

МАНТЭК ЧИА
УИЛЬЯМ У. ВЭЙ



ВСЕЛЕНСКОЕ ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ ДАО

[УРОВНИ 1-6]



MANTAK CHIA
WILLIAM U. WEI

BASIC PRACTICES OF THE UNIVERSAL HEALING TAO

An Illustrated Guide
to Levels 1 through 6

МАНТЭК ЧИА
УИЛЬЯМ У. ВЭЙ

ВСЕЛЕНСКОЕ ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ ДАО

Уровни 1–6

Перевод с английского под ред. А. Костенко

Чиа Мантэк, Уильям У. Вэй

Вселенское Целительное Дао: Уровни 1–6 / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2014. — 352 с.

ISBN 978-5-906749-09-3

Тысячи людей по всему миру занимаются по системе Мастера Мантэка Чиа, стремясь к контролю над своим собственным телом и внутренней энергией, к жизни в гармонии со Вселенной, к развитию целительских и экстрасенсорных способностей и к духовному просветлению. В этом издании впервые собраны вместе 220 упражнений из более чем 20 практик Мантэка Чиа и показана структура Вселенского Целительного Дао именно как СИСТЕМЫ. Как начинающие ученики, так и инструкторы отныне избавлены от необходимости постоянно перелистывать сотни страниц в десятках разных книг. Все базовые практики собраны в одном томе! Практически все инструкции сформулированы заново, и многие из них никогда прежде не публиковались на русском языке.

BASIC PRACTICES OF THE UNIVERSAL HEALING TAO

An Illustrated Guide to Levels 1 through 6

Copyright © 2008, 2013 by Wu Chi Trust/North Star Trust

Публикуется с разрешения INNER TRADITIONS INTERNATIONAL (США)
при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия)

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|------------|
| Предисловие | 7 |
| Практика первых шести уровней Системы Вселенского Целительного Дао | 8 |
| Введение | 9 |
| 1 • ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ | 15 |
| Внутренняя Улыбка | 22 |
| Цигун Мудрости | 26 |
| Алхимия сексуальной энергии | 29 |
| Целительный свет Дао | 35 |
| Ци-сауна | 39 |
| Шесть Целительных Звуков | 44 |
| Цигун «Железная Рубашка» | 49 |
| Целительная Любовь Дао | 60 |
| 2 • ВТОРОЙ УРОВЕНЬ | 70 |
| Нэйгун Костного Мозга | 72 |
| Слияние Пяти Стихий | 93 |
| Внутренняя структура Тайцзи | 106 |
| 3 • ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ | 122 |
| Даосское Космическое Исцеление | 125 |
| Ци-нэйцзан | 139 |
| Космическое Слияние | 165 |
| Целительная Энергия Общего Сознания | 184 |
| 4 • ЧЕТВЕРТЫЙ УРОВЕНЬ | 189 |
| Уравновешивание энергии с помощью Дао | 195 |
| Даньтянь-цигун | 205 |
| Простой цигун | 213 |
| Космическая детоксикация | 219 |

| | |
|---|------------|
| Космическая астрология | 223 |
| Нэйгун для сухожилий | 225 |
| Практика с партнером | 229 |
| Слияние Восьми Психических Каналов | 233 |
| 5 • ПЯТЫЙ УРОВЕНЬ | 245 |
| Даосское астральное исцеление | 247 |
| Высший Ци-нэйцзан | 257 |
| Цигун «Золотой Эликсир» | 273 |
| Тайцзи-фацзинь | 289 |
| 6 • ШЕСТОЙ УРОВЕНЬ | 297 |
| Даосское Тело Души | 299 |
| Карсай-нэйцзан | 319 |
| Тайцзи стиля У | 336 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ ОТ ИЗДАТЕЛЯ | 347 |
| ОБ АВТОРАХ | 348 |
| СИСТЕМА И УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР ВСЕЛЕНСКОГО ЦЕЛИТЕЛЬНОГО ДАО | 350 |

ПРЕДИСЛОВИЕ

Много лет назад я открыл для себя книги Вселенского Целительного Дао и описываемый в них новый подход к жизни. Книги привели меня на семинары, где я познакомился с Мантэком Чиа и начал свою внутреннюю практику Системы Вселенского Целительного Дао. Я узнал, что Система состоит из множества формул, веками передававшихся от наставников к ученикам. Овладевая этими формулами, ученики получают возможность пережить свою собственную самореализацию, или просветление. Как и другие ученики, я годами старался следовать формулам из книг по Вселенскому Целительному Дао. Со временем под руководством Мастера Чиа я начал работать над составлением *сжатых формул*, которые должны были облегчить мою практику, избавив от необходимости постоянно перелистывать множество страниц в разных книгах.

Все эти сжатые формулы воспроизведены в настоящей книге для удобства учеников Вселенского Целительного Дао по всему миру. Изначально сжатые формулы имели размер игральные карты и их было удобно носить с собой повсюду. Теперь шесть наборов карт собраны в одной книге. В таком формате с формулами легче работать — не только новичкам, но и инструкторам.

*Ваш друг в Дао,
У. У. Вэй (Вэй-цзы), —
Профессор, Мастер Пустоты*

ПРАКТИКА ПЕРВЫХ ШЕСТИ УРОВНЕЙ

Системы Вселенского Целительного Дао

Описанные в этой книге практики успешно применялись на протяжении тысячелетий даосами, прошедшими личное обучение. Читателям не следует приступать к практикам без получения наставлений и личного обучения у сертифицированного инструктора Вселенского Целительного Дао, так как некоторые из этих практик при неправильном выполнении могут привести к травмам или проблемам со здоровьем. Данная книга должна служить дополнением к индивидуальному обучению Вселенскому Целительному Дао, содержащим справочную информацию по этим практикам. Любое применение этих практик на основе одной лишь книги может быть осуществлено вами исключительно на свой собственный риск.

Описанные здесь медитации, практики и техники не должны использоваться как альтернатива или замена профессиональной медицинской помощи и лечению. Если читатель страдает болезнями, вызванными психическими или эмоциональными расстройствами, ему следует проконсультироваться у профессионального медицинского работника или психотерапевта. Подобные проблемы должны быть устранены до начала обучения.

Сотрудники и инструкторы Вселенского Целительного Дао не несут ответственности за последствия неправильного использования практик или информации, содержащейся в данной книге. Если читатель выполняет какие-либо упражнения без точного следования инструкциям, примечаниям и предупреждениям, ответственность лежит исключительно на нем самом.

Данная книга не предназначена для определения медицинского диагноза, лечения, предписаний или лечебных рекомендаций, связанных с какими бы то ни было человеческими заболеваниями, недугами, страданиями или клиническими состояниями.

ВВЕДЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Мы динамически связаны с бесконечным. «Как вверху, так и внизу» — это отголосок мудрости, звучавшей из уст мудрецов и мистиков всех веков. Когда мы способны подключиться к окружающей нас энергии и выпить ее, мы можем получить доступ к множеству чудес Вселенной.

Две основные силы, пребывающие вокруг и внутри нас, — это электричество и магнетизм, которые в даосизме обозначаются общим термином *ци*. На Западе эту жизненную энергию называют *биоэлектромагнетизмом*.

На протяжении последних 5000 лет даосы использовали биоэлектромагнитную энергию для улучшения своей жизни и установления связи со Вселенной. *Био* означает «жизнь», *электро* указывает на все-ленские (яньские) энергии звезд и планет, а магнитная сила соотносится с земной (иньской) силой — силой тяжести, которая присутствует на всех планетах и звездах. Достигая согласованности с этими силами, мы становимся каналами для выпитывания и усвоения этих энергий телом, умом и духом, устанавливая таким образом прямую связь со Вселенной.

Обычно люди получают доступ к биоэлектромагнитной энергии посредством еды и воздуха. Растения выпитывают все-ленские энергии Солнца и магнитные энергии Земли; они усваивают и преобразовывают их, делая доступными для всех живых существ. Вместо того чтобы ждать, пока энергия Вселенной будет переработана растениями, даосы обращаются непосредственно к источнику этой первичной энергии. С помощью китайских методов культивирования энергии — таких как цигун и медитация, — даосы получают прямой доступ к источнику окружающей нас энергии и точно фокусируют ее.

Благодаря этим внутренним поискам древние даосы открыли дверь во Вселенную: чем больше мы раскрываем свою внутреннюю энергию, тем больше наша способность подключаться к силам окружающей нас энергии. Эти практики, называемые **Внутренней Алхимией**, позволяют нам оказывать позитивное влияние на естественные изменения, которые ежедневно происходят внутри и вокруг нас.

Система Вселенского Целительного Дао

Дао — это течение реки, сияние солнца, дуновение ветра, рост дерева и превращение семени в розу. Это все, что движется и не движется. Дао можно понять, лишь почувствовав его.

Единственный способ почувствовать Дао — практика, а единственная цель практики Дао — ее позитивный эффект.

Дао — это не религия; это практика личного самопознания, позволяющая лучше раскрыть свою сущность. Даосские практики могут научить вас дышать, спать, мочиться, испражняться, сидеть, стоять, ходить и обмениваться сексуальной энергией в гармонии с естественным течением Вселенной.

Все начинается с мысли, и каждая мысль — это вибрация, которая энергетически проявляется в нашей жизни и во Вселенной. Вселенское Целительное Дао исследует эти тонкие энергетические вибрации в своих различных практиках, которые могут помочь вам осознать то, как вы видите, слышите, различаете на вкус, обоняете и осязаете, что улучшит ваше переживание жизни в каждое мгновение.

Система Вселенского Целительного Дао основана на тысячелетних даосских формулах и продолжает развиваться как результат исследований и обучения Мастера Чиа. Система состоит из четырех целительных искусств внутренней алхимии, каждое из которых развивает один из аспектов нашей сущности. Это Живое Дао, Ци-нэйцзан, Космическое Исцеление и Бессмертное Дао. Каждое из этих искусств состоит из множества различных практик, выполняемых теми, кто желает укрепить связь со своим «Я» и Вселенной.

- **Живое Дао** фокусируется на эмоциональном теле и может практиковаться в нашем обычном жизненном окружении в рамках нашей семьи, работы и религиозной принадлежности. Оно улучшает наше восприятие, осознание тела и повседневную жизнь.
- **Ци-нэйцзан** исследует физическое тело. Это практика контактного целительства, которую вы можете применять как к себе, так и к другим.
- **Космическое Исцеление**, посвященное совершенствованию энергетического тела, нацелено на лечение себя и других посредством прямого контакта с вселенскими целительными энергиями, которые для нас проявляются как небесные, земные и атмосферные силы.
- **Бессмертное Дао** фокусируется на духовном теле и является наивысшей формой внутренней алхимии.

Для подлинного успеха в этих практиках необходима изоляция и полная отстраненность от всех земных связей. По этой причине они обычно выполняются людьми на поздних стадиях жизни, когда ближайшие родственники, друзья и работа больше не находятся в центре внимания.

Все практики Системы Вселенского Целительного Дао развивают нашу способность работать с внутренней и внешней энергией. В даосизме энергия называется *ци*; таким образом, формулы *ци* — это формулы энергии. С их помощью вы сможете осознать свою собственную энергию и энергию, которая вас окружает.

Обнаружив свою собственную энергию, вы можете использовать эти формулы для ее очищения, преобразования, возобновления и дальнейшего перехода к обнаружению своей связи с энергией вокруг вас.

Система Вселенского Целительного Дао предлагает пять стадий овладения *ци*.

1. **Хранение *ци*.** В Системе Вселенского Дао наша первая цель — научиться хранить свою *ци*. Когда батарея полностью разряжена, ее труднее зарядить. Хранение *ци* позволит нам получить больше *ци*. Чтобы получить больше *ци*, нам сначала нужно установить контроль над вратами, через которые энергия обычно вытекает, постоянно истощая нашу жизненную силу.

Если мы не умеем хранить уже имеющуюся у нас *ци*, какой смысл в получении дополнительного ее количества?

Мы теряем энергию следующими путями:

- через репродуктивную систему,
- через негативные эмоции,
- через постоянное обращение своих органов чувств наружу,
- через плохую диету и привычки в еде,
- через неправильное или поверхностное дыхание.

2. **Уравновешивание *ци*.** Обучение уравновешиванию *ци* — это второй шаг к поддержанию плавного и гармоничного течения энергии во всем теле. Если наша энергия не сбалансирована, у нас может быть слишком много энергии в одних местах и слишком мало в других. У нас также может быть чрезмерное преобладание энергии Ян или Инь. У нас может быть избыток или недостаток тепла, холода, влаги или сухости. Такая несбалансированная энергия часто побуждает нас впадать в крайности.
3. **Преобразование *ци*.** Это третья стадия, которая предоставляет практикующим доступ к дополнительным благотворным энергиям. Например, с помощью практик сексуального цигун (Целитель-

ная Любовь Дао) можно преобразовать сексуальную энергию обратно в жизненную энергию ци. С помощью других практик (таких как Внутренняя Улыбка, Шесть Целительных Звуков и Слияние Пяти Стихий) мы учимся превращать негативную эмоциональную ци в позитивную благодетельную ци. Таким образом, ци — это основа не только нашего здоровья, но и духовного развития в Дао.

4. **Увеличение ци.** После завершения трех предыдущих стадий овладения ци мы учимся увеличивать ее. Ци пронизывает Небо и Землю. В Цигун Космического Исцеления мы обучаемся проверенным временем методам подключения к этим безграничным надличностным хранилищам ци и существенного увеличения доступного нам количества энергии. Очень важно перед сосредоточением на увеличении ци овладеть стадиями хранения, уравнивания и преобразования. В противном случае мы можем растратить полученную энергию или невольно усилить несбалансированные или негативные энергии, которыми мы не научились управлять.
5. **Расширение ци.** Наконец, мы учимся расширять свое сознание, чтобы, подключившись к безбрежной ци Вселенной, исцелять свое тело, ум и дух, а также тело, ум и дух других людей. Практики Вселенского Целительного Дао делают ваши руки и тело чувствительными к движению ци. Вы можете научиться использовать силу ума, глаз и сердца (И) для впитывания космической ци, умножения ее в своем теле и последующего направления на восстановление равновесия в других.

В ходе практики вы обнаружите взаимосвязанность формул — от первой практики (Внутренняя Улыбка) до последней (Воссоединение Неба и Человека). Независимо от того, как далеко вы продвинетесь в системе, вы будете чувствовать себя лучше, выглядеть лучше, понимать больше и жить дольше. Кроме того, вы на энергетическом уровне перенесете все обнаруженное вами в ходе практик за пределы этой жизни.

Уровни практики, содержащиеся в данной книге

Данная книга охватывает шесть уровней практики Вселенского Целительного Дао.

Первый уровень включает основополагающие практики — такие как Внутренняя Улыбка, Шесть Целительных Звуков, Микрокосмическая Орбита, Цигун «Железная Рубашка», Ци-самомассаж и другие. Это базовые практики начального уровня, предоставляющие безопас-

ное и подробное знакомство с концепциями и формами Вселенского Целительного Дао.

Второй уровень чуть дальше погружает практикующих в формы Цигун и Тайцзи-цигун. На этом же уровне предлагается первая серия упражнений Внутренней Алхимии — Слияние Пяти Стихий.

Третий уровень знакомит с практиками Космического Исцеления. Проводится обучение методам возвращивания в теле человека сил Неба и Земли. Предлагается первая серия практик, посвященных исцелению физического тела, — Ци-нэйцзан.

Четвертый уровень ближе знакомит практикующих с телом, растягиванием сухожилий и развитием Нижнего Даньтяня с помощью Пустой Силы. На этом же уровне даются инструкции по ежедневной практике Простого Цигун и Космической Детоксикации.

Пятый уровень посвящен более глубокому изучению Космического Целительства, Высшего Ци-нэйцзан и Цигун «Золотой Эликсир», а также Тайцзи-фацзинь («выброса силы» в тайцзи). Эти практики дают начало развитию утонченных и очищенных энергий, что является важным шагом на пути к Бессмертию.

Шестой уровень — это высшие формы Космического Исцеления, Ци-нэйцзан и Тайцзи-цигун. Эти продвинутые практики развивают и усиливают энергетическое тело, позволяя практикующему соприкоснуться с вечным и бесконечным Путем.

Полная Система Вселенского Целительного Дао

В данной книге представлены базовые практики, которые составляют лишь первую половину Системы Вселенского Целительного Дао. К 2020 году мы планируем завершить публикацию всей Системы, опубликовав еще 21 книгу на такие темы, как Космическая Астрология, Высшие Практики Кань и Ли и учение Христа о Дао. В этой грядущей серии книг будет описано еще шесть уровней практики, ведущих к Бессмертному Дао.

Все двенадцать уровней будут охватывать полную Систему Вселенского Целительного Дао — свыше 500 формул, — и у практикующих будет полная карта пути к Бессмертию. Достижение Бессмертия — это целостный процесс, напоминающий строительство дома или храма (вашего тела) для выполнения практик. Вам нужно начать с прочного фундамента, затем добавить проводку, трубы, изоляцию, комнаты, полы, облицовку и крышу (разные уровни целительских искусств). Наконец, вы обучитесь превращению этого храма в космический корабль

(с помощью практик Бессмертного Дао), который отнесет вас за Полярную звезду к вашему собственному Бессмертию.

Такая полная карта пути никогда раньше не появлялась ни в одной письменной работе, ведь объединение всего материала — это просто колоссальное предприятие. На протяжении веков даосские учения передавались в устной форме от горных мудрецов к ученикам, которые осмеливались в одиночку проникать в самые отдаленные области и часто проводили в поисках мастеров долгие годы. На завершение письменного изложения первой части Системы уже ушло более 30 лет. А всего было более 60 лет исследований, осмысления, развития, систематизации, преподавания и практики. Этот проект стал возможным лишь благодаря самоотверженности, энтузиазму и настойчивости Мастера Чиа и его преданности Дао и своему Учителю, а также благодаря моей* признательности Мастеру Чиа и Дао.

Вместе мы намереваемся выполнить работу для всего человечества, чтобы каждый получил возможность самореализации (просветления и бессмертия). Нам всем нужно достичь этой реализации для завершения трансформации человечества в наше истинное божественное естество.

Дао учит нас не только тому, как посадить (укоренить) семя (энергию-сущность) и вырастить из него дерево, но и тому, как взрастить семя для получения плодов без потери нашей изначальной сущности. Наше дерево (вращенная энергия) будет приносить сотни плодов, и мы сможем делиться ими с теми, кто искренен и достоин. Теперь подумайте: сколько семян, которыми можно поделиться, содержится в каждом нашем плоде? Если мы будем вращивать свое изначальное семя в Дао, то сможем делиться тысячами семян для блага других, не теряя своей изначальной сущности. Это то, чего вы можете достичь благодаря ежедневной практике формул Вселенского Целительного Дао.

* Этот раздел написан Уильямом У. Взем. — *Прим. ред.*



ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ

Первый уровень состоит из самых базовых практик Системы Вселенского Целительного Дао. Формулы этого уровня подробно описаны в следующих книгах Вселенского Целительного Дао: «*Внутренняя Улыбка*», «*Шесть Целительных Звуков*», «*Чи-самомассаж*», «*Целительный Свет Дао*», «*Алхимия Сексуальной Энергии*», «*Цигун Мудрости*», «*Цигун “Железная Рубашка”*» и «*Целительная Любовь Дао*»*. В этих книгах вы найдете дополнительные подробности обо всех практиках, представленных ниже.

Цели практик первого уровня

Обучение чувствованию своей энергии, преобразование негативной энергии в позитивную, переработка сексуальной энергии и превращение тела в физически сильноеместилище энергии.

Чувствование своей энергии

Перед тем как начать развивать свою энергию, необходимо ее осознать. Все практики Целительного Дао, начиная с Внутренней Улыбки, помогают сосредоточить осознание на множестве тонких проявлений энергии внутри вас.

Преобразование негативной энергии в позитивную

Негативные эмоции — это нормально. Такие чувства, как нетерпеливость, гнев и беспокойство, возникают каждый день. Мы называем их «негативными», потому что, оставаясь в нас слишком долго, они застаиваются и вредят нашему здоровью. Западные врачи уже поняли, что многие болезни вызваны негативными эмоциями — так, гнев повышает кровяное давление и вызывает напряжение в сердце. А вот

* The Inner Smile, The Six Healing Sounds, Chi Self-Massage, Healing Light of the Tao, The Alchemy of Sexual Energy, Wisdom Chi Kung, Iron Shirt Chi Kung, Healing Love Through the Tao.

позитивные эмоции, такие как любовь, радость, щедрость, счастье и доверие, — питают нас.

Мы можем научиться превращать негативную энергию в позитивную, чтобы улучшить свое здоровье и духовную энергию. Даосы обнаружили, что негативную энергию можно использовать для развития энергии позитивной. Преобразование негативного в позитивное — например, гнева в счастье — в даосизме и алхимии называется «превращением свинца в золото». Это благотворно влияет не только на практикующего, но и на всех окружающих: когда наши близкие грустны, сердиты или подавлены, мы можем послать им энергию любви и нежности и улучшить их самочувствие.

Переработка сексуальной энергии

В даосской философии сексуальная энергия, или *цзин*, является источником всей жизни и творчества. Это базовый ресурс, который можно преобразовать сначала в *ци* (жизненную энергию), а затем в *шэнь* (духовную энергию). Когда мы чувствуем половое возбуждение и желание, активируются половые гормоны. Это начало внутренней алхимии сексуальной энергии. В даосских практиках Целительной Любви эта энергия перерабатывается и используется для обновления внутренней энергии тела.

Развитие прочного сосуда

Наше тело подобно проводам, которые должны быть способны выдерживать текущий по ним электрический ток. Нам необходимо развить и укрепить свое тело, чтобы оно могло вместить мощную *ци*, вырабатываемую в наших практиках. Тайцзи-цигун и Ци-нэйцзан — это важнейшие практики для развития силы и чувствительности физического тела.

Внутренняя Улыбка

Теория. Первый шаг в данном процессе Внутренней Алхимии — почувствовать внутреннюю энергию. Единственный способ культивирования Дао — почувствовать его внутри себя. С помощью формулы Внутренней Улыбки вы мысленно общаетесь со своими важнейшими внутренними органами, используя глаза. Ежедневная практика поможет вам развить личные отношения с самим собой на физическом, эмоциональном, ментальном и духовном уровнях.

Концепция. Энергия улыбки вырабатывается сердцем, когда вы с позитивными мыслями сосредоточиваете на нем глаза. Это вызывает парасимпатическую реакцию в автономной нервной системе, создавая в вашем теле чувство расслабления и любви. Когда вы перемещаете эту улыбку по своему телу, оно отвечает позитивной энергией любви. Так мы учимся порождать любовь внутри себя, вместо того чтобы брать ее у других; более того, изобилие такой любви внутри нас энергетически передается другим — и нам не нужно пытаться «дать» ее кому-либо.

Цель. Когда вы приветствуете кого-то теплыми объятиями или улыбкой, вам обычно отвечают взаимностью. Так же поступают и ваши внутренние органы. Направляя энергию любви к своим органам, вы почувствуете расслабление, спокойствие и умиротворение. Этим вы создаете надлежащие внутренние условия для следующего шага в развитии внутренней энергии. Поэтому Внутренняя Улыбка всегда должна быть первым шагом вашей ежедневной практики и предшествовать всем другим формулам.

Шесть Целительных Звуков

Теория. Работая с внутренней энергией, вы создаете тепло, поэтому второй шаг в практике Внутренней Алхимии — научиться охлаждать энергию. Практика Шести Целительных Звуков эффективно охлаждает энергию в органах. Таким образом, ежедневная практика начинается с Внутренней Улыбки и заканчивается Шестью Целительными Звуками. Освоив эти первые две формулы, вы сможете безопасно вставлять между ними остальные двести сорок с лишним формул Системы Вселенского Целительного Дао.

Концепция. Соединительная ткань (фасция), покрывающая ваши жизненно важные органы, впитывает избыток тепла и выделяет его через кожу и пищеварительный тракт. С мочеиспусканием, испражнением, зеванием, отрыжкой и потением вы выделяете тепло; эти повседневные функции являются частью вашей системы охлаждения. Если годы неправильного питания и отсутствия физических упражнений нарушили способность тела выделять избыток тепла, жизненно важные органы могут неправильно функционировать или вовсе выйти из строя. Если вы едете в автомобиле и загорается индикатор температуры, то вы знаете, что двигатель перегревается. Если вы не остановите машину и не охладите двигатель, он может перестать работать — как и ваши органы.

Цель. Формула Шести Целительных Звуков каждый день активирует вашу систему охлаждения. Ее позы реструктурируют соединитель-

ную ткань вокруг жизненно важных органов, чтобы они правильно функционировали, а отдельные звуки освобождают накопленное тепло. Регулярное выполнение данной формулы вечером перед сном — это эффективный способ избавления от дневных забот и беспокойств (накопленного тепла).

Цигун Мудрости

Теория. В данной практике мы направляем энергию жизненно важных органов к определенным частям мозга, после чего посылаем ее во Вселенную. В пустоте Вселенной мы умножаем эту энергию и возвращаем ее в мозг. Данная практика заряжает мозг и увеличивает его мыслительную способность и мудрость, открывая ему доступ к Вселенскому Сознанию.

Концепция. Когда Вселенная была создана миллиарды лет назад, наше коллективное сознание явило мысль и послало ее в пустоту Космоса. Наша мысль соприкоснулась с пустотой и умножилась, образовав Вселенную (теория Большого взрыва), — подобно тому, как наше отражение возвращается к нам, когда мы смотрим в зеркало. Так создается все: путем образования мысли и послания ее в пустоту. Своими мыслями мы постоянно создаем модели, не осознавая этого. Осознание этого процесса помогает создавать мысли и манифестации, которые благоприятны для всех.

Цель. Эти формулы учат вас расширять сознание посредством энергетического расширения мозга во Вселенную. Данный процесс развивает и усиливает мыслительную способность мозга, помогая выработать истинную мудрость.

Алхимия Сексуальной Энергии

Теория. Для дальнейшего расширения сознания можно с помощью Микрокосмической Орбиты активировать три огня (огонь Даньтяня, почечный и сердечный огонь) в трех Даньтянях — Верхнем (ум макушки), Среднем (ум сердца) и Нижнем (ум Даньтяня). Это слияние трех умов в один, которое дает вам силу И. Завершив это превращение, вы можете раскрыть свое осознание Космосу, перемещая усиленную энергию в шести направлениях (вверх и вниз, влево и вправо, вперед и назад). Это даст вам чувство плавучести, поддерживаемой шестью направлениями, и ощущение себя центром Вселенной.

Концепция. Мы научимся укрощать избыточную сексуальную энергию и превращать ее в ци. Вращая сексуальную энергию по Ми-

крокосмической Орбите, мы преобразовываем ее в энергию самоисцеления, которая может храниться в органах и трех Даньтянях. Учась раскрывать три Даньтяня в шести направлениях, практикующий даос совмещает силу ума с расширением ци для направления в тело космической энергии. Когда мы научимся течь таким образом вместе с энергией Дао, наша жизнь перестанет быть трудной.

Цель. Данная практика является продолжением Микрокосмической Орбиты, дополнительно активирующим и усиливающим сексуальную энергию и затем направляющим эту творческую энергию по орбите, расширяя ее вниз через ноги. Применение формулы шести направлений и активация трех Даньтяней и трех огней позволяет установить связь с Космосом и дополнительно расширить сознание.

Целительный Свет Дао

Теория. С этой формулой вы можете восстановить связь со своим физическим началом и осознать движение внутренней энергии в вашем теле. Когда каждый из нас рос в лоне своей матери, нашей связью с ней — и с самой жизнью — служила пуповина, соединявшая ее тело с нашим пупком: из этой священной энергии образовалось наше тело. Энергия двигалась от пупка вниз к крестцу, затем вверх по позвоночнику к макушке (Управляющий канал) и вниз по передней стороне тела (Функциональный канал), обратно к пупку. Это Микрокосмическая Орбита, и пока вы живете, ваша энергия продолжает вращаться в ней, даже если вы этого не осознаете. Осознав эту текущую энергию (свет), вы можете использовать ее для исцеления любых внутренних энергетических блоков в теле.

Концепция. Мы можем осознать это движение, проследив за ним с помощью своего внутреннего взора. Вдыхая небольшие порции воздуха, чтобы помочь уму сосредоточиться на движении энергии, мы можем проследить Микрокосмическую Орбиту через четырнадцать точек вверх по позвоночнику и вниз по передней стороне тела. После этого мы соединяем каждую точку на позвоночнике с противоположной ей точкой (Минмэнь с пупком, крестец с Сексуальным Дворцом, макушечную точку с промежностью, Т-11 с грудиной, Точку Крыльев с сердечным центром, С-7 с горловым центром и «Нефритовую Подушку» с межбровной точкой), распространяя энергию по телу и исцеляя себя часть за частью.

Цель. Научившись чувствовать внутреннюю энергию улыбки (Внутренняя Улыбка), охлаждать ее (Шесть Целительных Звуков) и устранять любые блоки (Ци-самомассаж), мы выполняем медитацию Микро-

космической Орбиты, чтобы направить энергию света для исцеления тела. Так мы учимся направлять выработанную нами любовь, которая в конечном счете передастся другим через время и пространство.

Ци-самоmassage

Теория. Ваше тело состоит из ряда энергетических рек, которые текут через него от жизненно важных органов к поверхности кожи. Эти реки — это меридианы, акупунктурные точки, каналы и нервные окончания, составляющие коммуникационную сеть вашего тела — подобную электрическим коммуникациям в вашем доме. Путь может быть заблокирован как внутри органов, так и собственно в сети, что ведет к нарушению коммуникации и функций.

Концепция. Всего лишь прикасаясь к окончаниям (коже) вашего тела, вы можете установить постоянную связь со своими внутренними органами и открыть любые блоки в сети. Массируя лицо, шею, грудь, руки и ноги, вы устраняете стресс и напряжение во всей системе.

Цель. Жизнь в неестественной среде создает в нашем теле большое количество стресса — от, на первый взгляд, «простых» действий, таких как вождение автомобиля, до сложных финансовых обязательств, чрезмерной подверженности свету и звуку, неправильного питания, несоответствующих условий сна и отсутствия физических упражнений. Мы все нуждаемся в простой технике для избавления от накопленного стресса и блоков, которые он может вызвать. Применяя формулы Ци-самоmassage после ежедневной практики (и любого длительного периода сидения или стояния) или в любое время дня, когда вы чувствуете напряжение, вы в буквальном смысле сохраняете связь с собой, открывая тело и жизненно важные органы, когда это необходимо.

Цигун «Железная Рубашка»

Теория. При правильном структурном выравнивании тела вы можете установить связь с Землей, создавая эффект энергетического заземления, подобно заземляющему проводу электрической розетки. Правильное заземление обеспечивает автоматическое избавление тела и ауры от любой избыточной энергии, генерируемой при практиках Внутренней Алхимии. Семь поз Железной Рубашки, включенных в данную книгу («Обнимание дерева», «Удерживание золотого котла», «Золотая черепаха погружается в воду», «Буйвол выходит из воды», «Золотой феникс промывает перья», «Железный мост» и «Железный брус»), следует практиковать каждый день.

Концепция. В сочетании с *техникой упаковывания* эти позы создадут «тело Железной Рубашки» для защиты ваших жизненно важных органов. Практики Железной Рубашки создают защиту в нужных местах. Это можно сравнить с упаковыванием яйца в наполненный воздухом шар с последующим окружением его дополнительными слоями наполненных воздухом шаров. Яйцо — это наши жизненно важные органы, воздух — давление ци, которое мы создаем с помощью небольших вдохов, а шары — соединительная ткань (фасция) вокруг жизненно важных органов.

Цель. Всего лишь стоя и выполняя упаковывание в позах Железной Рубашки от 5 до 10 минут в день, вы установите связь с Землей и создадите сильное тело, которое сможет прожить сотни лет. Когда вы заземлены, никто не может манипулировать вами физически, ментально, эмоционально или духовно, ведь в данном случае пришлось бы манипулировать Землей, а не вами, — а Землей не может манипулировать никто. Зачем вам нужно прожить сто или больше лет? Чтобы выполнить все практики Внутренней Алхимии Вселенского Целительного Дао для вашей трансформации.

Целительная Любовь Дао

Теория. Что такое куриный суп? Вы несколько часов варите курицу в кастрюле воды, после чего вынимаете ее. Что вы будете есть: курицу или бульон? Вы будете есть бульон, потому что он содержит всю сущность курицы, ее вкус и энергию, тогда как сама курица к этому времени станет совсем безвкусной. Подобным образом практики Целительной Любви «варят» жизненную эссенцию в ваших гениталиях и поднимают ее по позвоночнику в мозг. Это делает возможным полный оргазм тела без потери половых жидкостей (семени и гормонов), которые ваше тело затем при потребности может использовать для создания и питания клеток.

Те же формулы применимы и к женщинам при потере половых жидкостей во время менструального цикла.

Концепция. Вы способны получить полное переживание своей сексуальной энергии и поднять ее на новый уровень без потери жизненной творческой энергии. Практики Целительной Любви, применяемые во Вселенском Целительном Дао, помогают накапливать жизненные энергии и использовать их для исцеления себя и своего партнера. С помощью этих практик вы научитесь управлять своей сексуальной энергией, вместо того чтобы она управляла вами.

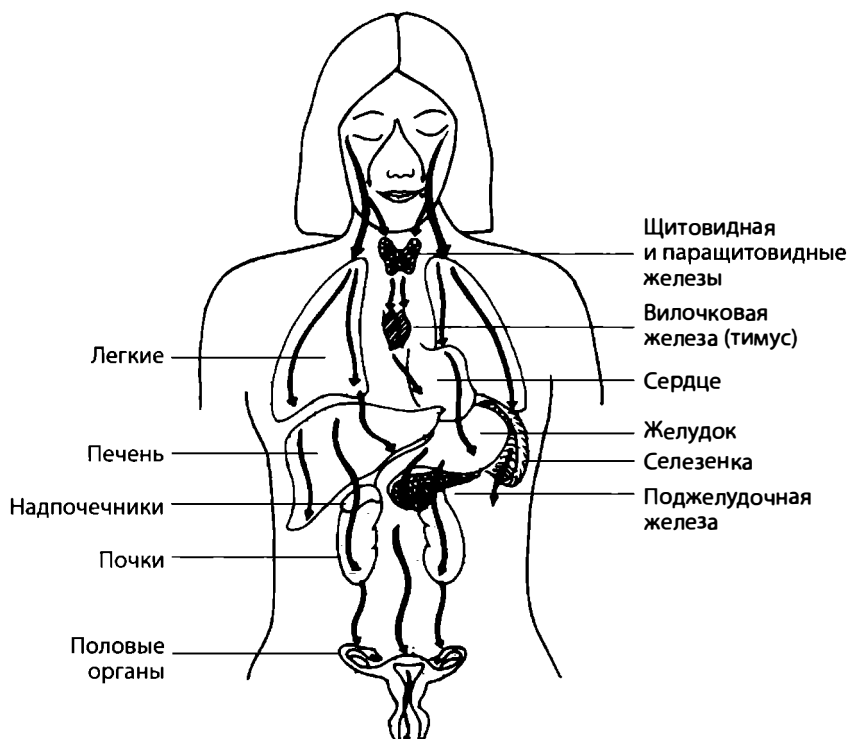
Цель. Практики Одиночного Культивирования помогают замедлить сексуальную энергию, чтобы начать управлять ею. Эти практики

включают и Дыхание Яичек и Яичников, Сжатие Мошонки и Влажлища, Запирание Энергии и Упражнение с Яйцом. Практики Парного Культивирования — такие как Большое Оргазмическое Вытягивание, Полный Оргазм Тела и Долинный Оргазм — обучают работе с партнером для взаимного исцеления и совместного движения в гармоничных, моногамных и продолжительных отношениях.

ВНУТРЕННЯЯ УЛЫБКА

Передняя линия: Функциональный канал

1. Визуализируйте (осознайте) перед собой улыбающуюся космическую энергию и вдохните ее в свои глаза.



Передняя линия улыбки: главные внутренние органы

2. Разрешите этой энергии улыбки войти в точку между бровями. Пусть она втекает в ваш нос и щеки. Пусть она поднимет уголки вашего рта и подведет язык к нёбу.

3. Улыбнитесь своей шее, горлу, щитовидной, паращитовидной и вилочковой железам.
4. Улыбнитесь своему сердцу; почувствуйте, как радость и любовь распространяются из него к легким, печени, селезенке, поджелудочной железе, почкам и половым органам.

Средняя линия: пищеварительный тракт

1. Приведите энергию улыбки в глаза, а затем вниз, в рот.
2. Сглотните слюну, улыбаясь своему желудку, тонкому кишечнику (двенадцатиперстной, тощей и подвздошной кишкам), толстому кишечнику (восходящей, поперечно-ободочной и нисходящей ободочной кишкам), прямой кишке и анусу.

Задняя линия: Управляющий канал

1. Улыбнитесь и мысленно взгляните вверх, примерно на три дюйма* вглубь межбровной точки, на гипофиз.
2. Направьте свою улыбку на Третью Палату — маленькую полость в самом центре головного мозга. Почувствуйте, как это пространство расширяется и наполняется ярким золотым светом, который начинает озарять весь мозг.
3. Улыбнитесь таламусу, шишковидной железе (Хрустальной Палате), левому и правому полушариям мозга.
4. Улыбнитесь среднему мозгу и стволу мозга, затем основанию черепа.
5. Улыбнитесь семи шейным позвонкам, двенадцати грудным позвонкам, пяти поясничным позвонкам, затем крестцу и копчику.
6. Обновите в своих глазах энергию доброй, успокаивающей улыбки, потом поочередно улыбнитесь передней, средней и задней линиям. А затем улыбнитесь им всем сразу, ощущая, как вас омывает приятно-прохладный водопад сияющего света космической энергии, улыбки, радости и любви.

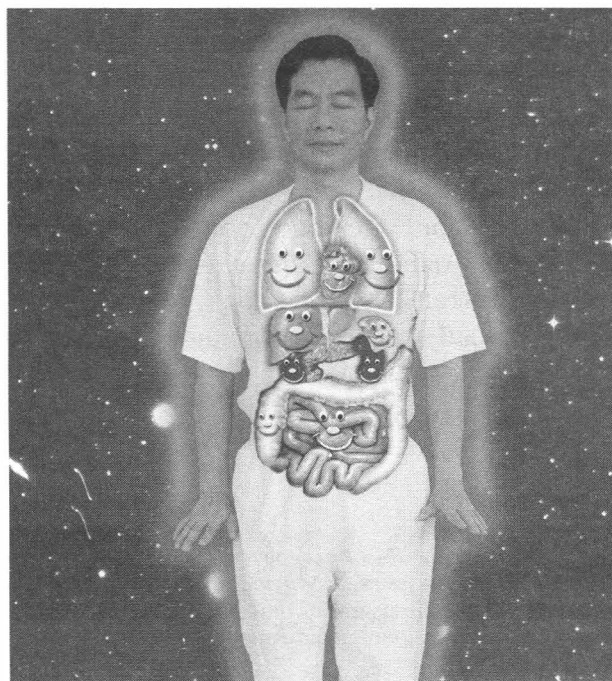
* При переводе мы кое-где сохранили дюймы и футы как «индивидуально-анатомические» меры длины. Под «дюймо́м» подразумевается *цунь*. Если соединить концы согнутых среднего и большого пальцев левой руки так, чтобы они образовывали кольцо, за цунь принимается расстояние между внешними концами поперечных складок у второй фаланги среднего пальца. — Прим. ред.



Средняя линия улыбки:
пищеварительный тракт

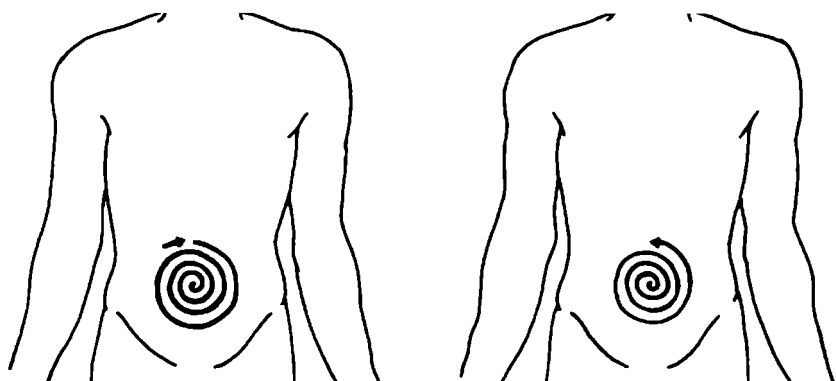


Задняя линия улыбки:
Управляющий канал

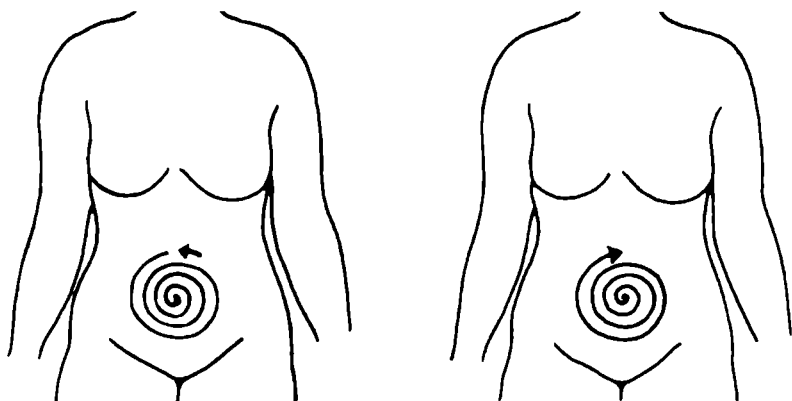


Собирание энергии в пупке

1. Соберите всю улыбающуюся энергию в области пупка, примерно на полтора дюйма вглубь тела. Мысленно (и помогая руками) закрутите эту энергию по спирали от центральной точки наружу. (Не выходите выше диафрагмы и ниже лобковой кости.)
2. Мужчины поворачивают спираль 36 раз по часовой стрелке, а затем 24 раза против часовой стрелки, возвращая энергию в центр. Женщины поворачивают спираль 36 раз против часовой стрелки, а затем 24 раза по часовой стрелке. В конце соберите всю энергию в пупке для безопасного хранения.



