

Основни понятия в Чи Гун



Съществуват определен брой специфични термини, които се използват от практикуващите *Чи Гун*. Тъй като тези термини са ключови понятия, важно е бъдат разбрани и да се усвои тяхното действително значение. Още в началото ще направя едно уточнение. В повечето книги и материали посветени на *Чи Гун* китайската дума за енергия „*чи*“ масово се изписва като „*ци*“. Доколкото ми е известно в китайския език няма по-ясно изразен звук „*ч*“ от този в термина „*чи*“. Названието „*ци*“ е навлязло у нас през преводи на книги за *Чи Гун* от руски език, където по незнайни причини истинският термин се е трансформирал в „*ци*“. Ето защо навсякъде в текста аз използвам оригиналната китайска дума за енергия.

I. Дзин, Чи и Шън

Разбирането за *Дзин* (субстанцията), *Чи* (вътрешната енергия) и *Шън* (Дух) е едно от най-важните изисквания за практикуващия. Те представляват основата на живота и затова в *Чи Гун* им се отделя особено внимание. *Дзин*, *Чи* и *Шън* биват наричани още и „трите съкровища“ или „трите основи“. В процеса на обучението в повечето школи ученикът се учи как да уплътнява своята *Дзин* и как да я трансформира в *Чи*. След това обучението продължава с това, как да се издига *Чи* до главата и там да се превърне в *Шън*. Накрая практикуващият се научава да използва своя активирания *Шън*, за да управлява емоционалната страна на своята личност. Състои се в пречистване на *Шън* така, че да бъде завършена човешката природа. Този тристепен процес на превръщане или на преобразуване позволяват да се постигне здраве и дълголетие. Като практикуващи *Чи Гун* е необходимо по време на тренировките да отделяме най-голямо внимание на тези три елемента. Ако ги съхраняваме в добро състояние, ще живеем дълъг и здравословен живот. От своя страна дългият живот в крепко здраве ни дава ценната възможност и необходимото време да достигнем до висшите духовни нива, ако изобщо имаме подобна цел.

Всеки от тези три елемента или съкровища притежава своя собствена основа и човек трябва да познава тези основи, за да ги укрепи и да съхрани съкровищата.

1. Дзин

В китайския език думата „*дзин*“ има много значения в зависимост от това дали се използва като глагол, съществително или прилагателно. Когато се използва в терминологията на *Чи Гун*, най-често смисълът и е на съществителното „*есенция*“ или „*същественото*“. Тъй като

китайците считат, че спермата на мъжа е най-почистеният и най-съществен негов продукт с **дзин** се обозначава спермата или семенната течност. Когато **дзин** се използва като субстанция, тя съществува във всичко. **Дзин** може да се разгледа като първичната субстанция или първичния източник, от която е създадено дадено нещо и която разкрива истинската му природа. Ако **дзин** се употребява по отношение на животните или човека, тя означава най-първичният и съществен източник на живота и развитието.

При хората **дзин** се предава от родителите. Спермата се нарича „субстанцията на синовете”. Когато тази субстанция се смеси с **дзин** на майката (яйцеклетката), възниква новият живот, който в определени аспекти представлява преплитане на **дзин** на двамата родители. **Дзин**, която е пренесена от родителите, се нарича **юан дзин** („първична субстанция”).

След като се родим, първичната **дзин** представлява изворът и коренът на нашия живот. Тя ни дава възможност да се развиваме здрави и да растем. След раждането си започваме да приемаме **дзин** на храната и въздуха, превръщаме тази **дзин** в **чи**, която удовлетворява физиологичните ни потребности. Важно е да се знае, че когато в средите на практикуващите **Чи Гун** става дума за **дзин**, обикновено се има предвид **Юан Дзин** (първичната есенция). Занимаващите се с **Чи Гун** смятат, че първичната **дзин** е най-важната част в човека, защото тя е коренът на **чи** и **шън**. Количеството и качеството на тази първична **дзин** при всеки човек е различно и в значителна степен се влияе от здравето на родителите и от начина им на живот по време на нашето зачеване. Най-общо казано, няма значение колко първична **дзин** сме получили от своите родители. Ако знаем как да я съхраним, ще притежаваме достатъчно количество от нея през целия си живот. Въпреки, че вероятно няма да успеем да увеличим нейното количество, чрез тренировките по **Чи Гун** можем да подобрим нейното качество.

