

ГЛАВА 1.

**Комплекс упражнений
тайцзигун.**



Предисловие мастера Чжоу И к книге.

Эта книга составлена и написана моим учеником Андреем Милянюком на основании магнитофонных записей курсов по практике тайцзигун (太极拳), проходивших в Москве в период с 1992 по 2001 годы. Им была проведена большая работа по отбору, систематизации информации и переводу ее на русский язык. Я глубоко признателен ему и его друзьям за кропотливый труд, который они проделали для издания книги.

В практике тайцзигун за основу берется принцип Великого предела *тайцзи*(太极)¹, который пронизывает движение всего комплекса от начала до конца. Через практику данного комплекса возможно достижение двух видов мастерства: первое — искусство управления жизненной энергией-ци, второе — базовое мастерство боевого искусства тайцзицюань. Цель первого — «вскармливание жизни» (*ян шэн* 养生)², лечение и оздоровление. Цель второго — непрерывное повышение уровня боевого мастерства для тех, кто занимается тайцзицюань, постепенное проникновение в секреты этого искусства, вхождение в его сокровищницу

¹ Принцип взаимопревращения первоначал *инь* (阴) и *ян* (阳) по достижению ими предельного (*цзи* 极) состояния (Милянюк А.О.).

² Как и в предыдущих книгах этой серии мы для лучшего запоминания и освоения китайских слов намеренно отказались от академического представления иероглифического написания и транскрипции только при первом упоминании терминов, так как этого достаточно лишь для профессионалов. На протяжении всей книги мы будем повторять воспроизведение транскрипции и иероглифов с той целью, чтобы начавшие изучать китайский язык читатели цигун и тайцзицюань смогли к концу книги твердо запомнить и с легкостью использовать их в работе (Милянюк А.О.).



и продвижение по ступеням к его вершинам. Казалось бы, цели разные, однако восходят к одному корню, и те, кто каждый день на протяжении длительного времени будут тренироваться по этой методике, смогут обрести как духовное прозрение в данной области, так и его материальные плоды. Недаром говорится в классическом труде Ван Цзуньюэ (王宗岳) «Суждение о тайцзицюань» (Тайцзицюань лунь 太极拳论): «Ведь, если нет опыта применения силы на протяжении длительного времени, невозможно понять ее сути» (*жань фэй юн ли чжи цзю, бу нэн хожань гуаньтун янь* 然非用力之久, 不能豁然贯通焉).

Данная практика тайцзигун формировалась в начале восьмидесятых годов двадцатого столетия, неоднократно в нее вносились исправления и добавления, окончательный свой вид она приобрела к середине восьмидесятых¹. Впоследствии, помимо китайцев, её освоили представители стран Европы и Америки, Японии и России, на протяжении более двадцати лет она распространялась в различных уголках земли, и практический опыт доказал ее состоятельность. Эффективность данной методики показательна в том плане, что слабые люди явно становятся сильнее и здоровей, а страдающие от разного рода заболеваний, включая самые серьезные, вылечиваются.

В 1991 году французская (с центром в Париже) издательская фирма «Элебор» (Ellebore) выпустила видеокассету с моим исполнением данного комплекса движений, с тех пор система тайцзигун начала активное распространение по всему миру. В 2004 году вышла версия на DVD, которая до сих пор пользуется большим спросом. Выпускаемая ныне на русском языке книга впервые в печатном виде вос-

¹ Эта работа осуществлялась Чжоу И совместно с его учителем – известным мастером У Тунанем (吴图南) на основе древних техник (Миляньюк А.О.).



полнит тот содержательный, смысловой дефицит, который имел место при видеозаписи, где в большей мере отражен только внешний образ движений, пояснения же к ним крайне скудны и недостаточны.

К сожалению, по целому ряду причин, у меня не было возможности самому в полной мере выверить текст книги, потому вероятны разного рода недочеты, неточности, в каких-то местах может быть не все понятно, написано нечетко или непоследовательно, а могут встретиться и случайные ошибки. Мы искренне от всей души надеемся, что для наших друзей и последователей, а также тех, кто просто начнет заниматься по этой методике, не составит труда записать и прислать нам ваши ценные замечания и вопросы. В будущем при последующих изданиях книги мы обязательно сделаем необходимые исправления и дополнения, чтобы сделать ее более полной и совершенной. Ведь наша задача заключается лишь в том, чтобы внести свой посильный вклад в дело удовлетворения потребностей людей в методиках самосовершенствования, которые помогут им достичь физического и душевного здоровья.

Написано в мае 2006 года в Пекине.
Чжоу И.



