра гормонов, преобладающих в теле…

И наоборот, гормональный фон может быть таким, что человек будет спокойным, добродушным, мягким…

Сейчас сознание-локатор большинства людей испытывает двойную проблему. С одной стороны сознание не тренировано, а с другой стороны – мощные бури нейро-медиаторов и хаотичная пляска гормонов искажают этот локатор, привносят в него кучу помех… Но когда и сознание тренировано, и помех уже нет из-за гармонизации эмоций (которые сильно зависят от гормонального состояния), - то человек сталкивается с удивительным состоянием: очень активное и чистое восприятие начинает регистрировать скрытые доселе более тонкие сигналы, человек встречается с ранее неведомыми для него знаниями и чувствами своего тела и работы психики, начинает регистрировать и «видеть» в себе очень важные и полезные вещи, расширяя свои возможности по управлению своим телом и психикой…

В китайских системах область сердца (груди) как раз и связывали с сознанием, в отличие от западной установки на то, что сознание – это функция мозга и связана с головой.

Также, в китайской традиционной медицине (ТКМ) есть т.н. теория «У-Син», которая рассматривает – в своей, конечно, интерпретации – связь между конкретным органом и конкретной эмоцией: почки – это страх, печень – гнев, сердце – радость, селезенка – беспокойство, легкие – тоска… Выше, я уже написал, как это можно объяснить через эндокринные функции и их активизацию благодаря медитации на эти органы: усиливается выработка тех или иных гормонов, которые действуют совершенно определенным образом на нашу нервную систему, вызывая те или иные эмоции. К слову скажу, что есть и обратный процесс: можно с помощью эмоций и образов также инициировать изменения в нашей биохимии и теле, но это будет другая статья, посвященная «информации» и работе с «образами» (об этом я уже частично рассказывал в видеолекции про упражнение «Большое Дерево. Работа с информацией»).

Интересно отметить, насколько жива и конкретна реальность теории «У-Син», насколько важно понимание об эндокринных свойствах желез, органов, и знание о психосоматической природе человека… Вот простые примеры… Итак, мы знаем из ТКМ,

что почки связаны с эмоцией «страх». Также, если посмотреть любой атлас акупунктуры, то можно увидеть, что от почек по задней части ног идут «каналы почек», заканчивающиеся на подошве стоп, в центре стоп, там, где находятся т.н. точки «юнцюань». Так вот, вспомните, ведь любой это знает: «от страха душа в пятки уходит» - когда человек сильно боится, то идет воздействие на весь «канал» и пятки – они словно холодеют… мы начинаем их чувствовать… А есть еще одна пословица: «От гнева в глазах помутилось». Так люди давным-давно уже заметили, что при сильном гневе меняется зрение, глаза словно застилает какая-то пелена… А согласно теории У-Син, печень – орган, за которым «закреплена» эмоция гнев, и этот орган связан с глазами, как почки с точками юньцюань: от печени идет «канал печени» и заканчивается («выходит») через глаза.

***

Итак, мы уже рассмотрели вопрос с «ци» в той части, когда это нас волнует в смысле понимания нашей практики, и остановились на том, что ци это состояние, качество, мощь, ресурс… Это качество внешнего «поля» (например, климат), это состояние нашего внутреннего климата… и это ресурс, благодаря которому климат внутри тела и психики может быть хорошим или плохим… Также, есть еще ресурс «цзин ци» («энергия тела») и «ци» («мощь нашего сознания»).

Не совсем корректно говорить, что развитие «цзин-ци» происходит именно при практике «нижнего дянь-тяня», ведь цзин-ци, как ресурс, - был, есть и будет всегда, даже без практики… этот процесс естественен и всё равно идет, даже без специальной практики… иначе бы не практикующие люди – просто не жили бы … Другое дело, что специальная практика активизирует процесс, делает его революционным… И еще интересно, что цзин-ци «накапливается» при любой медитации, поскольку если мы расслабляемся (благодаря медитации снимаем господство ума внутри нашей психики, переключая рычаг в сторону безоценочного наблюдения), то мы не создаем больше напряжений в теле, и когда самовосстановительный этап заканчивается, то цзин-ци больше не нужно тратиться в обыкновенном, т.е. чрезмерно интенсивном режиме (нет больше проблем в теле)… однако, заткнуть фонтан нельзя, поэтому ресурс цзин-ци только увеличивается изо дня в день… И вот однажды, совершается качественный скачок: тело уже здорово, а «строительного материала» (цзин-ци) очень много… и могут начать формироваться и активизироваться новые возможности и способности, которые пока были в латентном состоянии. Ведь до этого времени система была слишком больна, чтобы включались службы, требующие для своей работы энергию, которая ранее была нужна для решения организмом более важных задач – выживать и постоянно лечить себя из-за стрессов, которые ежесекундно устраивала телу гиперактивная психика, возмущенная умом, словно океанское цунами, пробуждаемое землетрясениями.

