



Международная Система  
Целительного Дао

**Мантэка**  
**Чи**

# Тайцзи-цигун I

форма "Тринадцать Движений"



Полная система  
даосских дисциплин  
для тела, ума и духа

**Тайцзи-цигун I:**  
Форма "Тринадцать Движений"

Мантэк Чиа

**Тайцзи-цигун I:**  
**Форма "Тринадцать Движений"**

**Полная система  
даосских дисциплин  
для тела, ума и духа**



«СОФИЯ»

2001

Мантэк Чиа.

Полная система даосских дисциплин для тела, ума и духа.

Тайцзи-цигун I: Форма «Тринадцать Движений».

Пер. сангл. под ред. А. Костенко. — К.: «София», 2000. — 40 с.

ISBN 5-220-00401-8

copyright © 1998 Mantak and Mancewan Chia

© «София», 2000

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Тайцзи-цигун I: Форма «Тринадцать Движений» . . . . .	7
Подготовительные движения . . . . .	7
Начало тайцзи . . . . .	10
Основные движения: левосторонняя Форма . . . . .	13
Основные движения: правосторонняя Форма . . . . .	30
Заключительные движения . . . . .	37



## Тайцзи-цигун I: Форма «Тринадцать Движений»

**Н**ачинающие и немолодые люди обычно выполняют Форму тайцзи-цигун «Тринадцать Движений» в высоких стойках. По мере прогресса в практике ученик может переходить к средним стойкам, которые «ближе к земле», чтобы развивать в себе больше силы. Интересующиеся боевыми применениями обычно используют очень низкие стойки.

### Подготовительные движения

#### Стойка Уцзи

Первое движение Формы тайцзи — не внешнее, а внутреннее. Если смотреть со стороны, вы просто неподвижно стоите лицом к северу. Эта поза ассоциируется с Уцзи, изначальным непроявленным состоянием.



Ступни вместе, но лодыжки не касаются друг друга. Девять точек стоп находятся в контакте с землей. Они являются «корнем», точкой подключения к энергии Земли.

Колени прямые, но не «зафиксированные» в суставах. Спина прямая и расслабленная. Никакого давления, напряжения или боли не должно ощущаться в поясничной области.



Плечи расслаблены, голову как будто что-то тянет вверх за макушку. Это «Небесное натяжение» — то самое, которое вытягивает вверх Земную энергию через стопы.

Почувствуйте, что «Небесное натяжение» исходит от шара *ци*, расположенного над вашей головой. Это натяжение растягивает позвоночник, позволяя энергии свободнее циркулировать. Одновременно почувствуйте, как *ци* входит в копчик и распрямляет позвоночник.

Глаза открыты и не напряжены, смотрят прямо вперед, на горизонт. Подбородок чуть подтянут вовнутрь. Это тонкое движение подбородка вовнутрь открывает область основания черепа и позволяет энергии проходить вверх к макушке головы и далее вниз по передней осевой линии тела.

Язык легко касается неба в одной точке, что способствует слюноотделению.

Нижняя челюсть расслаблена, зубы легко сомкнуты. Если челюсть отвисает, по бокам головы и горла создается напряжение.

Горло расслаблено. Глотание небольших порций слюны и выдыхание мягко расслабляет мышцы шеи.

Грудь расслаблена и чуть втянута. Втягивание осуществляется легким округлением лопаток.

Если грудная клетка напряжена, вы можете расслабить ее, легко и бесшумно вдохнув и затем так же спокойно выдохнув через губы.

Дыхание равномерное и глубокое с расширением живота.

Внимание сосредоточено на пупке или на Даньтяне, точке, находящейся внутри туловища, недалеко от почек. Дыхание проникает в Даньтянь, создавая ощущение растущего шара энергии.

Руки расслаблены, подмышки пусты, как будто в них вы удерживаете шарики для пинг-понга. Руки не касаются тела.

Ладони расслаблены, пальцы расслабленные, но прямые.

Указательные пальцы чуть-чуть подняты, чтобы ощущалось «искренние» энергии в их кончиках.



## Улыбка

Улыбнитесь вилочковой железе, что расположена ниже шеи. Позвольте своей улыбке дойти до сердца и всех прочих органов. Улыбнитесь пупку.

Прислушайтесь к биению сердца. Проследуйте за сердечным пульсом в грудную клетку, плечи, локти, запястья, кисти рук, пальцы. Почувствуйте пульс в указательных пальцах и мизинцах.

## Энергетическое дыхание

Почувствуйте Земную энергию в стопах, Небесное натяжение в макушке и Космическую энергию перед собой. Мягко и бесшумно вдохните и втяните Космическую энергию в межбровье.

Позвольте Космической энергии глубоко проникнуть в легкие, распространиться по всем органам и наполнить подошвы стоп.

Когда вдох завершен, без напряжения задержите дыхание на миг и начинайте мягко и бесшумно выдыхать. Если при выдохе к вашим ногам поднести кусочек бумаги, он не должен шевелиться.



Почувствуйте, как дышат ладони и подошвы

Почувствуйте, как шар *ци* в Даньтяне сжимается и расширяется вместе с дыханием



## Начало тайцзи

### Подготовка: шаг в сторону

1. На выдохе начинайте оседать на правую ногу, перенося на нее вес тела. Оседание должно начинаться из таза и крестца. Сгибайтесь в тазобедренной складке (*куа*), при этом не сгибая сильно коленей, и почувствуйте, как вес передается через тыльную сторону колена в пятку. Оседание при помощи простого сгибания коленей накладывает на них слишком большое напряжение, иногда даже травмирующее. Руки чуть отходят от боков благодаря опусканию грудной клетки и еще большему округлению лопаток. Поверните кисти рук так, чтобы ладони смотрели назад. Энергия течет через руки в ладони и кончики пальцев.

Согнитесь в области тазобедренной складки (*куа*)



По мере того как грудная клетка опускается, грудина втягивается внутрь, массируя вилочковую железу.

