



Тринадцать устоев тела

Тринадцать устоев тела – это необходимые принципы и требования для формирования тела. Только правильно подготовленное тело может привести к истинному осознанию Тайцзи-цюань. Тайцзи-цюань – это сфера Тайцзи, катящаяся по вектору Цюань (*Quan*). Сферу Тайцзи можно охарактеризовать как совершенную сферу, то есть ту сферу, которая помогает познать три богатства природы: богатство Земли, богатство Неба и богатство Человека. Богатство Земли ведает пятнадцатью законами состояний, богатство Неба – тринадцатью законами превращений, богатство Человека – восемью условиями движений. Все вместе это образует тридцать шесть вращений сферы Тайцзи. Но все же прежде, чем говорить о вращениях сферы, кои описывает диаграмма Вэнь Ваня, нужно создать эту сферу. То, как ее создавать, известно со времен Фу Си. Он описал необходимые условия покоя, в которых эта сфера может формироваться. Это видно из диаграммы Фу Си, указывающей на двадцать четыре условия создания сферы. Все они были отображены в двадцати четырех устойчивых формах.

Со временем эти формы преобразовались и изменились. И в зависимости от школы используется тот или иной набор форм. Но что оставалось неизменным, так это «чжан чжуан» (*zhang zhuang*) – сфера на оси или, попросту, «столб», проработка которого является основой любой уважающей себя внутренней школы. Причину, по которой эта практика должна являться основой, можно увидеть в тех требованиях, которые необходимо соблюдать, занимаясь ею. «Столб» – это положение, которое, с одной стороны, прорабатывает одну из тринадцати основ макрокосмоса, а с другой – позволяет им всем проявиться одновремен-



Диаграмма Фу Си



Диаграмма Вэнь Ваня

но. Трудно добиться в любом другом положении такого качества работы, которое может быть достигнуто при «стоянии столбом» (*zhang zhuang*).

Есть версия, что даосский отшельник Чжан Санфен разработал внешние движения для этих форм, после чего его стали считать основателем «Великого предела». По отношению к Тайцзи-цюань это вполне подходит. Тайцзи-цюань и есть движение этих тринадцати форм или законов. Но по отношению к даосской алхимии считать, что заданная последовательность может быть связана с кем-либо, не совсем корректно, так как в законах алхимии эта последовательность обязана быть всегда, иначе, собственно, и алхимии не может быть. И эти знания исходят из знания макрокосмоса, а уж то, какое этому дают обозначение и движение, является следствием. Если и считать кого-то основателем Тайцзи, так это Лао Цзы, который первым раскрыл миру эти законы. Но это совсем не означает, что кроме него не было никого, кто тоже мог их знать.

Алхимия – это бесконечная спираль, и ухватиться за ее начало или конец невозможно. Ввиду ограниченности нашего мышления и понимания, легче привязаться к тому или иному понятию или практике, но это будет все равно лишь иллюзия понимания. Чем глубже понятие и чем совершеннее практика –

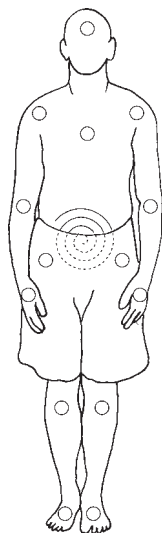
Алхимия Тайцзи-цюань

тем глубже в них спрятаны понятия преобразования. Конечно, не безразлично, от кого или из чего исходят знания. Но должно пройти достаточно времени, чтобы можно было убедиться в их истинности или соответствии. А этот путь во многом зависит больше от ученика, чем от учителя, от его готовности постигать учение. А если учесть то, что ни один серьезный мастер не возьмет в ученики того, кто не способен развиваться в соответствующем ритме, то можно увидеть, какое количество ограничений и ограниченности ждет практикующего на пути. Эта же ограниченность распространяется на форму, которая не позволяет ему вскрыть и понять законы алхимии (единство, дуальность, пространство, измерение, наполнение, соответствие, изменение, движение, пребывание, пустота или полнота, а также три понятия беспредельности).

ТРИНАДЦАТЬ УСТОЕВ ТЕЛА

Первый принцип

Соединение и соответствие (*jie ye yu xiang ying*)



Для практикующего Тайцзи-цюань тело есть форма, выражающая законы микро- и макрокосмоса и соответствующая им. Соответствие единому – это обладание центром Тайцзи, расположенным физически в районе пупка, энергетически – в области центра тяжести, духовно – в сердце. Центр соединен с дыханием Прежнего и Последующего Небес.

Важным является соответствие дуальному – без верха нет низа, без переднего нет заднего, без правого нет левого. Одно отступает, другое наступает. Выражение действия инь-ян есть основная духовная характеристика Тайцзи. А вопрос соединения и введения в практику этих двух качеств есть основа овладения техникой или, вернее, состоянием в практике. Без единения внутреннего и внешнего невозможно постичь искусство Тайцзи-цюань.