Собирание энергии улыбки в пупке: мужчины



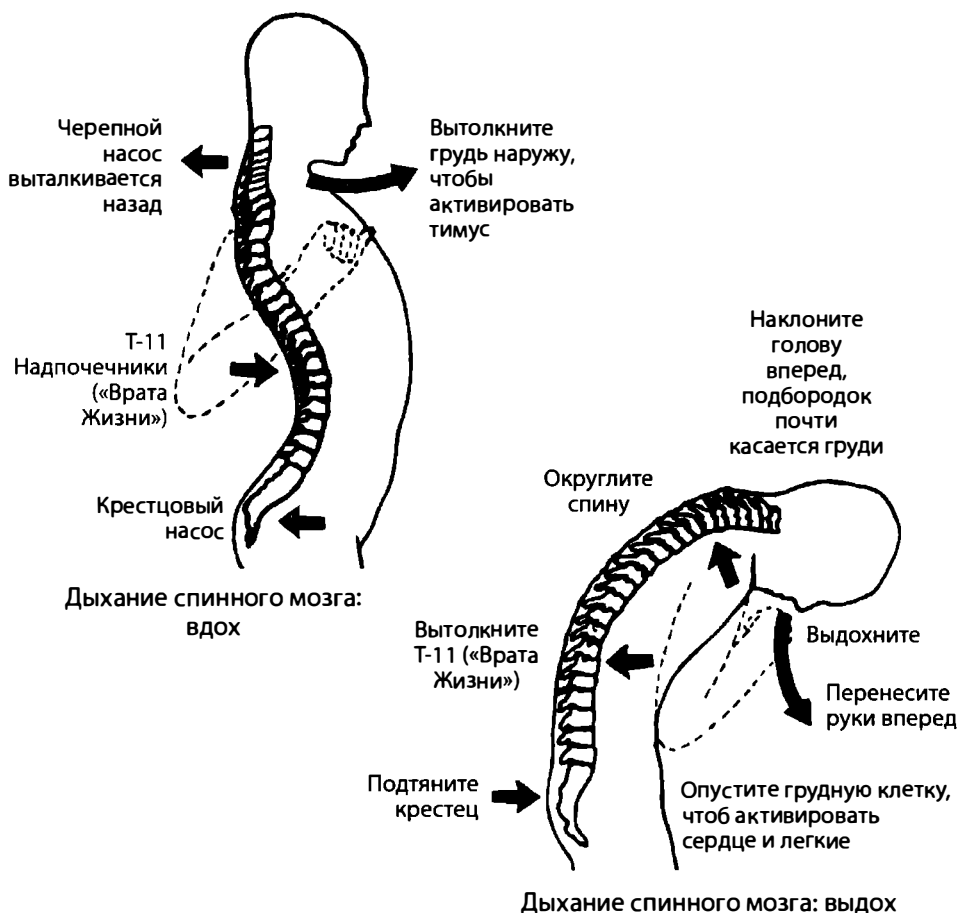
Собирание энергии улыбки в пупке: женщины

ЦИГУН МУДРОСТИ

Дыхание спинного мозга

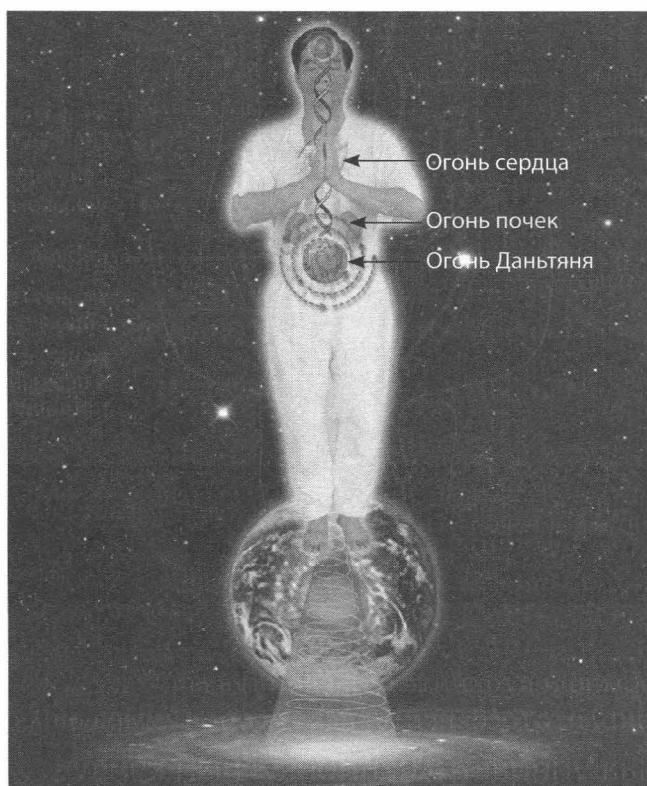
Это упражнение активирует черепной и крестцовый насосы и ослабляет суставы позвоночника.

1. Встаньте удобно, ступни на ширине таза, локти и колени слегка согнуты.
2. На вдохе расширьте грудь. На выдохе наклоните верхнюю часть спины вперед и подтяните подбородок к груди. Одновременно подтяните копчик и округлите спину, направив локти друг к другу перед грудью.
3. Улыбнитесь, снова сделайте вдох, расширьте грудь, подтяните подбородок к горлу и поднимите макушку. Поднесите руки к бокам.
4. Повторите шаги 2 и 3 всего 36 раз.



Основное упражнение Цигун Мудрости

1. Направьте улыбку вниз, очищая ум и наполняя мозг живота ци.
2. Активируйте огонь Даньтяня и огонь почек, удерживая внимание на Даньтяне. Вбирайте космическую энергию, а не свою собственную.
3. Активируйте огонь сердца, создавая мягкость и радость.
4. Направьте улыбку вниз, очищая ум и наполняя почки, при этом синяя ци почек поднимается и наполняет заднюю часть мозга. После этого направьте улыбку вниз, очищая ум и наполняя мочевой пузырь и половые органы, преобразованная энергия которых поднимается и наполняет центральную часть мозга.

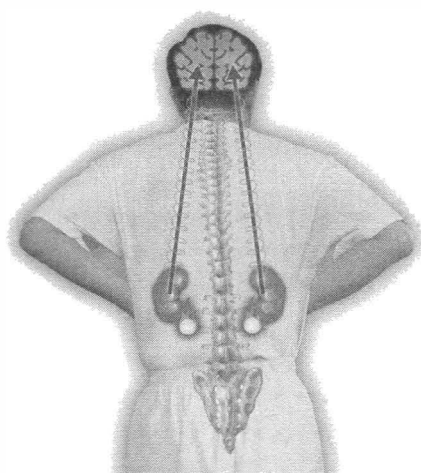


Активация трех огней — Даньтяня, почек и сердца

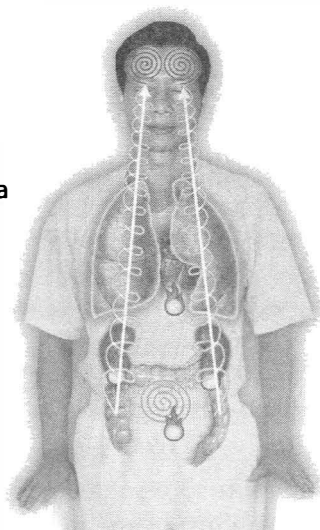
5. Направьте улыбку вниз, очищая ум и наполняя печень и желчный пузырь. Преобразованная ци поднимается отсюда и наполняет центр правого полушария мозга. Направьте улыбку вниз, очищая ум и наполняя сердце и тонкий кишечник, ци которых поднимается

в переднюю часть центра мозга. Очистите ум, наполняя селезенку, желудок и поджелудочную железу, энергия которых поднимается в левое полушарие мозга, а затем легкие и толстую кишку, энергия которых поднимается в переднюю часть мозга.

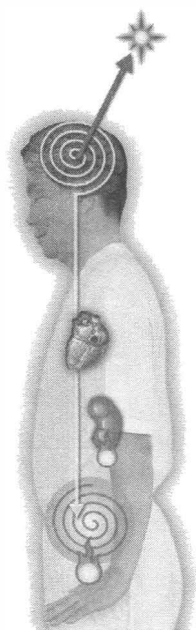
6. Когда ваш ум пуст, его можно наполнить преобразованной энергией всех органов. Когда ваш мозг будет наполнен радужной ци, соединитесь со звездой света над вами, удерживая внимание на Даньтяне.
7. Улыбнитесь и полностью очистите мозг для звезд и галактик. Расслабьтесь и оставайтесь совершенно пустым.
8. Откройте себя с благими намерениями вселенским энергиям, смешивая их с преобразованной ци в Даньтяне. Энергия вернется к вам умноженной и наполнит мозг и все тело мудростью. Снова опустошите свой мозг для Вселенной, затем наполните ум высшей жизненной силой и вселенским пониманием.



Ци почек наполняет обе стороны задней части мозга



Трансформированная ци из легких и толстого кишечника наполняет переднюю часть мозга



Соединитесь со звездой света над вами



Цигун Мудрости наполняет мозг и все тело энергией,
преобразованной вселенским пониманием

АЛХИМИЯ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ

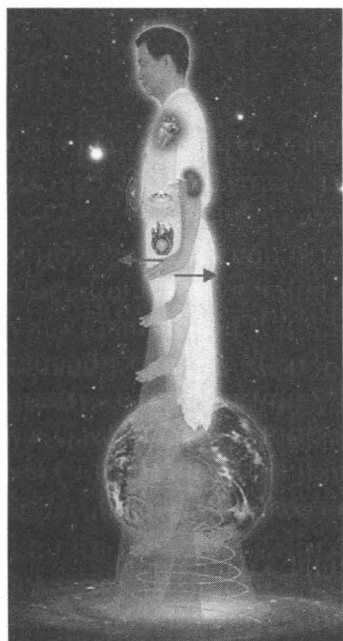
Активация шести направлений и трех огней

1. **Внизу:** встаньте прямо, ступни вместе, ладони параллельны полу. Нажимайте ладонями вниз и улыбайтесь, мысленно проникая глубоко в Землю. Толкайте ладонями вперед и тяните их назад, привлекая ци в Даньтянь. Толкайте и тяните 3–9 раз.
2. **Впереди:** визуализируйте перед собой большой огненный шар. Захватите его руками и используйте, чтобы разжечь огонь в своем Нижнем Даньтяне.

3. **Сзади:** направьте свое осознание во Вселенную позади вас. Протяните ладони назад, захватите там другой огненный шар и воспользуйтесь им, чтобы разжечь почечный огонь.
4. **По бокам:** поднимите кисти рук к подмышкам и возьмите там еще два огненных шара. Протяните пальцы прямо в сердце. Осознайте, что с каждой стороны у вас бесконечное пространство, и почувствуйте жар своего сердечного огня.
5. Соедините ладони напротив сердца. Соедините сердечный огонь с почечным, почечный — с огнем Даньтяня, а тот — с сердечным. Визуализируйте циркуляцию одного большого треугольного огня.
6. Вытяните руки вперед ладонями к лицу. Средние пальцы направлены на ваш «третий глаз». Визуализируйте, как в межбровной точке пробивается отверстие, через которое небесный свет может входить в ваш мозг и отражаться во внутренних органах. Откройте и закройте «третий глаз» 3–9 раз.

Практика «Толкай и тяни»

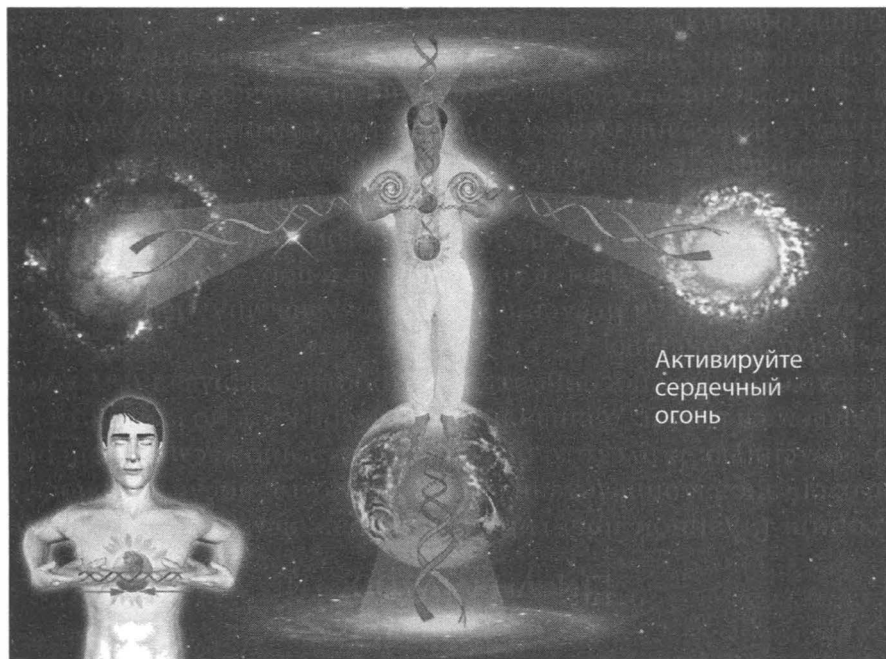
7. **Впереди:** руки вытянуты вперед, ладони расположены вертикально. Толкайте от лопаток, прикасаясь к Вселенной и космической ци. Тяните от лопаток, закачивая ци Вселенной в свой Даньтянь. Толкайте очень далеко во Вселенную и втягивайте оттуда энергию в себя. Повторите 100–200 раз.
8. **Слева и справа:** толкайте ладонями в обе стороны, улыбаясь и прикасаясь к Вселенной, а затем черпайте энергию в свой Даньтянь. Повторите 3–6 раз.
9. **Вверху:** протяните руки вверх, ладонями тоже вверх, и наполняйте свои кости энергией ци.
Зачерпывайте ци ладонями и лейте себе на макушку, касаясь макушки кончиками пальцев. Посылайте ци вниз до промежности и дальше через ноги в Землю. Почувствуйте, как ци закручивается по спирали в вашем Даньтяне, сердце, макушке и во Вселенной. Собирайте энергию из Земли и от Вселенной (в макушке) и посылайте ее в межбровье, а затем вниз, в Даньтянь.
10. Коснитесь своего пупка и почувствуйте, как ци вращается все быстрее и быстрее. Ощутите свой Даньтянь и Вселенную, вращающуюся вокруг с большой скоростью.



Направление «вниз»



Направление «сзади»
и почечный огонь



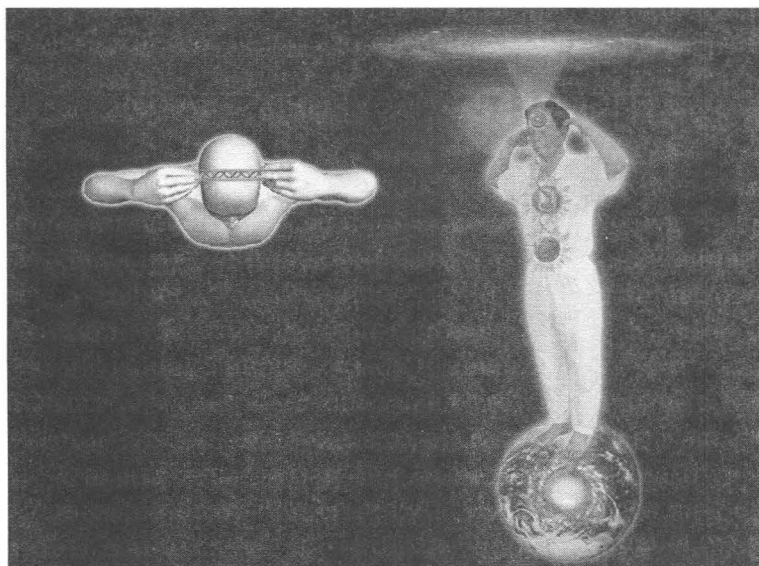
Активируйте
сердечный
огонь

Активация шести направлений и трех огней

Медитация «Космическая Орбита»

Открытие Верхнего Даньтяня

1. Поднимите руки к Вселенной и плотно наполните свои кости энергией ци. Пусть Полярная звезда и Большая Медведица низойдут в ваши руки. Пусть фиолетовый небесный свет из Вселенной вольется в вашу макушку. Направьте этот целительный свет в мозг, вниз по позвоночнику и вглубь костей, затем вниз к подошвам ступней, чтобы установить связь с Землей в точке KI-1 (первая точка меридиана почек).
2. Прикоснитесь к точке у заднего края макушки и влейте в нее ци. Почувствуйте, как ци проникает в копчик. Вращайте энергию по спирали в сердце и макушке и почувствуйте, как Вселенная вращается в шести направлениях, заряжая Даньтяни.
3. Позвольте любой больной энергии и негативным силам покинуть тело и уйти в Землю для переработки. Растяните ци от Вселенной вверх через свое тело и через Землю к Вселенной вниз.
4. Повторите шаги 2—3 для центральной точки макушки, соединяя ее с промежностью.
5. Зачерпните энергию над вами и положите пальцы на межбровную точку, позволяя ци проникнуть в «Нефритовую Подушку» у основания черепа. Затем переместите кончики пальцев к верхней губе, позволяя энергии зарядить небо.



«Рассечение» верхней части черепа

6. Переместите пальцы к верхней поверхности ушей, где они — подобно лазеру — «рассекают» череп, позволяя ци омыть весь мозг. Вращайте энергию по спирали в Нижнем Даньтяне, сердце и макушке и почувствуйте, как Вселенная вращается в шести направлениях. Соберите ци в Нижнем Даньтяне.
7. Переместите пальцы к затылку, «рассекая» череп; почувствуйте энергию, напоминающую лазерный луч, который исходит от основания черепа к межбровной точке и направляется наружу во Вселенную. «Рассекайте» вдоль окружности к межбровной точке, после чего прикоснитесь к верхней губе и почувствуйте ее связь с языком и небом.
8. Коснитесь горлового центра и почувствуйте связь энергии с точкой С-7. Этим вы активизируете тимус, щитовидную и паращитовидные железы.

Открытие Среднего Даньтяня

9. Получите новую энергию из Вселенной и влейте ци в макушку. Коснитесь сердечного центра и направьте энергию к Т-5 и Т-6 и затем наружу во Вселенную за вами. Проникните в тимус, а также в кости и костный мозг.
10. Переместите руки к подмышкам, чтобы расщепить Средний Даньтянь. Продолжайте перемещать руки к Т-5 и Т-6 и направляйте энергию вперед. Верните руки к передней стороне тела, рассекая по пути.
11. Прикоснитесь к солнечному сплетению и соединитесь с Т-11. Почувствуйте, как солнце сияет из Т-11, наполняя светом все тело.

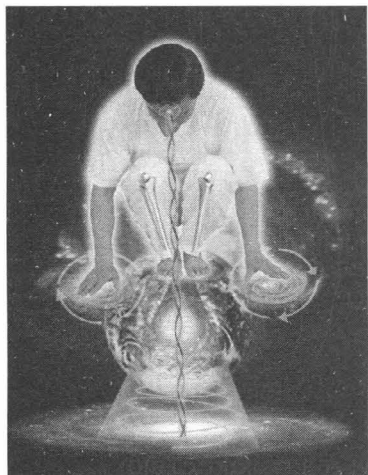
Открытие Нижнего Даньтяня

12. Подзарядитесь ци и переместите руки к пупку, соединяясь через «Врата Жизни» с Вселенной сзади вас. Рассекайте от пупка вокруг боков к «Вратам Жизни». Почувствуйте, как ваш Даньтянь и Вселенная вращаются. Когда прикоснетесь к «Вратам Жизни», направьте энергию лучом через пупок во Вселенную перед вами. Перемещайте руки обратно к пупку, рассекая по пути.
13. Переместите руки к лобковой кости (половому центру) и соединитесь с крестцом, затем коснитесь крестца и соединитесь с половым центром.

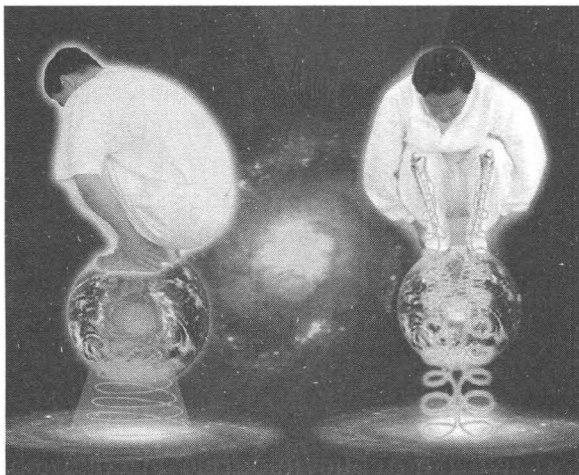
Открытие костей, крестца и Управляющего сосуда

14. Коснитесь тазовых костей, проникая в костный мозг, и смейтесь внутренне. Перемещайте руки вниз вдоль ног, приседая, чтобы направить энергию в Землю и Вселенную вниз.

15. Коснитесь пяток, поднимите крестец и покачайте копчиком, чтобы открыть эту область. Снова присядьте на корточки и направьте энергию вниз, после чего опять коснитесь пяток и поднимите крестец. Третий раз присядьте на корточки, собирая ци Земли, после чего медленно поднимитесь. Коснитесь копчика и почувствуйте, как энергия поднимается по позвоночнику к макушке.
16. Прикоснитесь к крестцу, почувствуйте, как он расширяется, и дышите через его 8 отверстий.
17. По очереди коснитесь точек вдоль спины и соедините каждую из них с ее энергетическим центром на передней стороне тела: «Врата Жизни» с пупком; Т-11 с солнечным сплетением; Т-5 с сердечным центром; С-7 с горловым центром; «Нефритовую Подушку» с межбровной точкой. Почувствуйте, как ваш Нижний Даньтянь и Вселенная вращают энергию в каждом из центров.

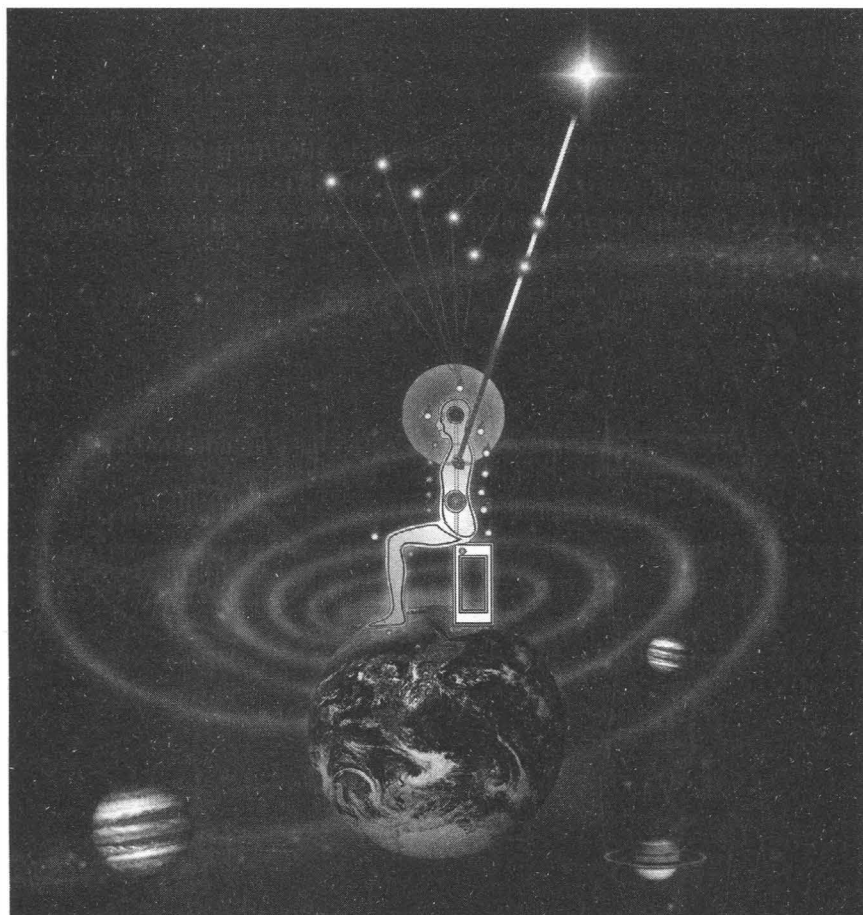


Направьте ци в Землю
и Вселенную вниз



Коснитесь пяток, начиная подниматься

18. Коснитесь макушки и почувствуйте, как энергия проникает в промежуток.
19. Продолжайте собирать энергию и вращать ее по орбите, после чего коснитесь пупка и соберите всю энергию в Нижнем Даньтяне. Почувствуйте, как она вращается все быстрее и Вселенная тоже вращается быстрее, а вы сохраняете внутренний покой.



Движение энергии по Космической Орбите

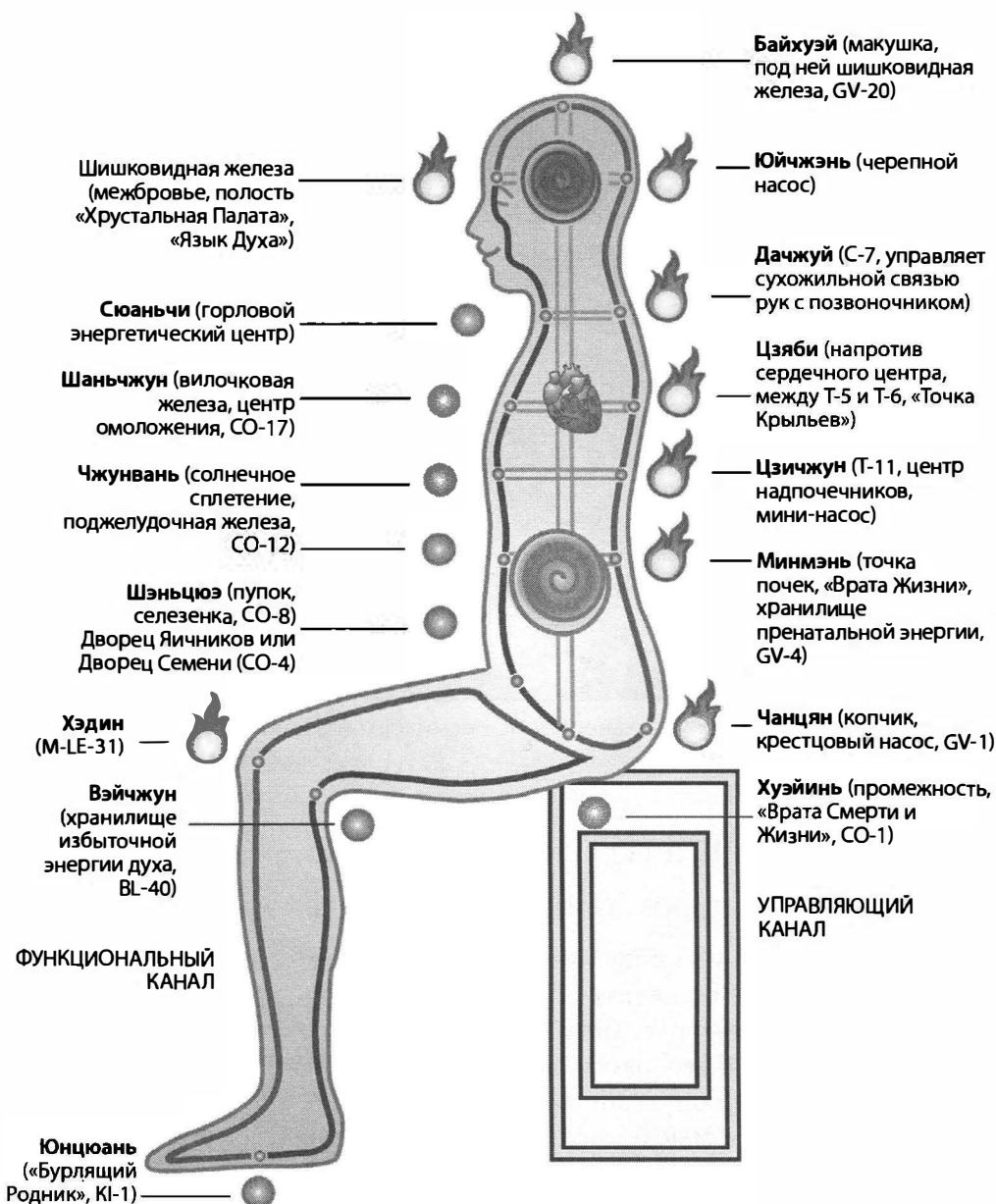
ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ СВЕТ ДАО

Открытие Микрокосмической Орбиты

Сядьте удобно на краешек жесткого стула, спина прямая, подбородок подобран. Все девять точек подошвы каждой ступни должны касаться пола, плечи расслаблены, лопатки округлены.

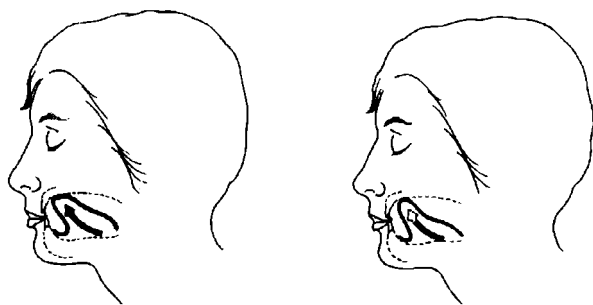
1. Наложите правую ладонь на пупочный центр, а левую — на половой центр (лобковую кость). Посылайте энергию из правой ладони в левую, затем мысленно закручивайте энергию спирально в половом центре, помогая глазами: 36 раз против часовой стрелки, затем 36 раз по часовой стрелке. Вдохните и выдохните в половой центр 9–18 раз, ощущая, как накапливается ци.

2. Переместите левую кисть к промежности, ощущая, как энергия излучается вниз от пупка и полового центра. Мысленно закручивайте энергию спирально в промежности, помогая глазами: 36 раз против часовой стрелки, затем 36 раз по часовой стрелке, затем вдохните и выдохните в промежность 9–18 раз.



Циркуляция энергии по Микрокосмической Орбите

3. Соберите энергию в шар ци в Нижнем Даньтяне и поворачивайте его сверху вперед, вниз и назад, затем приведите шар ци в промежность.
4. Наложите левую ладонь на крестец и копчик, а правую — на половой центр. Слегка подтяните промежность и анус, направляя энергию вверх от правой кисти к левой. Мысленно закручивайте энергию спирально в крестце и копчике по 36 раз в каждую сторону, затем вдохните и выдохните в эту область 3–9 раз.
5. Переведите левую ладонь к «Вратам Жизни». Пусть ци излучается в эту точку. Мысленно закручивайте там шар ци по 36 раз в каждую сторону, затем вдохните и выдохните в «Врата Жизни» 9–18 раз.
6. Поместите правую ладонь на крестец и используйте левую ладонь, чтобы добавить к орбите следующие точки: Т-11, «Точка Крыльев» (напротив сердечного центра, между Т-5 и Т-6), С-7, «Нефритовая Подушка», затылок, макушка, межбровье. Мысленно закручивайте шар ци в каждой из этих точек по 36 раз в каждую сторону, затем вдохните и выдохните в каждую точку 3–9 раз.
7. Прижмите кончик языка к нёбу, затем отпустите, и так 9–18 раз. Постучите зубами 18–36 раз, затем слегка стисните их и отпустите. Вращайте шар ци у нёба по 36 раз в каждую сторону, затем вдохните и выдохните в нёбо 3–9 раз.



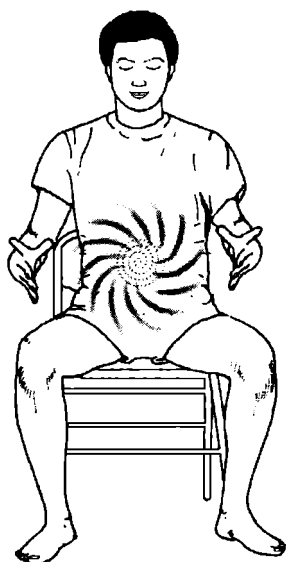
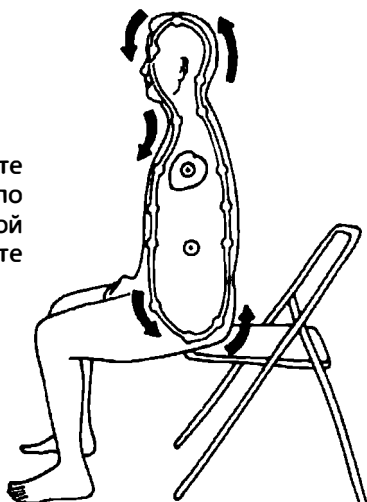
Прижмите язык, затем отпустите

8. Используйте левую ладонь, чтобы добавить к орбите горловой центр, сердечный центр и центр солнечного сплетения: собирайте энергию в каждой точке и вращайте ее по спирали по 36 раз в каждую сторону, затем выполняйте в каждую точку вдохи-выдохи.
9. Верните энергию в пупок и вращайте ее по 36 раз в каждую сторону, затем вдохните и выдохните в пупок 3–9 раз. Ощущайте, как энергия пульсирует за пупком.
10. Продолжайте направлять поток энергии через Микрокосмическую Орбиту сколько угодно раз, затем расслабьтесь и позвольте

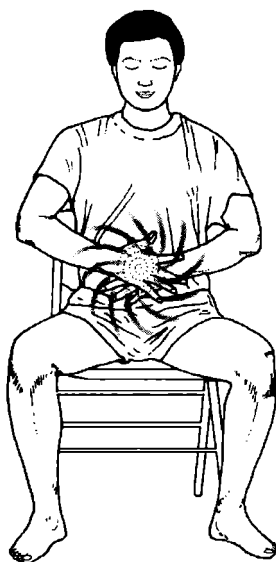
потоку энергии течь, как он захочет. Уделите этому этапу от 5 до 10 минут: просто почувствуйте, как ваше тело растворяется в вашей *изначальной ци*, и отдыхайте в состоянии пустоты.

11. Соберите всю энергию в пупок и напротив почек. Спирально вращайте энергию вокруг пупка 36 раз наружу и 24 раза внутрь. Мужчины вращают по часовой стрелке наружу и против часовой стрелки внутрь, женщины — наоборот.
12. Отдохните и закончите ци-самомаассажем.

Направляйте
поток энергии по
Микрокосмической
Орбите



Соберите ци в пупке и вокруг него

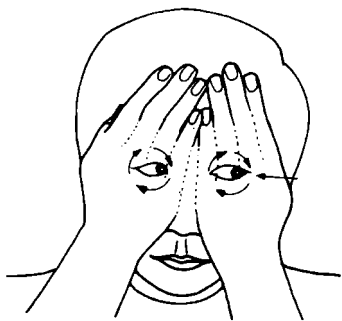


Сохраните энергию в пупке

ЦИ-САМОМАССАЖ

Глаза

1. Активно потрите руки друг о друга, одновременно сжимая анус. Положите ладони на глаза, чтобы наполнить их энергией.
2. Закройте глаза. Кончиками пальцев аккуратно массируйте глазные яблоки через веки. Массируйте 6–9 раз по часовой стрелке и 6–9 раз против часовой стрелки. Столько же раз массируйте вокруг век.
3. Аккуратно зажмите веки между большим и указательным пальцами и 6–9 раз потяните их наружу.

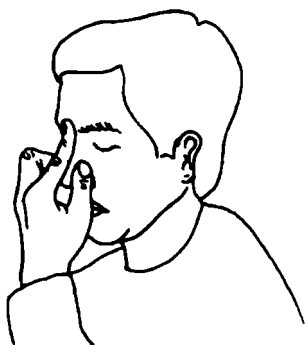


Глаза

4. Сжав руки в расслабленные кулаки, с помощью нижней части указательных пальцев массируйте верхние и нижние кости глазниц 6–9 раз.
5. Держите один палец на расстоянии 8 дюймов от лица. Сосредоточьтесь на нем, не моргая, пока глаза не начнут слезиться.
6. Повторите шаг 1 и вращайте глазными яблоками под ладонями: 6–9 раз по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
7. Закройте глаза, накройте их ладонями и сделайте вдох. Сократите среднюю часть ануса и втяните глазные яблоки в глазницы, вращая их: смотрите прямо перед собой, затем влево, вверх, вправо и вниз.
8. Сделайте вдох, сократите левую сторону ануса и левую сторону глазных яблок, затем вращайте глазные яблоки, как описано выше.
9. Сделайте вдох, сократите переднюю сторону ануса и верхнюю часть глазных яблок, после чего вращайте глазные яблоки.
10. Сделайте вдох, сократите правую сторону ануса и правую сторону глазных яблок, после чего вращайте их.

Нос

1. Активно потрите руки друг о друга и сократите анус. Вставьте большой и указательный палец в ноздри и двигайте влево-вправо и затем вверх-вниз 10–20 раз.
2. Обхватите переносицу и массируйте ее 9–36 раз, медленно вдыхая и выдыхая.
3. Массируйте среднюю часть носа большим и безымянным пальцами, удерживая указательный палец на переносице. С помощью двух указательных пальцев массируйте бока и нижнюю часть носа.



Нос

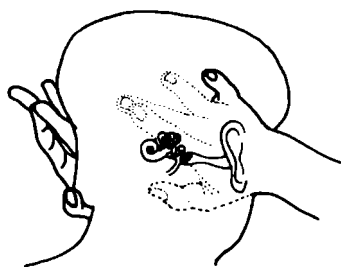
Крестец

1. Зарядите руки энергией и сократите заднюю часть ануса в направлении крестца.
2. Сожмите руки в кулаки и простукивайте костяшками по обеим сторонам крестца по очереди. Сначала простукивайте по области восьми крестцовых отверстий, затем по впадине в нижней части крестца.

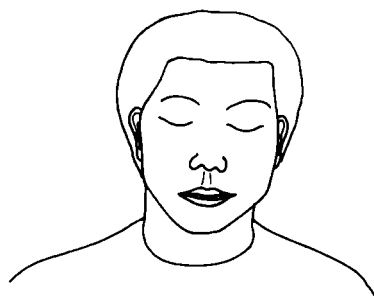
Уши, рот, лицо

1. **Уши:** расположите указательные пальцы за ушами, а остальные пальцы (кроме больших) спереди. Растирайте переднюю и заднюю сторону ушей.
2. Всеми пальцами массируйте ушные раковины, а затем аккуратно потяните мочки.

3. Сделайте вдох и полный выдох. Воткните указательные пальцы в уши, чтобы создать вакуум. Двигайте указательными пальцами вперед-назад 6–9 раз, сгибая барабанные перепонки, затем вытяните пальцы быстрым движением.
4. Сделайте глубокий вдох, после чего закройте рот и сожмите пальцами ноздри. Медленно попытайтесь «выдуть» воздух через закрытые ноздри, после чего сглотните воздух, так чтобы барабанные перепонки щелкнули. Повторите 2–3 раза.
5. Накройте уши ладонями, повернув пальцы к затылку. Щелкните указательными пальцами о средние, так чтобы указательные пальцы ударили по затылочной кости. Повторите 9 или больше раз.



Простукивание
по барабанным перепонкам



Щелкание зубами

6. **Рот:** откройте рот и растяните губы. Кончиками указательных, средних и безымянных пальцев простукивайте по коже вокруг верхних и нижних десен, пока она не станет теплой.
7. Массируйте верхние и нижние десны языком.
8. Вдохните и затем выдохните, прижимая язык наружу и вниз, насколько это возможно. Затем сверните язык вверх и вовнутрь. Со всей силой прижмите язык к нёбу, сокращая пищевод и среднюю часть ануса.
9. Расслабьте губы и слегка щелкните зубами. Затем на вдохе стисните зубы и втяните среднюю часть ануса вверх. Сделайте это 6–9 раз.
10. **Шея:** отделите большие пальцы от остальных и обнимите шею рукой. Быстро разотрите шею от подбородка вниз и повторите 9–36 раз, по очереди сменяя руки.
11. **Плечи:** на вдохе поднимите плечи к ушам, напрягая мышцы шеи и плеч. Задержитесь на мгновение, после чего сделайте глубокий выдох, позволяя плечам опуститься. Повторите 3–9 раз.



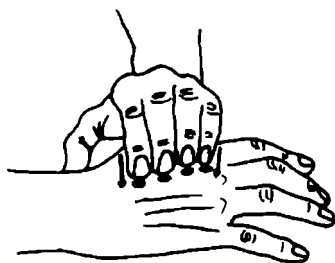
Растирание шеи



Массаж скальпа

Кисти, ступни, внутренние органы и железы

1. **Кисти рук:** наполните кисти энергией и втяните среднюю часть ануса вверх и вперед. Массируйте лицевую и тыльную сторону ладоней большими пальцами, надавливая на кости и основные акупунктурные точки. Массируйте пальцы, аккуратно вытягивая каждый из них.
2. **Тимус и сердце:** наполните кисти рук энергией, одновременно сокращая переднюю часть ануса и направляя ци к тимусу. Сожмите руку в кулак, сделайте вдох и простукивайте по груди (центральная область, от ключиц до сосков) 6–9 раз. Затем разожмите кулак и слегка простукивайте ладонью по области сердца 6–9 раз. Не разговаривайте во время этих упражнений.