序

第 一 页

本书是我的学生安德烈·米利亚纽克等人根据我从1992年至2001年在莫斯科多次讲授“太极功”的大量录音带经过写成文字、筛选、整理、编排、翻译等多道程序编成的。

我深表感谢他们为出版这本书使“太极功”能以文字面世所付出的繁杂而巨大的辛劳。

“太极功”以太极为本源，太极之理寓于其中，贯穿始终。

“太极功”具有双重功能：一为“太极气功”，一为“太极拳筑基功”。

前者以养生、健身、医疗为目的，后者则为太极拳习练者不断提高习练水平、逐步洞彻太极拳之奥秘提供登堂入室之阶梯。

二者虽有不同，但殊途同归，习练此功法，日久自会各能所悟，各取所需，各有所获。“然



2

頁

非用力之久，不能豁然貫通焉（王宗岳《太極拳攷》語）

“太極功”成形于二十世紀八十年代初期，經多次修改與補充，至八十年代中期定型。後經氣功和太極拳愛好者以及外國友人之推薦，從九十年代初開始在歐美日俄等地傳授，歷時二十餘載，實踐證明，習練此功法，確有使弱者健壯，病患者病轉好轉甚至痊愈之功效。

一九九一年巴黎（法國）Ellebore 出版社拍成錄影帶，一九九二年開始問世，二〇〇〇年又出版了DVD，至今暢銷不衰，本書以文字形式首次問世，可補“太極功”多年來只有影像而無文字說明之不足。

由於某種原因，我未能親自審閱本書



5

第 五 页

原稿，其中难免有疏漏、含糊不清、前后脱节，甚至出现某些错误等，已在预料之中。

衷心希望广大同道和习练此功法的广大朋友们，不吝赐教，请将您的宝贵意见和问题寄到

我们将把您的意见和问题于再版时作为修订和增补之重要参考资料，使之更为充实、完善，为该功法能为造福人类做出微薄之贡献，则于愿足矣，别无他求也。

二〇〇六年五月序于北京

周毅



Вступительное слово.

Предлагаемый вниманию читателя комплекс цигун имеет целый ряд особенностей. Специфика его отражена уже в самом названии, которое происходит от сокращения двух китайских слов «тайцзицюань» (太极拳) (вид кулачного искусства «внутреннего» направления) и «цигун» (气功) (искусство управления внутренней энергией-ци)¹.

С одной стороны, эта система упражнений включает в себя все, что присуще другим видам цигун, а именно: профилактику и лечение разного рода заболеваний, совершенствование физиологических и духовных возможностей человека (вплоть до сверхспособностей) на основе представлений традиционной китайской медицины.

С другой стороны, данный комплекс закладывает фундамент для выработки особых качеств и базовых видов некой «внутренней» силы, необходимых в кулачном искусстве тайцзицюань. Без них он теряет свой подлинно «внутренний» смысл и превращается либо в медленный красивый танец, либо в замаскированное под тайцзицюань, но, все же «жесткое», «внешнее» ушу. А ведь именно во «внутренней работе» (нэйгун 内功) сокрыты секреты этого удивительного древнего искусства.

Раньше, к упражнениям нэйгун ученика допускали в самую последнюю очередь, после церемонии «поклонения Учителю как отцу» (байши 拜师), только тогда он становился вхож в дом Учителя наравне с его родными и посвя-

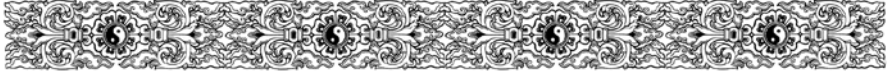
¹ Не следует путать систему «тайцигун» мастера Чжоу И с комплексом «тайцзи цигун» известного в США и России популяризатора методов китайской оздоровительной культуры Мантэка Чиа (Мантак Цзя). Также не нужно смешивать это название с одноименными названиями сборника трудов семьи Сун и их древней семейной школы тайцзицюань.



щался в истинные секреты его школы. К этой церемонии в традиционном Китае обычно шли многие годы, а в это время учеников «обучали кулачным техникам, но не методам достижения мастерства» (*цзяо цюань бу цзяо гун 教拳不教功*). А могло так случиться, что и после долгих лет суровых испытаний и проверок ученик так и оставался «за воротами» учительского двора, не имея возможности стать подлинным «преемником» (*туди 徒弟*), получить «истинную передачу» (*чжэнь чуань 真传*) мастерства Учителя. Но в те суровые времена такая ситуация была оправдана. Выбор Учителя определялся строгими представлениями о «воинской добродетели» (*у дэ 武德*), наличием у ученика высоких нравственных качеств. Обучить недостойного считалось для Учителя «потерей лица» (*дю лянъ 丢脸*), а страшнее этого в традиционном китайском обществе невозможно было ничего и представить.