Соответствие трем соединениям, как выражение объемного пути развития, основано на том, что мы живем в трехмерном пространстве, и наши внутренние и внешние органы выражают

определенные усилия в определенных плоскостях. Плоскость духовной силы соответствует вертикальному пути, символизирующему Небо. Она опирается на сердце, сознание, энергию *шэнь*. Плоскость физической силы соответствует горизонтальному пути, опирается на кости, сухожилия, энергии *цзин* и *ци*. Плоскость человеческой силы соответствует срединному пути, опирается на «форму», энергии *цзин* и *ци*, следует за энергией *шэнь*.

Все эти плоскости находятся в согласии друг с другом. Когда говорят о соответствии органов и частей тела, то это означает следование трем соединениям. Так, стопы – это выражение Земли, они соответствуют плечам, но согласуются с кистями. Так же как кисти соответствуют бедрам, но согласуются со стопами. Колени и локти создают условие срединности положениям и действиям.

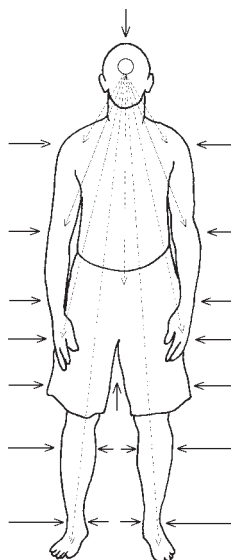
Примечание. Основная позиция данного принципа сводится к тому, что надо концентрировать свое сознание на соответствии движений, положений тела и ощущений. Только так можно привести энергии к связи, выстроенной по законам соответствия. И даже понимая и ощущая эти связи, их следует усиливать и уплотнять посредством концентрации. К примеру, в связи «левая стопа – правая кисть» важно не периферийное значение, а промежуточное, которое формирует не только само движение, но и необходимые ингредиенты алхимического процесса. Здесь происходит стекание внутрь или сжатие, которое затем перейдет в расширение. Для этого следует связать все органы и суставы тела с центром, это также обозначается, как опускание *ци* в даньтянь.

Понимание соединения и соответствия должно начинаться с живота, продолжаться в животе и заканчиваться в животе. Начинаться в животе – это значит дать возможность ему жить и дышать, а для этого следует научиться расслаблять его. Продолжаться в животе – означает дать энергии возможность соединять верх с низом посредством живота. И, наконец, заканчиваться в животе – значит дать ему возможность наполняться. Только после того, как живот начнет наполняться, можно реально осознать такие понятия, как укоренение (*fa gen*), подвешенность (*diao*), вобранность груди (*han xiong*), подобранность копчика (*ti gang*),

ТРИНАДЦАТЬ УСТОЕВ ТЕЛА

растягивание спины (*ba bei*), управление пахом (*yuan dang*), расслабление плеч (*song jian*), погружение локтей (*gen zhou*). Соблюдение всех этих принципов приводит к соединению. Но без подготовленного живота сложно рассчитывать на реальное соединение. Только после того, как живот наполнится, появится действительная возможность убрать «одеревеняющую силу» (*jiang li*) и достигнуть необходимой эластичности тела для соблюдения и удерживания вышеперечисленных принципов. Кроме того, «наполненный» живот является условием покоя, а покой – это основа для концентрации и, как следствие, для удерживания соответствий. Подобное состояние живота помогает дыханию проникнуть в глубь тела, способствуя познанию закона единения. В этом случае достигается фактическое соединение верха с низом, правого с левым и переднего с задним.

**Второй принцип
Собранность (*ju he*)**



Практикующие Тайцзи-цюань и другие формы, которые связаны с внутренней работой, добиваются максимальной расслабленности для высвобождения энергии. Зачастую это приводит к потере формы, и процесс становится неуправляемым. Для того чтобы этого не происходило, нужно выработать собранность, умение держать под контролем любые внутренние процессы, вытекающие из условий практики, да и из самой жизни.

**Десять основ для собирания практикующим
внутренних превращений**

Первая основа – это само тело (*ji chu*). Основой для практикующего является не то, что он делает, а то, что делает его. Работая над формой или бесформенностью, мы используем наше тело. Если бы его не было, то и работать было бы не над чем. Тело есть основа формы или форма в его основе.

Вторая основа – последовательность (*shun xu*). Определить последовательность в своих действиях значит не потерять форму, а дать ей возможность перетекать из одного состояния в другое. Обращая внимание на последовательность, мы приближаемся к основе основы.

Третья основа есть причина или корень основы, то есть это принципы, формирующие истоки и изменения (*gui ze*).