Кисти

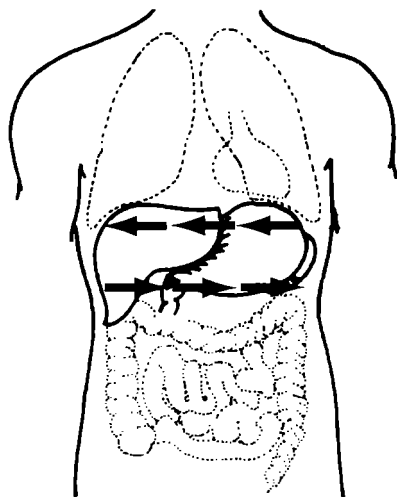


Тимус

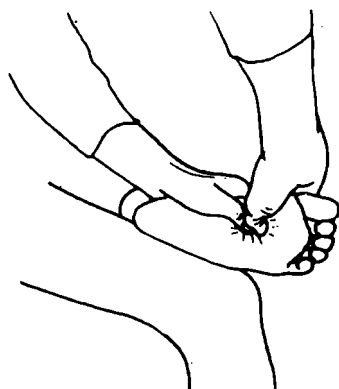
3. **Легкие и печень:** сократите анус и слегка простукивайте вверх и вниз вдоль правого и левого легкого. Затем сократите правую

часть ануса и простукивайте над печенью, справа под грудной клеткой.

4. **Желудок, селезенка и поджелудочная железа:** простукивайте над селезенкой, поджелудочной железой и желудком, после чего положите одну ладонь на другую и массируйте живот справа налево (сразу под грудной клеткой), затем слева направо (под первой линией).
5. **Кишечник:** сложенными ладонями массируйте по небольшому кругу вокруг пупка (тонкий кишечник), сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. После этого массируйте по большому кругу вокруг всего живота (толстый кишечник). Начинать в нижней правой части и массируйте вверх и по кругу по часовой стрелке.
6. **Почки:** сожмите обе руки в кулак и простукивайте по почкам (сразу над самым нижним ребром) областью между запястьем и костяшками. Активно потрите руки друг о друга, пока они не согреются, после чего массируйте ими вверх и вниз над почками.
7. **Колени:** положите ногу на стул или невысокий столик, так чтобы колено было выпрямлено. Наклонитесь вперед и аккуратно простукивайте под коленом 9–18 раз, после чего повторите для другой ноги. Далее массируйте каждую коленную чашечку, пока она не станет теплой. Двигайте коленные чашечки кончиками пальцев: вверх-вниз, влево-вправо, затем по часовой стрелке и против часовой стрелки.



Живот



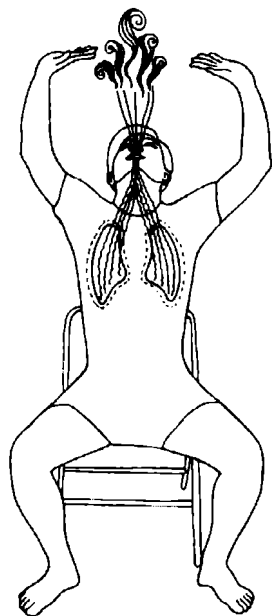
Ступни

8. **Ступни:** массируйте верхнюю поверхность и подошвы ступней, сосредоточиваясь на болезненных точках, пока боль не исчезнет. Не забудьте помассировать точку КI-1 («Бурлящий Родник»). Разведите пальцы ног в стороны, затем расслабьте их. Повторите 6–9 раз, затем потрите ступни друг о друга.

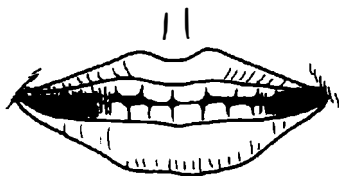
ШЕСТЬ ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ ЗВУКОВ

Упражнение для легких: Первый Целительный Звук

Легкие связаны с толстым кишечником, стихией Металла, осенью, сухостью, белым цветом, острым вкусом, носом, обонянием и кожей, а также с грустью, печалью, смелостью и справедливостью.

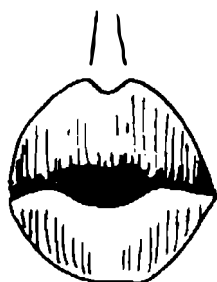


Упражнение для легких

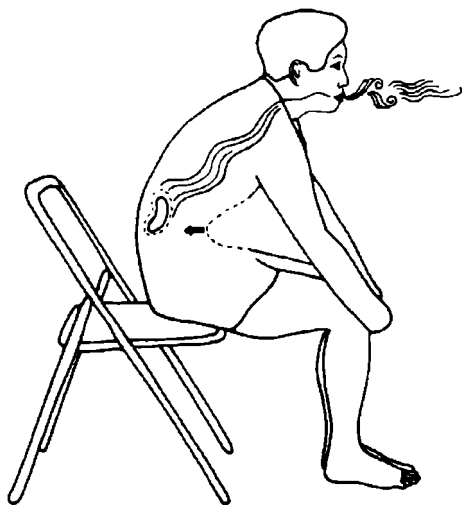


Звук легких: с-с-с-с

1. Сидя на стуле с открытыми глазами, положите руки на бедра ладонями вверх.
2. Сделайте медленный глубокий вдох и сосредоточьте внимание на легких. Сделайте вдох, поднимая руки вверх, пока кисти не окажутся на уровне глаз. Затем разверните ладони друг к другу и продолжайте поднимать их над головой. Почувствуйте свои руки до самых плеч и ощутите, как легкие и грудная клетка открываются.



Звук почек:
чу-у-у-у



Упражнение для почек

3. Стисните зубы и на выдохе медленно и равномерно произнесите звук легких: *с-с-с-с*. Представьте, как легкие выдыхают мутный темный цвет, избыточное тепло и болезненную энергию, грусть, скорбь и печаль.
4. Опустите руки на уровень легких, а затем положите на колени, ладонями вверх. Вдохните чистый белый свет и качество нравственности. Закройте глаза и улыбнитесь своим легким, представляя, что вы по-прежнему произносите звук легких. Повторите эти шаги 3–6 раз.

Упражнение для почек: Второй Целительный Звук

Почки связаны с мочевым пузырем, стихией Воды, зимой, холодом, синим цветом, соленым вкусом, ушами, слухом и костями, а также со страхом и мягкостью.

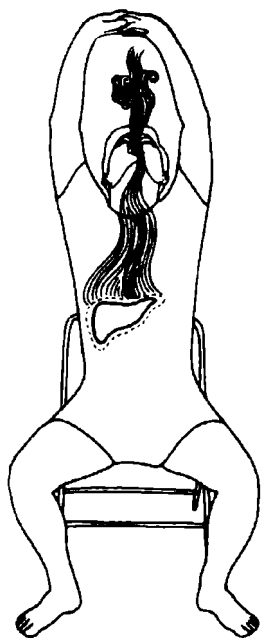
1. Сделайте медленный глубокий вдох и сосредоточьтесь на почках. Наклонитесь вперед и соедините руки, обхватив ими колени. Потянитесь назад и почувствуйте напряжение в спине, в области почек. Смотрите вверх.
2. Округлите губы и, втягивая живот, произнесите звук почек: *чу-у-у-у*. Выдохните мутный темный цвет, избыточное тепло, влагу, болезненную энергию и страх.
3. Вдохните ярко-синюю энергию и качество мягкости. Раздвиньте ноги и положите руки на бедра, ладонями вверх. Закройте глаза и

улыбнитесь своим почкам, представляя, что вы по-прежнему произносите звук почек. Повторите эти шаги 3–6 раз.

Упражнение для печени: Третий Целительный Звук

Печень связана с желчным пузырем, стихией дерева, весной, влагой, зеленым цветом, кислым вкусом, глазами, зрением, а также с гневом, агрессией, добротой и снисходительностью.

1. Сделайте медленный глубокий вдох и сосредоточьтесь на печени и ее связи с глазами. Держите руки по бокам, ладонями наружу, и начните медленно поднимать их вверх над головой, одновременно поднимая глаза. После этого соедините пальцы и потяните ладони вверх к потолку, чувствуя напряжение в руках и плечах. Слегка наклонитесь влево.
2. Широко раскройте глаза и на выдохе беззвучно произнесите звук *ш-ш-ш-ш*, выдыхая мутный темный цвет вместе с избыточным теплом и гневом.



Упражнение для печени



Звук печени: *ш-ш-ш-ш*

3. Опустите плечи, поворачивая ладони наружу, после чего положите руки на колени, ладонями вверх. Вдохните ярко-зеленую энергию и качество доброты. Позвольте этой энергии наполнить печень.

Закройте глаза и улыбнитесь своей печени. Повторите эти шаги 3–6 раз.

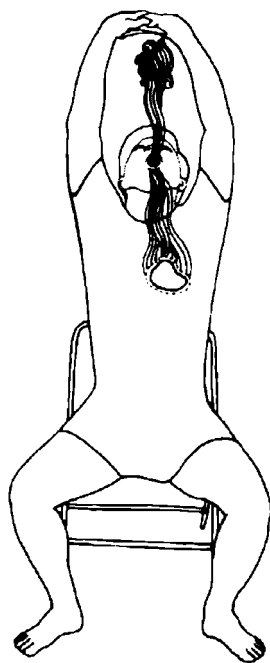
Упражнение для сердца: Четвертый Целительный Звук

Сердце связано с тонким кишечником, стихией Огня, летом, теплом, красным цветом, горьким вкусом, языком, речью, а также с радостью, честью, любовью, творчеством и энтузиазмом.

1. Сделайте медленный глубокий вдох и сосредоточьте внимание на сердце. Положите руки на колени, сделайте вдох и поднимите руки над головой, после чего соедините пальцы и потяните ладони вверх к потолку, как в упражнении для печени. В этот раз слегка наклонитесь вправо.
2. Откройте рот, округлите губы и беззвучно произнесите звук *хау-у-у*, выдыхая мутную темную энергию вместе с избыточным теплом, нетерпеливостью, высокомерием и жестокостью.



Звук сердца:
хау-у-у



Упражнение для сердца

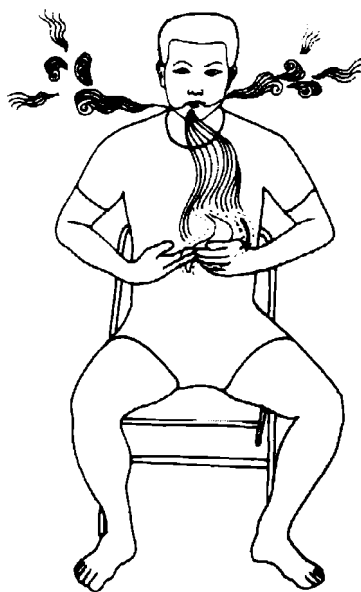
3. Поверните ладони наружу и положите руки на колени, ладонями вверх. Вдохните ярко-красную энергию с качествами радости,

любви и уважения. Улыбнитесь своему сердцу. Повторите эти шаги 3–6 раз.

Упражнение для селезенки: Пятый Целительный Звук

Селезенка связана с желудком и поджелудочной железой, стихией Почвы, бабьим летом, сыростью, сладким вкусом, желтым цветом, ртом, вкусом, а также с тревогой, состраданием, равновесием и открытостью.

1. Сделайте медленный глубокий вдох и сосредоточьте внимание на селезенке. Сделайте вдох и положите пальцы обеих рук слева под грудной клеткой, ниже грудины. Надавите пальцами, выпрямляя среднюю часть спины.
2. Округлите губы и на выдохе произнесите голосовыми связками звук селезенки: ху-у-у-у. Выдохните избыточное тепло, сырость, тревогу или сожаление.
3. Вдохните ярко-желтый свет в селезенку, желудок и поджелудочную железу, наполняя их честностью, состраданием и сосредоточенностью. Медленно опустите руки на колени, ладонями вверх, и улыбнитесь своей селезенке. Повторите эти шаги 3–6 раз.



Звук селезенки:
ху-у-у-у

Упражнение для селезенки

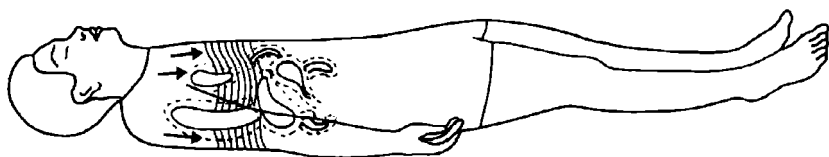
Тройной обогреватель: Шестой Целительный Звук

Тройной обогреватель состоит из трех частей: верхней (горячей, охватывающей головной мозг, шею, тимус, сердце, легкие), средней (теплой, охватывающей печень, желудок и селезенку) и нижней (прохладной, охватывающей кишечник, почки и гениталии).

1. Лягте на спину, закройте глаза и сделайте глубокий вдох. Наполните воздухом все три обогревателя.
2. На выдохе беззвучно произнесите звук *хи-и-и-и*. Представьте, как большой валик выталкивает воздух из верхней части грудной клетки, двигаясь к нижней части живота. Представьте, что ваши грудь и живот выпрямлены, и ощутите в них легкость, свет и пустоту.
3. Отдохните, дыша нормально, после чего повторите эти шаги 3–6 раз.



Звук тройного обогревателя: *хи-и-и-и*



Упражнение для тройного обогревателя

ЦИГУН «ЖЕЛЕЗНАЯ РУБАШКА»

Обнимание дерева

1. Примите позу «Обнимание дерева»: ступни на ширине плеч, девять точек ступней касаются пола. Наклоните крестец, чтобы открыть *куа**, округлите лопатки, опустите грудную клетку, отведите подбородок назад. Расставьте руки, словно обхватывая дерево. Вытяните большие пальцы вверх, а мизинцы вниз, остальные пальцы держите вместе. Дышите межбровной точкой, сосредоточив глаза на ладонях. Почувствуйте энергию в полутора дюймах ниже пупка.

* Куа — область промежности и тазобедренных суставов. — *Прим. ред.*

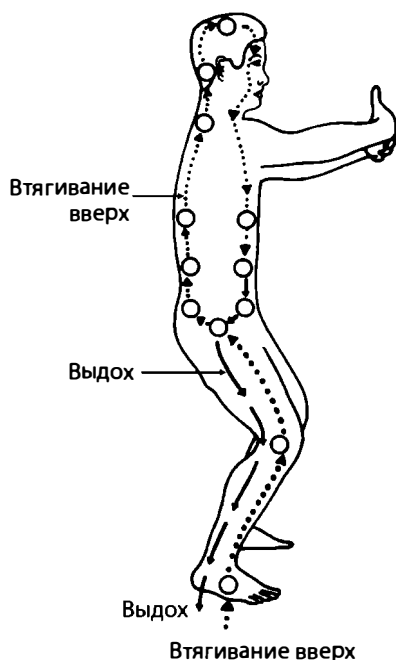
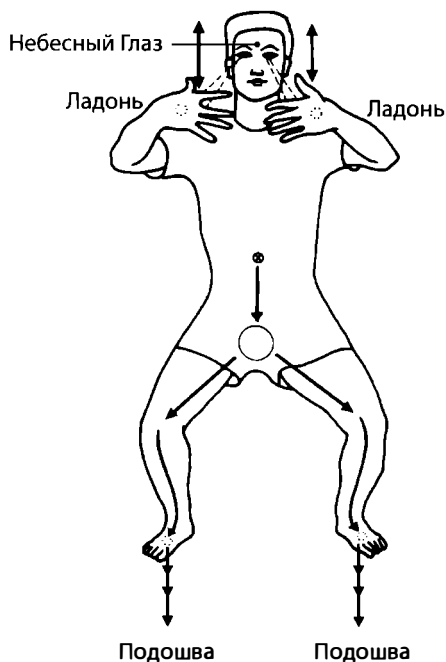
Брюшное дыхание

2. Вдохните областью ниже пупка. Почувствуйте, как с опусканием диафрагмы воздух наполняет легкие. Почувствуйте, как низ живота и промежность расширяются во всех направлениях.
3. С усилием выдохните через нос, чувствуя шар, поднимающийся по вашей груди. Опустите грудину и прижмите ее к тимусу. Одновременно вытяните анус и гениталии. Выпрямите живот. Повторите шаги 2 и 3 всего 9–18 раз.

Процесс упаковки, первая стадия

В процессе упаковки ци вам следует делать короткие неглубокие вдохи; на один выдох должно приходиться много вдохов.

4. Сократите мышцы промежности и сделайте короткий вдох, вытягивая гениталии. Сделайте еще один вдох и вытяните левую сторону ануса. Наполните левую почку и надпочечную железу ци. Еще раз вдохните и вытяните правую сторону ануса, после чего наполните ци правую почку и надпочечную железу.
5. Вращайте энергию по спирали в области пупка: 9 раз по часовой стрелке от пупка и 9 раз против часовой стрелки к пупку. Одновременно вращайте глазами.



Первая поза Железной Рубашки: «Обнимание дерева»

6. Выпрямите верхнюю часть живота и вдохните низом живота. Втяните половые органы и тазовую и мочеполовую диафрагмы, уплотняя энергию в шар в нижней части живота.
7. Сделайте еще один вдох, втягивая промежность и образуя шар ци в области промежности. Задержите дыхание на некоторое время, не перенапрягаясь.
8. Сделайте выдох и расслабьте все тело. Пошлите энергию через ноги в землю.

Процесс упаковки, вторая стадия

9. Прижмите пальцы ног и подошвы ступней к полу. Сделайте короткий вдох, впитывая энергию Земли через подошвы. Поднимите эту энергию вверх к половым органам, мочеполовой и тазовой диафрагмам, левой и правой стороне ануса, почкам, а затем к нижней части грудной диафрагмы. Вращая глазами, одновременно вращайте энергию по спирали в точках KI-1 (на подошвах ступней): 9 раз по часовой стрелке от точки KI-1 до диаметра 3 дюйма, а затем 9 раз против часовой стрелки обратно к KI-1.
10. Сделайте вдох, поднимая энергию от пальцев ног к коленям. Зафиксируйте коленные чашечки и напрягите ноги, вращая колени наружу. Почувствуйте, как ваши ноги вращаются, словно ввинчиваясь в землю. Энергия собирается в коленях.
11. Сделайте вдох и втяните анус и гениталии, поднимая ци от колен к ягодицам, а затем к промежности. Сделайте еще один вдох и направьте в промежность больше ци. Почувствуйте, как энергия двигается к промежности вниз от пупка и вверх от земли через ноги.
12. Сделайте выдох и гармонизируйте дыхание, выполнив брюшное дыхание. Расслабьтесь и улыбнитесь своим органам, а затем выполните Костное Дыхание.

Процесс упаковки, третья стадия

13. Наполните почки ци, после чего сформируйте шар ци в пупке и опустите его к промежности. Опустите шар ци в землю, а затем поднимите его через подошвы к промежности, соединив с уже находящейся здесь энергией пупка. Гармонизируйте дыхание.
14. Выдохните и выпрямите живот. Сделайте короткий вдох, втягивая заднюю сторону ануса, чтобы направить ци к крестцу. Активируйте крестцовый насос, немного поджав крестец, не двигая тазобедренными суставами.
15. Направьте больше энергии почек от точек KI-1 к копчику и крестцу. Сделайте вдох, втягивая анус и наполняя почки энергией. Теперь

- вращайте энергию по спирали в крестце: 9 раз по часовой стрелке до диаметра 3 дюйма и 9 раз против часовой стрелки обратно к центру крестца. Почувствуйте, как ци собирается в крестце.
16. На вдохе направьте энергию к точке Т-11. Отодвиньте точку Т-11 и надпочечные железы назад, выпрямляя поясницу, чтобы дополнительно активировать крестцовый насос. Вращайте энергию по спирали в точке Т-11: 9 раз по часовой стрелке до диаметра 3 дюйма и 9 раз против часовой стрелки обратно к точке Т-11. Почувствуйте, как Т-11 и крестец сливаются в единый канал.
 17. На вдохе направьте энергию от Т-11 к С-7. Отодвиньте точку С-7 назад, надавливая на грудину. Отодвиньте подбородок назад, сожмите зубы, напрягите виски и прижмите язык к нёбу. Когда почувствуете давление в точке С-7, активируйте черепной насос. Вращайте энергию по спирали в точке С-7: 9 раз по часовой стрелке до диаметра 3 дюйма и 9 раз против часовой стрелки обратно к точке С-7.
 18. При необходимости сделайте выдох, затем вдохните и направьте ци к точке С-1 («Нефритовая Подушка»). Вращайте энергию по спирали в точке С-1, пока в ней не накопится ци: 9 раз по часовой стрелке от точки С-1 и 9 раз обратно против часовой стрелки.
 19. На вдохе направьте энергию к макушке головы, под которой находится шишковидная железа («Хрустальная Палата»). Смотрите в направлении межбровной точки, чтобы помочь ци достичь макушки. Вращайте ци 9 раз по часовой стрелке от макушки и 9 раз обратно против часовой стрелки.
 20. Потянитесь вверх и выдохните. Выполните брюшное дыхание для гармонизации. Прижмите язык к нёбу. Направьте энергию вниз от макушки к «третьему глазу», затем к нёбу, горлу, сердечному центру и солнечному сплетению. Вращайте энергию по спирали в солнечном сплетении: 9 раз по часовой стрелке от солнечного сплетения и 9 раз обратно против часовой стрелки. После этого соберите энергию в пупке.
 21. В течение 10–15 минут вращайте ци по Микрокосмической Орбите. Встаньте прямо и положите ладони на пупок. Выполните Костное Дыхание (см. с. 77), после чего походите и стряхните энергию вниз.

Удерживание золотого котла

Как и в предыдущем упражнении, в данной позе в одном дыхательном цикле делается много вдохов: вы продолжаете делать короткие вдохи, пока больше не сможете вдыхать, после чего делаете выдох.

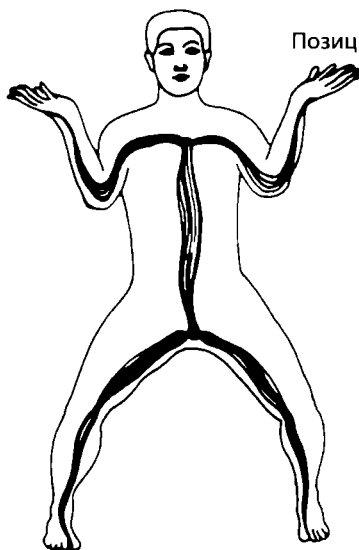
Позиция Ян

1. Ступни на ширине плеч, как в позе «Обнимание дерева». Пальцы ног обращены вовнутрь, колени разведены и зафиксированы. Предплечья на 30° отклонены от боков, плечи округлены вперед, грудная клетка опущена.
2. Удерживая ладони обращенными вниз, поднимите предплечья и раздвиньте пальцы. Отодвиньте мизинцы как можно дальше от других пальцев, чтобы их сухожилия установили связь с мизинцами ног.
3. Выполните 9–18 циклов брюшного дыхания, после чего выдохните и выпрямите живот. Вдохните и втяните левую и правую стороны ануса. Накопите ци в области почек.
4. Сделайте вдох и накопите ци в нижней части живота. Сократите мышцы ануса и напрягите мочеполовую диафрагму. Направьте энергию от подошв ступней к крестцу.
5. Вдохните и накопите ци в крестце, наклоня его назад. Затем вдохните и накопите ци до точки Т-11, отталкивая Т-11 назад, пока ваш позвоночник не образует дугу, напоминающую натянутый лук. Накачайте спину энергией ци, чувствуя, как она поднимается от точек «Бурлящий Родник» к Т-11. Почувствуйте пояс ци, простирающийся от Т-11 до L-2 и L-3 («Врата Жизни»), а оттуда к пупку и нижней части живота.

Позиция Ян



Позиция Инь



6. Вдохните, еще больше сокращая анус и поднимая гениталии. Поднимите больше энергии от ступней и накопите ее в почках и печени.
7. Отодвиньте С-7 назад, чувствуя связь между С-7, Т-11 и крестцом, в то время как ци наполняет шею. Задержитесь, затем вдохните и втяните еще немного энергии, напрягая шею и сдавливая кости черепа. Сстисните зубы и прижмите язык к нёбу.
8. Снова вдохните, поднимая энергию к основанию черепа. Еще немного сдавите кости черепа и отодвиньте шею назад. Почувствуйте связь шеи и основания черепа с С-7, Т-11, крестцом, коленями и ступнями. Все вместе они образуют единый натянутый лук силы.
9. Снова вдохните и напрягитесь, поднимая энергию к макушке. После этого выдохните и расслабьтесь.

Позиция Инь

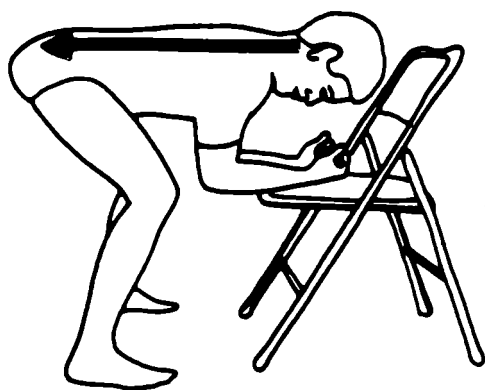
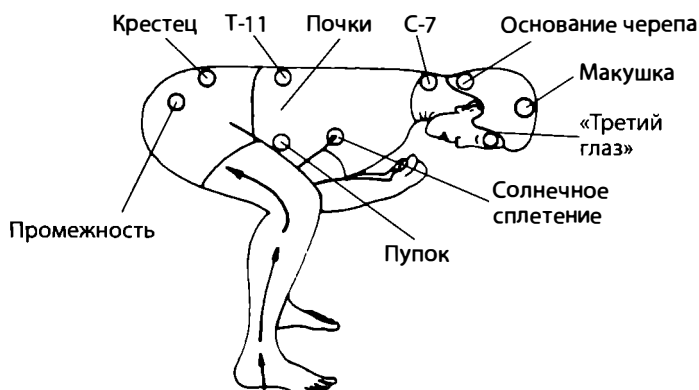
10. Выдохните и поверните руки ладонями вверх. Вращайте запястья наружу, так чтобы большие пальцы тянулись к ушам. Запястья должны образовать угол, максимально приближенный к 90°. Растяните сухожилия запястий, зафиксировав локти и запястья при повороте рук. Опустите локти и округлите лопатки.
11. Дышите нормально, чувствуя, как энергия течет вниз от языка к солнечному сплетению и пупку по Микрокосмической Орбите. После этого выполните дыхание Инь, сделав 9 вдохов и выдохов, выдыхая больше воздуха, чем вдыхаете. Это направит энергию вниз по передней стороне тела.
12. Положите руки на пупок и соберите ци, после чего выполните Костное Дыхание. Походите, встряхивая ногами и стряхивая энергию с груди.

Золотая черепаха погружается в воду (Ян) —
Буйвол выходит из воды (Инь)

Позиция Ян

1. Стоя, ступни на ширине плеч, язык прижат к нёбу. Выполните 9–18 циклов брюшного дыхания, вдыхая больше воздуха, чем выдыхаете. На последнем вдохе выпрямите живот, прижав его к позвоночнику.
2. На вдохе сожмите руки в кулаки, согните руки в локтях, округлите спину и опустите грудную клетку. После этого выдохните и наклонитесь вперед, выпрямляя спину, так чтобы спина оказалась параллельной полу. Удерживая руки согнутыми в локтях, разведите лопатки и почувствуйте, как спина заряжается ци.

3. Зафиксируйте крестец и откройте колени, позволяя весу своего тела перенестись на тазобедренные суставы, затем на колени, ступни и в землю.
4. Втяните энергию в область паха. Отведите подбородок и зафиксируйте шею. Прижмите локти к внутренней стороне колен, одновременно сжимая колени вовнутрь.
5. Сделайте короткий вдох и накопите энергию в пупке, после чего сделайте еще один вдох и накопите энергию в нижней части живота.



Если в позах Золотой черепахи и Буйвола вы чувствуете напряжение в бедрах, спине или тазобедренных суставах, положите руки на стул

Третья поза Железной Рубашки: «Золотая черепаха» (позиция Ян)

6. Вдохните и накопите энергию до промежности, после чего напрягите половые органы, втягивая энергию Земли в промежность. Еще раз вдохните и накопите энергию до крестца, после чего наклоните крестец, чтобы активировать крестцовый насос.

7. Вдохните и накопите энергию до Т-11, области почек и надпочечников. Отожмите Т-11 назад, после чего наполните нижнюю часть спины ци, заряжая почки.
8. Вдохните и накопите энергию в С-7. Напрягите шею и кости черепа и стисните зубы. После этого вдохните и накопите энергию до основания черепа, «Нефритовой Подушки». Наконец, вдохните и накопите энергию до макушки.
9. Теперь гармонизируйте дыхание с помощью брюшного дыхания, расслабьте тело и позвольте ци циркулировать в нем.

Позиция Инь: Буйвол выходит из воды

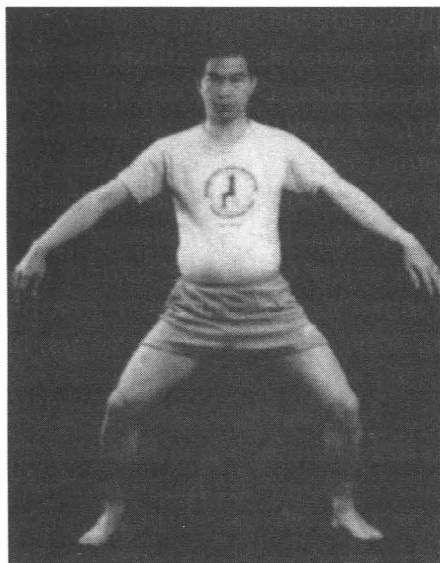
10. Накопив энергию до макушки в упражнении «Золотая черепаха», сделайте вдох и посмотрите вверх, расслабляя шею. Выпрямите руки, либо касаясь кончиками пальцев земли так, чтобы тыльная сторона ладоней смотрела вперед, либо касаясь кончиками пальцев ануса или промежности. Удерживайте пах открытым.
11. Прижмите язык к нёбу и расслабьтесь. Вдыхайте больше воздуха, чем выдыхаете, направляя воздух в область паха. Дышите нормально и чувствуйте, как энергия опускается к пупку и промежности, активируя низ живота и мочеполовую и тазовую диафрагмы.
12. Когда ваше дыхание гармонизируется, закройте глаза. Медленно поднимитесь, выпрямляя колени.
13. Выделите немного слюны, после чего сглотните ее к пупку с гортанным звуком. Положите руки на пупок и соберите здесь ци.
14. Выполните Костное Дыхание, а также Микрокосмическую Орбиту (факультативно). После этого походите, встряхивая ногами и стряхивая энергию с груди.

Золотой феникс промывает перья

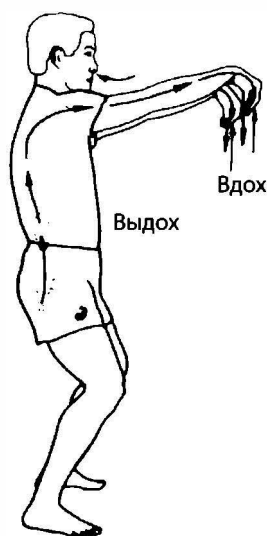
1. Примите стойку всадника, руки по бокам. Выполните 9–18 циклов брюшного дыхания.
2. Расположите руки перед телом, ладонями наружу. Взмахните руками в стороны, втягивая промежность и анус. Теперь согните руки так, чтобы ладони смотрели на подмышки, как будто вы что-то держите. Направьте мизинцы к потолку. Расслабьте шею и трапециевидные мышцы и округлите лопатки.
3. Вдохните и втяните левую и правую стороны ануса, направляя сексуальную энергию от яичек (яичников) к почкам. Накопите эту энергию в почках и надпочечниках. Приблизьте ладони к подмыш-

кам, чувствуя растягивание сухожилий вдоль внутренней стороны рук до локтей, мизинцев и больших пальцев.

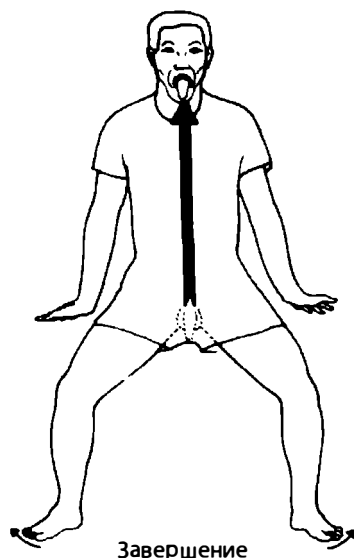
4. Вдохните и направьте энергию к подмышкам, вытягивая сексуальную энергию из яичек (яичников) к почкам и селезенке (левая сторона) и печени (правая сторона). Накопите ци в этих органах и вокруг них. Вдохните и поднесите руки максимально близко к подмышкам, направляя сексуальную энергию вверх к сердцу и легким.
5. Удерживая анус сокращенным, а гениталии — втянутыми, выдохните. Поверните ладони наружу. Напрягите область между грудиной и С-7, выпрямляя руки и произнося звук легких (с-с-с-с), ослабляя напряжение в органах.
6. Полностью выпрямив руки, вдохните, сокращая среднюю часть ануса и втягивая половые органы. Сформируйте «клювы», собрав пальцы в маленькую точку у большого пальца. Снова вдохните, подтягивая «клювы» к себе от локтей и сокращая среднюю часть ануса. Сделайте еще один вдох, притягивая «клювы» ближе к телу и еще больше напрягая анус и гениталии. Притяните локти и запястья к груди, «клювы» смотрят наружу.
7. Выдохните, произнося звук почек: чу-у-у-у. Одновременно раскройте «клювы» и выпрямите руки, опустив их перед собой и раздвинув пальцы. Когда руки поравняются с тазобедренными суставами, зафиксируйте локти и вращайте руки наружу, удерживая пальцы раздвинутыми.



Взмахните руками в стороны



Формирование «клювов»



Завершение

Золотой феникс промывает перья

8. Снова выдохните, растягивая сухожилия пальцев рук (особенно мизинцев и больших пальцев) и раздвигая пальцы ног. Одновременно максимально высуньте язык к подбородку и посмотрите на свой нос. Наконец, соедините ступни маленькими «шажками», поворачивая вовнутрь большие пальцы ног, а затем пятки.
9. Повторите это упражнение еще два раза, в первом случае заменяя звук легких в шаге 5 на звук печени (*ш-ш-ш-ш*), а звук почек в шаге 7 — на звук сердца (*хау-у-у-у*). Во втором случае в шаге 5 используйте звук селезенки (*ху-у-у-у*), а в шаге 7 — звук тройного обогревателя (*хи-и-и-и*).
10. Раздвиньте пальцы рук и выпрямите руки. Расслабьтесь и почувствуйте, как ци распространяется по всем сухожилиям рук, ног и языка. Соберите энергию в пупке и затем выполните Костное Дыхание.

Железный мост

1. Встаньте прямо, колени выпрямлены, расстояние между ступнями 12 дюймов, носки вперед. Удерживая руки немного впереди тела, сформируйте кольцо из большого и указательного пальцев обеих рук.
2. **Позиция Ян:** начните выполнять брюшное дыхание, затем выдохните и выпрямите живот. Сделайте полный вдох, после чего поднимайте руки вверх вдоль спины, ладонями вверх, пальцы направ-

лены к лопаткам. Откройте грудную клетку и живот и напрягите бедра и ягодицы.

3. Стисните зубы и прогнитесь назад, начиная с головы, которую должны поддерживать мышцы шеи. Смотрите назад, растягивая фасцию на передней стороне шеи, которая затем поднимет грудную клетку и живот.
4. Толкните таз вперед, удерживая бедра и таз напряженными. Не перенапрягайтесь. Сожмите большие пальцы с указательными, напрягая мышцы рук и плеч. Задержите дыхание и оставайтесь в таком положении 30–60 секунд.
5. **Позиция Инь:** выдохните, выпрямляясь и возвращая руки в исходное положение. Медленно наклоняйтесь вперед, пока голова не опустится вниз, а руки не будут свободно свисать. Колени можно слегка согнуть.
6. Медленно выпрямитесь и стойте спокойно, собирая энергию. Выполните Костное Дыхание.

Янская позиция
«Железного моста»



Железный брус

1. Поставьте два стула друг напротив друга. Положите ступни и нижние части ног на один стул, так чтобы пальцы ног были направлены вниз и от вас. Положите голову и плечи на другой стул. (Если вам трудно это сделать, положите руки за голову и опустите их на стул под головой.)
2. Держите спину прямой и избегайте напряжения в пояснице из-за сжимания ягодиц и крестца. Дышите нормально животом.

3. Медленно опустите ягодичы и ступни на пол и сядьте, прижав язык к нёбу. Позвольте энергии течь по Микрокосмической Орбите.

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ ДАО

Культивирование Женской Сексуальной Энергии Дыхание Яичников

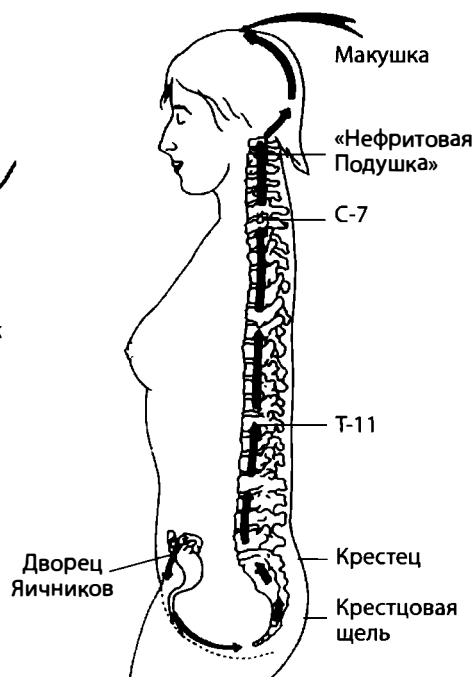
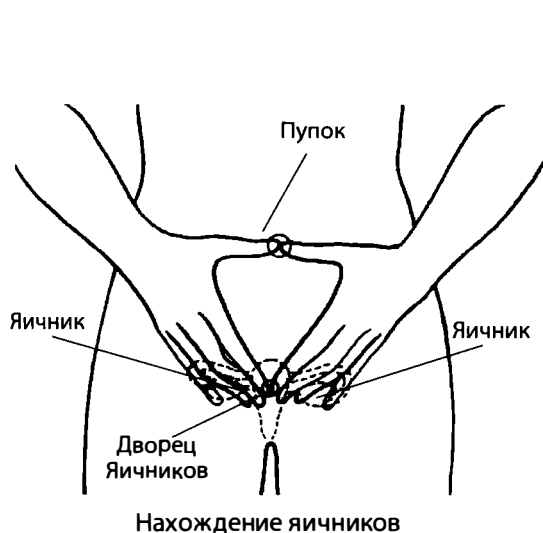
Дыхание Яичников можно выполнять сидя, стоя или лежа.

Сидя: сядьте на стул, так чтобы ваш вес был распределен между ногами и ягодичами. Прикройте влагалище и промежность удобным бельем или свободной одеждой. При необходимости прижмите к клитору небольшой шарик. Ступни должны стоять ровно на полу, а ладони следует положить на колени.

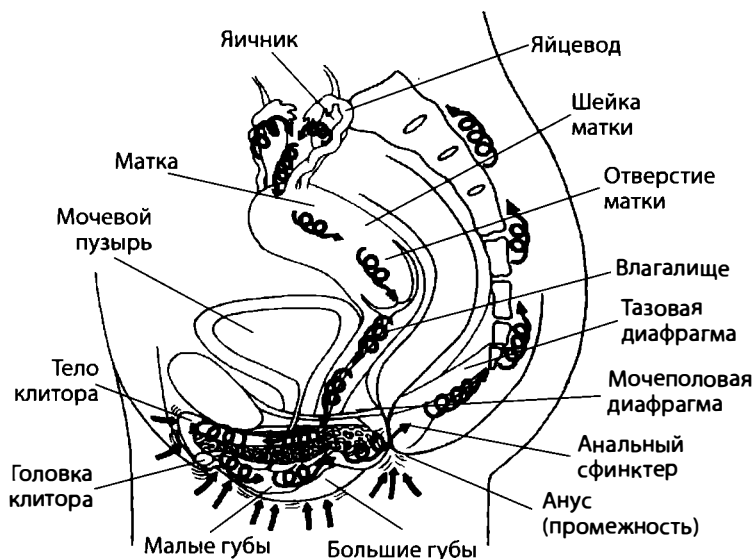
Стоя: встаньте прямо и расслабьтесь, ступни на ширине плеч, руки по швам.

Лежа на правом боку: используйте подушку, чтобы поднять голову на 3–4 дюйма. Положите большой палец правой руки за ухо и слегка согните его вперед; остальные пальцы держите перед ухом. Левую руку положите на внешнюю сторону левого бедра. Слегка согните левое колено и положите его поверх правой ноги, которая должна быть прямой.

1. Слегка округлите шею и плечи и прижмите язык к нёбу. Во время данной практики вдыхать воздух следует маленькими порциями; на один выдох может приходиться много вдохов.
2. Соберите энергию яичников во Дворце Яичников, растирая яичники по спирали. В то же время «дышите» АК-мышцей, с ее помощью аккуратно закрывая и открывая влагалище. Когда почувствуете проявление энергии — в виде тепла, напряженности, покалывания и т. д., — вдохните и направьте эту энергию в Дворец Яичников.
3. Вдохните и сожмите влагалище, оттягивая его вниз при одновременном оттягивании вверх передней стороны промежности. Этим вы направите энергию из Дворца Яичников в промежность. После этого делайте короткие вдохи и плотно закройте влагалище, собирая энергию в передней части промежности. Выдохните.
4. Сделайте 9 вдохов и выдохов, направляя энергию из Дворца Яичников в переднюю часть промежности.
5. Повторите шаги 3 и 4, после чего направьте энергию через крестцовую щель в крестец; задержите ее там. Активируйте крестцовый насос. Повторите 9 раз.



