**Теория цигун-тренировки**

В практике цигун чрезвычайно важно понимать принцип любого действия. Принцип --это корень вашей практики, основа для достижения желаемого результата. Именно корень является источником жизни, тогда как ветви и цветы (результаты) дают лишь мимолетную красоту.

     Если корень сохранен, все остальное можно возродить. Если остались только ветви и цветы, они умрут очень быстро. Каждая форма практики цигун имеет свое особое назначение и теорию. Если вы их не знаете, у вас отсутствует корень (значение) практики. Таким образом, практикуя цигун, вы должны непрерывно размышлять до тех пор, пока к вам не придет понимание каждого комплекса и каждой формы.

     Прежде, чем приступить к тренировкам, вы должны уяснить себе, что любая практика начинается в вашем сознании. Вы должны иметь четкое представление о том, что вы собираетесь делать, а ваш ум должен быть спокоен, сосредоточен и уравновешен. При этом ваши чувства, ощущения и суждения должны быть максимально объективными и точными. Это требует эмоционального равновесия и ясности ума. Для достижения этого уровня вам придется немало потрудиться, но, достигнув его, вы создадите корень ваших физических тренировок, и ваш И (ум) сможет направлять ци в любую точку вашего физического тела.

Как уже говорилось, практика цигун включает в себя пять важных элементов: регулирование тела, регулирование дыхания, регулирование ума-И, регулирование ци и регулирование духа-шэнь. Это основа успешной практики цигун. Без этой основы и ваше понимание цигун, и ваша практика останутся поверхностными. Вернитесь на главную страничку цигун и прочтите о этих элементах.

**Регулирование тела (тяо шэнь)**

Тяо шэнь в переводе с китайского означает "привести тело в наиболее удобное и расслабленное состояние". Под этим понимается, что ваше тело должно быть центрировано и уравновешено. В противном случае вы будете напряжены и скованы, что повлияет на способность вашего ума-И к суждению, а также на циркуляцию ци. Китайские врачи говорят: "Если форма (положение тела) неправильна, ци не плавна. Если ци не плавна, И неспокоен. Если И неспокоен, ци неупорядочена". Вам следует понять, что расслабление тела начинается с И, поэтому прежде, чем расслаблять тело, вы должны расслабить или отрегулировать ваш ум-И. Это называется шэнь синь пинхэн, что значит "тело и сердце (ум) уравновешены". Тело и ум взаимосвязаны. Расслабленное и уравновешенное тело позволяет расслабиться и сосредоточиться И. Когда ваш И пребывает в спокойствии и способен точно судить о вещах, ваше тело центрировано, уравновешено и расслаблено.

     Расслабление является одним из главных ключей к успеху в цигун. Вам следует помнить, что ТОЛЬКО КОГДА ВЫ РАССЛАБЛЕНЫ, ОТКРЫВАЮТСЯ ВСЕ ВАШИ КАНАЛЫ ЦИ. Для того, чтобы вы могли расслабиться, сначала должен расслабиться и успокоиться ваш И. Только когда возникнет координация И с дыханием, ваше тело сможет расслабиться.

     В практике цигун существует три уровня расслабления. Первый уровень -- внешнее физическое расслабление, или "расслабление позы". Это очень поверхностный уровень, достичь которого может почти каждый путем принятия удобного положения и исключения излишнего напряжения из своих движений. Второй уровень -- это "расслабление мышц и связок". Для его достижения ваш И должен быть направлен непосредственно в мышцы и связки. Это расслабление поможет вам открыть каналы ци и позволит направить ци в Даньтянь. И, наконец, заключительным этапом является "расслабление внутренних органов и костного мозга". Помните, что ТОЛЬКО ЕСЛИ ВЫ МОЖЕТЕ РАССЛАБИТЬСЯ ГЛУБОКО ВНУТРЬ ТЕЛА, ВАШ УМ СМОЖЕТ НАПРАВИТЬ ТУДА ЦИ. Только на этом этапе ци сможет достигать любой точки вашего тела, и вы ощутите свою прозрачность -- как будто ваше тело испарилось. Достигнув этого уровня расслабления, вы получите доступ к своим органам и с помощью цигун сможете исправить нарушения в распределении ци, доставляющие вам беспокойство. Вы также получите возможность эффективнее защищать ваши органы и, таким образом, замедлять их разрушение. Укоренение Для всех видов практики цигун очень важно быть "укорененным", то есть иметь устойчивое положение в тесном контакте с землей.