Здесь мы приближаемся от внешнего к внутреннему.

Четвертая основа есть центр (*zhong xin*). В работе над собой должно быть то, от чего отталкиваешься. В каждом движении есть свое приложение. Но у всех действий одна основа – свой центр. Работая над своими действиями, поступками, мыслями, мы получаем возможность приблизиться к центру.

Пятая основа есть изменение (*bian hua*). Следует обращать больше внимания на внутренние изменения, чем на внешние, пытаться их увязывать и понимать.

Шестая основа – созерцание (*guan cha*). Необходимо созерцать изменения для того, чтобы выделить главное, соответствующее личной природе, на что можно было бы опереться в дальнейшем познании.

Седьмая основа – связь (*lian xi*). При усилении центра и основы, при слежении за изменениями появляется возможность расширить сферу движения энергии, растягивая и поднимая ее. Контур формы и ее центр имеют равные возможности для участия во внутреннем процессе. Друг без друга они не могут существовать. От центра движемся к внешнему, от внешнего – к внутреннему.

Восьмая основа – содержание (*han yi*). Каждое движение или положение есть выражение основы. Если основа не содержательна, то таковы и движения и их применение. Содержание есть результат имеющегося и возвращаемого. Для того чтобы тело наполнилось новым качеством, и его проявление имело отличную от предыдущей основу, требуется научиться удерживать изменения внутри себя и сохранять их до тех пор, пока энергия, тело и разум не наполнятся новым содержанием.

Девятая основа – соотношение (*bi li*). Здесь подразумевается соответствие внешних и внутренних действий природным изменениям, то есть применение законов, практик и их ритмов в рамках законов природных циклов.

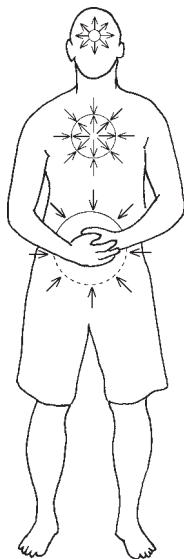
Десятая основа – возвращение (*huan yuan*). Работая над различными техниками, собирая свое тело, сознание и энергию, следует на любом этапе развития возвращать себя к тому, с чего начинали, не считать, что есть что-либо уже изученное над чем работать уже не стоит. Как одно заключается в двух, так и два заключается в одном.

Примечание. Собранность является, в первую очередь, принципом для сознания, но приводит она к принципиальным изменениям всего тела. Сколько бы мы ни говорили о собранности тела, это не является сиюминутной возможностью, это есть выстроенная во времени позиция тела и ума.

Концентрируясь на собранности, на ее основах, практикующий волей-неволей будет сталкиваться с противоречиями в ее понимании. Это происходит из-за недостатка внимания и концентрации. И пока энергия для практикующего бесформенна, ему следует использовать некие правила, помогающие ему придать понятию энергии определенную созерцательность. Со временем это приведет к осознанию таких понятий, как распределение инь и ян в теле, соответствие сезонам, связи с Полярной звездой, ритмом и так далее, вплоть до осознания энергии *шэнь*. На начальном же этапе собранность – это скорее возможность не терять себя в практике, быть в действии, заданном процессом.

Третий принцип

Контроль над дыханием (*kong zhi hu xi*)



Дыхание во внутренних практиках есть то, что увязывает внутреннее с внешним. **Соединение** (*lian jie*) есть первое понятие дыхания, при этом не важно, увязывается оно со вдохом или с выдохом. Вдох и выдох здесь – лишь обозначение. Важно, есть ли соединение или нет. Оно должно быть выше возможностей вдоха или усилия выдоха.

Второе понятие дыхания для практикующего внутренне направленные техники есть **усиление возможностей дыхания** (*jia qiang hu xi gong neng*), связанное вначале с работой мозга и впоследствии со всеми чувственными рецепторами практикующего. Это помогает энергии проникать в сосуды и суставы тела.

Третье понятие – **проникновение** (*shen tou*). Надо добиться возможности проникновения дыхания во все участки тела, выйдя, таким образом, за рамки физиологического понимания дыхания. Пропитав дыханием все тело, мы обретаем единую дышащую форму, которую следует привести к единому центру управления.

Четвертое понятие – **центрирование** (*xiang xin*), под которым понимается обретение единого источника дыхания, связывающего инь и ян в одно понятие и единый ритм.

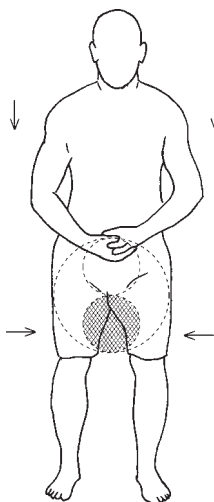
Пятое понятие – **направление** (*fang xiang*). Оно исходит из уже созданного нового типа дыхания и называется «дыханием Тайцзи» – не имеющим начала и конца, но имеющим направление, необходимое для возвращения внутренней мощи.