Макушка головы остается выровненной по Небесной силе; не должно быть никакого наклона, компенсирующего оседание на правую ногу.

Когда весь вес окажется на правой ноге, вдохните, поднимая левую пятку (большой палец касается земли).

2. Отделите левую ногу, легко проведя по земле большим пальцем, как бы чертя линию. Стопы разводятся примерно на ширину плеч. Это ваша опорная ширина. Если расстояние между ступнями меньше ширины плеч, это значит, что ваша опора уже, чем верхняя часть, то есть



центр тяжести расположен высоко. В нашем стиле ширина опоры не превышает ширины плеч.

Выдохните, ставя левую ступню плотно на землю (все девять точек касаются земли), и перенесите вес так, чтобы он снова равномерно распределился на обе ступни.

Коленя остаются чуть присогнутыми, но не выступающими вперед дальше пальцев ног.

Тазовая область открыта. Энергетический шар находится в районе пупка.

Позвоночник растянут Небесным натяжением; крестец притягивается вниз Земной силой.

### Поднимание рук

- 1—6. Сначала чуть-чуть, почти незаметно, качнитесь вперед. Девять точек стоп остаются «приклеенными» к земле. Затем качнитесь назад и опускайте копчик, пока не почувствуете, что стопы еще плотнее соединились с землей. Позвольте импульсу силы Земли, поднимающемуся вверх к лопаткам, начать поднимать ваши руки. Начинайте вдыхать одновременно с началом поднимания рук.



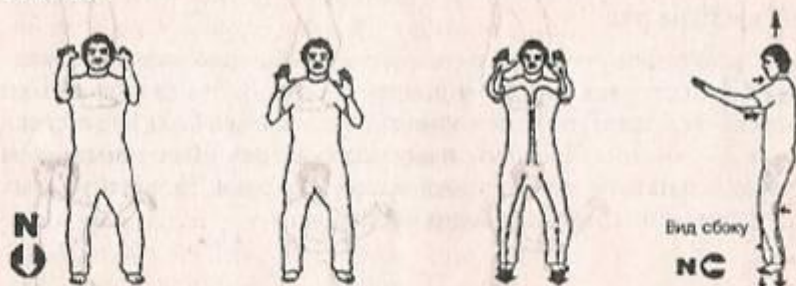
Руки при этом остаются присогнутыми в локтях. Энергия еле заметно преобладает в указательных пальцах. Запястья прямые и расслабленные, чтобы жизненная сила могла легче проходить в ладони. Локти направлены вниз, а не в стороны. Расстояние между руками равняется ширине плеч. Избегайте слишком большого или слишком малого расстояния между руками.

Руки поднимаются главным образом внутренней силой, рождающейся в лопатках. Поднимайте руки не выше уровня плеч.



### Толкание двумя руками

- 1—2. Когда руки поднимаются на уровень чуть ниже плеч, медленно выдыхайте, сгибая локти и прогибая вниз запястья, чтобы ладони были направлены вперед. Это выполняется вместе с опусканием грудной клетки и плеч. Затем снова наклоните крестец и опустите копчик, пока не почувствуете, что девять точек стоп плотно прижимаются к земле.
3. Почувствуйте, как сила Земли течет вверх по ногам и позвоночнику.
4. Округлите лопатки, чуть наклоните крестец под себя, вытяните руки, чуть опустите грудную клетку и подтяните подбородок. Позаботьтесь, чтобы локти оставались чуть согнутыми, а плечи не поднимались. Почувствуйте, как сила, направленная вверх, распрямляет позвоночник.



### Опускание рук

- 1—2. Руки опускаются внутренней силой ци с расслаблением лопаток и тех сухожилий, которые удерживают руки вверх. Запястья расслабляются, и руки возвращаются в горизонтальное положение. Локти остаются согнутыми и направляют движение вниз; запястья как бы подвешены на нитках. Вы должны чувствовать свои руки так, словно они плавают на поверхности воды.
3. Руки опускаются вниз на уровень таза, и начинается следующее движение.



### Основные движения: левосторонняя Форма

Следующая последовательность движений является основной частью Формы тайцзи. Она повторяется в различных направлениях, о которых уже упоминалось. В самом конце выполняется серия заключительных движений.

Первая половина тайцзи-цигун называется «левосторонняя Форма». Движения выполняются в четырех направлениях, которые сменяются против часовой стрелки.

### Хватание птицы за хвост: север

#### Первое отражение: держание шара ци

1. Начинайте вдох и расслабьтесь, оседая с большей частью веса на правую ногу. Позвольте жизненной силе в Дантиане руководить поворотом влево (на запад). Ошибкой будет сначала повернуть голову и плечи. Когда поясница и таз поворачиваются влево, просто поднимите левый носок и позвольте левой ступне повернуться на пятке.
2. При повороте поясницы левая кисть совершает маховое движение против часовой стрелки примерно на высоту сердца. Локоть направлен вниз. Правая кисть поворачивается ладонью вверх, как бы зачерпывая что-то, и совершает маховое движение под пупок. Запястья и пальцы обеих рук прямые, но расслабленные.



Расстояние между руками и телом определяется опусканием грудной клетки и округлением лопаток. Лучше всего взять за основу положение рук в Обнимании Дерева. Если бы запястье левой руки было повернуто так, что ладонь развернулась бы вовнутрь, рука оказалась бы точно в таком положении и на таком же расстоянии от тела, как в Железной Рубашке.

Поворот выполняется, пока вы не окажетесь лицом к западу. Носок левой ступни опускается и указывает на запад.

Выдыхая, начинайте переносить примерно 60% веса на левую ступню.

Центральная линия тяжести, проходящая из макушки через промежность, попадает в левую ступню. Это позволяет вам уравновесить свою структуру.





ру для следующего движения. Если линия тяжести проецируется в левую ступню, следующее движение будет несбалансированным и нецентрированным.