Энергия проводится от Дворца Яичников через крестцовую щель вверх по позвоночнику к макушечной точке

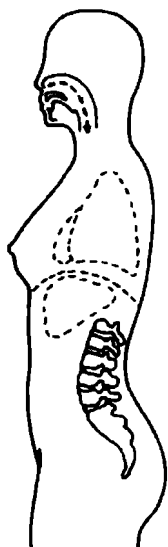


Потоки энергии при Дыхании Яичников

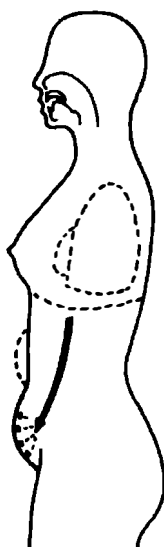
6. Повторите шаги 3 и 4 еще четыре раза, направляя энергию к Т-11, затем к С-7, «Нефритовой Подушке» и макушке. После каждого повторения возвращайте энергию в яичники, при этом удерживая часть внимания на энергии, собранной в промежности.
7. Когда вы наполнили созидательной сексуальной энергией макушечную точку, позвольте ей наполнить ваш мозг. После этого вращайте энергию в мозге по спирали 36 раз наружу против часовой стрелки, а затем 36 раз по часовой стрелке вовнутрь.
8. Прижав язык к нёбу, позвольте энергии опуститься к межбровной точке, горлу и сердечному центру. Пусть сердце наполнится энергией, после чего направьте ее вниз через солнечное сплетение к пупку. Соберите энергию в пупке, вращая по спирали 36 раз против часовой стрелки наружу и затем 24 раза по часовой стрелке вовнутрь.

Сжатие Яичников

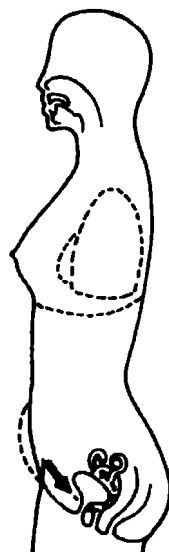
1. Сидя или стоя, медленно вдохните через нос, сжимая воздух в горле, пока больше не сможете вдыхать.
2. Энергично сглотните к солнечному сплетению, собирая там энергию в форме шара. Опустите этот шар ци в пупок, а затем в область таза.



Проглотите воздух
в солнечное сплетение



Протолкните воздух
в нижнюю часть живота



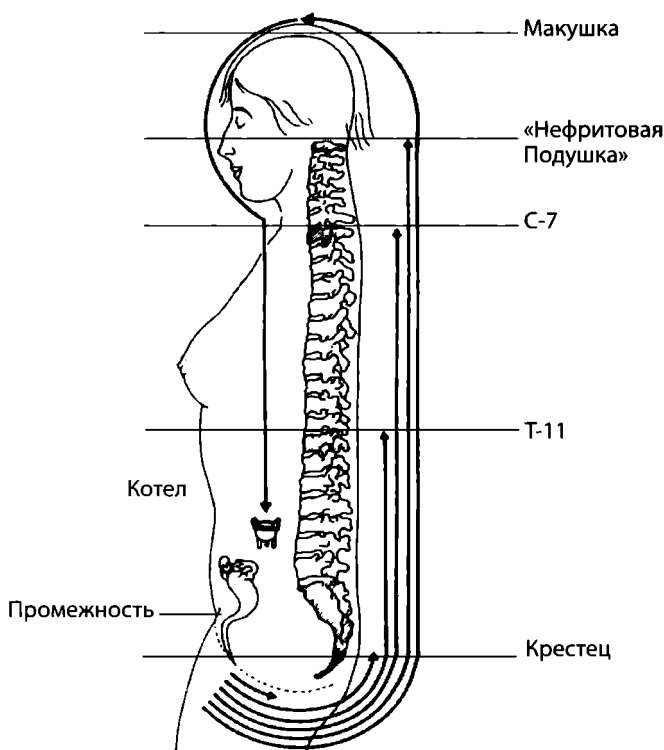
Вжимайте воздух
во влагалище

3. Сократите мышцы брюшной полости по направлению вниз и уплотните и сожмите яичники. Сожмите половые губы так, чтобы казалось, будто влагалище надувается, подобно воздушному шарiku. Когда энергия направляется в яичники, вы почувствуете приток тепла. Активно сжимайте энергию в яичниках столько, сколько сможете, чувствуя, как тепло поднимается по позвоночнику в голову.
4. Выдохните и полностью расслабьтесь, после чего делайте быстрые короткие вдохи и выдохи через ноздри. Несколько раз поворачивайте поясницей.

Оргазмическое Вытягивание

1. Сядьте так, чтоб ступни лежали ровно на полу. Стимулируйте грудь и направьте сексуальную энергию вниз в яичники. Расширьте ее в яичниках и гениталиях, после чего сосредоточьте в Дворце Яичников.
2. Когда приблизитесь к оргазму или достигнете его, сделайте глубокий вдох через нос. Одновременно сожмите челюсти и кулаки, согните пальцы ног, напрягите черепной насос в задней части шеи и крепко прижмите язык к нёбу.
3. Снова вдохните, втягивая вверх всю область ануса и гениталий — особенно переднюю часть промежности. Направьте энергию из Дворца Яичников в промежность, сдавив половые губы, чтобы зажать клитор. Задержите дыхание, после чего снова вдохните. Опять задержите дыхание, одновременно сокращая и опуская переднюю сторону ануса, вытягивая энергию из яичников и собирая ее в промежности.
4. Вдохните, не выдыхая, после чего сожмите и втяните вверх область гениталий 9 раз, удерживая энергию в передней части промежности. Выдохните и расслабьте все мышцы тела.
5. Повторите шаги 1–3, в этот раз продолжая вытягивать энергию через промежность в копчик и крестец. При этом сократите среднюю и заднюю часть ануса. Выгните крестец назад и наружу, чтобы активировать крестцовый насос. Удерживайте энергию здесь и сделайте 3–9 вдохов, создавая сокращения для вытягивания энергии из Дворца Яичников и половых органов. После этого выдохните и расслабьтесь.
6. Снова повторите шаги 1–3, в этот раз направляя сексуальную энергию через промежность и крестец к Т-11. Задержите энергию в Т-11, после чего добавьте энергию из Дворца Яичников, сделав 9 вдохов и сокращений без выдоха. После этого выдохните и расслабьтесь, мысленно направляя энергию из Дворца Яичников к Т-11.

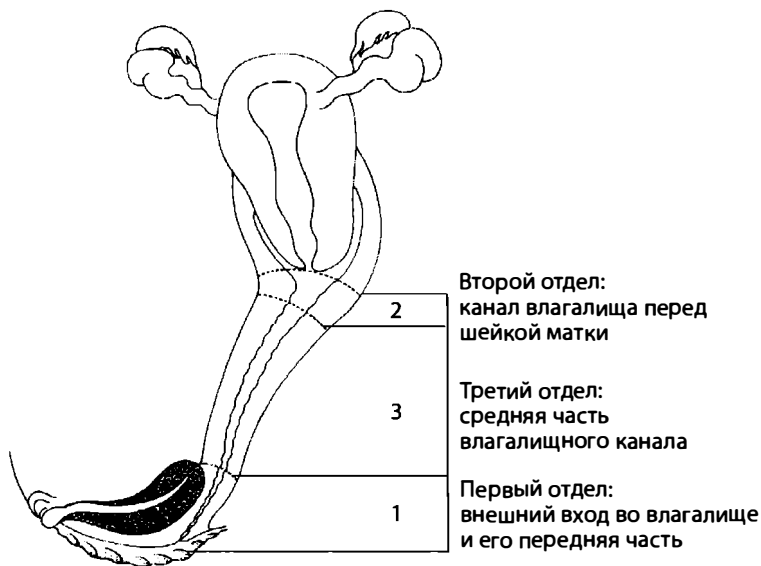
7. Снова повторите шаги 1–3, направляя энергию к С-7. Достигнув точки С-7, оттолкните верхнюю часть грудины назад к позвоночнику, чтобы увеличить приток энергии и активировать тимус.
8. Снова повторите те же шаги, в этот раз направляя энергию к «Нефритовой Подушке». Чтобы активировать здесь черепной насос, втяните подбородок. Сстисните зубы, сдавите затылок и крепко прижмите язык к нёбу, чтобы усилить действие насоса.
9. Снова повторите, в этот раз направляя энергию к макушечной точке, или Байхуэй. Обратите глаза и все чувства к макушке и крепко прижмите язык к нёбу. Выполните 9 сильных сокращений и продолжайте вдыхать, каждый раз направляя энергию из Дворца Яичников к макушке. Умом, глазами и чувствами вращайте энергию в макушке по спирали 9–36 раз по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
10. Отдохните и позвольте энергии войти в мозг. Пусть избыток энергии опустится по Функциональному каналу к межбровной точке, носу, горлу, сердечному центру, солнечному сплетению и пупку.
11. Помассируйте грудь и гениталии.



Оргазмическое Вытягивание

Четыре стадии практики Оргазмического Вытягивания

1. **Первая стадия.** Используйте все мышцы кулаков, челюсти, шеи, ступней, промежности, ягодиц и живота, чтобы помочь активировать крестцовый и черепной насосы и направить энергию вверх.
2. **Вторая стадия.** Для активации крестцового и черепного насосов используйте меньше напряжения в кулаках, челюстях и ступнях, вместо этого полагаясь на ци-мышцу промежности.
3. **Третья стадия.** Для активации насосов используйте меньше напряжения в ци-мышце и больше силу ума.
4. **Четвертая стадия.** Не нужно сокращать мышцы; для управления яичниками и движением сексуальной энергии вверх используйте исключительно силу ума.

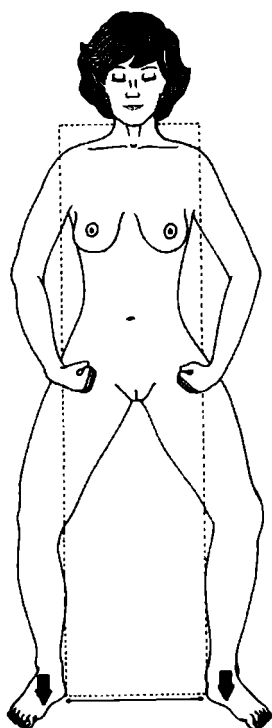


Три отдела влагалища

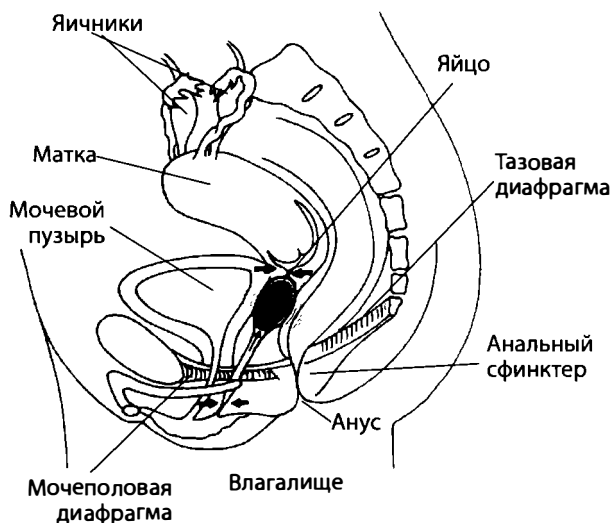
Упражнение с Яйцом

1. Введите во влагалище яйцо широким концом вперед. Встаньте в стойку всадника и сократите первую секцию влагалищного канала — мышцы, закрывающие влагалищное отверстие.
2. Вдохните и сократите мышцы непосредственно перед шейкой матки, при этом удерживая первый ряд мышц сокращенными.

3. Используя мышцы середины влагалищного канала, слегка сдавите яйцо. Вдохните и сдавите сильнее, после чего двигайте яйцо вверх-вниз. Когда не сможете больше вдыхать, выдохните и отдохните.
4. Используя верхний ряд мышц — перед шейкой матки, — двигайте яйцо влево-вправо, после чего отдохните. Теперь двигайте яйцо влево-вправо с помощью нижнего ряда мышц (которые управляют влагалищным отверстием).
5. С помощью сначала верхнего, а затем нижнего ряда мышц наклоняйте яйцо вверх и вниз. Объедините все движения, после чего передвиньте яйцо вверх, так чтоб оно касалось шейки матки, а затем вниз к влагалищному отверстию. Расслабьтесь.



Стойка всадника



Упражнение с яйцом

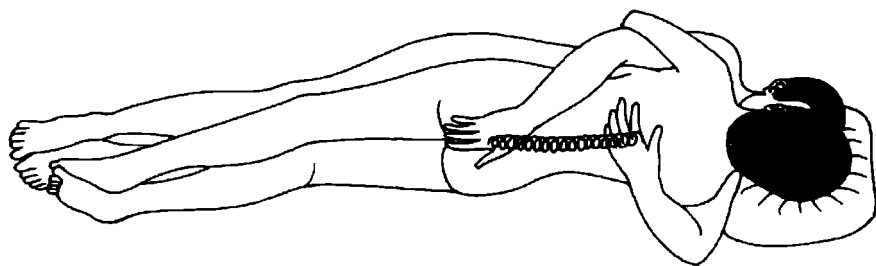
Парное Культивирование

1. Лягте на бок лицом к партнеру. Используйте предварительные ласки, чтобы довести одного или обоих партнеров до точки кипения. Один или оба партнера кладут правую ладонь на крестец партнера,

так чтобы средний палец касался конца копчика. Положите левую руку на «Врата Жизни» партнера.

Почувствуйте, как сексуальная энергия поднимается из области половых органов к крестцу и почкам. Вдохните, чтобы наполнить почки и окружить их целительной, созидательной энергией.

2. Если уровень сексуальной энергии низок, выполните поверхностные толчки: 3, 6 или 9 поверхностных толчков на один глубокий толчок. Накопите энергию, после чего обнимитесь и некоторое время оставайтесь в этом положении.
3. Продолжая держать правую руку на крестце, перенесите левую руку к Т-11. Сохраняйте это положение, пока оба партнера не почувствуют приток энергии к Т-11.



Энергия движется к точке сердца

4. Продолжайте накапливать сексуальную энергию и поднимать ее по позвоночнику: по очереди коснитесь точки печени и селезенки (посередине под лопатками), точки сердца, С-7, «Нефритовой Подушки» и макушки. Перед каждым шагом накапливайте энергию, а после него — удерживайте ее некоторое время.
5. В точке «Нефритовая Подушка» почувствуйте, как активируются крестцовый и черепной насосы. В макушечной точке почувствуйте, как энергия наполняет мозг, после чего опускается по Функциональному каналу к языку, сердцу и пупку.
6. Загляните в глаза и душу партнера, обмениваясь магнетической целительной энергией, подобно двум полюсам магнита. Потритесь носами и языками, чувствуя, как между вами течет космическая энергия.
7. Если это возможно без достижения оргазма, женщина может слегка сжать и удерживать влагалище, посылая целительную сексуальную энергию туда, куда нужно партнеру.
8. Направьте энергию в сердце, после чего соберите энергию в пупке.

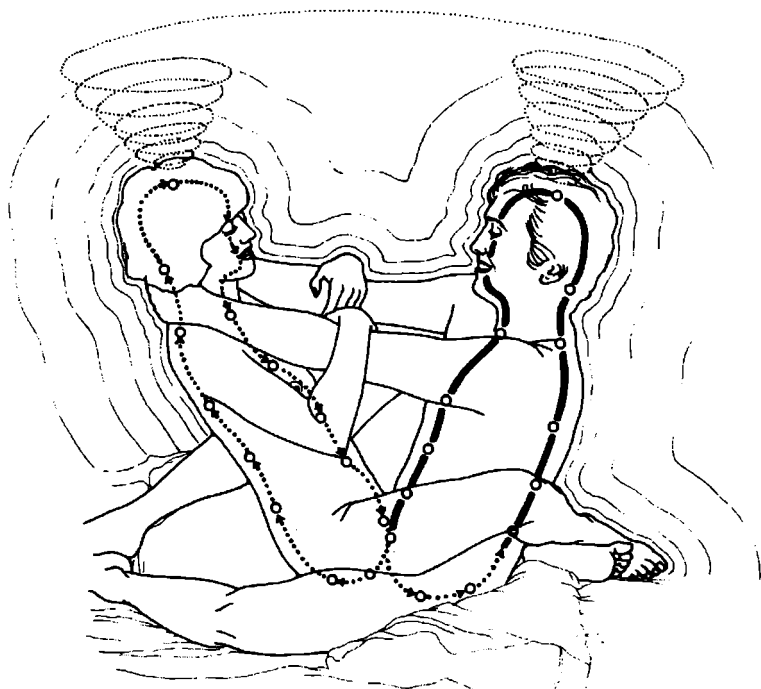


Парное Культивирование

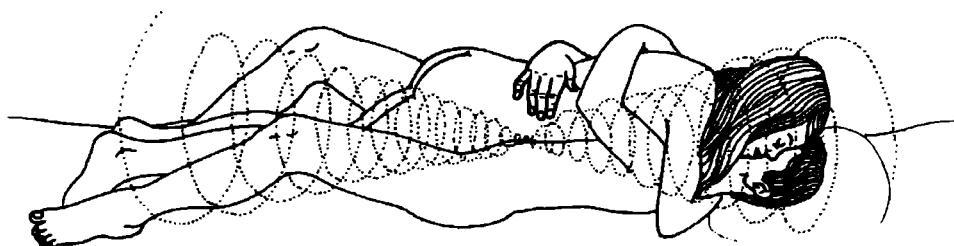
Долинный Оргазм

1. Активно занимайтесь любовью в любой позе. Делайте 3, 6 или 9 поверхностных толчков на каждый глубокий толчок.
2. Прекратите толчки на грани оргазма. Женщины выполняют Оргазмическое Вытягивание, а мужчины — Большое Вытягивание, чтобы поднять энергию к макушке.
3. Обнимитесь и синхронизируйте ваше дыхание, после чего каждый партнер открывает Микрокосмическую Орбиту.
4. Обменяйтесь силой, аккуратно циркулируя энергию между вами в обоих направлениях. Почувствуйте, как энергия накапливается в вашем Нижнем Даньтяне, после чего поднимите ее вверх волной к солнечному сплетению и Среднему Даньтяню.
5. Когда ваше возбуждение снизится примерно на 50%, возобновите толчки, чтобы накопить больше энергии. Держите мочеполовую диафрагму закрытой и остановитесь перед эякуляцией.
6. Повторите шаги 4 и 5 несколько раз, каждый раз поднимая энергию все выше — к горловому центру, «третьему глазу» и макушечной точке.

7. Отдохните и впитывайте энергию 10–20 минут. После этого соберите энергию в пупке.



Обмен энергиями Инь и Ян через Микрокосмическую Орбиту



Впитывание Инь и Ян после любовного акта



2 ВТОРОЙ УРОВЕНЬ

Ко второму уровню относятся базовые практики Системы Вселенского Целительного Дао, описанные в книгах *«Нэйгун костного мозга»*, *«Слияние Пяти Стихий»* и *«Внутренняя структура Тайцзи»* (*«Тайцзи-цигун I»*)*.

С практик второго уровня начинается развитие энергетического тела. При каждом выполнении этих практик вы создаете энергетический сосуд, который поможет вам безопасно путешествовать в сферах Великого Запредельного.

Нэйгун костного мозга

Теория. Чтобы наращивать кости и вырабатывать кровь — и таким образом продлить жизнь, — необходимо активировать костный мозг. Это означает работу с костями — самой сильной частью вашего тела. Частично состоя из кристаллов, эти фабрики крови и костного мозга содержат самые плотные формы ци в теле.

Концепция. Практики Нэйгун костного мозга стимулируют костный мозг с помощью техник Простукивания металлическими прутьями и ротанговыми стеблями, Костного Дыхания и Сжатия, а также Массаж Гениталий и Тяжелой Атлетики. Костное Дыхание использует силу ума в сочетании с глубоким, расслабленным дыханием, чтобы установить приток внешней энергии через пальцы рук и ног. После вдыхания внешней энергии в определенную область используются сокращения мышц, чтобы направить комбинированные энергии в кости для выжигания жира из костного мозга.

Если Костное Дыхание — это ментальный процесс, применяемый в сочетании с длинными, мягкими дыхательными циклами, то Сжатие Костей представляет собой физический процесс сокращения мышц и компрессирования ци в костях. Целью Ци-массажа Половых Органов является освобождение цзин-ци (под этим понимается сочетание сек-

* Bone Marrow Nei Kung, Fusion of the Five Elements, The Inner Structure of Tai Chi.

суальной энергии и половых гормонов) и из гениталий для распространения по всему телу и впитывания костями. Хотя для выжигания жира из костей используется комбинация сексуальных и внешних энергий, только цзин-ци может обновить костный мозг.

Техники простукивания могут использоваться для детоксикации тела, стимуляции лимфатической и нервной систем или сжатия ци в костях.

Цель. Нэйгун костного мозга — это третий уровень практик Цигун «Железная Рубашка». Его методы впитывания энергии костями обновляют костный мозг, омолаживают органы и железы и устраняют эффекты старения, способствуя здоровью и долголетию.

Слияние Пяти Стихий

Теория. Практики слияния учат нас преобразовывать негативные эмоции в более позитивные формы энергии. Обычно, когда мы сердимся, мы выпускаем свой гнев на кого-то другого. Даосы же говорят: «Зачем выбрасывать эту ценную энергию?» Негативная энергия — это все равно энергия, так почему бы ее не использовать? Внутренне преобразовав негативные энергии, мы можем сбалансировать и исцелить свое тело. Такое преобразование является ключом к формулам Слияния.

Концепция. Формулы Слияния подобны машинам для переработки отходов: с их помощью негативную энергию можно преобразовать в позитивную жизненную силу. Мы строим эту машину с помощью четырех *багуа*, после чего образуем жемчужину из избыточной внутренней энергии, полученной после Сбалансирования Внутреннего Климата и Соединения Чувств. Вращая эту жемчужину, мы открываем 32 энергетических канала внутри и вне тела. После этого мы выполняем продвинутые формулы слияния (Животные-Защитники, Энергетическое Тело и Планетарные Силы) для создания вокруг тела защитного энергетического поля.

Цель. С помощью ежедневной практики медитации вы можете создать и поддерживать энергетическую преобразовательную машину и защитное поле для уравнивания, трансформации и исцеления вашего тела. Когда этот вихрь запущен, он будет автоматически преобразовывать любые несбалансированные энергии, с которыми вы встречаетесь, — как внутренние, так и внешние, — чтобы негативные энергии не препятствовали вашему непрерывному росту.

Внутренняя структура Тайцзи

Теория. Это первая ступень Тайцзи-цигун. В отличие от обычного тайцзи, состоящего лишь из движений, Тайцзи-цигун подразумевает работу с внутренними энергиями, сопровождающую движения в рамках формы, с применением принципов Железной Рубашки.

Концепция. Это форма стиля Ян с тринадцатью движениями в четырех направлениях. Она начинается на севере, затем тело поворачивается на 360° против часовой стрелки, после чего возвращается на 360° по часовой стрелке в исходное положение. При ежедневной практике вы построите полную систему энергетической защиты, позы и удары которой станут частью вашей мышечной памяти.

Цель. Изучив форму в соответствии с «правилом десяти тысячкратной практики» (то есть выполнив ее 10 000 раз), вы будете знать ее в совершенстве. Она активизирует вашу молекулярную память и внедрится в ваше энергетическое тело. Покидая свое физическое тело, вы перенесете с собой позы и удары формы на другой план.

НЭЙГУН КОСТНОГО МОЗГА

Простукивание железными прутьями:
начало, руки и ноги

Предварительное простукивание

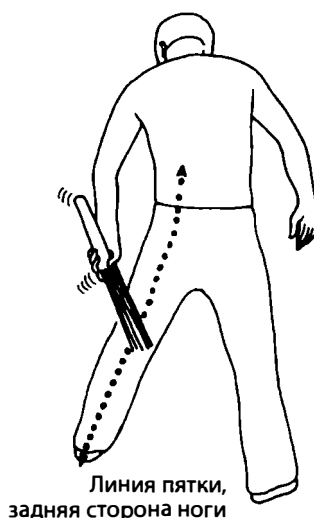
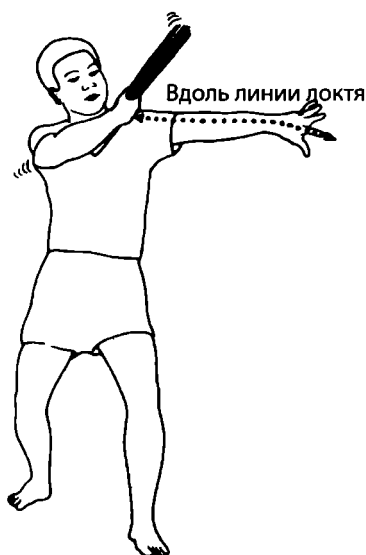
Простукивание по нижеуказанным четырем областям следует выполнять до и после основной последовательности простукивания. Между циклами отдыхайте и выполняйте Костное Дыхание.

1. **Даньтянь (низ живота):** найдите точку, расположенную в 3 дюймах под пупком, и ударьте по ней 3 раза. После этого упакуйте в этой точке энергию и ударьте еще 3 раза. Отдохните и впитайте ци.
2. **Минмэнь:** 3 раза ударьте по точке Минмэнь (на позвоночнике, напротив пупка). Наполните эту область энергией — в том числе обе почки, — поднимая ее из промежности, при этом втягивая левую и правую сторону ануса. Уплотните энергию и ударьте 3 раза, после чего отдохните и впитайте ци.
3. **Внутренняя сторона локтя:** 3 раза ударьте по внутренней стороне локтя, после чего отдохните и повторите. Затем повторите данную процедуру для другой руки.

4. **Задняя сторона колена:** 3 раза ударьте по задней стороне колена, после чего отдохните и вдохните энергию в кости. Ударьте еще 3 раза и снова отдохните. Повторите эту последовательность для другой ноги.

Линии на руках

5. **С внутренней стороны локтя, линия среднего пальца:** поднимите одну руку ладонью вверх, пальцы раздвинуты. Ударьте 3 раза по внутренней стороне локтя, затем продолжайте простукивать, продвигаясь вдоль внутренней стороны руки к кончику среднего пальца. После этого смените направление, продвигаясь вверх по внутренней стороне руки через внутреннюю сторону локтя к плечу перед ключицей. Отдохните и выпейте ци.
6. **С внутренней стороны локтя, линия большого пальца:** вытяните руку над плечом ладонью вверх и ударьте по точке с внутренней стороны локтя, расположенной на одной линии с большим пальцем. Простукивайте вдоль внутренней стороны руки к кончику большого пальца, затем поднимайтесь вверх по руке — через внутреннюю сторону локтя к ключице. Отдохните и выпейте ци.
7. **С внешней стороны локтя, линия указательного пальца:** поднимите руку выше плеча ладонью вниз, чтобы большой палец был немного ниже мизинца. Ударьте по точке с внешней стороны локтя, расположенной на одной линии с указательным пальцем. Ударьте по точке 3 раза, после чего продвигайтесь вдоль внешней стороны руки к кончику указательного пальца. Затем вернитесь вдоль той же линии к плечу. Отдохните и выпейте ци.
8. **С внешней стороны локтя, линия мизинца:** опустите руку ладонью наружу. Большой палец должен указывать в направлении пола, а мизинец должен быть самой высокой точкой кисти. Ударьте по точке с внешней стороны локтя, расположенной на одной линии с мизинцем. Сделайте 3 удара, после чего простукивайте вдоль локтевой кости и через запястье к наружному кончику мизинца. Вернитесь вдоль той же линии к плечу, возле внешнего края лопатки. Отдохните и выпейте ци.
9. Повторите шаги 5—8 для другой руки.
10. **Задняя сторона ноги, линия пятки:** выставьте правую ногу вперед и слегка согните, левая нога остается прямой. Держа прутья в левой руке, ударьте 3 раза по задней стороне левого колена, затем уплотните энергию и простукивайте от левой ягодицы вниз к левой пятке. Вернитесь вверх вдоль ноги к точке на спине в трех дюймах слева от Минмэнь. Отдохните и выпейте ци.



Простукивание железными путьями

Линии ноги

11. **Внешняя сторона ноги, линия четвертого пальца:** оставайтесь в стойке шага 10 и ударьте по точке на внешней стороне ноги, расположенной на одном уровне с низом коленной чашечки. Ударьте по этой точке 3 раза, после чего уплотните энергию и простукивайте вдоль внешней стороны ноги от тазобедренного сустава вниз к внешнему краю лодыжки и до кончика четвертого пальца ноги. Вернитесь вверх вдоль той же линии. Отдохните и впитайте ци.
12. **Внутренняя сторона ноги, линия большого пальца:** держа ступни параллельно друг другу, сделайте левой ногой полшага в сторону. Мужчины должны прикрыть гениталии правой рукой. Накапите энергию и ударьте 3 раза по точке на внутренней стороне ноги, расположенной на одном уровне с низом коленной чашечки. После этого простукивайте от точки возле гениталий вдоль внутренней стороны ноги к кончику большого пальца. Избегайте прямых ударов по таранной кости. Вернитесь вдоль той же линии к точке возле гениталий, после чего отдохните и впитайте ци.
13. **Передняя сторона ноги, линия среднего пальца:** найдите центр пахового сгиба на передней стороне ноги, где нога переходит в тело. Простукивайте вдоль срединной линии ноги от этой точки, пропуская колено и заканчивая на кончике среднего пальца. Аккуратно сделайте еще 3 удара по костям верхней части стопы.

Вернитесь вдоль той же линии к паховому сгибу, после чего ударьте 3 раза по обратной стороне колена. Отдохните и впитайте ци, после чего повторите шаги 11—13 для правой ноги.

14. Сядьте на стул и ударьте по 9—36 раз по точке «Бурлящий Родник» на подошве каждой из ступней.

Простукивание железными прутьями:

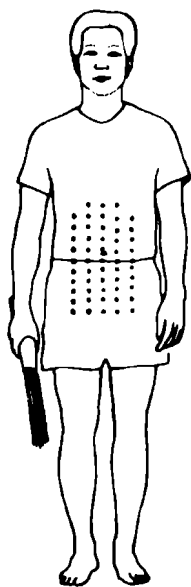
туловище и голова

Брюшные линии

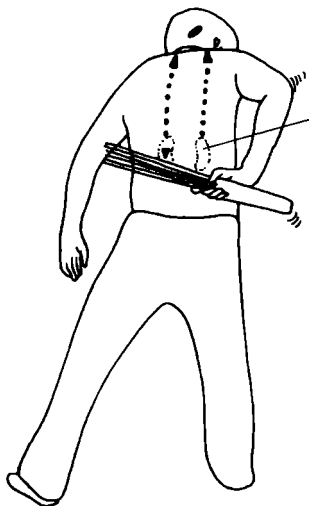
1. **Центральная линия:** приняв стойку всадника, вдохните небольшую порцию воздуха, втягивая гениталии, тазовую и мочеполовую диафрагмы. Направьте ци к пупку, затем вращайте по спирали, уплотните и сдавите ци там, делая 3 удара по пупку. Продвигайтесь вниз вдоль этой центральной линии к лобковой кости, уплотняя и простукивая, после чего вернитесь вдоль той же линии вверх к солнечному сплетению. Выдохните, расслабьтесь и впитайте ци.
2. **Левая сторона живота, внутренняя линия:** найдите внутреннюю линию с левой стороны живота, в 1,5 дюйма слева от центральной линии. Вращайте по спирали и уплотняйте ци и простукивайте вдоль этой линии от пупка к лобковой кости, затем вверх вдоль той же линии к диафрагме. Выдохните, расслабьтесь и впитайте ци.
3. **Левая сторона живота, внешняя линия:** найдите внешнюю линию с левой стороны живота, в 3 дюймах от центральной линии. Вращайте по спирали и уплотняйте ци и простукивайте вдоль этой линии. Подняв левую руку, правой рукой продвигайтесь вдоль внешней линии к точке возле тазобедренного сустава, затем вернитесь вверх под грудную клетку. Выдохните, расслабьтесь и впитайте ци.
4. **Правая сторона живота, внутренняя и внешняя линии:** повторите шаги 2 и 3 для правой стороны живота.
5. **Бока туловища:** поднимите левую руку над головой и простукивайте по левому боку тела правой рукой. Начните у колеблющегося ребра — на уровне пупка — и простукивайте вниз вдоль левого бока тела к тазобедренному суставу, затем вернитесь вверх к подмышке и после этого снова вниз к колеблющемуся ребру. Выдохните и впитайте ци, затем повторите на правом боку, используя левую руку.
6. **Грудная клетка:** вдохните и упакуйте ци в левом боку, при этом втягивая левую сторону ануса. Начиная у нижнего края грудины, аккуратно простукивайте правой рукой по нижнему левому ребру

от грудины к левому боку. Поднимитесь примерно на 1,5 дюйма и простукивайте по следующему ребру от грудины наружу. Продолжайте подниматься на 1,5 дюйма, простукивая по каждому ребру. После этого поменяйте стороны и простукивайте левой рукой по правой стороне грудной клетки.

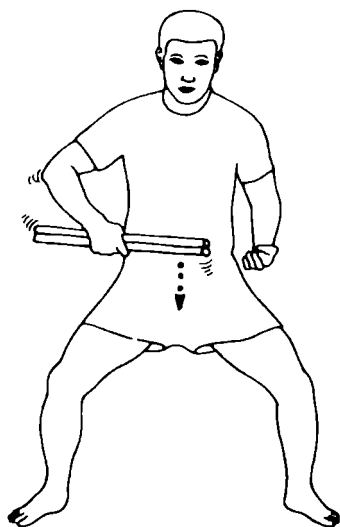
7. **Грудина и ключицы:** аккуратно простукивайте по грудине снизу вверх, затем простукивайте вдоль каждой ключицы к плечу. Выдохните, расслабьтесь и впитайте ци.



Пять линий
живота



Линии спины



Простукивание
ротанговыми стеблями

Спина и голова

Проще будет, когда по линиям спины простукивает ваш партнер.

8. **Линии спины:** вдохните и упакуйте ци в почках и спине. Сначала ударьте 3 раза по точке в 3 дюймах слева от Минмэнь. Затем округлите лопатки и опустите грудь. Накопите ци в левой почке и простукивайте по ней, после чего продвигайтесь вертикально вверх к шее. Когда достигнете основания черепа, втяните подбородок, стисните зубы и прижмите язык к нёбу. Вернитесь вдоль той же линии к точке слева от крестца, после чего снова поднимитесь вверх к начальной точке. Отдохните и впитайте ци, затем повторите для правой стороны, начиная с точки в 3 дюймах справа от Минмэнь.

9. **Голова:** втяните подбородок, стисните зубы и прижмите язык к нёбу, после чего аккуратно простукивайте вокруг линии волос. Никогда не ударяйте по макушке. После этого аккуратно простукивайте вокруг внешних краев нижней челюсти.

Простукивание ротанговыми стеблями

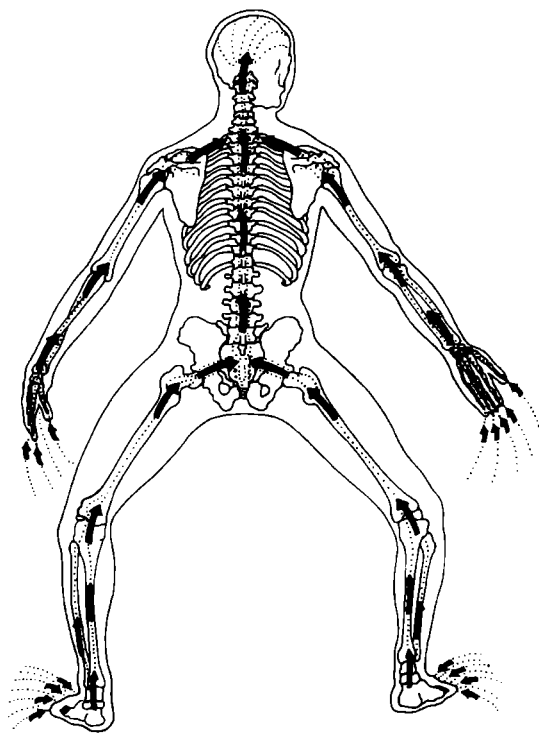
Выполняйте простукивание ротанговыми стеблями после любых других методов простукивания и не используйте во время него никаких практик уплотнения ци. Никогда не ударяйте ротанговыми стеблями по крестцу, спинному мозгу или суставам.

1. Простукивайте по участкам мышц, пупку, брюшным линиям и бокам. Очень аккуратно простукивайте по голням и почкам. Расслабьтесь и впитайте ци.

Костное Дыхание

Возможно, новички предпочтут практиковать с каждой конечностью отдельно, тогда как продвинутые ученики могут одновременно вдыхать в две или сразу в четыре конечности.

1. Поднимите руки и аккуратно втягивайте гениталии и анус при каждом вдохе. Согните и опустите локти, чувствуя прохладу в кончиках пальцев. Эта прохлада привлечет теплые внешние энергии. Сделайте долгий спокойный вдох и мягко сожмите кулаки, чувствуя теплоту энергии, которая сначала входит в указательный палец, а затем в другие пальцы. После этого выдохните и медленно выпрямите кисти, чувствуя, как энергия покидает раздвинутые пальцы.
2. Вдохните всеми кончиками пальцев, наполняя костяшки ци. Впитывая энергию, слегка втяните гениталии. Вдохните и задержите дыхание на несколько мгновений, чувствуя, как энергия расширяет пальцы, затем выдохните.
3. Вдохните в малые кости запястья и затем в локтевую и лучевую кости. При каждом вдохе задерживайте дыхание и чувствуйте, как кости расширяются, после чего выдыхайте. Вдохните через пальцы, запястья и предплечья до плечевых костей. Выдохните и продолжайте дышать костями, после чего дышите нормально и отдохните.
4. Снова вдохните через пальцы, кисти, предплечья и плечи, держа локти и плечи опущенными. Выдохните, после чего вдохните в лопатки и точку С-7. Удерживайте энергию там, продолжая дышать костями, после чего отдохните.



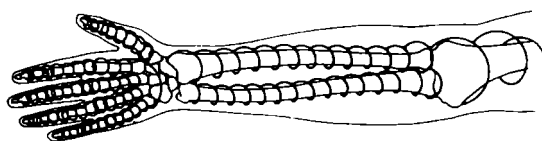
Костное Дыхание

5. Создайте ощущение прохлады в пальцах ног. Вдохните и впитайте пальцами ног и ступнями теплые внешние энергии. Выдохните и расслабьтесь. Слегка напрягите гениталии, поднимая ци в большеберцовые и малоберцовые кости. Выдохните и расслабьтесь, затем снова вдохните, направляя энергию в бедренные кости, тазобедренные суставы и крестец. Выдохните.
6. В позе Объятия Дерева одновременно вдохните обеими кистями и ступнями, направляя энергию вверх по рукам к плечам и лопаткам и по ногам к тазобедренным суставам и крестцу. После этого соедините энергию рук и ног в середине позвоночника (Т-11). Вдохните и направьте эту соединенную энергию к плечам, затем к С-7, основанию черепа («Нефритовая Подушка») и в голову. Задержите дыхание на мгновение, после чего выдохните.
7. Вдохните энергию в голову, как в шаге 6, после чего направьте ее из головы вниз по спинному мозгу к С-7. Оттуда вращайте энергию по спирали через голову и лицевые кости, затем распространите ее от задней стороны ключиц и ребер вокруг грудины. После этого выдохните и расслабьтесь.

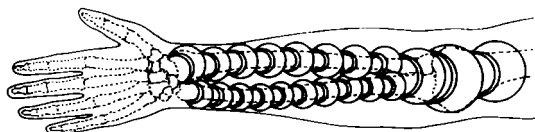
Сжатие Костей

Сжатие Костей происходит в той же последовательности, что и Костное Дыхание, но циркуляция энергии другая. При Сжатии Костей происходит вращение по спирали поступающей ци, после чего она уплотняется между мышцами и сдавливается в кости.

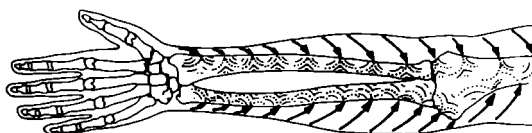
1. Вдохните в пальцы, запястья, локтевые и лучевые кости, на каждом вдохе задерживая дыхание. Вращайте энергию по спирали вокруг этих костей — по часовой стрелке для правой руки и против часовой стрелки для левой.
2. Закончив вращать, снова вдохните и мысленно уплотните энергию между мышцами и костями. Слегка напрягите анус и гениталии. Продолжайте упаковывать, пока руки не будут казаться набухшими и тяжелыми от ци.
3. С помощью сильных сокращений мышц сдавите накопленную энергию в кости. Почувствуйте тепло в костном мозге и сдавите еще немного, чтобы достичь более глубоких участков костей. На мгновение задержите дыхание, после чего выдохните.
4. Вдохните энергию в руки, плечи, лопатки и ключицы. Затем вращайте по спирали, упакуйте и сдавите энергию в кости. После этого выдохните и расслабьтесь. Снова вдохните и направьте энергию через руки, плечи и лопатки в позвоночник к точке Т-11, где энергия из верхней части тела соединяется с энергией из нижней части. Вращайте по спирали, упакуйте и сдавите.



Наматывание
энергии на кости



Упаковка энергии
между мышцами
и костями



Вжимание энергии
в кости

5. Вдохните энергию в обе ноги, направляя ее через ступни, ноги и тазобедренные суставы к крестцу. Затем вращайте по спирали, упакуйте и сдавите эту энергию в кости. Снова вдохните через ступни, ноги и крестец, направляя энергию вверх по позвоночнику к первому поясничному позвонку. Удерживайте энергию и снова вдохните, упаковывая в крестец и позвоночник и после этого сокращая мышцы ног, тазобедренных суставов, ягодиц и поясницы. Задержите сокращение вместе с дыханием, после чего на выдохе расслабьтесь.
6. Вдохните и вращайте по спирали энергию из ног и рук к месту встречи в Т-11. Отсюда вращайте энергию вверх по позвоночнику к шее и голове. Прижав язык к нёбу, вращайте энергию в черепной коробке, после чего упакуйте и стисните зубы, чтобы вдавить энергию в кости черепа.
7. Вдохните и вращайте ци по спирали от позвоночника одновременно через все ребра. Упакуйте и сдавите энергию в ребра и грудину, опустив грудь и сократив мышцы груди. Выдохните и расслабьтесь, чувствуя, как по вашим костям двигается тепло. Встряхните телом, чтобы энергия не застаивалась.