Работа над этими принципами в их последовательности ведет к возможности овладения киноварным дыханием, которое необходимо для плавки ингредиентов. Когда говорится об удержании дыхания в области киноварного поля, подразумеваются процессы, сначала ведущие к созданию условий нахождения дыхания в киноварном поле, а затем и зарождения его.

Зарождение дыхания в киноварном поле ведет к укреплению семени-*цзин*, трансформации *ци* и возвращению энергии *шэнь*. А это уже необходимые условия для образования пилюли. Главное, не спешить разбираться с дыханием посредством различных дыхательных техник. Если делать их неправильно, то это приведет к потере достаточно большого количества *юань ци*. Неправильное выполнение дыхательных техник – это все равно, что неконтролируемый секс, в обоих случаях результат одинаков – потеря семени-*цзин*. Сконцентрируйтесь сначала на принципах и понятиях дыхания. И не забывайте о том, что пока сознание и тело не будут готовы, сложно ожидать освоения истинного дыхания. И хотя проще всего сказать «дышать животом» или «освоить черепашьё дыхание», когда вдох и выдох происходят одновременно, должно пройти время, чтобы это стало реальностью. Помните, что дыхание – это ритм, а ритм – это код, которому подчиняется человек. То, как практикующий дышит, есть результат предопределенный. Вдобавок ко всему, его так сразу не изменить. Нужна сила сознания – концентрация, способная соединить между собой тигель, расположенный в нижнем киноварном поле, Дворец Желтых Палат, расположенный в груди, и *Ниван гун*, расположенный в центре головы.

ТРИНАДЦАТЬ УСТОЕВ ТЕЛА

Четвертый принцип Область промежности (*dang*)



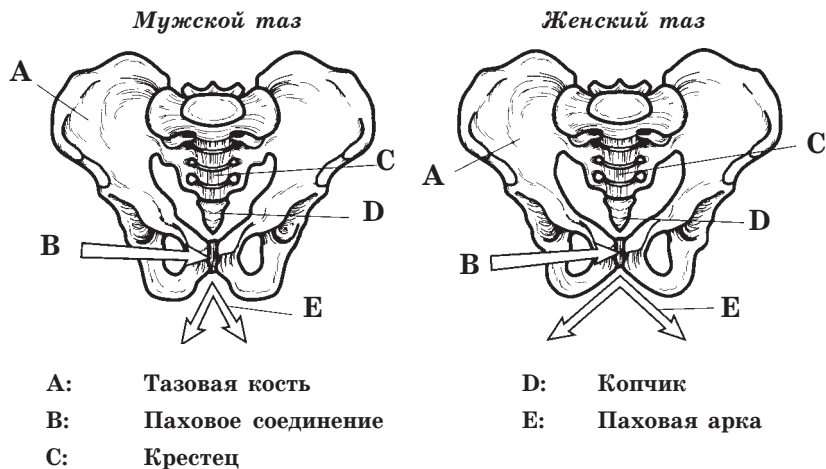
Область промежности – это зона, по отношению к которой строится движение. Подобранность ягодич, половых органов, ануса помогает контролировать и удерживать данную область. Но в первую очередь, эту работу определяют выстроенные связи, в особенности, стоп, коленей, бедер. Работа с промежностью соотносится с работой над осью. Удерживание промежности – необходимое условие для укрепления Единого центра, а так же для работы поясницы. Промежность помогает контролировать циркуляцию энергии ног и тела. Также она помогает контролировать бедра и создает условия для подбирания копчика. Центром, управляющим промежностью, является *Хуэй инь (Hui Yin)*, эта область должна быть всегда под контролем и не давать возможности энергии инь, которую она контролирует, неуправляемо развиваться. Особенно это важно для женщин, органы которых, в отличие от мужчин, являются энергетически не замкнутыми, и в них возможно усиление неконтролируемой энергии.

Работая над промежностью, человек приступает к непосредственной подготовке Единого центра, так как добивается пра-

АЛХИМИЯ ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ

вильного прохождения *ци*, которая начинает проникать в область живота. Контролируя при этом Канал Зачатия (переднесерединный меридиан), он не дает возможности рассеиваться энергии, которая закупоривается в зоне Единого центра, а вернее, внизу тела. В зону Единого центра она доводится посредством Канала управления (заднесерединный меридиан).