Если вы хотите сдвинуть с места автомобиль, вам необходимо укорениться, чтобы сила, прилагаемая вами к автомобилю, уравновешивалась силой, направленной в землю. В противном случае, толкая автомобиль, вы только оттолкнетесь от него сами. Корень складывается из корня, центра и равновесия вашего тела. Прежде, чем приступить к созданию корня, вы должны расслабиться и дать вашему телу возможность "осесть". При этом напряжение в различных частях тела исчезнет и вы примете наиболее удобную стойку. Вы прекратите сражаться с землей, чтобы удерживать тело в вертикальном положении. Ваша телесная структура научится "поддерживать сама себя". Это позволит мышцам расслабиться еще больше. Если ваше тело не будет бороться за вертикальное положение, ваш И не будет толкать вас вверх и ваши тело, ум и ци смогут опуститься вниз. Когда вы перестаете взбалтывать грязную воду, частички грязи постепенно опускаются на дно и вода над ними становится чистой. Точно так же, когда вы расслабляете тело настолько, чтобы оно могло "осесть", ваша ци опускается в Даньтянь и точки Юнцюань в подошвах стоп; при этом ваш ум очищается. После этого вы можете приступать к созданию корня. Для укоренения вы должны уподобиться дереву и вырастить под вашими стопами воображаемый корень. Это даст вам прочную основу для устойчивости во время практики. ВАШ КОРЕНЬ ДОЛЖЕН РАЗРАСТАТЬСЯ КАК МОЖНО ШИРЕ И ГЛУБЖЕ.

     Естественно, вначале должен вырасти ваш И, так как И направляет ци. Ваш И должен быть способен направить ци в стопы и сообщаться с землей. Только когда И способен сообщаться с землей, ци может выйти за пределы стоп и войти в землю, образуя корень. Точки юнцюань являются воротами, через которые ци может сообщаться с землей. После того, как у вас появится "корень", вы должны научиться "сохранять свой центр". Устойчивый центр позволит вашей ци развиваться равномерно и однородно. Если вы утратите центр, ваша ци перестанет распределяться равномерно. Для того, чтобы центрировать тело, вам необходимо сначала центрировать ваш И, а затем привести тело в соответствие с ним. Только в этом случае формы цигун, которые вы практикуете, будут иметь корень. Ваш духовный и физический центр -- это ключ, позволяющий вам направлять ци за пределы вашего тела. Равновесие -- продукт укоренения и центрирования. В равновесие входит уравновешивание ци и физического тела. Независимо от того, с каким аспектом равновесия вы имеете дело, вначале вы должны уравновесить ваш И, и только тогда вы сможете уравновесить ци и физическое тело. Когда ваш И уравновешен, это позволяет вам выносить точные суждения и, таким образом, корректировать распределение ци. Укоренение включает в себя укоренение не только тела, но и формы или движения.

     Корень любой формы или движения заключается в его назначении или "намерении". К примеру, в некоторых упражнениях цигун от вас требуется направлять ци в ладони. Для того, чтобы сделать это, вы должны представить себе, что толкаете вперед некий предмет, сохраняя при этом мышцы расслабленными. В этом упражнении локти должны быть опущены, чтобы возникло ощущение корня для толчка. Подняв локти, вы утратите ощущение "намерения" движения, так как толчок будет неэффективным, если вы толкаете что-то по-настоящему. Поскольку намерение, или цель, движения -- это и есть причина его существования, ваше движение получается бесцельным, и у вас нет причины направлять ци куда-либо. Таким образом, локоть в этом случае является корнем движения.

