

# Оглавление

|   |     |
|---|-----|
| Предисловие к китайскому изданию.....   | 4   |
| Введение.....   | 10  |
| <br>  |     |
| Часть I. Краткий обзор цигун.....   | 16  |
| Глава 1. Краткая история цигун.....   | 17  |
| Глава 2. Развитие Юаньбао цигун.....  | 30  |
| Глава 3. Общие представления о цигун.....   | 36  |
| <br>  |     |
| Часть II. Теоретические основы.....   | 40  |
| Глава 1. Оздоровительные принципы Юаньбао цигун.....  | 41  |
| Глава 2. Цзин, ци, шэнь и теория Инь-Ян.....  | 51  |
| Глава 3. Теория меридианов и часто используемые<br>акупунктурные точки.....                       | 64  |
| Глава 4. Теория цзан-фу-органов.....  | 111 |
| <br>  |     |
| Часть III. Система Юаньбао цигун.....   | 123 |
| Глава 1. Система Юаньбао цигун для поддержания здоровья ..  | 124 |
| Глава 2. Жесткий цигун Юаньбао.....   | 209 |
| Глава 3. Формы Юаньбао цигун для развития интеллекта.....   | 243 |
| Глава 4. Элементарные знания о Юаньбао цигун.....   | 256 |
| <br>  |     |
| Часть IV. Система реабилитации Юаньбао цигун.....   | 270 |
| Глава 1. Медицинский обзор системы Юаньбао цигун.....   | 271 |
| Глава 2. Лечение заболеваний в Юаньбао цигун.....   | 274 |
| Глава 3. Показания и методы использования Юаньбао цигун<br>для лечения различных заболеваний..... | 281 |
| <br>  |     |
| Послесловие.....  | 299 |
| Список литературы.....  | 304 |

## Предисловие К КИТАЙСКОМУ ИЗДАНИЮ

*Сегодня хорошее здоровье — намного более сложная задача, чем в прошлом. Этот факт является неизбежным последствием развития цивилизации и общества. Сейчас жизнь необходимо рассматривать целостно, как синтез множества составляющих. Важнейшей из таких составляющих является физическое и психическое здоровье человека. С древности и по сей день китайский цигун играет особую роль в понимании принципов сохранения здоровья.*

Цигун развивался на протяжении тысячелетий. Он основан на опыте огромного числа людей и способен значительно улучшить как психическое, так и физическое здоровье. Цигун способствует предотвращению и лечению различных заболеваний, решает психологические проблемы и улучшает общее физическое состояние. С 1980-х гг. цигун в Китае развивается с необычайной скоростью. Причиной этого процесса стало увеличение потребности в психосоматической гармонизации и естественных методах лечения, что обусловлено социальным прогрессом человечества. Также развитие цигун связано со значительной интеграцией традиционных методов лечения и современной науки, с окончательным слиянием старого и нового. Этот вид объединенной науки может эффективнее отвечать потребностям современного общества; он олицетворяет культурное наследие и духовные поиски человечества на протяжении тысячелетий.

Искусство цигун появилось на заре развития человечества. В каждом государстве существовали свои методы сохранения здоровья, такие как медитация, *даоинь* (оздоровительные методы, приводящие тело и разум в гармонию посредством движений тела) и *синци* (гармонизация потоков внутренней энергии *ци* в теле человека). Сегодня «ци» уже не является недоступным пониманию науки термином. Сейчас это живое понятие, наполненное практическим содержанием. Лишь несколько десят-

ков лет назад цигун был представлен миру в систематическом виде. Такая систематизация стала возможна благодаря более либеральным условиям, созданным за счет большей открытости Китая для западных стран.

В результате произошел активный культурный и научный обмен с внешним миром, что способствовало широкому распространению цигун за пределами Китая. Сегодня китайский цигун — это уникальное наследие восточной культуры, он уже признан во всем мире как естественный способ оздоровления и объявлен в Китае национальным достоянием.



---

В конечном счете цигун — это искусство развития тела благодаря работе со внутренней энергией ци.

---

Характерной чертой философии и принципов оздоровления в цигун и китайской медицине является понятие «холизм», или единство. Оно основано на традиционной китайской философии. Ниже приведены ключевые моменты холистической философии цигун:

**1. Акцент на развитии духа и сознания.** Существуют исчерпывающие систематические теории и техники, касающиеся взращивания сознания. «Сознание — правитель, тело — его подданный». Такой подход к психическому и физическому развитию дает возможность выявить и разрешить множество жизненных проблем, помогает значительно улучшить здоровье,

а также способствует достижению гармонии.