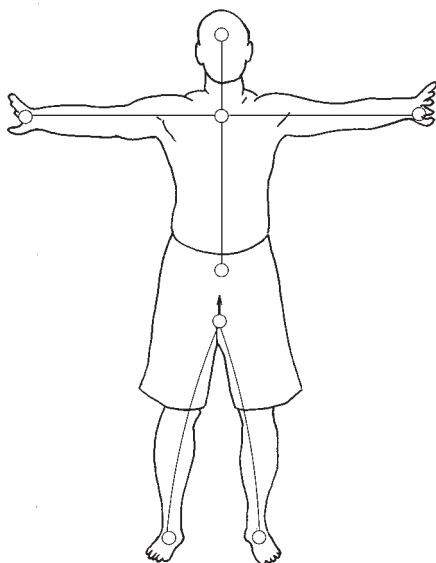
Примечание. Обращаем внимание на то, что при всей собранности промежности зона *Хуэй инь* не должна быть закрыта. Она контролируема, но не закрыта, иначе будет нарушена циркуляции энергии по Малому небесному кругу (*xiao zhou tian*) и Большому небесному кругу (*da zhou tian*). Неумение удерживать зону промежности может привести к нарушению работы предстательной железы у мужчин и матки у женщин, и, как следствие, к потере связи ритма с лунным циклом.



ТРИНАДЦАТЬ УСТОЕВ ТЕЛА

Пятый принцип Подобранный копчик (*ti gang*)

Подобранность копчика – это условие для погружения *ци* в



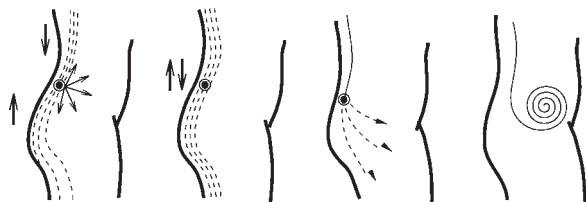
низ живота и для соединения живота с переднесерединным меридианом (подобранность подбородка, в свою очередь, обуславливает соединение головы с заднесерединным меридианом). Если промежность увязывает ноги с животом, то копчик увязывает живот с грудью. Следовательно, если копчик не подобран, то нарушается монада тела, и сложно говорить о какой-либо алхимической работе, так как сосуды тела не соединены. И, конечно же, самое важное – это нарушение погружения *ци* в область живота, и как следствие – невозможность питания Единого центра.

В движении такое нарушение вообще лишает практику всякого смысла, так как нарушается работа пяти инь-органов. Вернее, они не обогащаются *ци* и не могут вырабатывать *цзин* печени, селезенки, сердца, легких и почек. Здесь имеются в виду нарушения в циркуляции энергии в самих органах, связанных с сохранением. Энергия инь органов рассеивается, и *цзин* теряется. Селезенка не в состоянии питать *цзин*, печень – освежать *цзин*,

АЛХИМИЯ ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ

сердце – контролировать изменение, а почки – накапливать *цзин*. Не научившись сохранять и питать, сложно следовать пути.

Примечание. Подобранный копчик достигается, в первую очередь, за счет изменения структуры тела. Этот процесс естественен, и не стоит добиваться изменений сразу. Важно постоянство в действиях.



(а)

(б)

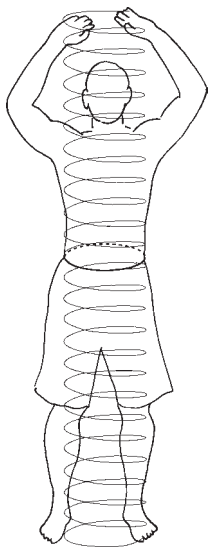
(в)

(г)

Подобранный (г) и неподбранный копчик (а, б, в)

Шестой принцип

Высвобождение поясницы (*yong yao*)



Всеми переходами в теле ведает поясница. Она руководит всеми изменениями, удерживая связь низа с верхом, и управляет движениями. Поясница выполняет как связующую функцию, так и взбалтывающую. Связующая роль важна для искусств внешнего проявления, связанных с движениями тела. Взбалтывающее значение поясницы относится к возможностям алхимического превращения, когда энергия циркулирует по поясничному меридиану, и требуется ее собиране в одной из основ нижнего киноварного поля.

В частности используются следующие основы: основа дыхания (у мужчин этот центр расположен внизу живота, у женщин – на уровне солнечного сплетения со стороны спины), основа энергии – центр между почками, основа духа – печень, основа душ Хунь – селезенка, основа киновари – в центре живота. От степени работы поясницы также зависит управление выбросом энергии фа цзинь (*fa jin*).