**Регулирование дыхания (тяо си)**

Цель регулирования дыхания -- сделать его спокойным, ровным и плавным. Только после этого вы сможете сделать его глубоким, тонким, долгим и мягким, что необходимо для успешной практики цигун. На дыхание оказывают влияние ваши эмоции. Например, когда вы злитесь, ваш выдох становится сильнее вдоха. Когда вы расстроены, вы вдыхаете сильнее, чем выдыхаете. Когда вы находитесь в спокойном и расслабленном состоянии, ваш выдох и вдох примерно одинаковы по силе.

     Чтобы иметь спокойное, ровное и устойчивое дыхание, прежде всего необходимо успокоить и сделать нейтральными ум и эмоции. Поэтому для регулирования дыхания вы должны сначала отрегулировать ум. Не менее важно то, что при помощи дыхания вы можете управлять своим И. Когда ваше дыхание однородно, вы как будто гипнотизируете И, успокаивая его. Очевидно, что И и дыхание взаимозависимы и "сотрудничают" друг с другом. Глубокое и спокойное дыхание расслабляет вас и придает ясность уму. Ваши легкие при этом получают достаточно воздуха, что, в свою очередь, обеспечивает достаточным количеством кислорода мозг и все тело в целом. Кроме того, глубокое и полное дыхание заставляет диафрагму двигаться вверх-вниз, массируя и стимулируя внутренние органы. По этой причине упражнения на глубокое дыхание также называют "упражнениями для внутренних органов".

     "Глубокое и полное дыхание" не означает, что вы должны максимально глубоко вдыхать и выдыхать, -- это вызовет напряжение легких и окружающих их мышц, что, в свою очередь, затруднит свободную циркуляцию воздуха и поглощение кислорода. В условиях недостатка кислорода ваш ум становится рассеянным, а все тело напрягается. При правильном дыхании вы вдыхаете и выдыхаете всего на 70-80% от максимального объема легких; ваши легкие должны оставаться расслабленными. Вы можете провести несложный эксперимент. Глубоко вдохните, до предела наполнив легкие воздухом, и отметьте время, в течение которого вы сможете не дышать. Затем проделайте то же самое, вдохнув примерно 70% от максимального объема легких. Вы обнаружите, что во втором случае вы смогли продержаться гораздо дольше, задержав дыхание, чем в первом. Это объясняется тем, что во втором случае легкие и окружающие их мышцы не напряжен и дают возможность расслабиться вашему мозгу и всему остальному телу, что существенно снижает потребление вами кислорода. Таким образом, при управлении дыханием основное внимание должно быть уделено сохранению легких в расслабленном и спокойном состоянии.

Во время практики ваш ум должен быть расслаблен для того, чтобы вы могли управлять своим дыханием. При правильном дыхании ваш ум способен достичь более глубокого покоя. Этот покой, в свою очередь, поможет вам в регулировке дыхания, и так -- до тех пор, пока ваше сознание не станет максимально глубоким. После длительных тренировок ваше дыхание станет полным и тонким, а ваш ум -- чрезвычайно ясным. Китайцы говорят: "Сердце (ум) и дыхание взаимозависимы". По достижении вами этого медитативного состояния ваш пульс замедляется, а ум проясняется; вы вошли в сферу истинной медитации. Один древний даос по имени Ли Цинъянь сказал: "Регулируешь дыхание -- надо регулировать его до полной остановки". То есть правильное регулирование значит отсутствие регулирования. Другими словами, хотя вы начинаете с сознательного регулирования дыхания, вы должны рано или поздно достигнуть точки, начиная с которой регулирование происходит естественным путем, без вмешательства ума.

