

# ЦИ ГУН - ЗДРАВЕ И БОЙНИ ИЗКУСТВА

Ян Дзюнмин

## СЪДЪРЖАНИЕ:

<u>ЗА АВТОРА..</u>	1
<u>ПРЕДГОВОР..</u>	2
<u>Глава 1.</u>	3
<b><u>ВЪВЕДЕНИЕ..</u></b>	3
<b><u>1-1. Общо въведение.</u></b>	3
<b><u>1-2. Исторически преглед..</u></b>	4
<b><u>1-3. Общи принципи..</u></b>	7
<b><u>1-4. Известни бойни стилове в Ци Гун..</u></b>	9
<b><u>Тай Дзи Цюан.</u></b>	10
<b><u>Ба Гуа Цюан.</u></b>	10
<u>Глава 2.</u>	12
<b><u>УАЙ ДАН..</u></b>	12
<b><u>2-1. Въведение.</u></b>	12
<b><u>2-2. Теория на Уай Дан..</u></b>	12
<b><u>2-3. И Джин Дзин на Да Мо..</u></b>	13
<b><u>Уай Дан на Да Мо.</u></b>	15
<b><u>2-4. Други упражнения в Уай Дан..</u></b>	18
<b><u>Серия на Отворената длан.</u></b>	18
<b><u>Подвижни форми.</u></b>	20
<b><u>Осем къса брокат.</u></b>	24
<b><u>Неподвижни форми от Уай Дан.</u></b>	28
<u>Глава 3.</u>	31
<b><u>НЕЙ ДАН..</u></b>	31
<b><u>3-1. Въведение.</u></b>	31
<b><u>3-2. Принципи на Ней Дан..</u></b>	33
<b><u>3-3. Практика на Ней Дан..</u></b>	37
<b><u>Дишане при медитация.</u></b>	37
<b><u>Медитация и Ци-циркуляция.</u></b>	38
<b><u>Начинаещи в медитацията.</u></b>	43

<u>Загриване преди медитация.</u>	43
<u>Позиция.</u>	43
<u>Ориентация на тялото.</u>	43
<u>Време за медитация.</u>	43
<u>Мисли.</u>	44
<u>Положение на езика, зъбите и очите.</u>	44
<u>Правила при медитация.</u>	44
<u>Общи проблеми.</u>	45
<u>Голяма циркулация (Да Чоу Тян)</u>	46
<u>3-4. Подобряване и пренасяне на Ци..</u>	47
<u>3-5. Масаж и упражнения след медитация.</u>	51
<u>Главата:</u>	52
<u>Ръцете:</u>	52
<u>Бъбреците:</u>	52
<u>Колената:</u>	52
<u>Ходилата:</u>	52
<u>Упражнения.</u>	53
<u>Глава 4.</u>	55
<u>ЦИ ГУН И ЗДРАВЕ..</u>	55
<u>4-1. Въведение.</u>	55
<u>4-2. Китайска диагностика.</u>	55
<u>1) Наблюдаване (Уан Чън) – наблюдаване на духа и изследване на цвета:</u>	56
<u>2) Слушане и помиришване:</u>	58
<u>3) Задаване на въпроси.</u>	58
<u>4) Напипване.</u>	58
<u>4-3. Акупунктура.</u>	59
<u>4-4. Масаж и разтриване.</u>	64
<u>Масаж..</u>	64
<u>Разтриване.</u>	71
<u>4-5. Други упражнения в Ци Гун.</u>	73
<u>Люлеене на ръцете (Бай Би)</u>	73
<u>Ходене на място.</u>	73
<u>Газене на бамбук.</u>	73
<u>Топчета за упражняване.</u>	74
<u>Шестте звука.</u>	74
<u>Глава 5.</u>	75
<u>ПРИЛОЖЕНИЕ В БОЙНИТЕ ИЗКУСТВА..</u>	75

5-1. Въведение. 75

5-2. Атакуване на точките. 75

Принципи на атакуването на точките. 76

Атакуване на точките и времето. 77

5-3. Запечатване на вената и запечатване на дъха. 80

Запечатване на вената {Дуан Мие} 80

Запечатване на дъха {Би Ци} 81

5-4. Похлупакът на Златната камбана или желязната ризница. 81

Глава 6. 83

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.. 83

## ЗА АВТОРА

Д-р Ян Дзюнмин е роден в Тайван, република Китай, през 1946г. Той започнал обучението си по *У Шу*(*Кун Фу*) на 15 години при майстор Чен Гинсао, стил *Шаолински бял жерав* (направление *Пай Хуо*). През тринадесет годишното си обучение (1961-1974) при майстор Чен, д-р Ян станал експерт в атаката и отбраната на Белия Жерав, което включва както ръкопашен бой, така и използване на различни оръжия като сабя, тояга, копие, тризбец и две къси пръчки. При същия майстор той изучавал и *Цин На* в Белия Жерав, масаж и билколечение. На шестнадесет години д-р Ян започнал да изучава *Тай Дзи Цюан* (Ян стил) при майстор Као Тао. След обучението си при майстор Као д-р Ян продължил изучаването и изследването на *Тай Дзи Цюан* при няколко майстори в Тайпе. Там той се квалифицирал за преподаване на *Тай Дзи*. Той усъвършенствал формата с голи ръце, Бутащите ръце, формата за бой с партньор, *Тай Дзи меч* и сабя и развитието на вътрешна сила.

Когато д-р Ян бил на 18 години, той записал физика в колежа Тамкан в Тайпе. В колежа започнал да изучава *Шаолинския дълъг юмрук* (*Чан Цюан*) при майстор Ли Мао Чин в Куошу клуба към колежа в Тамкан (1964-1968) и в последствие станал помощник-инструктор при майстор Ли. През 1971 г. той завършва Тайванския Национален университет със степен "магистър по физика", след което от 1971 до 1972 година служи в китайските военновъздушни сили. По време на службата си д-р Ян преподавал физика в академията на китайските въздушни сили, като същевременно преподавал и *У Шу*. След като се уволнил с почести от армията през 1972г., той се върнал в колежа в Тамкан, за да преподава физика и възобновил обучението си при майстор Ли Мао Чин. Д-р Ян научил северния стил *У Шу*, който включвал както невъоръжени техники (особено удари с крака), така и многобройни оръжия.

През 1974г. д-р Ян пристига в Съединените щати, за да учи машинно инженерство в университета Пардю. По молба на няколко студенти д-р Ян започва да преподава *Кун фу*, което довежда до основаването на клуба за китайско *Кун фу* към университета през пролетта на 1975 г. В университета д-р Ян Води също и курсове по *Тай Дзи Цюан*. През май 1978г. той защитава докторска степен по машинно инженерство.

Сега д-р Ян и неговото семейство Живеят в Масачузетс. През януари 1984г. той се отказва от своята инженерна кариера, за да посвети повече време на изследването, писането и преподаването в Ян - Академията по бойни изкуства в Бостън.

Накратко, д-р Ян е свързан с китайското *У Шу* (*Кун фу*) повече от 30 години. През това

време той има 13 години обучение в *Шаолински Бял Жерав (Пай Хуо)*, *Шаолински дълъг юмрук (Чан Цюан)* и *Тай Дзи Цюан*. Д-р Ян има шестнадесет годишен инструкторски опит: седем години в Тайван, пет години в университета Пардю, две години в Хюстън, Тексас и две години в Бостън, Масачузетс.

**Д-р Ян е публикувал следните книги по бойни изкуства:**

1. *Shaolin Chin Na*, Unique Publications, Inc., 1980.
2. *Shaolin Long Fist Kung Fu*, Unique Publications, Inc., 1981
3. *Yang Style Tai Chi Chuan*, Unique Publications, Inc., 1981.
4. *Introduction to Ancient Chinese Weapons*, Unique Publications, Inc., 1985.
5. *Northern Shaolin Sword*, Yang's Martial Arts Association (YMAA), 1985.
6. *Advanced Yang Style Tai Chi Chuan, Vol. 1, Tai Chi Theory and Tai ChiJing*, Yang's Martial Arts Association (YMAA), 1986.
7. *Advanced Yang Style Tai Chi Chuan, Vol. 2, Martial Applications*, Yang's Martial Arts Association (YMAA), 1986.
8. *Analysis of Shaolin Chin Na*, Yang's Martial Arts Association (YMAA), 1987.
9. *The Eight Pieces of Brocade*, Yang's Martial Arts Association (YMAA), 1988. (Издадена на български под името "Осемте къса коприна". Издателство Шамбала, София, 1994 г. )
10. *The Root of Chinese Chi Kung - The Secrets of Chi Kung Training*, Yang's Martial Arts Association (YMAA), 1989. (Подготвя се за печат от ИК Одисей. )
11. *Muscle/Tendon Changing and Marrow/Brain Washing Chi Kung - The Secret of Youth*, Yang's Martial Arts Association (YMAA), 1989. (Подготвя се за печат от ИК Одисей. )
12. *The Essence of Tai Chi Chi Kung - Health and Martial Arts*, Yang's Martial Arts Association (YMAA), 1990. (Издадена на български под името "Тай Дзи Ци Гун - здраве и бойни изкуства", Издателство Шамбала, София, 1994 г. )
13. *Chinese Internal Martial Art Hsing Yi Chuan - Theory and Applications, Analysis of Fighting Tactics and Spirit*, Yang's Martial Arts Association (YMAA), 1990. (Издадена на български под името "Син И Цюан - теория и приложения", Издателство Шамбала, София, 1994 г. )
14. *Chi Kung for Arthritis*, Yang's Martial Arts Association (YMAA), 1991.

**Д-р Ян Дзюнмин е издал също и следните видеофилми:**

1. *Yang Style Tai Chi Chuan and Its Applications*, Yang's Martial Arts Association (YMAA), 1984.
2. *Shaolin Long Fist Kung Fu - Lien Bu Chuan and Its Applications*, Yang's Martial Arts Association (YMAA), 1985.
3. *Shaolin Long Fist Kung Fu - Gung Li Chuan and Its Applications*, Yang's Martial Arts Association (YMAA), 1986.
4. *Shaolin Chin Na*, Yang's Martial Arts Association (YMAA), 1987.
5. *Wai Dan Chi Kung, Vol 1 - The Eight Pieces of Brocade*, Yang's Martial Arts Association (YMAA), 1988.

# ПРЕДГОВОР

*Кун фу* на китайски означава постижение или дейност, която изисква време, енергия и търпение. *Ци Гун* означава *Кун фу* на вътрешно енергийната циркулация. На Запад терминът *Ци* е познат повече от десетилетие, но той все още си остава загадка за повечето хора на Запад и дори за повечето, практикуващи *Ци Гун*. Много хора са изпитали благоприятно здравословно влияние от изучаването на *Ци Гун*, Въпреки че много малко от тях в действителност разбират принципите или теорията на *Ци Гун*, връзката му с акупунктурата или с бойните изкуства. Авторът се надява, че тази книга, която набляга върху *Ци Гун*, ще разсее мистериите и така ще помогне на много хора.

Първата Глава на книгата изяснява общата концепция на *Ци Гун*, неговата история. връзката му със здравето и бойните изкуства.

Втората глава въвежда В *Уай Дан* ("Вътрешният еликсир") или техниките за засилване на външно - вътрешната локална *цициркулация*. Пресъздава историята на създателя на Шаолин *Уай Дан*, *Да Мо* и дискутира книгата, която той е написал - "*И Джин Дзин*".

Третата глава представя основното в обучението по *Ци Гун*, наречено *Ней Дан* или вътрешно-вътрешната *Дан Тян Ци*-циркулация, която е развита от даосите и будистите. Четвъртата глава обяснява използването на *Ци Гун* за подобряване и поддържане на здравето. И накрая, пета глава разглежда общото приложение на *Ци Гун* в бойните изкуства. Ще бъде необходима една допълнителна книга, която да представи по-подробно принципите и методите на тренировка. Авторът се надява да я подготви в близко бъдеще, а дотогава, за онези, които желаят да получат повече информация, препоръчва своите книги: *Yang Style Tai Chi Chuan* - за спецификата на системата и *Shaolin Chin Na* - за информация върху притискането на точките.

## Глава 1

# ВЪВЕДЕНИЕ

### 1-1. Общо въведение

*Ци Гун* или по-точно *Ней Гун* (Вътрешно *Кун фу*) се практикува от китайците от хилядолетия както като средство за подобряване и поддържане на здравето, така и за развитие на по-голяма мощ в бойните изкуства. В превод от китайски *Гун* означава работа, а *Ци* - енергията, която циркулира в тялото, така че *Ци Гун* означава развитие на енергийната циркулация в човешкото тяло - увеличаването ѝ и контрола върху нея.

Въпреки че *Ци Гун* се практикува от много дълго време, доста хора, дори и в Китай, са объркани и поставят под съмнение възможността за вътрешно енергийно развитие и дори съществуването на *Ци*. Има няколко причини за това. Допреди 50 години повечето експерти по *Ци Гун* обучаваха само своите собствени синове или малък брой хора, на които имаха доверие, така че това знание не е било широко разпространено. Много от техниките са развити от будистки и даоски монаси, които не са разпространявали своето учение извън стените на техните манастири. понеже повечето хора са били в неведение относно *Ци Гун*, те суеверно са го смятали за магия. Друга причина за заблудите относно *Ци Гун* е, че някои хора са били обучавани с неправилни методи и поради това не са постигнали никакъв ефект, а даже са си навредили. Това довело до страх от опитите с *Ци Гун*, когато хората слушали за вредите от него, или пък се настройвали скептично, когато чуели за липсата на успех при други практикуващи.

Читателят би трябвало да разбере, че *Ци Гун* се основава на теория. Теоретичната основа - това е цялата китайска медицина, чиято история се губи назад в хилядолетията. Най-важните книги, описващи *Ци* и нейното действие са: "*Ци Фа Лун*" (Теория за промените

на *Ци*), която обяснява връзката между *Ци* и природата и "*Джин Лоу Лун*" (Теория за каналите и разклоненията на *Ци*), която описва циркулацията на *Ци* в човешкото тяло (*Джин* означава канал, а *Лоу*- разклонения, които се получават от каналите). Каналът е главното, което съединява Вътрешните органи с останалата част от тялото. Тези канали често съвпадат с главните нерви или артерии, но съответствието не е пълно и изглежда, че те не са нито нерви, нито кръвоносни съдове, а просто главните пътища на *Ци*. Има 12 канала и два главни съда, които също се наричат канали. Около тези канали се намират "кухините" (*Сюе*), наричани още акупунктурни точки, които могат да се използват за стимулиране на цялата система.

*Ци Гун* се базира също и на теорията за Ин и Ян, описваща връзката между взаимно допълващите се противоположности като, например, мекото и твърдото, женското и мъжкото, тъмното и светлото или бавното и бързото. Според тази теория природата се стреми да хармонизира противоположностите, така че нещата да бъдат неутрални и балансирани. Понеже хората са част от природата, те трябва да се стремят също да поддържат баланс в себе си.

В теорията за *Ин/Ян* е включена и теорията за петте елемента или фази: *Джин* (метал), *Му* (дърво), *Шуй* (вода), *фо* (огън) и *Ту*(земя), като те се различават донякъде от четирите стари европейски елемента: огън, въздух, вода и земя. Отново трябва да повторим: понеже хората са част от природата те участват във взаимодействието на елементите.

Според китайската медицина има два начина за изучаване на здравето и болестта, наречени *Уай Шайн Джие По* (Външен начин) и *Ней Ши Кун Фу* (Вътрешен начин). *Уай Шайн Джие Пор* е начин за разбиране на човешкото тяло чрез дисекция или чрез физическо действие върху него и наблюдаване на резултата, както е в съвременните лабораторни експерименти. В *Ней Ши Кун Фу* изследователят изучава чрез поглед навътре, чрез интроспекция. Той наблюдава собственото си тяло и усещания и така развива своето медицинско знание.

Западният свят е специализиран почти изключително в *Уай Шайн* и смята *Ней Ши* за "ненаучен", въпреки че през последните години това отношение значително се промени и то повече сред обикновените хора, отколкото сред медицинските специалисти.

Първата стъпка в *Ней Ши Кун фу* е направена чрез наблюдение на съответствието между начина, по който хората се чувстват и промените в природата и откриване на промените в *Ци*. Тук "природа" означава периодичните цикли (*Тян Ши*) като атмосферно налягане, посока на вятъра, сезон, влажност и време на денонощието. Също се включват и географските особености (*Ди Ли*) като ширина, разстояние от екватора и разстояние от големите водни басейни, като океан или езеро. Тези емпирични наблюдения довели до извода, че циркулацията на *Ци* е свързана с природата, а също подтикнали към търсене на начини за хармонизиране на хората с промените в природата.

Освен това е наблюдавано, че *Ци* е тясно свързана с човешките действия (*Жън Ши*). Това включва връзката на *Ци* със звука, емоциите и храната. Тъй като потокът на *Ци* е контролиран от мозъка, Всяко негово емоционално безпокойство ще окаже влияние върху потока й. Обръщано е внимание и на буците, издавани от хората в различни ситуации. Например в студено време звукът *Ши* се комбинира с държане на краиниците близо до тялото и с дълбоко дишане, за да се подпомогне сгриването му. Болката от зарязване може да се облекчи чрез звука *Шю*) и духане в раната. Звукът *Шю* помага за спиране на кървенето и успокояване на черния дроб, а отпускането на този орган от своя страна успокоява болката. Звукът *Хай* се използва за увеличаване на работната сила на човека. Звукът *Ха* допринася за облекчаване на треската по същия начин, както дишането помага на кучето да понесе жегата. Следователно, различните звуци могат да успокоят напрежението в органите, а тъй като вътрешните органи са свързани с канали, това влияе и върху циркулацията на *Ци*. Връзката на *Ци* с храната се илюстрира с факта, че пиенето на прекалено много алкохол или употребата на голямо количество пържена храна ще внесе напрежение в черния дроб и така ще засегне циркулацията на *Ци* в чернодробния канал.

След дълги наблюдения хората започнали да разбират, че циркулацията на *Ци* е важна за здравето и започнали да търсят начини за подобряването й. Били открити методи и

създадени форми, които се оказали ефективни, а това всъщност е началото на *Ци Гун*.

## 1-2. Исторически преглед

Съществували са четири главни подразделения или школи в теорията и практиката на *Ци Гун* - конфуцианска, лекарска, школата на будистките монаси и школа на даосите. Тези групи не са взаимно изключващи се, тъй като лекарят, изучаващ в своята практика функционирането на *Ци*, в същото време е бил последовател на Конфуций или на даоизма. Обаче трудовете, с които разполагаме, обикновено се причисляват към една от школите. Последователите на Конфуций се интересували повече от процесите в човешкото общество, отколкото от усамотяването и самоусъвършенстването. За тях целта на *Ци Гун* била да направи хората по-пригодни за изпълнение на функциите им. Тази група включвала много известни артисти и учени, а техните възгледи за *Ци Гун* често намирали израз в поезията.

Най-известни сред тези поети били Ли Бо, Су Дунпо и Бай Гуей. Су Дунпо и Шън Цунчун са съавтори на "*Су Шън Лян фан'*" ("Добри предписания на Су и Шън"). Лекарите не се числели към определена философска школа, макар че в тяхната работа често проличавало даоското влияние. В трудовете им, преди всичко, се разисква баланса на *Ци*. Нудистките монаси пък наблюдавали върху освобождаването от страданияето на съществуването чрез познание. Техният главен метод бил неподвижната медитация с дишане, целяща успокояване на ума. Макар че така се развивала значителна циркулация на *Ци*, те не смятали това за главна цел. Даосите проповядвали оттегляне от обществото за постигне на самоусъвършенстване, а в последствие и безсмъртие. За тази цел, те използвали *Ци Гун* и алхимия, които често се разглеждали като едно цяло. Всъщност, двата термина, използвани в тази книга, *Уай Дан* и *Ней Дан*, описващи методи за подобряване на циркулацията на *Ци*, първоначално означавали алхимичен еликсир на безсмъртието.

Ръкописите, отпреди династията Хан, са твърде разпокъсани и непълни и голяма част от историята на този период се губи в предположения. Историята на теорията на *Ци* обикновено се свързва с началните стъпки на китайската медицина, по време на управлението на Жълтия император Хуанди (2690-2590 пр.н.е.). Книгата, която и до днес е теоретична основа на китайската медицина, "*Ней Дзин Су Уън*" ("Класическа книга за вътрешната медицина"), се приписва на Хуанди, но съвременните учени смятат, че тя датира от бремето на династията Хан.

"*И Дзин*" ("Книга за промените"), от друга страна, е много стара книга, датираща отпреди 2400 г. пр.н.е. Тя описва, в сбита форма, всички разновидности на природата. Природните сили са представени чрез осем триграми, които се комбинират в 64 хексаграми. Тези фигури са проникнали навсякъде в китайската култура и не е изненадващо, че осемте триграми се използват и за описание на циркулацията на *Ци* в тялото.

По време на династията Шан (1766-1154 г. пр.н.е.), хората използвали каменни крайници, наречени *Бян Ши*, за да стимулират кухините по каналите, което повлияло върху циркулацията на *Ци* и успокоявало болката. Те вече били открили, че за стимулиране на акупунктурните точки острите предмети са по-добри от пръстите.

През VI Век пр.н.е. философът Лао Дзъ (Ли Ър) в своята книга "*Дао Дъ Дзин*" (Класическа книга за добродетелите на Дао), по специално в глава 10, описва дихателни техники за увеличаване на продължителността на живота. Това е първият ръкопис за използване на дихателни техники, с цел увеличаване на *Ци* и оттук - продължаване на живота.

"*Ши Дзи*" (Исторически записки) сочи, че през периодите Пролет - Есен и Воюващите царства (770-221 г. пр.н.е.) вече са били използвани по-усъвършенствани методи на дихателната практика.

Около 300 г. пр.н.е., даоският философ Джуан Дзъ описал Връзката между дишането и здравето в своята книга "*НанХуа Дзин*". Там се казва: "Хората от миналото често дишали чак до петите". Това потвърждава, че дихателните методи за циркулация на *Ци* са били

използвани тогата от някои даоси.

По време на династиите Цин и Хан (221 г. пр.н.е. до 220 г. от н.е.), били написани няколко книги свързани с *Ци Гун*. "*Нан Дзин*" (Класическа книга за нарушенията) от известния лекар Бян Чюе описва използването на дишането за увеличаването циркулацията на *Ци*. "*Хан Су И Ун Дзъ*" описва четири метода на тренировки по *Ци Гун*. "*Джин Гуей Яо Люе*" на Чан Чунджиен описва използването на дишане и акупунктура за поддържане на добър поток на *Ци*. "*Чоу И Чан Тон Ци*" на Уъй Боян описва връзката на хората с природните сили и с *Ци*. По това Време се натрупвало и анатомично познание чрез дисекция на тела. Строежът на човешкото тяло, във връзка с каналите и нервната система, бил по-добре изучен и така съществуването на циркулацията на *Ци* се приело по-широко.

По време на династията Джин (III в. от н.е.), известният лекар Хуа То използвал акупунктура за анестезия в хирургията. Освен това, той разпространил даоския метод *Цзюан Джин* за генериране на локална циркулация на *Ци*, който имитирал петте животни: тигър, елен, маймуна, мечка и птица. Това било форма на *Уай Дан* и се наричала "*У Чин Си*" ("играта на петте Животни"). Лекарят Гар Хун, в книгата си "*Бао По Дзу*", споменава за използване на съзнанието за насочване и увеличаване на потока на *Ци*.

Някъде през периода 420-581 г., Тао Хундзин събрал в книгата "*Ян Шън Йън Мин Лу*" много техники от *Ци Гун* за подобряване на здравето.

По време на династията Лян (502-557 г.), будисткият монах Да Мо пристигнал в манастира Шаолин (виж глава 2 за историята на Да Мо). Той видял, че монасите били много слаби и почти нищо не могли да правят. Това така го разстроило, че той се затворил сам, за да обмисли проблема. Останал усамотен девет години. Когато се появил, бил написал две книги, едната от които "*И Джин Дзин*" (Класическа книга за мускулното развитие) се е запазила до днес. Упражненията в тази книга са форма на *Уай Дан* (външно-вътрешен *Ци Гун*), използваща концентрацията за развитие на локалната *Ци* и увеличаване на нейната циркулация. Монасите практикували тези методи и открили, че са увеличили многократно силата си. Това обучение било включено във формите на бойните изкуства и е първото известно приложение на *Ци Гун* в тях.

Шаолинските монаси продължили да развиват тези методи и създали пет групи от форми, които имитирали движенията на животни, известни с техните бойни способности. Това били тигърът, леопардът, драконът, змията и жеравът. Тези имена на животни все още се срещат в стиловете *Кун фу*.

Развитието на методите и теорията на *Ци Гун* продължило и по време на династиите Суй и Тан (581-907г.). Чоу Юн Фан съставил книгата "*Чу Бин Юн Хоу Лю*", която е истинска енциклопедия от методи. Той излага 260 различни начина за увеличаване потока на *Ци*. Книгата "*Чън Джин Фан*" на Сун Сумао описва метод за насочване на *Ци*, въвежда използването на шестте звука (виж глава 4) и тяхната връзка с вътрешните органи, а също така представя колекция от техники за масаж, наречени "49 техники за масаж на Лао Дзъ". Книгата "*Уай Тай Ми Яо*" на Уан То разглежда използването на дихателна и билкова терапия при нарушения в циркулацията на *Ци*.

От 960 до 1368 г. (династиите Сун, Дзин и Юан), са написани няколко интересни неща. "*Ян Шънджи*" на Чан Антао разглежда практиката на *Ци Гун*. Книгата "*Зу Мън Ши Ши*" на Чан Дзъхуо използва *Ци Гун* за лечение на външни наранявания като поразявания и изкълчвания. "*Лан Ши Ми Чан*" на Ли Джоу използва *Ци Гун* и билколечение за вътрешни нарушения. "*Джъ Дзъ Ю Лун*" на Чу Данси обяснява теоретично употребата на *Ци Гун* в лечението на болестите.

Смята се, че по време на династията Сун (960-1279 г.) Джан Санфън създава *Тай Дзи Цюан* в планината У Дан. *Тай Дзи* е бойна форма на *Ней Дан Ци Гун*, която извежда енергията от *Дан Тян* - точка в долната част на корема на 3.8 см. под пъпа. Започва се с "малкия кръг" в торса и главата, след това се разширява до "големия кръг" в цялото тяло, след което енергията се прилага в боя.

През 1026 г., Уан Уъйи изработил известния "меден човек" (кух меден манекен с маркирани канали и дупки на мястото на кухините).



Той помогнал по-систематично да се изложи теорията за акупунктурата. От този момент до времето на династията Дзин, съществуването на *Ци*, приносът ѝ за здравето, както и ползата и в бойните изкуства продължили да печелят широка популярност, като сред китайците били развити и практикувани много начини за увеличаване на циркулацията ѝ. Например, генерал Юе Фей, който живял по време на южната династия Сун (1177 - 1279г.), се смята за създател на много стилове *Ци Гун*. Говори се, че генерал Юе Фей, виждайки, че войниците му са слаби, използвал упражненията от "*И Джин Дзин*" на Да Мо като основа и ги модифицирал в *Ши Ър Дун Джин* или "Дванадесетте къса брокат" (по-късно опростено в *Ба Дуан Дзинили* "Осем къса брокат"), за да тренира войниците си. По-късно развитие на *Ши Ър Дун Джин* е *Син И*, а също и *Лкз Хо Ба фа*.

Има още няколко стила на *Ци Гун*, създадени през този период, които все още се използват за тренировка от някои хора. Бойците от направлението *Ър Мей*, съсредоточено в планината Ър Мей в провинция Съчуан, все още използват тяхното *Фу Бу Гун* (Тигрови стъпки) и *Ши Ър Цюан* (Дванадесетте пози). Друг стил, който днес рядко се използва, но е бил широко прилаган преди революцията, е *Джяо фа Гун* (Стил на просяка), който се е практикувал от просяци, за да им даде възможност да устояват на природните стихии и да не се разболяват от нередовното хранене.

По време на династиите Мин и Цин (1368-1911 г.), публикуването на книги по *Ци Гун* продължило. "*Ци Лин Ба Мъй Коу*" на Ли Шицин разглежда връзката на *Ци Гун* с каналите. "*Бао Шън Ми Яо*" на Цо Юнбай прави обзор на подвижния и статичен *Ци Гун*. "*Ян Шън Хуо Ю*" на Чън Джидзу разглежда трите същности: *Джиен* (сперма), *Ци* (вътрешна енергия) и *Шън* (дух) и как те да бъдат защитени и предпазени. За мъжете, както прекомерното запазване на спермата, така и прекомерното ѝ разпиляване са вредни за здравето, така че сексуалният живот трябва внимателно да се регулира в съответствие със здравословното състояние и възрастта. Книгата "*И фан Жи Джие*" на Уон Фаниен е преглед и обобщение на предишни публикации. "*Ней Гун Туо Шоу*" на Уан ДзъЮн представя упражненията от "Дванадесетте къса брокат" и обяснява идеята за използване на статичния и подвижния *Ци Гун*.

Добре познатият стил *Ба Гуа Цюан* (Юмрукът на осемте триграми) е създаден по време на династията Цин (1644-1911 г.) и се практикува и до днес. Друг известен стил - *Фо Люн Гун* (Огненият дракон) е създаден към края на династията Мин (1640 г.) от направлението *Тай Ян* и се използва за здравни цели. Много други стилове и методи са били използвани, но голяма част от тях са забравени или са известни на малко хора.

От 1911 г. в Китай са написани толкова много книги, че авторът може само да насочи читателя към книгохранилищата. Методите на *Ци Гун* са широко известни днес като *Тай Дзи Цюан*, *Ба Гуа Цюан*, *Син И Цюан* и *Лю Хо Ба Фа*, които всъщност са бойни изкуства, а *Ши Ър Дун Джин*, *Ба Дуан Дзин*, *И Джин Дзин* и *У Чин Си* са упражнения за здраве.

### 1-3. Общи принципи

За да разбере същността на *Ци Гун*, читателят трябва да си изясни няколко концепции. Първата от тях е концепцията за *Ци*. *Ци* е основата на цялата китайска медицинска теория и на *Ци Гун* *Ци* понякога отговаря на гръцкото "пневма" и на санскритското "прана" и се смята, че това е виталната сила и енергийният поток на всички живи същества. На запад не съществува определение за *Ци*. Но според опита на практикуващите *Ци Гун*, *Ци* най-добре може да се обясни като вид енергия, подобна на електрическата, която тече през човешкото или животинско тяло. Когато тази циркулация е в застои или спре, човекът или животното се разболява или умира. *Ци* може да бъде обяснено и като среда за усещания или чувства. Например, когато е наранена ръката, потокът на *Ци* в нервите ѝ се нарушава, което предразполага към по-високо енергийно състояние. Този по-висок енергиен потенциал е причината *Ци* да се насочи към по-ниско енергийна област, най-често към мозъка, който е изключително чувствителен към нарушения в енергийния поток. Това води до чувството за болка. Освен това разликата в енергийните потенциали причинява приток на кръв към засегнатата област и по този начин се нормализират нарушенията. Следователно, *Ци*,

нервната система, каналите на *Ци* и мозъка са тясно свързани и не трябва да се разделят.

Втората концепция, с която читателят трябва да се запознае, засяга каналите на *Ци*. По тези канали *Ци* циркулира в тялото. В голямата си част каналите са разположени до артериите и нервите. Един поглед в коя да е книга по анатомия ще покаже на читателя, че сноповете нервни влакна следват артериите в цялото тяло Същото правят и каналите. И както артериите и нервите, те също са защитени от телесна мускулатура, така че трудно могат да бъдат засегнати директно. Има едно място на тялото, където каналът е доста открит и то е в най-чувствителното място на лакътя. В акупунктурата това място се нарича *Шаохай*, а откритият канал принадлежи на *Шаоин* (разклонението на сърдечния канал, минаващо през ръката). Тук каналът и нервната система съвпадат. Лек удар в това място ще направи цялата предмишница безчувствена, което показва изключителната чувствителност на каналите, а също така и контрола, който те упражняват върху тялото, също както артериите се разклоняват и по този начин снабдяват тъканите и органите с кръв и отнасят отработените вещества, така и каналите имат разклонения (наречени *Лоу*) които снабдяват тялото с Ци и предават съобщения на мозъка и органите. Както беше споменато, тази система за енергийна циркулация е под контрола на съзнанието, независимо дали човек го осъзнава или не.

Има 12 главни канала и два главни съда в човешкото тяло. Тези 12 канала (всъщност двойки канали, по един от всяка страна на тялото) са свързани с различни вътрешни органи. Ако в даден канал *Ци* е в застои, това показва наличието на увреждания в органа. Една от главните техники на акупунктурата е стимулиране на канала чрез игла. Това увеличава или намалява циркулацията на *Ци* и предизвиква подобрения в зле функциониращия орган. Двата главни съда са *Жън Май* или "Зачатъчен съд", който минава централно отпред на тялото, и *Ду Май* или "Управляващ съд", който минава централно отзад и през главата.