### Второе отражение: держание шара ци

1. На вдохе мысленно направьте энергию Даньтяня вправо. Таз следует за ней. Верхняя часть тела движется, пока таз не разворачивается к северо-западу. Одновременно переносите 100% веса на левую ступню и поднимите правую пятку. Касайтесь правым носком земли, пока не почувствуете, что полностью уравнились на левой ноге и что правая нога может легко подняться над землей, не нарушив равновесия.



2. Правая ступня, на которой веса нет, делает широкий шаг на север. Одновременно чуть больше осядьте на левую ногу. Длина шага определяется длиной вашей ноги и тем, насколько далеко она может вытянуться без потери центральной линии тяжести.

Правая ступня ставится так, чтобы между двумя ступнями было расстояние, равное ширине плеч (слева направо).

3. После того как правая пятка коснется земли, начинайте выдыхать и опускать всю стопу на землю, носок указывает точно вперед (на север). Перенесите около 50% веса на правую ногу. Одновременно с переносом веса правая рука поднимается снизу на уровень сердца, ладонь повернута к груди. Высота, положение и угол — точно такие же, как в Обнимании Древа.

Левый локоть опускается совсем немного, чтобы левая ладонь была повернута к правой ладони, пальцами вверх.

Правая рука держит энергетический шар (на этот раз размером со среднюю дыню) спереди, а левая рука — сзади.

Держите грудную клетку опущенной.

Вес теперь равномерно распределен между обеими ступнями.

Вы повернуты на северо-запад. Левая ступня повернута на запад, правая — на север.

4. Держа копчик опущенным, начинайте вдох, перенося вес налево, к внутренней стороне пятки, и поворачивая левую ногу вовнутрь. Левая ступня тоже поворачивается (на 45° к северо-западу) на пятке, нажимая на землю.
5. Направляя силу Даньтяня, заставьте ее повернуть вправо. Когда таз начинает поворачиваться к северу, правое колено поворачивается наружу, вправо. Это создает спиральное, винтовое движение, которое поддерживает укоренение ног в земле. Когда левая ступня начинает поворачиваться наружу, создается спиральное движение, которое начинает передавать энергию вверх по ноге.
6. Пока таз поворачивается вперед, наклоните крестец вовнутрь, чтобы почувствовать прочную связь с землей. Левая нога, помимо нажатия на землю и спирального закручивания, начинает толкать тело вперед. Этот толчок ноги позволяет спиральной энергии передаться вверх, в таз и позвоночник.

Когда левая нога толкает вперед, выдыхайте и перемещайтесь вперед, пока на правую ступню не будет приходиться около 70% веса. Руки остаются в том же положении, пока левая ступня не закончит спиральное закручивание и толкание вперед. Таз повернут на север. Спиральная энергия переносится вверх движениями крестцового насоса и насоса Т-11 (11-го грудного позвонка, *Цичжун*). Теперь сила находится в С-7 (7-ом шейном позвонке, *Дачжуй*).

Как только энергия достигает С-7, опустите грудную клетку и округлите лопатки. Локти остаются чуть согнутыми. Спиральная сила передается от лопаток в С-7 и затем вовне через руки и ладони.

Одновременно с опусканием грудной клетки происходит легкое движение подбородка вовнутрь, имеющее характер отдачи. Втягивание подбородка улучшает работу черепного насоса и не дает шее свободно раскачиваться. Когда шея не раскачивается, энергия не рассеивается через руки. Это движение подбородка также удерживает центральную линию тяжести выровненной по промежуточной и правой ноге.

Обращайте внимание, чтобы правое колено не выходило за правый носок, а туловище не наклонилось вперед, разбивая центральную линию тяжести. Расслабляйте все части тела.



## Откатывание

- 1—3. Начинайте вдох и почувствуйте, как сила Земли тянет крестец вниз. Оседайте чуть глубже на правую ногу. Небесная сила оказывает контрнатяжение вверх. Затем правая нога начинает отталкиваться от земли и левое колено сгибается; вся телесная структура сдвигается назад.



Ступни остаются на своих прежних местах. Выпрямите правое запястье и вытяните пальцы вперед так, чтобы ладонь теперь была обращена не к телу, но влево. Левая рука поворачивает кисть ладонью вверх. Оседая назад, подведите левую кисть под правую и проведите ее вдоль нижней стороны правой руки (но не касаясь правой руки), пока левая кисть не окажется точно под правым локтем.

Обратите внимание на то, чтобы грудная клетка была опущена, а руки округлены. Не позволяйте правой руке «складываться» и подходить ближе к телу.

- 4—6. Пока вы выдыхаете, мысленно скажите *ци* Даньтяня повернуть влево. Таз поворачивается чуть вправо, пока Даньтянь и поясница поворачиваются влево; этим создается легкое скручивание. Верхняя часть позвоночника и руки остаются на своих местах. Поворачиваясь, распространите спиральное закручивание на правую руку, чтобы правая кисть повернулась ладонью к вашему лицу. Самая распространенная ошибка при откатывании — сначала поворачивать голову и глаза, потом плечи и уж потом — таз. При такой последовательности с поворотом головы и плеч перекручивается позвоночник.

## Нажимание двумя руками

1. Когда левый поворот таза выполнен примерно на 60% возможной амплитуды без скручивания позвоночника, начинайте движение левой руки.

Вдыхайте, пока левая рука описывает круг ладонью вверх, как бы зачерпывая что-то. Кисть при описывании кругов никогда не поднимается выше уха.

- 2—3. Пока левая кисть описывает верхнюю часть круга, *ци* Даньтяня командует тазу повернуться назад к северу. Эти два движения синхронизируются так, чтобы основание левой ладони завершило свой круг и приготовилось нажимать на основание правой ладони в тот же момент, когда таз завершает поворот к северу. Левая кисть поддерживает правое запястье и снижает опасность травмы при сильном нажатии на противника.



- 4—6. В предыдущих движениях большая часть веса была на левой ноге. Как только кисти рук встречаются и таз поворачивается к северу, вы начинаете спирально закручивать и переносить энергию вперед для ее выброса через кисти рук.

