РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК
ИНСТИТУТ ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА



ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЕ ОБЩЕСТВО «ТАЙЦЗИ»

Ли Гунчэн

Серия пособий к практическим семинарам

СИСТЕМА ПРАКТИК

«МАСТЕРСТВА ВСКАРМЛИВАНИЯ ЖИЗНИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ИСТИНЕ ПОСРЕДСТВОМ ВОСЬМИ ТРИГРАММ»

八卦修真养生功

передача традиции 116-летнего даосского мастера
Люй Цзыцзяня

Издательство «Стилсервис»
Москва 2009

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
1. Разминка 38
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 *хуаньтяо*. 52
16) Похлопывание по точкам *фэнши*. 53
17) Похлопывание по коленям. 54
18) Похлопывание по точкам *цзусаньли*. 56
2. Статическая практика «стояния столбом» (*чжаньчжуангун* 站桩功) 57
1) Стояние в «столбе беспредельного-*уцзи*» (*уцзи чжуан* 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» (*шуаншоу тотянь ли саньцзяо* 双手托天理三焦). 66

2) Обеими руками тянемся к ступням, укрепляя почки и поясницу (*ляншоу 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-сюй» (*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» (*цзиньгуан шэньчжоу* 金光神咒) 108

Приложение 3

Комментарии к упражнениям динамической практики «выведения отработанного и набора нового» (*тунагун*) 110

Упражнение 1. «Двумя руками поддерживаем Небо, регулируя «тройной обогреватель». 110

Упражнение 2. «Обеими руками тянемся к ступням, укрепляя почки 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), выгоняем «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

Дополнения 179