Третата концепция, която читателят трябва да разбере, е тази за акупунктурните точки, които се наричат още кухини (*Сюе*). Покрай всеки канал (а също така и навсякъде по тялото) има места, в които предпазващия мускул е по-тънък от обикновено или каналът е по близо до повърхността. Тези места, наречени кухини, защото често се усещат като леко пропадане или като вдлъбнатини, са по-чувствителни от други части на тялото. Това са местата използвани за акупунктура, а също са и точки за атака в бойните изкуства. В акупунктурата са известни 700 точки, но само 108 от тях се използват от бойците. Прилагането на сила в някоя от тези 108 кухини може да причини болка, обездвижване на части от тялото, поражения на вътрешни органи, загуба на съзнанието и дори смърт. От тези 108 кухини 36 са смъртоносни. Това означава, че един удар може да повреди вътрешен орган, причинявайки смърт. Например кухината на сърдечния канал, разположена в подмишечната ямка при удар може жестоко да засегне сърцето, така че да се получат фатални спазми. Останалите 72 кухини не са смъртоносни, но ударите по тях могат да причинят обездвижване или загуба на съзнанието, ако са нанесени на правилното място и в определено време.

Четвъртата концепция, с която трябва да се запознае читателят е, че циркулацията на Ци се влияе от времето през деня и от годишния сезон. *Ци* циркулира в тялото от зачатие до смъртта, но частта от тялото, която е главният фокус на *Ци* се променя с часовете на деня. Само в двата главни съда *Ци* циркулира непрекъснато, без да бъде засегната от времето. От съществено значение е обучаващият се да знае за тази промяна в циркулацията, за да може ефективно да я използва.

Най-важното нещо, което трябва да се запомни е, че всичко се контролира от съзнанието. Западната наука е доказала, че ние използваме само 30-40% от капацитета на мозъка. Ако човек може да се обучи да използва по-голяма част от този капацитет, той ще стане гений. Науката вярва, че това може да се постигне чрез медитация и концентрация. Документирано е, че човек под хипноза може да избърши неща, които са далеч над неговите възможности, когато е в нормално състояние, а медитацията, от своя страна, е форма на самохипноза, която прави човека способен да извършва такива свръх действия.

В *Ци Гун* съзнанието контролира потока на *Ци* точно така, както контролира и другите функции на тялото. Всеки е опитвал различни начини за предизвикване на телесни реакции

с помощта на съзнанието. Мисълта за страшни неща може да ви накара да се изпотите. Мисълта за ситуация, изпълнена с напрежение, ще ви накара да напрегнете всичките си мускули до такава степен, че цялото тяло да изпита болка. В този случай съзнанието е причинило химична реакция, т.е. образуване на киселина в напрегнатите мускули. Съзнанието може също да релаксира тялото само при мисълта за релаксация. Много хора използват това, за да контролират пулса или кръвното си налягане без лекарства.

В *Ци Гун* концентрацията е ключа към успеха. Чрез концентриране на вниманието към корема и изпълнението на някои упражнения се генерира *Ци* и започва циркулацията ѝ в тялото. Това води до развитието на допълнителна енергия, чието по-ефективно използване позволява на бойците да удрят с огромна сила и да устояват на проникващата в тялото противникова сила. Количеството на генерираното *Ци* се определя в голяма степен от способността на човек да се концентрира.

Има няколко начина за привеждане на *Ци* в по-високо енергийно състояние. Първият начин се нарича *Уай Дан*. При него *Ци* се стимулира в определено място на тялото чрез продължително налягане на мускулите, съчетано с концентрация. Например, ако човек държи ръцете си издигнати в едно и също положение за няколко минути, раменете ще станат много топли поради акумулирането на *Ци*. Когато напрежението спадне, тази по-висока енергия ще се раздели по места с по-ниско енергийно състояние. Упражненията *Уай Дан* се използват в Китай от много векове. По-късно монасите от Шаолин ги съчетали с бойни техники. Този метод ще бъде обяснен детайлно в глава 2.

Вторият начин за увеличаване на циркулацията на *Ци* се нарича *Ней Дан*. При него *Ци* се акумулира в *Дан Тян*, мястото намиращо се на 3.8 см. под пъпа. Когато се акумулира достатъчно *Ци*, практикуващият чрез съзнанието си я насочва към двата главни съда. Това е така наречената "малка циркулация". След усъвършенстването ѝ практикуващият научава и "голямата циркулация", при която съзнанието насочва потока на *Ци* през всичките 12 канала. Този метод се практикува от последователите на *Тай Дзи* от XIII век насам. *Ней Дан* ще бъде детайлно изяснен в глава 3.

Третият разпространен начин е акупунктурата. При нея иглата пробоща кожата и слоя мускули, стимулирайки директно канала. Стимулирането му ще акумулира *Ци* и тя ще започне да циркулира в него.

Четвъртият начин, който се използва от западната медицина е масажът. Той стимулира мускулите, изграждайки локална *Ци*, която циркулира по-свободно, понеже мускулите се отпускат.

Последният начин се състои във фрикция или търкане на особени участъци от тялото, фрикцията трябва да бъде достатъчно силна, за да генерира топлина и да се стимулира кожата.

Съществуват няколко други начина за изграждане на локална *Ци*, включващи потупване по кожата и акупресура, неща, които могат да се класифицират някъде между масажа и акупунктурата.

От петте начина, споменати по-горе, само *Уай Дан* и *Ней Дан* могат да се приложат в бойните изкуства. Останалите са за подобряване на здравето и ще бъдат разяснени в глава 4.

#### **1-4. Известни бойни стилове в Ци Гун**

В практиката на *Ци Гун* съществуват две категории: бойни изкуства и чист *Ци Гун* за здраве, дълголетие и духовни постижения. Във всяка от категориите съществуват много стилове. Най-известни от чистите методи на *Ци Гун* са *И Джин Дзин* на Да Мо и *Ба Дуан*

*Дзин* или "Осемте къса брокат". Те се разглеждат в глава 2. Най-известните бойни стилове използвани за *Ци Гун* са *Тай Дзи*, *Син И*, *Лю Хо Ба Фа* и *Ба Гуа*. Тук ще бъде даден само кратък обзор на историята и теорията им; обучаващият се би трябвало да се отнесе към книга или инструктор за всеки от стиловете, ако желае по-задълбоченото им изучаване.

### **Тай Дзи Цюан**

*Тай Дзи* означава "Велик Предел" и се отнася към концепцията за Ин и Ян. *Цюан* означава "Юмрук", "боксиране" или "стил". Този боен стил е забележителен със своите бавни и отпуснати движения. Формите му са бойни движения, но се изпълняват много бавно, така че по-скоро приличат на танц, отколкото на бойно изкуство. *Тай Дзи* още е известен като *Ши Шан Ши* или *Тринадесет позиции*, *Мъй Цюан* или *Меката последователност* и *Чан Цюан* или *Дългата последователност*. Тринадесетте позиции отговарят на тринадесетте принципа, които пък отговарят на осемте триграми, съчетани с петте фази. Тези техники, които се отнасят до осемте триграми, са: парирание, дърпане, натискане, удар с рамо, извъртане, пронизване, бутане, удар с лакът. Техниките, отнасящи се до петте фази, са: напредване, отстъпване, отбягване и предпазване отляво, отбягване и предпазване отдясно, заемане на центъра. Същността на меката серия е в отпуснатия и нежен начин, по който се изпълняват формите. Дългата серия се отнася до факта, че формата без оръжие в *Тай Дзи* изисква повече време за изпълнение, тъй като съдържа по-голям брой техники, отколкото повечето други бойни стилове.

Тъй като има много малко документирани свидетелства, засягащи произхода на *Тай Дзи Цюан*, общоприето е да се смята, че стилът е създаден от Джан Санфън в планината У Дан, който взел за основа бойните техники на змията и Жерава, комбинирани с вътрешна сила. До средата на XIX Век *Тай Дзи Цюане* бил зорко пазена тайна на семейство Чън. По това време Ян Лушан (1780-1873 г.) изучил *Тай Дзи* при майстор Чън Чаншън. Ян отишъл в Пекин и се прочул като боец. Той предал системата на своите синове, които от своя страна я разкрили на народа. Вторият син на Ян Лушан, Ян Панхуо (1837-1890 г.) преподавал стила на няколко човека, между които бил и У Чункз, чийто син У Чиенчун (фиг.1-2) модифицирал стила и основал У стила на *Тай Дзи Цюан*, който е особено популярен в Хон Конг, Сингапур и Малайзия. Внукът на Ян Лушан, Ян Ченфу (1883-1935 г.) (фиг.1-3) формирал отличителните характеристики на известния в наше време Ян стил *Тай Дзи Цюан*.

В *Тай Дзи* съществуват два аспекта на *Ци Гун*. Единият е подвижната медитация, която съдържа от 72 до 128 бойни форми (в зависимост от стила и начина на водене на боя), които се практикуват бавно. По време на изпълнението тялото е отпуснато и генерираната в *Дан Тян Ци* непрекъснато се насочва от волята и циркулира в цялото тяло. Другият аспект е неподвижната медитация. Медитацията в *Тай Дзи* е форма на даоска медитация, която ще бъде подробно разяснена в глава 3. Най-добре познатите днес стилове на *Тай Дзи* са *Чън*, *Ян* и *У*. Всеки от тях има подразделения, които наблягат на различни позиции и приложения.

*Тай Дзи* включва също обучение със сабя, меч, копие и тояга, които се използват за разширяване обхвата на *Ци*.

### **Ба Гуа Цюан**

*Ба Гуа Цюан* ("Юмрукът на осемте триграми"), известен още като *Ба Гуа Джан* ("Дланта на осемте триграми"), има къса история. Създаден е в Пекин от Тун Хайцюан (фиг. 1-4 и 1-5), жител на областта Уън Ан в провинция Хъбей, някъде между 1866 и 1880 год. Според няколко исторически записа, Тун учил бойни изкуства в планината Джиоу Хуа при Би Дъншай. Стилът е комбинация от най-доброто в Шаолинските (будистки) бойни изкуства и тези от У Дан (даоски). *Ба Гуа* набляга на приложението на техниките с длан и на кръговите движения. Набляга се върху стабилността и непоклатимостта на позицията, гъвкавостта на кръста и всичко това е допълнено с бързина на ръцете и дланите. По време на изпълнението, съзнанието контролира кръста, а кръстът контролира движението на тялото, координирано с кръгови стъпки около въображаем център.

Движенията на трите нива (долно, централно и горно) подобряват координацията и увеличават силата и енергията на практикуващия.

Системата включва два вида техники с длан - *Ин* и *Ян*. Най-високото ниво в практикуването на *Ба Гуа* се нарича "форма на дракона". В нея ученикът се движи не само по кръг около въображаем център, но също се завърта, извива и обръща; движенията са кръгови и вертикални в комбинация. Кръговите движения. В *Ба Гуа* са различни от праволинейните атаки в *Син И*, но бързината и тренирането за вътрешна сила са същите, въпреки че и двете се различават от *Тай Дзи* и *Лю Хо Ба Фа*.

#### *Син И Цюан*

*Син И* се състои от голям брой различни бързи Юмручни движения. Има пет основни удара с юмрук, основани на петте базови движения: разширяване, свиване, повдигане, падане и пресичане. Те обаче се изпълняват с отпуснати мускули, а практикуващият се движи по права линия, докато удря. На китайски *Син* означава "форма", а *И* - "съзнание", така че *Син И* означава "използване на съзнанието за определяне на формата". Въпреки че няма документирани сведения за създаването на стила, смята се, че основоположник е маршал Юе Фей(1103-1141 г.). Преди края на династията Мин (1644 г.) няма нищо документирано за историята на *Син И*. Един боец на име Джи Лунфон от провинция Шанси претендира, че е получил книгата "*Цюан Дзин*" (Класическа книга за Юмручния бой), написана от Юе Фей, когато той посетил отшелник в планината Тсоннан. Книгата описва бойни техники, имитиращи дракон, маймуна, кон, камила, петел, орел, мечка, змия, ястреб и лястовица. След изучаването на тази книга, Джи използвал своите знания за развитие на изкуството и създал един по-усъвършенстван стил. През изтеклите оттогава 300 години се разбили и практикували и други стилове на *Син И*. Майсторите на *Син И* често били наемани като охрана на кервани. Днес има десет стила в *Син И*, които широко се практикуват: *У Син Цюан*, *Ши Да Син*, *Ши Ър Син*, *Ба Ши*, *Га Ши Цюан*, *Ши Ър Хън Цюан*, *Чу Дзу Дон*, *Ан Шън Бо*, *Джиау Шан Бо* и *У Фа Бо*.

*Син И* се практикува с голяма скорост, но с отпуснати мускули, а силата се развива и концентрира в *Дан Тян*. Това е една от разликите с *Тай Дзи*, където отначало се практикуват бавните движения.

#### *Лю Хо Ба Фа*

Според традицията, *Лю Хо Ба фа* е създаден по времето на династията Сун (960-1279 г.) от Чън Бо, отшелник, живял в Хуашан (планината Хуа). Въпреки че е твърде различен от *Тай Дзи*, и в *Лю Хо Ба Фа* се спазва принципа, че грубата сила е забранена. И двата стила наблягат на непрекъснатостта и редуването на меки и твърди техники с ръце. *Лю Хо Ба Фа* използва *Лю Хо* (Шестте комбинации) като теория и *Ба Фа* (Осемте метода), като практика.

#### **Шестте комбинации са:**

- 1) Тялото се комбинира и координира със съзнанието.
- 2) Съзнанието се комбинира и координира с идеята.
- 3) Идеята се комбинира и координира с *Ци*.
- 4) *Ци* се комбинира и координира с духа.
- 5) Духът се комбинира и координира с движенията.
- 6) Движенията се комбинират и координират с Вселената. Тези шест комбинации се постигат чрез осемте метода:

- 1) *Ци* (дишане) - контрол върху дишането чрез концентрация.
- 2) *Ку*(кост) - усъвършенстване на силата в костите.
- 3) *Син* (форма) - имитиране на различни форми и позиции.
- 4) *Суй* (следване) - непрекъснато комбиниране с движенията на противника.

- 5) *Ти* (вдигане) - чувството, че сте окачени за върха на главата.
- 6) *Хуан* (връщане) - баланс между движението и позицията.
- 7) *Ле* (сдържаност) - поддържане на съзнанието в мир и спокойствие.
- 8) *Фу* (прикритост) - сдържаност от преждевременно разкриване на намеренията.

## Глава 2

# УАЙ ДАН

### 2-1. Въведение

*Уай Дан* (произнася се *Уай Дон*) е практика за увеличаване на циркулацията на *Ци* чрез стимулиране на дадена област от тялото, докато се изгради висок енергиен потенциал и енергията започне да тече през системата от канали. На китайски терминът *Уай Дан* означава също и алхимичният еликсир на живота (наричан още *Дзин Дан*). Повечето китайски алхимични текстове са написани от даоси, които са дали значителен принос за развитието на *Ци Гун*, така че, естествено е, тези техники на *Ци Гун*, които укрепват здравето, увеличават силата и удължават живота, да се наричат с даоски имена.

В тази глава, първо ще бъдат обяснени принципите на *Уай Дан Ци Гун*, след което ще бъде представен най-известният тренировъчен метод на Шаолинския *Уай Дан* - *И Джин Дзин* на Да Мо. След това ще бъдат показани няколко други разновидности на *Уай Дан*, включващи добре познатата серия "Осем къса брокат" (*Ба Дуан Дзин*). Читателят би трябвало да опита всички представени упражнения, а след това да избере тренировъчна програма, подходяща за неговите собствени нужди. Можете да подберете една серия упражнения и да я практикувате всеки ден, в продължение на месеци или години, или пък всеки ден да използвате различни серии. Нуждите на обучаващия се ще се променят с неговото развитие, така че той би трябвало да има гъвкаво отношение към тренировките.

### 2-2. Теория на *Уай Дан*

Съществуват два вида *Уай Дан* - подвижен и статичен. В подвижния *Уай Дан* многократно биват напрегнати и отпуснати специфични мускули или части от тялото, като това става при пълна концентрация на вниманието. Напрежението би трябвало да бъде по възможност по-малко, защото голямото напрежение ще втвърди и стесни каналите, прекъсвайки по този начин потока на енергията. Някой хора въобще не напрегат мускулите си, а просто си представят, че ги напрегат. Други ги напрегат само толкова, че да помогнат на концентрацията. Когато част от тялото се упражнява по този начин в продължение на няколко минути, в тази област се акумулира *Ци*, което обикновено предизвиква чувство за топлина. В това време не само енергията, но и кръвта ще се събере в посочената високопотенциална област. Когато мускулите се отпуснат, високозаредената *Ци* и кръвта ще се разпределят по близките ниско енергийни области и така ще се увеличи циркулацията на *Ци*.

Според акупунктурната теория каналите на *Ци* са свързани с вътрешните органи. Ако *Ци* циркулира свободно, органите ще функционират нормално. Ако органът не функционира нормално, увеличаването на потока на *Ци* в съответния канал ще помогне за възстановяване на нормалните функции.

В подвижния *Уай Дан* съзнанието се концентрира върху дишането, като в същото време, практикуващият си представя, че насочва енергията към определена локална област. Както беше споменато по-рано, системата от канали и мозъка са тясно свързани, така че циркулацията на *Ци* се контролира по-ефикасно при концентрация. В следствие това води до способността да се прилага максимална мускулна сила. Това е известно като вътрешна сила на *Уай Дан*. Например, за да насочите генерираната *Ци* към центъра на дланта, представете си преграда пред вашата длан и се опитайте да я избутате без да напрегнете нито един мускул. Колкото по-добре работи въображението, толкова по-силен ще бъде

потокът на *Ци*. Често, когато някой предмет изглежда твърде тежък, за да бъде отместен и вие напразно се опитвате да го помръднете, ако се отпуснете и успокоите и си представите, че го бутате, ще откриете, че сега той ще се отмести. Затова, при практикуване на подвижния *Уай Дан*, трябва да сте спокойни, отпуснати и естествени. Никога мускулите не трябва да са стегнати силно, защото напрежението ще стесни каналите на *Ци*. Съзнанието трябва да е концентрирано върху дишането с *Дан Тян* и да насочва *Ци*.

Има обаче един недостатък на подвижните упражнения на *Уай Дан*. Поради повтарящите се по време на тренировките - напрегания и разпускания на мускула, той ще нарасне, както при вдигане на тежести, и може прекомерно да се развие. На свой ред, прекомерното му развитие ще ви направи по-бавен и в същото време ще стесни каналите. Ще се получи застой в *Ци* и в кръвта. Общите симптоми на това явление са високо кръвно налягане, локални нервни болки и слаб контрол върху мускулите.

В китайските бойни изкуства това се нарича *Сан Гун* или "разпръскване на енергията". Докато практикуващият избягва прекомерното развитие на мускулите, *Сан Гун* няма да настъпи.

В статичния *Уай Дан* също се набляга върху специфични мускулни групи, само че те не се напрегат. Пример за практикуване на статичен *Уай Дан* е изпъването на двете ръце пред тялото и поддържането на тази позиция. След няколко минути нервите в ръцете и раменната област се възбуждат към по-високо енергийно състояние и, когато свалите ръцете и се отпуснете, генерираната *Ци* ще започне да циркулира към областта с по-нисък потенциал, точно както в батерията се поражда електрически ток, когато се създаде верига. Тъй като мускулът се упражнява, няма опасност от прекомерното му развитие, както е в случая с подвижния *Уай Дан* и следователно няма никакъв риск от *Сан Гун*. Въпреки че тук мускулът не се развива, повишава се неговата издръжливост.

Независимо от това, упражненията в статичния *Уай Дан* са ефективни само за подобряване на здравето, но не и за използване в бойните изкуства. Това е така, защото не се тренира координацията между енергийната циркулация и мускулното усилие. Ако практикуващият *Уай Дан* тренира също и *Ней Дан*, той може да акумулира *Ци* в *Дан Тян* чрез дишане и концентрация и да насочва тази енергия към дадена област, за да подобри циркулацията на *Ци*. В този случай методът е комбинация от *Уай Дан* и *Ней Дан*, а този начин на трениране често се използва в практикуването на Тай Дзи Цюан.

### **2-3. И Джин Дзин на Да Мо**

Да Мо (фиг. 2-1), чието последно име било Сардили и който е известен още като Бодхидхарма, е бил принц на едно малко племе от южна Индия. От фрагменти на съществуващи исторически документи може да се предположи, че той е роден някъде около 483 г. По това време китайците са смятали Индия за духовен център, тъй като тя била източникът на будизма, който започвал да става много влиятелен в Китай. Много от китайските императори изпращали проповедници в Индия, за да изучават будизма и да донесат от там свещени ръкописи, или пък канели индийски проповедници да проповядват в Китай. Сред последните бил и Да Мо. Много хора смятали, че той бил Бодхисатва, т.е. просветлен, който се отказал от нирвана, за да спаси другите. Накратко, будизмът е религия основана на вярването, че Гаутама или Буда, е постигнал нирвана или върховното щастие и освобождаване от цикъла на раждането и смъртта, и която учи как да се постигне такова състояние. Будистите са разделени на три принципни групи, практикуващи различни версии на учението на Буда, наречени още "трите идеи" или *Шан Шън*.

Първата изповядва Махаяна или *Да Шън* - Голямата колесница, която включва тибетски будизъм и *Чан (Зен)* будизма, много добре познат и на Запад. Втората група, състояща се най-вече от странстващи проповедници, практикува *Чун Шън* - Средният път, който е будизъм на действието. Третата група, обединяваща преди всичко монаси-аскети, изповядва Хинаяна или *Шао Шън* - Малката колесница, чиято идея и цел е индивидуално постигане на просветление.

Да Мо бил от школата Махаяна и пристигнал в Китай през 526 г. или 527 г. по бремето

на император Лян У от династията Лян. Той отишъл отначало в Куан Шао - манастир в Кантон. Губернаторът на Кантон, Шао Йон, препоръчал Да Мо на императора и последният го поканил на посещение. Императорът обаче не харесал будистката теория на Да Мо и така той отпътувал за манастира Шаолин (фиг. 2-2) в провинция Хънан, където прекарал остатъка от Живота си.

Манастирът Шаолин е построен през 377 г. на връх Шаоши в планината Сон в Тен Фон Сиен, провинция Хънан. Това станало по нареждане на император Уей. Манастирът бил издигнат като място за молитви и преклонение. В началото монасите не тренирали бойни изкуства.

(а) Каменен паметник на мястото, където Да Мо е медитирал с лице срещу каменна стена.

(б) Скала с образа на Да Мо намерена на мястото, където медитирал.

Когато Да Мо пристигнал в Шаолин, той видял в какво лошо физическо състояние са монасите поради липса на упражнения. Това така го впечатлило, че се оттеглил да медитира върху проблема и останал уединен 9 години (фиг. 2-3). През това време Да Мо написал две книги, но само едната - "*И Джин Дзин*" (Класическа книга за мускулното развитие) оцеляла. След отшелничеството си Да Мо продължил да живее в манастира Шаолин до своята смърт през 540 г., когато е бил на 57 години.

Поетът от Южната династия Сун (1131-1162 г.) Лу Ю написал една поема (виж приложението), описвайки личната философия на Да Мо:

"Другите са ужасени, а аз съм неподвижен. Обхванати са от желания, а аз съм неподвижен. Чувствайки мъдростта на мъдрите, аз съм неподвижен Аз се движа само по свой собствен начин."

Повече от 1400 години, монасите от манастира Шаолин тренират, използвайки упражненията на Да Мо. Тези упражнения били пазени в тайна като започнали да стават известни и да се използват от хората едва през ХХ век. Упражненията на Да Мо са лесни, а техният благоприятен ефект се проявява не след дълго. Шаолинските монаси ги практикували не само заради циркулацията на Ци и подобряване на здравето, но също и за изграждане на вътрешна сила, което те постигали чрез концентрация на Ци и влияние върху определени мускули. Тъй като тези упражнения са от подвижния *Уай Дан*, съществувала опасност, както беше споменато и преди, от *Сан Гун* или енергийна дисперсия. За да избегнат *Сан Гун*, монасите практикували и *Ней Дан* медитация, поддържайки каналите си отпушени след спиране на упражненията на Да Мо.

Практикуващият трябва да излезе на чист въздух и да застане с лице на изток, с отпуснат и естествено изправен гръб, а ходилата трябва да са паралелни и раздалечени едно от друго така, че да се намират на ширината на раменете. Застава се с лице на изток, за да се използва въртенето на земята и потока на енергия от слънцето. Поддържането на ходилата встрани едно от друго разпуска краката и бедрата по време на упражненията. Устата трябва да е затворена, а върхът на езика да докосва небцето без напрежение. В китайската медитация това докосване се нарича *Да Чяо* или "изграждане на моста", понеже свързва циркулацията на Ини *Ян* (това ще бъде детайлно обяснено в глава 3).

Практикуващият ще открие, че в устата се събира слюнка. Тя трябва да се преглътне, като по този начин се предпази гърлото от изсъхване, предизвикано от концентрацията върху дишането. Съсредоточаването на съзнанието върху упражняваната област и върху дишането е ключът към успешното практикуване на упражнението. Без концентрация не ще бъде постигната първоначалната цел - да се стимулира циркулацията на Ци, а упражнението ще остане без ефект.

Има няколко положения, при които практикуването трябва да се избягва. Първо, когато сте много гладен или пък сте преял. Ако сте гладен, няма да можете правилно да се



концентрирате. Също така, изчакайте най-малко 30 минути, а за предпочитане дори един час след хранене, за да не бъде Ци прекомерно концентрирана в храносмилателната система. Второ, избягвайте да практикувате един ден преди и един ден след сексуален контакт. Трето, не практикувайте, когато сте преуморен и не можете да контролирате вниманието си. Четвърто, не практикувайте след употреба на алкохол. И накрая, не практикувайте, когато сте много разтревожен, понеже ще ви бъде трудно да се концентрирате.

Формите трябва да се правят една след друга без прекъсване, за да се запази изградената енергия. Например, първата форма ще изгради енергия в китките. Втората ще прехвърли изградената вече в китките енергия към пръстите и дланта и ще продължи да изгражда енергията. Третата форма ще пренесе енергията от дланите и китките към ръката и т.н.

Правете всяка форма 50 пъти. Повторението се състои във вдишване, докато разпускате мускула или крайника и издишване, докато си представяте, че стягате мускула и енергията протича към дадената област. Мускулите могат да бъдат леко напрегнати. В тези форми ръцете не трябва да са напълно изпънати. След 50 повторения пристъпете към следващата форма от серията без да спирате. За начинаещите ще бъде трудно да направят повече от 5 форми за една тренировка, но все пак пет форми е добре като начало, защото това означава 15-20 минути тренировка. Друг вариант е практикуващият да направи всичките 12 форми, но с малко повторения на всяка,; така че отново да са необходими около 20 минути. Ако практикувате веднъж или два пъти на ден, ще успеете да завършите цялата форма за в месеца. Ако продължите тези тренировки три години, можете да изградите у себе си огромно количество сила и енергия. Тези упражнения ще повишат мускулната и нервна ефективност, така че те да се използват максимално в бойните изкуства.

За здравни цели е достатъчно да се практикуват пет форми на ден.

### ***Уай Дан на Да Мо***

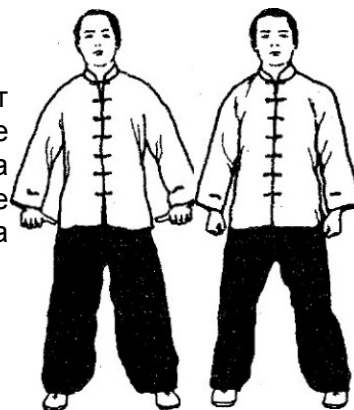
Упражненията на Да Мо се състоят от 12 форми:

#### **Форма 1 (фиг. 2-4)**

Ръцете са встрани на тялото с длани отворени и обърнати надолу, върховете на пръстите сочат напред. Лактите са присвити Представете си, че бутате с дланите надолу по време на издишването и, че ги отпускате по време на вдишването. Тази форма ще изгради Ци в областта на китките, а дланите и китките би трябвало да се загреят след 50 повторения.

### Форма 2 (фиг. 2- 5)

Без да движите ръцете свийте юмруците като дланите гледат надолу, а палците са изпънати към тялото. Представете си, че стягате юмруците и избутвате назад палците по време на издишването; отпускате се по време на вдишване. Китките остават извити назад, за да запазят изградената в първата форма енергия.



Фиг. 2-5

Фиг. 2-6

### Форма 3 (фиг. 2- 6)

Отново без да движите ръцете обърнете юмруците така, че дланите да са една срещу друга и поставете палците върху пръстите както при обикновен юмрук. Представете си по време на издишването, че стягате юмруците; разхлабете ги, когато вдишвате. Мускулите и нервите на ръцете ще се стимулират и в тях ще се акумулира енергия.

### Форма 4 (фиг. 2- 7)

Изпънете ръцете право пред тялото, като дланите все още гледат една към друга. Свийте ги в обикновени юмруци и като издишвате си представете, че ги стягате; отпускате по време на вдишването. Така ще се изгради енергия в раменете и гръдния кош.



Фиг. 2-7

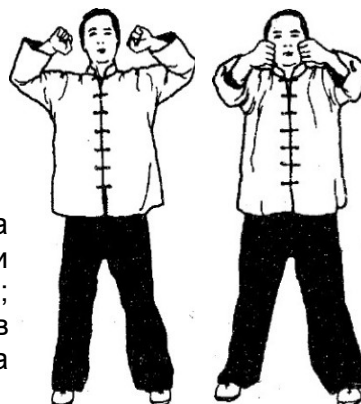
Фиг. 2-8

### Форма 5 (фиг. 2- 8)

Изпънете ръцете право нагоре, дланите една срещу друга като запазите юмруците. Като издишате си представете, че стягате юмруците; отпуснете ги при вдишване. Тази форма изгражда енергия в раменете, врата и страничните части на тялото.

### Форма 6 (фиг. 2- 9)

Свалете ръцете така, че горната им част да е успоредна на земята, лактите са сбити, а юмруците са до ушите с длани напред. Като издишвате си представете, че стягате юмруците; отпуснете, когато вдишвате. Така се изгражда енергия в страничната част на тялото, гръдния кош и горната част на ръцете.

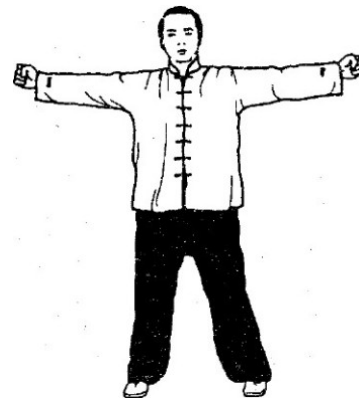


### Форма 7 (фиг. 2-10)

Изпънете ръцете встрани от тялото с длани насочени напред. Като издишвате си представете, че стягате юмруците; отпуснете при вдишване. Тази форма ще изгради енергия в раменете, гръдния кош и гърба.

Фиг. 2-9

Фиг. 2-11



### Форма в (фиг. 2-11)

Поставете ръцете пред тялото с длани една срещу друга, като лактите са леко свити, така че да придадат закръгленост на ръцете. Като издишвате си представете, че сбивате юмруците и насочвате акумулираната енергия през ръцете към юмруците; релаксирайте по време на вдишването.

Фиг. 2-10

### Форма 9 (фиг. 2-12)

Издърпайте юмруците към тялото, свивайки лактите. юмруците са точно пред лицето с длани напред. Като издишвате си представете, че свивате юмруците; отпуснете при вдишване. Тази форма е подобна на форма в, но юмруците са по-близо един до друг и са отпред, така че се набляга на друга група мускули. Така потокът на енергията през ръцете става по-интензивен.



Фиг. 2-12

Фиг. 2-13

### Форма 10 (фиг. 2-13)

Вдигнете вертикално предмишниците. юмруците гледат напред, горната част на ръцете е встрани и успоредна на пода. Като издишвате си представете, че стягате юмруците; отпуснете при вдишване. Тази форма ще накара енергията, изградена в раменете да циркулира.



Фиг. 2-14

Фиг. 2-15

### Форма 11 (фиг. 2-14)

Оставете лактите сгънати, но свалете юмруците до долната част на корема, дланите надолу. Като издишвате си представете, че стягате юмруците и насочвате циркуляцията на енергията в ръцете; отпуснете при вдишване. Това е първата възстановителна форма.

## Форма 12 (фиг. 2-15)

вдигнете ръцете точно пред тялото, дланите отворени и обърнати нагоре. Като издишвате си представете, че ги вдигате; отпуснете при вдишване. Това е втората възстановяваща форма.

След приключване на формите, останете за малко с ръце отпуснати свободно встрани или по-добре легнете и се отпуснете напълно. Дишайте нормално, отпуснете се и почувствайте преразпределението на енергията.

### 2-4. Други упражнения в Уай Дан

Има много други серии от упражнения в Уай Дан, които са произлезли от серията на Да Мо. Тук ще бъдат представени най-разпространените серии. Това са: серията на *Отворената длан*, която движи силата към върховете на пръстите; *Подвижните форми* за координиране на дишането с движението на ръцете, краката и тялото; "*Осем къса брокат*" - серия от прости упражнения, добре известни в Китай. Като допълнение се включва и серия от неподвижни форми, които могат да се използват за развитие на физическата, умствената и моралната сила, както и на гъвкавостта.