**2. Полный набор практических методов цигун не ограничивается единственным методом или стилем.** Используется сочетание динамических и статических упражнений. В динамических упражнениях тело движется, а сознание остается неподвижным; в статических упражнениях, наоборот, тело неподвижно, а сознание работает. Таким образом, в динамических упражнениях проявляется статика, а в статических — динамика. Наиболее оптимальное состояние жизни — результат взаимодействия динамики и статики.

**3. Акцент на отношении между человеческим существованием и окружающей средой.** При выполнении упражнений цигун практикующий не может изолироваться от вселенной, более того, он должен рассматривать себя как естественную составляющую макрокосмоса. Он должен утверждать «единство Неба и Человека» и идею «адаптации человеческого тела к окружающей среде». В результате достигается высокий уровень интеграции и гармонии между человеком и природой.

**4. Акцент на сочетании профилактики и лечения заболеваний.** При этом большее значение придается профилактике заболеваний. Таким образом охватывается большое количество вопросов, касающихся здоровья. Это улучшение здоровья, предупреждение и лечение заболеваний и медицинская реабилитация. Другими словами,

цигун связан со всеми аспектами жизни и потому имеет широкое применение.

Существует множество школ китайского цигун и большой объем литературы по каждой школе.

К сожалению, попадаются и профанические школы. Поэтому необходимо тщательно выбирать и проверять различные школы цигун, основываясь на их эффективности.

Наша задача заключается в отборе и популяризации некоторых выдающихся систем цигун. Китайский цигун Юаньбао является хорошим примером. Эта система имеет долгую историю развития и уникальное происхождение, обладает полной теоретической базой и является высокоэффективной.

Господин Ян Циюань, автор книги, начал изучать и практиковать цигун и ушу (боевые искусства) еще в детстве. Также он изучал бокс и другие современные виды спорта. Благодаря многолетним обширным исследованиям и большому опыту в этой области он стал крупным специалистом по теории и практике цигун. Долгое время автор занимался цигун с целью пропаганды здорового образа жизни и долголетия.

Китайский цигун становится все более популярным в мире. Надеюсь, что публикация книги «Китайский цигун Юаньбао» и других подобных работ вызовет положительный отклик у иностранных друзей, занимающихся исследованием или практикой китайского цигун.

Практика в тысячи раз лучше простого знания о чем-либо. Нет ничего важнее практического опыта.

*Юнь Лун, президент Общества  
исследователей китайского цигун*

## Введение

*Цигун — одна из замечательных драгоценностей традиционной китайской культуры. В последнее тысячелетие цигун играет большую роль в сохранении и развитии физического и психического здоровья нации.*

Без сомнения, цигун имеет научную ценность и может быть исследован научными методами. Хотя некоторые идеи и феномены цигун находятся в значительном противоречии со знаниями современной науки, цигун способен открыть новые пути мышления в области гуманитарных наук, в медицине, философии, психологии, биомеханике и физике. Господин Цянь Сюэсэнь, замечательный ученый, отметил, что дальнейший прогресс в изучении цигун может привести к новой научной революции.

Невозможно переоценить огромный вклад современной науки в борьбу человека за овладение силами природы. Мы живем в информационную эпоху. В последние годы мы стали свидетелями изобретения космических кораблей, создания модели Солнечной системы и открытия атомной энергии, способной и предотвратить войну, и разрушить мир. Однако современная наука все еще не способна полностью решить проблемы, которые ставят под угрозу существование человека — энергетический кризис, обусловленный ростом населения, загрязнение окружающей среды, вызванное массовым индустриальным производством, нарушение биологического равновесия из-за уничтожения лесов, землетрясения, природные катастрофы, зерновой кризис и т. п. Кажется, что современная наука движется в тупиковом направлении. Появляется множество неразрешимых вопросов на стыке наук, и в результате появляется множество смежных, пограничных дисциплин, нечетких и одновременно всеобъемлющих. Современ-

ная наука состоит из множества отдельных непересекающихся областей. Физика способна понимать и объяснять мир только в физических терминах; химия — в терминах химии; биология — в терминах биологии... Не нарушает ли все это первоначальную задачу науки?