На высших этапах практики вы можете вращать, упаковывать и сдавливать энергию во всем теле на одном дыхательном цикле.

Дыхание Яичек

Дыхание Яичек можно выполнять сидя, стоя или лежа.

Сидя: сядьте на стул так, чтоб ваш вес был распределен между ногами и ягодицами. Прикройте гениталии удобным бельем или свободной одеждой. Ступни должны ровно стоять на полу, а ладони следует положить на колени.

Стоя: встаньте прямо, расслабьтесь, ступни на ширине плеч, руки по швам.

Лежа на правом боку: с помощью подушки приподнимите голову на 3–4 дюйма. Положите большой палец правой руки за ухо и слегка согните его вперед; остальные пальцы держите перед ухом. Левую руку положите на внешнюю сторону левого бедра. Слегка согните левое колено и положите его поверх правой ноги, которая должна быть прямой.

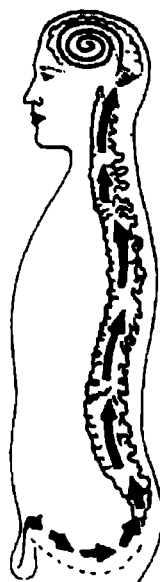
1. Слегка округлите шею и плечи и прижмите язык к нёбу. Во время данной практики вдыхать воздух следует маленькими порциями; на один выдох может приходиться много вдохов.

2. Вдохните через нос и втяните яички. Задержите дыхание и медленно выдохните, опуская яички и ощущая прохладную энергию в мошонке. Повторите 9 раз.
3. Вдохните и направьте энергию вверх к Дворцу Спермы, задержите дыхание и затем медленно выдохните. Повторите 9 раз.
4. Направьте энергию вверх по позвоночнику, как если бы вы пили напиток через соломинку. Выпрямите нижнюю часть спины, как будто прижимаясь к стене, чтобы активировать крестцовый и черепной насосы. Сосредоточьте внимание на крестце и медленно выдохните.
5. Расслабьте крестец и шею.
6. Вдохните и направьте энергию вверх к Т-11, затем расслабьтесь и выдохните.
7. Вдохните и направьте энергию вверх к «Нефритовой Подушке» у основания черепа, затем расслабьтесь и выдохните.
8. С последним вдохом направьте энергию вверх к макушке. Достигнув макушечной точки, вращайте энергию по спирали в мозге 9–36 раз по часовой стрелке и затем столько же против часовой стрелки.
9. Завершив вращать энергию в макушечной точке, прижмите язык к нёбу и позвольте энергии опуститься к третьему глазу, языку, горлу и сердцу. Остановитесь на короткое время на сердце и почувствуйте, как сексуальная (созидательная) энергия превращается в энергию любви и затем опускается к солнечному сплетению и пупку. Соберите энергию в пупке.

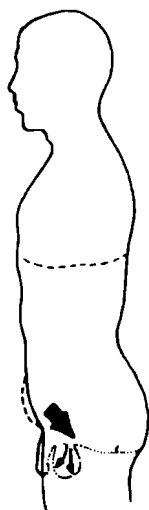
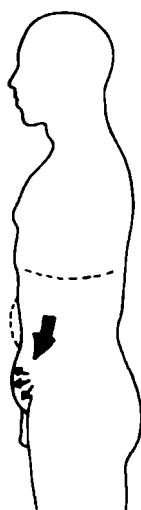
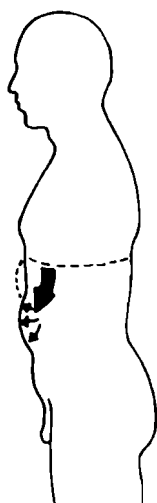
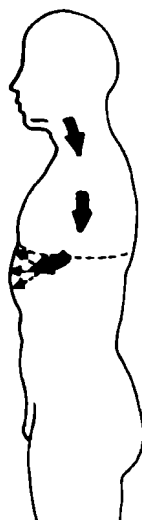
Сжатие Мошонки

1. Сядьте на краю стула так, чтобы яички свободно висели в воздухе.
2. Сделайте глубокий вдох, расширяя солнечное сплетение и при этом сжимая анус и направляя энергию в верхнюю часть живота.
3. Уплотните энергию в шар в точке солнечного сплетения. Прокатите этот шар ци вниз по животу к пупку, а затем к области таза.
4. Сократите брюшные мышцы, опустив живот, и плотно наполните мошонку как можно большим количеством ци. Сожмите анус и напрягите промежность, чтобы предотвратить потерю энергии.
5. Удерживая сжатие, прижмите язык к нёбу, чтобы энергия могла течь по Микрокосмической Орбите. Сделайте глубокий глоток, направляя энергию к сексуальному центру.
6. Выдохните. Сделайте несколько быстрых коротких вдохов и выдохов, втягивая и вытягивая живот (Энергетическое Дыхание), пока не сможете дышать нормально. Полностью расслабьтесь.

7. Повторите упражнение от 3 до 9 раз, пока не почувствуете тепло в яичках.
8. Соберите энергию в пупке и выполните Костное Дыхание.



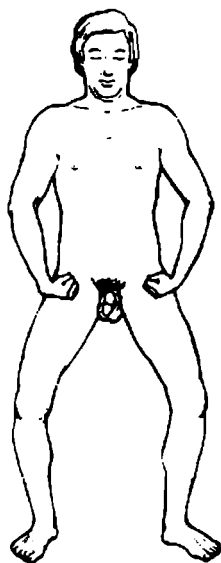
Дыхание Яичек



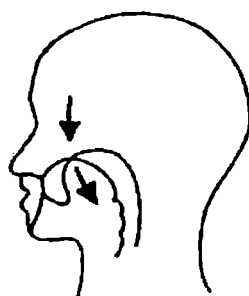
Сжатие Мошонки

Практика Запирания Сексуальной Энергии (для мужчин)

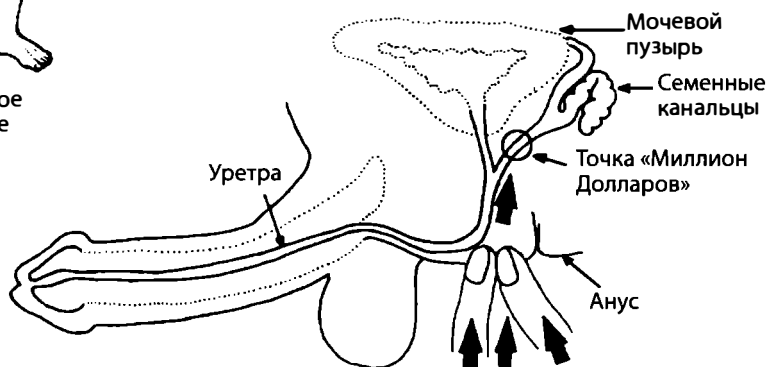
1. Сядьте так, чтобы ступни ровно стояли на полу. Стимулируйте свой нефритовый посох и направьте сексуальную энергию в яички и простату.
2. Когда приблизитесь к оргазму или достигнете его, сделайте глубокий вдох через нос. В то же время сожмите челюсти и кулаки, согните пальцы ног, напрягите черепной насос в задней части шеи и крепко прижмите язык к нёбу.
3. Снова вдохните, втягивая анус и область гениталий — особенно переднюю часть промежности. Задержите дыхание и затем еще раз вдохните. Снова задержите дыхание и сократите и опустите вниз переднюю часть ануса, собирая энергию в промежности.



Оргазмическое
Вытягивание



Язык у нёба



Нажатие на уретру тремя пальцами через промежность создает давление на точку «Миллион Долларов»

4. Вдохните, не выдыхая, после чего 9 раз сожмите и поднимите область гениталий, удерживая энергию в передней части промежности. Выдохните и расслабьте все мышцы тела.
5. Прodelайте шаги 1–3 еще раз, в этот раз продолжая вытягивать энергию вверх через промежность к копчику и крестцу. При этом сократите среднюю и заднюю часть ануса. Оттолкните крестец назад и наружу, чтобы активировать крестцовый насос. Задержите энергию там и сделайте 3–9 вдохов, создавая сокращения для вытягивания энергии из половых органов. После этого выдохните и расслабьтесь.
6. Повторите шаги 1–3, в этот раз направляя сексуальную энергию вверх через промежность и крестец к Т-11. Задержите энергию в Т-11, после чего добавьте энергию из Дворца Спермы, сделав 9 вдохов и сокращений без выдохов. После этого выдохните и расслабьтесь, мысленно направляя энергию от Дворца Спермы к Т-11.
7. Повторите шаги 1–3, направляя энергию вверх к С-7. Достигнув точки С-7, оттолкните верхнюю часть грудины назад к позвоночнику, чтобы увеличить приток энергии и активировать тимус.
8. Снова повторите те же шаги, на этот раз направляя энергию к «Нефритовой Подушке». Чтобы активировать здесь черепной насос, втяните подбородок. Стисните зубы, сдавите затылок и крепко прижмите язык к нёбу, чтобы усилить работу насоса.
9. Повторите еще раз, в этот раз направляя энергию к макушечной точке (Байхуэй). Обратите глаза и все чувства к макушке и крепко прижмите язык к нёбу. Сделайте 9 сильных сокращений и продолжайте вдыхать, каждый раз направляя энергию из Дворца Спермы к макушке. С помощью ума, глаз и чувств вращайте энергию в макушке по спирали 9–36 раз по часовой стрелке и затем против часовой стрелки.
10. Отдохните и позвольте энергии проникнуть в мозг. Пусть избыток энергии опустится по Функциональному каналу к межбровной точке, носу, горлу, сердечному центру, солнечному сплетению и пупку.

Ци-массаж Половых Органов для мужчин

Предварительные шаги

1. **Запирание Энергии для мужчин:** сделайте 9 коротких вдохов, сокращая области гениталий, ануса и промежности. Прижмите язык к нёбу, сожмите ягодицы и стисните зубы. Тремя средними пальцами надавите сзади на промежность, чтобы направить под-

нимающуюся энергию через крестец, Т-11, С-7 и «Нефритовую Подушку» к макушке.

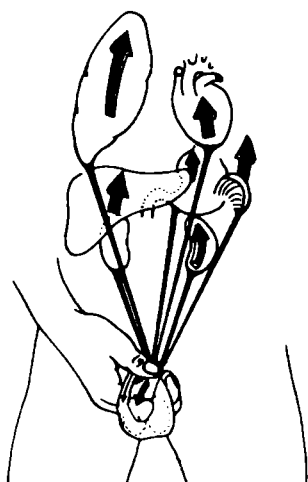
2. **Предварительный массаж тканью:** массируйте гениталии, промежность и крестец шелковой тканью. Вращайте ткань вокруг гениталий 36 раз по часовой стрелке и 36 раз против часовой стрелки. Почувствуйте, как яички расслабляются и наполняются ци.

Массаж

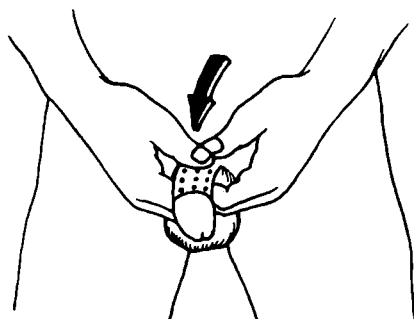
Перед выполнением каждого из следующих шагов активно потрите руки друг о друга, чтобы согреть.

3. **Массаж яичек пальцами:** вдохните ци в яички и возьмите по яичку в каждую руку, держа большие пальцы сверху, а остальные — снизу. Аккуратно надавите большими пальцами на яички, а затем массируйте ими яички: 36 раз по часовой стрелке и 36 раз против часовой стрелки. Нижними пальцами покатайте яички о большие пальцы вперед-назад 36 раз.
4. **Массаж ладонью:** согрейте руки, после чего обнимите яички левой рукой и отодвиньте пенис в сторону обратной стороной правой руки. Слегка надавите на яички обеими ладонями, после чего аккуратно потрите их левой ладонью — 36 раз по часовой стрелке и 36 раз против часовой стрелки. Снова согрейте руки, после чего поменяйте руки и массируйте правой рукой по 36 раз в каждом направлении. Направьте энергию вверх.
5. **Растирание для удлинения протоков:** согрейте руки, после чего возьмите в каждую руку по яичку. Большими и указательными пальцами аккуратно массируйте протоки. Начинайте у основания яичек, растирая заднюю и переднюю часть протоков. Продвигайтесь вдоль протоков к телу, после чего смените направление. Направьте энергию в Микрокосмическую Орбиту.
6. **Массаж для растягивания протоков:** держите протоки между большими и указательными пальцами. Аккуратно растирайте большими пальцами к центру, а указательными слегка оттяните яички, растягивая протоки. Повторите 36 раз, в перерывах массируя яички ладонью. Направьте энергию вверх.
7. **Растягивание сухожилий мошонки и пениса:** согрейте руки, после чего обнимите пенис большим и указательным пальцами, а остальными пальцами окружите яички. Постепенно оттягивайте гениталии вниз и одновременно поднимайте внутренние органы вверх, растягивая весь пах. Далее оттягивайте гениталии вниз влево, поднимая внутренние органы. Задержитесь на мгновение и затем рас-

слабьтесь, после чего оттягивайте гениталии вниз вправо, одновременно поднимая внутренние органы вверх. Наконец, оттягивайте гениталии вниз вращательными движениями 9–36 раз по часовой стрелке и затем против часовой стрелки. Направьте энергию вверх.



Растягивание



Массаж пениса



Постукивание по яичкам

8. **Массаж пениса:** поддерживайте пенис по бокам большими и указательными пальцами. Массируйте пенис вдоль каждой из трех линий, от основания до кончика и обратно. Массируйте каждую линию вверх и вниз по 36 раз.
9. **Постукивание по яичкам:** приняв стойку всадника, вдохните ци в яички, слегка втягивая их, и задержите дыхание. Стисните зубы, одновременно сокращая промежность и анус. Лево́й рукой поднимите пенис, а кончиками пальцев правой руки слегка постукивайте по правому яичку. Постукивайте 6, 7 или 9 раз. Выдохните,

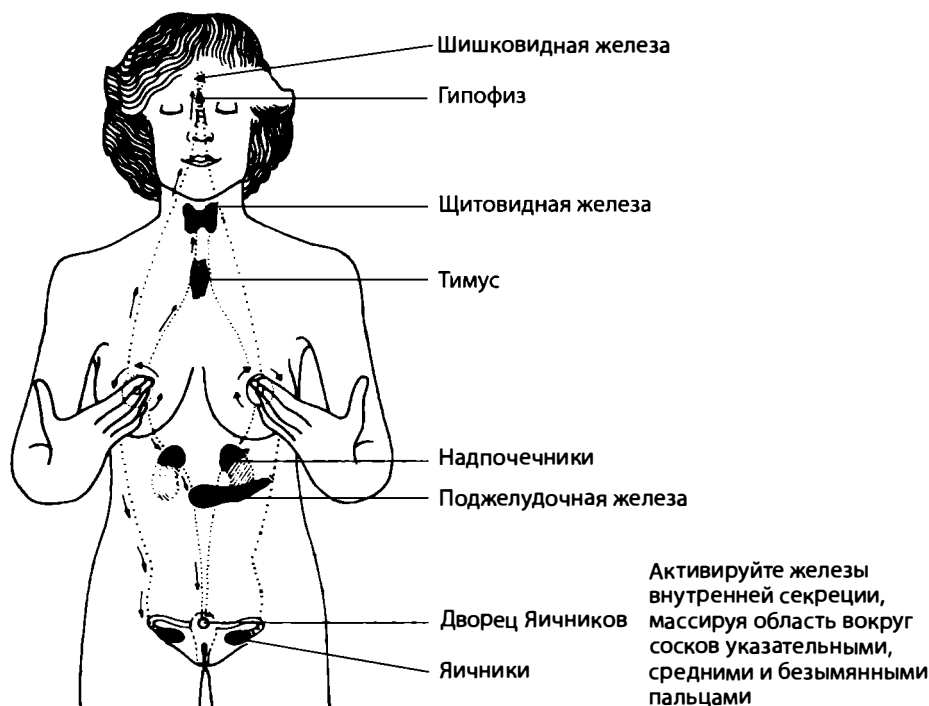
отдохните и направьте энергию вверх по позвоночнику, после чего смените руки и повторите для левого яичка.

10. Выполните Запирание Энергии, Сжатие Гениталий и Массаж Шелковой Тканью.

Ци-массаж Половых Органов для женщин

Предварительные шаги

1. **Запирание Энергии для женщин:** сделайте 9 коротких вдохов, сокращая области гениталий, ануса и промежности. Прижмите язык к нёбу, сожмите ягодицы и стисните зубы. Тремя средними пальцами надавите сзади на промежность, чтобы направить поднимающуюся энергию через крестец, Т-11, С-7 и «Нефритовую Подушку» к макушке.
2. **Предварительный массаж тканью:** массируйте влагалищные мышцы, промежность, копчик и крестец шелковой тканью. В каждой области вращайте по спирали 36 раз по часовой стрелке и 36 раз против часовой стрелки. Почувствуйте, как ваша грудь увеличивается, а влагалище увлажняется.

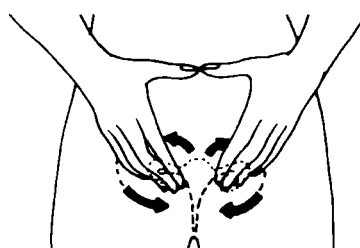
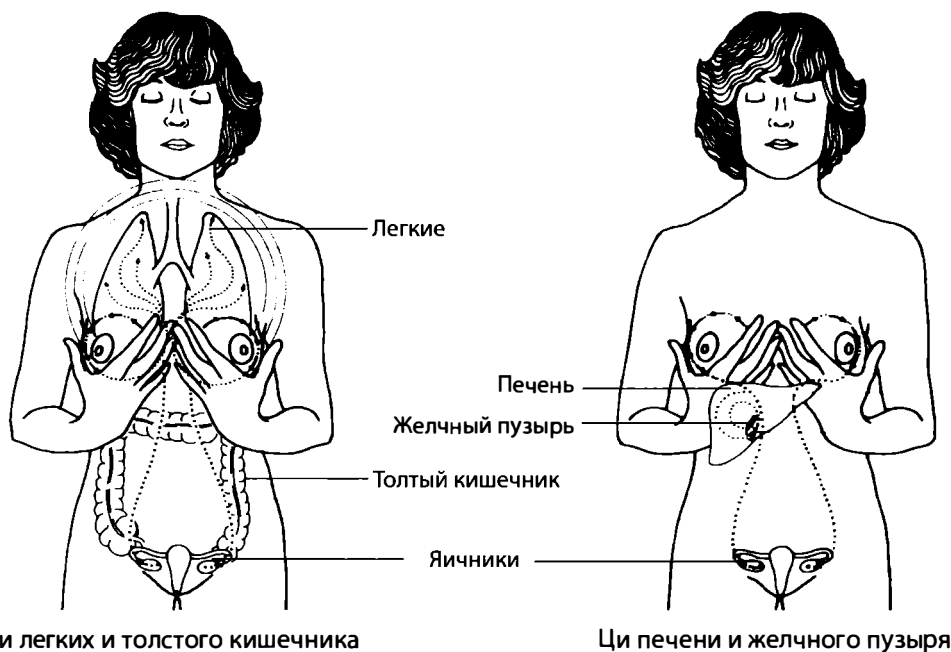


Массаж желез

Массаж

Перед выполнением каждого из следующих шагов активно потрите руки друг о друга, чтобы согреть.

3. **Массаж груди:** сидите без одежды или в свободной одежде, так чтобы на влагалище оказывалось небольшое давление. Втяните среднюю и заднюю часть ануса, направляя ци вверх по спинному мозгу. Втяните левую и правую сторону ануса, направляя ци к левому и правому соску. Активно потрите руки друг о друга, чтобы согреть, после чего положите вторые суставы средних пальцев на соски. Прижмите язык к нёбу.
4. **Массаж желез:** положите на каждую грудь три пальца и вращайте наружу от сосков — по часовой стрелке для правой руки и против часовой стрелки для левой. После этого вращайте вовнутрь. Повторите вращение наружу и вовнутрь, двигаясь правой рукой против часовой стрелки и левой по часовой стрелке.
5. Продолжая массировать, перенесите внимание на гипофиз — в межбровную точку — и затем обратно на грудь. Направьте активированную энергию в щитовидную и паращитовидные железы и затем обратно в грудь. Продолжайте аккуратно массировать грудь и сосредоточьтесь на тимусе, затем на груди, после этого на поджелудочной железе и затем снова на груди. Активируйте надпочечники, после чего поднимите эту энергию к груди, чтобы соединить с другими находящимися здесь энергиями.
6. **Массаж органов:** согрейте руки и положите их на груди. Пусть ци из тимуса и груди активирует ци легких, после чего верните эту ци в грудь. Направьте накопленную ци в сердце, затем верните в грудь и повторите этот процесс для селезенки, почек и печени. После этого положите ладони на колени и сосредоточьте внимание на груди, позволяя энергии наполнить соски.
7. Позвольте накопленной энергии из сосков опуститься в яичники. Вдохните непосредственно в яичники, сжимая половые губы короткими пульсациями, после чего втяните половые губы вовнутрь. Соедините энергию из обоих яичников во Дворце Яичников — в 3 дюймах ниже пупка. Напрягите шейку матки и сосредоточьте сексуальную энергию во Дворце Яичников.
8. **Массаж яичников:** положите кончики пальцев на яичники и массируйте их небольшими вращательными движениями — 36 раз по часовой стрелке и 36 раз против часовой стрелки.
9. Выполните Запирание Энергии, Сжатие Гениталий и Массаж Шелковой Тканью.
10. Если желаете, можете теперь выполнить упражнение с яйцом.

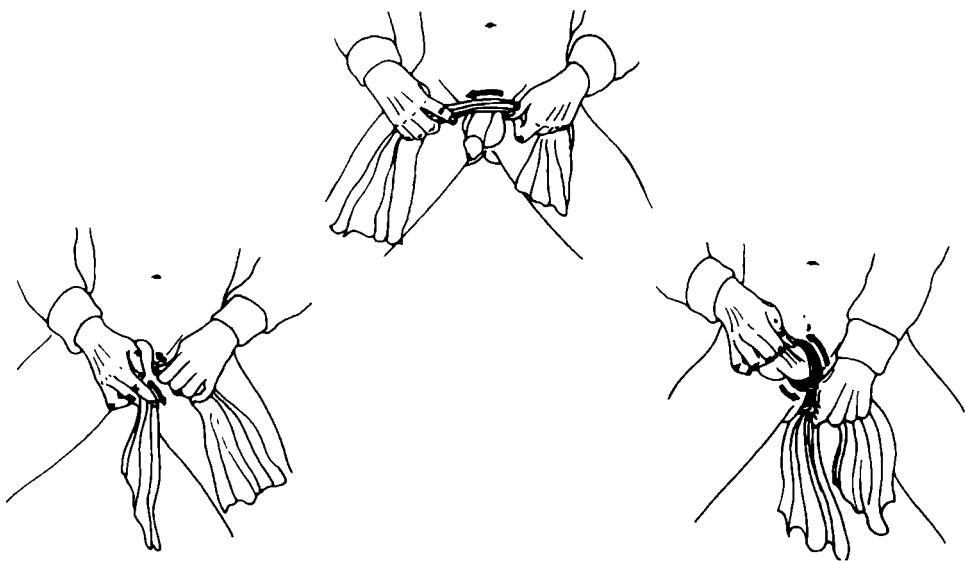


Массаж яичников

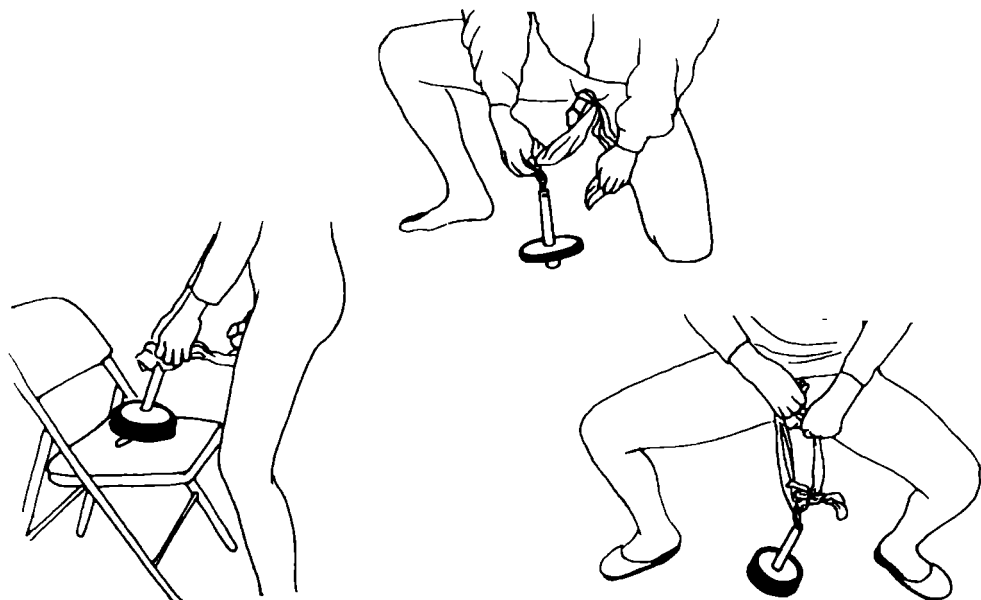
Тяжелая Атлетика Ци для мужчин

1. Выполните упражнения для усиления интенсивности ци и энергии почек (см. с. 45–46). Выполните Ци-массаж Половых Органов и Запирание Энергии для мужчин 2–3 раза.
2. Сложите ткань в полоску шириной в дюйм. Поднесите ее под промежность и расположите за яичками. Держа край ткани отвернутым от кожи, поднимите оба конца вверх и обмотайте их вокруг пениса и яичек. Завяжите узел у основания пениса возле лобковой кости.
3. Поверните узел так, чтобы он располагался за яичками и под промежностью. Пусть концы ткани свисают к полу. Сократите мышцы промежности и затяните узел. Пенис и яички будут немного выпирать.

4. Привяжите один конец ткани к грузу, лежащему на стуле или на полу.
5. Медленно примите стойку для поднятия веса (ступни на ширине плеч, колени слегка согнуты), держа груз или ткань в руке. Протестируйте груз пальцами.
6. Сделайте короткий вдох и втяните анус, промежность и гениталии. Еще раз вдохните и втяните обе стороны ануса, направляя ци в левую и правую почки.
7. Прижмите язык к нёбу и медленно отпустите ткань. Постепенно тестируйте груз и убедитесь, что вы не испытываете серьезных неудобств.
8. Вдохните и втяните правую, левую, переднюю и заднюю сторону ануса и оберните энергию вокруг почек.
9. Вдохните, сокращая анус и промежность, и аккуратно покачивайте груз, направляя энергию вверх к копчику и крестцу. Делайте вдох при каждом покачивании вперед и выдох при покачивании назад.
10. При каждом вдохе и покачивании вперед оказывайте внутреннее сопротивление грузу и направляйте энергию в Микрокосмическую Орбиту.
11. Первую неделю покачивайте груз 36–49 раз, после чего попробуйте 60 раз; каждое покачивание (вперед и назад) должно длиться примерно 1 секунду.



Обвязывание гениталий тканью



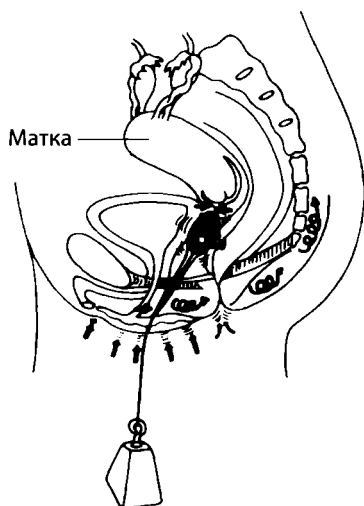
Положения, в которых можно начинать Тяжелую Атлетику Ци

12. Прижмите язык к нёбу и опустите энергию в пупок. Продвинутые ученики могут выполнить еще один цикл, в этот раз поднимая груз внутренними органами и железами.
13. Отвяжите груз и выполните 2–3 цикла Запирания Энергии, после чего сделайте Ци-массаж Половых Органов и Массаж Шелковой Тканью. Отдохните, после чего выполните Микрокосмическую Орбиту.

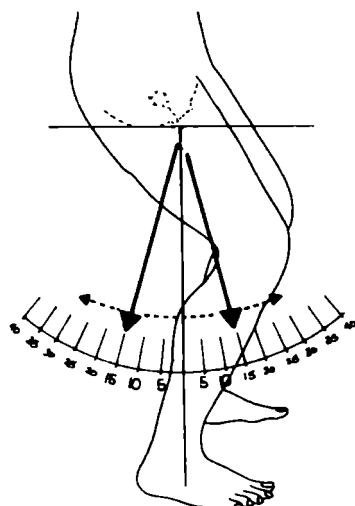
Тяжелая Атлетика Ци для женщин

1. В качестве подготовки выполните Упражнение с Яйцом. Проденьте через яйцо веревку и завяжите узел на широком конце. К другому концу веревки привяжите груз.
2. Выполните Ци-массаж Половых Органов и Запирание Энергии для женщин 3 раза.
3. Опуститесь на колени рядом с грузом и введите широкий конец яйца во влагалище. Закройте влагалище, сократив мышцы вокруг яйца, чтобы удержать его.
4. Медленно поднимитесь в стойку для поднятия груза (ступни на ширине плеч, колени слегка согнуты), держа веревку или груз в руке. Протестируйте груз пальцами.

5. Сделайте короткий вдох и втяните анус, промежность и гениталии. Еще раз вдохните и втяните обе стороны ануса, направляя ци в левую и правую почки.
6. Прижмите язык к нёбу и медленно отпустите ткань. Постепенно тестируйте груз и убедитесь, что вы не испытываете серьезных неудобств.
7. Вдохните и втяните правую, левую, переднюю и заднюю сторону ануса и оберните энергию вокруг почек.
8. Вдохните, сокращая анус и промежность, и аккуратно покачивайте грузом, направляя энергию вверх к копчику и крестцу. Делайте вдох при каждом покачивании вперед и выдох при покачивании назад.
9. При каждом вдохе и покачивании вперед оказывайте внутреннее сопротивление грузу и направляйте энергию через станции Микрокосмической Орбиты.
10. Первую неделю покачивайте груз 36–49 раз, после чего попробуйте 60 раз; каждое покачивание (вперед и назад) должно длиться примерно 1 секунду.
11. Прижмите язык к нёбу и опустите энергию в пупок. Продвинутые ученики могут выполнить еще один цикл, в этот раз поднимая груз внутренними органами и железами.
12. Отвяжите груз и выполните 2–3 цикла Запирания Энергии, после чего сделайте Ци-массаж Половых Органов и Массаж Шелковой Тканью. Отдохните, после чего выполните Микрокосмическую Орбиту.



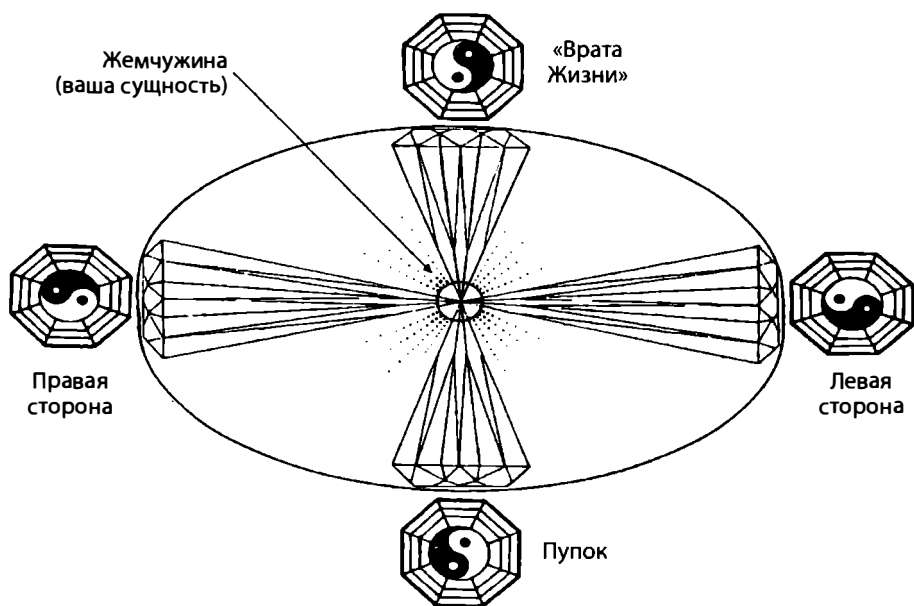
Вагинальная Тяжелая Атлетика

Раскачивайте груз под углом 15–30°
в каждую сторону

СЛИЯНИЕ ПЯТИ СТИХИЙ

Формула 1. Формирование четырех багуа и жемчужины

1. Сядьте прямо, закройте глаза и прижмите язык к нёбу. Выполните медитацию «Внутренняя Улыбка».
2. **Сформируйте переднее багуа:** обратите свою осознанность и чувства на пупок. Смешайте и уплотните все сгенерированные вами энергии в энергетический шар в пупке.
3. Начиная в точке в 1,5 дюйма за пупком и немного выше него, мысленно нарисуйте первую линию внешнего слоя багуа. Далее нарисуйте оставшиеся семь линий внешнего слоя.
4. Нарисуйте средний и затем внутренний слой, линия за линией.
5. Нарисуйте восемь спиц от внешнего слоя к внутреннему, позволяя спицам расширяться к символу Тайцзи в центре. Вращайте символ Тайцзи по часовой стрелке, чтобы он смешивал и преобразовывал энергию. Увидьте, как багуа сияет белым светом, после чего отдохните и почувствуйте этот свет.
6. **Заднее багуа:** начиная в точке в 1,5 дюйма перед «Вратами Жизни» и немного выше нее, мысленно нарисуйте внешний слой багуа, линия за линией. Повторите шаги 4 и 5, чтобы завершить заднее багуа.



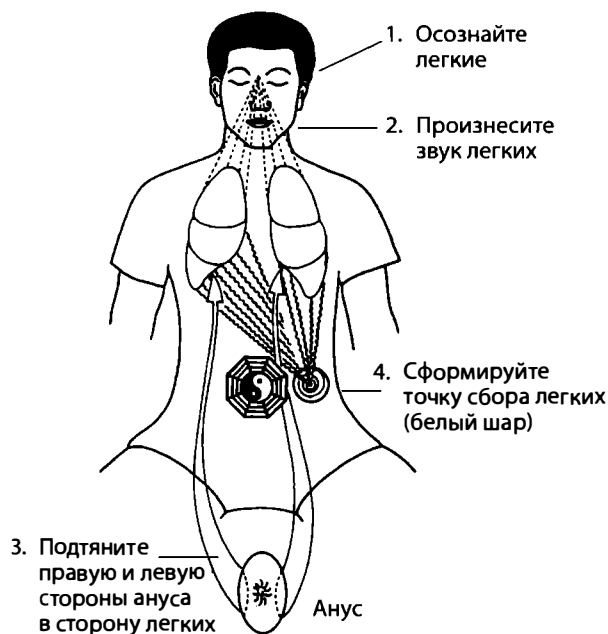
Четыре багуа, вращаясь, образуют жемчужину

7. Вращайте переднее и заднее багуа, особенно их центральные символы Тайцзи. Обратите внимание, как сила багуа всасывается через их воронкоподобные задние части в Котел в центре вашего тела. Сосредоточьтесь на Котле и впитайте энергию. Уплотните ее и прекратите вращать. Пусть энергия сияет белым светом.
 8. **Правое багуа:** сосредоточьтесь на точке в правой части тела, на уровне пупка и на одной линии с подмышкой, примерно в 1,5 дюйма от поверхности тела. По очереди нарисуйте внешний, средний и внутренний слой багуа. Нарисуйте восемь спиц к центральному символу Тайцзи. Вращайте этот символ, наблюдая, как он наполняется светом.
 9. **Левое багуа:** сосредоточьтесь на точке в левой части тела, в 1,5 дюйма от поверхности тела, на уровне пупка и на одной линии с подмышкой. Нарисуйте три слоя, линия за линией, от внешнего к внутреннему, после чего нарисуйте спицы. Вращайте символ Тайцзи в центре.
 10. Вращайте центры левого и правого багуа, всасывая их энергию через воронкоподобные задние части в Котел. Соедините эту энергию с энергией переднего и заднего багуа.
 11. **Жемчужина:** расслабившись, продолжайте вращать энергию в Котле. Сосредоточьте все ваши чувства на Котле и образуйте жемчужину, уплотнив эссенцию всей вашей жизненной энергии, — эссенцию внутренних органов, желез, органов чувств и ума. Почувствуйте, как она становится сильнее и ярче. Заземлитесь и установите связь с жемчужиной, используя позитивные аффирмации.
 12. Направьте жемчужину в Микрокосмическую Орбиту, осознавая три источника энергии:
 - вселенскую силу (Полярная звезда и Большая Медведица), входящую через вашу макушку,
 - силу космических частиц, входящую через межбровную точку,
 - силу Земли, проникающую в промежность через подошвы ступней.
- Вращайте жемчужину по Микрокосмической Орбите, сосредоточиваясь на каждой точке: промежность — копчик — «Врата Жизни» — Т-11 — С-7 — «Нефритовая Подушка» — макушка — межбровная точка — горло — сердце — солнечное сплетение — пупок.
13. Если в какой-либо момент жемчужина уменьшится, сформируйте новую, сосредоточившись на четырех багуа и уплотнив энергию в жемчужину.

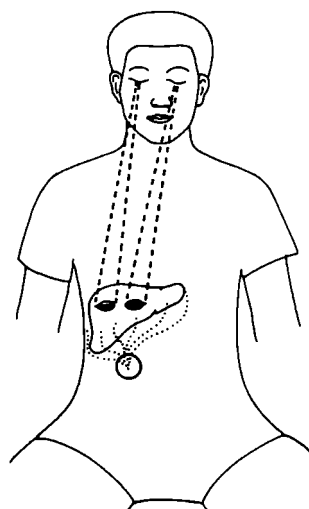
14. Соберите энергию в пупке и в заключение выполните Ци-само-массаж.

Формула 2. Уравновешивание внутреннего климата

1. Сядьте, закройте глаза и выполните медитацию «Внутренняя Улыбка».
2. Сформируйте переднее багуа и осознайте почки, произнося звук почек *чу-у-у-у*. Сократите левую и правую сторону ануса и уплотните энергию в почки. Сформируйте шар в промежности — точке сбора почек, — сделав вдох, втянув промежность вверх и оттолкнув нижнюю часть живота вниз к промежности. Визуализируйте этот шар и придайте ему синее свечение. Вращайте энергию обеих почек по спирали к их точке сбора. Усиьте вращение в этой точке, чувствуя силу, вытягивающую холодную энергию почек.
3. Осознайте сердце и тимус. Вдохните и втяните анус вверх в направлении сердца, после чего уплотните энергию в сердце. Мысленно сформируйте шар в груди, точке сбора сердца, и придайте ему красное свечение. Произнесите звук сердца *ха-у-у-у-у* и вращайте энергию в сердце, тимусе и точке сбора. Позвольте вращению в точке сбора вытягивать горячую энергию сердца и тимуса.



Формирование точки сбора легких



Вращайте и собирайте энергию глаз и печени

4. Разделите свое внимание между холодной энергией почек и горячей энергией сердца. Вращайте точки сбора и переднее багуа, после чего усильте вращение переднего багуа, даже немного вращая тело, чтобы увеличить силу. Пусть багуа вытягивает энергию из точек сбора сердца и почек, смешивая холодную энергию почек и горячую энергию сердца.
5. Примените шаги 2—4 для смешивания энергии печени и легких в переднем багуа. Сосредоточьтесь на печени и произнесите звук печени *ш-ш-ш-ш*. Вдохните и сократите правую сторону ануса в направлении печени, после чего сожмите печень. Сформируйте точку сбора печени и желчного пузыря под правой стороной грудной клетки, на уровне пупка и на одной линии с соском. Сформируйте ярко-зеленый трехдюймовый шар, сделав вдох и втянув правую сторону ануса вверх, одновременно отталкивая правую сторону тела вниз. Вращайте энергию печени и желчного пузыря, одновременно вращая точку сбора и позволяя шару вытягивать влажную теплую энергию печени и желчного пузыря.
6. Сформируйте точку сбора легких и толстого кишечника в левой части тела, под левым соском, на уровне пупка. Произнесите звук легких *с-с-с-с*, после чего вдохните, втягивая левую и правую сторону ануса в направлении легких. Сожмите легкие и затем снова вдохните, втягивая анус к уровню пупка. Вообразите трехдюймовый шар металлически-белого цвета, являющийся точкой сбора для легких и толстого кишечника. Вращайте и вытягивайте сухую прохладную энергию легких в эту точку.
7. Разделите внимание между влажной теплой энергией печени и сухой прохладной энергией легких. Вращайте обе эти энергии, после чего вращайте переднее багуа, пока оно не станет достаточно сильным для того, чтобы вытянуть энергию печени и легких. Смешайте эти энергии в переднем багуа, пока энергия в нем не станет ни слишком теплой, ни слишком прохладной, ни слишком влажной, ни слишком сухой.
8. Направьте в переднее багуа энергию селезенки. Произнесите звук селезенки *ху-у-у-у*, после чего вдохните и втяните левую сторону ануса в направлении селезенки. Слегка сократите мышцы спины, чтобы почувствовать селезенку, после чего сформируйте точку сбора селезенки (желтого цвета) в центре переднего багуа. Вращайте энергию селезенки и переднее багуа, вытягивая мягкую энергию селезенки в багуа.
9. Повторите шаги 2—8 для заднего багуа, собирая оставшуюся энергию органов в нижеперечисленных вторичных точках сбора. Для

почек создайте шар в крестце; для сердца создайте шар за сердцем, между Т-5 и Т-6. Вращайте и смешайте горячую и холодную энергию в заднем багуа. Соберите оставшуюся энергию печени в правой, а энергию легких — в левой части заднего багуа. Вращайте и смешайте влажную и сухую энергию печени и легких в заднем багуа.