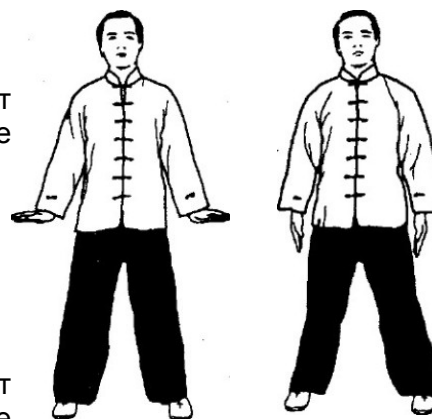
#### Серия на *Отворената длан*

Формите на *Отворената длан* тренират разпространение на енергията към дланите и върховете на пръстите. В тази серия ръцете не трябва да са стегнати, с изключение на палците и малките пръсти, които са издърпани назад и леко стегнати, така че да се насочи енергията към средата на дланите. За да разберете как да направите това, представете си, че държите баскетболна топка или голям балон с двете ръце, без обаче той да се докосва от палците и малките пръсти.

Тази последователност от упражнения има същата цел както и упражненията на Да Мо, така че, практикувайки я, трябва да следвате същите правила и принципи с изключение на едно нещо. Вместо да напрягате юмрука, напрегнете дланта, а енергията непрекъснато се насочва към върховете на пръстите.

#### Форма 1 (фиг. 2-16)

Дланите са обърнати към пода, а пръстите сочат встрани. Като издишвате си представете, че избутвате надолу с длани; отпуснете при вдишване.



Фиг. 2-16

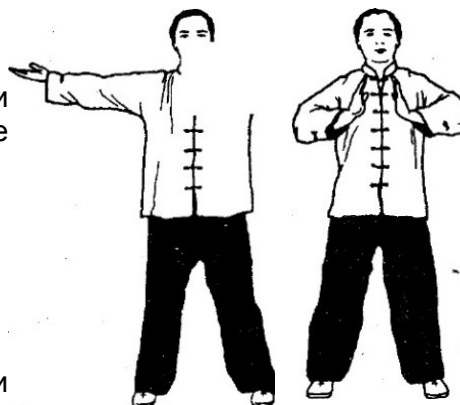
Фиг. 2-17

#### Форма 2 (фиг. 2-17)

Дланите са обърнати към тялото, пръстите сочат надолу. Като издишвате си представете, че бутате навътре; отпуснете при вдишване.

### Форма 3 (фиг. 2-18)

Ръцете са изпънати встрани, дланите са обърнати нагоре. Като издишвате си представете, че избутвате нагоре; отпуснете при вдишване.



Фиг. 2-18

Фиг. 2-19

### Форма 4 (фиг. 2-19)

Сгънете ръцете и ги поставете пред гърдите с длани обърнати една към друга. Пръстите сочат нагоре. Като издишвате си представете, че дланите бутат една към друга; отпуснете при вдишване.

### Форма 5 (фиг. 2-20)

Ръцете са изпънати встрани, дланите са обърнати навън, а пръстите сочат нагоре. Като издишвате си представете, че избутвате навън; при вдишване се отпуснете.



Фиг. 2-20

### Форма в (фиг. 2-21)

Сгънете ръцете и ги поставете отново пред гърдите, но този път дланите се докосват, а пръстите сочат нагоре. Като издишвате си представете, че бутате навътре; отпуснете при вдишване.

### Форма 7 (фиг. 2-22)

Изпънете ръцете право напред, дланите гледат също напред, пръстите сочат нагоре. Като издишвате си представете, че бутате напред; отпуснете при вдишване.



Фиг. 2-21

Фиг. 2-22

### Форма в (фиг. 2-23)

вдигнете ръцете право нагоре, дланите обърнати нагоре, пръстите сочат едни срещу други. Като издишвате си представете, че избутвате нагоре; отпуснете при вдишване.

### Форма 9 (фиг. 2-24)

Свалете ръцете пред гърдите, лактите сгънати, дланите обърнати нагоре, пръстите сочат едни срещу други. Като издишвате си представете, че повдигате нагоре; отпуснете при вдишване.



Фиг. 2-23



Фиг. 2-24

#### Форма 10 (фиг. 2-25)

Изпънете ръцете право напред, дланите обърнати нагоре. Пръстите сочат напред. Като издишвате си представете, че бутате нагоре; отпуснете при вдишване.



Фиг. 2-25



Фиг. 2-26

#### Форма 11 (фиг. 2-26)

Върнете ръцете пред гърдите, дланите обърнати надолу, пръстите са на една линия. Представете си, че бутате надолу при издишване; при вдишване отпуснете.

#### Форма 12 (фиг. 2-27)

Изнесете ръцете в страни със сбити лакти, дланите са обърнати нагоре и леко навътре. Като издишвате си представете, че вдигате нагоре и навътре; отпуснете при вдишване.

Точно както при *Уай Дан* на Да Мо, след практикуване останете за малко с ръце свободно отпуснати покрай тялото или по-добре легнете и се отпуснете напълно. Дишайте нормално, отпуснете се и почувствайте преразпределението на енергията за няколко минути.



Фиг. 2-27

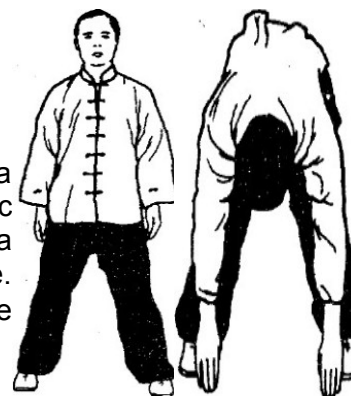
### Подвижни форми

Подвижните форми тренират координацията и развитието на мускулите на гърба,

отпускат ставите, особено гърба. Тези форми са ново развитие в Ци Гун и са били създадени, защото хората чувствали, че формите от "И Джин Дзин" наблягат изключително на ръцете, и по-малко на останалата част от тялото. Когато практикувате, повтаряйте всяка форма от 5 до 10 пъти.

### Форма 1 (фиг. 2-28 и фиг. 2-29)

Застанете изправени с ръце покрай тялото, ходилата са на широчината на раменете. Наведете се и докоснете пода с върховете на пръстите, като внимавате по възможност коленете да не се сгъват. След това се върнете в изправено положение. Издишвайте, когато се навеждате напред; вдишвайте, докато се изправяте.

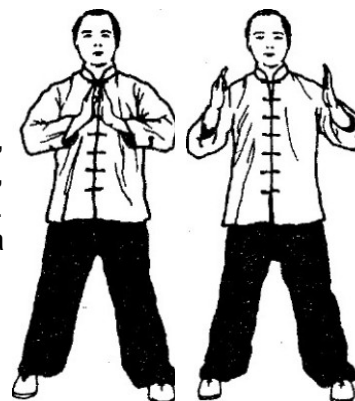


Фиг. 2-28

Фиг. 2-29

### Форма 2 (фиг. 2-30 и фиг. 2-31)

Застанете в изправено положение, дланите пред гърдите, обърнати една срещу друга. При издишване приближете дланите, така че те почти да се докосват. Раздалечете ги при вдишване. Когато доближавате ръцете, представете си как енергията нахлува в тях, завършвайки един кръг.



Фиг. 2-30

Фиг. 2-31

### Форма 3 (фиг. 2-32 и фиг. 2-33)

При издишване бутайте право нагоре над главата с едната длан, докато с другата, поставена зад гърба, избутвате надолу. Отпуснете и вдишайте, докато размените положението на ръцете.

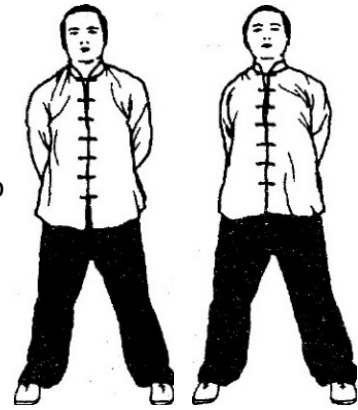


Фиг. 2-32

Фиг. 2-33

**Форма 4 (фиг. 2- 34 и фиг. 2- 35)**

Хванете ръцете зад гърба. Разширете гръдния кош докато вдишвате и отпуснете при издишване.

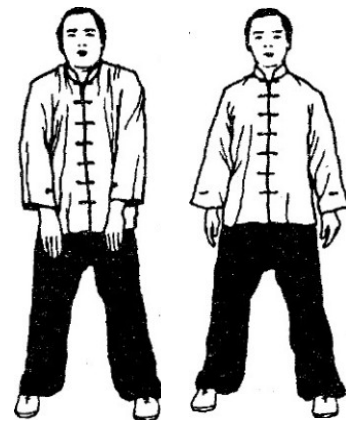


Фиг. 2-34

Фиг. 2-35

**Форма 5 (фиг. 2- 36 и фиг. 2- 37)**

Застанете изправени с ръце покрай тялото. Завъртете рамената 10 пъти в едната посока, 10 пъти в другата; координирайте с дишането. Не е от значение дали вдишвате, когато раменете се движат напред или когато се движат назад.

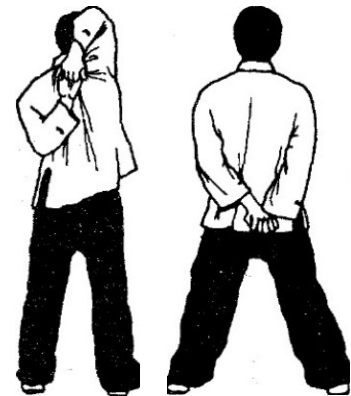


Фиг. 2-36

Фиг. 2-37

**Форма 6 (фиг. 2- 38)**

Лявата ръка се поставя зад гърба, а дясната през рамото хваща лявата. Разширете гръдния кош при вдишване и отпуснете при издишване. Повторете 10 пъти, след това разменете ръцете и направете упражнението още 10 пъти.



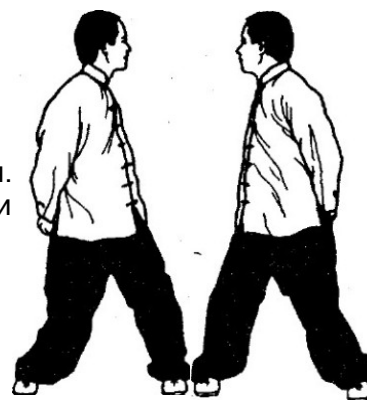
Фиг. 2-38

Фиг. 2-39



**Форма 7 (фиг. 2- 39, фиг. 2- 40 и фиг. 2- 41)**

Хванете ръцете зад гърба, стоейки в полуездачна позиция. Завъртете тялото на едната и на другата страна. Издишайте при завъртане настрани и вдишвайте, когато гледате напред.



Фиг. 2-40

Фиг. 2-41

**Форма 8 (фиг. 2- 42 и фиг. 2- 43)**

Застанете в полуездачна позиция, ръцете встрани, сгънати S лактите. При вдишване обърнете дланите нагоре и повдигнете, а при издишване обърнете дланите надолу и натиснете с тях.



Фиг. 2-42



Фиг. 2-43

**Форма 9 (фиг. 2- 44 и фиг. 2- 45)**

Наведете се напред. При вдишване докоснете с гърба на дланите пода пред вас; при издишване останете наведен и натиснете надолу с длани, поставени на тила.



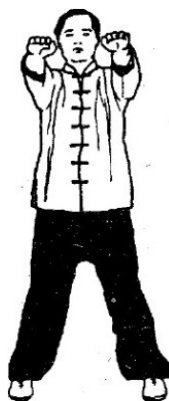
Фиг. 2-44



Фиг. 2-45

### Форма 10 (фиг. 2-46 до фиг. 2-49)

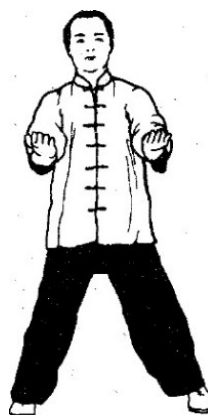
Застанете изправени, ръцете изпънати пред тялото с длани нагоре. При издишване обърнете дланите надолу и снижете тялото чрез сгъване на коленете. При вдишване обърнете дланите нагоре и се изправете.



Фиг. 2-46



Фиг. 2-47



Фиг. 2-48



Фиг. 2-49

### Форма 11 (фиг. 2- 50 и фиг. 2- 51)

Застанете разкрачени, като ходилата са раздалечени толкова, колкото ви е удобно. Прехвърлете по-голямата част от тежестта върху десния крак и, в същото време, се обърнете надясно. Вдигайки дясната ръка диагонално нагоре с длан обърната навън и нагоре, като пръстите на лявата ръка сочат в противоположна посока. Мислете за двете си ръце като за едно цяло, формиращо права линия. Обратното положение е с пренасяне на по-голямата част от тежестта върху левия крак, като в същото време се завъртате наляво, вдигайки лявата ръка диагонално нагоре, с длан обърната навън и нагоре, пръстите на дясната ръка сочат в противоположна посока. Издишвайте при изпъване, вдишвайте при смяна на



Фиг. 2-50



Фиг. 2-51

страните.



Фиг. 2-52



Фиг. 2-53

### Форма 12 (фиг. 2- 52 и фиг. 2- 53)

Застанете разкрасчени като ходилата са раздалечени толкова, колкото ви е удобно. Пренесете по-голямата част от тежестта върху левия крак и в същото време се обърнете наляво, накланяйки тялото встрани с дясна ръка пред главата, а лявата зад гърба, като и двете длани гледат навън. Извъртете се наляво, колкото е възможно повече с чувството за спираловидно движение или бутайте и с двете ръце. Обратно, пренесете по-голямата част от тежестта върху десния крак, като в същото време се обърнете надясно, разменяйки ръцете. Издишвайте при разгъване, вдишвайте при смяна на страните.

### Осем къса брокат

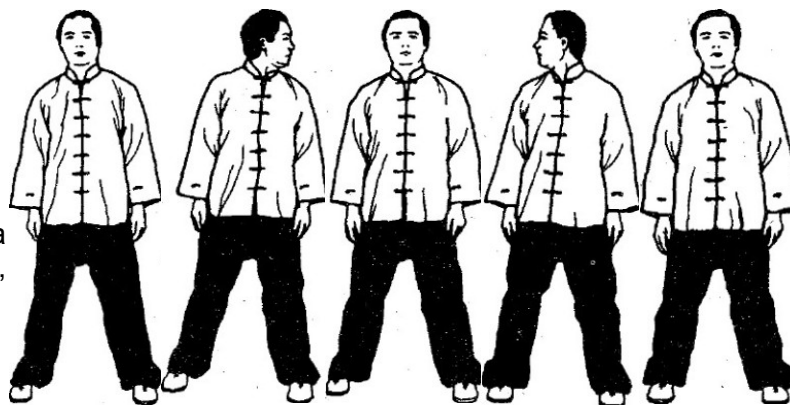
Смята се, че маршал Юе Фей е създавал упражненията от "Осемте къса брокат" (Ба Дуан Дзин) през XII в., по време на династията Сун (960-1279 г.), с цел подобряване здравето на бойниците. Първоначалният вариант се е състоял от 12 форми, но е бил скъсен на 8. Тази група упражнения широко се практикува навсякъде в Китай, като са развити няколко различни стила и всички те са ефективни.

Брокатът е плат, обикновено копринен, втъкан в сложни и многоцветни образи и е високо ценен, точно както е високо ценено и доброто здраве, постигнато чрез тези прости упражнения.

Отпуснете се преди и след упражненията, например, чрез малка разходка. Дишайте естествено, през носа. Поддържайте гърба изправен, освен ако навеждането не е част от упражнението. Практикувайте, където е добре проветрено. Изпълнявайте бавно упражненията и бъдете отпуснати. Изпълнете всеки къс (упражнение) от 3 до 5 пъти. Изпълнете движенията едно след друго без спиране, докато не завършите цялата серия, след което я повторете толкова пъти, колкото желаете.

### Къс 1 (фиг. 2- 54 до фиг. 2- 58)

Застанете разкрасчени, ходилата на широчината на раменете. вдишайте. При издишване обърнете главата възможно най-наляво, без обаче да движите останалата част от тялото, и погледнете назад.



Фиг. 2-54

Фиг. 2-55

Фиг. 2-56

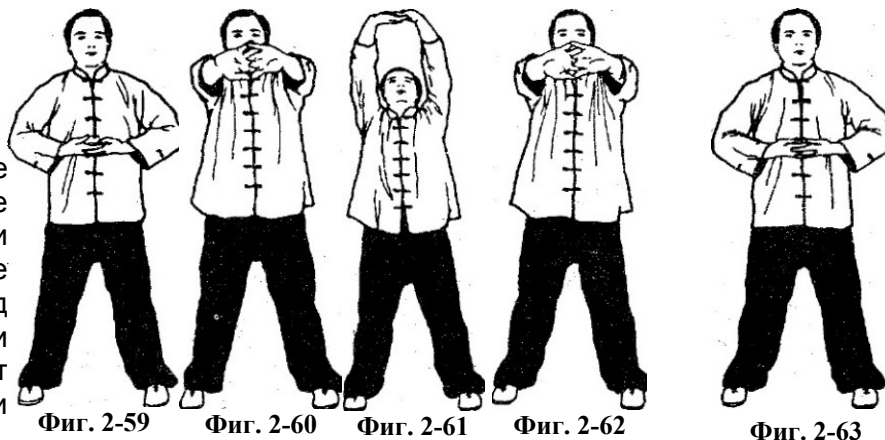
Фиг. 2-57

Фиг. 2-58

При вдишване върнете погледа напред. Издишайте докато завъртате главата възможно най-надясно, като гледате назад. След това вдишайте, докато върнете погледа отново напред.

**Къс 2 (фиг. 2- 59 до фиг. 2- 63)**

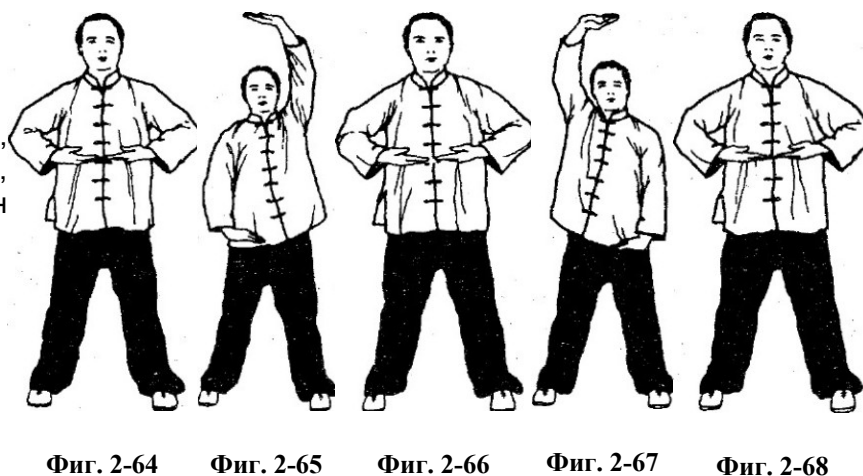
Кръстосайте пръстите на двете ръце пред тялото, дланите гледат нагоре. При издишване изнесете ръцете напред пред гърдите, а след това и нагоре, докато застанат над главата с длани обърнати нагоре.



Вдишайте, докато връщате ръцете в изходно положение.

**Къс 3 (фиг. 2- 64 до фиг. 2- 68)**

Ръцете са пред тялото, дланите обърнати нагоре, средните пръсти сочат един срещу друг.



Едновременно с издишването, изнесете лявата ръка над главата, с длан обърната нагоре, а дясната ръка надолу, с длан обърната надолу. При вдишване върнете ръцете в изходно положение. При издишване едновременно вдигнете дясната ръка над главата, с длан нагоре и свалете лявата ръка надолу с длан обърната надолу. Вдишайте и се върнете в изходно положение.

#### Къс 4 (фиг. 2- 69 до фиг. 2- 79)

Издърпайте юмруците от страни на тялото с длани обърнати нагоре. При вдишване стъпете вляво и преинете в ездачна позиция. При издишване обърнете тялото леко наляво и кръстосайте ръцете пред гърдите. Сгънете трите крайни пръста на лявата ръка, а с палеца и показалеца образувайте "V". Гледайте показалеца и изпънете ръката хоризонтално в ляво, докато издишвате. в същото време издърпайте дясната ръка, свита в юмрук към дясното рамо, подобно на обтягане на лък.

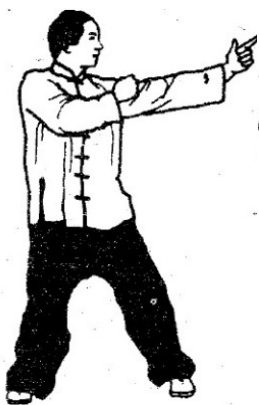


Фиг. 2-69

Фиг. 2-70

Фиг. 2-71

При вдишване върнете юмруците в страни на тялото и заемете изходно положение. Повторете упражнението надясно.



Фиг. 2-72



Фиг. 2-73



Фиг. 2-74



Фиг. 2-75

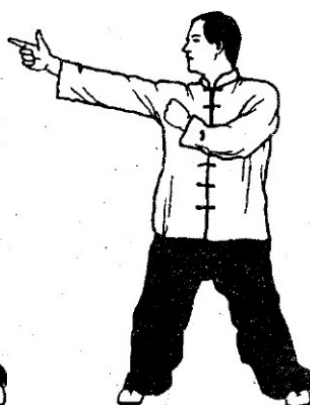
Фиг. 2-76



Фиг. 2-77



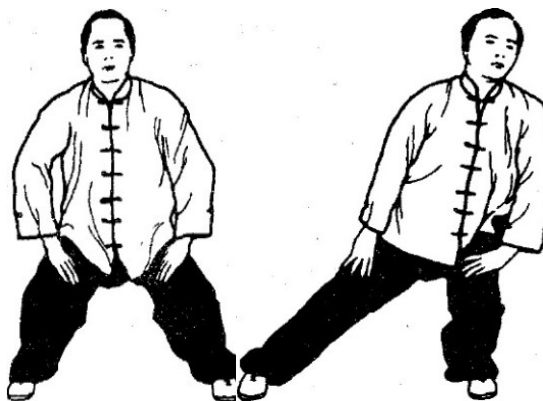
Фиг. 2-78



Фиг. 2-79

### Къс 5 (фиг. 2- 80 до фиг. 2- 84)

Стъпете вляво и заемете ездачна позиция. Поставете дланите върху бедрата близо до коленете, като пръстите сочат навътре. Наклонете се наляво, колкото е възможно повече, без да отлепяте ходилата от пода като ръцете остават върху бедрата. Наклонете се след това надясно.



Фиг. 2-80

Фиг. 2-81



Фиг. 2-82



Фиг. 2-83



Фиг. 2-84

### Къс 6 (фиг. 2- 85 до фиг. 2- 87)

Върнете ходилата на широчината на раменете. Поставете ръцете пред тялото, с длани обърнати нагоре, средните пръсти сочат един срещу друг. Изпънете краката и заключете коленете, след това при издишване се набедете напред и докоснете пода с длани, като не сгъвате коленете. Не се напрегайте. Наведете се до положение, в което чувствате болка, но не повече от това. Върнете се в изходно положение при вдишване.



Фиг. 2-85



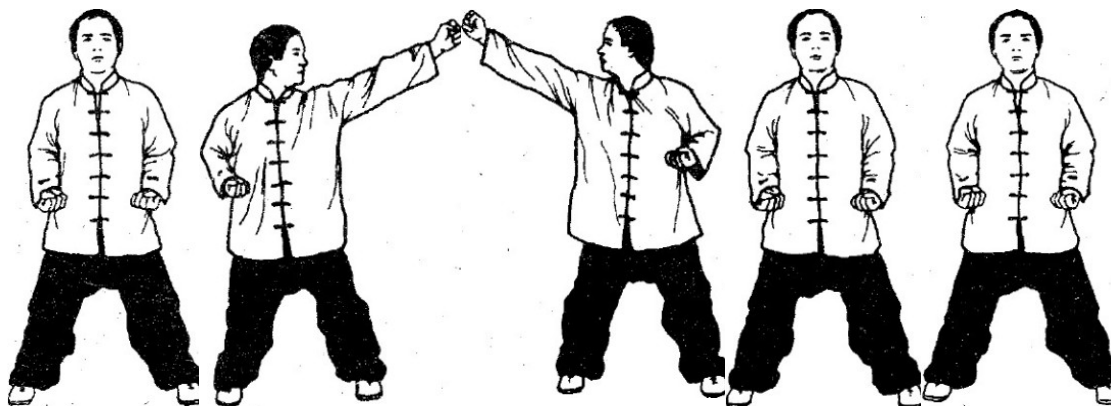
Фиг. 2-86



Фиг. 2-87

### Къс 7 (фиг. 2- 88 до фиг. 2- 92)

Заемете ездачна позиция с юмруци отстрани. При издишване бавно, ударете с левия юмрук нагоре наляво. Гледайте юмрука през цялото време. Върнете се в изходно положение, при вдишване и направете движението с десния юмрук.



Фиг. 2-88

Фиг. 2-89

Фиг. 2-90

Фиг. 2-91

Фиг. 2-92

### Неподвижни форми от Уай Дан

#### Къс 8 (фиг. 2- 93 до фиг. 2- 95)

Застанете със събрани ходила, ръцете свободно отпуснати покрай тялото. Изпънете краката и заключете коленете. След това повдигнете петите, възможно по-високо, като издишвате. Върнете се обратно при вдишване.



Фиг. 2-93



Фиг. 2-94



Фиг. 2-95

Някои от неподвижните форми са подобни на упражненията от индийската йога, което не е изненадващо, тъй като Китай дълги години гледал на Индия като на духовен източник. Формите трябва да се изпълняват колкото е възможно по-отпуснато, стягайки само необходимите за позата мускули. Върхът на езика се допира до небцето. Дишайте дълбоко с долната част на корема.

#### Форма 1 (фиг. 2- 96)

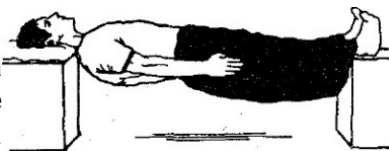
Легнете по гръб, краката събрани, с ръце покрай тялото. Краката остават изпънати, като повдигате ходилата на около едно стъпало височина от пода. Едновременно с това повдигнете и горната част на торса, на същата височина. Дишайте дълбоко и задръжте позицията от 30 секунди до 2 минути.



Фиг. 2-96

### Форма 2 (фиг. 2- 97)

Изпънете се, като главата е върху единия от два стола, а краката върху другия. Тялото не се сгъва. Задръжте това положение от 30 секунди до 2 минути. Както можете да се досетите, тази поза е много трудна. Почти необходимо е да извършите самохипноза, за да я практикувате. Това е напредналия вариант на форма 1. В тренировките на китайските бойни изкуства тази форма се нарича "железен мост" (Тиеа Бан Чяо).



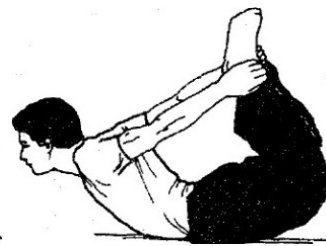
Фиг. 2-97

### Форма 3 (фиг. 2-98 и фиг. 2-99)

Легнете по корем на пода. Сгънете краката в коленете и хванете глезените или ходилата. При вдишване придърпайте главата и ходилата едни към други. Отпуснете при издишване.



Фиг. 2-98



Фиг. 2-99

### Форма 4 (фиг. 2- 100 и фиг. 2- 101)

Легнете по корем на пода с изпънати напред ръце. При вдишване, повдигнете едновременно от пода горната част на торса и краката. Отпуснете при издишване. В йога тази поза се нарича "скакалец".



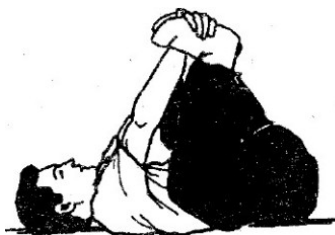
Фиг. 2-100



Фиг. 2-101

### Форма 5 (фиг. 2- 102 и фиг. 2- 103)

Легнете на пода и хванете ходилата. При издишване, бавно изпънете краката. Сгънете ги в изходно положение, когато вдишвате.



Фиг. 2-102

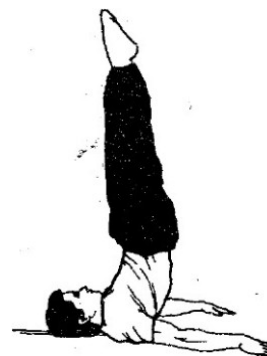


Фиг. 2-103



### Форма в (фиг. 2- 104)

Легнете по гръб с ръце покрай тялото. вертикално изпънете краката; продължете да вдигате, изправяйки таза и тялото. Ако сте нестабилен, може да сгънете лакти и с помощта на ръцете да поддържате тялото във вертикално положение. Тежестта пада върху горната част на гърба и раменете, а не върху врата. Задръжте позицията поне една минута, дишайте бавно и дълбоко. Упражнението е известно като "раменна стойка".



Фиг. 2-104

### Форма 7 (фиг. 2- 105 и фиг. 2- 106)

Легнете на дясната страна. Сгънете лявото коляно така, че то заедно с подбедрицата да легне върху пода. Дясната ръка е опъната напред, а лявата е покрай тялото. При вдишване обърнете торса така, че лявото рамо и горната част на гърба да докоснат пода. Левият крак остава в същата позиция. При издишване, се върнете в изходно положение. Повторете упражнението 25 пъти, след което сменете страната и повторете още 25 пъти.



Фиг. 2-105



Фиг. 2-106

### Форма 8 (фиг. 2- 107)

Положение за лицеви опори. Тежестта е върху върховете на пръстите. Дръжте гърба изправен. Оставете така от 30 секунди до 1 минута.



Фиг. 2-107

### Форма 9 (фиг. 2- 108 и фиг. 2- 109)

Тази поза се нарича "Детето се прекланя пред Буда" (Тон Дзу Бай Фо). Застанете на един крак, като изпънете другия право напред, хоризонтално на пода. Съберете дланите пред гърдите. Задръжте по 30 секунди на всеки крак. Когато напреднете, сгънете крака в коляното и клекнете при вдишване. Изправете се при издишване.



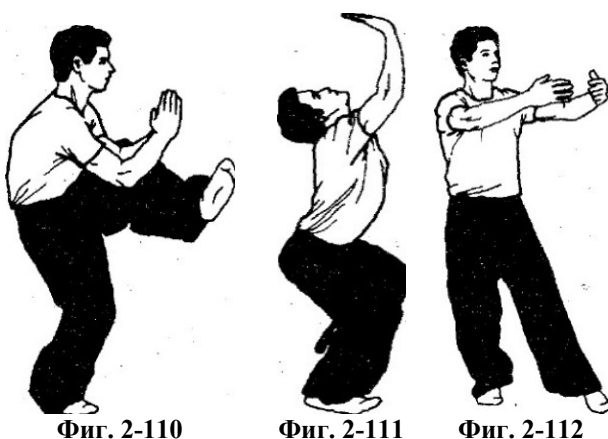
Фиг. 2-108



Фиг. 2-109

### Форма 10 (фиг. 2- 110)

Застанете на един крак в приклепнала позиция, като дланите са събрани пред гърдите. Този път свободния крак се държи пред тялото, но не изпънат. Задръжте до 3 минути на всеки крак.



### Форма 11 (фиг. 2- 111)

Застанете в приклепнала позиция, като ходилата са на широчината на раменете, успоредни едно на друго. Повдигнете ръцете нагоре, докато дланите се обърнат към табана. Извийте главата назад и погледнете тавана. Задръжте от една до три минути. Тази поза се нарича Тоу Тянь ("поддържане на небето").

Основната цел на тази глава бе да представи принципите и теорията на упражненията Уай Дан. въпреки, че бяха дадени няколко традиционни комплекса от форми в Уай Дан, читателят би могъл да създаде свои форми, след като усвои изцяло теорията. Новите форми трябва да създават усещането за потока на Ци в областите или групите мускули, които се упражняват.

### Форма 12 (фиг. 2- 112)

Застанете на един крак, като палеца на свободния крак само докосва пода пред тялото. С ръцете образувайте хоризонтален кръг пред гърдите, дланите гледат навътре. Задръжте до 3 минути на всеки крак.

## Глава 3 НЕЙ ДАН

### 3-1. Въведение

*Ней Дан* буквално означава "вътрешен еликсир". Това е тренировъчен метод, при който Ци се генерира в корема и след това се насочва в тялото от съзнанието. Както беше обяснено в глава 1, когато се въздейства върху мускулите, кръвта и Ци се акумулират в областта, подложена на въздействие. Когато след това мускулите се разпуснат, каналите се отварят широко и позволяват на акумулираната енергия да се разпространи из тялото, тръгвайки от областта, която е била под въздействие. Това въздействие, наречено *Уай Дан*, беше разгледано в предишната глава. Резултатите обаче са различни, при съсредоточаване върху долната част на корема - *Дан Тянь* или върху областта *Цихай*, както се прави в *Ней Дан*.