Распространенная ошибка — начинать переносить вес на правую ступню прежде, чем таз полностью повернется вперед. В этом случае спиральная энергия рассеивается до того, как достигает кистей рук, и все движение оказывается совершенно неэффективным.

Спиральное закручивание энергии начинается, когда вы выдыхаете и отталкиваетесь левой ступней от земли. Левое колено поворачивается наружу, влево. Когда левая нога начинает толкать вперед, правое колено спирально закручивается наружу, вправо. Когда спиральная энергия достигает крестца, выровняйте и активизируйте крестцовый насос, чуть подогнув крестец под себя. Левая нога продолжает толкать, и когда спиральная энергия достигнет Т-11, помогите насосу Т-11, чуть изогнувшись в этом месте. В конце концов сила достигнет С-7; насос С-7 активизируется опусканием грудной клетки и округлением лопаток.

Когда сила передается через руки и начинает достигать кистей, правая кисть скручивается по часовой стрелке, а левая — против



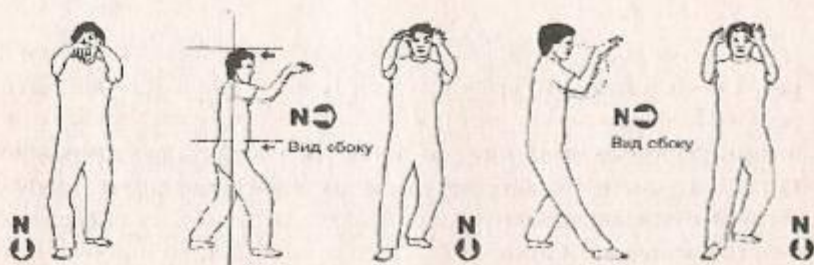
часовой стрелки, как бы открывая кувшин. Последнее движение — подтягивание подбородка вовнутрь для активизирования черепного насоса.

Теперь около 70% веса находится на правой ступне. Правое колено не должно выступать за носок.

### Толкание двумя руками

1—5. Вдыхайте, расслабляйтесь и оседайте назад, на левую ступню. Крестец снова натягивается вниз, а Небесное натяжение вытягивает позвоночник вверх. Правая нога, которая находится впереди, начинает отталкиваться от земли, сменяя телесную структуру назад.

Старайтесь при отталкивании передней ногой не «взмывать» вверх; тело продолжает двигаться на прежнем уровне по отношению к земле.



Поддерживая связь между собой, обе руки поворачивают ладони вниз. Начинайте разделять кисти рук, легко пронося левую кисть поверх правой. Продолжайте разделять кисти, пока они не разойдутся на ширину плеч. Опустите локти, удерживая кисти на одной линии с предплечьями и поворачивая ладони вперед. Форма кисти и ее положение по отношению к предплечью в этом движении и повсюду в Форме называется «Рука Прекрасной Госпожи». Рука Прекрасной Госпожи — это совершенная смесь Инь и Ян: пальцы прямые, но не «деревянные», расслабленные, но не «мертвые», разведенные, но не слишком далеко друг от друга. Запястья не согнуты ни вперед, ни назад — словом, положение, которое можно охарактеризовать как «царственное» или «элегантное».

Хотя кажется, что локти сгибаются и подходят ближе к грудной клетке, на самом деле это не так. Грудная клетка остается опущенной, а лопатки — округленными.

Правильная высота кистей рук — примерно на уровне ушей. Это называется «руки защищают голову».



6—9. После оседания начинается следующее движение — толкание вперед. Снова начинайте выдыхать, когда левая нога отталкивается от земли. По мере того как энергия по спирали поднимается вверх, активизируйте крестцовый насос и насосы T-11 и C-7, как описывалось выше. Почувствуйте, как тело словно собирается подпрыгнуть вверх, но старайтесь не «взмывать».

Пока энергия достигает C-7 и идет по рукам, не торопитесь толкать руками от локтей. Пусть главная энергия толчка приходит от лопаток. Ближе к концу движения добавьте энергию черепного насоса, подтянув подбородок вовнутрь.

Когда энергия достигает ладоней и заходит в пальцы, сила сухожилий растягивает пальцы, но центры ладоней остаются расслабленными. Обратите внимание, чтобы центры ладоней не выпячивались и пальцы не отгибались назад.

Запястья остаются совершенно прямыми, выровненными по предплечьям. Распространенная ошибка — сгибать запястья назад. В боевой ситуации такое положение весьма уязвимо и опасно, так как позволяет противнику согнуть ваши кисти назад до отказа. Левая рука и кисть скручиваются по часовой стрелке, а правая рука спирально закручивается против часовой стрелки.



## Одиночный кнут: юг

## Первое скручивание: перенос веса и поворот

1—3. Вдохните, оседая на левую ногу. Локти распрямляются (но не полностью; вообще никогда не распрямляйте полностью локти и колени, иначе *ци* будет трудно течь через эти суставы) так, чтобы ладони обратились к земле. Руки параллельны земле.

4. Начинайте выдыхать; в это время мысленно скомандуйте *ци* Даньтяня повернуть влево. Таз следует за поворотом *ци*. Позвоночник, плечи и голова поворачиваются поворотом таза; они не поворачиваются сами по себе.



5—6. При повороте таза позволяйте ему натянуть и повернуть правую ногу и ступню, которые находятся впереди. Просто поднимите носок правой ступни и поверните ступню на пятке. Продолжайте поворачивать таз до предела (таз повернется примерно на 90° и будет обращен на запад). Правая ступня поворачивается носком на запад, затем вся подошва снова опускается на землю. При повороте таза очень важна устойчивость левой ноги. Когда поворачиваетесь, позволяйте левому тазобедренному суставу повернуться и закрыться насколько возможно.