10. Вращайте энергию переднего и заднего багуа, после чего уплотните и направьте в Котел. Смешайте.
11. Сформируйте правое багуа и соберите энергию из точек сбора правой стороны, после чего сделайте то же самое для левого багуа. (Расположение этих точек сбора см. в книге *«Слияние Пяти Стихий»*). Направьте энергию из правого и левого багуа в Котел и смешайте с находящейся там энергией.
12. Уплотните смешанную в Котле энергию в утонченную жемчужину, после чего привяжите к этой жемчужине чувства умиротворения и гармонии. Опустите жемчужину в промежность и вращайте ее по Микрокосмической Орбите, осознавая силы Вселенной, космических частиц и Земли, которые притягиваются к жемчужине.
13. Соберите энергию в пупке, после чего выполните Ци-самомассаж.

Формула 3. Соединение чувств

1. **Уши и почки:** выполните медитацию «Внутренняя Улыбка», а затем массаж ушей и почек. Сосредоточьтесь на ушах, вращая в них энергию, после чего вращайте энергию в почках, пока она не станет достаточно сильной для того, чтобы вытянуть энергию ушей. Соберите чувство слуха и холодную энергию почек в почках. Создайте синий шар в промежности (точке сбора почек) и вращайте в нем энергию, чтобы вытянуть сюда энергию слуха и холодную энергию почек.
2. **Язык и сердце:** пошевелите языком, чтобы выработалась слюна, после чего аккуратно выполните массаж сердца. Вращайте энергию в языке и сглотните слюну, вращая эссенцию языка по спирали в направлении сердца. Вращайте энергию сердца, чтобы вытянуть вкусовую энергию языка. Сформируйте красный шар в точке сбора сердца (грудина) и создайте здесь сильное вращение. Вытяните сюда энергию вкуса и горячую красную энергию сердца.
3. Вращайте энергию двух точек сбора по спирали к переднему багуа и смешайте ее. Обратите внимание, как чувства вытягиваются сюда.
4. **Глаза и печень:** подвигайте глазами и выполните массаж глаз и печени. Вращайте энергию в глазах и создайте сильное вращение

в печени, вытягивая зрительную энергию глаз в печень. Сформируйте зеленый шар в точке сбора под печенью (на одной линии с соском, на уровне пупка). Вращайте и соберите теплую влажную энергию печени и энергию зрения.

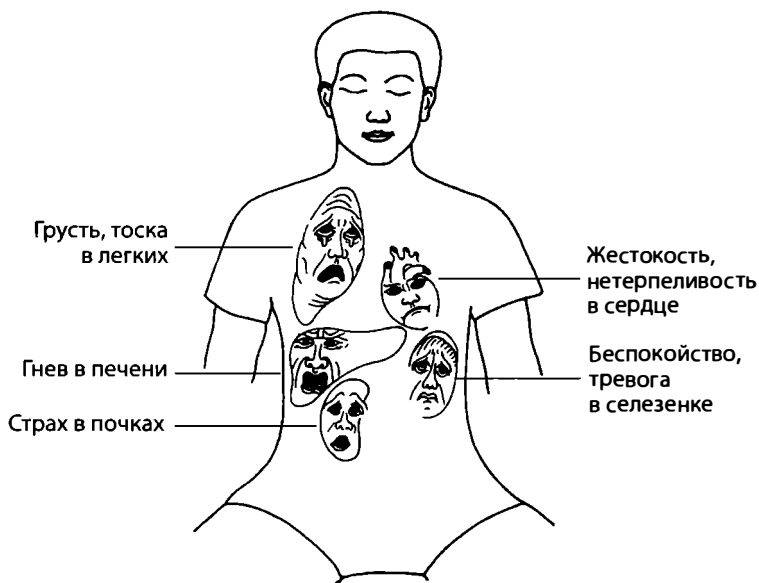
5. **Нос и легкие:** выполните массаж носа и легких. Вращайте энергию в обоих местах, используя более сильное вращение в почках, чтобы вытянуть обонятельную энергию носа. Сформируйте белый шар в точке сбора под легкими и вращайте в нем энергию. Вытяните прохладную сухую энергию легких и эссенцию чувства обоняния.
6. Выполняйте вращение в переднем багуа, вытягивая и смешивая энергию глаз и печени с энергией носа и легких. Почувствуйте, как чувства вытягиваются и сосредотачиваются.
7. **Рот и селезенка:** пошевелите губами и выполните массаж селезенки. Вращайте энергию в обоих местах, позволяя сильному вращению в селезенке вытягивать энергию рта. Сформируйте точку сбора (желтый шар) в центре переднего багуа и вытяните сюда энергию селезенки и рта.
8. Сосредоточьте свое осознание на заднем багуа, его точках сбора и собранных в нем энергиях. Вращайте переднее и заднее багуа по спирали к Котлу и смешайте в нем их энергии. Затем проделайте то же самое для левого и правого багуа, вращая их энергии по спирали к Котлу. Почувствуйте, что чувства подчиняются единому управляющему центру. Сформируйте жемчужину и привяжите к ней с помощью аффирмаций чувство самоконтроля. После этого опустите жемчужину в промежность и вращайте ее по Микрокосмической Орбите, осознавая входящие в вас силы Вселенной, космических частиц и Земли. Верните жемчужину в Котел и соберите энергию в пупке. В конце выполните Ци-самомассаж.

Формула 4. Преобразование эмоций

1. Сидя выполните медитацию «Внутренняя Улыбка». Когда будете готовы, сформируйте переднее багуа.
2. **Почки и уши:** сосредоточьте внимание на ушах и почках. Осознайте страх, а также любые другие неприятные ощущения. (Эти энергии могут проявиться в виде холода, мутного синего цвета, угловатых форм и т. п.). Вращайте страх и другие ощущения по спирали из почек к точке сбора почек.
3. **Сердце и язык:** сосредоточьте внимание на языке и сердце. Осознайте нетерпеливость, жестокость и другие неприятные ощущения, которые могут проявляться в виде ощущений, форм, звуков

или образов. Негативные чувства сердца могут восприниматься как грязный красный цвет, кислый вкус, жар или шум. Вращайте и выдыхайте эмоции и чувства из сердца, направляя их в точку сбора сердца.

4. Вращайте энергии из точек сбора почек и сердца по спирали к переднему багуа. Смешайте их и позвольте им преобразоваться в чистую, яркую и золотую энергию. Эта энергия излучает любовь, радость и кротость из вашего центра.



Негативные эмоции и внутренние органы

5. **Печень и глаза:** пошевелите глазами и осознайте печень. Обратите внимание на чувство гнева или любые другие неприятные ощущения. Они могут восприниматься как нечто парообразное или расширяющееся, как мутная зеленая или красная ярость, либо как чувство разрушительности. Вращайте гнев и любые другие не нравящиеся вам энергии по спирали к точке сбора печени.
6. **Легкие и нос:** вдохните, выдохните и затем снова вдохните. Осознайте связь между легкими и носом. Осознайте чувство грусти, тоски или депрессии. Негативная энергия легких может быть серой, холодной, затхлой или соленой. Вращайте и выдыхайте грусть и любые другие не нравящиеся вам энергии в точку сбора легких.

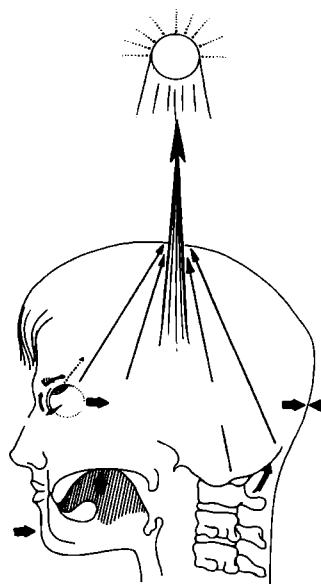
7. Вращайте энергии из точек сбора печени и легких по спирали к переднему багуа. Смешайте и уравновесьте их, помогая им преобразоваться в золотой свет доброты и смелости.
8. Сосредоточьте внимание на рте и селезенке, осознавая чувство беспокойства и тревоги. Негативная энергия селезенки может восприниматься как нечто туманное, кислое, шаткое, неопределенное или липкое. Вращайте и выдыхайте беспокойство и любые другие неприятные ощущения в точку сбора селезенки. Направьте их в переднее багуа, чтобы смешать с уже присутствующими здесь энергиями.
9. Вернитесь к каждому из органов и их точкам сбора, вращая и вытягивая любую оставшуюся негативную энергию и смешивая ее с другими энергиями в переднем багуа. Вращайте, смешивайте и преобразовывайте всю оставшуюся энергию, чувствуя, как растут позитивные добродетели. Если вам нужны дополнительные ресурсы, воспользуйтесь любовью и радостью сердца.
10. Сформируйте заднее багуа и осознайте все энергии, которые вы здесь собрали. Вращайте переднее и заднее багуа, чтобы направить их энергии в Котел. После этого создайте и вращайте левое и правое багуа и направьте их энергии в Котел. Соедините и уплотните энергии всех багуа в Котле и сформируйте жемчужину, сияющую ярко-золотым светом.
11. Опустите жемчужину в промежность и вращайте ее по Микрокосмической Орбите, чувствуя входящие в вас силы Вселенной, космических частиц и Земли. Соберите энергию в пупке и выполните Ци-самомассаж.

Формула 5. Рождение бессмертного зародыша

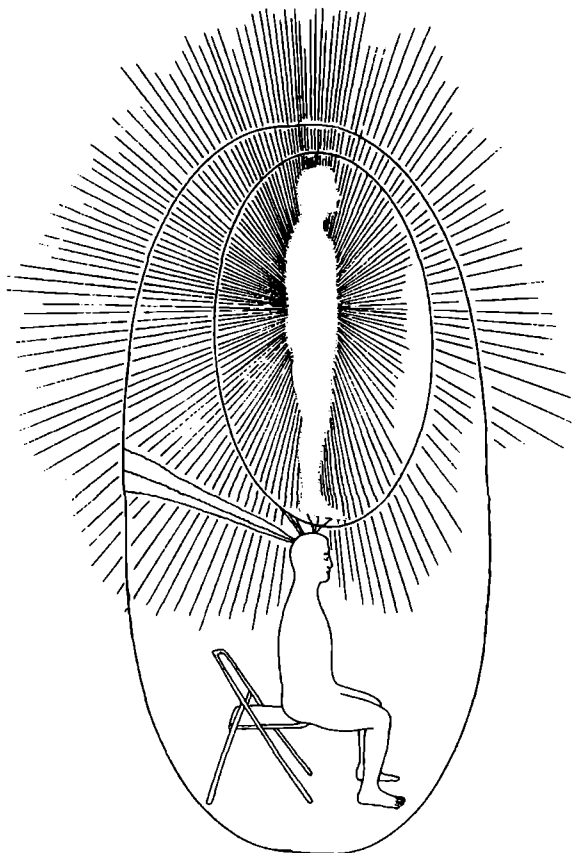
1. Выполните формулы Слияния 1–4, смешав энергию из всех практик в Котле и образовав ярко-золотую жемчужину. Опустите жемчужину в промежность и вращайте ее по Микрокосмической Орбите, осознавая входящие в вас силы Вселенной, космических частиц и Земли. Создайте импульс жемчужины.
2. Активируйте черепной насос, прижав кончик языка к нижним зубам, а его спинку — к нёбу. Стисните зубы, наклоните подбородок, закатите глаза и мысленно поверните уши, нос и язык к затылку, одновременно обращая все чувства на макушку. Почувствуйте пульсацию черепного насоса.
3. Активируйте крестцовый насос, сделав вдох, втянув промежность, затем сделав еще один вдох, втягивая заднюю часть ануса в направлении крестца. Еще раз вдохните и направьте жемчужину от

промежности к крестцу, вверх к Т-11, С-7, основанию черепа и макушке. Вдохните и задержите дыхание, чувствуя, как из макушки выходит яркая волна света.

4. Вдохните и глотните слюну. Почувствуйте, как макушка открывается. Сглотните слюну вверх и почувствуйте толчок в макушке. С силой выдохните в направлении макушки и выбросьте жемчужину наружу, примерно на 6 дюймов (15 см) над головой.
5. Управляйте жемчужиной с помощью органов чувств, обучаясь перемещать ее вверх, вниз и во всех направлениях. Научитесь вращать ее по спирали влево и вправо, быстро и медленно и т. д. Затем поднимите ее на фут выше и снова попробуйте управлять ею. Продолжайте поднимать ее на один фут и управлять ею, пока не достигнете высоты, равной вашему росту.



Выбросьте жемчужину



Формирование энергетического тела,
его защитной оболочки и большого
(общего) защитного кокона

Высшие практики Слияния

6. Расслабьте ум и чувства и с их помощью расширьте жемчужину. Придайте ей форму, напоминающую ваше собственное тело, либо идеализированное (сакрализованное) тело — с головой, руками, ногами и т. д. После этого с помощью чувств «вырежьте» лицо. Сначала сосредоточьте внимание на своих собственных глазах, после чего уплотните их эссенцию в шар. Активируйте макушку и выдохните шар энергии глаз через нее к лицу энергетического тела. Разместите глаза на лице энергетического тела и подтвердите, что они были созданы. Повторите эти шаги для ушей, носа, рта и языка.
7. Теперь можете изменить пропорции лица и тела так, как вам нравится. После этого перенесите Котел из физического тела в энергетическое. Сосредоточьтесь на Котле и уплотните его, затем выбросьте его через макушку в промежность энергетического тела.
8. Присвойте своему энергетическому телу пол. Когда это энергетическое существо будет четко очерчено, дайте ему внутреннее имя (которое, ради вашей защиты, не следует сообщать другим) и внутренний голос, или несколько голосов. При продвижении вашей практики эти голоса смогут давать вам советы.
9. В своем физическом теле сформируйте еще одну жемчужину в Котле и вращайте ее по Микрокосмической Орбите. Вдохните, активируйте черепной и крестцовый насосы и ведущий свет. Нацельте ведущий свет на промежность энергетического тела и выбросьте жемчужину через макушку физического тела в энергетическое тело. С помощью чувств переместите жемчужину к крестцу энергетического тела и позвольте ей там развиваться. После этого вращайте жемчужину по Микрокосмической Орбите энергетического тела: «Врата Жизни» — Т-11 — С-7 — основание черепа — макушка — межбровная точка — язык — горло — сердце — солнечное сплетение — пупок, половой центр — промежность.
10. Сформируйте еще одну жемчужину в физическом теле и вращайте ее по Микрокосмической Орбите, чтобы придать импульс. После этого верните жемчужину в промежность, вдохните и активируйте черепной насос. Сократите промежность, анус и заднюю часть ануса, после чего мысленно направьте жемчужину вверх следующим образом: к крестцу, «Вратам Жизни», Т-11, С-7 и основанию черепа. Направьте жемчужину к задней стороне макушки, примерно в 1,5 дюйма от макушечной точки. Почувствуйте пульсацию в этой точке, после чего выдохните и выбросьте жемчужину наружу. Ког-

да жемчужина выйдет из макушки, с ее помощью создайте кокон, окружающий все энергетическое тело.

11. Повторите шаг 10, образовав еще одну жемчужину, вращая ее и выбросив ее через макушку. Когда жемчужина выйдет из макушки, с ее помощью создайте кокон, окружающий ваше энергетическое и физическое тело. Удерживайте внимание на физическом теле, энергетическом теле и коконах, образующих вокруг них защитные оболочки.
12. Завершите практику: уплотните энергетическое тело (все еще в защитном коконе) обратно в жемчужину, втягивая энергию вовнутрь через пупок энергетического тела. Удерживайте внимание на защитной оболочке энергетического тела и большей оболочке, защищающей энергетическое и физическое тело. Вдохните и активируйте черепной насос, осознав ведущий свет в макушке. Вдохните и направьте жемчужину к макушке, затем вдохните с большим усилием, чтобы втянуть жемчужину через макушку в тело. Вращайте жемчужину по Микрокосмической Орбите.
13. Удерживайте внимание на большом коконе, окружающем физическое тело, и коконе энергетического тела; вдохните и втяните кокон энергетического тела через заднюю часть макушки. Добавьте его энергию к циркулирующей жемчужине. После этого начните уплотнять большой кокон, медленно втягивая часть его через точку в 1,5 дюйма за макушкой. Добавьте его энергию к циркулирующей жемчужине, но оставьте часть оболочки вокруг физического тела.
14. Опустите жемчужину по переднему каналу в пупок. Притяните остаток защитной оболочки ближе к себе, втягивая его через пупок. Верните жемчужину в Котел. Вращайте по спирали и уплотните энергию в пупке. Выполните Ци-самомассаж.

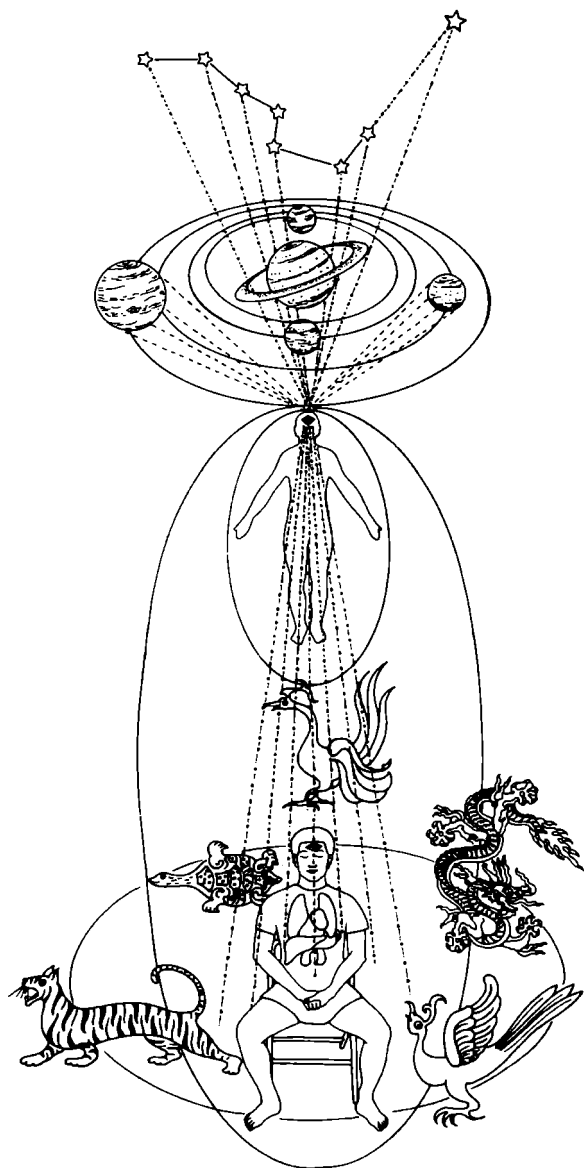
Высшие формулы 6–8

В данных практиках создаются невинные дети и порожденные ими животные и практикующий обретает связь с силами планет и Земли.

1. Выполните формулы Слияния 1–4, после чего соедините энергии четырех багуа в Котле, формируя ярко-зеленую жемчужину. Сосредоточьте внимание на почках и их эссенции кротости. Вращайте энергию почек по спирали к их точке сбора, пока она не засияет ярко-синим светом. Придайте синему свету форму невинного мальчика или девочки, которые олицетворяют кротость. Это невинное дитя одето в синее и выдыхает синий воздух. Синий воздух

накапливается и превращается в рогатого оленя, олицетворяющего утонченную чистую энергию кротости. Вращайте энергию в точке сбора почек и выдохните через нее, проецируя интенсивную волну кротости назад. Эта энергия привлечет земную силу севера, которую можно визуализировать как большую черепаху. Расположите ее за собой, чтобы защитить свою северную сторону и установить связь с планетой Меркурий.

2. Повторите шаг 1, в этот раз сосредоточиваясь на сердце, его красном цвете и эссенции любви и радости. Сформируйте из красного света невинного мальчика или девочку, которые одеты в красное и выдыхают красный воздух. Этот красный воздух превращается в фазана, олицетворяющего чистую энергию любви и радости. Вращайте силу в точке сбора сердца, после чего выдохните через нее, проецируя энергию вперед. Это привлечет земную силу юга — Огонь. Создайте фазана, который впитает огненную силу Земли, и поместите его перед собой, чтобы защитить свою южную сторону. Установите связь с Марсом.
3. Повторите этот процесс, сосредоточиваясь на печени, ее зеленом цвете и эссенции доброты. Сформируйте из зеленого света невинного мальчика или девочку, которые одеты в зеленое и выдыхают зеленый воздух — энергию доброты. Дыхание превращается в зеленого дракона, олицетворяющего доброту. Вращайте энергию в точке сбора печени и выдохните через нее. Сформируйте зеленого дракона — воплощение земной силы Дерева — справа от своего тела (восток), устанавливая связь с планетой Юпитер.
4. Вращайте энергию легких по спирали к точке сбора и сформируйте белый свет. Наблюдайте, как свет превращается в невинное дитя в белой одежде, выдыхающее белый воздух. Воздух превращается в белого тигра — эссенцию смелости. Вращайте энергию в точке сбора легких и выдохните через нее. Сформируйте белого тигра — воплощение земной энергии Металла — слева от своего тела (запад), устанавливая связь с Венерой.
5. Вращайте энергию селезенки по спирали к ее точке сбора и сформируйте желтый свет. Из света создайте невинное дитя в желтой одежде, олицетворяющее добродетели открытости и искренности и выдыхающее желтый воздух. Воздух превращается в желтого феникса — символ искренности. Вращайте энергию в точке сбора селезенки и спроецируйте ее наружу над головой вдоль центральной линии тела. Когда это привлечет земную силу, сформируйте феникса и поместите его над головой для защиты. Установите связь с Сатурном.



Поддерживайте осознание всех источников энергии

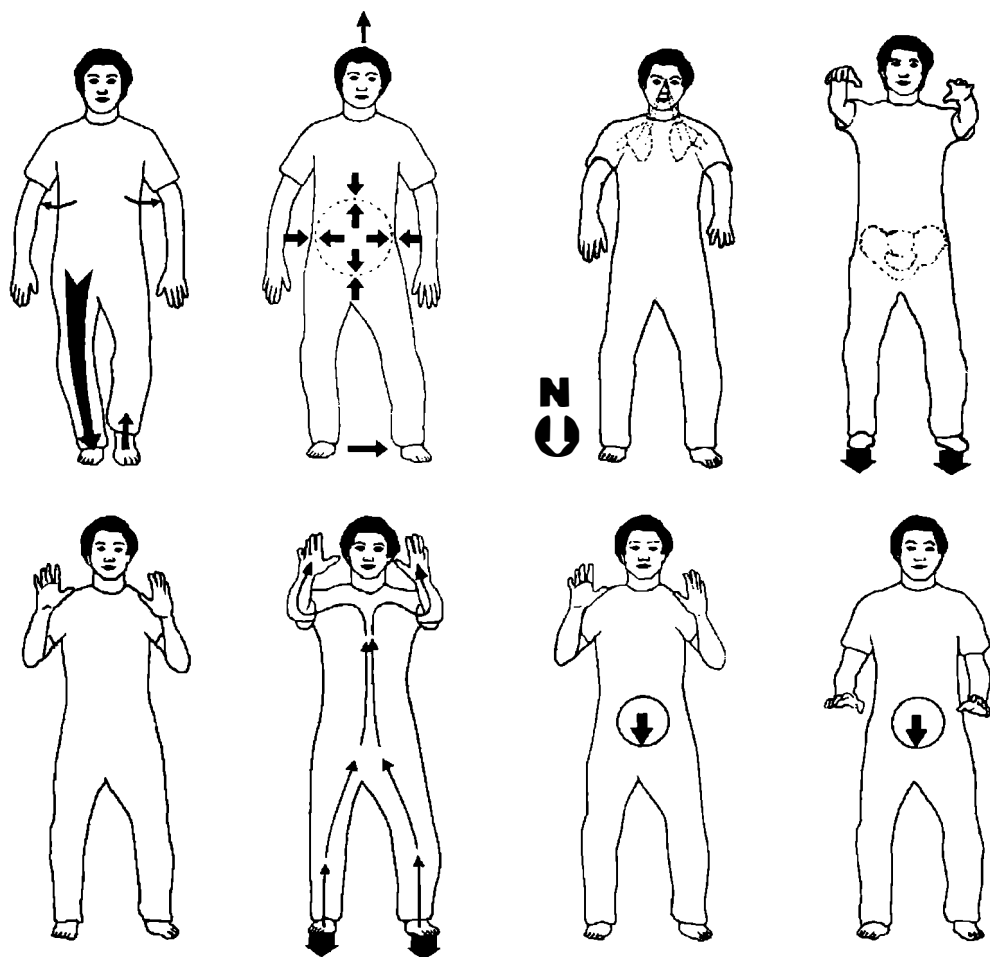
6. Сформируйте защитное кольцо вокруг своих органов, начертив круг от зеленого дракона и невинного ребенка в точке сбора печени вверх к невинному ребенку и красному фазану в точке сбора сердца. Продолжайте чертить круг через точки сбора легких и почек, заканчивая в центре переднего багуа — точке сбора селезенки и месте желтого феникса и невинного ребенка.

7. Создайте огненное кольцо вокруг своего тела, соединив красного фазана, зеленого дракона, синюю (черную) черепаху и белого тигра. Желтый феникс образует огненный купол над телом.
8. Создайте защитный кокон и оболочку, как в предыдущей формуле.
9. Соберите энергию в пупке и выполните Ци-самомаж.

ВНУТРЕННЯЯ СТРУКТУРА ТАЙЦЗИ

Начальные движения и северный угол (Левосторонняя форма)

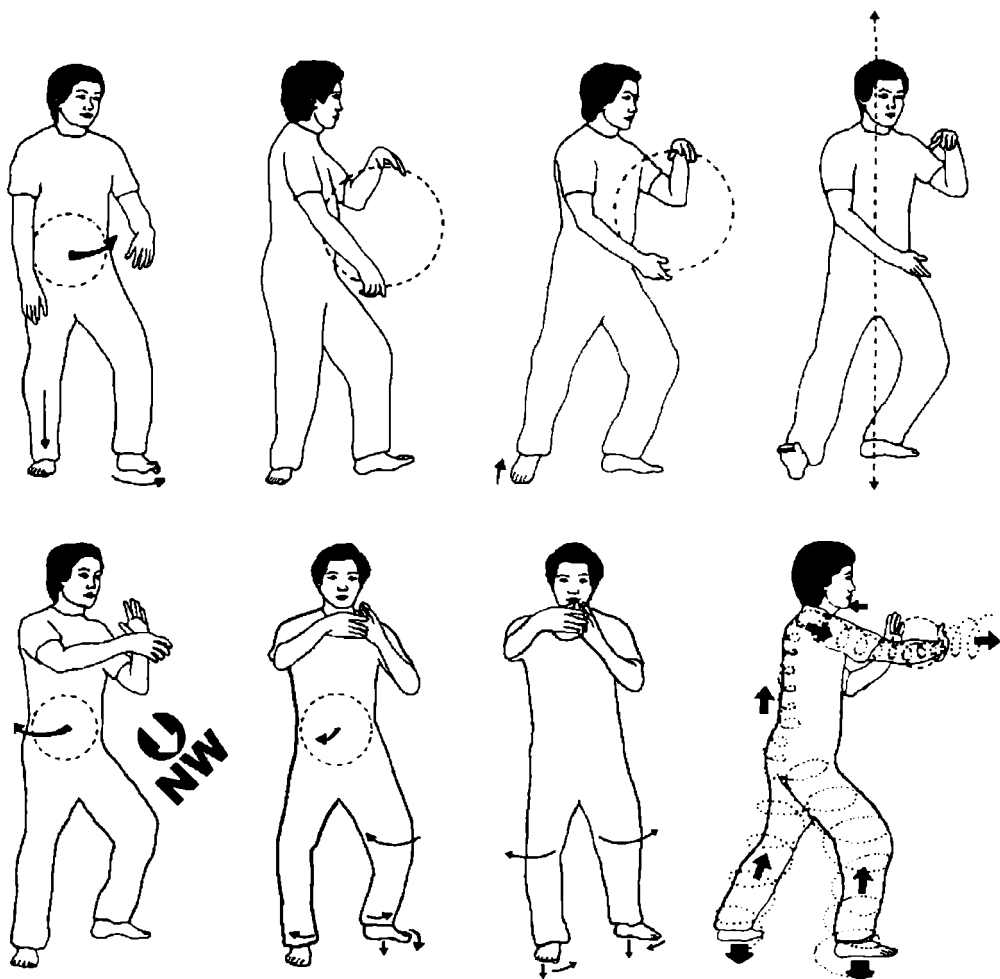
1. Примите стойку *уцзи* лицом к северу. Ступни вместе и расслаблены, голова словно подвешена на струне за макушку. Глаза открыты, язык касается нёба, дыхание ровное и глубокое, достигающее Даньтяня.
2. Улыбнитесь своей вилочковой железе, другим внутренним органам и пупку. Вдыхайте и выдыхайте мягко. На выдохе чуть опускайтесь в тазобедренных суставах, втягивайте грудь, чтобы округлить лопатки, поворачивайте ладони назад и переносите вес на правую ногу. Копчик при этом проходит над правой пяткой.
3. Когда весь ваш вес будет на правой ноге, вдыхайте и поднимайте левую пятку, поворачивайте левую ступню на большом пальце и отодвигайте ее на ширину плеч от правой ступни. На выдохе поставьте левую ступню на землю так, чтобы ее касались все девять точек стопы. Ощутите шар энергии в пупке.
4. Вдохните и позвольте лопаткам поднять ваши руки на уровень плеч, локти направлены строго вниз. Медленно выдыхайте, сгибая локти и опуская запястья так, чтобы ладони смотрели наружу. Округлите лопатки, подтяните крестец и выпрямите руки. Выдыхайте и опускайте руки с внутренней силой ци. Пусть локти приведут кисти на уровень бедер.
5. **Оседание и первое Отражение:** вдыхайте и опускайте вес на правую ногу. Пусть Даньтянь управляет поворотом бедер и крестца влево (на запад). Поднимите носок левой ступни, поверните ее на пятке и опустите носок в направлении на запад. Поворачиваясь в пояснице, поднимайте левую кисть по кругу против часовой стрелки на уровень сердца (ладонь смотрит вниз). Правая кисть поворачивается ладонью вверх и делает медленный мах ниже пупка. Между ладонями ощущается шар ци.



Начальные движения

6. Выдыхайте, перенося 60% веса тела на левую ступню. Вдыхайте, направляя энергию Даньтяня (поворачивающую бедра) так, чтобы туловище повернулось на 45 градусов вправо (на северо-запад). Одновременно переносите вес на левую ступню и поднимите правую пятку.
7. **Второе Отражение:** опуститесь на левую ногу и сделайте широкий шаг к северу правой ступней. Ступня опускается на землю на выдохе, носок строго вперед (на север). Перенесите немного веса на правую ступню, поднимая правую руку на уровень сердца ладонью в сторону груди. Опустите левый локоть так, чтобы пальцы левой руки были направлены вверх, а ладонь смотрела на правую ладонь.

Кисти держат энергетический шар, а тело направлено в сторону северо-запада. Левая ступня направлена на запад, а правая — на север.



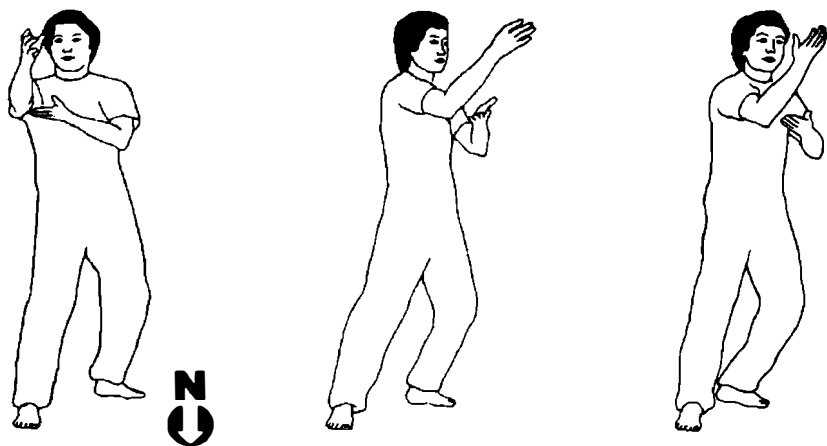
Отражение

8. На вдохе поворачивайте правую ногу вовнутрь. Ступня поворачивается на 45 градусов и направлена на северо-запад. Пусть Дантиань поворачивает бедра вправо (на север), пока правое колено поворачивается наружу. Кроме того, выворачивайте левую ногу наружу и ощущайте, как вверх по ней передается энергия Земли. Кроме толкания вниз и закручивания, левая нога начинает также толкать вперед, позволяя спиральной энергии подниматься в таз и позвоночник.

9. На выдохе переносите вес вперед, на правую ступню. Используйте копчиковый насос и насос Т-11 для нагнетания энергии в С-7, затем опустите грудь, подберите подбородок и направляйте волны энергии из С-7 в руки и кисти, выпрямляя при этом правую ладонь.

Северный угол, Левосторонняя форма (продолжение)

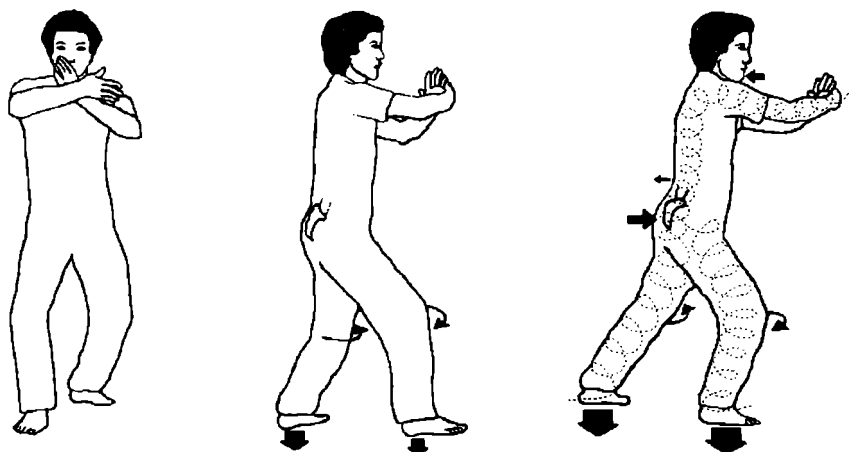
10. **Откатывание:** вдыхая, оседайте на правую ногу, вдавливая ее в землю. Согните левое колено, отталкивая тело назад без движения ступней. Выпрямите правое запястье и направьте пальцы вперед, поворачивая при этом левую кисть ладонью вверх. Подведите левую кисть под правый локоть.
11. На выдохе представляйте себе, как Даньтянь, поворачиваясь, поворачивает тело в пояснице влево, в то время как таз чуть скручивается вправо. Закручивайте правую руку и разворачивайте ее ладонь в сторону вашего лица.



Откатывание

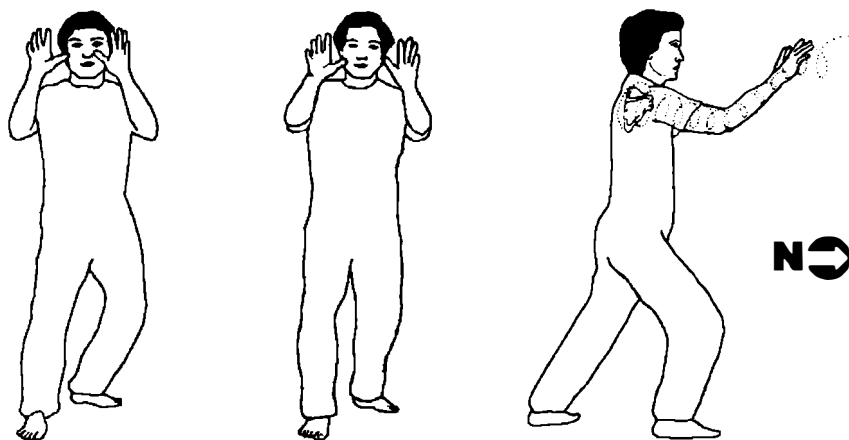
12. **Нажимание:** на вдохе левая рука описывает круг (ладонь вверх). Одновременно *ци* Даньтяня заставляет таз повернуться обратно к северу. В тот момент, когда таз завершает поворот к северу, левая кисть должна завершить свой круг и выйти в положение нажима на основание правой ладони. Когда таз повернулся, выдыхайте и вдавливайте левую ступню в землю, выворачивая колено наружу. Когда левая нога толкает тело вперед, правое колено закручивается наружу и спиральная энергия идет вверх по ногам в крестец. Включите крестцовый насос для передачи энергии в Т-11, а затем

в С-7. Опустите грудь и округлите лопатки для активации насоса в Т-11 и передачи силы через руки и кисти. Когда энергия достигнет кистей, закручивайте правую кисть по часовой стрелке, а левую — против часовой стрелки. Подтяните подбородок к себе, чтобы включить черепной насос.



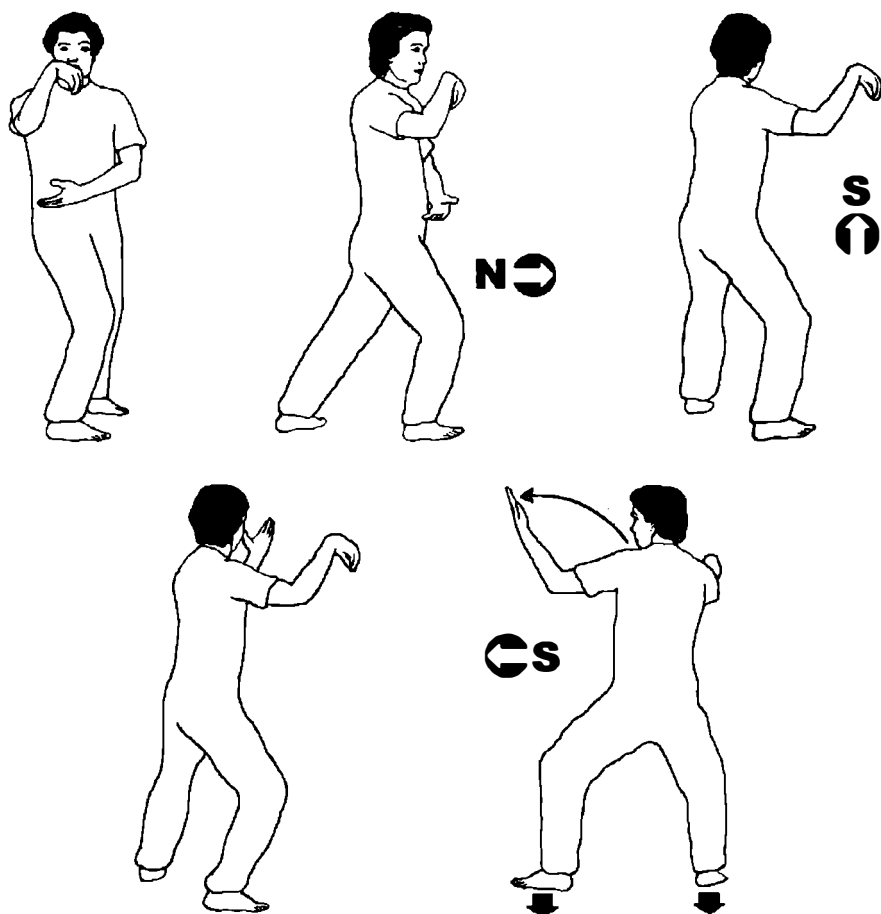
Нажимание

13. **Толкание двумя руками:** вдыхая, оседайте на левую ногу. Подберите крестец, пока «небесное натяжение» растягивает позвоночник. Правая нога начинает упираться в землю, обе ладони поворачиваются вниз. Разведите кисти на ширину плеч. Выведите ладони вперед, образуя «Руки прекрасной госпожи».



Толкание

14. Нажимайте ногами и закручивайте их, чтобы выводить энергию вверх, как в шаге 3. Включите крестцовый насос, насосы Т-11 и С-7, чтобы направлять энергию в руки, затем включите черепной насос. Пусть сила сухожилий растягивает ваши пальцы, пока вы закручиваете левую руку и кисть по часовой стрелке, а правую руку и кисть — против часовой стрелки.
15. **Одиночный кнут в южную сторону:** осядьте на левую ногу и чуть распрямите локти. Предплечья должны быть параллельны земле, ладони смотрят вниз. Приподнимите носок правой ступни.



Одиночный кнут

16. На выдохе поверните свою ци влево (на запад). Таз должен последовать этому движению, он же, в свою очередь, поворачивает туловище. Поверните правую ступню на пятке, чтобы ее носок

тоже указывал на запад, затем опустите ступню на землю. Медленно поворачивайте позвоночник и туловище влево, пока руки не будут направлены на юг. Достигнув максимума поворота влево, вдыхайте и упирайтесь левой ногой в землю, перенося вес на правую ногу. Затем на выдохе поворачивайте бедра вправо, передавая спиральную энергию от левой ноги к правой.