Енергията, изградена в долната част на корема, съзнателно се насочва да циркулира в тялото през двата главни съда - *Управляващия (Ду Май)* и *Зачатъчния (Жън Май)*, които минават през средата отзад и отпред на тялото. Това е, така наречената, "малка циркулация" (*Шао Чоу Тянь*). В последствие, тази енергия може да бъде пренасяна в тялото и посредством всичките 12 канала, което представлява "голямата циркулация" (*Да Чоу Тянь*).

Историята на *Ней Дан* започва от самото начало на практикуването на *Ци Гун* в Китай. Първоначално, съдейки по будистки и даоски ръкописи, практикуването било насочено към подобряване на физическото и духовно здраве, както е и сега. Тези, които изучавали



От друга страна, *Ней Дан* има няколко **предимства**, в сравнение с *Уай Дан*:

**Първо**, *Ней Дан* учи на осъзнаване на циркулацията на *Ци* и развива по-пълно тази циркулация в тялото, което оказва много по-благоприятно влияние върху органите, отколкото при *Уай Дан*. Както читателят вече знае, *Уай Дан* създава локална *Ци* циркулация и затова благоприятства функционирането само на определени органи.

**Второ**, практикуващият *Ней Дан* не поема риска от *Сан Кун* или енергийна дисперсия, тъй като не се развиват мускулите на тялото, с изключение на тези в долната част на корема (областта на *Дан Тян*). След практикуване на *Ней Дан* в продължение на няколко години, човек естествено ще започне да използва *Дан Тян* през цялото време.

**Трето**, след завършване на циркулацията в *Ней Дан*, вътрешната сила, която може да се създаде за бойни цели е много по-голяма от тази при *Уай Дан*. Общо взето, китайските бойци практикуват както *Уай Дан*, така и *Ней Дан*, докато обикновените хора практикуват само едното за здраве.

*Ней Дан* грубо може да се раздели на будистки и даоски стилове. **Основните разлики са:**

**Първо**, целта на тренировките. Будистите наблягат на издигането на *Ци* (*Ян Ци*), при което *Ци* се поддържа чрез спокойствие и се концентрира в мозъка, за да се постигне просветление. В Китай поддържането на *Ци* чрез спокойствие се нарича *Цао Чан* или седяща медитация. В даоската практика се набляга на дишането с *Дан Тян*, за да се изгради *Ци* и да се направи тя все по-силна и по-силна. Това се нарича *Лян Ци* или заздравяване на *Ци*. След като *Ци* е изградена, даосът ще започне нейната циркулация в тялото, насочвайки я волево. Това се нарича пренасяне на *Ци* (*Юн Ци*) или циркулиране на *Ци* (*Син Ци*).

Този вид на даоската *Ци* Гун-тренировка често се нарича *Юн Гун*, или *Син Гун*, което означава *кунфу* на пренасянето на *Ци*.

**Второ**, при тренировка за *Ци* будистите използват естествено дишане, при което корема се прибира навътре при издишване и се разширява при вдишване, докато даосите използват обратни дихателни техники, при които корема се прибира при вдишване и се разширява при издишване. Това вероятно идва от използването на *Ней Дан* от даосите в бойните изкуства и от това, че е по-лесно да се приложи добра вътрешна сила, когато *Дан Тян* се разширява при издишване и прибира при вдишване.

В следващият раздел ще бъдат обяснени принципите на *Ней Дан*, как се генерира и как циркулира *Ци*. В раздел 3 ще бъдат представени както будистките, така и даоските методи на тренировки в *Ней Дан*. В раздел 4 ще бъдат обсъдени тайни тренировъчни методи, които учат как медитацията да направи своята *Ци* по-силна и как да я насочва към определени области с цел бойни приложения. Накрая, в раздел 5 ще бъдат представени упражнения и техники за самомасаж след медитация.

### 3-2. Принципи на *Ней Дан*

Както беше обяснено, упражненията, при които *Ци* се генерира в *Дан Тян* или *Цихай* и след това се насочва от съзнанието, за да извърши пълна енергийна циркулация в тялото, се наричат *Ней Дан*. Местоположението на *Дан Тян* е на около 3,8 см. точно под пъпа и на около 0,8 см навътре в тялото. Името *Дан Тян* означава "поле на еликсир" и е използвано от даосите. Името *Цихай* се използва от хора, занимаващи се с акупунктура и означава "морето на *Ци*". Смята се, че *Дан Тян* е първоначалния източник на човешката енергия, защото ембрионът използва долната част на корема, за да приеме храна и кислород от майката. След като се роди бебето, то продължава да диша предимно с долната част на корема още няколко години, като постепенно премества фокуса на дишането все по-високо

в тялото, така че в края на детството хората мислят, че дишат с гръдния кош и всъщност са загубили контрол върху мускулите от долната част на корема. В медитацията практикуващият *Ней Дан* се връща към ембрионалния начин на дишане; поне фокусът на дишането се връща в *Дан Тян*, защото се смята, че той е източникът на Ци-циркулацията. *Дан Тян* се нарича още "пещта" или фо Лу (свързвайки медитацията с гаоската алхимична традиция), в която огънят, т.е. енергията може да се запали.

Една важна даоска книга е "*Тай Ши Дзин*", т.е. "Класическа книга за хармонизираното ембрионално дишане" (виж приложението за китайския оригинал). Тя набляга върху значението на *Дан Тян* и регулираното дишане и препоръчва тренирането на *Дан Тян* по подобие на дишането на ембриона. Тази идея понякога се представя в даоското изкуство като човек медитиращ с бебе над главата си.

### Принципи от "*Тай Ши Дзин*"

Зародишът се създава от скритата или неразвита Ци. Ци произлиза от регулираното дишане на зародиша. Когато Ци влезе в тялото - това е живот. Когато Духът напусне тялото и зародишът се разпръсне - това е смърт. Познаването на Духа и Ци прави възможен дългия живот. Защитавайте и хранете въображаемия зародиш, за да изградите Дух и Ци. Когато Духът се движи, и Ци се движи; където Духът спре, там спира и Ци. За да имате дълъг живот, Духът и Ци трябва взаимно да се допълват. Когато сърцето (съзнанието) не е разпръснато, няма никакви мисли. Когато няма никакви мисли, всичко е естествено. Истинският начин за постигане на тази цел е чрез напрегната работа.

През хилядолетията, китайските медитиращи открили, че чрез упражняване те могат да тренират коремните мускули и да придобият отново силния поток на Ци. Това упражнение се нарича "Назад към детството" (*Фан Тон*). Основното е, че когато мускулите в областта се упражняват, нервите и Ци каналите започват да акумулират енергията, генерирана чрез упражнението. Този начин на генериране и акумулиране на енергия се нарича "Запалване на огъня" или Ци Фо. Той се усилва чрез концентриране на съзнанието върху тази дейност. По-късно било открито, че в упражнението Ци Фо дишането трябва да бъде координирано, за да се тренират мускулите ефикасно и правилно. Това правилно координиране на дишането също така помага на медитацията да концентрира съзнанието си върху упражнението. Както е пояснено в Глава 1, съзнанието може да контролира генерирането и циркулацията на Ци. Затова при медитацията съзнанието трябва да се концентрира върху *Дан Тян*, което се нарича *И Соу Дан Тян* или "съзнанието остава в *Дан Тян*".

Тъй като в китайската медитация принципът е, че *Дан Тян* е източникът на циркулацията на Ци, то началните упражнения са насочени към това място. Първото нещо, което се учи, е да се контролират коремните мускули чрез волево разширяване и свиване така, че долната част на корема да се издига и спада, както при бебето. Изпълнението на упражнението "връщане към детството" може да се постигне просто чрез често практикуване. Обикновено при едномесечно практикуване по 30 минути на ден, човек може да осъществи този контрол. Чрез продължителна практика упражнението генерира все повече и повече енергия. Чрез задържане на съзнанието върху *Дан Тян*, енергията се концентрира там. Когато акумулираната енергия е достатъчно силна, медитацията трябва да е в състояние да усети топлина в областта на *Дан Тян*.

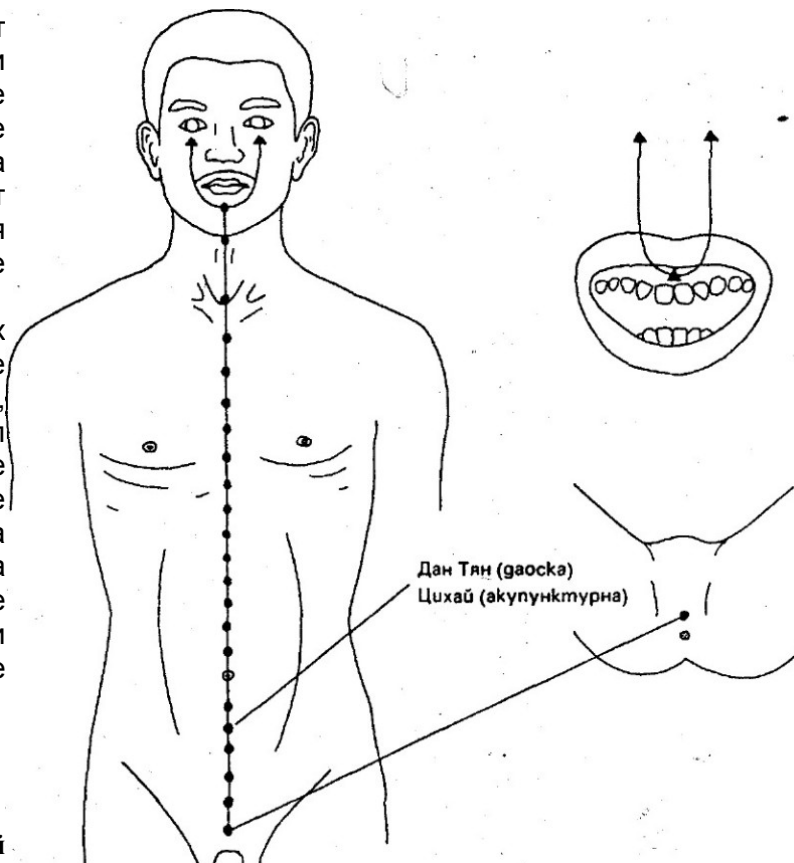
Това коремно упражнение има няколко предимства.

**Първо**, движението на коремните мускули нагоре и надолу по време на дълбокото дишане масажира стомаха и червата, също така въздейства върху мускулите, поддържащи вътрешните органи, и увеличава тяхната сила. Това е причината, поради която дълбокото дишане лекува херния, причиняваща се от слабост на вътрешните мускули.

**Второ**, тренирането на коремните мускули генерира Ци не само за циркулация, но също и директно за органите поддържани и заобиколени от тези мускули. Това доставяне на Ци, заедно с увеличената циркулация на кръвта, поддържат органите здрави. И накрая, дълбокото дишане използва напълно капацитета на белите дробове и така ги укрепва и почиства. Ако медитацията продължи още две или три седмици след като е почувствал

топлина в *Дан Тян*, той ще усети мускулите да треперят или изтръпват.

Това е причинено от натрупването на *Ци* в нервите и каналите, което извежда мускулите извън контрол. Това явление се нарича *Дон Чу* или "усещане за движение". (Всъщност, терминът *Дон Чу* се използва при медитация за всякакъв вид усещане причинено от потока на *Ци*, преразпределението или свръх натрупването ѝ. Най-често се усеща сърбеж, изтръпване, съкращаване на изолиран мускул или неконтролируемо треперене на цялото тяло). Когато мускулите от долната част на корема започнат да вибрират, това означава, че трябва да започне циркулацията на *Ци*. В този момент концентрацията е изключително важна.



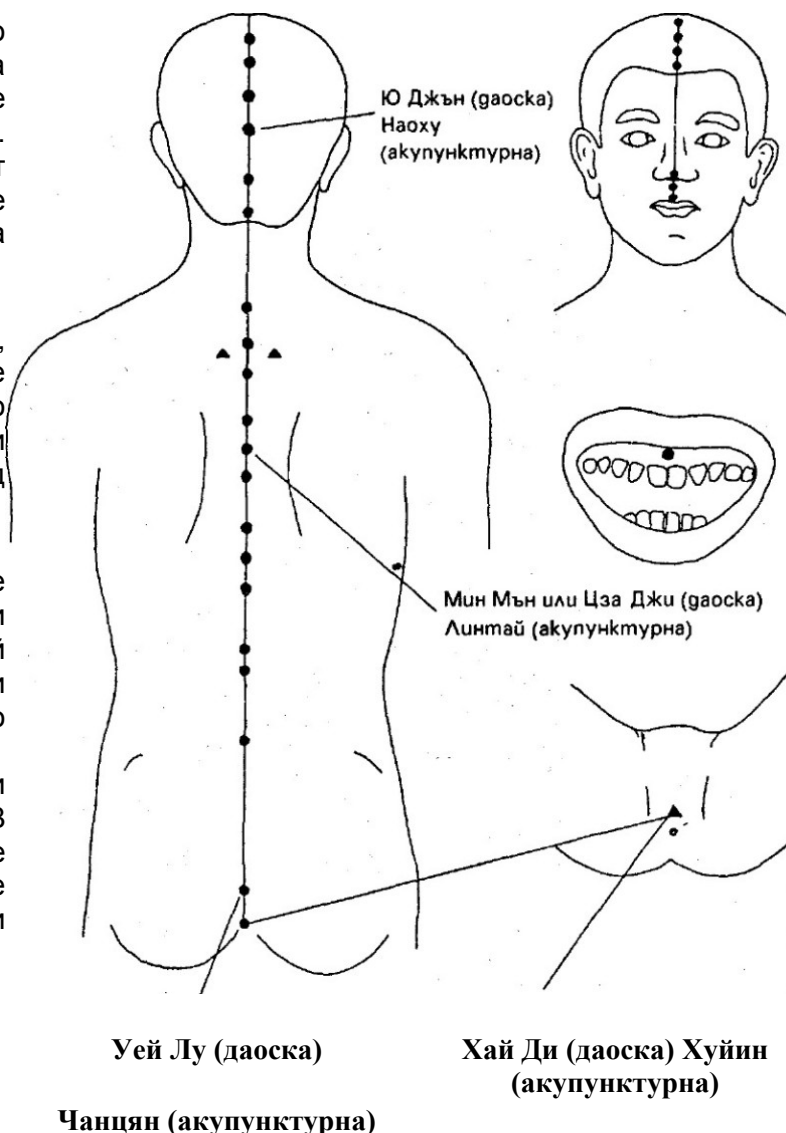
Фиг. 3-3.

Пътят на Жън Май

Медитацията трябва да е много спокоен и не трябва да се вълнува от усещането *Дон Чу*. Това явление всъщност не се случва при всеки. При някои първите кухини от цикъла са вече отворени и, *Ци* ще се придвижи през тях без да предизвиква *Дон Чу*.

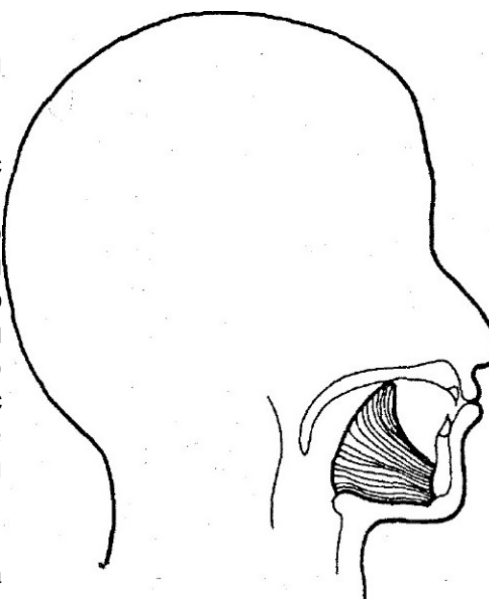
Преди да продължи, медитацията трябва да разбере първо какъв е пътят на *Ци*. Както беше споменато, има два главни съда, разположени отпред и отзад на тялото.

(фиг. 3-3 и фиг. 3-4). Предният се нарича Зачатъчен (*Жън Май*) и съдържа циркулацията на *Ин*. Той започва от долната устна и продължава надолу през тялото до кухината "морско дъно" (*Хай Ди*), която е между скротума (или влагалището) и ануса. В акупунктурата тази кухина се нарича *Хуйин*. Съдът отзад се нарича Управляващ или *Ду Май* и съдържа циркулацията *Ян*.



Фиг. 3-4. Пътят на Ду Май

Той започва от "морско дъно" и следвайки гръбнака, преминава през тила и върха на главата, завършвайки върху горната устна. Тези два съда не са свързани горе. Когато обаче езикът докосне небцето, съдовете *Ин* и *Ян* се свързват и веригата се затваря. Това докосване с езика се нарича *Да Чяо* или "изграждане на моста". Езикът действа като ключ в електрическа верига. Ако този мост не е изграден, веригата е отворена и циркулацията на *Ци* няма да е пълна. Затова, когато човек медитира, както в *Уай Дан*, така и в *Ней Дан*, той трябва да докосва с езика си небцето през цялото време. Разбира се, всеки често докосва небцето си с езика. Обаче при медитацията е важно веригата да бъде непрекъснато затворена. Езикът трябва да е отпуснат и леко да докосва центъра на небцето (фиг. 3-5).



Фиг. 3-5. Позиция на езика

Ако езикът е стегнат, това ще доведе до застой в потока на *Ци*. Също така, езикът не трябва да докосва зъбите, което няма да свърже ефикасно моста и често кара медитиращият да се чувства сънен. От друга страна, езикът не трябва да се изпъва, за да докосне задния край на небцето. Това ще стегне езика и също ще предизвика застой в потока на *Ци*. Ако медитиращият изгради правилно моста, той ще почувства отделяне на слюнка по време на медитацията. Той трябва да я преглътне, като по този начин ще овлажни гърлото. Мястото в центъра на небцето, където се докосва езика се нарича *Тян Ци* ("Небесно езеро") или *Лун Чуан* ("Драконов избор").

Когато ученикът успее да извърши *Ци* циркулация през двата главни съда, той е завършил т.нар. "малка циркулация" (*Шао Чоу Тян*).

Обикновено, ако човек медитира правилно три пъти дневно по половин час, той може да постигне тази циркулация след 90 дни. Няма да е необичайно обаче за някои този срок да е по-дълъг. Времето зависи от степента, до която човек се концентрира, отпуска, разбира техниките и принципите и чувства потока на *Ци*. Много е важно медитиращият да не се опитва да ускори процеса, защото това ще влоши циркулацията, а може да я направи и опасна.

Читателят трябва да разбере, че *Ци* е циркулирала през цялото време в тялото му. Обаче тази циркулация може да стане бавна или да мине в застой. Причината е, че в съдовете и каналите има много възли, в които каналите са по-тесни или по-трудни за преминаване. Обикновено тези възли са разположени в кухините (точките). Главна цел на *Ней Дан*-медитацията е да отвори или разшири тези възли и да даде възможност на *Ци* да тече свободно.

Когато *Ци* е в застой и не тече гладко, човек скоро започва да чувства, че е неразположен, а съответния орган отслабва. Когато каналите на *Ци* са отворени, артериите също са отворени и позволяват на кръвта да тече гладко. Това е така, защото артериите обикновено следват каналите. Поради това медитиращият може да излекува високото кръвно налягане. При "малката циркулация" има три кухини или възела (**фиг. 3-4**), които са трудни за преминаване и могат да причинят затруднения. Те се наричат *Сан Гуан* или трите порти. Първата кухина се нарича от даосите *Уей Лу* и *Чанцянь* в акупунктурата. Разположена е на опашната кост. Втората се нарича от даосите *Цза Джи* или *Мин Мън* ("вратата на живота") и *Лин Тай* ("Духовна кула") в акупунктурата. Последната кухина се нарича *Ю Джън* ("Нефритена възглавница") от даосите и *Наоху* ("вратата на мозъка") в акупунктурата. Разположена е в основата на черепа. Повече обяснения за тези три кухини ще бъдат дадени в следващия раздел. Тези точки са най-голямото съпротивление при увеличаване потока на *Ци* и затова са трите крайпътни камъка, отбелязващи вашия прогрес в постигането на "малката циркулация".

Контролирайки движението на *Ци* по време на циркулацията, медитиращият трябва да усеща, че нещо тече, следвайки насоките на съзнанието. Обаче той може също да усети, че мускулите на гърба покрай Управляващия съд се разширяват и напрягат. Това усещане за разширяване няма да се появява, когато *Ци* премине кухината "Нефритена възглавница", намираща се от задната страна на главата. Вместо това медитиращият ще усети само енергията или потока на *Ци*, тъй като няма дебели мускули върху главата, които да могат да се усетят. Обикновеното усещане върху главата за потока на *Ци* е локална загуба на чувствителност или пък гъделичкане, все едно че пълзят някакви насекоми.

По време на медитацията, медитиращият може естествено да заклати тялото си напред-назад. Понякога може да усети подскачане или контракция на някой мускул. всичко това са симптоми на *Дон Чу*, предизвикани от преразпределението на *Ци*. Няма нищо обезпокояващо; всичко това е нормално.

След като веднъж медитиращият е завършил "малката циркулация", той трябва да опита овладяването на "голямата циркулация", която ще прокара енергията през цялото тяло посредством дванадесетте канала на *Ци*. Обикновено, медитиращият се концентрира отначало или само върху ръцете, или само върху краката, и след това се насочва вниманието си към другите крайници. Но също така обичайно би било за медитиращия, след завършване на "малката циркулация" да практикува насочване на *Ци* към горните и долни



крайници едновременно, като си представя, че Ци се разширява от двата главни съда.

В следващия раздел ще бъдат дискутирани както будистките, така и даоските методи за медитация. Преди начинаещият да започне своята медитация, той трябва да прочете този и следващите раздели няколко пъти, докато се увери, че ги е разбрал.

### 3-3. Практика на Ней Дан

#### Малка циркулация (Шао Чоу Тянь)

#### Дишане при медитация

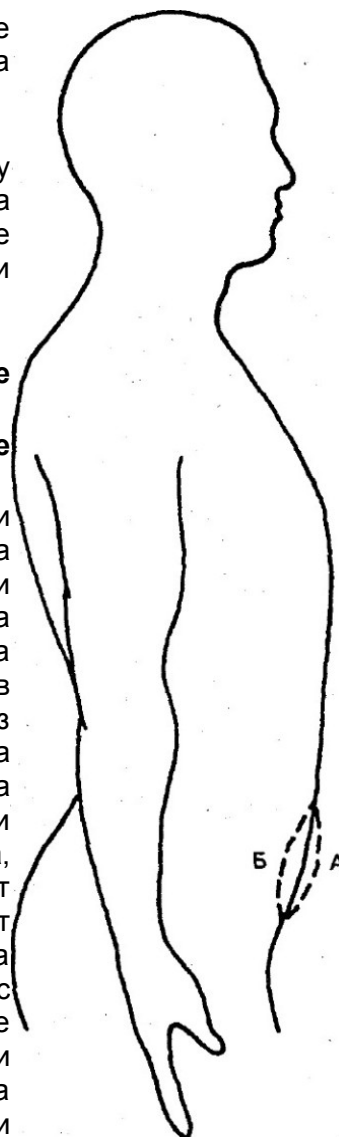
Първата и най-важна стъпка към ефективна медитация е правилното дишане. В китайската медитация се използват два главни метода: даоски и будистки.

Даоското дишане, известно още като обратно дишане (Фан Фу Ши) се използва за подготовка на Ци за циркулация и затова неговото правилно овладяване е решаващо. При даоското дишане нормалните движения на долната част на корема при вдишване и издишване са обърнати.

**Даоски метод: Б - вдишване А - издишване**

**Будистки метод: А - вдишване Б - издишване**

Вместо разширяване при вдишване, даосът свива корема и обратно (фиг. 3-6). Никога не трябва да се задържа или напруга дишането. вдишайте бавно и без усилие през носа, като свиете и повдигнете долната част на корема зад пъпа. Когато дробовете са пълни, започнете бавно да издишвате. Вдишването се смята за *Ин*, а издишването - за *Ян*. Те трябва да действат заедно, както е в цикъла на *Ин-Ян* - едното преминава в другото гладко и без напрежение чрез плавно кръгово движение. След започване на издишването, бавно избутайте навън *Дан Тянь* и долната част на корема. Областта на *Дан Тянь* е мястото, където ще се генерира и акумулира Ци, за да започне "малката циркулация". Поради това, мускулите около *Дан Тянь* трябва да се тренират, така че да могат достатъчно добре да се свиват и разширяват, когато ученикът вдишва или издишва. В началото може би ще ви бъде трудно да разширявате долната част на корема по време на издишване; но с практикуването мускулите ще свикнат да се разширяват все повече и повече, докато цялата коремна област се разшири при издишване от пъпа до срамната кост. Не трябва да се насилва разширяването на *Дан Тянь*, а по-скоро трябва да се работи търпеливо докато се постигне успех.



Фиг. 3-6

Целият този процес е форма на дълбоко дишане, не защото дишането е тежко, а защото дробовете работят с пълен капацитет.

**Движение на корема по време на дишане**

Хора, извършващи усилените упражнения дишат тежко, но не задължително дълбоко. Дълбокото дишане кара вътрешните органи да вибрират с ритъма на дишането, което ги стимулира и тренира. Органите не биха получили този вид вътрешна тренировка без

дълбокото дишане. Може да се види, че много разновидности на силови упражнения развиват само външните мускули, като в същото време правят съвсем малко за жизнено важните органи.

В дихателния метод на будистите движенията на корема са обратни на тези при даосите. Когато медитирацията вдишва, той се разширява вместо да се свива, а при издишване се дърпа навътре (**фиг. 3-6**). Това е нормалният начин на дишане (*Цан Фу Ши*). По същия начин диша един певец.

И двата метода използват един и същ принцип на генерация на *Ци*. Главната разлика е, че координацията на движенията на корема с дишането е противоположна. В действителност много медитиращи могат да използват и двата метода и лесно да преминават от единия на другия.

### **Медитация и Ци-циркуляция**

След като ученикът е придобил вече умението да диша правилно според даоските и будистките методи, той продължава със седяща медитация, за да започне процеса на циркуляцията на *Ци*. Първата цел е постигането на спокойно съзнание, концентрирайки се върху дълбокото дишане. Отделният индивид, извършвайки това, достига до един вид хипнотично състояние. Медитирацията трябва да остане на този етап, докато постигне разширяване и свиване на *Дан Тянь* по време на дишането без съзнателни усилия и отклоняване на вниманието.

Когато мускулите около *Дан Тянь* могат лесно да бъдат контролирани, процесът на дишане действа като помпа запалваща огъня (което е *всъщност* генерирането на *Ци*) в пещта на *Дан Тянь*. Целият този процес на генериране и акумулиране на *Ци* в *Дан Тянь* се нарича "дишане на долно ниво" (*Ша Чън Ци*), докато простото издишване и вдишване с дробовите се нарича "дишане на горно ниво" (*Сарн Чън Ци*). Едното цели изграждане на *Ци* като енергия, докато другото цели изграждането на *Ци* като въздух. Твърде голямото натрупване на *Ци* в *Дан Тянь* ще предизвика конвулсии и затопляне на коремните мускули при някои хора. По този начин помпата (дълбокото дишане) е запалила огъня (акумулирането на *Ци*) в областта на *Дан Тянь*. Когато това се появи, *Ци* е готова да излезе от *Дан Тянь* и да нахлуе в другите кухини.

За да се осигури преминаването на акумулираната *Ци* в правилна посока, трябва да се вземе правилната поза (краката са кръстосани). Когато *Ци* е готова да излезе от *Дан Тянь*, не трябва да й се позволява да отиде в краката. Чрез правилното кръстосване на краката, пътят на *Ци* отчасти се блокира. Ако *Ци* отиде надолу, тя може да застои в някоя от кухините. За начинаещия това е опасно, тъй като той няма достатъчно опит и разбиране, за да може да контролира *Ци* чрез волята си. Оставането на *Ци* в кухините ще засегне по-късната циркуляция в краката и може, в някои екстремни случаи, да причини парализа. Когато *Ци* отиде в нежелан канал и причини проблеми, възниква т. нар. "*Дсоу Фо*" или "Отклонение на огъня". Затова, по време на всяка сериозна медитация, в която практикуващия опитва да постигне циркуляция на *Ци*, краката трябва да бъдат кръстосани. Само след като е напълно постигната "малката Циркуляция" и медитирацията опитва "голямата циркуляция", само тогава е разрешено да не се кръстосват краката.

За да започне правилно "малката циркуляция", *Ци* трябва да премине в кухината Уей Лу разположена на опашната кост. Така *Ци* преминава от *Дан Тянь*, надолу към слабините, наречени Морското дъно (*Хай Ду*) и достига опашната кост. На път към Уей Лу *Ци* преминава и през други акупунктурни точки (**фиг. 3-4**), но най-голямо съпротивление оказва Уей Лу, понеже костната структура стеснява канала.

По време на медитация съзнанието трябва да води *Ци* по пътя на нейната циркуляция. Без това управление постигането на съдържателна и гладка циркуляция ще бъде невъзможно. Понякога се случва *Ци* да премине от *Дан Тянь* в Уей Лу без съзнателно усилие, но въпреки това съзнанието трябва активно да води *Ци* за постигане на по-нататъшни резултати. Започвайки от *Дан Тянь*, съзнанието остава спокойно и напълно концентрирано върху насочването на *Ци* към Уей Лу. С този процес никога не трябва да се избързва.

Просто задръжете съзнанието върху следващата кухня и оставете *Ци* да стигне там сама. Концентрацията е необходимо условие, защото просто релаксацията ще подпомогне само локалната циркулация. За постигане на по-голяма циркулация, *Ци* трябва да се насочва волево.

Тайната на предвижването на *Ци* към точката *Уей Лу* е стягането на ануса по време на вдишване. Това се нарича *Би Ган* ("затваряне на ануса"). При издишване ануса се отпуска и *Ци* се насочва към *Уей Лу*. Това се нарича *Шон Ган* ("отпускане на ануса"). Тази координация трябва да се прави дори след като е била завършена "малката циркулация".

След като *Ци* успешно е придвижена до *Уей Лу*, тя тръгва нагоре по гръбначния стълб към следващото голямо препятствие - *Мин Мън* ("врата на живота") или *Цза Джи*. Тази точка е разположена на гърба, точно зад сърцето, между шестия и седмия гръбначен прешлен (фиг. 3-4).

В акупунктурата тази кухня се нарича *Линтай* ("Духовна кула"). Когато *Ци* навлезе в тази област, тя предизвиква учестено сърцебиене, което може да попречи на концентрацията. Загубата на концентрация тук води до разпръскване на *Ци*, което обикновено се изразява в избиване на студена пот, нервно напрежение и учестено дишане. Ако *Ци* остане в заобикалящата област, това ще доведе до застои в потока и там и ще наруши сърдечните функции. Затова, ако практикуващият бъде отпуснат, концентриран върху точката и спокоен, това ще намали съпротивлението, оказвано върху *Ци* в тази точка.

След като *Ци* премине през *Мин Мън*, последното главно препятствие върху гръбначния стълб се нарича от медитиращите *Ю Джън* или "нефритената възглавница" а в акупунктурата е известно като *Наоху*. Тази кухня е разположена в основата на черепа, на върха на най-долната му кост (фиг. 3-4).

Поради структурата на черепа, в тази точка канала е стеснен. Ако енергията не премине гладко от тук, тя може да мине в други канали на главата или в мозъка. Ако това се случи, човек може да получи главоболие или да изпадне в състояние на бълнуване.

След като *Ци* влезе в главата, чувството за циркулацията ѝ е различно от това при циркулацията в гърба. Циркулацията в гърба причинява напрежение в големите гръбни мускули и така тя много лесно се усеща. Но когато *Ци* влезе в главата, поради това, че мускулният слой там е много тънък, няма да има усещане за мускулно напрежение. Това, което се усеща е боцкане, сякаш лазят насекоми, което се предвижва нагоре по главата и напред към лицето. Споменатите по-горе три важни кухни в китайската медитация се наричат "Трите порти" или *Сан Гуан*.