     Если вы концентрируетесь на своем дыхании, это не является истинным регулированием, так как ци в ваших легких застаивается. Когда вы достигаете уровня истинного регулирования, вам уже не нужно обращать на это внимание и вы можете эффективно использовать ваш ум для направления ци. Помните -- ГДЕ И, ТАМ И ЦИ. ТАМ, ГДЕ И ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ, ВОЗНИКАЕТ ЗАСТОЙ ЦИ. ИМЕННО И ПРИВОДИТ В ДВИЖЕНИЕ И НАПРАВЛЯЕТ ЦИ. Поэтому, когда вы находитесь в состоянии правильного регулирования дыхания, ваш ум свободен. Отсутствует звук, отсутствуют застой, беспокойство или колебания, и вы, в конце концов, обретаете мир и спокойствие. Теперь вы видите, что при правильном регулировании дыхания регулируется и ци в силу того, что они неразделимо взаимосвязаны. Эта идея часто встречается в даосской литературе. Даос Гуан Чэнцзы сказал: "Выдох, ци Земли растет; вдох, ци Неба опускается; повторяющееся дыхание истинного человека (т. е. того, кто обрел истинное Дао) в пупке, тогда моя подлинная ци естественно соединяется". Под этим подразумевается, что во время дыхания ваш живот должен двигаться, как будто вы дышите пупком. Ци Земли -- это отрицательная (Инь) энергия почек, а Небесная ци -- положительная (Ян) энергия, получаемая из пищи и воздуха. Когда вы "дышите пупком", эти две ци соединяются и смешиваются.

Некоторые люди полагают, что они знают, что такое ци, но в действительности они ошибаются. Соединив эти две ци, вы узнаете природу "истинной" ци и, возможно, станете "истинным" человеком, то есть обретете Дао. В даосской книге "Чан дао чжэнь янь" ("Песня Дао -- Истинные Слова") говорится: "Выдох, вдох -- соединяют действие ци; движение, пауза -- то же, что создание и изменение". Первая часть этого пассажа указывает на то, что функционирование ци связано с дыханием. Вторая часть означает, что любое создание и изменение происходит из взаимодействия движения (Ян) и покоя (Инь). В "Хуантин-цзине" ("Книге Желтого Двора") говорится: "Тот, кто дышит Истинной ци, обретает бессмертие".

     В Китае традиционной одеждой даосов всегда была желтая ряса, а местом медитации -- тин, двор или зал (Хуантин, или "Желтый Двор", кроме того, является очень важным понятием даосской "внутренней алхимии". Это место в центре тела, где для сотворения духовного зародыша смешиваются Водная и Огненная ци). Данное предложение означает, что для достижения бессмертия вы должны стараться найти и понять Истинную ци, которая рождается в Даньтяне при правильном дыхании. Даос У Чжэньжэнь сказал: "Используй постнатальное дыхание для поисков дыхательного места истинного человека (т. е. бессмертного)".

     Иными словами, для определения положения "места дыхания" (Даньтяня) бессмертного вы должны уметь управлять своим постнатальным, или естественным, дыханием. Тогда вы постепенно сможете определить местонахождение ци (Даньтянь) и, в конце концов, использовать Даньтянь, чтобы дышать, как бессмертные даосы. Наконец, в даосском песенном наставлении "Лин юань да дао гэ" ("Великая Даосская Песнь Духовного Начала") говорится: "Первоначала (Истинные цзин, ци и шэнь) внутренне мирно переносятся так, что можешь стать настоящим (бессмертным); если полагаешься только на внешнее дыхание, не достигнешь цели". Из этого отрывка видно, что внутреннее дыхание (дыхание Даньтянем) является ключом к развитию Трех Сокровищ и достижению бессмертия. Тем не менее, вы первым делом должны научиться правильно регулировать ваше внешнее дыхание.

