



## Содержание

Предисловие переводчика.....	5
Коротко об авторе серии – мастере Ли Гунчэне.....	6
Краткая биография мастера Люй Цзыцзяня.....	10
Общие положения.....	15
Основные теоретические положения.....	16
Несколько слов относительно данной системы практик.....	28
Важные замечания относительно тренировочного процесса.....	34
Практики первой ступени.....	37
<b>1. Разминка.....</b>	<b>38</b>
1) Похлопывание по корпусу.....	38
2) «Сдавливание» лопаток.....	42
3) «Клацание» зубами.....	43
4) Вращение языком.....	44
5) «Полоскание рта».....	44
6) «Умывание».....	44
7) «Причесывание».....	45
8) Похлопывание по затылочной части головы.....	46
9) Потягивание и разглаживание ушей.....	47
10) Массаж ушных раковин.....	48
11) Массаж области груди.....	49
12) Массаж области живота.....	50
13) Растирание поясничной области.....	50
14) Растирание области крестца.....	52
15) Похлопывание по точкам <i>хуаньтяо</i> .....	52
16) Похлопывание по точкам <i>фэнши</i> .....	53
17) Похлопывание по коленям.....	54
18) Похлопывание по точкам <i>цзусаньли</i> .....	56
<b>2. Статическая практика «стояния столбом»</b> <b>(<i>чжаньчжуангун</i> 站桩功).....</b>	<b>57</b>
1) Стояние в «столбе беспредельного-уцзи» ( <i>уцзи чжуан</i> 无极桩).....	59



- 2) Стояние в «столбе предельного-тайцзи» (*тайцзи чжуан 太极桩*).. 60
- 3. Динамическая практика «выведения отработанной и набора новой энергии-ци» (*тунагун 吐纳功*)..... 66**
- 1) Двумя руками поддерживаем Небо, регулируя «тройной обогреватель» (*шуанишоу тотянь ли саньцяо 双手托天理三焦*)..... 66
- 2) Обеими руками тянемся к ступням, укрепляя почки и поясницу (*лянишоу паньцзу гу шэнь-яо 两手攀足固肾腰*)..... 71
- 3) Поочередными взмахами регулируем селезенку и желудок (*тяоли пи-вэй сюй даньцзюй 调理脾胃须单举*)..... 74
- 4) От «пяти изнурений» и «семи ущербов» смотрим назад (*улао цисунь сянхоу цяо 五劳七损向后瞧*)..... 78
- 5) Гневно выпучивая глаза, наносим хлесткий удар кулаком, увеличивая силу (*нуму чунцюань цзэн лици 怒目冲拳增力气*)..... 80
- 6) Сгибая лук в левую и правую стороны, стреляем в огромного беркута (*цзо-ю ваньгун шэ дадяо 左右弯弓射大雕*)..... 82
- 7) Качая головой и «крутя хвостом» (копчиком), выгоняем «сердечный жар» (*яотоу байвэй цюй синьхо 摇头摆尾去心火*)..... 84
- 8) Семь встряхиваний спины избавляют от ста болезней (*бэйхоу цидянь байбин сяо 背后七颠百病消*)..... 88
- Завершение тренировки комплекса упражнений:..... 90
- 4. Статическая практика «плавильного совершенствования» в положении лежа (*во гун 卧功*) ..... 91**
- 1) «Выплавление эссенции-цзин с преобразованием ее в энергию-ци» (*лянь цзин хуа ци 炼精化气*)..... 91
- 2) «Выплавление энергии-ци с преобразованием ее в дух-шэнь» (*лянь ци хуа шэнь 炼气化神*)..... 93
- 3) «Выплавление духа-шэнь для возвращения его в пустоту-суй» (*лянь шэнь хуань сюй 炼神还虚*)..... 94
- 4) Что происходит в результате овладения данной статической практикой «плавильного совершенствования». .... 101

## Приложения

### Приложение 1

- Канон речений Всевышнего почтеннейшего господина  
Лао-цзюня о постоянстве чистоты и покоя..... 104





## Приложение 2

Речитатив-призывание «золотого света» ( <i>цзиньгуан шэньчжоу 金光神咒</i> ) .....	108
---	-----

## Приложение 3

Комментарии к упражнениям динамической практики «выведения отработанного и набора нового» ( <i>тунагун</i> ) .....	110
Упражнение 1. «Двумя руками поддерживаем Небо, регулируя «тройной обогреватель» .....	110
Упражнение 2. «Обеими руками тянемся к ступням, укрепляя поч- ки и поясницу» .....	116
Упражнение 3. «Поочередными взмахами рук регулируем селезенку и желудок» .....	120
Упражнение 4. «От «пяти изнурений» и «семи ущербов» смотрим назад» .....	123
Упражнение 5. «Гневно выпучивая глаза, наносим хлесткий удар кулаком, увеличивая силу» .....	129
Упражнение 6. «Сгибая лук в левую и правую стороны, стреляем в огромного беркута» .....	132
Упражнение 7. Качая головой и «крутя хвостом» (копчиком), выго- няем «сердечный жар» .....	134
Упражнение 8. «Семь встряхиваний спины избавляют от ста болезней» .....	137

## Приложение 4

Схемы расположения используемых в данной системе практик биологически активных точек, зон и энергетических каналов .....	140
---	-----

## Приложение 5

Медицинские аспекты традиционных китайских оздоровительных систем (дмн, профессор В. М. Иванов) .....	151
--	-----

<b>Дополнения</b> .....	179
-------------------------	-----