Каждый человек имеет общую основу движения и при закручивании энергии в одном направлении, тело раскручивается в

Алхимия Тайцзи-цюань

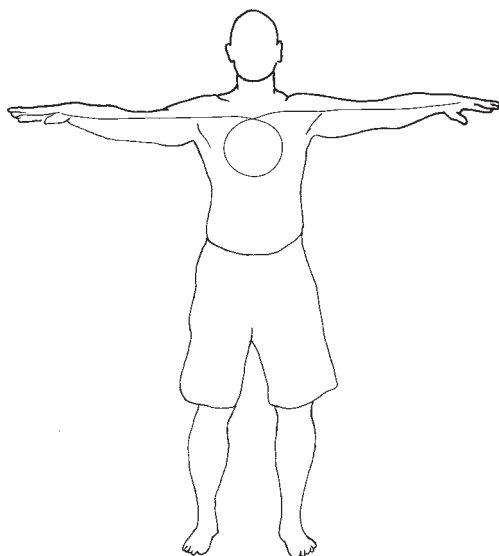
другом. Как правило, при раскручивании энергии вправо, движение скручивается влево. Поэтому при правильном развитии энергии не требуется никакого усилия для того, чтобы совершить разворот или вращение вправо, опора этому – движение энергии Земли. Искусство управления поясницей как раз и заключается в:

- следовании энергиям Земли и Неба;
- собирании энергетической субстанции в нижнем «киноварном поле»;
- перераспределении и выбросе энергии в необходимую точку.

Важным моментом здесь является умение сцеплять разнонаправленные токи энергии.

ТРИНАДЦАТЬ УСТОЕВ ТЕЛА

Седьмой принцип Пустая грудь (*xū huái*)



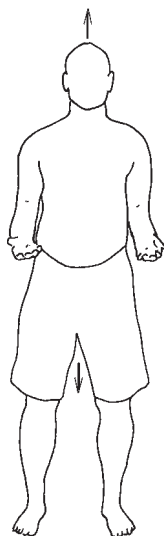
Для того, чтобы энергия не застаивалась в груди и могла свободно перемещаться в любую часть тела, следует нейтрализовать возможность вращения душ По. Семь каналов, образующих основу душ По, стекаются к центру груди, мешая вращению энергии и проведению дыхания в низ тела. Грудь следует держать слегка вобранной, чтобы она, с одной стороны, не пережимала центр *Тань чжун* (*Tan Zhong*), ведающий энергией инь среднего киноарного поля для мужчин и энергией ян – для женщин. С другой стороны, вбирание груди должно контролировать вращение и перетекание энергии.

Примечание. Для женщин, практикующих Тайцзи-цюань, собирание груди ведет к собиранию ян, что ущемляет природу. Если следовать женскому ритму развития, то есть вращать энергию, соответствующую женскому началу, то следует вводить дополнительные техники, стимулирующие работу груди. В противном случае будет происходить подавление тимуса и молочных

Алхимия Тайцзи-цюань

желез. Для женщин, серьезно занимающихся Тайцзи-цюань и при этом желающих следовать своему природному циклу, не изменяя его на мужской, надо дополнять работу специальными женскими техниками (см. *«Даосская йога для женщин»*). Поскольку все техники Тайцзи-цюань, предлагаемые сегодня человечеству, выстроены по мужской линии развития, что естественно для взращивания ян, то на женщин они могут оказывать угнетающее действие. Каким бы великим не было искусство Тайцзи-цюань, следует учитывать особенности построения энергий для мужчин и для женщин, а также преобладание того или иного вида энергии. Однако это не значит, что данный принцип не следует соблюдать женщинам. Он будет способствовать регулированию энергии инь, и так как эта энергия является основой женского начала, то помимо собирания и регулирования, он будет поддерживать жизнеспособность женщины.

Восьмой принцип
Растянутая спина (*sheng zhang*)

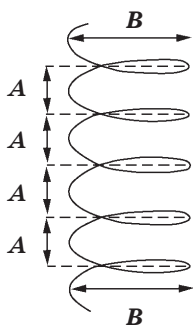


Этот принцип направлен на развитие и управление энергией ян, чтобы она не застаивалась, а двигалась согласно своей природе и усиливалась в соответствии с практикой. Позвоночный столб держится в легком натяжении, которое формируется концентрацией и энергией. Излишне его растягивать не следует для того, чтобы энергия могла двигаться максимально спиралеобразно и задействовать в энергетическом процессе внутренние органы. Если же рвать движение энергии, то она будет истекать наружу. Растянутая спина – это опора движения энергии и ее вращения, это не просто основа работы с энергией, но и приведение ее в скелетный остов тела и *Ниван гун* (центр головы). Растягивая спину, мы выстраиваем работу двух качеств энергии – созидающую и собирающую. Созидающая энергия движется вверх (А), собирающая (В) горизонтально наполняет суставы.