В наше время многое в мире изменилось. С появлением современных видов оружия не таким уж страшным кажется искусство кулачного боя, постепенно уходит в прошлое институт наставничества, не слишком строго соблюдаются нормы отношений Учителя и ученика, да и само понятие «Учитель» все больше вытесняется спортивными терминами «тренер», «инструктор» и т.д. Бешеный ритм жизни современного человека не позволяет отдавать столько же времени, сил тренировкам и своему наставнику, сколько тратили в старые времена. Да и наставники уже далеко не те, большинство из них также поглотило бремя мирских забот.

И потому именно сейчас, чтобы древнее искусство не умерло, не деградировало, чтобы послужило здоровью, духовному совершенствованию и личной безопасности людей, необходимо как-то адаптировать его к современности. Для этого, наверное, нужно более широко раскрывать людям те ценности, к которым раньше приходили только



через сложный ритуал многолетних межличностных взаимоотношений.

Китайский мастер Чжоу И искренней передачей древней традиции дает нам именно такую возможность. Этот комплекс — его подарок для тех, кто стремится к духовному и физическому совершенству.

При написании книги мы столкнулись с рядом проблем в изложении материала, связанных прежде всего с тем, что на разных уровнях мастерства существуют различные по сложности варианты выполнения одних и тех же упражнений. В результате, мастер Чжоу И решил представить в книге только те варианты, которые используются на начальном этапе «закладывания фундамента». Более продвинутые техники ученики смогут получить в инструкторской группе исследовательского общества «Тайцзи», созданного нашим дорогим учителем. Представленная читателю книга далеко не в полной мере охватывает наследие Чжоу И. Надеемся, в будущем мы подготовим книги по другим его техникам, а также по комплексам тайцзицюань, по комплексам с оружием и методам реального практического боя. На данный момент нашей задачей являлось зафиксировать базовые идеи и комментарии Чжоу И к теории и практике его искусства. Это важно сделать именно сейчас, когда под личиной «секретных» учеников мастера появляются проходимцы, никогда у него не учившиеся, но пытающиеся делать свои грязные деньги под чистым именем Учителя, нанося вред здоровью доверчивых людей.

Руководитель
исследовательского общества «Тайцзи»
кандидат исторических наук
профессор Милянук А.О.



Настройка в «позиции тайцзи» (тайцзи ши 太极势).

Предназначение.

«Настройка» (или «положение тайцзи» (*тайцзи ши* 太极势)) перед началом комплекса упражнений имеет очень важное значение. От правильного выполнения параметров «настройки» во многом зависит эффективность всей дальнейшей работы. Это все равно, что настроить на волну радиоприемник или установить программу в телевизоре. Только тогда мы сможем услышать звук или увидеть изображение. Настройка помогает войти в так называемое «состояние цигун» (*цигун чжуантай* 气功状态), что дает возможность почувствовать и проследить те физиологические, энергетические и психические процессы, которые происходят во время занятий. Для того, чтобы «настроиться», необходимо расслабиться и устранить так называемые «внутренние и внешние помехи».

К «внешним» помехам относится все то, что отвлекает нас «извне», например, звуки, голоса, попадающие в поле зрения предметы, действия людей, животных и т.д. К «внутренним» помехам относятся в основном возникающие в процессе тренировки, но не относящиеся к нему мысли, эмоции, воспоминания. К информации, составляющей оба вида помех, следует относиться спокойно. Не нужно ни изолировать место занятий от звуков или предметов, ни пытаться силой прогнать ту или иную мысль или воспоминание. Важно научиться фиксировать являющуюся помехой информацию, но не реагировать на нее, то есть не вступать с ней в эмоциональный, либо ментальный контакт. В противном случае ваши мысли «убегут», «сознание рассеется, концен-



трация на процессе тренировки нарушится. Необходимо с самого начала дать себе установку, что на время тренировки «пусть весь мир подождет», а уже после нее вы сможете обратить внимание на то, что вас тревожит. Даже, как в шутку говорил учитель Чжоу И, если мимо тренирующегося мужчины проходят сто обнаженных красавиц, в его сознании должна зафиксироваться только одна констатация — «мимо меня проходят сто обнаженных красавиц» и не больше, все остальное будет только сбивать вас. То же и в отношении навязчивых мыслей и воспоминаний. Необходимо сразу зафиксировать: «мне в голову пришла такая-то мысль, но я сейчас тренируюсь», и она сама по себе исчезнет. Самое главное — постараться «войти в состояние полного покоя» (*жу цзин* 入靜) и уже тогда приступать к тренировке. Можно вообще выполнять комплекс упражнений мысленно, особенно когда вы летите в самолете или едете на поезде.