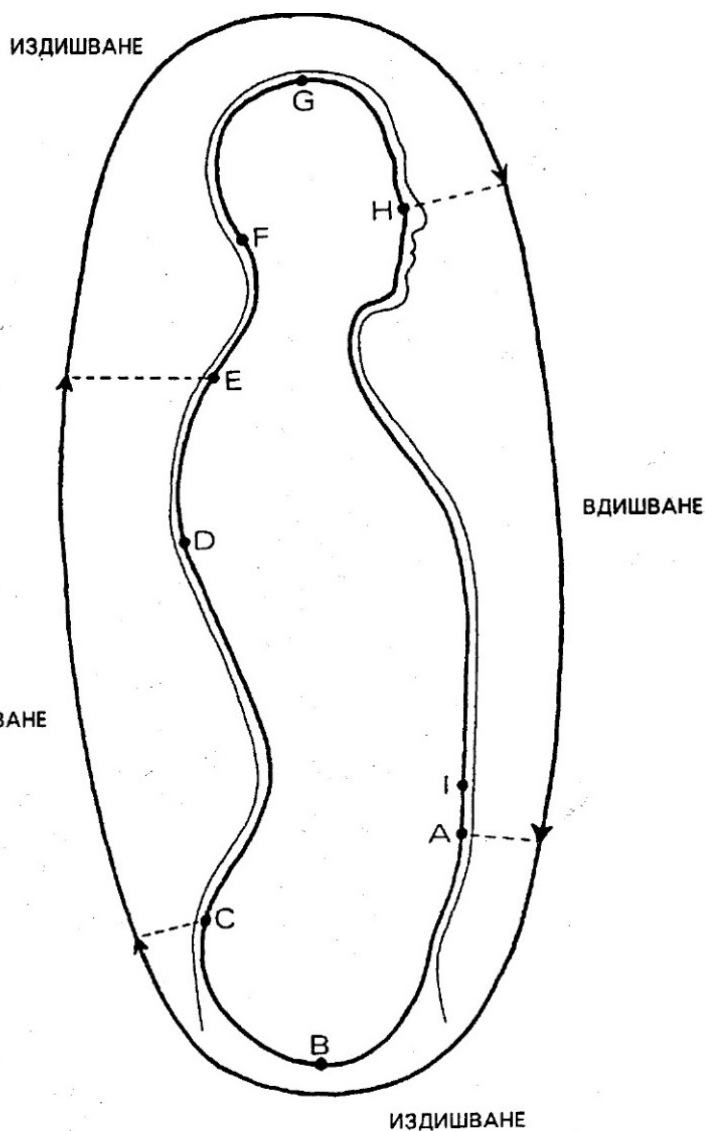
След като *Ци* премине през *Ю Джън*, съзнанието я насочва нагоре през главата, надолу към средата на лицето и гръдния кош и накрая обратно в *Дан Тян*, където цикълът започва отново. След като се постигне един пълен цикъл от "малката циркулация", описаният вече процес се повтаря непрекъснато. Обикновено, за постигане на "малката циркулация" са необходими по три сеанса медитация на ден за период от 90 или повече дни. Години може би ще са необходими за постигане на "голямата циркулация".

Дотук беше казано малко за дишането по време на Ци-циркулацията. Сега, след като основните положения са описани, може да се добави, че цикличните движения на *Ци* трябва да са точно координирани с процеса на дълбокото дишане, Фиг. 3-7 показва основния начин на даоската медитация, която се състои от един цикъл на "малката циркулация", съчетан с два дихателни цикъла. (Таблица 3-1 дава съответствието между имената на важните точки и техните съкращения от фиг. 3-7, 3-8 и 3-9.)

Това е цикъла, който трябва да опитва начинаещият. В началото, по време на първото вдишване, съзнанието води Ци от носа към Дан Тян. След това практикуващият издишва и насочва Ци от Дан Тян към Уей Лу. Следва вдишване и придвижване на Ци нагоре до точката на върха на раменете наречена Шун Бей или Дачжуй (вж. таблица 3-1). Накрая, практикуващият издишва, насочвайки Ци през главата към носа, завършвайки по този начин един цикъл. Продължавайте с циркулирането на Ци - един цикъл на всеки два дихателни цикъла.

След като е постигнат този дву дихателен цикъл, ученикът трябва да продължи с циркулацията на Ци за един дихателен цикъл.

Фиг. 3-7



Дишане и Ци-циркулация - двоен дихателен цикъл

Таблица 3-1

Точка	Даоско наименование	Наименование в акупунктурата	Разположение
A	Дан Тян	Цихай	На 3,8 см под пъпа
B	Хай Ди	Хуйин	Долната част на таза
C	Уей Лу	Чанцянь	Опашна кост
D	Мин Мън	Линтай	Върху гръбнака зад сърцето
E	Шун Бей	Дачжуй	Горната част на гърба
F	Ю Джън	Наоху	Основата на черепа

G	Тян Лян Джай	Байхуй	Върха на черепа
H	Би	Суляо	Носа
I	Ду Джи	Шънцкюе	Пъпа

Този цикъл е основата при използването на *Ци* като енергиен източник в бойните изкуства, фиг. 3-8 илюстрира този цикъл. Практикуващият води *Ци* до опасната кост при издишване, а по време на вдишването - до носа.

Някои начинаещи казват, че не могат да усетят потока на *Ци*, докато други казват, че усещат как той спира в дадена точка. Отговорът и за двата случая е да се продължава с цикъла. Отначало ще е повече въображение, отколкото *Ци*, но с постоянство потокът ще стане по-силен, по-пълнен и по-забележим. Помнете, че *Ци* винаги е съществувала, иначе няма да сте живи.

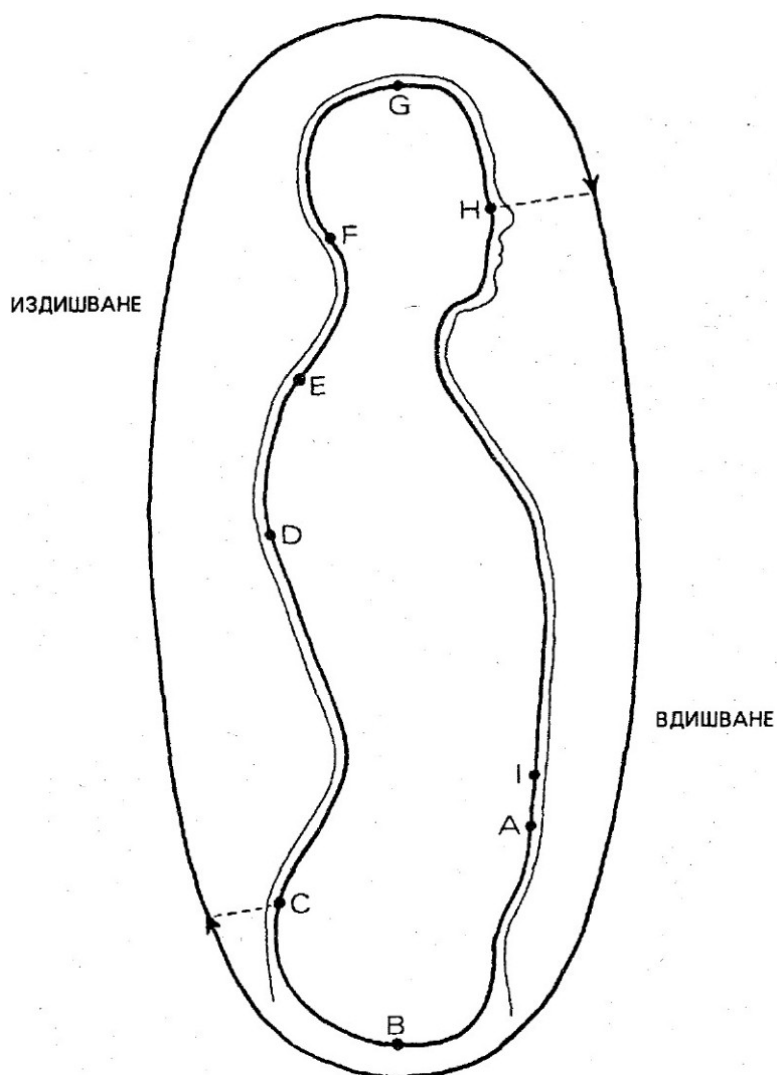
### Фиг. 3-8

#### Дишане и Ци-циркуляция - единичен дихателен цикъл

Тъй като Ци следва съзнанието, съсредоточаването върху движението ще поддържа потока на *Ци* в каналите и постепенно ще отвори стесненията в тях.

Напредналият ученик може да опита обръщане на потока на *Ци* в "малката циркуляция", така че *Ци* да се движи нагоре по гръдния кош, през главата надолу, по гърба и към *Дан Тян*. В обратната циркуляция спиращите точки на *Ци* между вдишването и издишването остават същите. Така вдишайте и насочете *Ци* от *Дан Тян* към носа; след това издишайте, водейки *Ци* през главата към *Шун Бей*. Следващата стъпка е да вдишате да насочите *Ци* към опасната кост (*Уей Лу*). Накрая издишайте насочвайки *Ци* към *Дан Тян*.

Еднодихателният цикъл следва същия принцип. Тази обратна циркуляция може да помогне при лекуването на наранявания и да премахне блокировките, през които обикновената циркуляция преминава трудно.



Фиг. 3-9 Дишане и Ци-циркулация - будистки метод

В описаният по-горе едноръчен цикъл е включена и Будистката система на Ци-циркулация (фиг. 3-9).

Будистът вдишва и води Ци от носа, надолу през гръдния кош и слабините към опашната кост. След това той издишва, насочвайки Ци нагоре по гръбначния стълб, през главата към носа. Будистите също могат да обръщат посоката на цикъла. Ученикът трябва да помни, че при будисткия метод Дан Тянь се разширява при вдишване и се свива при издишване.

Съществуват също така методи на медитация, използващи Дан Тянь като източник на Ци. Някои системи използват слънчевия сплит, челото или други точки и генерират Ци само чрез концентрация, без координиране с дишането.

#### Начинаещи в медитацията

Човек, който започва да медитира сериозно за първи път не трябва да опитва циркулацията на Ци от самото начало. Първоначалната цел за начинаещия трябва да бъде трениране на мускулите около Дан Тянь така, че даоският метод на дишане да стане лесен и естествен. Тренирането на мускулите се постига чрез подготвително упражняване на обратното дишане. След като мускулите са достатъчно тренирани, а съзнанието е достатъчно спокойно, начинаещият може да опита циркулацията на Ци.

## Загряване преди медитация

Преди медитация практикуващият трябва да отдели от 3 до 5 минути за успокояване на съзнанието си. След като веднъж съзнанието е успокоено, той може да започне концентрирана медитация с по-добри резултати. Успокояването на съзнанието преди медитация може да се смята за загряващо упражнение. За по-опитния в медитацията загряването отнема по-малко време.

### Позиция

Две от общоизвестните пози с кръстосани крака, които са подходящи за медитация, са показани на

фиг. 3-10 и фиг. 3-11.

Ученикът трябва да избере тази, която му е най-удобна. във всяка от позите гърбът трябва да е изправен; не се прегърбвайте. Най-лесно е да се седне на една възглавница, дебела около 5 см, с ходилата или коленете ниско върху пода. Това помага да се държи гърба изправен без да се напруга.



Фиг. 3-10



Фиг. 3-11

Медитативна поза 1

Медитативна поза 2

Ако по време на седенето краката ви изтръпват, изпънете ги и се отпуснете. С течение на времето ще започнете да седите удобно все по-дълго и по-дълго, без неприятни усещания в краката. Обикновено това отнема няколко седмици. Седенето с кръстосани крака пречи на нормалното кръвообръщение и на потока на Ци, затова тялото трябва да се научи да се приспособява към новото положение.

И в двете позиции ръцете трябва да се държат пред *Дан Тян*, една върху друга, като върховете на палците се докосват. Това положение ще ви помогне да почувствате дишането, като разширявате *Дан Тян* и да координирате дълбокото дишане с циркулацията на Ци. След като постигнете "малката циркулация", може да поставите гърба на дланите върху коленете, като палците и средните пръсти се докосват.

### Ориентация на тялото

По време на медитация трябва да сте обърнати с лице на изток. Тази обща практика вероятно е установена поради това, че по-опитните в медитацията са открили емпирично, че тяхната Ци циркулация е по-обилна, когато са обърнати на изток. Причината вероятно е, че въртенето на земята подсилва потока на Ци.

### Време за медитация

Най-добре е човек да медитира три пъти на ден по половин час. Най-доброто време за практикуване е 15 минути преди изгрев слънце, от един до два часа след като сте обядвали и половин час преди да си легнете вечерта. С тази програма медитирацията, ако остане спокоен и концентриран, може да постигне "малката циркулация" за около три месеца.

Медитирането три пъти на ден се смята за най-подходящо, защото сутрин и вечер медитирацията може да се възползва от промяната на телесната енергия от Ин в Ян и обратно, а след обяд човек обикновено е много отпуснат.

Ако ви е възможно да медитирате само два пъти дневно, пропуснете следобедния

сеанс. Ако медитирате само веднъж, правете го или сутрин, или вечер. Намалването на броя на сеансите означава по-дълго време за постигане на "малката циркулация".

## **Мисли**

По време на медитацията, умът трябва да е фокусиран върху *Дан Тя* и циркулирането на *Ци*. Медитацията се обезсмисля, ако съзнанието блуждае. Ученикът трябва да постигне релаксиран, хипнотичен транс; това става лесно чрез концентриране върху ритмичния начин на дишане. Когато вниманието се отклони или се появят мисли, просто върнете вниманието си обратно върху дишането.

Ако човек има твърде много дневни грижи, които го притесняват по време на медитация, той не трябва нито да медитира, нито да опитва Ци-циркулация. Вместо това той трябва да диша дълбоко за отпускане. Опитите за циркулация на *Ци*, когато медитацията е емоционално възбуден, могат само да му навредят.

## **Положение на езика, зъбите и очите**

По време на медитацията езикът трябва леко да докосва центъра на небцето. Това изгражда моста между *Ин* и *Ян* и позволява на *Ци* да циркулира в тялото по непрекъснат маршрут. Ученикът трябва да се погрижи езикът му да не е нито много напред, нито много назад - и в двата случая ще се попречи на медитацията. Когато е много напред, това води до сънливост, а когато е твърде назад се възпрепятства релаксацията, а напрежението пречи на потока на *Ци*.

Положението на езика като мост води до събиране на слюнка в устата. Тя трябва да се преглъща от време на време, смазвайки по този начин гърлото и предпазвайки го от пресъхване. Освен това зъбите трябва леко да се докосват.

По време на медитацията очите могат да бъдат или затворени, или полуотворени, но ако са затворени медитацията не трябва да допуска сънливост.

## **Правила при медитация**

### **Внимание:**

Съществуват няколко общи правила, които ще предотвратят нанасянето на вреда на ученика и ще ускорят процеса на медитация.

1. Не пушете. Понеже медитацията изисква дълбоко дишане, дробовите трябва да могат да функционират правилно.

2. Не пийте твърде много. Прекаленото количество алкохол ще повреди нервната система и ще затрудни циркулацията на *Ци*.

3. Измийте се преди медитацията. Това ще помогне за отпускане на съзнанието.

4. Носете свободно и удобно облекло, особено около кръста.

5. Медитирайте в добре проветрена стая.

6. Избягвайте сексуални контакти 24 часа преди и след медитацията (само за мъжете).

7. Жените не трябва да се концентрират върху *Дан Тя* по време на менструация. Вместо това, те трябва да съсредоточат вниманието си върху слънчевия сплит.

8. Медитирайте на тихо място с възможно по-малко смущаващи фактори.

9. Не медитирайте най-малко половин час, а за предпочитане един до два часа след хранене.

10. Не медитирайте ако сте притеснен или болен.



11. Никога не задържайте дишането.
12. Винаги бъдете отпуснат по време на медитация.
13. винаги се концентрирайте върху *Дан Тян* и потока на *Ци*.
14. Ако няколко пъти поред се почувствате зле или имате силно неприятни реакции по време на медитация, спрете. Не продължавайте без напътствия от учител по медитация.

## **Общи проблеми**

### **Изтръпване на краката**

Този проблем засяга почти всеки, който започва със седящата медитация, особено, ако не е свикнал да седи с кръстосани крака. Причината е в намаления поток на кръв и Ци към краката. С времето този проблем отминава от само себе си. Но дотогава, ученикът трябва да преустановява медитацията щом изтръпването започне да пречи на концентрацията му. Изпънете краката, за да отворите каналите и използвайте акупресура или масаж върху свода на ходилото, за да ускорите възстановяването.

### **Болки в кухините**

Някои от медитиращите изпитват болка в опашната кост, бъбреците, "вратата на живота" (Мин Мън) или горната част на бедрата, когато циркулацията на Ци достигне тези точки. Причината е увеличеното налягане в дадената точка, често поради стари травми в тази част на тялото. Това усещане е нормално и може да се облекчи чрез по-пълно отпускане. Обикновено този вид болка продължава два - три дни или пък докато циркулацията премине през точката.

### **Главоболие**

Причинява се от напрежение, тревога, умора или когато цир- j кулацията достигне за първи път главата. Ако причината е напрежение или умора, спрете медитацията, докато се успокоите.

Ако сте твърде уморен за да се концентрирате, ще е по-добре да поспите малко. Ако пък причината е потока на Ци в главата, увеличете концентрацията и се отпуснете още. Болката може да се облекчи чрез използване на масажа описан в следващата глава.

### **Болки в гърба**

Тези болки могат да се причинят както от неправилна позиция, така и от застояла Ци. Ако стойката е твърде изправена или ако медитацията се прегърбва, ще се получи голямо напрежение в гръбните мускули и в резултат - болка. За да заемете удобна позиция, седнете много изправен, протегнете се нагоре колкото е възможно повече, а след това се отпуснете без да се накланяте напред.

Остатъците от застояла Ци понякога са опасни и трябва да се третират със силен масаж. Вижте следващата глава, където са описани ефективни техники за масаж.

### **Сънливост**

Сънливостта е резултат както от силна умора, в който случай трябва да преустановите медитацията, така и от поставянето на езика твърде напред в устата, като в този случай той трябва да се изтегли по-назад.

## Потене

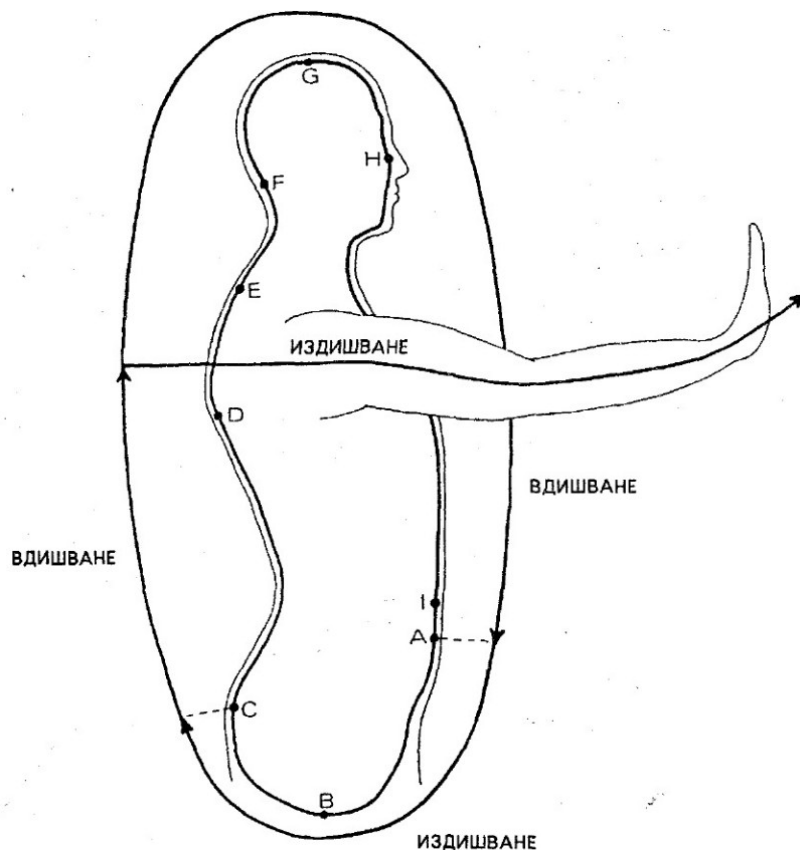
Ако потенето е в резултат от заобикалящата среда, т.е. ако мястото, където медитирате е твърде горещо или твърде влажно, опитайте се да го смените. Има два типа потене -топло и студено - в случаите, когато потенето не е резултат от факторите на околната среда. Студеното потене може да сигнализира за увреждане в някоя от кухините по пътя на циркулацията. Консултирайте се с учител по медитация, който може да помогне за преодоляване на пречката. Топлото потене обикновено се причинява от циркулиране на Ци без концентрация и се избягва чрез подобрена концентрация и отпускане.

### Голяма циркулация (Да Чоу Тянь)

Следващата стъпка в обучението, след като медитирацията завърти волево своето Ци в двата съда, е "голямата циркулация", при която той циркулира Ци, генерирана в Дан Тянь из цялото тяло по всички канали.

До това време медитирацията трябва да може да усеща генерирането и потока на Ци през тялото при "малката циркулация". Използвайки това за база, той трябва да е в състояние да извърши "голямата циркулация" лесно и безопасно, чрез съзнателен контрол върху Ци. При упражняване на "голямата циркулация", цялото тяло трябва да е отпуснато. Ако медитирацията опита да придвижи Ци към ръцете, той би могъл да извърши това както седнал на стол, така и прав. При вдишване медитирацията пренася Ци от опашната кост, нагоре по гърба към върха на раменете (фиг. 3-12).

Вдишването също подготвя Ци в предната част на тялото за нов цикъл. При издишване медитирацията насочва Ци не през главата, а в ръцете. Когато Ци навлезе в ръцете, в същото време, Дан Тянь се разширява, стартирайки нов цикъл чрез придвижване на новата Ци в опашната кост. Когато медитирацията вдиша отново, той насочва Ци към основата на врата и едновременно подготвя нов цикъл на Ци в предната част на тялото. Така цикълът на Ци е еднопосочен, тъй като не се формира пълен кръг, а Ци се движи по линия, която завършва в ръцете. Този цикъл се повтаря многократно, докато медитирацията почувства потока към центъра на дланите.



Фиг. 3-12

## Голяма циркулация

В това упражнение палеца и малкия пръст трябва да са леко напрегнати чрез опъване назад, за да ограничат потока на Ци и да го насочат към дланта. Има много методи на практикуване на циркулацията в горните крайници. Читателят трябва да се отнесе към следващата глава за описанието им. Когато Ци достигне дланта, медитирацията трябва да е в състояние да я усети и да почувства топлина. След като това се постигне, практикуващият трябва да се опита да насочи Ци към върховете на пръстите.

Всъщност, Ци циркулира обратно към *Дан Тян*, но концентрирането само върху еднопосочния поток ще изтласка циркулацията към ръцете по-бързо и по-силно.

Общоприет метод за циркулация на Ци към долните крайници е лягането по гръб и отпускането на мускулите на краката, с цел да се отворят каналите. Вдишайте и свийте коремните мускули, след това издишайте и насочете Ци през краката към точката "Клокочещ кладенец" (*юнцюан*) разположена върху ходилото (**виж фиг. 3-13**).

Обикновено каналите на Ци в краката са по-широко отворени, отколкото тези в ръцете. Следователно, да се циркулира Ци към краката е по-лесно, отколкото към ръцете. Когато Ци достигне ходилата, ще усетите, че те се затоплят. Това усещане може да се запази няколко дни от първия момент на неговото получаване.

Някои учители препоръчват следването на определени пътища към и от ходилата или дланите. Това всъщност не е необходимо. Ако тласнете вашата Ци към ходилата и дланите, тя сама ще намери пътя си там и навреме ще запълни крайниците ви, движейки се през всички канали, както *Цин* така и *Лоу*. Помнете, че "тласкането" винаги трябва да се извършва леко и в отпуснато състояние.

Тъй като каналите на краката са широки, понякога е възможно да се циркулира Ци в изправено положение, въпреки че мускулите са леко стегнати. Това позволява на практикуващите *Тай Дзи* да извършват "голямата циркулация" по време на бавни упражнения.

След като медитирацията се научи да циркулира Ци към ръцете и краката може да се смята, че е постигнал "голямата циркулация". Това може да отнеме в месеца или много години, в зависимост от човека и от времето, което той е отделял за практикуване.

След "голямата циркулация", медитирацията може да развие способност едновременно да разширява Ци към ръцете и краката;

да разширява Ци под формата на балон по-голям от тялото; да черпи Ци извън тялото или волево да насочва Ци към определени части на тялото, като дланта, върховете на пръстите или пък наранени места.

Ако някой постигне умението да извежда Ци от тялото си или да взима Ци отвън, тогава той би могъл да използва Ци Гун за лечение на болести или наранявания. Това обаче не трябва да се прави без предварително обучение при опитен инструктор. Да вземете отвън повредена Ци, наричана още "зла Ци" (*Шя Ци*) и да я въведете в тялото си без да знаете как да се освободите от нея, е много опасно. По същият начин, доставяйки вашата Ци в тялото на друг, без да знаете допустимата граница, рискувате изтощаване на своята Ци.



Фиг. 3-13

Кухината юнцюан

### 3-4. Подобряване и пренасяне на Ци

След като веднъж практикуващият Ци Гун постигне "голямата циркулация", той ще започне да практикува напреднали методи, за да направи своята Ци по-силна, по-фокусирана и по-добре контролирана от съзнанието. Въпреки, че практикуващият може да

започне подобряване на своето Ци след като завърши "малката циркулация", той би постигнал това по-лесно и с по-голям ефект, ако изчака до приключване на "голямата циркулация".

Първият тренировъчен метод се нарича Лян Ци ("трениране на Ци") или Чун Ци ("изпълване на Ци"). Главната цел на този метод е Ци да изпълни областта на Дан Тян така, че когато се акумулира там, коремът да стане еластичен като балон и да може да издържа силни атаки. След като Ци започне да става все по-силна в Дан Тян, потокът на Ци в тялото също става все по-силен. Тренировъчният метод Чун Ци се състои в просто гасене на свещ, като се започне от разстояние две стъпки, което постепенно се увеличава с усъвършенстване на вашето умение. Дръжте езика в средата на небцето, докато се концентрирате върху Дан Тян. Стегнете устните, за да се образува много тесен отбор. Издухайте бавно и с постоянна сила въздуха през отвора, като си представите, че потока въздух е насочен към пламъка, без да се разсейва встрани. Духайте колкото е възможно по-дълго, но без да се напрягате. Докато духате си представете, че Ци се разширява и акумулира в Дан Тян. Когато практикуващият се научи да гаси свещта лесно, той трябва да я премести по-далеч и да продължи. Практикувайте от пет до десет минути на ден.

Друг метод на Лян Ци, наричан Куа Ци ("разширяване на Ци"), е за разширяване на Ци като топка навън от повърхността на тялото. За да направи това, по време на издишването, ученикът трябва да си представи, че неговата Ци се разширява навън от тялото във всички посоки под формата на сфера, като центърът ѝ е в Дан Тян. Когато медитацията усъвършенства това упражнение, той ще почувства, че тялото му изчезва, че той е прозрачен и, че е топка Ци, която става все по-малка и по-малка при вдишване, а се разширява при издишване. Това упражнение не само подобрява симетричното движение на Ци, но и позволява на Ци да достигне едновременно до всички клетки на тялото.

След като развитието на Ци достигне достатъчно добро ниво, ученикът може да започне да се обучава във фокусиране или концентриране на своята Ци върху някоя малка област от тялото. Този начин на трениране се нарича Юн Ци, или "пренасяне на Ци". Основната употреба на Юн Ци е в бойните изкуства, където Ци се концентрира в дланите за атака. Също така, Ци може да се пренесе в определена област, с цел устояване на удар. Този последен аспект на практиката Юн Ци е част от тренировките на "желязната ризница" или "Покривалото на златната камбана" (виж глава 5).

Тук ще бъдат представени няколко тренировъчни метода. Първата задача е да се научите да фокусирате Ци върху дланта. В началото това ще става бавно, но с течение на времето ще се извършва моментално.

1. Първата форма се нарича Гун Соу, или "Извиване на ръцете" (фиг. 3-14). Ръцете образуват кръг пред тялото, върховете на пръстите са близо, но не се докосват. Гун Соу може да се прави както седейки, така и в изправено положение. Когато практикуващият издишва, той насочва Ци към ръцете и върховете на пръстите, представяйки си как енергията се обменя между ръцете през пръстите. Ци трябва да тече към дланите през двете ръце едновременно, циркулирайки и в двете посоки.

2. Втората форма е да поставите ръцете пред гърдите, все едно че държите топка за баскетбол. Лактите не трябва да се сгъват твърде много, иначе ще се получи застой на потока в областта на лактите. Съзнанието трябва да насочва Ци през въздуха между двете длани, като енергията се обменя така както е в (1) по-горе. Ръцете трябва да се движат непрекъснато (фиг. 3-15 до фиг. 3-17), сякаш въртите въображаема топка, за да се получи чувството за гладък поток на Ци. Често практикуващите Тай Дзи Цюан изпълняват това упражнение, държейки истинска топка, за да разбият чувство за гладък и кръгов поток. Всъщност работа върши и въображаемата топка, така че не е нужна истинска.



Фиг. 3-14



Фиг. 3-15



Фиг. 3-16

3. Третата форма е да докоснете леко ръцете пред гърдите и да обмените енергия от едната длан към другата по време на издишването (фиг. 3-18).



Фиг. 3-17



Фиг. 3-18



Фиг. 3-19

4. Докосването на пръстите е по-напреднала фаза от докосването на дланите. Допрете леко върховете на пръстите пред гърдите и обменете енергия по време на издишване (фиг. 3-19).

5. Хоризонталното движение на потока на Ци се нарича в Тай Дзи "Размахване на ръцете като облаци". Поставете дясната предмишница на нивото на гърдите, успоредна на земята като дланта гледа навътре пред гръдната кост; лакътят е малко по-ниско от останалата част на ръката. Поставете лявата длан пред тялото на нивото на кръста (фиг. 3-20). Издишайте и обърнете торса плавно, колкото е възможно по-надясно, като в същото време насочите Ци към дланите (фиг. 3-21). Сменете ръцете по време на вдишване (фиг. 3-22) и се обърнете на другата страна докато издишвате (фиг. 3-23).



Фиг. 3-20



Фиг. 3-21



Фиг. 3-22



Фиг. 3-23

Тази последователност трябва да се изпълнява продължително така, че да се установи плавен ритъм.

6. Потопяне на дланите. Има два начина за извършване на това упражнение: единият е с длани обърнати надолу (фиг. 3-24), а другият е с ръбовете на дланите, обърнати надолу (фиг. 3-25). При издишване си създавате чувството, че те сякаш потъват. Представете си, че натискате предмет, оказващ съпротивление, като в същото време използвате слабо мускулно усилие.



Фиг. 3-24



Фиг. 3-25



Фиг. 3-26



Фиг. 3-27

Съзнанието води Ци към дланите или към ръбовете им. При вдишване, освободете мускулите от напрежението.

7. Трениране на избутване с длани. Има три посоки на избутване с длани:

- а) Напред и навътре (фиг. 3-26 и фиг. 3-27);
- б) встрани и към тялото (фиг. 3-28 и фиг. 3-29);
- в) Нагоре и надолу със смяна на ръцете (фиг. 3-30 и фиг. 3-31);
- г) Нагоре и надолу едновременно с двете ръце (фиг. 3-32 и фиг. 3-33).



Фиг. 3-28



Фиг. 3-29



Фиг. 3-30



Фиг. 3-31



Фиг. 3-32



Фиг. 3-33

При практикуване, с всяко издишване си представяйте, че бутате с длани предмет, оказващ съпротивление и насочвайте *Ци* към дланите с леко мускулно напрежение. Преди да започнете това упражнение, опитайте няколко пъти с бутане на истинска стена, за да добиете усещане за реалното съпротивление.

Освен споменатите по-горе седем форми за пренасяне и концентриране на *Ци*, съществуват още два общоприети начина за практикуване, свързани с използването на свещ. Първият начин е "Тайният меч за пренасяне на *Ци*" (фиг. 3-34).

За да го изпълните дръжте двете ръце във формата на тайния меч, като насочвате едната от тях към пламъка на свещта. Започнете с разстояние от 2,5 до 5 см между върха на пръстите и пламъка на свещта. По време на издишването, насочете *Ци* към пламъка, за да го раздвижите. Ако практикувате всеотдайно, не след дълго ще бъдете възнаграден със способността да накарате пламъка да се отдалечи от вас. Вторият начин на трениране е отново с цел да се отклони пламъка на свещта, но този път чрез дланта, която се държи на 13 до 25 см разстояние (фиг. 3-35).

Това е подобно на формата на тайния меч, с тази разлика, че сега *Ци* се насочва навън от дланта. Вместо от пръстите. И в двата случая ръката, която не е насочена към пламъка трябва да бъде в същата форма както другата и да се постави пред кръста за симетрия. При изпълнението на тези упражнения, трябва да бъдете сигурни, че дъхът ви не е насочен към свещта и че единствено потокът на *Ци* движи пламъка.



Фиг. 3-34



Фиг. 3-35

### 3-5. Масаж и упражнения след медитация

След медитация или тренировка за пренасяне на *Ци*, ученикът трябва да направи самомасаж и няколко отпускащи упражнения. Основната цел на масажа е да се разпуснат мускулите, намиращи се по пътя на *Ци*. Това помага на практикуващия да избистри съзнанието си, а също може да помогне за елиминиране на остатъци от *Ци*, намиращи се в някои кухини. Тези остатъци от застояла в кухините *Ци* могат да засегнат нормалната циркулация на енергията и да причинят болки в мускулите и кухините. Ако имате партньор, най-добре е да се масажирате взаимно, тъй като така е по-лесно да се отпуснете. Освен това партньорът може да масажира пътищата върху гърба, което е трудно да направите сам.