Также, некорректно говорить, что развитие «ци» связано с практикой именно «среднего дань-тяня». Ведь «ци» (мощь нашего сознания), - тренируется на любом упражнении, при любой медитации, ведь тут важен лишь сам процесс наблюдения.

Просто практика нижнего и среднего дань-тяней более концентрированно помогают в развитии «цзин-ци» и «ци», т.е. в развитии «энергии тела» и «мощности сознания», - помогая попутными бонусами, используя тело и его внутреннюю химию, словно «батарейку».

***

Вот уже несколько раз я использовал слово «энергия». Это слово я наделяю тем же смыслом, что и слова «ресурс», «сила», «нечто, обеспечивающее питанием»… В этом смысле, слово «энергия» иногда приемлемо… Сознание обладает возможностью изменять процессы в нашем теле? Имеет, мы уже говорили об этом, рассматривая процесс установления коммуникации между ЦНС и телом с помощью сознания (через его функцию наблюдения). Можете сами попробовать несколько минут наблюдать свой палец, и довольно скоро вы будете чувствовать его пульсацию: это благодаря направленному вниманию, вы установили коммуникацию между ЦНС и пальцем, ЦНС изменила работу разных процессов в теле и активизировала кровообращение в пальце, погнала в палец питательные вещества и т.п. Итак, сознание обладает возможностью изменять процессы в теле, изменять тело… С этой точки зрения можно сказать, что сознание обладает энергией… Чем оно мощнее и развитие (мы это рассматривали выше), тем больше его энергия… можно говорить и так…

Я слышал, что некоторые люди кинулись в другую крайность. Их оппоненты что-то выдумывают на счет энергий, а они утверждают, что сознание это и есть энергия, «энергия в цигун» – это лишь мощь нашего внимания. Но это только одна сторона дела, утверждать лишь такое – значит сильно утрировать… Разумеется, также и у тела есть энергия, ведь ресурс «цзин ци» также обладает некоей мощностью, позволяет осуществляться ряду процессов в теле. Следовательно, можно с этой позиции говорить и про энергию тела.

Клетка обладает энергией, митохондрии производят её, и благодаря этой работе клетка способна синтезировать массу нужных для тела веществ…

А молекула АТФ… она необходима для любого действия… при мышечном сокращении молекула АТФ расщепляется и отдает необходимую энергию телу… когда АТФ заканчивается, мы начинаем чувствовать усталость… АТФ – это самая обыкновенная энергия…

Итак, конечно же энергия есть… Нет лишь никаких «потоков» и подзарядок энергией с помощью маханий руками или излучений с помощью каких-то мистических пассов… нет и никаких каналов, по которым бегает какая-то энергия…Нет никаких белых или голубых лент, искр, шаров и прочей чертовщины, о чем так любят поговорить эзотерики… И раз такой «энергии» нет, то её и невозможно потерять! Нет никаких «вампиров», это уж точно…

Давайте рассмотрим «энергию» в этом аспекте…

***

Однажды я приехал в гости к своей двоюродной сестре, а её муж, который никогда меня не видел, но узнал, что я занимаюсь цигуном, решил из вежливости загодя почитать на эту тему в интернете, чтобы «было о чем поговорить», когда я приеду.