Как отметил Эйнштейн, развитие науки в западных странах основывается на двух великих достижениях: на *формальной логике*, созданной греческими философами, и на *принципе причинности*, открытом в период Возрождения благодаря систематическим экспериментам. С точки зрения великого физика, нет ничего удивительного в том, что китайские мудрецы не последовали по этому пути. Но для него было неожиданностью то, что в Китае подобные открытия были уже давно совершены. Этот замечательный ученый подчеркнул, что древние китайцы использовали уникальные методы исследования мироздания и собственную научную систему, но их великие открытия все еще не признаны западным научным миром. До сих пор в таких областях современной физики, как астрофизика, теоретическая физика и физика высоких энергий, ученые возвращаются к некоторым фундаментальным принципам, высказанным мудрецами Древнего Китая.

Когда Нильс Бор, известный датский ученый, говорил о своем вкладе в физику, то сказал, что это не более чем результат дальнейшей систематизации, повторное научное открытие достижений многовековой восточной культуры. Мало того, он использовал

символ Тайцзи Ту (схема Тайцзи, символ Великого Предела) в своем фамильном гербе. Что могут означать подобные факты? Они всего лишь показывают, что наука цигун — замечательный образец древнекитайской культуры, и диалектика целого, принцип равновесия *инь* и *ян*, единство между человеком и вселенной, идея возвращения первоначальной чистоты и истины имеют удивительный отзвук в современной науке. Хотя до сих пор не были научно обоснованы принципы цигун и все еще не создана его полная теоретическая основа, это направление расширяет границы науки и приносит новый взгляд на будущее человечества и психосоматическое здоровье современного человека.

Благодаря отзывам огромного числа людей, получивших реальную пользу от цигун, осуществляется его активная популяризация и развитие. Согласно недавним оценкам, в Китае цигун занимается свыше 60 миллионов человек. Существует более двух тысяч стилей, семь больших национальных организаций цигун. Сегодня развитие цигун достигло беспрецедентных масштабов, эта область человеческой деятельности действительно является одним из удивительнейших явлений второй половины XX века! Хотя некоторые люди не доверяют цигун, разоблачение систем псевдоцигун освобождает пространство для истинного цигун и способствует дальнейшему научному развитию этой области. Происходит популяризация цигун во всем мире, а исследования в этой области развиваются быстрыми темпами.



---

Китайский Юаньбао **цигун** — одна из самых замечательных техник цигун, показавшая высокую эффективность в улучшении качества жизни, укреплении физического тела, усилении сопротивляемости организма, профилактике и лечении болезней, сохранении здоровья, развитии интеллекта, самозащите и в создании условий для продолжительной и здоровой жизни.

---

Китайский цигун Юаньбао появился в горах Сюэфэн в западной части провинции Хунань. Система передавалась мастером единственному ученику. Автор изучал и практиковал ее приблизительно 20 лет, познакомил с ней десятки тысяч людей. В результате кропотливых исследований и практики были развиты семь направлений и созданы сотни движений и уникальные позиции для нападения и защиты. Сейчас Юаньбао цигун процветает. Эта система принадлежит не только китайцам, но и всему миру. Юаньбао цигун — чрезвычайно обширная и сложная система. Для облегчения усвоения в этой книге значительное внимание уделяется практической применимости системы и приводятся наиболее общие принципы традиционной китайской медицины. Такой подход облегчает изучение и практику цигун. Эта книга также с различных позиций рассматривает методы и научные исследования Юаньбао цигун.

Я хотел бы выразить сердечную благодарность и глубокое уважение всем людям, которые помогли реализовать этот проект.

Юаньбао цигун — лишь один из многих ароматных цветков в саду китайского цигун. То, что я представляю вам здесь, — всего лишь предварительный образец. Без сомнения, в книге обнаружится много недостатков, поэтому я приветствую ваши предложения и комментарии.

*Ян Циюань,  
Пекин, июнь 1996 г.*



Часть I

Краткий обзор цигун

# Глава 1

## КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ЦИГУН

За многовековую историю своего существования великий Китай породил великолепное и богатое культурное наследие и внес неоценимый вклад в развитие человеческой цивилизации. Цигун — экзотический цветок китайской нации, а также важнейшая составляющая традиционной китайской медицины. Это направление появилось еще до изобретения письменности. В те времена после тяжелой работы люди обычно растягивали поясницу или садились отдыхать с закрытыми глазами. Тогда они расслаблялись и освобождались от усталости. Когда появлялась боль в пояснице, они массировали или постукивали болезненную область для ослабления симптомов. Когда они ощущали сдавленность в груди или вздутие живота, то вытягивали шею и издавали продолжительный громкий крик, который помогал избавиться от болезненных ощущений. Подобные движения были первыми видами упражнений цигун. После многократной практики, дальнейших экспериментов и проверки эффекта от движений эти приемы были сохранены и переданы