В заниманията с **Чи Гун** знанието за начина на съхраняване и уплътняване на първичната **дзин** е от първостепенно значение. Да „съхраняваш”, означава „да се въздържаш от злоупотреба” с първичната **дзин**. Например, ако прекаляваме със секса, ще загубим своята първична **дзин** по-бързо, отколкото другите хора и тялото бързо ще деградира. Да „уплътниш” **дзин** означава „да я поддържаш и защитаваш”. Например, трябва да знаем как да поддържаме здрави бъбреците. Бъбреците се смятат за седалището на първичната **дзин**. Когато бъбреците са здрави, първичната **дзин** ще бъде устойчива и няма да се пилее без причина. Устойчивост на първичната **дзин** означава „да я направиш твърда, да уплътниш субстанцията”. Само след като се научим да запазваме, т.е. да съхраняваме и уплътняваме първичната **дзин**, можем да започнем да търсим пътища за подобряване на нейното качество. Паради това съхраняването и уплътняването на **дзин** е първата крачка в тренировките по **Чи Гун**.

2. Чи

Вече се спряхме на основните положения и пояснения свързани си **чи**. Сега ще задълбочим още малко познанията си по отношение на енергията и ще кажем няколко думи за източника на човешката **чи**. Според китайската традиционна медицина и майсторите на **Чи Гун**, в тялото съществуват два основни вида **чи**. Първият се нарича *пред-рождена чи* или *първична чи*. Това е енергията, която получаваме преди раждането. Тази първична **чи** се получава от преобразуването на *първичната дзин*, също получена преди раждането. Затова *първичната чи* се нарича още и *пренатална чи*.

Вторият вид се нарича *след-рождена чи* или още *след-небесна чи*. Тя се получава от **дзин** на храната и въздуха, които поемаме. *След-рождената чи* е разположена в средния енергиен център на човека (среден *Дан Тиен*), който се намира в областта на слънчевия сплит. След това тази **чи** се придвижва надолу и се смесва с *пред-рождената чи* (*първичната чи*). Заедно, те циркулират надолу, преминават в *Управляващия маршрут*, откъдето се разпространяват в цялото тяло.

Според своите функции **чи** може да се раздели на две основни категории.

Първата се нарича **ин чи** (*ръководеща чи*), защото ръководи или контролира функциите на тялото. В това влиза функционирането на мозъка, органите и дори движенията на тялото. **Ин чи** на свой ред се дели на два основни вида. Първият вид циркулира по енергийните маршрути и отговаря за работата на органите. Циркулациата на **чи** към органите и крайниците продължава автоматично дотогава, докато притежаваме достатъчно **чи** в своите резервоари и поддържаме тялото си в добро състояние. Вторият тип **ин чи** е свързан с нашия ум, намерение. Когато умът реши да направи нещо, например да вдигнем някоя кутия, този вид **ин чи** автоматично ще се насочи към мускулите, необходими за тази дейност. Тази **чи** се ръководи от мисълта и поради това е тясно свързана с чувствата и емоциите.

Втората основна категория **чи** е *охраняващата чи*. Тя образува един щит на повърхността на тялото, за да ни защитава от отрицателни външни влияния. *Охраняващата чи* е включена и в растежа на косата, зарастването на външни рани и в много други функции, свързани с повърхността на кожата. Когато тялото е положително (*ян*), тази **чи** е силна, а порите ще бъдат отворени. Кагато тялото е отрицателно (*ин*), тази **чи** е слаба и порите ще бъдат затворени, за да предотвратят загубата на енергия. През лятото тялото е *ян* и **чи** е силна, така че телесният щит ще бъде голям и ще се простира извън границите на физическото тяло, а порите ще бъдат широко отворени. През зимата тялото е относително *ин* (отрицателно) и трябва да съхраняваме своята **чи**, за да съхраняваме топлината и да не се разболяваме. Щитът на **чи** е по-малък и не може да излезе много извън тялото. *Охраняващата чи* функционира автоматично в съответствие с промените в околната среда, но и тя се влияе значително от чувствата и емоциите. Например, когато сме щастливи или ядосани, щитът на **чи** ще бъде по-отворен, отколкото когато сме тъжни.