Я, честно говоря, вообще не любитель разговаривать о цигуне с посторонними людьми… Но муж моей двоюродной сестры думал, что мне будет приятно пообщаться о цигуне, и чтобы «не ударить в грязь лицом», - он засел за интернет… Будучи совершенно нормальным человеком, он так и заснул за этими статьями, когда я приехал к ним в дом, то нам с сестрой пришлось его будить…

Началось наше общение очень настороженно с его стороны… Он естественно решил, что я невменяемый человек, если занимаюсь цигуном, ибо о цигуне в интернете написано такое… хм… лучше не читать…

Классика объяснения предмета примерно такая: «Цигун это древнее китайское искусство по управлению своей ци. Гун – это мастерская работа, управление. А ци – это жизненная энергия, которая находится в теле человека и перемещается по каналам и меридианам. Эту энергию можно научиться брать из пространства с помощью дыхания и, наоборот, излучать».

Немудрено, что наше знакомство с мужем сестры началось так настороженно!

Я уже попытался рассказать, что такое ци.
Но что такое каналы и меридианы?

Различные части нашего тела, различные участки мышц, внутренние органы, железы – связаны друг с другом. Как именно связаны, это лучше знают физиологи, неврологи, невропатологи… Сейчас нам достаточно понять эти связи в самом общем смысле, а именно, что они существуют… Рефлексотерапия - которая, кстати, существует уже давно и не только на Востоке, но известна также и в нашей, западной медицине, - как раз и пользуется этим явлениям. Например, ладони и пальцы имеют нервные окончания, которые связаны с определенными зонами мозга, и через воздействие на нервные окончания пальцев можно инициировать те или иные процессы в соответствующих мозговых зонах. Именно так с проблемными детьми, страдающими дефектами речи, дизлексией (неспособность складывать буквы в слова), дисграфикой (неспособность рисовать, писать), - работают логопеды… Есть куча других областей и зон… Именно этот метод используют врачи при реанимации пациента, когда пациент потерял сознание во время аварии от шока, стресса: нужно сильно надавить на точку под носом, можно растирать человеку уши и брови…

Почки и их функции связаны с ногами и стопами, глаза – с печенью, селезенка и желудок зависят друг от друга и так далее, так далее, так далее… Наша нервная система и наше тело так устроены… активизируя какие-то одни участки тела через прикосновение,

воздействие иглой, массажем, электростимулятором – можно добраться до проблемы совершенно другого места в теле, активизировать нужную функцию…

Вот, одна «группа» (один вид) «каналов» и «меридианов» – это и есть такие связи, не более…

Другой вид «каналов» - это вообще траектории для практики, искусственно придуманные людьми. Это важные для практики области, зоны, траектории, проводя по которым своё внимание мы можем установить коммуникацию между своей ЦНС и важнейшими органами и функциями своего тела. Например, упражнение «малый небесный круг» позволяет с помощью медитации на «каналы» Жень-Май и Ду-Май улучшить работу всей нервной системы и всего тела (путем самовосстановления области позвоночника и головного мозга во время медитации на канал Ду-Май) и всех внутренних органов, желез, органов восприятия, зоны гинекологии, мочеполовой системы – при медитации на канал Жень-Май. Подробнее это упражнение мы будем рассматривать в будущем.

Наконец, третий вид «каналов» - это миофасциальная ткань, тончайшие пленочки, обволакивающие мышцы тела, влияющие на тонус тела, отвечающие за токопроводящие функции, влияющие на характер нервной передачи и многое другое.

Когда мы делаем те или иные упражнения и наблюдаем те или иные «каналы» и области, то всего лишь улучшаем их работу, расслабляем, позволяем своей ЦНС лучше обсчитать задачи по управлению этими зонами, функциями, службами и – тем самым – улучшается работа всего организма и наше самочувствие.

Никакой энергии мы по этим «каналам» не гоняем, кроме одной «энергии»: мы уже говорили о «ци», которая «без каких-либо приставок»… о «ци» нашего сознания, т.е. о внимании. Вот только это мы и перемещаем по «каналам» - само внимание. Иными словами, на примере упражнения «малый небесный круг»: мы просто осматриваем свое тело по траектории этого «круга». Просто в начале, когда новичок еще не может так медитировать из-за недостаточной подготовки, ему нужно создать «объект» для наблюдения, помощника-скорпиончика, как в упражнении Ян-Цигун… вот новичку иногда и предлагают: представь, что ты перемещаешь по этим каналам некий шарик… чисто для вспомогательной функции… а когда уже можешь просто перемещать само внимания по каналам – то уже без всякого шарика…