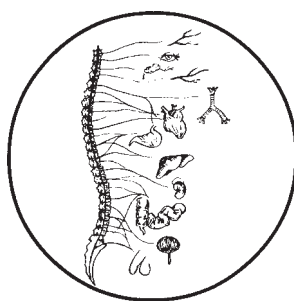
Суставы определяют движение человеческого тела, и от того, как они будут подготовлены, зависит, какая там будет энергия.

Синовиальная жидкость, находящаяся в зоне сустава и влияющая на его движение, обогащается направленной и ненаправ-

ленной энергией. Если энергия в теле ненаправленная, то происходит застой, который ведет к закупорке сустава. Пока кости в теле человека не сформировались, движение энергии не имеет значения, так как хрящи выполняют функцию обеспечения подвижности в различных плоскостях. Но после того как скелет образовался (обычно это соотносится с потерей гибкости), требуются годы, чтобы придать костям возможности хрящей. И здесь уже необходимо иметь контролируемую энергию. Тело выстраивается так, чтобы, с одной стороны, энергия свободно текла по нему, а с другой – могла накапливаться в сосудах и суставах. В алхимии данный процесс называется «развитие костного мозга» или «придание костям эмбриональных качеств». Основной «пищей» для костей становится не кальций, фосфор, магний и другие элементы, а энергия *цзин*. Тридцать две пары волокон спинного мозга, идущие от центра *Фэн фу* (*Feng Fu*) до центра *Мин мэн* (*Ming Meng*), образуют шестдесят четыре превращения, которые участвуют во всех сферах деятельности человека. Практикующий внутренние техники изменяет, вернее, упорядочивает, деятельность спинного мозга, выводя, таким образом, энергетические процессы из состояния хаоса в состояние пути.



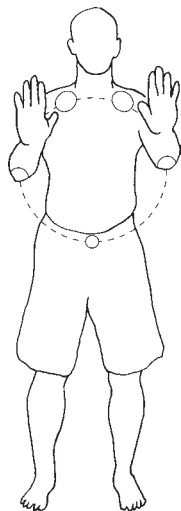
Движение созидающей
и собирающей энергий



Соединение органов с
позвоночником

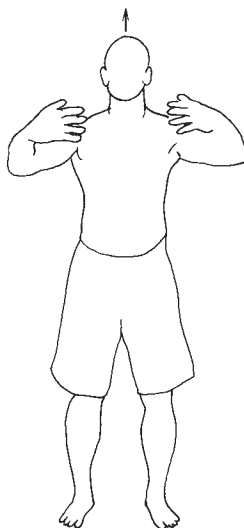
Девятый принцип

Расслабленность плеч и локтей (*fang song jian yu zhou*)



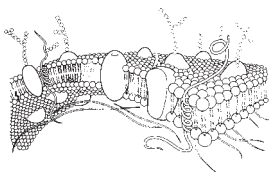
Циркуляция энергии по телу зависит от его положения и способности контролировать это положение. Контролирующими органами для тела являются плечи и локти. Плечи позволяют энергии опускаться вниз, а также увязывать руки с телом. Если плечи зажаты, то нарушается работа Малой космической орбиты, и энергия не в состоянии нормально циркулировать. Это не позволяет контролировать энергию и, как следствие, создавать ингредиенты и накапливать духовную мощь *шэнь*. Это связано с энергетической структурой тела. Локти есть управители энергии инь, колени – управители энергии ян. О локтях правильней было бы сказать не «расслабленные», а «собранные». Локти связывают кисти и плечи, они управляют кистями и создают опору для плеч, питают сердце, поэтому их неправильное расположение и недостаточное к ним внимание приводит к застою и оттоку энергии. Локти – один из девяти сосудов небесного цикла, выполняющий не статическую, а двигательную функцию в процессе перемещения и трансформации энергии. Им отводится ведущая роль в иньском колесе энергий.

Десятый принцип
Натянутасть макушки (*ti sheng din bu*)



Следовать принципу натянутости макушки значит приводить в движение духовной мощи *шэнь*. Для практикующего внутреннюю алхимию это означает иметь возможность трансформировать энергию, постоянно поступающую и образующуюся в голове. От правильного положения головы зависит, сможет ли практикующий взбалтывать слюну, создавая в ней необходимую квинтэссенцию элементов для киноварного поля. При натянутой макушке голова не должна болтаться как на нитке. Наоборот, она должна выдерживать определенное положение, помогающее замыкать энергию в области гипоталамуса, н \square ба и шеи. На начальном этапе человеку тяжело ощутить движение энергии в голове и, тем более, достигнуть состояния возможности управления этой энергией. Поэтому вся работа сводится к тренировке головного мозга, который в результате центрирования всего тела укрепляется, собирается и принимает ту форму, которая необходима для участия в вышеназванных процессах.