### Главата:

Започнете с лицето. Разтрийте веждите, започвайки от носа, (фиг. 3-36) като продължите нагоре през челото, докато пръстите достигнат слепоочията (фиг. 3-37). След това поставете ръцете под очите (фиг. 3-38) и разтрийте бузите.

Трето, поставете палците пред ушите (фиг. 3-39) и ги придвижете надолу до брадичката. Поставете пръстите върху темето на около 2,5 см от страни на линията, минаваща през средата на черепа (фиг. 3-40). Раздвижете леко скалпа напред-назад. Оставете пръстите върху същите линии, но ги преместете по-назад и отново масажирате леко. Продължете да движите пръстите по главата и да масажирате, докато стигнете тила. Последната област за масаж върху главата е врата. Поставете палците в основата на черепа и разтривайте в посока надолу (фиг. 3-41).



Фиг. 3-36

Фиг. 3-37

Фиг. 3-38

Фиг. 3-39



Фиг. 3-40

Фиг. 3-41

Фиг. 3-42

Фиг. 3-43

### Ръцете:

Потрийте дланите (фиг. 3-42), след което разтрийте центъра на дланта с палец (фиг. 3-43). Там има точка, лежаща на канала на перикарда. Чрез масажирането ѝ се стимулира сърцето.

### Бъбреците:

Свийте ръцете в юмруци и поставете върховете им на гърба зад бъбреците. Разтрийте с кръгови движения (фиг. 3-44).

### Колената:

По време на медитация е възможно коленете да се схванат и изстинат. За да ги загреете и да се освободите от схващането, разтрийте цялата става с отворена длан (фиг. 3-45).



### Ходилата:

Разтрийте с палец центъра на ходилото (фиг. 3-46). Това стимулира бъбреците по бъбречния канал. След това можете да разтриете цялото ходило.



Фиг. 3-44



Фиг. 3-45



Фиг. 3-46

### Упражнения

1. Завъртете главата, като бавно я обръщате от едната в другата посока, без да движите останалата част от тялото (фиг. 3-47).

2. Завъртете гърба, като бавно извивате торса в едната и в другата посока, запазвайки седяща позиция (фиг. 3-48).

3. Изпънете гръдния кош, като хванете ръцете зад гърба, а гърдите отидат колкото е възможно по-напред (фиг. 3-49).



Фиг. 3-47



Фиг. 3-48

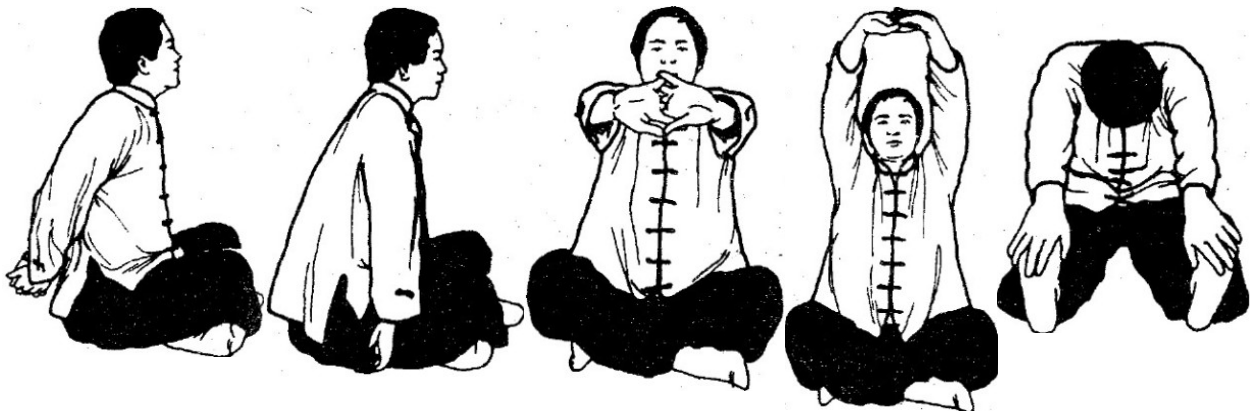


Фиг. 3-49

4. Въртете раменете напред-назад (фиг. 3-50 и фиг. 3-51).

5. Преплетете пръстите, като дланите са обърнати на-вън, след което протегнете ръцете напред (фиг. 3-52) и над главата (фиг. 3-53).

6. Протегнете крака, като хванете ходилата и изпънете краката (фиг. 3-54).



Фиг. 3-50

Фиг. 3-51

Фиг. 3-52

Фиг. 3-53

Фиг. 3-54

### Удряне на барабана (*Мин Гу*)

Упражнението *Мин Гу* е много важно в *Ци Гун*. в това упражнение върховете на пръстите леко потупват темето и тила на главата, или *короната* и *Нефритената възглавница* (*Ю Джън*) (фиг. 3-55), особено в местата, където се намират акупунктурните точки (фиг. 3-56). Когато *короната* се потупва по този начин, се стимулират каналите на *Ци* и нервната система, което спомага да се увеличи циркулацията на *Ци* и на кръвта в областта на главата. Има две причини, поради които *Мин Гу* трябва да се прави след медитация. Първо, то помага на практикуващия да се съвземе напълно от медитативното състояние и второ, спомага за изчистване на акумулираната в главата по време на медитацията *Ци*.

	<p>Мин Гу може също да се използва и във всекидневието. След дълъг период на концентрация, то помага да се проясни ума, по същия начин, както след медитация.</p> <p>Фиг.</p>	
<p>3-54</p> <p>Даосите са открили, че потупването по главата не само прояснява и успокоява съзнанието, но също така подобрява паметта и проникателността. Причината е, че стимулацията повишава снабдяването на мозъка с хранителни вещества.</p>	<p>Фиг. 3-56</p> <p>Акупунктурни точки върху Короната на главата</p>	

*Мин Гу* помага да се облекчи главоболието, особено, ако то се дължи на умора и напрежение, и това отново се дължи на увеличеният поток на *Ци*. И най-накрая, *Мин Гу* може да подобри здравословното състояние на скалпа ако се практикува редовно, като предпазва косата от окапване и посивяване.

### **Тракане със зъби {Коу Цши}**

*Коу Цши* се използва обикновено заедно с *Мин Гу* след медитация. То се извършва, като просто се дъвче енергично (но не много силно) около 50 пъти. То допринася за проясняване на съзнанието, а също подобрява здравето на зъбите чрез стимулиране на корените им. В допълнение, тракането причинява вибрации в черепа, които помагат за проясняване на съзнанието.

## Глава 4

# ЦИ ГУН И ЗДРАВЕ

### 4-1. Въведение

Първоначално *Ци Гун* е бил създаден и разбит от китайците за поддържане на добро здраве. Повече от 4000 години те изследвали човешката енергия *Ци*, нейната връзка със сезоните, времето и часовете на денонощието. Те открили, че *Ци* е тясно свързана с надморската височина, местонахождението, храната, емоционалното състояние и дори със звуците, които човек издава. Те провели и много изследвания върху методите за запазване циркулацията на *Ци* естествено здравословна. Тези методи могат грубо да се разделят на две категории: поддържане и лекуване. Първата категория определя методи, които могат да се използват за поддържане на здравето и минимизиране на дегенеративните процеси в органите, с цел увеличаване продължителността на живота. Втората категория определя методи, които могат да се използват за лечение на болести.

При *Ци Гун* предназначен за поддържане на здравето, *Ци* се изгражда както чрез *У ай Дан*, така и чрез *Ней Дан*, след което, насочвана от съзнанието, тя циркулира в цялото тяло. Според теорията на акупунктурата, непрекъснатият поток на *Ци* е ключа към здравето. При застой на *Ци* в някой канал, съответният орган отслабва и дегенерира.

При *Ци Гун* използван за лечение, пациентите използват техниките, за да контролират циркулацията на *Ци* и така постепенно да излекуват болните си вътрешни органи или пък външни наранявания. Най-често прилаганите методи за това са акупунктурата, масажа и разтриването. Въпреки, че *Уай Дан* и *Ней Дан* се използват, на първо място, за поддържане на непрекъснатата и обилна *Ци* циркулация, понякога напредналите в медитацията ги използват за елиминиране на вътрешни кръвоизливи и застояла *Ци*, причинени от наранявания. Наскоро в Китай беше открито, че *Уай Дан* и *Ней Дан* могат да се използват за лекуване на някои видове рак.

От теорията на акупунктурата знаем, че каналите на *Ци* са разпределени в цялото тяло. Тези канали са тясно свързани с вътрешните органи, а също така и помежду си. Всички канали имат окончания върху ръцете, ходилата или главата. Затова, китайският лекар наблюдава лицето, езика и очите на пациента, напипва пулса на китката, за да разбере остротата на заболяването, както и прогнозирането му.

Поради същата причина, човек може да стимулира циркулацията на *Ци* чрез масажирание на ушите, ръцете и ходилата, за да постигне постепенно възстановяване или за да подобри здравето на *Ци* циркулацията. Техниките на рефлексотерапията се оказват много ефективни.

В тази глава накратко ще бъдат описани диагностичните техники на китайските лекари - раздел 2. Теорията и техниките на акупунктурата ще се дискутират в раздел 3. Читателят, желаещ да задълбочи знанията си в тази област, ще трябва да потърси специализирана литература. в раздел 4 ще бъдат дадени теорията и техниките на масажа, а също така ще бъдат обобщени методите за разтриване.

### 4-2. Китайска диагностика

Когато човек е болен, неговата *Ци*-циркулация не е постоянна и нормална - тя съдържа твърде много *Ин* или пък твърде много *Ян*. Тъй като всички канали на *Ци* са свързани с повърхността на тялото, ще се появят знаци върху кожата, които ще сигнализират за застой в потока на *Ци*. Също така звуците, които болния човек издава, когато говори, кашля или диша са различни от тези на здравия. Поради това китайските лекари изследват кожата на пациента, особено челото, очите, ушите и езика. Те също обръщат особено внимание на звуците, издавани от него. Освен това, му задават много въпроси за неговите ежедневни навици, занимания или чувства, за да разберат основата на заболяването. Накрая, лекарят напипва пулса и определени места по тялото за по-нататъшно определяне състоянието на някои канали. Затова китайската диагностика се разделя на четири главни категории:

- 1) Гледане (Уан Чън)
- 2) Слушане и помиришване (Уън Чен)
- 3) Задаване на въпроси (Уънн Чън)
- 4) Напипване (Чей Чън)

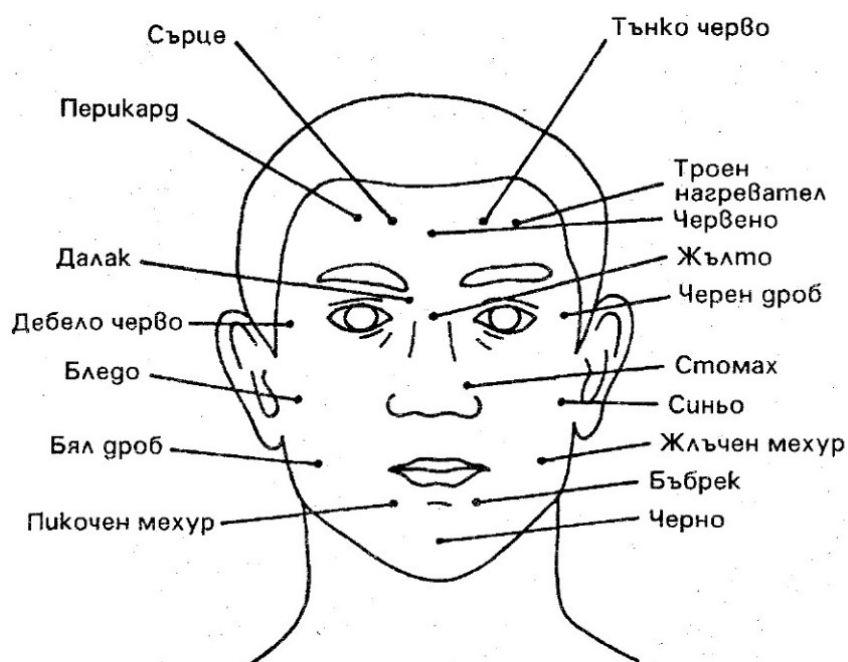
Очевидно китайската медицина има по-различен подход към диагностиката, в сравнение със западната. Китайските лекари третират тялото като едно цяло, анализирайки причината за заболяването чрез външния вид и поведението на пациента. Докато западните лекари често приемат като симптоматични или странични важни, ключови фактори или причини, и обратното.

Ще разгледаме накратко горните четири китайски диагностични техники.

**1) Наблюдаване (Уан Чън)** – наблюдаване на духа и изследване на цвета:

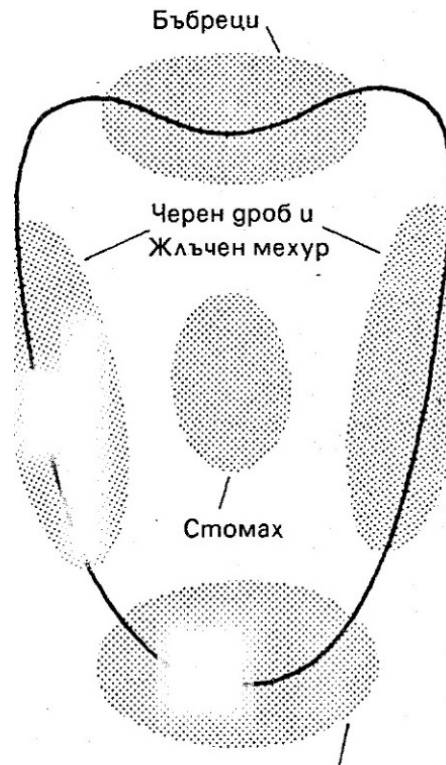
а) Общ външен вид: изследване на изражението на лицето, мускулния тонус, стойката и общия дух

б) Цвят на кожата: изследване цвета на кожата върху наранения участък, ако проблемът е видим външно, като натъртвания или скъсан мускул. Изследване на цвета на кожата на лицето (**фиг. 4-1**). Тъй като някои канали са свързани с лицето, неговият цвят може да подскаже на китайския лекар работата на кои органи е нарушена или дисбалансирана.



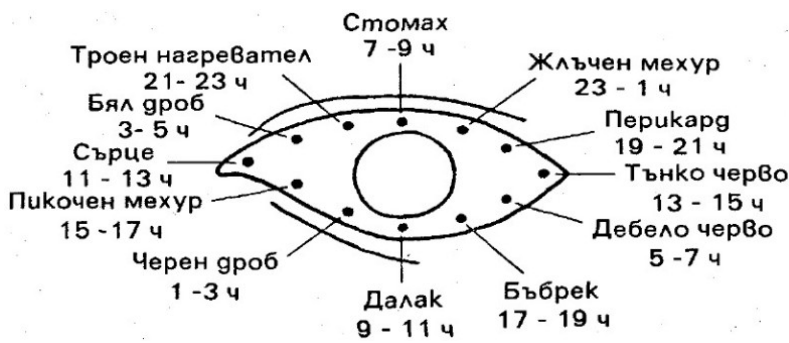
Фиг. 4-1

в) Езикът: той е тясно свързан чрез каналите със сърцето, бъбреците, стомаха, черния дроб, жлъчката, белите дробове и далака (**фиг. 4-2**). При поставяне на диагнозата китайският лекар проверява формата, грапавината, цвета и цялото тяло на езика, за да определи състоянието на органите.



Сърце и Бели дробове

Фиг. 4-2



Фиг. 4-3



Старо нараняване

г) Очи: от вида на очите лекарят може да определи състоянието на черния дроб. Например, когато очите са червени, в черния дроб има твърде много Ян. Също така, черни точки върху бялото на окото (фиг. 4-3) подсказват за проблеми в Ци циркулацията, дегенериране на органите или застой, дължащ се на стари наранявания.



Фиг. 4-3

д) Коса: състоянието на косата показва здравословното състояние на бъбреците и кръвта. Например, тънка и суха коса е показател за недостатъчност на Ци в бъбреците или

слаба кръв.

е) Устни и венци: цветът на устните и тяхната относителна влажност са показател за недостатъчност или изтощаване на Ци.

Червени, подути или кървящи венци могат да са следствие на стомашни болки. Бледи, подути венци и клатещи се зъби могат да са симптоми за бъбречна недостатъчност.

## 2) Слушане и помирисване:

а) Слушане на дишането, начина на говорене и кашлицата на пациента. Например, суха и дрезгава кашлица е причинена от сух огън в дробовете.

б) Помирисване на дъха и изпражненията на пациента. Например, при болест причинена от излишък на топлина секретите на тялото и изпражненията имат тежка лоша миризма, докато при болести причинени от излишък на студ миризмата е подобна на миризмата на развалена риба.

## 3) Задаване на въпроси

Това е един от най-важните източници за успешна диагноза. въпросите обикновено засягат миналото на пациента от гледна точка на медицината, неговото настоящо състояние, навици и начин на живот. При този разговор традиционно съществуват десет важни точки, върху които се съсредоточава китайският лекар. Те са:

- а) настинки и треска
- б) глава и тяло
- в) потене
- г) храна и апетит
- д) урина и изпражнения
- е) гръден кош и коремна кухина ж) очи и уши
- з) сън
- и) медицинското минало на пациента
- к) държание и навици на живот

## 4) Напипване

Съществуват три главни форми на напипване (докосване или усещане) в китайската медицина:

а) опипване на области, в които се чувства болка, които са топли, подути и т.н., за да се определи същността на проблема. Например, подуването и загарването показват, че в даденото място има твърде много Ян.

б) докосване на определени акупунктурни точки отпред или отзад на тялото. Например, ако лекарят усети пропадане или пък докосването на точката е болезнено, това подсказва за възможност от болест в органа, с който е свързана дадената точка.

в) напипване на пулса: традиционно място за пулсова диагностика е китката (**фиг. 4-4**). въпреки че пулса е свързан в голяма степен с белите дробове и се контролира от сърцето, той отразява

Таблица 4-1

### Напипване на пулса

Лява ръка	Орган
заден	Бъбрек Ин
среден	Черен дроб
преден	Сърце

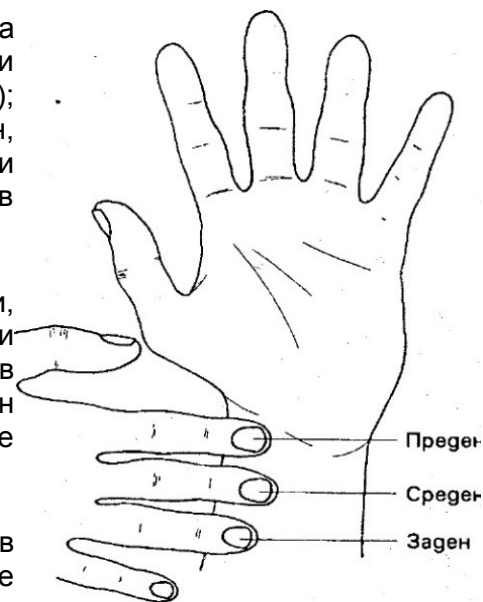
състоянието на всички органи (табл. 4-1).

Дясна ръка	Орган
заден	Бъбрек Ян
среден	Далак
преден	Бели дробове

Лекарят проверява следното: дълбочината (повърхностен или в дълбочина); честота (бавен или учестен); дължина (дълъг или къс); сила (слаб или силен); качество (гладък, накъсан, напрегнат, плътен, обилен, отчетлив, неритмичен). Обикновено са необходими няколко години и стотици случаи, за да станете експерт в тази област.

В китайската диагностика се използват и много зони, намиращи се върху ухото (фиг. 4-5). Те стават нежни или реагират по някакъв начин на болести или наранявания в тялото. Стимулирането на тези ушни точки има известен терапевтичен ефект върху тези части на тялото, с които те са свързани.

Този раздел служи само като кратко въведение в китайската медицинска диагностика. Заинтересованите читатели ще трябва да се обърнат за повече информация към книгите по китайска медицина.



Фиг. 4-4

### 4-3. Акупунктура

В този раздел ще разгледаме как се използва акупунктурата и какъв ефект има тя. Тъй като упражненията в *Ци Гун* и теорията за циркулацията на *Ци* са основани върху резултати от изследвания в областта на акупунктурата, ние се надяваме, че този кратък теоретичен преглед ще помогне на практикуващите *Ци Гун* да осъзнаят по-добре теорията на упражненията.

За да разбере човек какво е акупунктура, той първо трябва да знае какво са *Цин* и *Лоу*. След това трябва да разбере какво е тяхното действие в тялото и връзката им със здравето. *Цин* и *Лоу* са каналите на *Ци*, които свързват вътрешността на тялото с повърхността му и вътрешните органи един с друг. Те отговарят на кръвоносната система с нейните артерии, вени и капилляри. *Цин* са главните канали на *Ци*, които са разпределени в тялото и представляват пътищата на кръвната циркулация и *Ци*-циркулацията. Обикновено тези *Цин* са разположени под дебел слой мускули като така се предпазват от външни влияния по същия начин, както са предпазени артериите и главните вени. Има дванадесет главни *Цин* канала, които свързват вътрешните органи с останалата част на тялото. *Лоу* са по-малките канали на *Ци*, които свързват *Цин* с повърхността на тялото.

Като допълнение на *Цин* и *Лоу*, има осем съда, които служат като балансиращи канали. По тях също циркулира *Ци*, но тяхната функция е различна от тази на *Цин* и *Лоу* и те се наричат "чудесните осем *Цин* съда" (*Ци Цин Ба Мей*). Измежду тези осем съда най-важни са *Жън* и *Ду*.





1. Pt. Ear Apex	39. Pt. Ciandula Suprarenalis	77. Pt. Subavilla
2. Pt. Tonsilla	40. Pt. Hunger	78. Pt. Thorax
3. Pt. Canyang 4. Helix	42. Pt. Thirsty	79. Pt. Abdomen
5. Pt. Canyang	43. Pt. Ovarium	80. Pt. Appendix Vermiformis
6. Pt. Tonsilla	44. Pt. Tragic Apex	81. Pt. Lumbago
7. Pt. Tonsilla	45. Pt. Pharyngo larynx	82. Pt. Appendix Vermiformis
8. Pt. Auris Interna	46. Pt. Cor (Xinzang)	83. Pt. Cubitus
9. Pt. Facies and Bucca	47. Pt. Auris Externa	84. Pt. Nates
10. Pt. Tonsilia	48. Pt. Sanjiao	85. Pt. N. Ischiadicus
11. Pt. Oculus	49. Pt. Bronchus	86. Abdomen
12. Anesthetic points for tooth extraction	50. Pt. Glandula Parotis	87. Pt. Lower Abdomen
13. Pt. upper and lower Mandible	51. Pt. Cardia	88. Pt. Genu
14. Pt. Lingua	52. Pt. Pulmo	89. Pt. Fever
15. Pt. Nephritis	53. Pt. Cor	90. Pt. Cavum Pelvis
16. Pt. Vertex	54. Pt. Ventriculum	91. Pt. Popliteal Fossa
17. Pt. Taiyang	55. Pt. Ptosis	92. Pt. SurafCaif)
18. Pt. Hypophysis	56. Pt. Fulcrum	93. Pt. Shenmen
19. Pt. Emphysema	57. Pt. Diaphragm	94. Pt. Hepatitis
20. Pt. Ocutus (Astigmatism)		
21. Pt. Frons		

22. Pt. Hormone	58. Pt. Mid-crus Helicis	95. Pt. Guguan
23. Pt. Oculus (Glaucoma)	59. Pt. Jisong	96. Pt. Carpus
24. Pt. Subcortex	60. Pt. Lien	97. Pt. Allergy
25. Pt. Pingchuan	61. Pt. Uterine Appendages	98. Pt. Art, Coxae
26. Pt. Testis	62. Pt. Lowering Blood Pressure	99. Pt. Oigitas Manus
27. Pt. Excitation	63. Pt. Duodenum	100. Pt. Appendix Vermiformis
28. Pt. Nervus	64. Pt. Intesinum Tenue	101. Pt. Digitum Pedis
29. Pt. Occiput	65. Pt. Appendix Vermiformis	102. Pt. Malleolus
30. Pt. Cncephalon	66. Pt. Intestinum Crassum	103. Pt. Asthma
31. Pt. Vertigo	67. Prostata	104. Pt. Os
32. Pt. Brain Stem	68. PT. Vesica Urinaria	105. Pt. Uterus
33. Pt. CoJlum	69. Pt. Ureter	106. Pt. Esophapis
34. Pt. Giandula Thyroidea	70. Pt. Ren	107. Pt. Calx
35. Pt. Clavicuia	71. Pt. Pancreas and Gali Bladder	108. Pt. Hemorrhoid
36. Pt. Endocrine	72. Pt Shoulder	109. PL N. Sympathetica
37. Pt. Hypertension	73. Pt. Glandula Mammaria	110. Pt. Organa Genitalia Externa
38. Pt. Bronchiectasis	74. Pt. Art. Humeri	111. Pt. Urethra
	75. Pt. Thorax Externa	112. Pt. Anus
	76. Pt. Shoulder Ache	113. Pt. Lower Rectum
		114. Pt. Nasus Internus



Фиг. 4-5

Теорията на акупунктурата подразделя органите на два вида - вътрешни и храносмилателно-отделителни. Според китайската теория, вътрешни са тези, които складират важните за употреба от тялото вещества. Това са белите дробове, бъбреците, черния дроб, сърцето, далака и перикарда. Храносмилателно-отделителни са органите, които не складират, а елиминират веществата, тъй като са кухи по природа. Това са дебелото черво, жлъчката, пикочния мехур, тънкото черво, стомаха и тройния нагревател (*Санцзяо*). Вътрешните органи са *Ин*, докато храносмилателно-отделителните са *Ян* и са групирани по двойки тясно свързани една с друга. Важно е да се знае, че в китайската медицина терминът "орган" се отнася повече до функционалната система на органа, отколкото до същинското физическо струпване на плът. От тук, два от органите в китайската система - перикарда и тройния нагревател нямат аналог в западната система.

В класификацията на каналите съществуват шест степени на *Ин* и *Ян*, използвани при описанието на шестте канала, които имат окончания на ръцете и шестте канала, окончаващи на ходилата.

Каналите *Ин* са *Тайин*, *Шаоин* и *Цзюеин*. *Тайин* е най-силният и най-енергийният *Ин* канал. *Шаоин* съдържа малко *Ян*, а *Цзюеин* съдържа отработена *Ин* и се намира там, където се срещат два *Ин* канала. Каналите *Ян* са *Тайян*, *Шаоян* и *Янмин*. *Тайян* съдържа много силна, зараждаща се *Ян*. В *Шаоян* има *Ян*, започнала да отслабва, а в *Янмин* има отработена *Ян* и се намира там, където два *Ян* канала се срещат.

В теорията за *Ин* и *Ян*, *Ян* се характеризира чрез "външното" на нещата, докато *Ин* е "вътрешното". В съгласие с тези принципи, дванадесетте канала се определят като *Ин* или *Ян* в зависимост от това къде се намират - от вътрешната или от външната страна на ръката или крака. Има три *Ин* канала от вътрешната страна на всеки крак или ръка и три канала *Ян* от външната страна. От двата главни съда, осъществяващи малката циркулация, *Жън*, който се намира отпред на тялото се счита за *Ин*, а *Ду*, намиращ се отзад се счита за *Ян*.

*Ци* циркулира непрекъснато в тази система от повърхността на тялото към вътрешността, и обратно. Маршрута на каналите е както следва:

**Ин Цин на горните крайници:** Движението е от гръдния кош към дланта.

**Тайин на ръката:** Тръгва от горната част на гръдния кош, по вътрешната страна на ръката и завършва на външната страна на палеца.

**Шаоин на ръката:** Започва от подмишничната ямка, надолу по вътрешната страна на ръката и завършва върху малкия пръст.

**Цзюеин на ръката:** Започва в гръдния кош, изкачва се нагоре по него, следва средата на вътрешната страна на ръката и завършва върху средния пръст.

**Ян Цинна горните крайници:** Движи се от ръката към главата.

**Тайян на ръката:** Започва от края на малкия пръст, след това се изкачва по външната страна на ръката, минава зад рамото, през врата и завършва в предната част на ухото.

**Шаоян на ръката:** Започва от върха на безименния пръст, продължава по външната страна на ръката, около рамото, през ухото и завършва близо до външната страна на веждите.

**Янмин на ръката:** Започва от върха на показалеца, преминава по външната страна на ръката и завършва близо до носа.

**Ин Цин на долни крайници:** Движението е от ходилото към гръдния кош.

**Тайин на ходилото:** Започва от върха на палеца на крака, изкачва се по вътрешната част на крака и завършва в горната част на гръдния кош.

**Шаоин на ходилото:** Започва под малкия пръст, изкачва се по вътрешната страна на крака и завършва близо до ключиците.

**Цзкзеин на ходилото:** Започва от външната страна на палеца, следва вътрешната страна на крака, нагоре по трупа и завършва близо до зърната на гърдите.

**Ян Цин на долните крайници:** движението е от главата към ходилото.

**Тайян на ходилото:** Започва от вътрешния ъгъл на окото, минава през главата, разделя се на два канала и продължава надолу по гърба, съединява се отново от задната страна на бедрото и завършва на малкия пръст.

**Шаоян на ходилото:** Започва от външния ъгъл на окото, преминава през главата, по задната страна на рамото, надолу отстрани на гръдния кош, по външната страна на крака и завършва върху четвъртия пръст.

**Янмин на ходилото:** Започва под окото, продължава отпред на тялото, после по предната външна страна на крака и завършва върху втория пръст.

Цин се съединяват помежду си в крайните точки, където Ин среща Ян, върху гръдния кош и лицето, където Ин среща Ин и Ян среща Ян (табл. 4-2). За целите на тази таблица, веригата започва над гръдните зърна и се движи по каналите в посочения ред. Не забравяйте, че има две симетрични системи - по една за всяка страна на тялото.

Таблица 4-2

Ред при циркулацията на Ци				
От	Към	Канал	Име	Време
Върха на гръдния кош	Външната страна на палеца на ръката	Тайин на ръката	Бял дроб	3-5
Върха на показалеца	Отстрани на носа	Янмин на ръката	Дебело черво	5-7
Под окото	Втория пръст на крака	Янмин на ходилото	Стомах	7-9

Палеца на крака	Върха на гръдния кош	Тайин на ходилото	Далак	9-11
Подмишнич-на ямка	Малкия пръст	Шаоин на ръката	Сърце	11-13
Малкия пръст	Предната част на ухото	Тайян на ръката	Тънко черво	13-15
Вътрешния ъгъл на окото	Малкия пръст на крака	Тзйян на ходилото	Пикочен мехур	15-17
Малкия пръст на крака	Ключиците	Шаоин на ходилото	Бъбреци	17-19
Гръдния кош	Средния пръст	Цзюеин на ръката	Перикард	19-21
Безименния пръст	Външната страна на веждите	Шаоян на ръката	Троен нагревател	21-23
Външния ъгъл на окото	Четвъртия пръст на крака	Шаоян на ходилото	Жлъчка	23-1
Външната страна на палеца на крака	В страни на гръдното зърно	Цзюеин на ходилото	Черен дроб	1-3

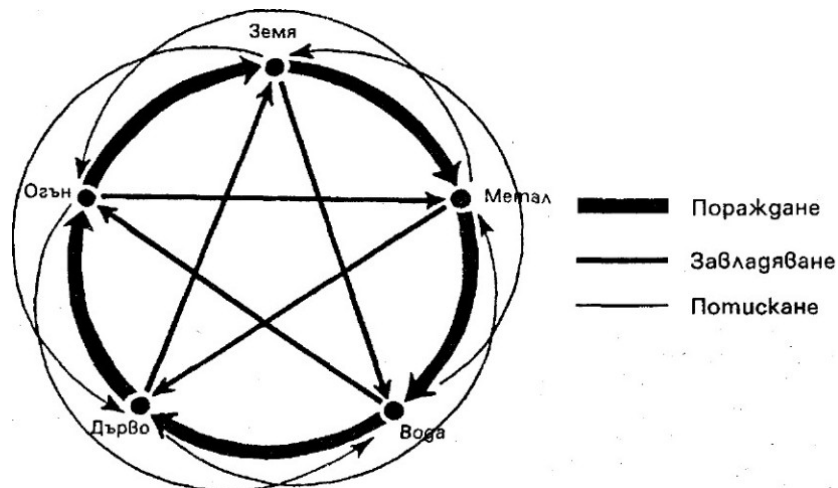
Теорията на акупунктурата свързва органите с петте елемента (У Син): метал, дърво, вода, огън и земя. Тези връзки са показани в **табл. 4-3** и на **фиг. 4-6**. Теорията на петте елемента се използва, за да покаже как системите от органи си влияят една на друга чрез конструктивни и деструктивни последователности.