Или мы еще какую-то энергию гоняем по каналам?
Да, еще какую-то энергию… чего уж там… Просто отнюдь не шарики и не световые потоки… ничего мистического! Когда мы «наблюдаем в какое-то место тела», то в это место притекает кровь, усиливается кровообращение иными словами… вспомните медитацию на палец и усиления пульсации… А кровь у нас теперь непростая, мы же занимаемся активизацией ресурса цзин-ци и кровь теперь обогащена различными гормонами, ферментами, полезными веществами… Где внимание – там и кровь, где кровь – там и повышенный теперь ресурс нашего тела, т.е. цзин-ци… Поэтому, можно сказать, что мы по «каналам» перемещаем «цзин-ци»… Но каналы – не трубки, а цзин-ци не волшебная субстанция! Мы просто позволяем улучшиться кровообращению по всему

организму, улучшаем перенос полезных веществ по всему телу по тем или иным траекториям, направлениям, а различные физиологические жидкости и внутренняя химия (не шарики!) – следуют за нашим вниманием…Вот так мы развиваем свою «ци» (своё внимание и управление им), параллельно – улучшаем своё тело и его энергию (цзин и цзин-ци), перераспределяя цзин-ци по телу и показывая своей ЦНС своё тело, через наблюдение тех или иных зон, медитируя на свои «каналы», связи, железы, органы...

А сейчас, внимание, важный момент… о чувствовании протекания ци по каналам… Помните, наш эксперимент с пальцем? В обычной жизни нетренированное сознание обывателя не обладает высокой восприимчивостью, внимание рассеянно и не развито… К тому же, как мы и говорили уже, слишком много проблем в теле сигнализируют о себе и наш локатор-внимание просто неспособен работать из-за многочисленных «помех». Но вот человек начинает тренироваться, постепенно сознание становится более мощным и – одновременно – ясным, готовым к более тихим сигналам (потому что постепенно идет самовосстановление и сигналов-помех становится всё меньше). И теперь, когда мы специально начинаем медитировать на палец, наводя свое внимание и отсекая лишние сигналы, то уже более четко, качественно, быстро – начинаем чувствовать свой палец (пульсацию, покалывание и т.п.).

Так же и с «каналами». Некоторые очень известные авторы книг о цигун и йоге пишут о том, что устанавливая коммуникацию между телом и ЦНС путем активизации сознания (при постоянной тренировки наблюдения за телом) можно улучшить иннервацию. Признаюсь, я сам на занятиях или в статьях говорил об этом. Но однако, скорее всего, это ошибочное мнение, по крайне мере, никто не мерил «количество» нервов в ткани до практики медитации и после продолжительной практики. Говорить об улучшении (увеличении) иннервации не корректно. Что такое иннервация?

Иннервация (от лат. in — в, внутри и нервы) — снабжение органов и тканей нервами, что обеспечивает их связь с центральной нервной системой (ЦНС).

Различают иннервацию *афферентную* (чувствительную) и *эфферентную* (двигательную). Сигналы о состоянии органа и протекающих в нём процессах воспринимаются чувствительными нервными окончаниями (рецепторами) и передаются в ЦНС по центростремительным волокнам. По центробежным нервам осуществляется передача ответных сигналов, регулирующих работу органов, благодаря чему ЦНС постоянно контролирует и изменяет деятельность органов и тканей в соответствии с потребностями организма.

Так вот, скорее всего иннервация никак не изменяется, просто наводя своё внимание на тот или иной участок тела, отсеивая лишние сигналы и улучшая построение коммуникации между ЦНС, вниманием и телом – мы более полно учимся использовать уже существующую иннервацию тела. Выражается это в повышении чувствительности (мы лучше регистрируем сигнал). Если вы сейчас просто читаете мою статью, то не чувствуете свой палец, но если начнете его наблюдать, то почувствуете. Так же и с практикой медитации на дань-тяни или каналы: начиная тренироваться, вы постепенно налаживаете коммуникацию между ЦНС и телом – и со временем начинаете чувствовать