За да поддържаме тялото си здраво и добре функциониращо, **ин чи** трябва да циркулира равномерно, като в същото време трябва да пазим *охраняващата чи* здрава, за да ни защитава от отрицателни външни въздействия като студа. Китайските лекари и практикуващите *Чи Гун* считат, че ключ към това е **шън** (духът). **Шън** се разглежда като „щаб“, който управлява и контролира **чи**. Затова, когато практикуваме *Чи Гун* трябва да знаем какво представлява **шън** и как да го издигнем. Когато хората са болни и са на прага на смъртта, често се случва тези от тях, които имат силен **шън** (силна воля за живот) да оцелеят. Силната воля за живот повдига **шън**, който стимулира телесната **чи**, а това пък ни поддържа живи и здрави. За да повдигнем **шън**, най-напред трябва да подхраним мозъка с **чи**. Тази **чи** го активира, в резултат на което можем да се концентрираме по-добре. Тогава умът ще бъде устойчив, волята силна, а **шън** – повдигнат.

Има и един друг начин за класифициране на телесната чи: *огнена чи* и *водна чи*. **Чи** се произвежда от храната и въздуха и поддържа топлината на тялото, затова се нарича *огнена чи*. Тази **чи** е свързана с емоциите. *Водната чи* се нарича и *първична чи*, защото се получава от *първичната дзин*. Нейното седалище е в бъбреците и тя притежава охлаждащ ефект върху тялото. Тя е свързана с ума и интелекта. Пректикуващите *Чи Гун* се стремят водната и огнената **чи** да бъдат в равновесие, така че тялото и умът да са центрирани и уравнивесени. Освен това се казва, че умът трябва да бъде в центъра на емоциите. По този начин той ръководи, а емоциите са контролирани без да са потиснати.

Освен вниманието, което трябва да обръщаме на храната и въздуха, които поемаме, важно е да се научим да произвеждаме *водна чи* и да я използваме по-ефективно. *Водната чи* може да охлажда *огнената чи* и по този начин да забавим стареенето на тялото. *Водната чи*, освен това помага да се успокои ума и го поддържа центриран. Това ни дава възможност да виждаме нещата по-обективно. За да генерираме *водна чи* и да я използваме ефикасно, трябва да знаем как и къде се произвежда тя. Тъй като *водната чи* се получава от превръщанет на *първичната*

дзин и двете имат за свой източник бъбреците. След като **водната чи** бъде произведена, тя се установява в *долния Дан Тиен*, под пъпа. За да съхраняваме **водната чи**, трябва да поддържаме бъбреците си силни и здрави.

3. Шън

Когато сме живи, **шън** е духът, който се управлява от ума. В *Чи Гун* е много важно да тренираме своя рационален ум, за да контролира ефикасно нашия емоционален ум. За постигането на тази цел доистските майстори се обучават да се освободят от емоциите си. Само по този начин може да се изгради един силен **шън**, който е изцяло под техен контрол.

Когато сме здрави, можем да използваме нашия рационален ум, за да защитаваме своя **шън** и да го държим в неговото седалище – *горния Дан Тиен*. Дори когато **шън** е активизиран, той остава под контрол. Когато обаче сме много болни или сме близо до смъртта, нашият рационален ум отслабва, **шън** напуска своето седалище и броди наоколо. Когато умрем, **шън** се отделя напълно от физическото тяло.

Китайците смятат, че когато духът достигне едно висше състояние, ние сме способни да усещаме и чувстваме по-остро, а умът е по-проницателен и вдъхновен. Светът на живите човешки същества обикновено се разглежда като *ян-свят*, а духовният свят след смъртта се разглежда като *ин-свят*. Счита се, че когато **шън** достигне това висше, чувствително състояние, можем да надминем нормалните възможности на ума. Идеите, които не можем да разберем, стават разбираеми и могат да бъдат контролирани, а освен това можем да развием способността да възприемаме и да се свързваме с *ин-света*. Този свръхестествен **шън** се нарича *лин*. *Лин* обикновено се използва от китайците, за да обозначи човек, притежаващ проницателен и подвижен ум.

Будистите и даоистите смятат, че когато сме живи, можем да използваме *дзин* и *чи*, за да подхранваме **шън** и да направим своя *лин* силен. Когато този *лин шън* е изграден от едно високо ниво, нашата воля е способна да го насочва отделно от физическото тяло, дори когато сме още живи. Когато достигнем до това ниво, физическото тяло може да живее стотици години. Човек, който може да го прави, се нарича „безсмъртен“, „божествен“.

В основата на даоистките тренировки по *Чи Гун* стои укрепването, подхранването и развитието на **шън**, докато стане достатъчно силен, за да се отдели от тялото. За да постигне това, практикуващият трябва да знае къде е седалището на **шън** и как да го пази, защитава, подхранва и тренира. Освен това е важно да се знае коренът или произходът на **шън**. **Шън** обитава *горния Дан Тиен* (челото) в мястото, което често се нарича „третото око“. Когато се концентрираме върху *горния Дан Тиен*, **шън** може да бъде укрепен. Под „укрепване“ се има предвид запазване и защита. Когато умът на човек е неспокоен и притеснен, неговият **шън** скита.