7—8. Затем отпустите нижнюю часть спины и поверните поясницу независимо от таза, скручивая поясничные позвонки до тех пор, пока руки не обратятся к юго-западу. Выполните тазом легкое контрскручивание вправо, чтобы удержать его в неподвижном положении, когда поясница и верхняя часть тела скручиваются влево. Продолжайте скручивание, переходя к верхней части позвоночника и плечам, пока руки не обратятся к югу. Распространенная ошибка — продолжать поворачивать голову, глаза и плечи после того, как таз прекратил поворачиваться, скручивая таким образом позвоночник.



Поворот поясницы создает в левой ноге особого рода пружинистую силу. Если взять резиновый жгут, привязать его одним концом к палке и затем намотать на палку, мы будем иметь дело с такой же энергией. Когда палку отпускают, она возвращается, пока вся энергия намотанного жгута не высвободится. Левая нога в данном случае играет роль жгута, а руки — палки. Вышеописанное движение «наматывает» силу в ноге и высвобождает эту силу вверх по ноге, через позвоночник в руки.

## Второе скручивание: формирование клюва

1—2. Когда вы достигли крайней точки поворота влево, вдыхайте, упираясь левой ногой в землю и перенося вес вправо. При переносе веса позволяйте локтям чуть согнуться.

3. Когда вы перенесете вес вправо, выдохните. При выдохе таз поворачивается вправо. Пружинистая энергия левой ноги таким образом передается в правую ногу. Теперь весь вес тела — на правой ноге.



4. По мере того как таз поворачивается вправо, правая рука сгибается в локте и правая кисть складывается в «клюв». Большой палец и мизинец сводятся вместе, а остальные пальцы охватывают их. «Клюв» — это наступательное оружие, он пригоден для сильных тычков и захватов. Если мизинец не будет защищен другими пальцами, его легко можно сломать.



5—7. Пока правая рука сгибается и формирует клюв, левая кисть подходит под правый локоть черпающим движением. Распространенная ошибка — подводить правую руку очень близко к телу, так что левая рука вынуждена почти касаться живота. При этом сходит на нет опускание грудной клетки и теряется округлость рук, а передача пружинистой силы из ноги прерывается в лопатках.

Запястье правой руки держите на высоте между плечом и нижним краем уха.



### Третье скручивание: отпусkanie клюва

1—2. Вдохните и начинайте высвобождать пружинистую энергию в правой ноге, командуя *ци* Дяньтяня повернуть таз влево. Пока энергия высвобождается и таз поворачивается влево, левая ступня поворачивается на большом пальце. Весь вес остается на правой ноге.



3. Раскручиваясь, «намотанная» сила поднимается вверх по позвоночнику и высвобождается через правую руку и клюв.

Клюв выдвигается к западу, в конце этого движения локоть все еще чуть согнут. Если локоть полностью распрямить, будет очень

трудно освободить руку в случае захвата ее противником. Захватив прямую руку, противник легко может взять ее на излом в локте.

### Устремление к Небу

1—2. Когда пружинистая энергия уже высвобождена через правую руку и весь вес находится на правой ноге, левая нога может сделать широкий шаг в сторону.

Линия центра тяжести, проходящая через макушку головы и промежность, должна проецироваться прямо в правую ступню. Тогда вы будете устойчиво стоять на правой ноге и шаг левой ногой будет плавным. В противном случае шаг придется сделать очень быстро, чтобы не упасть.

Левая ступня делает шаг на  $45^\circ$  влево-назад от правой ступни. Если вы тренируетесь в комнате, ориентируйтесь по стенам: нога отставляется по направлению к углу комнаты, а ступня направлена к стене.

Первой касается земли пятка левой ступни. Если смотреть сверху, то между ступнями в этот момент должен быть угол  $90^\circ$ . Правая ступня продолжает указывать на запад, а левая повернута на юг.

3. Выдыхайте и переносите вес так, чтобы он равномерно распределялся между двумя ступнями.



Одновременно с переносом веса опускайте на землю носок левой ступни (носок указывает прямо на юг), приводя все девять точек стоп в плотный контакт с землей.

4—5. Одновременно с переносом веса левая рука описывает дугу, ладонь повернута к телу; левая кисть поднимается на высоту лица, расстояние от лица равно примерно длине предплечья. Убедитесь, что оба плеча



расслаблены и оба локтя направлены к земле. Левая кисть открыта ладонью вверх («устремляется к Небу»), правая кисть остается сложенной в кулак.

Когда вес распределен поровну на обе ступни, правая рука располагается над правой ногой, а левая рука — над левой ногой. Пах открыт, таз повернут на юго-запад.

### Толкание одной рукой

- 1—2. Вдохните и поверните правую ступню на пятке на  $45^\circ$  в юго-западном направлении. Затем мысленно скомандуйте *ци* Даньтяня повернуть влево. Таз следует за *ци*.
- 3—4. Выдыхайте, пока правая ступня прижимается к земле и начинает спирально закручивать энергию вверх по правой ноге.



- 5—6. Правая нога начинает отталкиваться от земли, поворачивая таз на юг и спирально закручивая энергию вверх, в таз и позвоночник. По мере продвижения спиральной энергии вверх активизируются крестцовый насос и насосы T-11 и C-7. Грудная клетка опускается, лопатки округляются, передавая силу из левой ноги. Наконец, добавляется сила черепного насоса путем подтягивания подбородка вовнутрь.

Локоть левой руки остается чуть согнутым, а запястье левой руки не согнуто. Убедитесь, что 70% веса приходится на переднюю ногу. Откройте пах со стороны передней ноги. Связь с землей должна быть сильнее всего по внутренней стороне передней ноги.



### Хватание птицы за хвост: запад

По завершении вышеописанных движений выполняются еще два повторения «Хватания птицы за хвост» и «Одиночного кнута». Они заканчиваются «Одиночным кнутом» на север.

### Переходное движение: оседание и защита груди

- 1—3. Вдыхайте и оседайте на правую ногу. Одновременно поверните левое запястье так, чтобы ладонь была обращена к телу. Эталон для этого движения является положение руки в позе «Обнимание дерева». Одновременно правая рука уходит вниз и вбок к бедру, пальцы расслаблены.