**Таблица 4-3**

Петте елемента	Метал	Вода	Дърво	Огън	Земя	Взаимно горене
Ян Канали (външни)	Янмин на ръката	Тайян на ходилото	Шаоян на ходилото	Тайян на ръката	Янмин на ходилото	Шаоян на ръката
Храносмилателно-отделителни органи	Дебело черво	Пикочен мехур	Жлъчка	Тънко черво	Стомах	Троен нагревател
Ин Канали (вътрешни)	Тайин на ръката	Шаоин на ходилото	Цзюеин на ходилото	Шаоин на ръката	Тайин на ходилото	Цзюеин на ръката
Вътр. органи	Бял дроб	Бъбреци	Черен дроб	Сърце	Далак	Перикард

От Ци циркулацията и нейната връзка със средата, китайските лекари са направили заключението, че здравия човек не трябва да е много *Ин*, нито пък много *Ян*. Когато човек е болен, лекарят използва игли или други методи, за да регулира потока на Ци и върне

здравето на пациента. Читателят трябва да знае, че не се използват само кухините по каналите, съответстващи на повредения орган. Тъй като каналите са свързани помежду си и си влияят по най-различни начини, за ребалансиране на даден орган се използват кухините в цялото тяло. За да направи това, занимаващият се с акупунктура трябва да познава връзката на потока на Ци със сезоните и времето на денонощието, а също и взаимната връзка между каналите.



Фиг. 4-6

В случаи на проблеми, които не са свързани с органите, такива като мускулни болки или нараняване на ставите, лекарят прилага и иглотерапия върху кухини разположени близо до травмата, които обаче не са върху канали (запомнете, че почти половината от известните кухини не са разположени върху канали). Този начин на терапия ще засили Ци циркулацията в наранения участък и ще премахне застоялата Ци.

Това беше само едно много кратко въведение в принципите на акупунктурата. Авторът се надява, че практикуващите Ци Гун имаха възможност да получат основни знания върху циркулацията на Ци.

Ако читателите се интересуват от тази област на китайската медицина, бихме могли да им препоръчаме следните книги за повече информация:

1. *The Theoretical Foundation of Chinese Medicine Systems of Correspondence*, Manfred Porkert. MIT Press, Massachusetts and London, 1978.
2. *Accupuncture. A Comprehensive Text*, Shanghai College of Traditional Medicine. Преведена и редактирана от Джон О'Конър и Дан Бенски, Eastland Press, Chicago, 1981.

#### 4-4. Масаж и разтриване

##### Масаж

Хората инстинктивно разтриват наранените мускули или други части на тялото, в които усещат болка, за да я успокоят и да помогнат на наранения мускул да се възстанови по-бързо.

Отдавна е открито, че този вид разтриване може да излекува редица неразположения като главоболие, ставни болки и др. и че това просто разтриване може дори да засили отслабналите органи.

Масажът е бил известен навсякъде по света. От векове японците използват акупресура, която се основава на китайския масаж. Висшата гръцка класа е използвала форма на

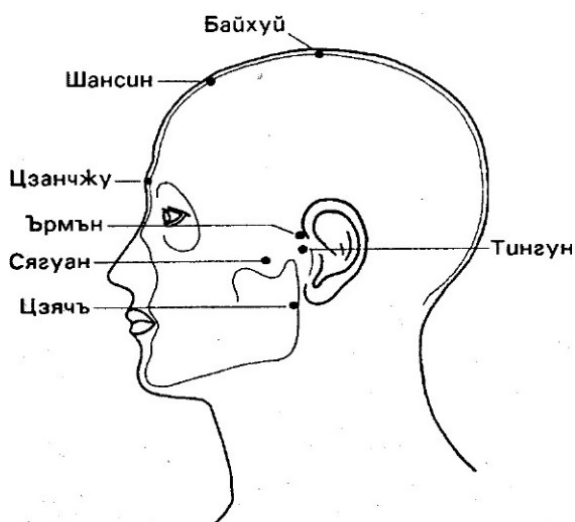
масаж, състояща се в потупване на кожата, като така се лекували различни видове болести. Китайците обаче са синтезирали цялостни методи на масаж, които влизат в съгласие с теорията за Ци циркулацията.

Има три категории китайски масаж. Първата е масажирание на мускулите; втората е масажирание на кухините, т.е. акупунктурните точки; третата е масажирание на окончанията на нервите и каналите. Всяка категория масаж има свое специфично приложение, но обикновено се прилагат в комбинация.

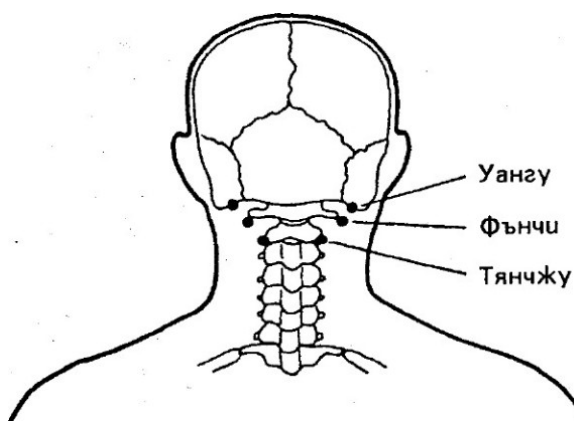
Масажирането на мускулите се използва за облекчаване на мускулните болки и срещу натъртвания. Масажиращият следва мускулното влакно и използва следните техники: поглаждане, натискане, плъзгане, хващане, потупване и разтърсване. в резултат се повишава циркулацията на кръвта и на Ци върху кожата и в областта на мускула. Също така се спомага за разнасянето на акумулираната киселина, която се събира в мускулите при тежки тренировки или пък за разнасяне на кръвта (в случай на натъртване), или застоялата Ци, което се извършва благодарение на повишаване на циркулацията. Този метод на масаж често се използва и когато трябва да се помогне на човек да преодолее чувството на слабост и умора.

Втората категория масаж е масажирание на акупунктурните точки. Същите тези точки плюс още някои се използват в японската акупресура. Принципите тук са същите, както и в теорията на акупунктурата, което означава, че се стимулират каналите чрез стимулиране на кухините, които могат да се достигнат лесно чрез разтриване или натиск с ръце, вместо с игли. В акупресурата се използват някои точки, нележащи на

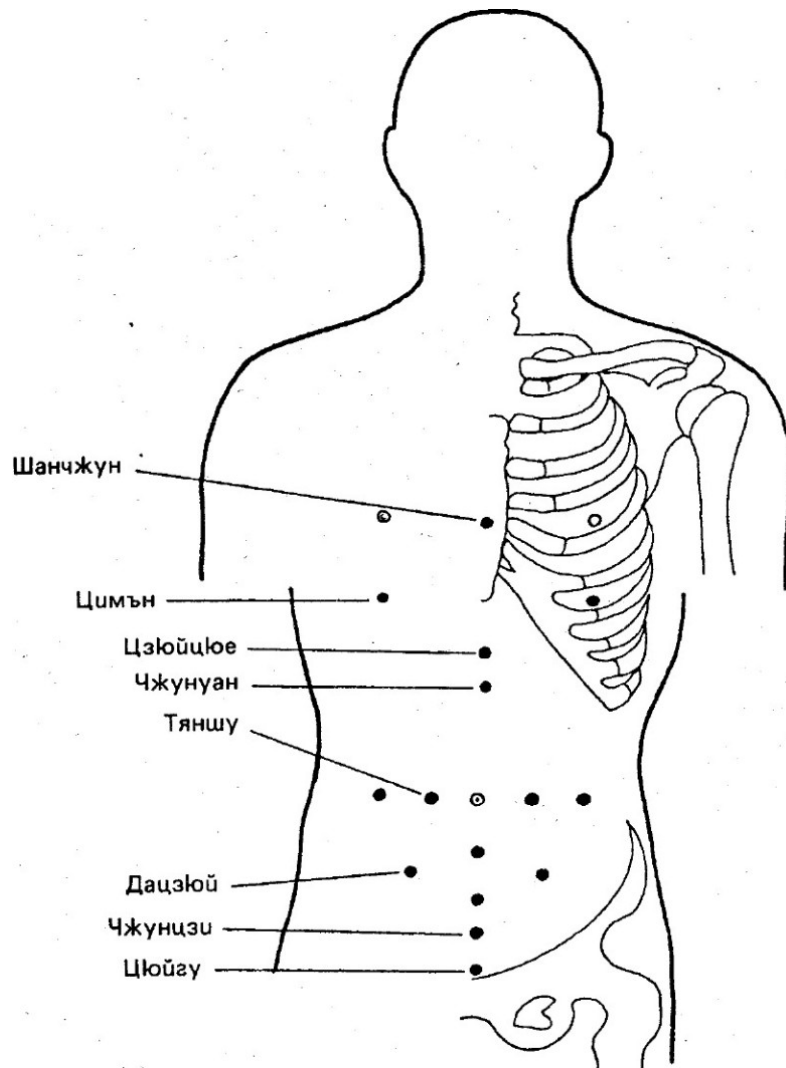
каналите, като по този начин се стимулират малките локални Ци канали и се подпомага локалната циркулация на енергията. Най-често използваните точки при масаж са показани на **фиг. 4-7 до фиг. 4-12.**



Фиг. 4-7

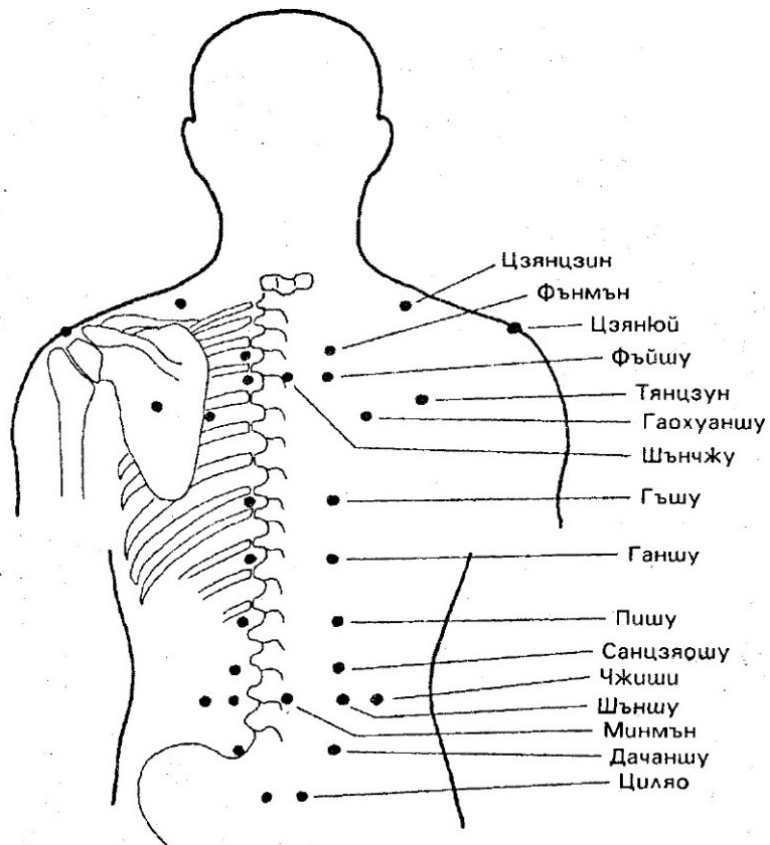


Фиг. 4-8

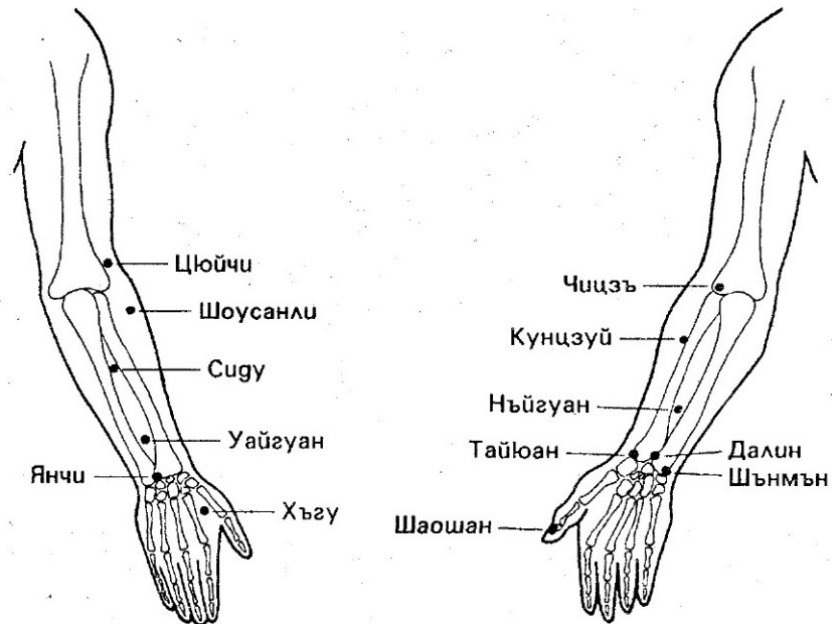


Фиг. 4-9

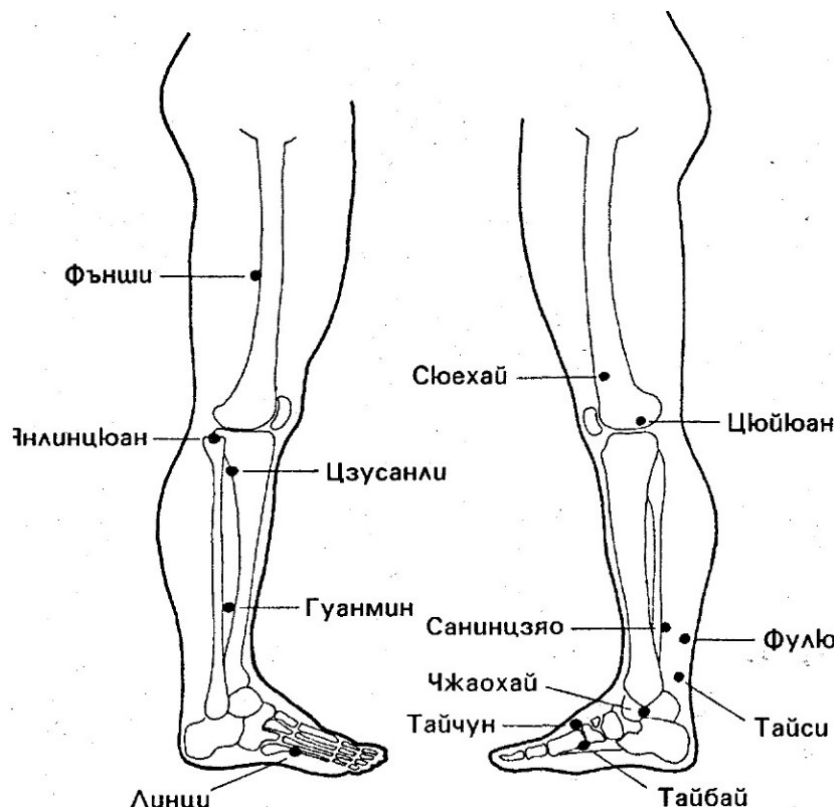




Фиг. 4-10



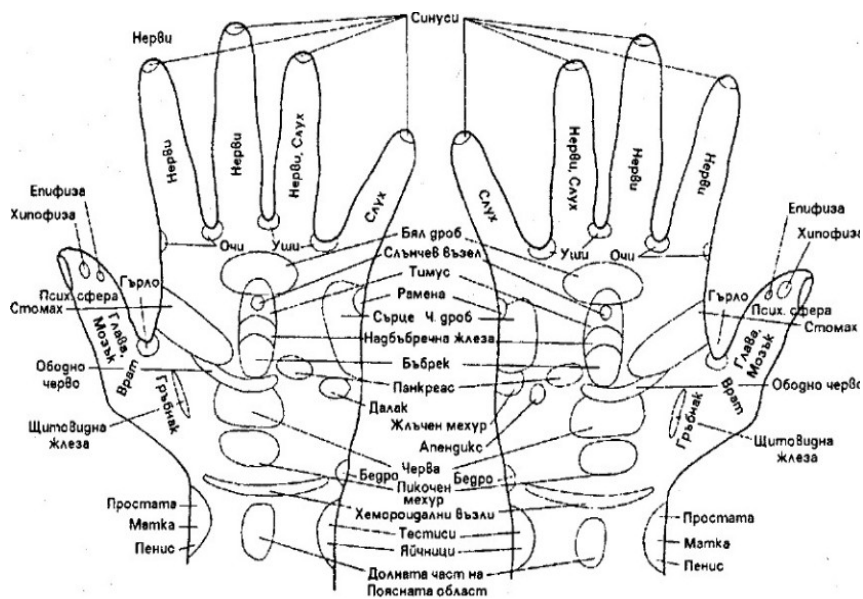
Фиг. 4-11



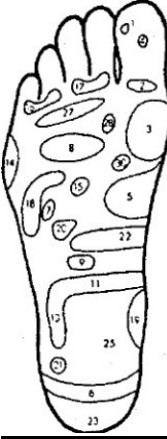
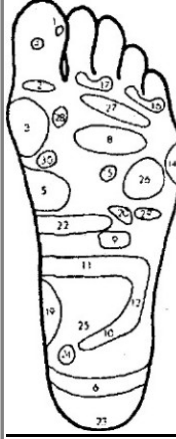
Фиг. 4-12

Третата форма на масаж е разтриването или притискането на окончанията на нервите и каналите. Те са разположени на ръцете (фиг. 4-13), ходилата (фиг. 4-14) и на ушите (фиг. 4-5).

Човек може лесно да разтрие с кръгови движения зоните, отговарящи на различните органи или тези, които са ефикасни при дадени симптоми или заболявания. Тази форма на масаж е известна на запад като рефлексотерапия. Теоретично, ако се разтрият окончанията на каналите, Ци ще се стимулира към по-високо ниво, което ще повиши циркулацията и ще повлияе благоприятно върху свързаните органи или пък ще излекува болестта.



Фиг. 4-13

	Десен	Ляв	
1. Епифиза 2. Гърло 3. Щитовидна жлеза 4. Хипофиза 5. Стомах 6. Бедро и коляно 7. жлъчка 8. Бели дробове 9. Бъбрек 10. Сигмовидно Ободно черво 11. Напречно Ободно черво 12. Низходящо Ободно черво 13. възходящо Ободно черво			14. Рамо 15. Слънчев възел 16. Ухо 17. Око 18. Черен дроб 19. Пикочен мехур 20. Надбъбречна жлеза 21. Апендикс 22. Панкреас 23. Ишиасен нерв 24. Ректум 25. Тънко черво 26. Сърце 27. Синуси 28. Бронхи 29. Далак 30. Тимус



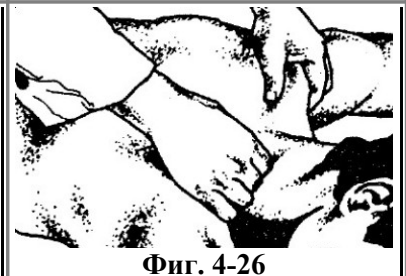
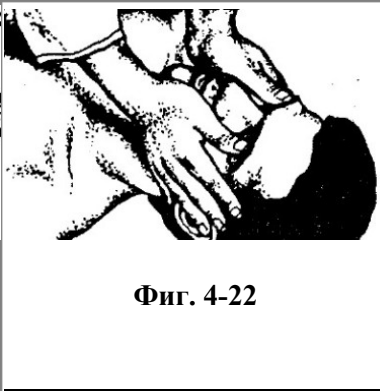
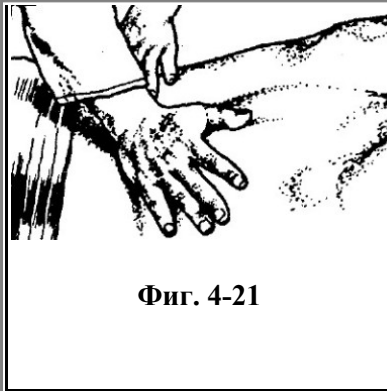
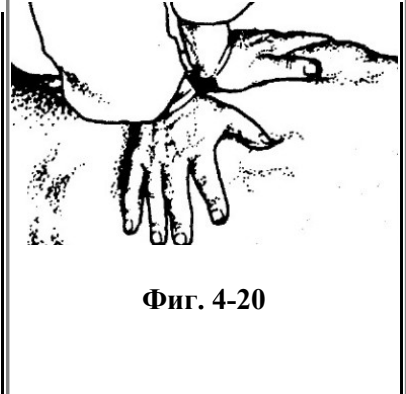
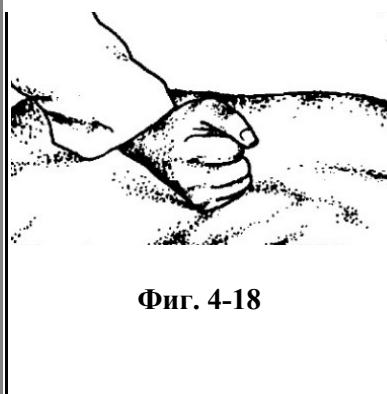
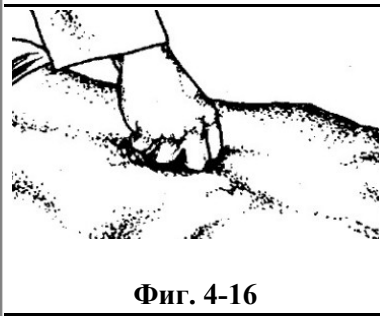
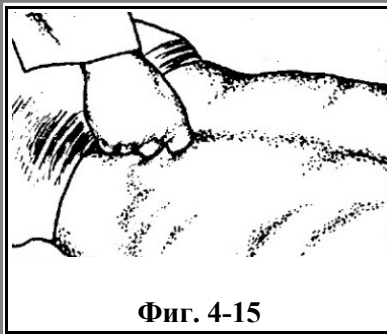
Фиг. 4-14

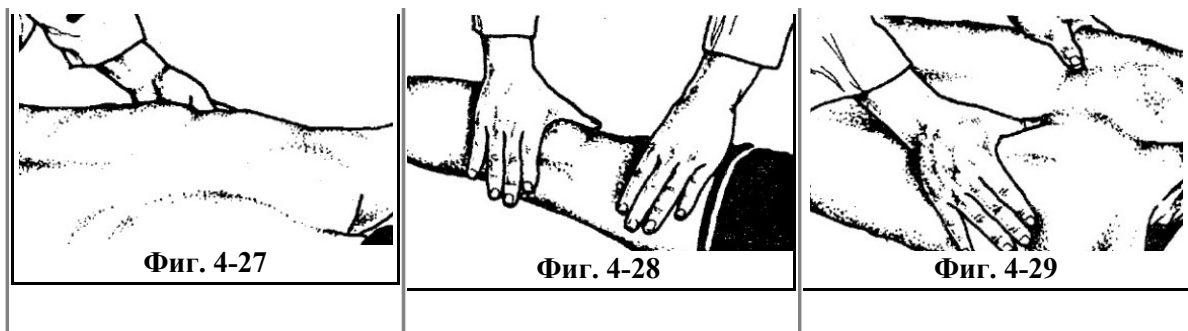
### Форма на ръцете и общи методи, използвани при масаж

Използване на кокалчетата на пръстите - един, два или четири пръста за кръгово разтриване или натискане (фиг. 4-15 до фиг. 4-17).

Използване на страничната част на юмрука за кръгово разтриване (фиг. 4-18).

Използване на върховете на пръстите за потупване и кръгово разтриване (фиг. 4-19).





Използване основата на дланта (основата на палеца) за кръгово или праволинейно разтриване или натискане (фиг. 4-20 и фиг. 4-21).

Използване на основата на пръстите за кръгово и праволинейно разтриване и натиск (фиг. 4-22 и фиг. 4-23).

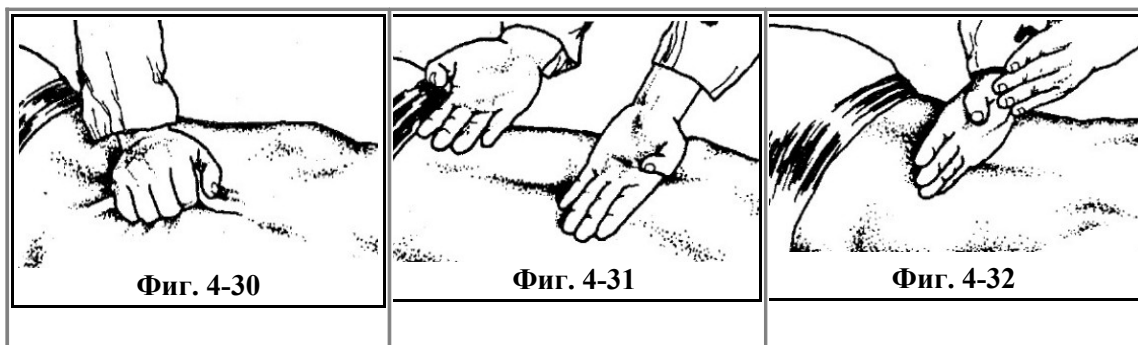
Използване на ръба на дланта за натиск и разтриване (фиг. 4-24).

Използване на лакътя за кръгово разтриване и натиск (фиг. 4-25).

Използване на пръстите за хващане на мускула (фиг. 4-26 до фиг. 4-29).

Прищипване на кожата и разклащане (фиг. 4-30).

Потупване с гърба или ръба на дланта (фиг. 4-31 и фиг. 4-32).



### Разтриване

Много често при травма от рода на натъртване или пренатобарена става, човек автоматично използва дланта за разтриване на засегнатия участък. Това разтриване ще намали болката и ще отпусне нервите и мускулите. Теоретично разтриването води до циркулация на Ци, което от своя страна предотвратява нейния застои породен от нараняването.

В Ци Гун разтриването или фрикцията се използва за загряване или увеличаване на Ци върху кожата, което пък увеличава там енергийния потенциал и води до циркулиране на Ци по-навътре в тялото. Правилното разтриване на лицето помага много за поддържане на младежкия вид на кожата чрез доброто ѝ подхранване от потока на Ци и от кръвта. Както беше споменато и преди, някои части на тялото, като дланите (фиг. 4-13) и ходилата (фиг. 4-14), съдържат окончанията на каналите. Разтриването им води до увеличаване на енергийния поток, което влияе благоприятно върху органите, свързани с тези канали. Това е различно от масажирането на зоните на каналите, което беше описано в предишния параграф. Добър пример е факта, че бързото триене на дланите една в друга в студено време поддържа топли не само дланите и ръцете, но също така и вътрешните органи.

Разтриването на кожата над някои органи ще подобри тяхното функциониране чрез локалния енергиен поток, предизвикан от разтриването. Например, потриването на стомаха ще намали болката и ще подобри храносмилането. То също ще разпусне нервите в тази област. Същите неща остават валидни и за бъбреците.

Големите стави на тялото: раменните, лакътните, китките, коленните и глезените лесно се травмират от пренатоварване или от твърде голямо налягане на връзките. Когато тези травми не са излекувани напълно, резултатът най-често е артрит. Разтриването в областта на ставата води до отпускането ѝ, като се стимулира енергийната циркулация, което от своя страна спомага за лечението на травмата. Разтриването може дори да помогне при лечението на вече установилия се артрит.

#### Методи на разтриване, прилагани върху различни части на тялото:

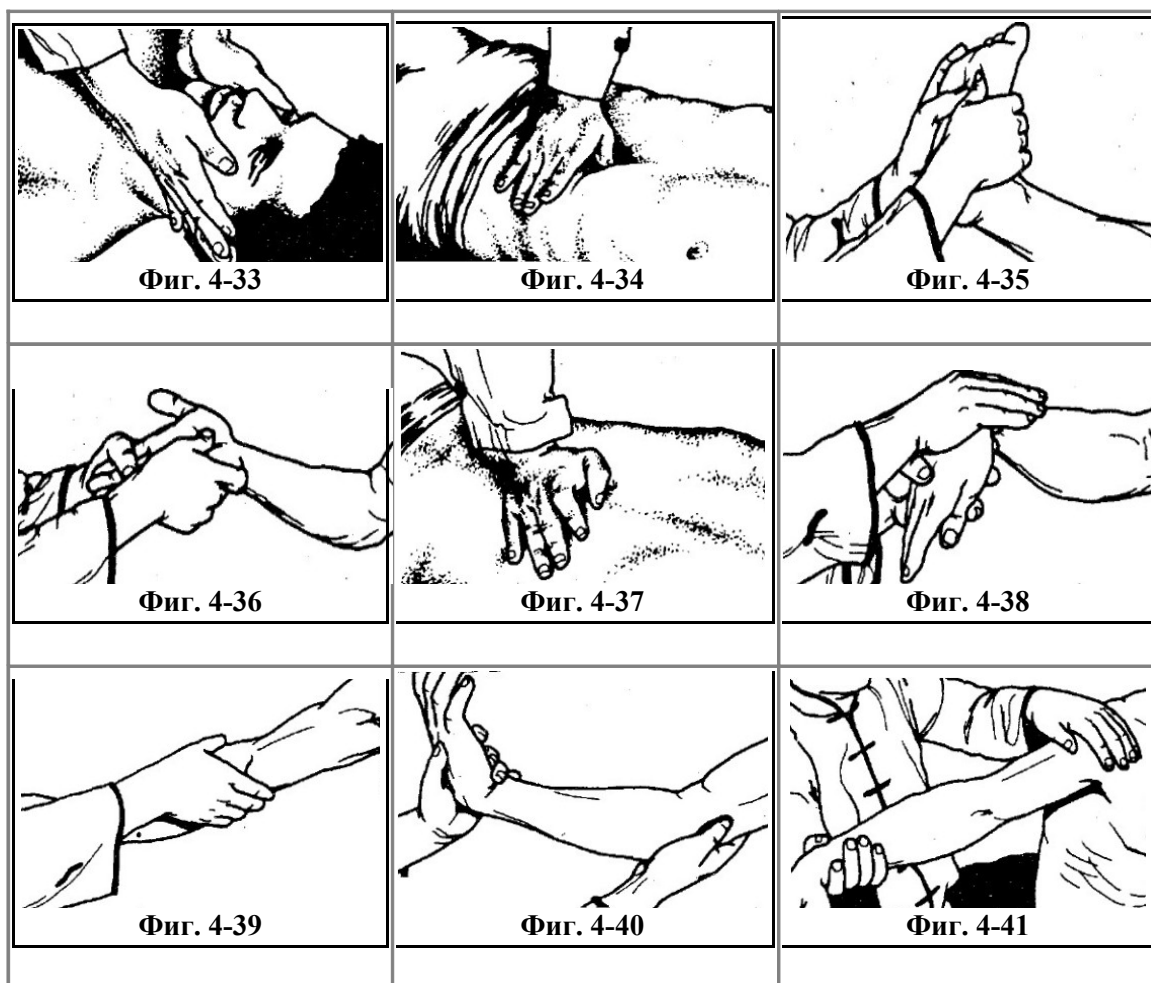
**Лице:** Разтривайте с пръстите леко с кръгови движения клепачите и очните ямки. Разтривайте бузите чрез леко потупване с върховете на пръстите в посока от носа навън към страничните части на лицето (фиг. 4-33).

**Корем:** Използвайте кръгово движение, съвпадащо с извивката на червата (фиг. 4-34).

**Ходило:** Разтривайте и натискайте зоните показани на фиг. 4-14 (фиг. 4-35).

**Длан:** Разтривайте и натискайте зоните показани на фиг. 4-13 (фиг. 4-36).

**Бъбреци:** Разтривайте с кръгови движения, използвайки ръба на дланта (фиг. 4-37).



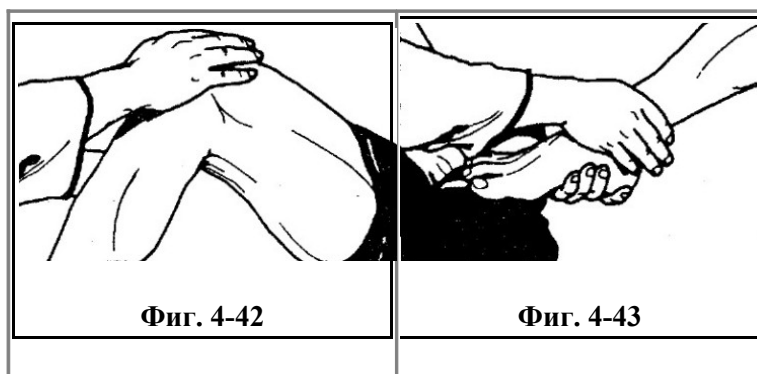
**Китка:** При разтриване на ставите, целта е те да се загреят, а не да се стимулират мускулите. Разтривайте китката чрез потупване в посока към горната част на ръката и чрез кръгови движения около ставата (фиг. 4-38).

**Лакът:** Разтривайте леко както под и над лакътя, така и около него (фиг. 4-39 и фиг. 4-40).

**Рамо:** Разтривайте леко с кръгово движение отгоре и отдолу (фиг. 4-41).

**Коляно:** Разтривайте леко с кръгово движение над и под коляното (фиг. 4-42).

**Глезен:** Разтривайте леко над и под глезена и около ставата. Също така разтривайте и притискайте зоните показани на фиг. 4-14 (фиг. 4-43).