     Все сказанное выше должно показать вам важность правильного дыхания. В цигун существует восемь ключевых слов, описывающих правильное дыхание, которым вы должны следовать в своих практических занятиях. Поняв их смысл, вы существенно сократите время, необходимое вам для достижения поставленных вами целей: 1. Спокойное (цзин); 2. Тонкое (си); 3. Глубокое (шэнь); 4. Долгое (чан); 5. Непрерывное (ю); 6. Однородное (юнь); 7. Медленное (хуань); 8. Мягкое (мянь). Эти ключевые слова говорят сами за себя, и их смысл нетрудно понять.

**Регулирование ума (тяо синь)**

Даосы говорят: "Когда учишься большому Дао, сначала останови мысли; если мысли не остановлены, уроки напрасны". Это значит, что когда вы начинаете заниматься цигун, труднее всего остановить мыслительный процесс. Конечная цель для вашего ума -- "мысль без мысли". Ваш ум не думает ни о прошлом, ни о настоящем, ни о будущем. Он полностью изолирован от таких влияний настоящего, как беспокойство, счастье и печаль. Только в этом случае он будет спокойным и устойчивым и, в конце концов, обретет мир. Только в состоянии "мысль без мысли " вы сможете расслабиться и ощущать все спокойно и точно.

     Регулировать ум -- значит при помощи сознания останавливать деятельность ума, освобождая его из оков идей, эмоций и осознанного мышления. По достижении этого уровня ваш ум станет спокойным, мирным, пустым и легким, достигнув действительно полного расслабления. Только на этом этапе вы сможете расслабиться глубоко в костный мозг и внутренние органы и только тогда ваш ум будет достаточно ясен, чтобы увидеть (ощутить) внутреннюю циркуляцию ци и наладить связь с ци и внутренними органами. У даосов это называется нэй ши гунфу, что означает "гунфу внутреннего видения". Достигнув этого истинного расслабления, вы сможете ощутить различные составляющие вашего тела: твердые ткани, жидкости, газы, энергию и дух. Вы, возможно, даже увидите или почувствуете цвета, соответствующие вашим пяти органам -- зеленый (печень), белый (легкие), черный (почки), желтый (селезенка) и красный (сердце).

     На этом уровне можно начинать изучение теории Пяти Элементов. Она чрезвычайно глубока и по-разному интерпретируется в восточной медицине и практике цигун, однако правильное ее понимание может дать вам метод анализа взаимоотношений между вашими органами и поможет вам определить способы устранения дисбалансов. Легкие, например, соответствуют Металлу, а сердце -- Огню. Металл (легкие) можно использовать для управления Огнем (сердцем), так как Металл может отводить большое количество тепла от Огня и, таким образом, охлаждать сердце. Когда вы плохо себя чувствуете или у вас болит сердце (излишек огня в сердце), при помощи глубокого дыхания вы можете от этого избавиться. Естественно, достижение этого уровня потребует длительной практики.

В начале у вас не должно быть никаких идей или намерений, так как это затруднит расслабление ума и очищение его от мыслей. По достижении состояния "без мыслей" сконцентрируйте ваше внимание на Даньтяне. Говорят: "Ум сосредоточен на Даньтяне". Даньтянь -- это источник и местопребывание ци. Ум может накопить здесь ци ("зажечь Огонь"), затем направить ее, куда вы захотите и, наконец, вернуть назад в Даньтянь. Пока ваш ум сосредоточен на Даньтяне, ваша ци имеет корень. Имея корень, она будет сильной, полной и послушной вашим желаниям. Вы видите, что при занятиях цигун ваш ум не может стать абсолютно пустым и расслабленным. Для достижения результата вы должны найти твердость в расслаблении. Мастера цигун говорят: "Используй И (ум), чтобы НАПРАВЛЯТЬ ци". Обратите внимание на слово НАПРАВЛЯТЬ. Ци подобна воде -- ее нельзя толкать, но можно направлять. Если ци направить, она потечет плавно и без застоев. Если ци толкать, она разольется не туда, куда нужно. Запомните: ци естественно следует за И. К примеру, когда вы намереваетесь поднять какой-либо предмет, это намерение -- ваш И. И направит ци в руки для энергетизации мышц и предмет будет поднят. Говорят также: "И не должен быть сосредоточен на ци. Если И сосредоточен на ци, ци застаивается".