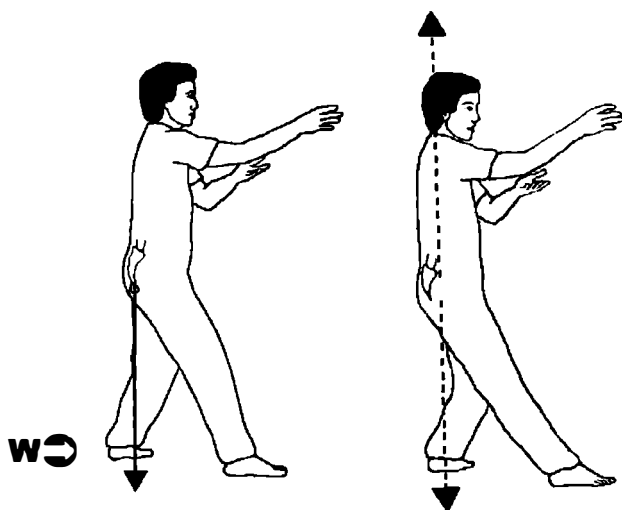
17. Поворачивая таз, согните в локте правую руку и сложите правую кисть в «клюв». Одновременно подведите левую кисть под правый локоть. На вдохе высвобождайте пружинистую энергию из правой ноги, направляя ци Даньтяня на поворот таза влево и поворачивая левую ступню на большом пальце. Сила пойдет вверх по спине и через правую руку. Ткните «клювом» в западную сторону.
18. **Круговой шаг, потянуться к Небу:** сохраняя весь вес на правой ступне (она все еще направлена на запад), сделайте широкий шаг левой ступней, поставив ее на пятку на 45 градусов влево от правой пятки. Опустите носок так, чтобы он был направлен на юг. При этом выдыхайте и поровну распределяйте вес на обе ступни. Одновременно левая кисть описывает дугу на расстоянии примерно длины предплечья перед лицом, ладонь повернута к телу. Левая кисть раскрывается ладонью вверх, а правая кисть сохраняет форму «клюва». Таз повернут на юго-запад.
19. **Толкание одной рукой:** на вдохе поверните правую ступню на пятке на 45 градусов, чтобы носок был направлен на юго-запад. Мысленно заставьте ци Даньтяня повернуться влево, таз должен последовать этому движению. Выдыхая, упирайтесь правой ступней в землю, спирально закручивая энергию вверх по правой ноге. Поверните таз к югу и поднимайте спиральную энергию вверх в таз и позвоночник. Включите крестцовый насос, насосы Т-11 и С-7 и направляйте силу волной наружу через левую руку. Подтяните подбородок, чтобы включить черепной насос.

Западный, южный и северный углы: переход к Правосторонней форме

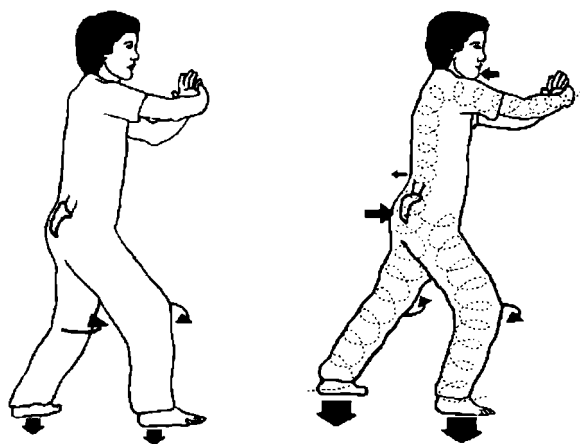
Для западного угла повторите шаги 5—19, но сдвиньте все направления на 90 градусов влево. Так, если в инструкции сказано, что носок направлен на запад, на данном этапе он должен быть направлен на юг.

1. **Западный угол:** начните там, где закончился северный угол (на шаге 19), затем осядьте на правую ногу и продолжайте, выполняя шаг 5. Вы смотрите на запад и поворачиваетесь влево, то есть на юг.

2. Продолжайте выполнять Отражение, Откатывание, Нажимание, Толкание (все это — в западную сторону), Одиночный кнут (в восточную), Круговой шаг, потянуться к Небу (на юго-восток). Это шаги 6–19.



Откатывание

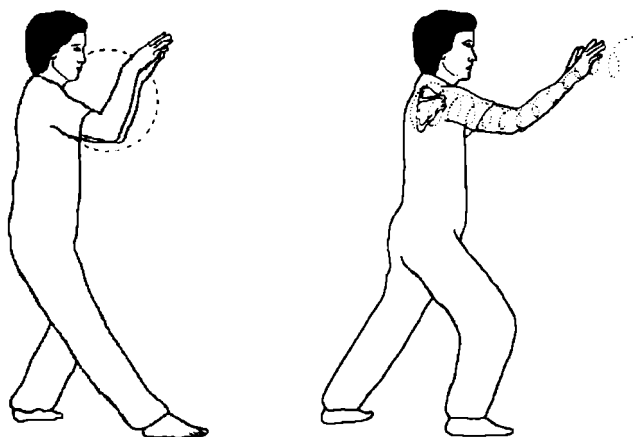


Нажимание

3. Для южного угла вы снова повторяете шаги 5–17, заканчивая Одиночным кнутом в северную сторону. На этот раз вы повернетесь еще на 90 градусов налево. Таким образом, если в основной инструкции (см. выше) сказано, что носок направлен на запад, то на

данном этапе он будет направлен на восток. Южный угол: Отражение, Откатывание, Нажимание, Толкание, Одиночный кнут.

4. **Переход к Правосторонней форме:** стоя лицом к северу, опустите обе руки на уровень груди и заставьте ци Даньтяня повернуть таз вправо (на северо-восток). Поверните обе ладони вверх, словно держа в них младенца.

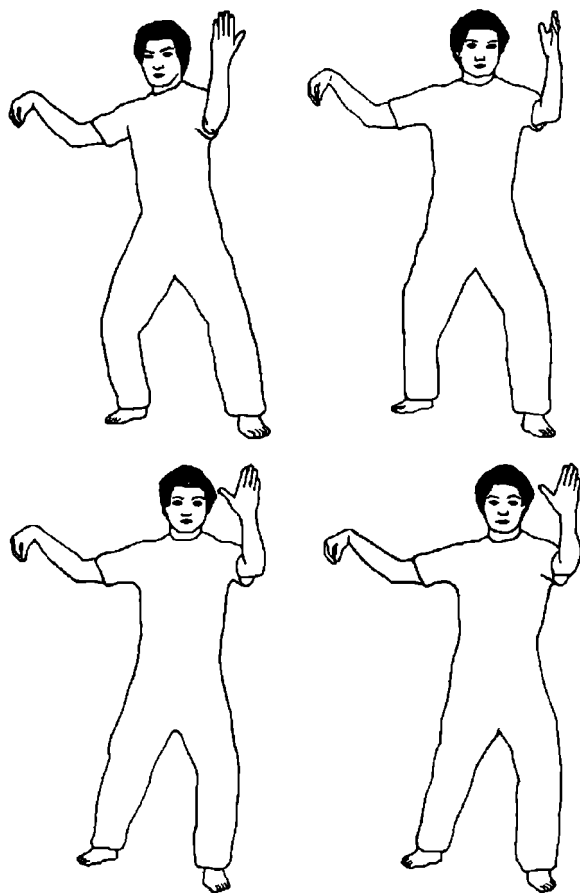


Толкание

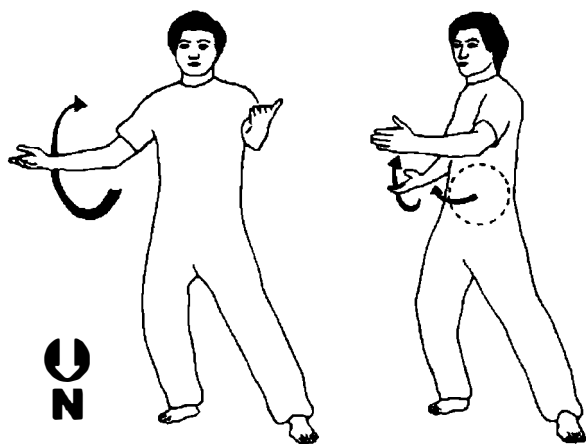
Левосторонняя форма: второе Отражение в западную сторону

5. **Второе Отражение***: опишите круг правой рукой, не поднимая ее выше уха. Немного перенесите вес на левую ступню, поднимая левую руку на высоту сердца, ладонью в сторону груди. Опустите правый локоть так, чтобы пальцы были направлены вверх, а ладонь была повернута к левой ладони. Кисти рук удерживают энергетический шар, тело повернуто на северо-восток, носок правой ступни — на восток, а левой — на север.
6. На вдохе закручивайте правую ногу внутрь, поворачивая ступню на 45 градусов влево. Пусть Даньтянь повернет ваш таз влево, пока левое колено разворачивается наружу. Поверните и правую ногу наружу, ощущая, как поднимается по ней энергия Земли. Кроме толкания вниз и закручивания, правая нога начинает также толкать вперед, позволяя спиральной энергии подниматься в таз и позвоночник.

* Заметьте, что при переходе к Правосторонней форме нет первого Отражения, хотя в последующих углах первое Отражение будет. Чтобы начать Правостороннюю форму, вы повторяете шаги 7–19, меняя в инструкциях левые руку и ногу на правые, и наоборот. Вы начинаете лицом к северу и поворачиваетесь вправо. — *Прим. авторов.*



Левосторонняя форма: Одиночный кнут в северную сторону

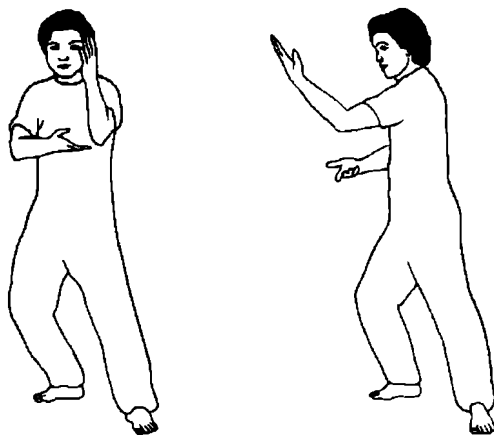


Переход к Правосторонней форме

7. На выдохе переносите вес вперед, на правую ступню. Используйте копчиковый насос и насос Т-11 для нагнетания энергии в С-7, затем опустите грудь, подберите подбородок и направляйте волны энергии из С-7 в руки и кисти, выпрямляя при этом левую ладонь.

Северный угол, Правосторонняя форма (продолжение)

8. **Откатывание:** вдыхая, оседайте на левую ногу, вдавливая ее в землю. Согните правое колено, отталкивая тело назад без движения ступней. Выпрямите левое запястье и направьте пальцы вперед, поворачивая при этом правую кисть ладонью вверх. Подведите правую кисть под левый локоть.
9. На выдохе представляйте себе, как Даньтянь, поворачиваясь, поворачивает тело в пояснице вправо, в то время как таз чуть скручивается влево. Закручивайте левую руку и разворачивайте ее ладонь в сторону вашего лица.

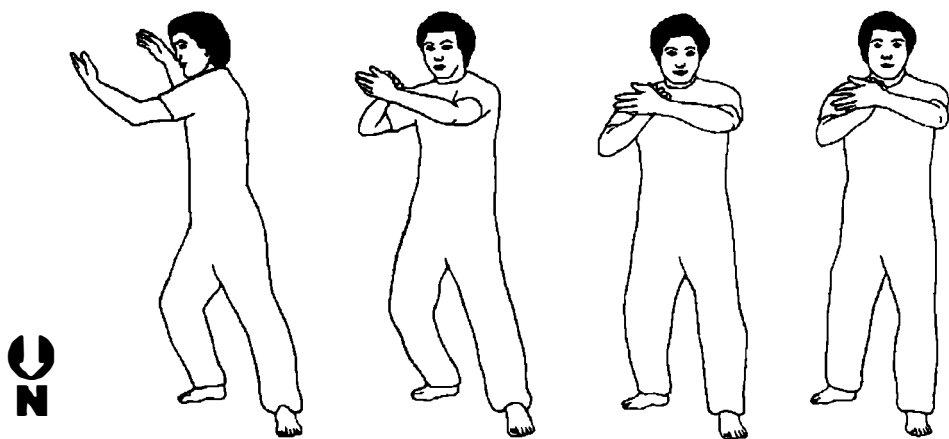


Откатывание

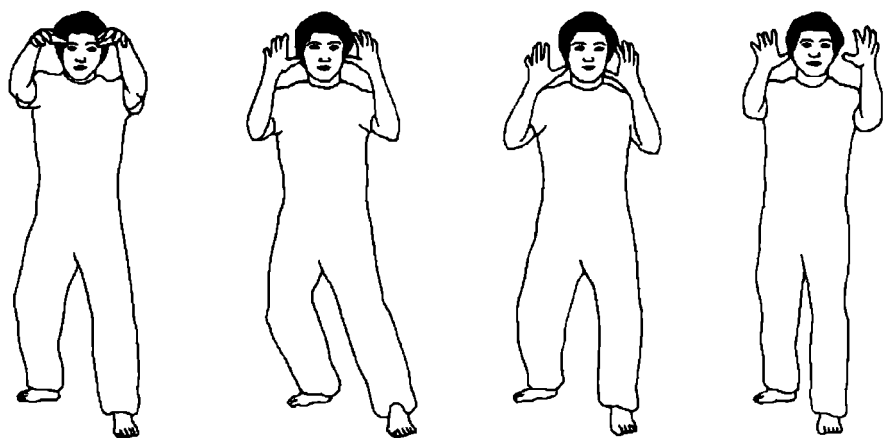
10. **Нажимание:** на вдохе правая рука описывает круг (ладонь вверх). Одновременно ци Даньтяня заставляет таз повернуться обратно к северу. В тот момент, когда таз завершает поворот к северу, правая кисть должна завершить свой круг и выйти в положение нажима на основание левой ладони. Когда таз повернулся, выдыхайте и вдавливайте правую ступню в землю, выворачивая колено наружу. Когда правая нога толкает тело вперед, левое колено закручивается наружу и спиральная энергия идет вверх по ногам в крестец. Включите крестцовый насос для передачи энергии в Т-11, а затем в С-7. Опустите грудь и округлите лопатки для активации

насоса в Т-11 и передачи силы через руки и кисти. Когда энергия достигнет кистей, закручивайте левую кисть по часовой стрелке, а правую — против часовой стрелки. Подтяните подбородок к себе, чтобы включить черепной насос.

11. **Толкание двумя руками:** вдыхая, оседайте на правую ногу. Подберите крестец, пока «небесное натяжение» растягивает позвоночник. Левая нога начинает упираться в землю, обе ладони поворачиваются вниз. Разведите кисти на ширину плеч. Выведите ладони вперед, образуя «Руки прекрасной госпожи».



Правосторонняя форма: Нажимание в северную сторону

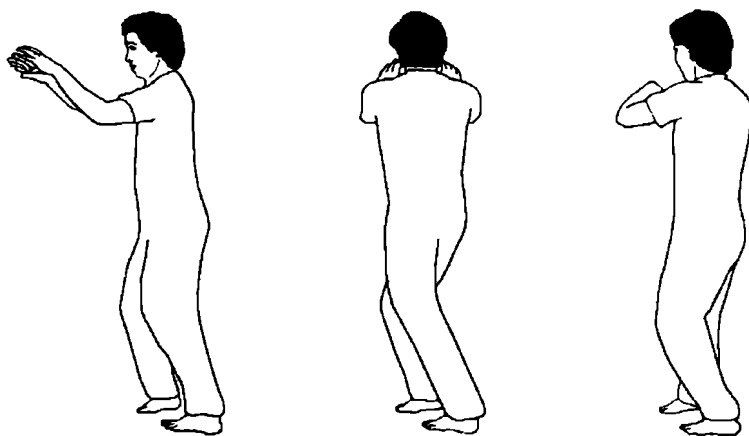


Правосторонняя форма: Толкание в северную сторону

12. Нажимайте ногами и закручивайте их, чтобы выводить энергию вверх, как в шаге 3. Включите крестцовый насос, насосы Т-11 и

С-7, чтобы направлять энергию в руки, затем включите черепной насос. Пусть сила сухожилий растягивает ваши пальцы, пока вы закручиваете правую руку и кисть по часовой стрелке, а левую руку и кисть — против часовой стрелки.

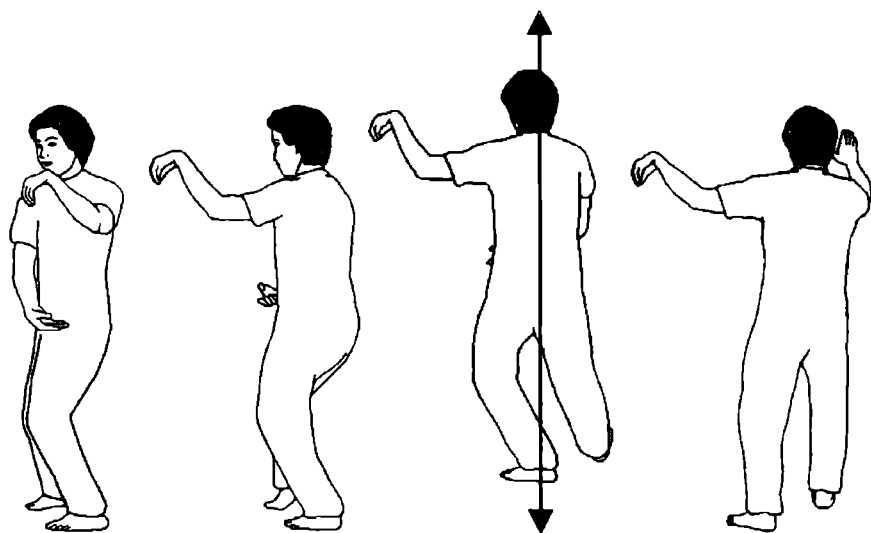
13. **Одиночный кнут:** осядьте на правую ногу и чуть распрямите локти. Предплечья должны быть параллельны земле, ладони смотрят вниз. Приподнимите носок левой ступни.
14. На выдохе поверните свою ци вправо (на восток). Таз должен последовать этому движению, он же, в свою очередь, поворачивает туловище. Поверните левую ступню на пятке, чтобы ее носок тоже указывал на восток, затем опустите ступню на землю. Медленно поворачивайте позвоночник и туловище вправо, пока руки не будут направлены на юг. Достигнув максимума поворота вправо, вдыхайте и упирайтесь правой ногой в землю, перенося вес на левую ногу. Затем на выдохе поворачивайте бедра влево, передавая спиральную энергию от правой ноги к левой.



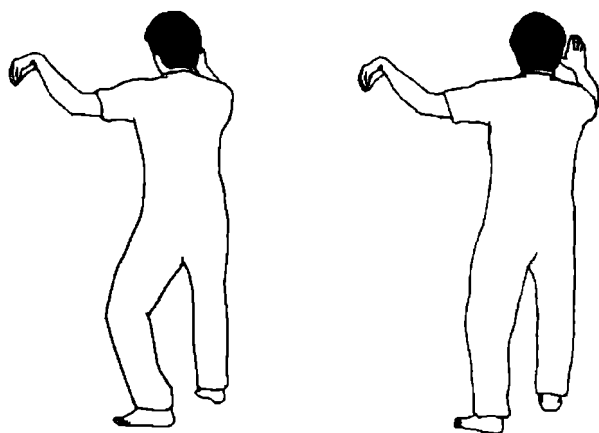
Начало Одиночного кнута

15. Поворачивая таз, согните в локте левую руку и сложите левую кисть в «клюв». Одновременно подведите правую кисть под левый локоть. На вдохе высвобождайте пружинистую энергию из левой ноги, направляя ци Даньтяня на поворот таза вправо и поворачивая правую ступню на большом пальце. Сила пойдет вверх по спине и через левую руку. Ткните «клювом» в восточную сторону.
16. **Круговой шаг, потянуться к Небу:** сохраняя весь вес на левой ступне (она все еще направлена на восток), сделайте широкий шаг правой ступней, поставив ее на пятку на 45 градусов вправо от

левой пятки. Опустите носок так, чтобы он был направлен на юг. При этом выдыхайте и поровну распределяйте вес на обе ступни. Одновременно правая кисть описывает дугу на расстоянии примерно длины предплечья перед лицом, ладонь повернута к телу. Правая кисть раскрывается ладонью вверх, а левая кисть сохраняет форму «клюва». Таз повернут на юго-восток.



Правосторонняя форма: Одиночный кнут в южную сторону



Толкание одной рукой

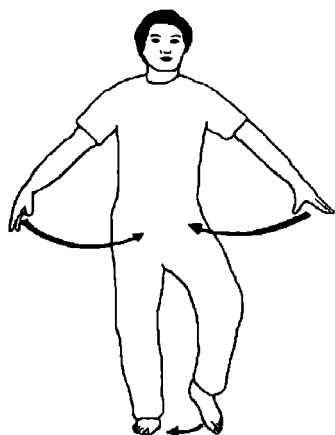
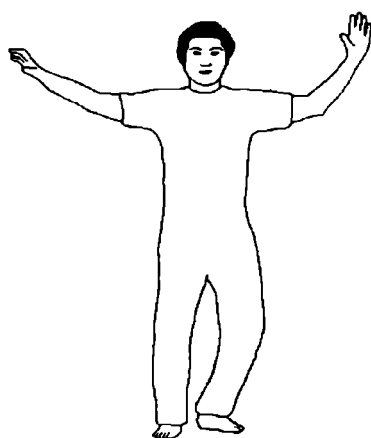
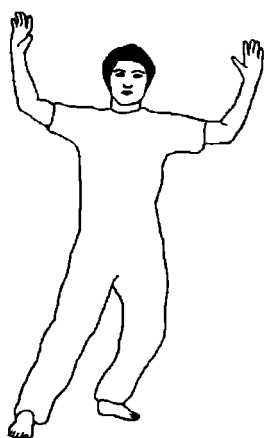
17. **Толкание одной рукой:** на вдохе поверните левую ступню на пятке на 45 градусов, чтобы носок был направлен на юго-восток. Мыс-

ленно заставьте ци Даньтяня повернуться вправо, таз должен последовать этому движению. Выдыхая, упирайтесь левой ступней в землю, спирально закручивая энергию вверх по левой ноге. Поверните таз к югу и поднимайте спиральную энергию вверх в таз и позвоночник. Включите крестцовый насос, насосы Т-11 и С-7 и направляйте силу волной наружу через правую руку. Подтяните подбородок, чтобы включить черепной насос.

Восточный и южный углы (Правосторонняя форма) и завершение

1. **Восточный угол. Оседание и первое Отражение:** на вдохе переносите вес на левую ногу, оседая на ней. Пусть Даньтянь направляет поворот бедер и крестца вправо (на восток). Поднимите носок правой ступни и поверните ее на пятке, чтобы носок указывал на восток. Поворачиваясь в пояснице, поднимайте левую кисть по кругу против часовой стрелки на уровень сердца (ладонь смотрит вниз). Правая кисть поворачивается ладонью вверх и делает медленный мах ниже пупка. Между ладонями ощущается шар ци.
2. Выдыхайте, перенося 60% веса тела на правую ступню. Вдыхайте, направляя энергию Даньтяня (поворачивающую бедра) так, чтобы туловище повернулось на 45 градусов вправо (на северо-запад). Одновременно переносите вес на правую ступню и поднимите левую пятку.
3. Повторите шаги 6—19: Отражение, Откатывание, Нажимание, Толкание, Одиночный кнут, Круговой шаг, Толкание одной рукой.
4. Осядьте на левую ногу. Правая ладонь опускается, глядя в сторону груди. Затем перейдите к южному углу, повторив шаги 6—19: Отражение, Откатывание, Нажимание, Толкание, Одиночный кнут, Круговой шаг, Толкание одной рукой и Оседание.
5. **Завершение:** на вдохе перенесите вес на левую ногу. Одновременно поднимите кисти над головой, ладонями друг к другу. Разведите руки в стороны широкими дугообразными движениями. Выдохните, когда руки проходят уровень плеч, и одновременно сделайте шаг прямо назад правой ступней, поставив ее на землю на ширине плеч от левой ступни, носком на север. Продолжайте опускать руки, перенося весь вес на правую ногу.
6. Вдыхая, продолжайте круговые движения руками и сведите их вместе перед собой так, чтобы запястья скрещивались на уровне пупка. Одновременно приставьте левую ступню к правой. Оба колена присогнуты. Равномерно распределите вес на обе ноги, под-

нимая руки — все так же скрещенные в запястьях — перед собой на уровень горла.



Завершение формы

7. Разведите кисти (ладонями вверх) на ширину плеч. Затем медленно выдыхайте, поворачивая ладони вниз, и начинайте опускать руки. Когда кисти опустятся на уровень поясицы, медленно выпрямите ноги в коленях, завершая форму так же, как вы ее начинали, — в стойке *уцзи*. Расслабьтесь и позвольте всем своим каналам открыться. Улыбнитесь внутренним органам и соберите энергию в пупке.



3 ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ

Третий уровень Системы Вселенского Целительного Дао состоит из более чем пятидесяти формул, подробно описанных в четырех книгах: «Даосское Космическое Исцеление», «Чи-нэйцзан», «Космическое Сли-яние» и «Целительная Энергия Общего Сознания»*.

С этих практик начинается исследование методов исцеления физического и тонких тел непосредственно с помощью энергии ци.

Даосское Космическое Исцеление

Теория. Цигун Космического Исцеления развивает в нас способность управлять ци в целительских целях. Мы называем эту практику Космическим Исцелением, потому что в конечном счете мы учимся использовать силы природы, человеческой воли и космических частиц для преобразования накопленного в теле негатива.

Концепция. Чтобы подключиться к энергетическим каналам, мы должны сознательно открыть их в теле. С помощью таких техник Вселенского Целительного Дао, как Промывание Костного Мозга, Соединение Неба и Земли, Пасть Тигра и др., мы активируем свои энергетические линии, каналы и меридианы, открываем их для своего сознания. С помощью формул Космического Цигун (известных также как Ладонь Будды) можно активировать в теле негативные и позитивные каналы. Эти техники Космического Исцеления помогут вам установить связь со своими жизненно важными органами, развивать и чувствовать свою внутреннюю энергию и исцелить свое тело.

Цель. С помощью ежедневной практики Даосского Космического Исцеления вы откроете каналы тела для космических сил Неба и Земли и научитесь культивировать их в своем теле. Развивая эту космическую энергию и привлекая силы стихий и цвета, вы активируете процесс полного исцеления тела.

* Taoist Cosmic Healing, Chi Nei Tsang, Cosmic Fusion, The Healing Energy of Shared Consciousness.

Ци-нэйцзан

Теория. Древние даосы разработали искусство Ци-нэйцзан для переработки и трансформации негативных энергий, которые закупоривают внутренние органы и порождают узлы в животе. Ци-нэйцзан устраняет токсины, плохие эмоции и недостаток и избыток тепла, которые вызывают нарушение функционирования органов. Формулы Ци-нэйцзан — это контактные методы ручного устранения застоя и мусора из ваших энергетических каналов.

Концепция. С помощью техник массажа внутренних органов Ци-нэйцзан практикующий активизирует и открывает каналы и энергетические линии тела, освобождая больную энергию и ветры. Представленные здесь формулы Ци-нэйцзан очищают все тело от токсинов, по очереди устраняя блоки.

Эта детоксикация может длиться недели или месяцы в зависимости от степени застоя. Также рассматриваются такие распространенные недуги, как головная боль и боль седалищного нерва.

Цель. Вы научитесь диагностировать свое тело и тело своих учеников, оценивая уровень загрязнения токсинами, закупоривания и стресса. Это безопасный, практичный метод установления ежедневной физической связи со своим телом и его сбалансирования.

Космическое Слияние

Теория. Концепция Внутренней Алхимии основана на даосском убеждении в том, что внутренняя Вселенная является отражением внешней. Между внутренней и внешней Вселенной может быть установлена связь, посредством которой энергия — представленная во внутренней Вселенной как жизненная сила, или ци, — может быть существенно улучшена благодаря безмерной силе внешней Вселенной.

После постройки энергетической перерабатывающей машины и создания жемчужины с помощью практик Слияния Пяти Стихий вам необходимо открыть каналы тела с помощью Космического Слияния для уравнивания и исцеления тела.

Концепция. Практика Космического Слияния построена на основах Внутренней Алхимии, которые были изложены в практике Слияния Пяти Стихий. После того как негативные эмоции были извлечены и преобразованы, жемчужина перемещается по Циклу Сотворения, питая благодетели. Эти качества культивируются, смешиваются и сжимаются в жемчужину. Теперь практикующий может использовать эту

значительно усовершенствованную жемчужину для открытия и очищения четырех из восьми особых энергетических каналов в тонком теле — трех Пронизывающих каналов, используемых для очищения и защиты, и Опоясывающего канала — защитного пояса, окружающего Пронизывающие каналы.

Цель. При выполнении практик Слияния сущность жизненной энергии внутренних органов, желез и чувств преобразовывается, очищается, сжимается и комбинируется с вселенской силой, силой космических частиц и силой Земли для достижения внутреннего равновесия. Такое преобразование качественной энергии в гармоничную целостность может вызвать в человеческом теле позитивные изменения. Управление этой энергией позволяет каждому человеку обрести равновесие и гармонию данных энергий на физическом, эмоциональном и духовном уровнях.

Целительная Энергия Общего Сознания

Теория. Во Вселенной есть достаточно энергии для совершенствования и умножения нашего удовольствия от жизни. Все, что нам нужно, — это подключиться к источнику.

Данные практики учат нас слиянию трех умов в один (И) и использованию этого объединенного ума для преобразования направленной на нас энергии в позитивную энергию. Результатом этого может стать более сбалансированная и менее негативная энергия для нашей культуры и институций, созданных для служения нам.

Концепция. Целительная Медитация Всемирной Защитной Связи — это духовная практика, требующая примерно от 15 до 30 минут. Она предлагает практикующим доступ к методу движения энергии — как внутренней, так и внешней — и последующего сосредоточения ее для добрых намерений и позитивной трансформации. Когда люди по всему миру соединяются в одно и то же время, они получают огромную силу.

Цель. Связав и синхронизировав время практики по всему земному шару, мы можем создать объединенный мир для проявления личного и коллективного здоровья и исцеления.

ДАОССКОЕ КОСМИЧЕСКОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ

Ладонь Будды. Вводные практики

Прежде чем приступить к любому из основных упражнений, необходимо выполнить *вводные практики*. Каждое занятие следует завершать *заключительными движениями*.

Слияние трех умов

1. Встаньте прямо, руки висят по бокам, подмышечные впадины открыты. Перелейте содержимое своего сердца и ума в Нижний Даньтянь.
2. Соедините руки в сердечном центре, улыбнитесь и почувствуйте радость. Мысленно протяните свои руки, ноги и ум вглубь Земли и Вселенной у вас под ногами.
3. Начинайте выполнять Дыхание Костей, плотно наполняя кости вселенской энергией ци.
4. Вбирайте эту энергию в макушку, ощущая, как Даньтянь и Вселенная движутся по спирали.

Управление силой Земли:

Промывание Костного Мозга

1. Улыбнитесь, концентрируясь на области промежности, ладонях и макушке. Поднимите руки на высоту груди, ладони развернуты друг к другу. Напрягите мышечный мост в промежности и круговые мышцы глаз.
2. Направьте ум в Землю и почувствуйте, как ци Земли впитывается через стопы и наполняет все тело. Ощутите, как она проникает в кости и костный мозг от подошв стоп до макушки.
3. **Пасть тигра:** слегка приподнимите указательные пальцы, большие пальцы отставьте и оттяните вниз, формируя жест «пасть тигра» и активируя точки Хэгу (LI-4). Медленно опустите руки, пока точки Хэгу («глаза» ладоней) не окажутся на одном уровне с подвздошными костями таза («глазами» бедер).

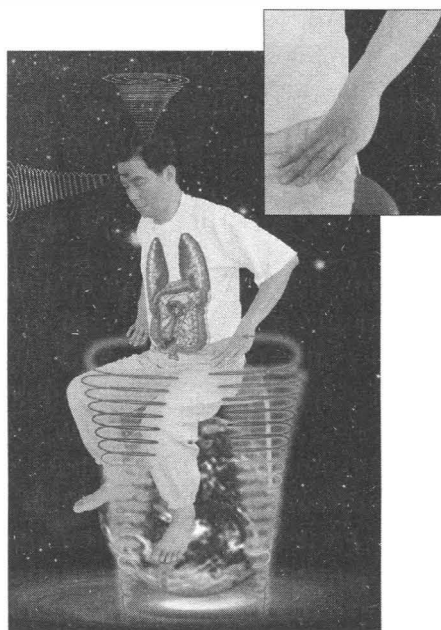
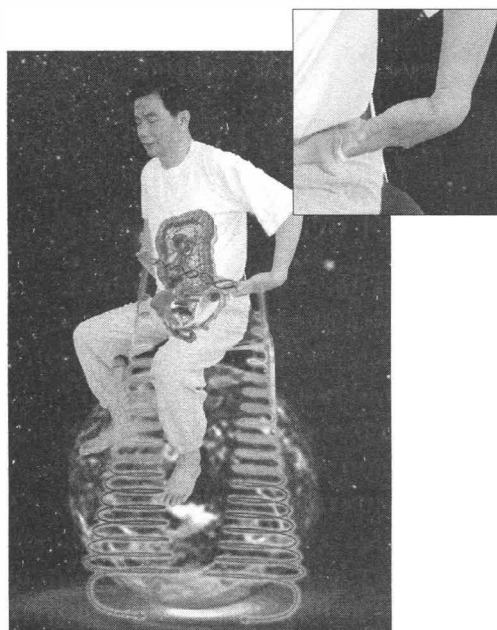
Почувствуйте, как ваш Даньтянь и макушка наполняются ци, пока Даньтянь и Вселенная движутся по спирали, активируя легкие и толстый кишечник. Удерживайте это положение 30 секунд.

5. Позвольте И развернуть ваши руки ладонями вверх, так чтобы средние пальцы были направлены в глаза бедер. Обратите вни-

мание на то, как поток энергии циркулирует между кончиками средних пальцев, проходя через глаза бедер. Таким образом происходит активация перикарда; ощущайте при этом спиральное движение Даньтяня и Вселенной.



Активация
глаза ладони



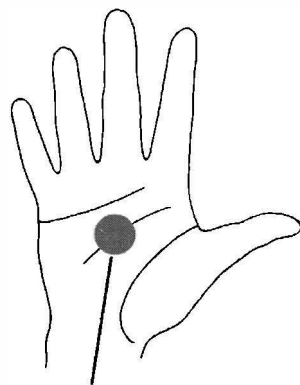
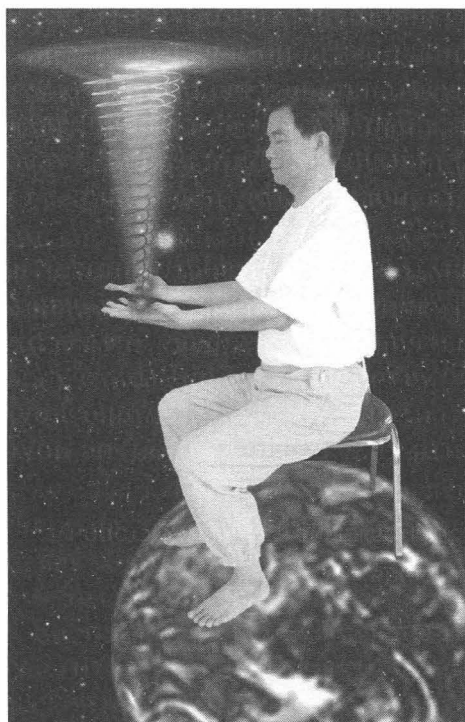
Активация энергий внутренних органов

6. Разверните ладони пальцами вперед, так чтобы точки бедер были на одной линии с точками SI-3 каждой руки. Пока Даньтянь и Вселенная движутся по спирали, позвольте энергии переходить из руки в руку, активируя сердце и тонкий кишечник.

Впитывание силы Неба:

Промывание Костного Мозга от макушки до стоп

1. Вытяните руки на высоте груди ладонями вверх. Направляя И на соединение с Галактикой, перенесите внимание на Даньтянь, макушку и свою личную звезду. Отставьте указательный палец в сторону, большой оттяните вперед и вниз, активируя точку Лаогун.



Точка Лаогун (PC-8)

Вбирайте небесную ци в ладони

2. Почувствуйте, как в ваши ладони входит небесная энергия — фиолетовый свет Полярной звезды и красный свет Большой Медведицы. Поднимите руки над головой и ухватитесь за ручку ковша Большой Медведицы и переверните его, проливая свет себе на макушку, почувствуйте, как он через макушку и ладони проникает в тело, омывая кости и костный мозг от головы до пальцев ног. Ощутите, как энергия поднимается к макушке через стопы и промежность.
3. Слегка покачайтесь, чтобы позвоночник оставался открытым.

Впитывание силы Земли и Другой Стороны Галактики

1. Опустите руки на высоту плеч ладонями вниз.
2. Слегка приподнимите указательные пальцы, большие оттяните друг к другу и вниз к земле. Сфокусируйте внимание на спиральном движении Даньтяня и Вселенной, почувствуйте, как ци входит в ваше тело, наполняя пальцы, кисти, затем руки, плечи, шею и голову. Позвольте ци струиться по ногам от пальцев к бедрам, затем в позвоночник и грудную клетку.
3. Удерживайте внимание на спиральном движении Даньтяня и Вселенной, почувствуйте, как точки Лаогун (ладони), точки «Бурлящий Родник» (стопы) и промежность активируются энергией Земли, при этом улыбайтесь, соединяясь с Галактикой и Вселенной. Вбирайте ладонями и стопами смешанный свет этих сил, дайте ему промыть внутренние полости костей от стоп до макушки, согревая и очищая костный мозг. Пусть все нечистое и нездоровое стечет из костей в Землю, где оно будет очищено, а после вернется в ваше тело.

Ладонь Будды. Заключительные движения

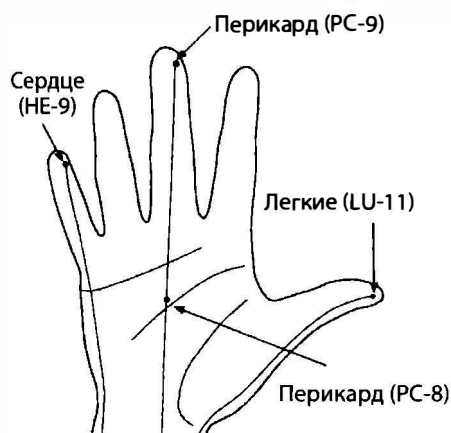
Этими движениями завершается любая из основных практик. Руки вытянуты вперед ладонями вниз на уровне солнечного сплетения. На каждом этапе удерживайте положение в течение пяти секунд.

Указательные пальцы

1. Напрягите все пальцы и почувствуйте, как каждый сустав наполняется ци. Отставьте указательные пальцы вверх, остальные параллельны полу. Через слегка напряженные указательные пальцы вбирайте небесную ци, удерживайте такое положение 5 секунд.
Расслабьте кисти и верните указательные пальцы в исходное положение.
2. Снова вытяните и напрягите пальцы. На этот раз опустите указательные пальцы вниз, чтобы вобрать через них ци Земли, после чего она будет циркулировать по всему телу. Удерживайте положение 5 секунд, затем верните палец в исходное положение.
3. Еще раз на пять секунд поднимите указательные пальцы, чтобы вобрать небесную ци, затем расслабьтесь.

Безымянные пальцы

4. Направьте безымянные пальцы вниз, остальные параллельны полу. Вбирайте через них ци Земли, после чего она будет циркулировать по всему телу. Удерживайте положение 5 секунд, затем верните палец в исходное положение.
5. Еще раз оттяните указательные пальцы вверх, вбирая ци Неба. Удерживайте положение 5 секунд, затем расслабьтесь.



Точки кисти руки



Активируйте указательные пальцы,
чтобы притягивать небесную ци

Завершающие движения Ладони Будды

Большие пальцы

6. Оттяните большие пальцы в стороны и вниз, вбирая через них ци Земли. Дайте ци Земли циркулировать по телу, затем расслабьте кисти.
7. Оттяните указательные пальцы вверх, вбирая ци Неба. Удерживайте это положение 5 секунд, затем расслабьтесь.

Мизинцы

8. Оттяните мизинцы в стороны и вниз, вбирая через них ци Земли. Дайте ци Земли циркулировать по телу, затем расслабьте кисти.
9. Оттяните указательные пальцы вверх, вбирая ци Неба. Удерживайте положение 5 секунд, затем расслабьтесь.

Средние пальцы

10. Направьте средние пальцы вниз, вбирая через них ци Земли. Дайте ци Земли циркулировать по телу, затем расслабьте кисти.
11. Оттяните указательные пальцы вверх, вбирая ци Неба. Удерживайте положение 5 секунд, затем расслабьтесь.

Заключительные движения:

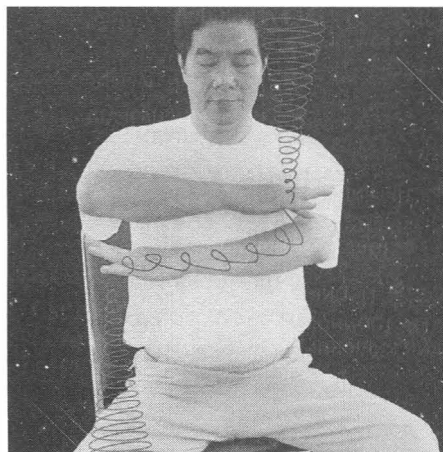
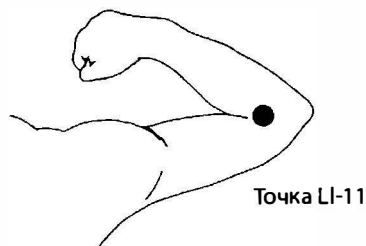
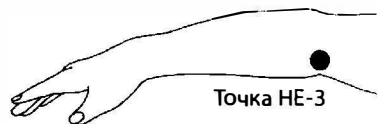
Журавлиный клюв и сглатывание слюны

1. Сожмите кисти в подобие клювов, складывая вместе кончики всех пальцев. Сделайте вдох, напрягая половой орган.
2. Поводите языком во рту, втягивайте щеки, чтобы набрать слюны; разделите слюну на три порции. Проглотите порции слюны одну за другой, первую из них направляя к центру пупка, вторую — к его левой стороне, третью — к правой.
3. Поднимите предплечья на высоту плеч, клювы направлены вниз. Медленно раскройте кисти и опустите руки к бокам, затем разверните ладони друг к другу прямо перед пупком.
4. Положите ладони на пупок: мужчины кладут правую поверх левой, женщины — левую поверх правой. Почувствуйте энергию, которую вы выработали и собрали в пупке. Расслабьтесь.