Состояние полного покоя, оно же «состояние цигун», позволяет человеку проникнуть в так называемый мир Прежде небесного (*сяньтянь* 先天), то есть мир Непроявленный, существовавший, по представлениям даосов, до возникновения Вселенной и сосуществующий с тем материальным, «Посленебесным» (*хоутянь* 后天) миром, в котором мы живем¹. Только установив связь с «Прежде небесным», «Изначальным» (*юань* 元) миром, мы сможем, с одной стороны, научиться понимать и регулировать наше подсознание (так называемый изначальный дух — *юань шэнь* 元神), с другой стороны, подпитываться растворенными в невидимом пространстве этого мира (пустоте-*сюй* 虛) имунной (*юань ци* 元气) и потенциально-воспроизводящей, формообразующей (*юань цзин* 元精) силами. «Изначальные» составляющие будут перерабатываться и пополнять наши реальные вопло-

¹ То же относится к процессу рождения и смерти человека, который воспринимается как микрокосм по отношению к макрокосму — Вселенной.



щенные, «Посленебесные» составляющие — сознание, энергию и плоть (*шэнь, ци, цзин* 神, 气, 精), способствуя их силе и долговечности. Наше обыденное сознание традиционно называли «духом от знаний» (*ши шэнь* 识神), ибо оно формируется с развитием языка, осознания окружающей среды, пола, национальности, социального статуса, профессии и т.д. Таким же образом по грубости отличается и «посленебесная» энергия-*ци*, которую человек получает из еды и питья.

Назначением данного вида цигун является не только приведение в порядок позвоночника, костей и суставов, нормализация работы внутренних органов, но и выработка особых способностей, необходимых для тайцзицюань, восполнение растрачиваемых в течении жизни тех видов «изначальной» энергии, которые заполняют наши каналы. Считается, что возраст человека определяется не календарным сроком прожитого, а тем, насколько заполнены его энергетические меридианы. Ведь есть молодежь, крепкие старики и есть молодые люди, а уже «развалины». Древние китайцы заметили это и попытались не только понять причины такого явления, но и найти способы, как «вернуть от старости к молодости». Нужно сказать, что очень много им удалось достичь на протяжении тысячелетней истории путем многократных испытаний, и нам совсем не грех перенять их опыт. Медленные движения практик цигун и тайцзицюань, по мнению китайцев, способствуют накоплению энергии, в то время как быстрые движения ее расходуют. Тренируясь медленно и в состоянии расслабления, вы не только получаете эффект в плане питания организма энергией, гармоничное протекание ее по каналам способствует равномерному току крови и оказывает лечебное воздействие при самых различных заболеваниях.

Начинать занятия лучше минут через сорок после еды, то есть не на полный желудок. Утром эффективнее зани-



маться цигун, а днем или вечером тайцзицюань. Нельзя заниматься на сильном ветру или в грозу. Гроза разрушает энергетическое поле человека, а холодный или влажный ветер, проникая глубоко через раскрытые во время тренировки поры тела, может стать причиной заболеваний суставов, поэтому во время занятий старайтесь избегать сквозняков. Нужно стремиться, чтобы в ваших занятиях была строгая периодичность, не следует допускать долгих перерывов, иначе это негативно скажется на непрерывности и равномерности процесса роста вашего мастерства (*гунфу* 功夫).

В начале выполнения комплекса упражнения делаются плавно, медленно, расслабленно, затем быстрее, чтобы расшевелить тело и «пробудить» ток энергии-ци. То есть «внешнего» движения больше, а «внутреннего» меньше. Затем постепенно скорость выполнения движений замедляется. «Состояние цигун» углубляется, «внешнего» движения становится меньше, а «внутреннего» — больше. На некоторых этапах движение переходит в статику, при этом происходит наиболее интенсивная активизация внутренних энергетических процессов так называемого «плавленного совершенствования» (*сюлянь* 修炼), «фаза огня» (*хохоу* 火候) наиболее сильная, то есть дыхание наиболее мощное и глубокое. После тренировки, подобно тому, как когда «снадобье» (*яо* 药) сварено — «огонь» делают меньше и совсем останавливают. «Снадобье» должно «настояться» — это состояние так называемого «купания в блаженстве» (*муюй* 沐浴) и «завершения тренировки», «собираение плодов мастерства» (*шоугун* 收功). «Золото» вашего труда выплавлено, слиток остывает и обретает нетленную форму¹.

¹ Так как эти упражнения относятся к традиционному виду цигун, в них, несомненно, имеется и алхимический подтекст, который мы в данной книге опускаем. Для интересующихся этим аспектом мы готовим к изданию «Толковый словарь даосской алхимии».