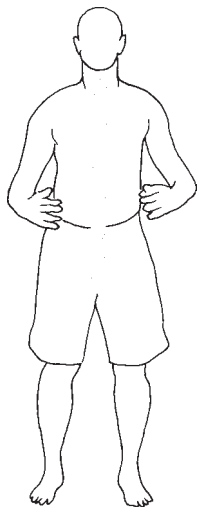
ТРИНАДЦАТЬ УСТОЕВ ТЕЛА



Следя за подвешенностью, мы концентрируемся на том, чтобы расположить голову таким образом по отношению к оси и центру, чтобы позволить энергии нормально циркулировать и укреплять *Ниван гун* (Дворец мозга). Этот принцип очень важен для укрепления энергии *шэнь*.

АЛХИМИЯ ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ

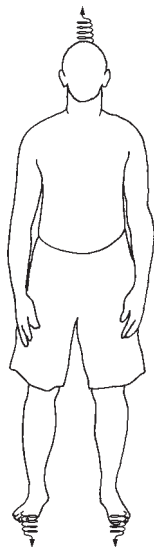
Одинадцатый принцип
Внутреннее накопление (*lei ju*)



Этот принцип связан с понятием глубины техники. Как энергия есть нечто, спрятанное в глубине тела, так и практика есть нечто, содержащееся внутри. Постоянно помня о глубине, пытаюсь обрести ее в познании, даже если она непонятна и не ощущается, мы настраиваем себя на усиление позиции в достижении неосязаемого. Для того чтобы проникнуть в секрет чего-либо, требуется не столько знание о нем, сколько усилия, приложенные к тому, что уже знаешь. Каждая практика прочна настолько, насколько прочны усилия, приложенные к ней. Это важно для снятия блокировок, избавление от которых возможно только путем направленного действия. Усилия должны быть связаны с концентрацией сознания, помогающей нам очищать не только внутренние и внешние органы, но и само сознание. Под понятием внутреннего накопления имеют ввиду, в первую очередь, возможность познания практики не только извне, но и изнутри. Кроме того, за этим скрывается одно из условий мощи проведения энергии внутрь и ее трансформации там.

Двенадцатый принцип

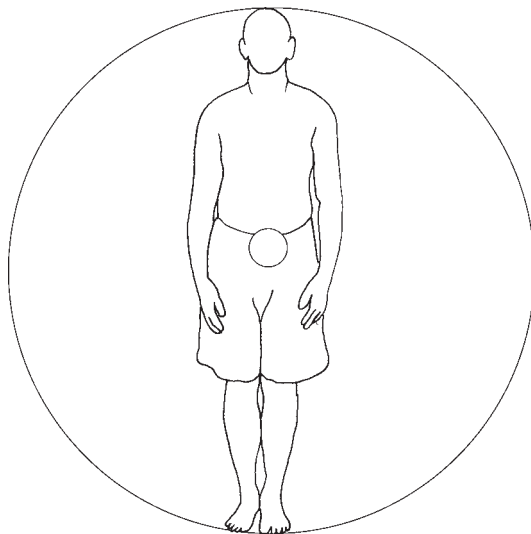
Подвешенность и укоренение (*xuan sheng yu zha gen*)



Качества подвешенности и укоренения направлены на усиление статической силы в виде укоренения и динамической силы подвешенности, как элемента левитации. Практикующий Тайцзи-цюань, безусловно, в состоянии обрести такие возможности. Укоренение должно достигаться естественным путем в процессе усиления энергии и овладения ей. Чтобы достичь подвешенности, включающей в себя понятия легкости и зависания, требуется больше усилий. Это связано с необходимостью проработки энергии *шэнь*, где в отличие от укоренения результат в большей мере зависит от переработанных энергий *ци* и *цзин*. Каждая из этих энергий имеет свой ритм и период времени, в течение которого происходит их трансформация. Так, энергия *цзин* прорабатывается в три раза дольше, чем энергия *ци*, а *шэнь* – в три раза дольше, чем *цзин*. Поэтому значение принципа подвешенности и укоренения сводится к вопросу о внутренней работе, когда требуется перейти на иную ступень познания.

Алхимия Тайцзи-цюань

Тринадцатый принцип
Пустое и полное (*xu yu shi*)



Собственно, этот принцип и символизирует понятие Тайцзи. Его также можно обозначить, как «открытое и закрытое». Он указывает не просто на распределение инь и ян, а на контроль ян посредством инь и контроль инь посредством ян. Научиться этому принципу значит приблизиться к главному значению или основе Тайцзи-цюань, – возможности «тянуть шелковую нить». Овладение этим принципом и его понимание достигается после того, как удастся научиться удерживать сознание и энергию внутри формы, постепенно распределяя усилие. Это происходит, когда энергия начинает перетекать в наполнившемся сосуде. Реализация этого принципа связана с изменением дыхания, энергии и тела, что вызывает ощущение катящегося шара.