Грудная клетка остается опущенной, лопатки округлены.



### Первое отражение: Держание шара *ци*

- 1—4. Выдыхайте и отталкивайтесь вперед правой ступней, пока около 60% веса не окажется на левой ноге. Левая кисть начинает поворачиваться ладонью вниз. Правая кисть выходит снизу с зачерпывающим движением. Одновременно *ци* Даньтяня поворачивает влево, поворачивая и таз. Обратите внимание на то, чтобы таз поворачивал позвоночник, плечи и голову.





### Второе отражение: держание шара ци

С этого момента комплекс повторяется как раньше, но в других направлениях. Оставшаяся часть «Хватания птицы за хвост» теперь выполняется лицом к западу, а за ним следует «Одиночный кнут», обращенный к востоку.



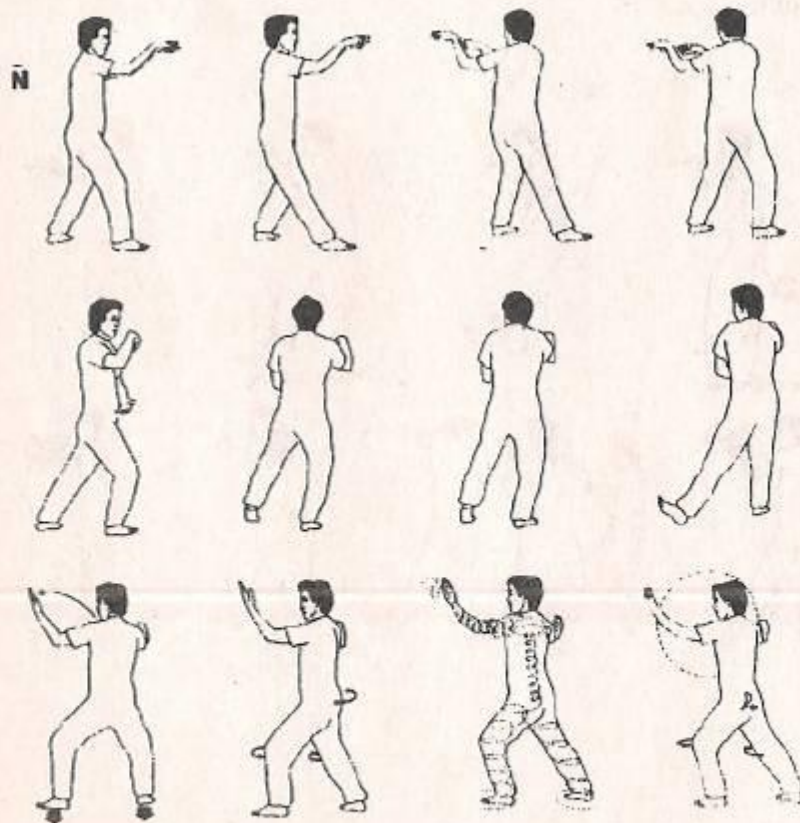
### Оседание



### Толкание

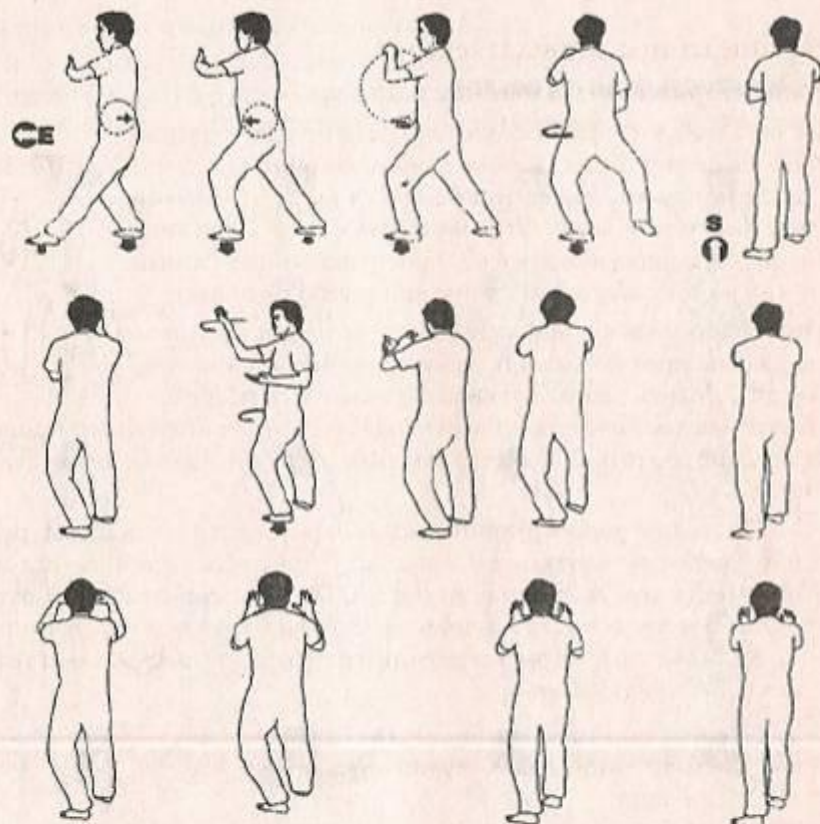
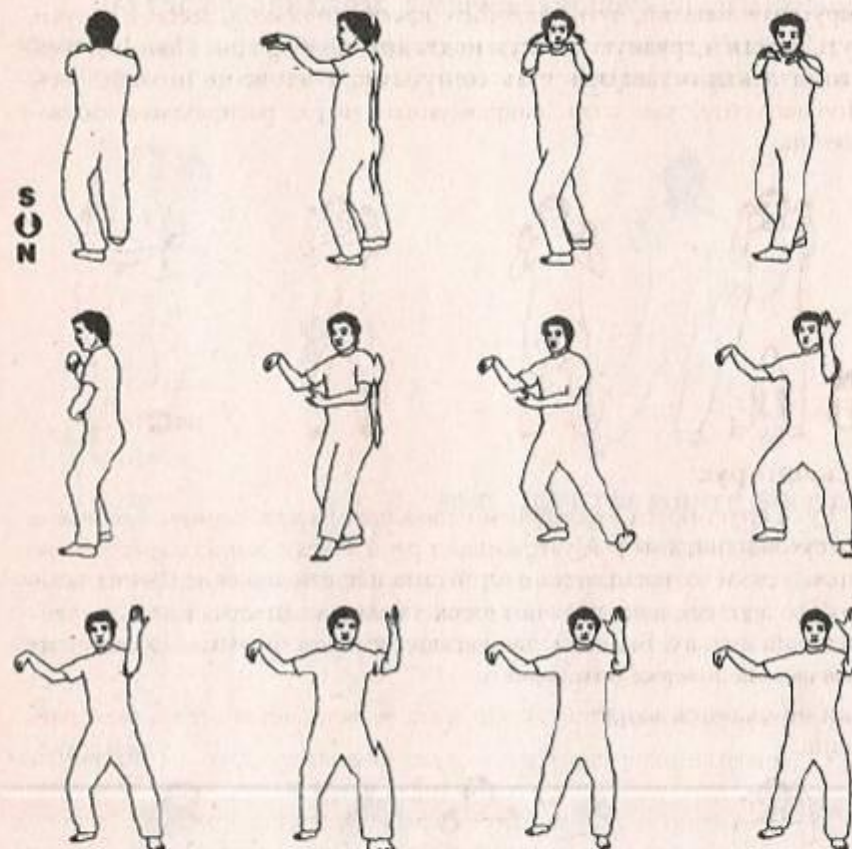