#### 4-5. Други упражнения в Ци Гун.

##### Люлеене на ръцете (Бай Би)

През последните 50 години известност придоби едно упражнение разбило се от принципите на *И Джин Дзин*. Въпреки, че упражнението е много просто, резултатите при укрепването на тялото и лечението на болести са твърде значителни. Теоретично, когато ръцете се люлеят периодично нервите и каналите на *Ци* в раменните стави се стимулират към по-високо състояние и тази *Ци* ще се насочи към области с по-нисък потенциал, за да затвори циркулацията. Тъй като голям брой канали свързани с различни органи имат окончания в ръцете, то люлеенето им увеличава циркулацията в тези канали. Но резултатът е не само в увеличаване на циркулацията на *Ци*, а и в повишаване притока на кръв, причинено от отпуснатите движения нагоре и надолу. всъщност, това е същия принцип на *Уай Дан* както е описан в глава 2.

Опитът от последните 50 години показва, че редица болести могат да бъдат излекувани чрез просто люлеене на ръцете, практикувано по-често. При някои видове рак повишената *Ци* циркулация помага за нормалното функциониране на дегенериралите клетки, елиминирайки по този начин рака. Според теорията за *Ци*, ракът се причинява от застоя на *Ци* и на кръвта, което води до промени в структурата на клетките. Видовете рак, които могат да се излекуват чрез люлеенето на ръцете са рак на белите дробове, на хранопровода и на лимфата. Други видове болести, повлияни благоприятно от упражнението, са втвърдяване на черния дроб, парализа, причинена от високо кръвно налягане, самото високо кръвно налягане, проблеми със сърцето и увреждания на нервна почва.

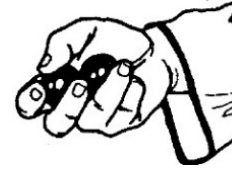
Методът е много прост. Застанете в разкрячен строеж, краката на широчината на раменете, върхът на езика докосва небцето. Залюлейте ръцете напред, докато заемат хоризонтално положение с длани гледащи надолу (фиг. 4-44). След това ги залюлейте възможно по-назад с дланите гледащи нагоре (фиг. 4-45). Цялото тяло трябва да е отпуснато. Започнете с 200 до 300 повторения, след което постепенно увеличавайте до хиляда или две хиляди, или даже повече, като времето стане половин час.



Фиг. 4-44



Фиг. 4-45



Фиг. 4-46

### Ходене на място

Много от каналите завършват в ходилата, като минават през тазобедрените стави. Ходенето на място има много от благоприятните ефекти на люлеенето на ръцете поради подобни причини. Всъщност читателят може да прави двете упражнения по едно и също време.

### Газене на бамбук

Стъпването върху бамбукови пръчки стимулира ходилата, където са разположени окончанията на няколко канала. Това упражнение е подобно на масаж, като принципът е същия. В САЩ много здравни магазини продават малки, дървени ролки, които са направени за същата цел. Експериментите показват, че това упражнение дори помага на някои хора да станат по-високи.

### Топчета за упражняване

В Китай човек може да види някой да държи в едната си ръка две метални топчета, с големината на топче за пинг-понг, и да ги търкаля в дланта си. Така се получава същия ефект както при масаж на дланта. Упражнението стимулира и развива мускулите на пръстите и на дланта, както и рефлексогенните ѝ зони (**фиг. 4-46**). Топчетата са особено полезни за хора приковани на легло, които не могат да правят други упражнения.

### Шестте звука

Някои звуци, които човек издава, могат да влияят върху циркулацията на Ци. Човек винаги издава звуци, когато е болен или подложен на стрес. Звуците са едни и същи за всички хора по света. Основно функцията на тези звуци е да освободят вътрешните органи от напрежението чрез белите дробове. Лекарите от Далечния Изток са изследвали научно въпроса и са открили, че различните звуци влияят върху различни органи и техните системи, а високите и ниски тонове на даден звук влияят върху една и съща система по различен начин. Будистките и даоски публикации описват как различни звуци с променлива височина се използват за облекчаване и лечение на редица болести.

Даоските текстове за справка са: *"Тай Сарн ю Цоу Цан Чий"* на Хуан Тясан и *"Чън Джин Фай"* на Сун Сумао (581-907 г. от н.е.).

Будистките текстове са: *"Шао Це Куай"* на Цу Йе Да Шай от Тянь Тай Дзон и *"Шан По Ау Ми"* предадена от Фо Шан (планината Буда).



Следната таблица (табл. 4-4) дава списък на шестте звука, съответстващите им органи, сезон, елемент, външна част на тялото и уврежданията, при които помагат. Дадени са будистката и даоската версия за звуците. Разликите отчасти могат да се припишат на различните преводи на един и същ индийски будистки източник.

Таблица 4-4

Даоски	Ху	Фу	Хуи	Ши	Шю	Чуей
Будистки		Фу	Шх	Ши	Шю	Чуей
Орган	сърце	далак	бели дробове	троен нагревател	черен дроб	бъбреци
Сезон	лято	4те сезона	есен	вътрешен огън	пролет	зима
Елемент	огън	земя	метал	взаимен огън	дърво	вода
Част на тялото	език	стомах	кожа	гръден кош	очи	ухо
Нарушения	сърдечен огън	лошо храносмилане	кашлица от настинка	болки в гърдите	горящ черен дроб	болки в кръста
	пресъхване на устата	диария			червени очи	болки в ставите
	жажда					

Шестте звука се издават с един непрекъснат дъх. Това ще предизвика верижна релаксация на съответните органи. Освен това звука не трябва да е силен. Когато се издава силен звук, съответния орган се стяга и това ще внесе застой в циркулацията на Ци. Звукът трябва да е мек, отпуснат и едва да се чува.

## Глава 5

# ПРИЛОЖЕНИЕ В БОЙНИТЕ ИЗКУСТВА

### 5-1. Въведение

Китайците изучават и разбиват бойните изкуства вече повече от 4000 години. В началото те имали на разположение ограничен брой техники, използващи грубата сила. Бойното приложение на Ци започнало не по-рано от 200 г. пр.н.е., когато били добре изучени циркулацията на Ци и акупунктурата. вниманието, отделяно на този аспект на приложение, нараснало, когато в манастира Шаолин започнали да се използват упражненията Уай Дан на Да Мо през 536 г. от н.е. въпреки, че упражнението И Джин Дзин се използвало само за подобряване на здравето, монасите открили, че то значително увеличава силата и ефективността на техните мускули. Тренировките им позволили също

да насочват *Ци* към различни части на тялото, за да могат да издържат на удари. Естествено е, че те използвали това в бойните изкуства. Изучаването на бойните изкуства било необходимост за това време, за се защитава манастирската собственост, а също така то било необходимо и при пътуване. Оттогава насам употребата на *Уай Дан* за укрепване на *Ци* и усъвършенстване на бойните изкуства била подложена на широко изследване.

След като веднъж станало ясно, че балансирания, не възпрепятстван поток на *Ци* е необходим за живота и благополучието, следващата стъпка била да се намерят начини за влияние върху потока на *Ци* на врага. Майсторите на бойните изкуства открили, че измежду всичките неколкостотин акупунктурни кухини, 108 могат лесно да се засегнат чрез удар, натиск, сграбчване или удар с крак. Удрянето по кухините с цел причиняване на смърт, загуба на съзнанието или парализа е наречено "точков удар" или "точков натиск". Тази техника заедно със "запечатване на дъха или вена" се счита за висше изкуство в *Кунфу*.

Удрянето на противника по такъв начин, че да се причини блокиране на трахеята или спазъм на белите дробове или диафрагмата така, че той да не може да диша, се нарича "запечатване на дъха". "Запечатване на вената" означава удар или натиск върху кухини така, че да се блокира снабдяването на мозъка с кръв, причинявайки по този начин загуба на съзнание. Силата, необходима за поразяване на кухините, се постига от боеца чрез закаляване и трениране на ръцете и пръстите с такива методи като "желязната Пясъчна Длан" и "Тайният Меч". Били създадени и такива тренировъчни методи за проникване като удряне на пламъка на свещ и пляскане на парче плат.

Бойците, които практикували *Ней Дан* много години, имали способността да извеждат енергия извън тялото си. Използвайки кухините, те можели да отдават *Ци* на друг човек или да я отнемат от него. Това означава, че те можели да нанасят точкови удари без да стягат тялото си и без да използват много сила - вероятно само с докосване. През вековете това изкуство изпаднало в забвение и днес има само няколко души с такива способности.

Както беше споменато по-горе, шаолинските монаси използвали *Ци Гун*, за да заздравят тялото си до степен, изглеждаща невероятна за повечето хора. Адептът можел да устои срещу силни удари, режещи оръжия и дори срещу точков натиск, но не и срещу куршуми, разбира се. В *Кунфу* това се нарича "желязна Ризница" (*Тиеа Бу Шан*) или "Похлупакът на златната камбана (*Дзин Чун Цао*).

В тази глава накратко ще разгледаме атакуването на точки, запечатването на вената, запечатването на дъха и *желязната ризница*, или *Похлупакът на златната камбана*. Също така накратко ще се опише цикъла на *Ци* и кухините. Читателите, които се интересуват от повече информация върху положението на кухините, циркулацията на *Ци* и техниките за точков натиск трябва да се отнесат към книгата на автора "*Shaolin Chin Na*". Едно подробно описание на тези техники с обяснение на методите за тренировка, точно разположение на кухините, анатомията, теорията, методите за атака и т.н. е материал с размера на една отделна книга, каквато авторът се надява да издаде в близкото бъдеще.

## 5-2. Атакуване на точките

Техниката на атакуване на точките (*Тиен Суе*) е едно от най-висшите постижения на *Ци Гун* в бойните изкуства. Още от времето, когато било открито действието на *Ци*, бойците използвали различни методи за моментално или забавено въздействие върху енергията на противника, като целта била причиняване на смърт, загуба на съзнание, замъглено съзнание или парализа на област от тялото.

Китайските бойци открили 108 кухини, които могат да бъдат атакувани. 72 от тях се смятат за второстепенни, защото ударът по тях не причинява смърт. Останалите 36 обаче са жизнени точки, защото, ако някоя от тях бъде ударена в точно определено време и с определена сила, това ще причини смъртта на противника. За ефективността на удара по кухините е от значение времето на денонощието и избраното място от тялото. Трябва да се използва правилната за целта форма на ръката. Например, някои кухини могат да бъдат успешно засегнати чрез удар с коляно, докато други изискват удар с един пръст. Силата, която се прилага трябва да е достатъчна, за да се засегне канала и да се проникне до

необходимата дълбочина, тъй като, докато някои кухни са много близо до повърхността, други са по-навътре в тялото. За да бъде ефективен боецът, първо, трябва да познават акупунктурните канали, нервите и анатомията; второ, да знае теорията за Ци-циркулацията и връзката ѝ с времето на денонощието и трето, трябва да знае форми за ръцете и краката и за развиване на сила. Боецът трябва също да познава някои възстановителни техники, които да приложи ако противникът не е мъртъв или е бил атакуван приятел. В много случаи хора, изпаднали в безсъзнание могат да бъдат възстановени чрез едно просто натискане, убождане или масаж в определено място от тялото.

### Принципи на атакуването на точките

Атакуването на точките е техника, при която практикуващият засяга циркулацията на *Ци* или на кръвта на противника чрез удар по дадена кухня с пръст, длан, юмрук, крак или лакът, или пък чрез сграбчване. Когато ударът върху кухнята е бил ефективен могат да се случат няколко неща:

Ударът може да засегне циркулацията на *Ци* и да причини нарушение в действието на съответния вътрешен орган. Например, удар в подмишничната ямка, засягащ канала на сърцето, би причинил шок на сърцето по същия начин, както ударът по нерва, минаващ през лакътя, ще засегне ръката.

Ударът може да засегне както Ци-циркулацията, така и циркулацията на кръвта. Когато се нанесе удар по кухня, резултатът е спазъм на мускулите, намиращи се наоколо, което от своя страна прекъсва потока на кръвта. Ако е приложена значителна сила и е засегната артерия, тя се разкъсва, което обикновено води до смърт. Например, удар в слепоочието причинява сътресение на мозъка и разкъсва сънната артерия. Слаб удар в слепоочието води до загуба на съзнание.

Ударът може пряко да засегне вътрешен орган. Този начин на удряне се нарича още *Ци Куан Да* или "Удряне по органите". Например, удар в слънчевия сплит шокира сърцето и може да причини смърт. Удар в черния дроб причинява спазъм на мускулите наоколо и води до увреждането му. При приложена голяма сила той се разкъсва. Черният дроб и бъбреците са особено чувствителни към подобни атаки.

При редица кухни ударът върху тях не води до видими наранявания. Всъщност, ударът причинява застой на *Ци* в областта и след известно време - месец, два или даже година, човек се разболява или умира. Например, удари в кухините разположени на гръбначния стълб общо взето не показват ефект, който обаче се проявява доста по-късно. От анатомията и акупунктурата е известно, че гръбначният стълб е ствола на тялото за нервната система и главния проводник на *Ци*. Ако се наранят кухините разположени в областта на гръбнака, то потока на *Ци* към органа свързан с тази област отслабва, което довежда в крайна сметка до нарушения в действието му.

Има редица кухни, които при удар временно изваждат от строя противника. Например, удар в кухнята *Тянцизун* върху рамото води до парализа на рамото и ръката. Друг пример, известен на всеки е вдлъбнатината на лакътя или кухнята *Шаохай*.

Последния вид точков удар причинява зашеметяване на противника, води до замайването му или дотам, че той да не може да се държи на краката си.

### Атакуване на точките и времето

Основният поток на *Ци* и на кръвта в човешкото тяло се променят в зависимост от времето на денонощието и сезона през годината. Тъй като тялото е част от природата, естествено е, че то се влияе от силите, проявяващи се в околната среда.

Ако се говори общо, през деня *Ци* протича по-силно в предната част на тялото, докато през нощта тя тече по-силно в гърба. В полунощ тя е концентрирана в главата, след което фокусът ѝ се мести надолу по предната част на тялото. *Ци* се намира в слънчевия сплит по обяд и в перинеума при залез. След това фокусът се движи нагоре по гърба и в полунощ

завършва кръга отново на върха на главата.

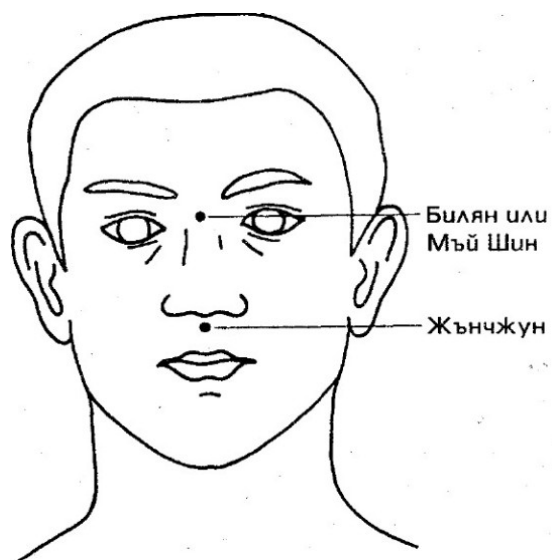
Освен това, потокът на *Ци* преминава на всеки два часа от един канал в друг, извършвайки по този начин цикъл през всичките дванадесет главни канала всеки ден. Двата главни съда не са включени в цикъла. Потокът в тях е постоянен. **Таблица 5-1** показва връзката между потоците на кръвта и на *Ци* и времето на денонощието.

**Таблица 5-1**

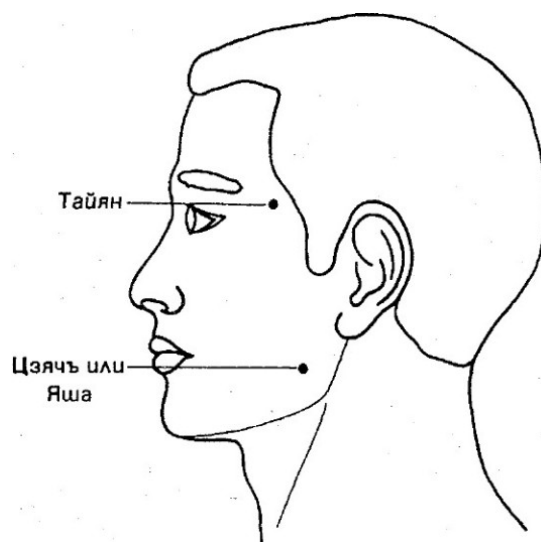
ВРЕМЕ	КАНАЛ	ОБЛАСТ ОТ ТЯЛОТО	КУХИНА
Дзи: 23-1	Жлъчка	Ходило	Жънчжун
Чоу: 1-3	Черен дроб	Кръст	Билян или Мъйшин
Ин: 3-5	Бял дроб	Око	Байхуй
Мао: 5-7	Дебело черво	Лице	Цзячъили ЯШа
Чън: 7-9	Стомах	Глава	Тайян
Ши: 9-11	Далак	Ръка	Инчуан или Джян Тай
У: 11-13	Сърце	Гръден кош	Нъйгуан или Уан Мъй
Уъй: 13-15	Тънко черво	Стомах	Цзюуъй или Син Кан
Шън: 15-17	Пикочен мехур	Сърце	Цихай или Дан Тян
Йоу: 17-19	Бъбреци	Гръб (Далак)	Цзимън или Бай Хай
Шю: 19-21	Перикард	врат (Глава)	Ша Ин
Хай: 21-23	Троен нагревател	Крак (Глезен)	Юнцюан

Следователно, един боец, който знае как да координира целите си с времето на денонощието, може лесно да нарани врага си по начин, изглеждащ мистериозен за непосветените. Тъй като той атакува най-интензивните енергии в тялото в определеното време, пораженията са незабавни и драстични.

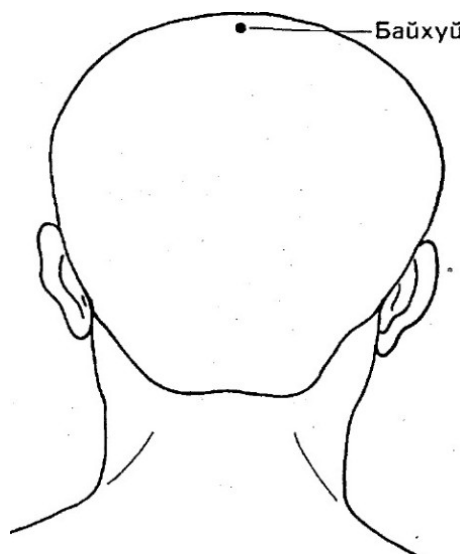
Открито е, че има дванадесет основни кухни, които са особено чувствителни към атаки в определено време. Тези кухни и времето за атаката им също са дадени в табл. 5-1, а разположението им е илюстрирано от **фиг. 5-1 до фиг. 5-7**. Също така се знае, че потока на *Ци* е преобладаващ в различни части на тялото през различните периоди на денонощието. **Табл. 5-1** дава частите на тялото и времето на най-голям поток на *Ци* в тях.



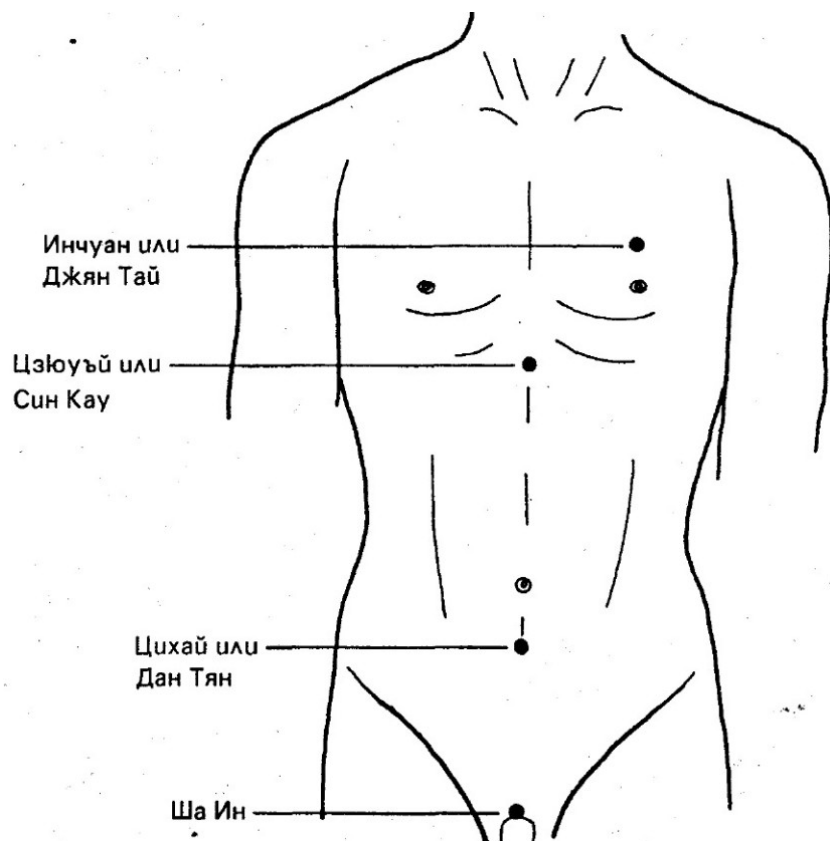
Фиг. 5-1 Кухини върху лицето използвани при точков натиск



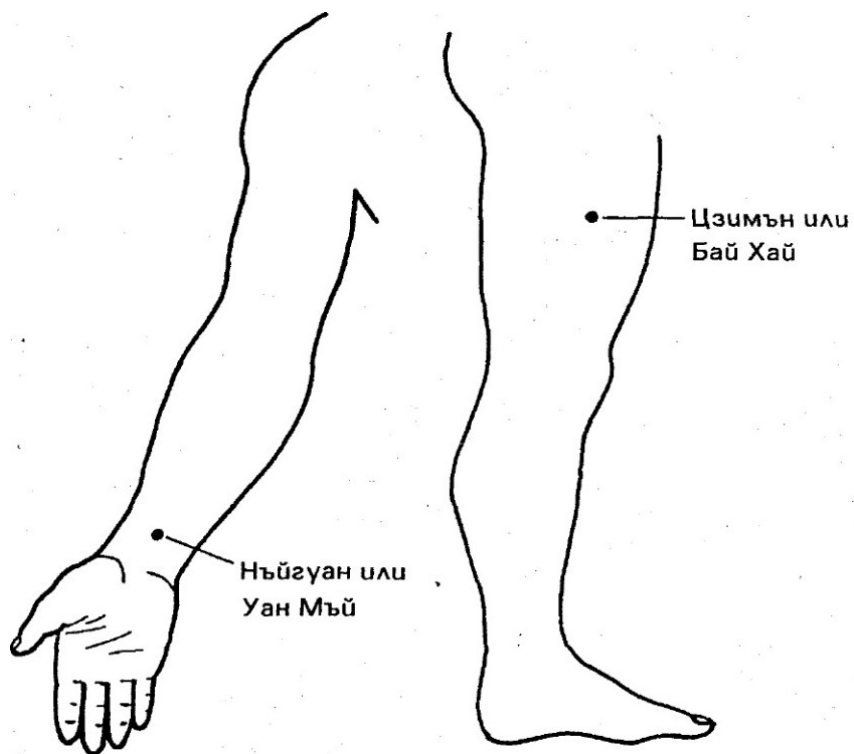
Фиг. 5-2 Кухини отстрани на главата използвани при точков натиск



Фиг. 5-3 Кухина върху Короната използвана при точков натиск



Фиг. 5-4 Кухини в предната част на тялото използвани при точков натиск



Фиг. 5-5

Кухина върху предмишницата  
използвана при точков натиск

Фиг. 5-6

Кухина върху бедрото използвана  
при точков натиск

Фиг. 5-7

Кухина върху стъпалото  
използвана при точков натиск



### 5-3. Запечатване на вената и запечатване на дъха

#### Запечатване на вената {Дуан Мие}

Запечатването на вената също може да се класифицира като точков натиск, защото то става чрез удар по кухините. Обаче китайските бойци го разглеждат отделно, тъй като принципът на нараняване е различен. При запечатване на вената принципът е причиняване загуба на съзнание или даже смърт чрез спиране потока на кръвта към главата или прекъсване достъпа на кислород до мозъка. Ето защо, не е трудно да се разбере причината, поради която кухините използвани за запечатване на вената са разположени на врата.

Има два основни начина за запечатване на вената: удряне и натиск. Когато се нанесе удар по някои кухини близо да сънната артерия се засяга циркулацията на Ци в областта и се поразяват нервите около кухината. Това довежда до спазъм на мускулите, блокиране на артерията и пълно или частично запечатване на доставянето на кръв за мозъка. Когато мозъкът не получава кислород в продължение на 5-10 секунди човек губи съзнание. Друг начин за запечатване на вената е да се притисне врата отстрани чрез душене, за да се запечата артерията и да се спре достъпа на кислород.

Човек, на когото е приложено запечатване на вената може да бъде възстановен за няколко минути без да се получат увреждания в мозъка. Обикновено удар с длан по определено място на гръбнака премахва мускулното напрежение във врата и кръвта отново започва да тече свободно. След това лек масаж на вратните мускули ще ускори възстановяването.

#### Запечатване на дъха [Би Ци]

Запечатването на дъха е техника, която причинява загуба на съзнание, поради ограничаване достъпа на въздух до дробовете така, че човек да не може да диша. Има две основни категории запечатване на дишането. При едната, трахеята се запечатва с натиск, което напълно спира проникването на въздух в дробовете, причинявайки по този начин загуба на съзнание и даже смърт. При другата се нанася удар по каналите около дробовете или по каналите свързани с тях. Дробовете се предпазват от ребрата, които са покрити с пласт мускули отвън и отвътре. При обикновен удар се поразяват само мускулите отвън. Обаче, ако се нанесе удар по точната кухина върху гръдния кош или на гърба, ще бъдат поразени също и мускулите от вътрешната страна на ребрата. Те ще се стегнат и няма да позволят на белите дробове да се разширяват и да поемат въздух. Обикновено този начин

на запечатване на дъха води само до частично запечатване на белите дробове. В повечето случаи човек губи съзнание, но не умира. Ако нараненият човек обаче не се възстанови за дълъг период от време, може да настъпи смърт. Но обикновено той се възстановява от само себе си. За ускоряване на възстановяването трябва да се приложи натиск с длан върху тази страна на гръдния кош, която не е в спазъм. Това ще балансира налягането и ще спомогне за освобождаване от спазъма. Човек може да бъде свестен и като се хвърли вода върху него.

Запечатването на дъха може да се постигне и чрез удар по кухините над и под пъпа, слънчевия сплит, стомашните мускули или една от няколкото кухини върху гърба.

#### **5-4. Похлупакът на Златната камбана или желязната ризница**

Китайските бойци често демонстрирали своите необикновени способности като огъвали железен прът опрян в гърлото им. Те правили това като концентрирали *Ци* в мястото, където бил допрян пръта. Това е начин за демонстриране пред публика на резултатите от тренировъчната система на бойния *Ци Гун* наречена "желязната ризница" (*Тиеа Бу Шан*), или "Похлупакът на златната камбана" (*Дзин Чун Цао*). Причината системата да се нарича така е, че тренировките дават възможността човек да издържи на удар без да бъде наранен или да почувства болка, все едно че той е облякъл желязна ризница или е похлупен със златна камбана.

Това обучение вероятно е започнало през VI век, когато започнали и тренировките с *И Джин Дзин* на Да Мо. Една от основните цели в *И Джин Дзин* е концентрирането на *Ци* в определени области, което не само повишава мускулната сила поддържана от *Ци*, но повишава и способността да се издържат удари, намалявайки нараняванията до минимум. И сега този начин на тренировка продължава да се изследва и практикува. Тъй като тренирането на издръжливостта на тялото става чрез повтарящи се удари, може да се срещне още и наименованието "тренировка за издържане на бой" (*Аи Да*). Друго наименование е "удряне със снопи" (*Пие Да*), тъй като първите няколко етапа на тренировката се състояли в използването на снопи от бамбук, дърво и железни жици за нанасяне на удари по тялото.

Принципът на тренировка е много прост. Читателят вероятно знае, че ако се стегне необходимия мускул в момента, в който се нанася удар по дадена част от тялото, болката и нараняванията ще бъдат по-малки. Това е началото на тренировките *желязна ризница*. Причината за това явление е, че когато мускулите се стегнат, потокът на *Ци* се забавя така, че чувствителността на нервите се намалява и притъпява. Това ще спре информацията за болка към мозъка. Освен това, когато мускулите се стегнат, силата на удара ще се поеме от тях и основните канали на *Ци*, които са под мускулите, няма да бъдат засегнати. Следователно нараняванията ще се ограничат до самите мускули, а няма да засегнат органите свързани с каналите.

За да се избегнат травми, практикуващият трябва да привиква постепенно, първо кожата и след това мускулите. По-късно в напредналия стадий на *желязната ризница* трябва да се тренира концентрацията на *Ци* в зоната на удара, за да може тя да го отблъсне. След като *Ци* поддържа мускула, каналът няма да бъде наранен, като по този начин тялото ще издържи дори на атака в точките. Поради тази причина, за да се завърши напредналото обучение, особено важни са тренировките по *Уай Дан Ци Гун* от глава 2. Също така трябва да се практикува и *Ней Дан*, за да може циркулацията на *Ци* да бъде гладка и цялостна. Без обучение в *Уай Дан* и *Ней Дан* "желязната ризница" ще остане само на повърхността на тялото и така то ще остане уязвимо при атака с проникваща сила.

Съществува една поговорка в бойните изкуства: "Тренирай мускулите и кожата външно, а *Ци* тренирай вътрешно", с което се прави намек, че *Ци Гун* е в основата на тренировките. Тренирането на *Ци* може да направи вътрешните органи силни и здрави. Когато *Ци* се концентрира чрез съзнанието, тя може да се разпространи из цялото тяло или да се фокусира в дадени малки области, за да се устои на удар.

При обучението в *желязната ризница* първата стъпка е да се удря кожата с малка сила



с бамбукови ленти, дълги около 45 см и вързани в единия край. Този начин на удряне стимулира предимно кожата и повърхностните мускули. Тъй като не могат да се получат вътрешни наранявания, цялото тяло може да се тренира по този начин. Обаче при начинаещите трябва да се удрят само местата предпазени с дебел слой мускули: раменете, корема, гръдния кош, гърба, прасците, ръцете. При всеки удар удряния мускул трябва да се стяга, а мисълта да се концентрира върху него. Така се постига концентрация на Ци и се тренира естествената съпротивителна реакция. Само след като гореспоменатите области могат да поемат удари без болка, може да се започне с тренирането на други области, като пищяла, колената, главата, лактите и т.н. Тренирането продължава дотогава, докато практикуващия престане да усеща болка.

Това стимулиране на кожата и повърхностните мускули води до привикване на нервната система към ударите. Ако човек, изпитващ гъдел, е подложен на постоянно гъделичкане, твърде скоро неговата нервна система ще спре да го усеща.

Следващата стъпка е прилагането на удряща сила, която може да проникне по-дълбоко. За това се използва сноп от железни жици вързани в единия край. Следва се същата последователност от концентрация на Ци и стягане на мускулите, докато дълбоките мускули започнат да издържат външни удари. На този етап, тъй като ударът е по-силен и проникващ, практикуващият трябва да има силна Ци, за да избегне смущенията в потока й. Също така, трябва да се използват билки за лечение на натъртванията, за да не може да се получи никъде застой на Ци.

Тук е важно да се отбележи, че всички тези методи за тренировка трябва да се прилагат само от квалифициран майстор, който знае как да контролира проникващата сила на ударите и как да лекува нараняванията. Само след като са тренирани най-малко опасните области и практикуващият е придобил достатъчни способности за пренасяне на Ци, само тогава могат да бъдат тренирани другите жизнени места, като главата, гърлото, бъбреците и черния дроб. На този етап майсторът започва да стимулира и жизнените кухини, като слепоочията, гърлото, подмишничните ямки, слънчевия сплит и др., за да научи ученика да защитава тези места. По-късно тези жизнени кухини ще бъдат удряни по време на денонощието, когато те са най-уязвими. И накрая, когато практикуващият се научи да устоява на поразяващи удари в жизнените точки без да изпитва болка или да получи нараняване, тогава той е завършил своето обучение.

Има две жизнени области, в които не може да се насочи Ци - очите и слабните. Затова те остават уязвими дори, ако човек е преминал през гореспоменатото обучение. Има обаче някои практикуващи, които могат да издърпат тестисите си в коремната кухина, оставяйки уязвими само очите си.

## Глава 6

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Авторът се надява, че тази книга ще помогне на хората да открият за себе си правилния път на търсене и разбиване на Ци Гун и ще разсее някои мистерии и бъркотията около това изкуство.

Тази книга може да послужи само за начало. А дали ще продължиш да практикуваш и да изследваш себе си, зависи само от теб, читателю.

Информацията в тази книга дава добра основа за развитие на енергията. Обемът на книгата обаче ограничи представянето на бойното приложение на Ци Гун, но авторът се надява, че ще публикува в бъдеще повече информация, засягаща тази област. За здравните и лечебни аспекти на Ци Гун читателят ще трябва да потърси други по-квалифицирани учители. Авторът се надява, че е предоставил на обикновения читател полезен преглед на това дребно китайско изкуство.