своё тело гораздо лучше. Это не ощущения от протекания «энергии» по каналам. Как писали древние мастера цигун «мы чувствуем не ци, а места, где ци протекает с затруднением». Иными словами, мы чувствуем недуги, болезни, нарушения, вот что в данном случае, в данном контексте, – означает «затруднение движения ци». Например, застарелая травма… в обычной жизни болевой сигнал от старой почти залеченной травмы – практически не слышен из-за кучи других проблем и сигналов. Но когда мы начинаем медитировать на тело (делать любое упражнение цигун), то посторонние сигналы уходят за пределы нашей фокусировки и мы начинаем лучше слушать своё тело: опа! – вот и почувствовали покалывание, или зуд, или жжение в области застарелой травмы…

Или какой-то другой феномен, связанный с той же природой не совсем правильного состояния организма. Например, фасциальная ткань в каком-то месте тела обладает слишком высоким натяжением (тонусом) и из-за этого сама мышца слегка перетянута, перенапряжена… вот вы и чувствуете какой-то зуд, вибрацию, сигналы… или изменения ощущений, когда во время упражнения начинается, наконец-то, расслабление и изменение тонуса тех или иных фасций и мышц…

Мы чувствуем – проблемы и изменения. И вот однажды, когда тело полностью самовосстанавливается, - опытный практикующий снова перестает чувствовать какие-либо феномены и ощущения в теле во время медитации. Это продвинутый уровень.

Тема подобных феноменов (психофизических феноменов), равно как и проблема чисто психических феноменов будет еще рассматриваться в нашем журнале ни один раз. Сейчас, в этой статье, мы рассматриваем несколько иные вопросы.

***

Что касается «энергии» в цигун… еще, с точки зрения практики, нас однажды будет интересовать третий вид «ци», с которым мы будем работать. Это «лин ци». На Западе ей дали название «трансцендентальная ци», а в йоге она известна, как «кундалини». Если цзин-ци это «энергия» нашего тела, а «ци» (в данном практическом контексте) это «энергия» нашего сознания, то «лин ци» - ресурс, обслуживающий нашу шень. Что такое шень и его различные уровни, мы будем рассматривать позже, тогда и поговорим о «лин ци» более подробно.

Также, в этой статье я посчитал неуместным рассматривать понятия «юань цзин», «юань ци», веем этим мы займемся в свое время. А сегодня мы всего лишь определили для себя, что в данном практическом смысле для нас означают слова «энергия», «ци», «каналы», а также термины «цзин», «цзин-ци», а также просто-без-приставок «ци», т.е. «внимание»: если мы используем этот термин в контексте практики среднего дань-тяня и в словосочетаниях «проводить ци», «управлять ци», то чаще всего для нас это будет означать «проводить своё внимание», «управлять своим вниманием». Другое дело, что там где внимание, там и огромный пласт сопутствующей работы, например усиление кровообращения, изменение концентрации в том или ином месте различных питательных веществ, гормонов, ферментов, аминокислот… т.е. и цзин-ци… А когда мы восстанавливаемся, то изменяется наше самочувствие, т.е. состояние внутренней

атмосферы (это тоже «ци»). Поэтому, говорить о том, что мы перемещаем только внимание – не корректно. Но это понятие я ввожу в альтернативу ошибочному понятию, будто бы во время наших практик мы перемещаем какие-то «шарики» или «световые ленты» и «потоки», как думают многие избыточно эзотерически настроенные цигунисты.

Само слово «гун» переводится как «мастерство» (мастерская работа; умелое, искусное управление), т.е. теперь мы можем объяснить, что означает слово «ци гун».

Цигун – есть искусство управления своим вниманием, своим сознанием, своими ресурсами, своим внутренним климатом и психосоматическими состояниями, а поскольку наше внутреннее самочувствие влияет на наши поступки и мысли, каковые влияют на внешний мир, то цигун также – это искусство изменения внешнего климата, окружающей жизни и её качества.

Само слово «цигун» это новодел, этот термин появился недавно, после «культурной революции» в Китае. Каждый теперь понимает под этим термином что-то своё, равно и техники разных школ цигун сильно отличаются и по своей сути и по своим задачам. То, что имеем в виду под этим словом мы и чем именно мы занимаемся, я и стараюсь рассказать в этой статье, а также в других статьях и лекциях этого журнала.

В своей основе, цигун-техники школы У Чань Чжун Цигун, изучаемые на 4-х общеразвивающих и доступных ступенях обучения, являются базовыми и подводящими, для того чтобы можно было приступить к высшим практикам древней шаманской системы «У».