Според теорията на *Чи Гун*, въпреки че емоционалният ум може да издигне духа, той освен това може да го обърка така, че **шън** да напусне своето седалище. Трябва непрекъснато да използваме рационалния ум, за да обуздаваме и контролираме своя **шън** в неговото седалище.

В *Чи Гун*, когато нашата *чи* може да достигне и да подхранва **шън** ефикасно, той ще бъде активизиран на едно високо ниво и на свой ред ще направлява циркулацията на *чи*. **Шън** е силата, която ни поддържа живи и освен това е контролната кула за *чи*. Когато **шън** е силен, *чи* е силна и можем да я направляваме ефикасно. Ако **шън** е слаб, слаба е и *чи* и тялото бързо ще се разруши. *Чи* също поддържа **шън**, активира го и го запазва силен, ясен и проницателен. Ако *чи* в тялото е слаба и **шън** ще бъде слаб.

Трябва да посочим, че **шън** и мозъкът не могат да се отделят един от друг. **Шън** е духовната част на нашето същество и се създава и контролира от ума. Умът поражда волята, която укрепва **шън**. Освен това, когато **шън** е издигнат и укрепен, той заздравява нашата воля. Те са

свързани по един естествен начин и се поддържат взаимно. Отгук можем да разберем, че материалната основа на духа е мозъкът. Когато се казва „да подхранваш своя **шън**“, това означава „да подхранваш своя мозък“. Както вече споменахме, първичният подхранващ източник е *дзин*. Тази *дзин* след това се превръща в *чи*, която се насочва към мозъка, за да го активира и подхрани. В практиката на *Чи Гун* това се нарича „да върнеш *дзин*, за да подхраниш мозъка“.

II. И и син

В китайския език понякога едновременно се употребяват **и**, и **син**, имайки предвид „ум“.

По този начин хора, незапознати с китайски език се объркват. Да направим разграничение.

И е умът, който е свързано с мисленето и преценката. Когато **и**-умът притежава идея, той се стреми да я реализира във физическия свят. Това може да бъде под формата на събитие, което се опитваме да предизвикаме или като някакъв обект, който ще създадем. **И**-умът се фокусира и укрепва волята.

Думата **син** също означава ум, въпреки че основното и значение е „сърце“. **Син** обаче означава и наличието на идея, която е по-слаба от онази, създадено от умът **и**. **Син** възниква под влияние на емоциите. Този ум е пасивен, докато **и** е активен. Когато някой каже, че има **и**, за да направи нещо, това означава, че има сериозно намерение да го стори. Ако каже, че има **син** за да го направи, това означава, че емоциите му го подтикват към това. Т.е. вътре в себе си той притежава желанието да го направи, но може да му липсва решителност или увереност действително да го извърши. Например нашият рационален ум (**и**) знае, че трябва да свършим нещо в определен срок, но емоционалният ум (**син**) се опитва да ни убеди, че това не е чак толкова важно и не е необходимо много да се напругаме. У повечето хора емоционалният ум е по-силен от рационалния. Тези хора действат съобразно чувствата си, вместо в съответствие с мислите си. Всички сме чували максими от рода на „ти си най-големият враг на самия себе си“. Нашият емоционален ум е врагът на рационалния ум. Емоционалният ум е източникът на мързела, лошия характер, емоционалните проблеми и т.н. Ако рационалният ум можеше да доминира над емоционалния, вероятно щяхме да успяваме във всяко свое начинание.

В кръговете на китайците, практикуващи *Чи Гун*, се смята, че емоционалният ум (**син**) в основни линии се поражда от *след-рождената чи* или *чи* на храната., която се получава от субстанцията на приemanата храна, докато рационалният ум (**и**) е резултат от *пред-рождената чи*, която се получава от първичната субстанция, наследявана от родителите ни. *След-рождената чи* се разглежда като *огнена чи*, докато *пред-рождената чи* се разглежда като *водна чи*. Смята се, че емоциите и темпераментът са тясно свързани с храната, която ядем. Най-общо казано храна, която поражда прекалено много *чи* в *средния Дан Тиен* (за него след малко), обикновено прави тялото много положително, а човекът много емоционален. Този ефект може да се предизвика и от мръсен въздух, лоши мисли или от околната *чи* (например през лятото, когато е много горещо). Някои храни и наркотични вещества също могат директно да нарушат яснотата на мисълта. Например алкохолът и наркотиците могат да стимулират емоционалния ум и да потиснат рационалния. *Чи*, която е породена от храната, обикновено се определя като *огнена* и тя може да се установи в *средния Дан Тиен* (слънчевия сплит).