      Когда вы хотите перейти из одного места в другое, вы сначала формируете намерение и ставите цель, затем следует движение тела. Ум должен всегда опережать тело. Если ваш ум остается сосредоточенным на теле, вы не сможете двигаться. Первым условием в практике цигун является знание природы ци. Если вы не знаете, что такое ци, как вы сможете ее направлять? Ваш И сможет направлять ци, только если вы будете знать, что это такое, и ощущать ее. Вторым условием является знание того, каким образом И сообщается с ци, то есть ваш И должен уметь ощущать и чувствовать поток ци, а также оценивать его силу и плавность.

Мастера тайцзи-цигун часто говорят, что И должен "прислушиваться" к ци и "понимать" ее. "Слушать ци" значит очень внимательно анализировать свои чувства и ощущения. Чем больше внимания вы этому уделяете, тем лучше будет ваше понимание. Только после того, как вы поймете положение ци, ваш И сможет выработать стратегию. В цигун ваш ум, или И, должен генерировать идею (визуализировать ваше намерение), которая играет для ци роль приказа к выполнению определенного задания. Чем больше ваш И общается с ци, тем эффективнее она может управляться им. Вот почему в качестве начинающего вы должны сначала изучить все, что касается И и ци, а также научиться обеспечивать их эффективную связь.

     И -- это ключ к практике цигун. Без И вы не сможете направлять ци, не говоря уже о накоплении ее силы или циркуляции по всему телу. Помните: КОГДА И СИЛЁН, СИЛЬНА И ЦИ, А КОГДА И СЛАБ, ЦИ ТАКЖЕ СЛАБА. Таким образом, первым шагом в практике цигун является развитие И. Первый секрет сильного И -- СПОКОЙСТВИЕ. Когда вы спокойны, вы ясно видите вещи и вас ничто не может отвлечь. В этом состоянии вы можете сконцентрироваться. Конфуций говорил: "Сначала вы должны успокоиться, тогда ваш ум станет устойчивым. Когда ум устойчив, вы пребываете в покое. Только пребывая в покое, вы можете думать и в конце концов достигать". Подобная процедура применяется в медитации и практике цигун: сначала УСПОКОЕНИЕ, затем УСТОЙЧИВОСТЬ, ПОКОЙ, МЫСЛЬ и, наконец, ДОСТИЖЕНИЕ.

     Практикуя цигун, вы первым делом должны научиться быть эмоционально спокойным. Успокоившись, вы сможете понять, чего вы хотите, и сделать свой ум устойчивым. Этот устойчивый ум будет вашим намерением, или И (именно так и рождается И). Только когда вы поймете, чего вы в действительности хотите, ваш ум сможет обрести покой и расслабиться эмоционально и физически. Достигнув этого рубежа, вы должны сконцентрироваться для выполнения вашего намерения. Тогда ци сможет следовать вашему намерению и вы получите желаемый результат.

**Регулирование ци (тяо ци)**

Прежде, чем перейти к регулированию ци, вы должны отрегулировать ваши тело, дыхание и ум. Если сравнивать тело с полем боя, то ум -- это генерал, дающий идеи и контролирующий ситуацию, а дыхание -- это стратегия. Ци подобна солдатам, которые направляются в самые ответственные места на поле боя.