### Одиночный кнут: восток



**Хватание птицы за хвост: юг**

Выполните еще один повтор Основных движений; на этот раз делайте «Хватание птицы за хвост» на юг, а затем «Одиночный кнут» на север.

**Одиночный кнут: север**



## Основные движения: правосторонняя Форма

До этого момента все движения выполнялись с поворотами влево. После перехода все движения выполняются с поворотами вправо.

### Переход к правосторонней Форме: держание младенца

1—2. Правая и левая рука опускаются; при этом *ци Дяньтяня* поворачивает таз вправо (на северо-восток). Обе ладони поворачиваются вверх.



### Хватание птицы за хвост: север

#### Первое отражение

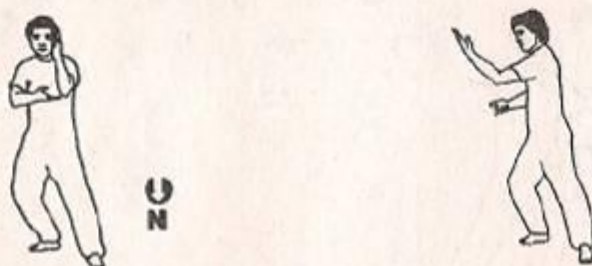
При переходе к правосторонней Форме нет движения «первое отражение». Во всех последующих повторах «Хватания птицы за хвост» вы выполняете первое отражение, как в левосторонней Форме, но меняете местами правые и левые руки и ноги.

#### Второе отражение

1—3. Держание шара *ци*. Правая рука описывает круг, не поднимаясь выше правого уха. Левая рука выходит вверх, в положение отражения. Одновременно вес переносится на левую ногу, которая находится впереди. Таз поворачивается вперед одновременно с завершением движения руки. Ладони держат энергетический шар впереди. Это положение и есть второе отражение в правостороннем варианте.



### Откатывание



### Нажимание



### Толкание



## Одиночный кнут: юг



## Хватание птицы за хвост: восток

## Оседание с защитой груди

## Первое отражение



## Второе отражение



## Откатывание



## Нажимание

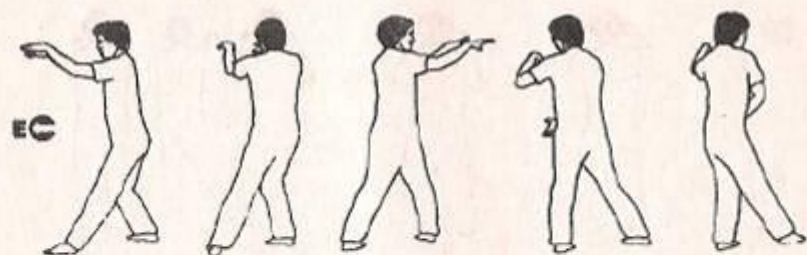
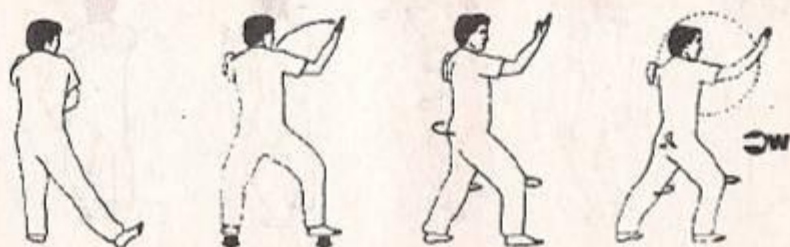




## Оседание и толкание



## Одиночный кнут: запад



## Хватание птицы за хвост: юг





## Одиночный кнут: север



## Заключительные движения

Этими движениями завершается Форма тайцзи. После того как вы выбрали в себя всю окружающую энергию, очень важно сконцентрировать ее в Даньтяне для хранения.

## Скрещивание рук

1. Вдохните, перенося вес снова на левую ногу. Одновременно поднимите руки над головой и перед собой ладонями наружу и вверх, пальцы обеих рук направлены друг к другу.
2. Дугообразным движением опустите руки через стороны. Когда руки проходят на уровне плеч, выдохните, поднимая правый носок, делая шаг прямо назад правой ногой и ставя правый носок на землю на ширине плеч от левой ступни (правая ступня направлена на север).