Една част от тренировките по *Чи Гун* включва усвояване на начина за регулиране на *огнената* и *водната чи*, така че да бъдат уравновесени. В това се включва усвояването на начина за използване на рационалния ум, който да доминира над емоционалния. Един от най-използваните методи за укрепване на *водната чи* и рационалния ум и за отслабване на *огнената чи* (и емоционалния ум), е силно да се ограничи или напълно да се премахне месото

от нашата диета, като преинем изцяло на вегетарианска храна. Доистите и будистите посят периодично, за да отслабят *огнената чи* колкото е възможно, а това от своя страна им позволява да усилят *водната чи* и рационалния ум. Този процес на очистване на тялото и ума е твърде важен при освобождаване на монасите от тревогите и безпокойството.

III. Дан Тиен (Дан Тян)

Буквалният превод на *Дан Тиен*, което може да се срещне и като *Дан Тян*, е „поле на еликсира“. Три места се разглеждат като *Дан Тиен* в теорията и практиката на *Чи Гун*. Първото се нарича *долен Дан Тиен*. В китайската медицина се нарича *чи хай*, което означава „океан от *чи*“. Той е разположен на около 3-4 см под пъпа и на около 3-5 см навътре в тялото, в зависимост от индивидуалното тегло. И в китайската медицина и сред практикуващите *Чи Гун*, долният *Дан Тиен* се разглежда като източник на човешката енергия. Той е седалището на първичната *чи*, която се получава от първичната субстанция *дзин*.

Човешкото тяло притежава дванадесет канала по които *чи* тече като „река“. Те циркулират през цялото тяло и свързват органите с крайниците. В добавка към тези „реки“ от *чи*, съществуват още осем допълнителни маршрута на *чи*. Те са като резервоари за *чи* и регулират потока на *чи* в „реките“ (12-те канала). За да бъде здрав човек, резервоарите на *чи* трябва да бъдат пълни и *чи* да тече плавно и без прегради в реките.

Вторият от трите *Дан Тиен*-а се нарича *среден Дан Тиен* и е разположен в слънчевия сплит. *Средният Дан Тиен* се разглежда като център, където *след-рождената чи* се произвежда и натрупва. *След-рождената чи* е енергията, която се получава от *дзин* (субстанцията) на въздуха и храната. Ето защо тази *чи* се влияе от типа храна, която приемаме и от качеството на въздуха, който дишаме. Нивото на *след-рождената чи*, се влияе и от това, дали спим достатъчно или сме уморени, раздразнителни, тъжни и т.н.

Третият *Дан Тиен* е разположен на челото и се нарича *горен Дан Тиен*. Мозъкът изразходва голямо количество енергия, за да мисли. Тази *чи* се осигурява от един от маршрутите, наречен *Джун Май* (Мушкация маршрут), който преминава през гръбначния мозък нагоре до главата. Духът обитава *горния Дан Тиен* и когато е обилно снабден с *чи*, той се „повдига“ или активира. Ако *чи* престане да подхранва мозъка и духа, ще загубим интелектуалния си център, съжденията ни ще бъдат погрешни, а ние ще станем потиснати и извадени от интелектуалния си център.

IV. Една от най-важните цели в практиката

Даоистите обикновено наричат трите съкровища (*дзин*, *чи* и *шън*), „трите цвята“. Една от крайните цели на обучението по *Чи Гун* е да се съберат трите цвята на върха на глава. Процесът преминава през следните етапи:

1. Да се превърне *дзин* (субстанцията) в *чи* (енергия);
2. Да се подхрани *шън* (духа) с *чи*;
3. Да се пречисти *шън*, докато се превърне в празнота;
4. Разбиване на празнотата.

Първата стъпка в този процес е да се укрепят и усилят *дзин*, след това тази *дзин* да се трансформира в *чи* чрез медитация. После *чи* се насочва към върха на главата, за да подхрани мозъка и да повдигне духа. Когато даоистът е достигнал това ниво се казва, че „трите цвята се срещат на върха“. Тази степен е необходима, за да се постигне здраве и дълголетие. Отгук

нататък даоистът може да работи за постигане на просветление и освобождаване от цикъла на прераждания във физическо тяло.

Основен източник: д-р Ян Дзюнмин „Корените на китайския Чи Гун”