     Все четыре элемента необходимы, и все они должны быть скоординированы друг с другом, если вы хотите выиграть войну с болезнями и старением. Если вы хотите расположить своих солдат наиболее эффективным для боя образом, вы должны знать, какие места на поле боя особенно важны и где вы уязвимы (где ваша ци недостаточна), чтобы послать туда подкрепление. Если у вас имеются лишние солдаты (избыточная ци), вы можете послать их туда, где их не хватает. В качестве генерала вы также должны знать численность личного состава, готового к бою, и число солдат, необходимых вам для защиты штаба и вас самого.

Чтобы победить, вам потребуется не только хорошая стратегия (дыхание), но также и владение ситуацией на поле боя. Если ваш И (генерал) хорошо умеет регулировать тело (то есть знает поле боя), регулировать дыхание (разрабатывать стратегию) и регулировать ци (управлять войсками), вы сможете достичь конечной цели практики цигун. Для того, чтобы правильно регулировать ци, вам недостаточно только эффективной связи И--ци; необходимо также уметь генерировать ци. Если в вашем теле недостаточно ци, как вы собираетесь ее регулировать? В бою, если у вас недостаточно солдат для реализации вашей стратегии, вы заранее обречены на поражение.

     Практикуя цигун, вы первым делом должны научиться делать поток ци естественным и плавным. В цигун существуют специальные упражнения, в которых вы намеренно задерживаете И -- а следовательно, и ци -- на каком-то определенном месте. Однако в качестве начинающего вы должны сначала научиться делать поток ци плавным, а не создавать "заслон" из ци (последняя техника относится уже к внешнему, боевому цигун). Чтобы поток ци был естественным и плавным, ваш И должен быть расслаблен. Только когда расслаблен И, вы сможете расслабить все ваше тело, и каналы ци откроются для циркуляции. Тогда вы сможете скоординировать поток ци с дыханием. Ровное и спокойное дыхание успокоит ваш И и позволит еще больше расслабиться телу.

**Регулирование духа (тяо шэнь)**

Важнее всего в битве -- боевой дух.

     Можно иметь лучшего генерала, который отлично знает поле боя и является опытным стратегом, но если у солдат отсутствует боевой дух (мораль), бой все равно будет проигран. Запомните: "ДУХ ЯВЛЯЕТСЯ ЦЕНТРОМ И КОРНЕМ БОЯ". Имея этот центр, один солдат стоит десятерых. Солдат, если его дух высок, будет точно и грамотно выполнять приказы; следовательно, генерал сможет эффективно контролировать ситуацию на поле боя. Солдат должен уметь сражаться и знать, зачем он это делает; понимание цели поднимает его дух, укрепляет волю и терпение, повышает выносливость.

     То же справедливо и для практики цигун. Для достижения конечной цели цигун вы должны иметь три основных духовных корня: волю, терпение и выносливость. Шэнь, что по-китайски значит "дух", порождается И (генералом). Если шэнь силен, И тверд. Если И тверд, шэнь будет устойчивым и спокойным. ШЭНЬ -- ЭТО МЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ СОЛДАТА. КОГДА ШЭНЬ ПОДНЯТ, ЦИ СИЛЬНА И ЛЕГКО НАПРАВЛЯЕТСЯ. КОГДА ЦИ СИЛЬНА, ШЭНЬ ТАКЖЕ СИЛЕН.

     Все эти концепции и тренировочные принципы являются общими для всех видов китайского цигун, а также в некоторой степени -- для тайцзи цюань. Для достижения глубокого уровня понимания и проникновения в сущность любой практики цигун, вы должны постоянно хранить в памяти эти пять тренировочных принципов и возвращаться к ним в поисках более глубокого понимания. Это единственный способ достижения ментального и физического здоровья.

     Всегда помните, что практика цигун включает в себя не только внешние формы; ее существенными аспектами являются ваши чувства и понимание. Эта, иньская, сторона тренировок не имеет пределов, и чем глубже ваше понимание, тем больше вам еще предстоит узнать.

Список лературы

Удивительный Китай http://china.kulichki.net