3. Обе руки продолжают делать зачерпывающее движение вниз через стороны. Одновременно перенесите весь вес на правую ногу.
4. Вдыхайте и продолжайте «зачерпывать» руками, пока запястья не перекрестятся напротив пупка (ладони вверх), собирая всю окружающую энергию через руки в пупок. Одновременно приставьте левую ступню к правой. Колени все еще согнуты.
5. Равномерно распределите вес на обе ноги. Руки, все еще перекрещенные в запястьях, продолжают подниматься перед грудью, пока не достигнут уровня горла.



## Завершение тайцзи: стойка Хуньюань

1. Разведите кисти рук, ладонями вверх, на ширину плеч.
2. Затем начинайте выдыхать, поворачивая ладони вниз и медленно опуская руки.
3. Когда кисти рук приближаются к уровню поясницы, ноги медленно распрямляются. Опустив руки по бокам, вы окажетесь в том же положении, из которого начинали Форму, — в стойке Уцзи.



Постойте так минуту. Дышите естественно. Почувствуйте энергию, которую вы выработали, выполняя тайцзи-цигун. Почувствуйте, как все каналы открываются и энергия свободно течет по всему телу. Почувствуйте, что в теле существует одна река *ци* без порогов и стремнин. Порадуйтесь этому ощущению некоторое время.

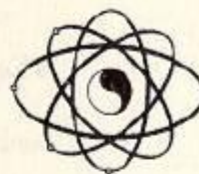
## Собирание энергии

В самом конце тренировки, как и во всех практиках Дао, соберите энергию, положив обе ладони на пупок и мысленно поворачивая их 36 раз по часовой стрелке, а затем 24 раза против часовой стрелки (женщины вращают ладони 36 раз против часовой стрелки и 24 раза по часовой стрелке). Если хотите, можете сократить время собирания энергии, вращая ладони по 9 раз в одну и другую сторону.



## INTERNATIONAL HEALING TAO

ЕВРО-АЗИАТСКИЙ ЦЕНТР ГАРМОНИИ  
Официальное представительство  
Мастера Мангэка Чиа в России и странах СНГ



Дорогие друзья! Приглашаем вас посетить центр Целительного Дао, где вы сможете:

1. Пройти обучающие семинары по

- древним даосским практикам (базовый курс, цигун Железная Рубашка, Целительная Любовь, Космическое Целительство, Даоинь, Дантиань-цигун, Силавание Пяти Элементов);
- рэйки — системе естественного исцеления Мастера Микао Усуги;
- тайскому массажу.

2. Посетить утренние и вечерние энергетические практики.

3. Приобрести аудио-, видео- и печатную продукцию Мастера Мангэка Чиа.

Вас ждут встречи с интересными людьми, чайная церемония и увлекательное путешествие в таинственный мир даосских практик.

Занятия проводят сертифицированные инструкторы Целительного Дао: Сергей Орешкин, Андрей Шатов, Елизавета Погодина.

Школа Традиционного японского рэйки представлена Натальей Балановской  
Семинары Мастера Мангэка Чиа в Москве в марте 2001 г.

- 25 марта: Медитация всемирной связи (Соединение с мировым полем ци), Цигун Мудрости.
- 26—27 марта: Целительная Любовь (трансформация сексуальной энергии в жизненную силу).
- 28—29 марта: Тайцзи-цигун, Даоинь, Дантиань-цигун  
Семинары Колина Кэмпбелла и Марины Дадашевой,  
сертифицированных инструкторов Целительного Дао,  
в апреле 2001 г.

Парный семинар для будущих и настоящих родителей. Древние даосские, тантрические и аюрведические ритуалы на осознанное зачатие и рождение ребенка, работа в паре, практики Дао-баланса, элементы Кань и Ли и многое другое.

Если вы желаете организовать группу в вашем городе, сообщите нам, и наш сертифицированный инструктор согласует с вами сроки проведения семинара и даст другую необходимую информацию.

В Центре работает кабинет компьютерной диагностики и массажный кабинет.

Центр организует группы для обучения в Тайване, Америке и Европе.

При центре открыт эзотерический магазин.

Мы всегда рады встрече с вами и готовы к сотрудничеству!

Наши координаты: Москва, м. Профсоюзная, ул. Б. Черемушкинская, д. 34, подъезд 5.

Телефоны: (095) 120-23-31, 441-09-45, 344-84-48, 144-12-26

Email: [harmony@healing-tao.ru](mailto:harmony@healing-tao.ru)

Интернет: [www.healing-tao.ru](http://www.healing-tao.ru)



Научно-популярное издание

**Мантэк Чиа**  
**Полная система даосских дисциплин**  
**для тела, ума и духа**  
Тайцзи-цигун I: Форма «Тринадцать Движений»

Перевод

*С. Грабовецкий, А. Костенко*

Редактор

*А. Костенко*

Корректоры

*Е. Введенская,*

*Т. Зенова,*

*Е. Ладикова-Росва*

Оригинал-макет

*И. Петушков*

Обложка

*С. Шибалов*

Подписано к печати 8.11.2000 г. Формат 66х90/16.

Бумага офсетная №1. Усл. печ. лист 2,50. Зак. 189

Цена договорная. Тираж 3000.

Издательство "София",

03049, Украина, Киев-49, ул. Фучика, 4, кв. 25

<http://www.in.com.ua/~sophya>

ООО Издательство "София",

Лицензия ЛР №064633 от 13.06.96

109172, Россия, Москва, Краснохолмская наб., 1/15, кв. 108

Издательство "СОФИЯ".

Отделы реализации:

в Киеве: (044) 269-69-07,

в Москве: (095) 912-02-71

Отпечатано в ОАО "Типография №9"

109033, Москва, ул. Волоцкая, д.40

(095) 362-89-59



ISBN 5-220-00401-8



9 785220 004014 >