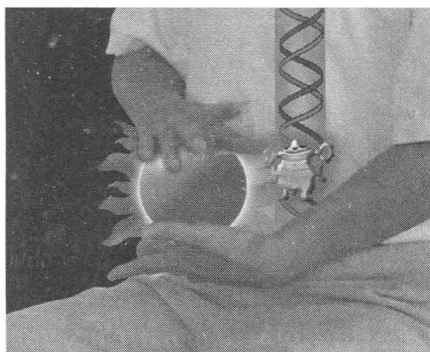
Основные практики

Захватывание Луны: соединение сил Неба и Земли

1. В положении стоя выполните практику Промывания Костного Мозга, затем медитацию «Внутренняя Улыбка».
2. Прodelайте вводные движения Ладони Будды.
3. **Захватывание Луны справа:** руки вытянуты вперед ладонями вниз, заведите левую ладонь под правый локоть, так чтобы между ними было расстояние в несколько дюймов, указательный палец направьте в точку НЕ-3 правой руки. Указательный палец правой руки направлен вверх — через него вбирается сила Неба и затем движется по костям правой руки и через плечи переходит в левую руку, идет по ней и исходит из кончика указательного пальца в точку правой руки НЕ-3. Поддерживайте циркуляцию пять секунд.



Захватывание Луны



Формирование шара ци

4. Не меняя положения рук, направьте оба указательных пальца вниз. Теперь указательный палец правой руки смотрит в точку LI-11 ле-

вой руки, а через указательный палец левой вбирается ци Земли и ци Вселенной. Втягивайте силу Земли через указательный палец левой руки и через плечи направляйте ее по правой руке в правую кисть. По указательному пальцу правой руки направляйте энергию в точку левой руки LI-11; поддерживайте циркуляцию пять секунд.

5. Повторите шаги 3 и 4 еще два раза.
6. **Захватывание шара ци справа:** держите левую руку перед Нижним Даньтянем ладонью вверх, мизинец направлен в тело. Правую руку держите перед пупком ладонью вниз — как будто держите между ладонями небольшой шар ци. Направьте большой палец правой руки в точку Лаогун (РС-8) левой руки, затем в пупок.
7. **Ладони Инь и Ян:** разведите кисти и держите их над бедрами: левая по-прежнему смотрит ладонью вверх, правая — вниз. Вбирайте энергии Земли и Неба, затем переверните левую кисть и впитывайте силу Земли обеими ладонями.
8. Поменяйте руки, так чтобы левая располагалась над правой, и повторите шаги 1—7. Все действия правой руки теперь выполняйте левой, и наоборот.
9. Завершите занятие, выполнив заключительные движения Ладони Будды.

Открытие Связывающих и Регулирующих каналов

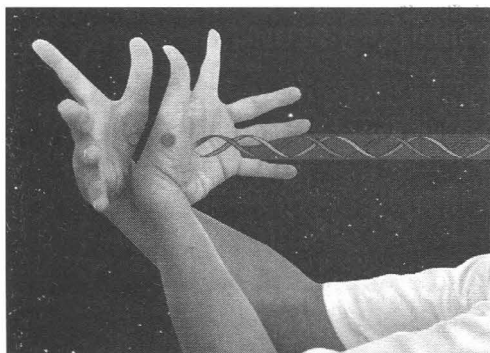
1. В положении стоя выполните практику Промывания Костного Мозга, затем медитацию «Внутренняя Улыбка».
2. Прodelайте вводные движения Ладони Будды.
3. Поместите левую кисть на расстоянии нескольких сантиметров от горла; точка LU-10 (в середине бугорка в основании большого пальца) находится прямо перед центром горла.

Поместите правую ладонь позади левой на расстоянии дюйма от нее — так, чтобы ее точка LU-10 находилась на одной линии с соответствующей точкой левой руки и центром горла. Почувствуйте, как луч ци проходит сквозь горло и соединяется сначала с С-7 (седьмым шейным позвонком), а затем со Вселенной у вас за спиной. Сохраняйте данное положение от 5 до 30 секунд, затем плавно отведите руки, как будто вытягиваете шелковую ткань.

4. Держа точки LU-10 обеих рук на одной линии, поднимите руки к межбровной точке, так чтобы они находились на расстоянии дюйма от нее. Из ладоней направьте луч энергии в межбровную точку, затем сквозь голову в «Нефритовую Подушку» и наружу — во Вселенную позади вас. Сохраняйте данное положение от 5 до

30 секунд, затем, задействовав незначительную долю внимания, отведите руки, как будто вытягиваете шелковую ткань.

Подносите руки к межбровной точке и отводите еще два раза.



Вытягивание шелковой нити



Связывающие
и Регулирующие каналы

5. Держа точки LU-10 на одной линии, опустите кисти к горлу, затем разведите их так, чтобы точки Лаогун обеих рук (PC-8) оказались на одной линии с точками ST-13 (каждая расположена прямо под ключицей на одной линии с соском). Кончики средних пальцев должны почти соприкоснуться. Направьте из точек Лаогун в точки ST-13 лучи энергии, которые, активировав сердце и легкие, пройдя сквозь тело, выйдут во Вселенную. Опустите руки к точкам ST-16 (на дюйм выше сосков) и направьте сквозь них во Вселенную у вас за спиной лучи энергии, пронизывающие сердце и середину легких.
6. Опустите руки к точкам LI-14 (на 2–3 дюйма ниже сосков) и направьте лучи целительной энергии в печень и желчный пузырь.
7. Опустите руки к точкам SP-16 (прямо под нижним ребром на сосковой линии).

Направьте лучи целительной энергии в желудок, поджелудочную железу и печень.

8. Опустите руки к точкам SP-15 (на уровне пупка на сосковой линии) и направьте лучи целительной энергии в тонкий кишечник и Нижний Даньтянь.

9. Опустите левую руку до уровня Нижнего Даньтяня, разверните ее ладонью вверх (мизинец направлен в тело) и создайте шар ци. Правая рука расположена над левой ладонью вниз, точка LI-4 на одной линии с пупком. Почувствуйте, как шар ци у вас в руках и в Нижнем Даньтяне соединяется с ци Вселенной.
10. Повторите шаги 3–9, но теперь поменяйте руки: правую руку поднесите к горлу, а левую расположите позади нее. При создании шара ци (шаг 9) левую руку держите сверху, а правую снизу. Завершите занятие, выполнив заключительные упражнения.

Открытие Функционального канала

1. В положении стоя выполните практику Промывания Костного Мозга, затем медитацию «Внутренняя Улыбка».
2. Прodelайте вводные движения Ладони Будды.
3. Расположите руки (ладони смотрят вниз) так, чтобы точка РС-6 на запястье правой руки была на одной линии с точкой ТН-5 левой на расстоянии дюйма друг от друга. Ощутите, как точки взаимодействуются, и сохраняйте такое положение 30 секунд.

Не меняя положения рук, разверните кисти ладонями вверх: теперь точка РС-6 на левом запястье находится на одной линии с точкой ТН-5 на правом запястье. Удерживайте это положение 30 секунд, вращая Даньтянь и Вселенную по спирали.

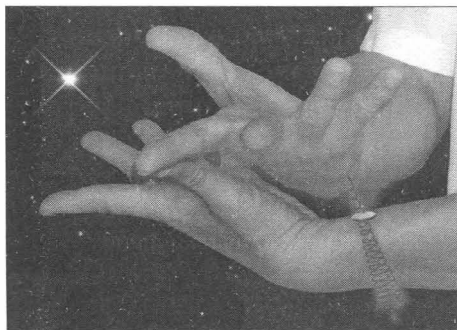
4. Опустите левую руку ладонью вверх на уровень Нижнего Даньтяня, сложите кисть в «нож ци» (указательный и средний пальцы отставлены и сложены вместе) и направьте его в тело.

Создайте шар ци, поместив правую руку ладонью вниз над левой, так чтобы точка LI-4 («глаз» ладони) была на одной линии с пупком. Направьте луч энергии из точки LI-4 в пупок.

5. Поднимайте правую руку вдоль Функционального канала, задержитесь на уровне центра солнечного сплетения и направьте в него из точки LI-4 луч энергии. Удерживая внимание на шаре ци между ладоней, продолжайте подниматься вдоль канала, останавливаясь напротив сердечного центра, центра горла и межбровной точки и испуская в них лучи энергии. Затем, держа шар между ладоней, спускайтесь по Функциональному каналу, снова останавливаясь на тех же энергетических центрах.
6. **Двойной луч:** разверните кисти ладонями к телу, так чтобы левая ладонь (и ее точка Лаогун) находилась на расстоянии дюйма от пупка, а правая — позади левой на расстоянии дюйма; точки Лаогун обеих кистей и пупок должны находиться на одной линии.

Направьте из обеих точек Лаогун луч в пупок, а затем, сквозь тело, — в «Врата Жизни». Удерживайте это положение 30 секунд.

7. Поднимите левую ладонь к солнечному сплетению, правую поместите позади нее, так чтобы точки Лаогун и центр солнечного сплетения находились на одной линии. Из обеих точек Лаогун направьте луч энергии в солнечное сплетение и далее сквозь тело в Т-11.
8. Продолжайте поднимать кисти (левая перед правой), так чтобы точки Лаогун оказывались на одной линии сначала с сердечным центром и Точкой Крыльев позади него, затем с центром горла и С-7 и, наконец, с межбровной точкой и «Нефритовой Подушкой». В каждый набор точек направляйте луч энергии в течение 30 секунд. Поднимите сначала левую, затем правую кисть к точке макушки.

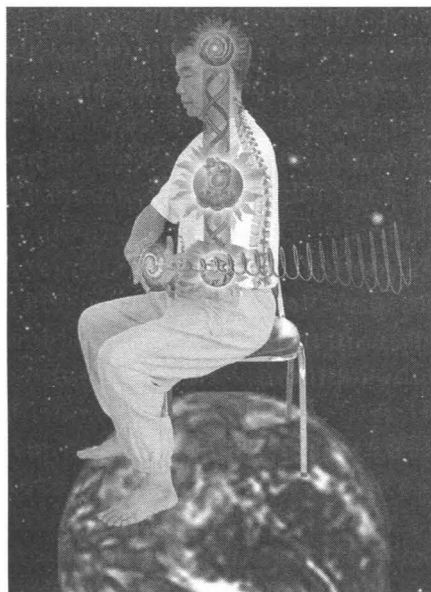


Скрещивание запястий
(в точках ТН-5 и РС-6)

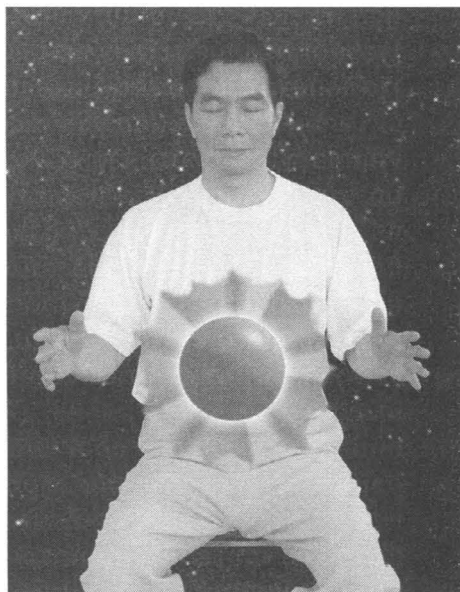


Открытие Функционального канала

9. Совершая ладонями легкие круговые движения, дайте потоку ци глубоко проникнуть в тело до самой промежности, открывая Пронизывающий канал. (Это действие может занять 30–60 секунд.) Далее опускайте руки (левая перед правой) вдоль Функционального канала, останавливаясь напротив каждого энергетического центра и направляя в него луч энергии из точек Лаогун.



Двойной луч



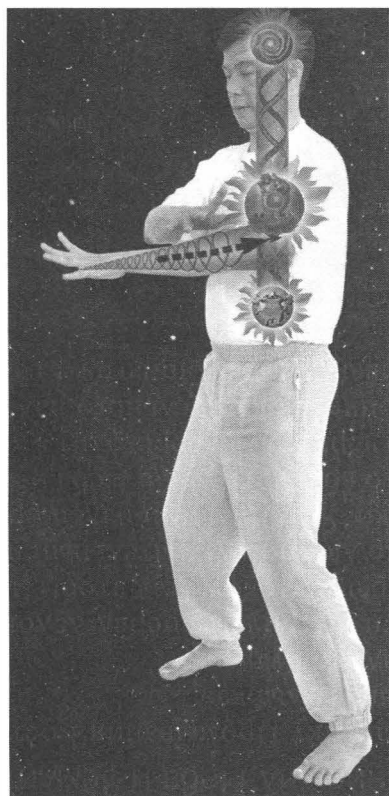
Расширение шара ци

10. Повторите шаги 6—9 еще два раза. Данная практика позволяет активировать Функциональный, Управляющий и Пронизывающий каналы.
11. **Захватывание шара ци:** разведите руки на уровне пупка и держите их перед собой ладонями друг к другу. Захватите шар ци, трижды расширьте и сожмите его, удерживая внимание на спиральном движении Даньтяня и Вселенной.
12. Повторите шаги 3—5, только на этот раз левая ладонь расположена над правой и все точки Функционального канала активируются глазом левой руки.
13. Повторите шаги 6—9, но теперь поменяйте руки: правая ладонь развернута к телу, левая — позади нее. Далее захватите шар ци и трижды расширьте и сожмите его, удерживая внимание на спиральном движении Даньтяня и Вселенной.
14. Прodelайте заключительные движения Ладони Будды.

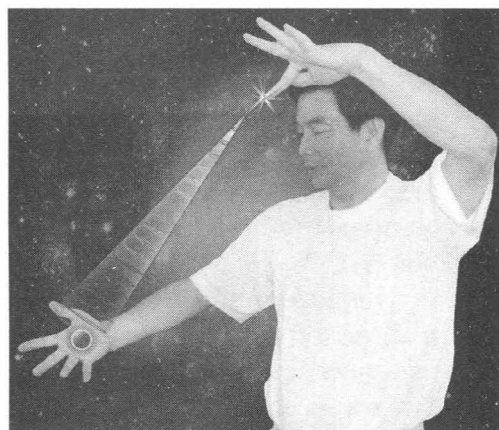
Каналы Инь и Ян

1. В положении стоя выполните практику Промывания Костного Мозга, затем медитацию «Внутренняя Улыбка».
2. Прodelайте вводные движения Ладони Будды.
3. **Каналы Инь, левая сторона тела:** в положении сидя поднимите руки перед собой ладонями вниз. Переверните правую ладонь и проведите по воздуху вдоль каналов Инь левой руки от кисти до подмышечной впадины на расстоянии дюйма от кожи. Далее проведите правой ладонью по левой стороне живота вдоль нисходящей ободочной кишки на расстоянии дюйма от кожи, затем через лобок по правой стороне.
4. Проведите правой ладонью по правой стороне тела до уровня лба. Переверните левую кисть ладонью вверх, затем разверните правую кисть, так чтобы они смотрели друг на друга. Посылайте лучи из правой ладони в левую на протяжении 30–60 секунд.
5. Направьте безымянный палец (канал тройного обогревателя) правой руки в левую ладонь и проводите им небольшие окружности, испуская лучи на протяжении 30–60 секунд. Верните безымянный палец в исходное положение. Далее, отставив безымянный палец левой руки, направьте его в правую ладонь и испускайте лучи на протяжении 30–60 секунд. Верните палец в исходное положение. Теперь направьте безымянные пальцы обеих кистей в ладони противоположных рук и одновременно испускайте из обоих пальцев лучи. Обратите внимание на то, что, возможно, они встретятся посередине. Верните пальцы в исходное положение.
6. **Каналы Ян, левая сторона:** переверните левую руку ладонью вниз, правую ладонь держите над тыльной стороной левой кисти на расстоянии 2–3 см. Проведите правой ладонью вдоль внешней стороны левой руки от кисти к плечу. Далее ведите ладонь через верхнюю часть груди к правой стороне тела. Разверните кисть под подмышечной впадиной правой руки и вытяните руку вперед ладонью вниз. В это время левой рукой тянитесь вперед, затем расслабьтесь и соединитесь с силами Земли.
7. Поменяв руки, повторите шаги 3–6 для правой стороны тела.
8. Повторите шаги 3–7 еще четыре раза, при каждом повторении испускайте лучи при помощи разных пар пальцев. Сначала используйте указательные (канал толстого кишечника), затем большие (канал легких), далее мизинцы (сердечный канал) и, наконец, средние пальцы (канал перикарда).

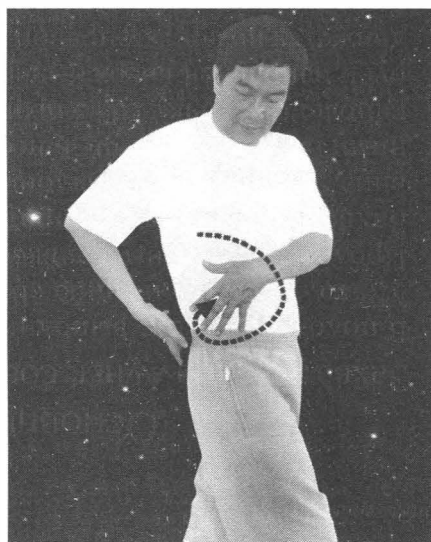
9. **Опоясывающий канал:** отставьте правую ногу на шаг вперед, одновременно помещая правую ладонь над пупком, а левую над «Вратами Жизни». Почувствуйте, как луч ци исходит из одной ладони в другую, пронизывая тело. Разверните бедра вправо, перенеся вес тела на правую ногу. В это время плавным движением переместите правую ладонь к «Вратам Жизни», а левую к правому бедру.
10. Повторите шаг 9 еще два раза, затем сделайте еще три повтора, двигаясь в обратном направлении и отставив вперед левую ногу.
11. Прodelайте заключительные движения Ладони Будды.



Каналы Ян



Испускание луча из пальца



Активация пояса ци

ЦИ-НЭЙЦЗАН

Медитация «Исцеляющие Руки»

Этап 1. Медитация для расширения ауры

1. Выполните медитацию «Внутренняя Улыбка», затем направьте энергию в пупочный центр. Выполните медитации Слияния, формируя четыре багуа и преобразовывая негативные эмоции в позитивные исцеляющие силы. Далее создайте жемчужину.
2. Вращайте жемчужину по Микрокосмической Орбите быстрее и быстрее, пока она не расширится настолько, что выйдет за пределы тела, наполняя вашу ауру ощущением тепла. Впитывайте фиолетовый и красный свет Полярной звезды и Большой Медведицы; насыщайтесь золотым сиянием космических частиц; вбирайте синий свет из Земли в пупок.
3. После того как аура расширится, держитесь от других людей на расстоянии по меньшей мере двух футов.

Этап 2. Подключение к Силе при помощи ладоней

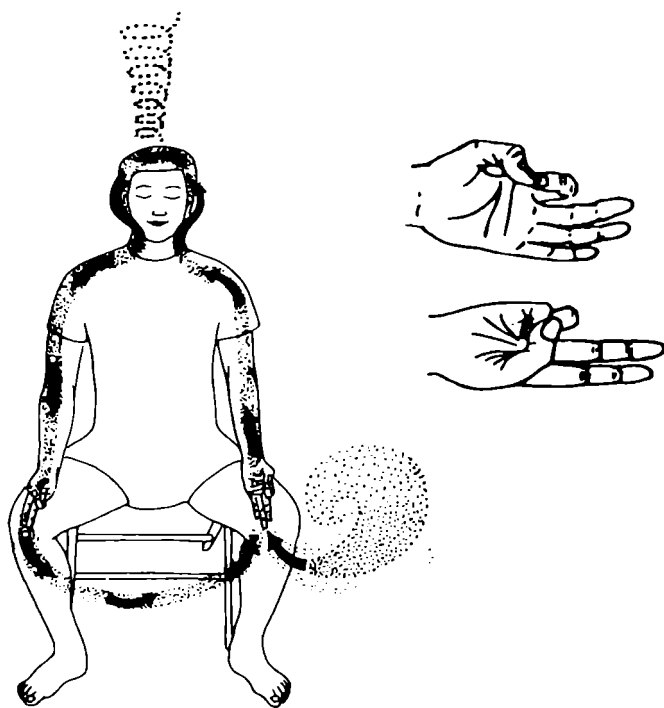
4. Держите руки перед глазами, боковым зрением смотрите в центры ладоней. Посредством ума и глаз вбирайте ци Космоса в правую ладонь, затем направьте поток энергии из правой ладони и пальцев в левую ладонь и пальцы. Выполните 9 повторений.
5. Держите руки ладонями друг к другу, но без соприкосновения. Почувствуйте, как энергия движется между ладоней. Постепенно разводите ладони, поддерживая связь ци между ними. Сводите и разводите руки 9–18 раз.

Этапы 3 и 4. Увеличение ауры пальцев

6. Держите руки ладонями к глазам, смотрите на пальцы правой руки. Сосредоточьтесь на кончике указательного пальца и его ауры. При помощи энергии глаз расширьте ауру кончика пальца, делая энергию прохладной и приятной. Затем увеличивайте ауры других пальцев одну за другой: среднего пальца, большого, безымянного и мизинца.
7. Вдохните энергию в левую кисть и пальцы, взгляд направлен на кончик большого пальца. Увеличьте ауру большого пальца, затем поочередно смотрите на остальные пальцы, увеличивая их ауры: указательного, среднего, безымянного и мизинца.
8. Положите руки на колени ладонями вверх. Большой и указательный пальцы левой руки сложите в кольцо, остальные пальцы пря-

мые. На правой руке сложите в кольцо большой и безымянный пальцы и мизинец; указательный и средний прямые.

9. Умом и глазами вбирайте силу космических частиц через пальцы левой руки. Направьте эту энергию вверх по внешней стороне левой руки через плечо к задней поверхности левого уха и далее в макушку. Объедините ее с силой Вселенной, поступающей через макушку головы, затем пошлите поток смешанной энергии вниз к правому уху, плечу и по внешней стороне правой руки и кисти в указательный и средний пальцы. По пальцам испустите его вовне и снова вберите через отставленные пальцы левой руки. Выполните от 18 до 36 циклов.



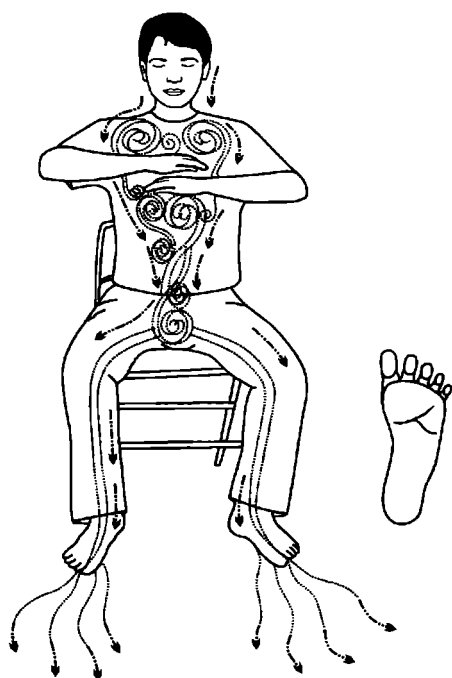
Впитывание сил вселенских и космических частиц

Выдувание горячей нездоровой энергии

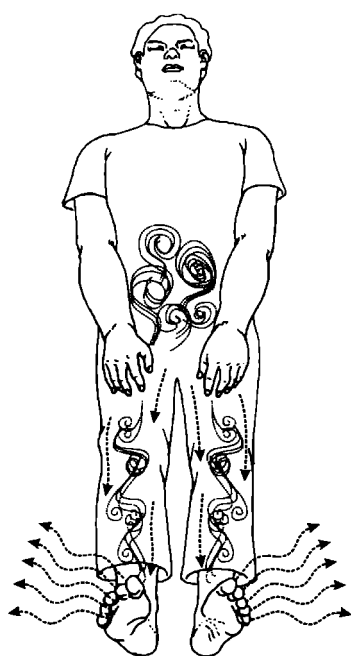
1. В положении сидя поднимите левую руку на уровень сердца (на расстоянии около 3–4 см от верхней оконечности грудины) ладонью вниз. Правую руку поместите над левой на расстоянии около дюйма, так чтобы точки Лаогун (РС-8) находились на одной линии. Произнесите звук сердца ха-у-у-у-у и почувствуйте, как сердце

втягивает в себя все негативные ощущения и его жар становится обжигающим.

2. При помощи звука сердца выдыхайте эту энергию, одновременно опуская руки. Почувствуйте, как сгорают негативные энергии. Выдыхайте ци вниз — к промежности, по задним сторонам ног в стопы, позволяя Матери Земле впитать ее.
3. Сделайте короткую передышку, держа ладони на коленях, затем повторите шаги 1 и 2 от 18 до 36 раз за общее время 5–10 минут. Возможно, вы почувствуете в себе некоторую пустоту, но это ощущение будет приятным. Пусть ваше тело напитается золотым светом небесной энергии, поступающей через макушку, и синим сиянием Матери Земли, вбираемым через стопы.



Выдувание нездоровой энергии
из сердца к стопам

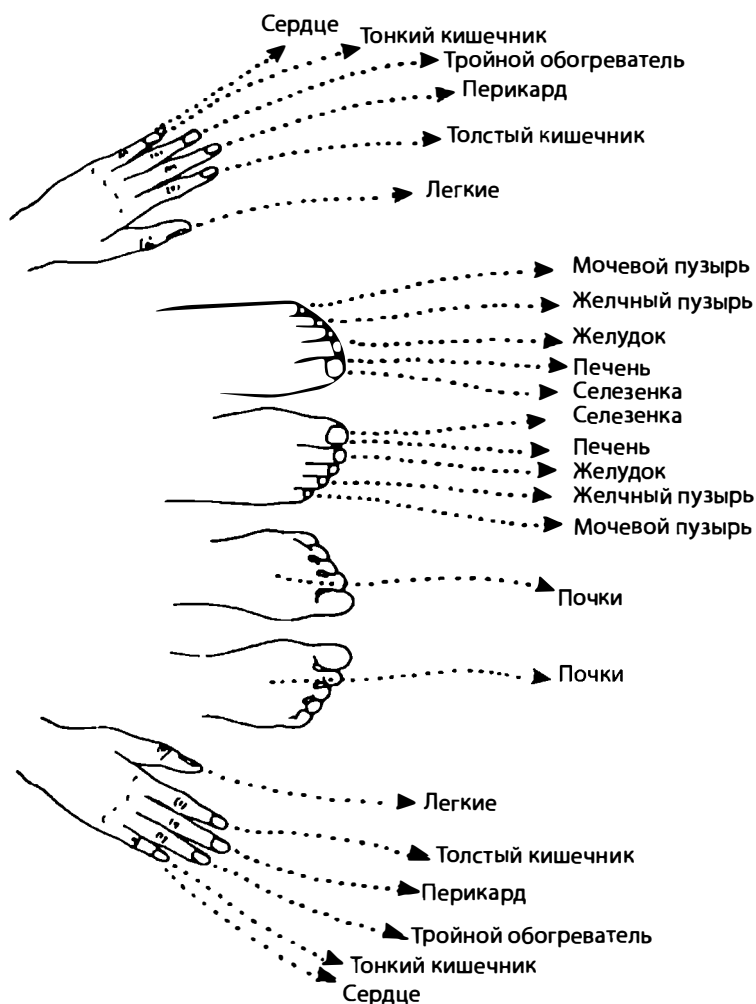


Выведение нездоровой энергии
через пальцы рук и ног

Выведение горячей нездоровой энергии

1. Примите положение сидя, кисти рук на коленях, пальцы слегка растопырены и направлены в пальцы ног. Ступни параллельны друг другу, пальцы смотрят вверх. Выдохните звук тройного обогревателя *хи-и-и-и* вниз к пупку, промежности и пальцам ног.

2. Обратите внимание, как из пальцев рук и ног исходит темная, мутная или холодящая энергия. Вообразите, что энергия становится светлее. Сосредоточьте внимание на печени и визуализируйте, как она приобретает светло-зеленый цвет. Затем представьте, что селезенка и поджелудочная засияли ярким желтым светом. Легкие начинают светиться ясным белым светом, сердце испускает красное сияние. Сконцентрируйтесь на почках и смотрите, как из них исходит яркое синее свечение.
3. Повторите шаги 1 и 2 девять раз.

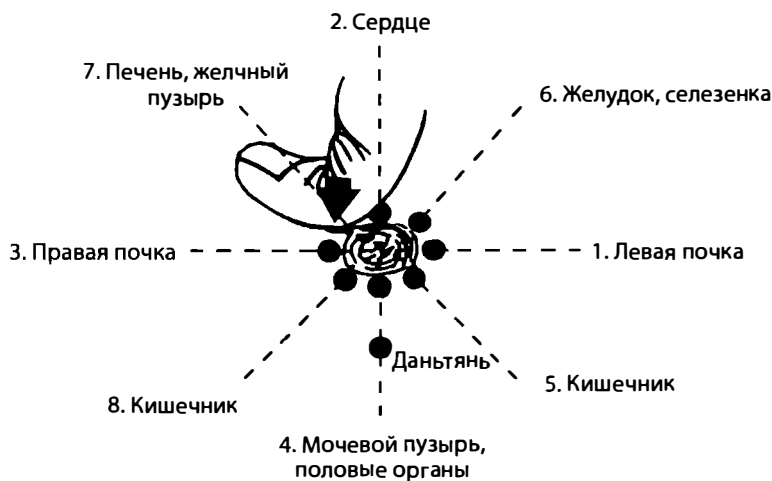


Соответствие между пальцами рук и ног
и внутренними органами

Открытие ворот ветров

Чтобы определить, сколько ударов сердца отсчитывать в каждой точке, воспользуйтесь таблицей пульса ворот ветров ниже.

1. **Пах:** нажмите ребрами ладоней на паховые складки, так чтобы чувствовать пульс. Отсчитайте 36 или 72 удара.
2. **Даньтянь:** найдите точку давления Даньтяня в углублении, расположенном приблизительно на 1,5 дюйма ниже пупка. Нажмите на нее большим пальцем или локтем (наклонив его к левой стороне Даньтяня) и держите, пока не почувствуете артериальный пульс. Отсчитайте число ударов, соответствующее текущему дню (указано в таблице).
3. **Пупочные точки ворот ветров:** надавливайте большим пальцем с умеренной силой на каждую из точек ворот ветров и держите, пока не почувствуете пульс. Отсчитывайте необходимое число ударов, указанное в таблице, затем отпускайте нажим. Проработайте сначала точку 1 (правая почка), затем 2 (сердце) и другие точки в следующем порядке: 3 (правая почка), 4 (мочевой пузырь и гениталии), 5 (кишечник), 6 (селезенка и желудок), 7 (печень), 8 (кишечник).
4. Расслабьтесь и похлопайте по области вокруг пупка, чтобы завершить упражнение.



Точки ворот ветров на сторонах пупка

Счет пульса для открытия ворот ветров

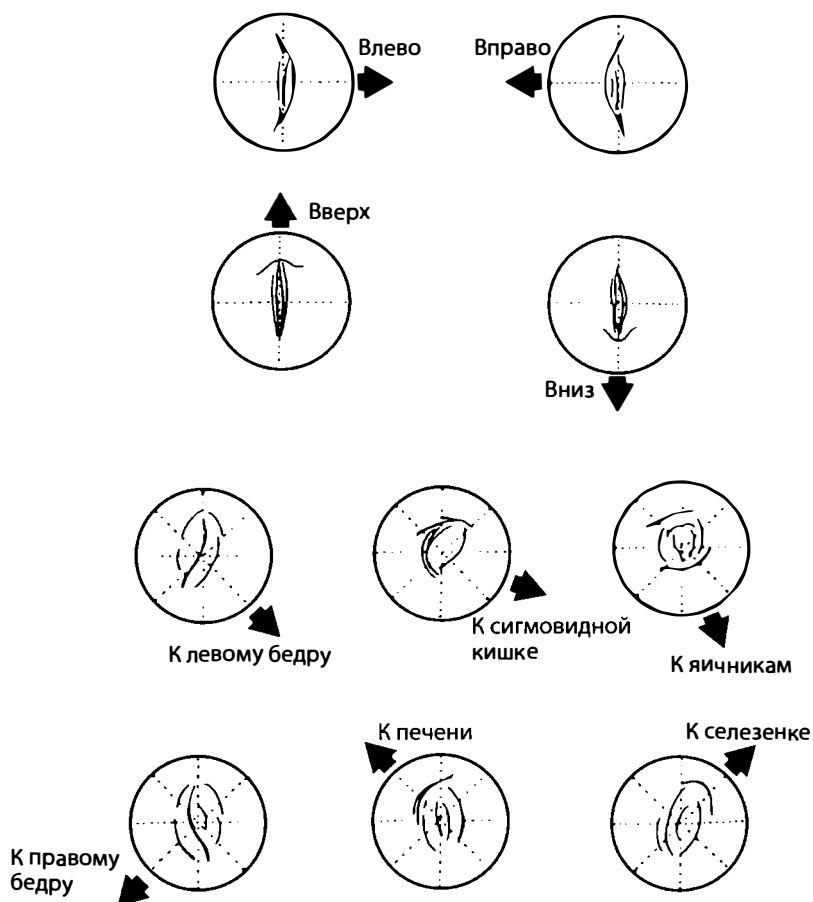
| День | Точка Даньтяня под пупком | Точка 1 | Точка 2 | Точка 3 | Точка 4 | Точка 5 | Точка 6 | Точка 7 | Точка 8 |
|-------------|------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| Понедельник | 15 | 8 | 17 | 19 | 21 | 10 | 12 | 6 | 15 |
| Вторник | 8 | 17 | 19 | 21 | 10 | 12 | 6 | 15 | 8 |
| Среда | 17 | 19 | 21 | 10 | 12 | 6 | 15 | 8 | 17 |
| Четверг | 19 | 21 | 10 | 12 | 6 | 15 | 8 | 17 | 19 |
| Пятница | 21 | 10 | 12 | 6 | 15 | 8 | 17 | 19 | 21 |
| Суббота | 10 | 12 | 6 | 15 | 8 | 17 | 19 | 21 | 10 |
| Воскресенье | 6 | 15 | 8 | 17 | 19 | 21 | 10 | 12 | 6 |

Преследование ветров

1. При помощи «техники одного пальца» выполните спиральное движение вокруг пупка.
2. **Выпекание горячего ветра:** положите обе ладони на область тонкого кишечника и вместе с учеником произнесите звук сердца *ха-у-у-у-у*. Почувствуйте тепло и давление в тонком кишечнике, затем положите левую руку на поясницу ученика — напротив вашей правой руки. Произнесите звук сердца еще раз, чтобы переместить или приготовить ветер.
3. **Выпекание холодного ветра:** положите правую руку на холодный ветер, а левую — на область тонкого кишечника. Вместе с учеником произнесите звук почек *чу-у-у-у-у*, чтобы сформировать из ветра в тонком кишечнике холодный шар. Положите одну руку ученику на поясницу и произнесите вместе с ним звук сердца, дабы тщательно пропечь ветер. Постучите кончиками пальцев вокруг пупка или слегка поскребите ногтями задействованную область, способствуя тем самым удалению ветров.
4. **Сожжение нездорового ветра:** при помощи техники зачерпывания (см. с. 146) перенесите нездоровую энергию в Нижний Даньтянь. Обратите внимание на холодную или прохладную энергию, что образуется в этом центре. Указательным и средним пальцами надавите на данную область, в то время как ученик концентрируется на данной точке. Выполните пальцами спиральные движения, чтобы выработать в данном участке тела «солнечный свет», который постепенно вытеснит холодный нездоровый ветер.

Диагностика по пупку

1. Округлите пупок, затем отпустите и посмотрите, в какую сторону он втянется. Он укажет, где находится сдавленная область, которую нужно ослабить.
2. Надавите на зону вокруг пупка большим пальцем или локтем и медленно отпустите нажим. Выполните это до трех раз.
3. Округлите пупок так, чтобы он приобрел форму идеального круга, удерживайте его в таком состоянии несколько секунд, затем отпустите.



Диагностика по пупку в Ци-нэйцзан



Направления возможного втягивания пупка

Детоксикация кожи и кишечника

Детоксикация кожи

1. **Спираль:** сложенными вместе большими или указательными пальцами мягко помассируйте точку на краю пупка, совершая неширокие круговые движения по часовой стрелке, чтобы расслабить кожу. Далее по расширяющейся спирали продвигайтесь к краям живота, массируя одну точку за другой.
2. **Зачерпывание:** сложите кисть в пригоршню; надавливайте по направлению внутрь тела, чтобы «зачерпнуть», и вниз, чтобы «высыпать».
3. **Раскачивание:** растопырьте пальцы так, чтобы накрыть ими восходящую и нисходящую ободочные кишки, или сложите вместе,

чтобы накрыть тонкий кишечник. Всеми пальцами придерживайте мышцы живота, покачивая руками вперед и назад.

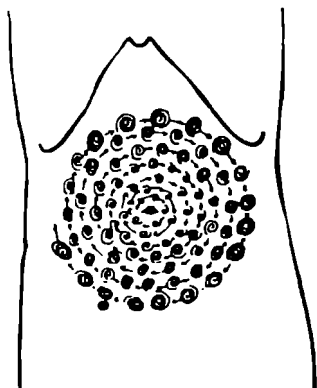
4. **Встряхивание:** указательным или средним пальцем надавите на узел или проблемную область. Совершайте пальцем быстрые колебания вниз и вверх или из стороны в сторону.
5. **Поглаживание:** пальцами и открытой расслабленной ладонью поглаживайте область вокруг пупка и весь живот.

Детоксикация толстого кишечника

1. **Техника «Цифра 5»:** встаньте или сядьте по правую сторону от пациента, прорабатывайте левую сторону тела. Обеими ладонями проведите по срединной линии к грудной кости, затем с силой потрите левую сторону грудной клетки по направлению к груди. Поместите большой палец правой руки под соском между восьмым и девятым ребрами и ведите ладони вниз до точки, расположенной на уровне середины расстояния от пупка до грудины. Опишите широкий полукруг под левой стороной грудной клетки по линии нисходящей ободочной кишки и завершите его у сигмовидной кишки. Правая рука как будто рисует пятерку, отсюда и название техники.
2. **Техника «Волна»:** сложите руки чашей, так чтобы кончики пальцев одной руки накладывались на пальцы другой, и надавите на живот. Ребром левой ладони надавливайте по направлению внутрь тела и скользите вверх по линии восходящей ободочной кишки. Подвигайте ладонями из стороны в сторону, чтобы пересечь поперечную ободочную кишку, далее надавите на живот ребром правой ладони и скользите вниз по линии нисходящей ободочной кишки. Выполните несколько повторений данной техники.
3. **Освобождение сигмовидной кишки:** сядьте по левую сторону от пациента, попросите его поднять левое колено. Поставьте ребро правой ладони на его тазовую кость, а кончики пальцев левой руки на лобковую кость. Надавите ребром правой ладони на область под сигмовидной кишкой (не на нее саму). Не отпуская нажима, передвигайте ладонь вверх, тыльной стороной к грудной клетке. Выполните несколько повторений данного движения, затем сделайте технику «Волна» 3–6 раз.
4. **Освобождение слепой кишки:** нащупайте пальцем на правом боку под илеоцекальным клапаном выпуклость размером с дюйм. Большими пальцами с усилием надавите на эту точку и, не от-

пуская нажима, двигайте пальцы к илеоцекальному клапану. Выполните два или три повторения.

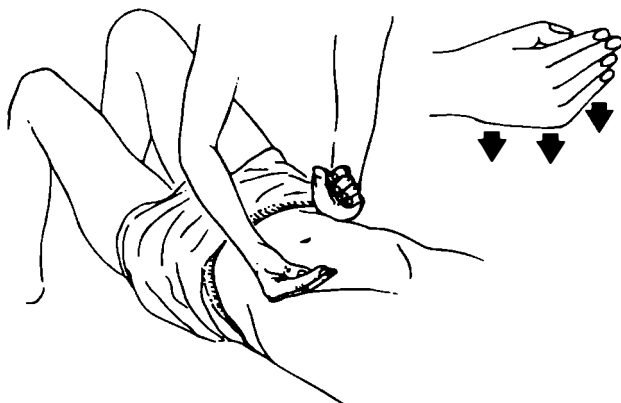
5. **Открытие илеоцекального клапана:** поместите ребро ладони правой руки вдоль правой тазовой кости, ладонь левой руки — на спину в области почек. Плавнo надавите ребром правой ладони на живот по направлению вниз, затем, не ослабляя нажима, ведите ее по диагонали вверх к грудной клетке. Выполняйте это движение не более одного раза.
6. **Заккрытие илеоцекального клапана:** выполните технику «Волна» в обратном направлении, двигаясь вверх вдоль нисходящей ободочной кишки. Ведите ладони, покачивая их из стороны в сторону, вдоль поперечной ободочной кишки против часовой стрелки, затем скользите вниз вдоль восходящей ободочной кишки.



Спирали



Положение рук при выполнении техники «Волна»



Зачерпывание одной рукой

Детоксикация тонкого кишечника

Если живот у пациента слишком напряжен и чувствителен, вам придется его немного освободить, прежде чем приступить к следующему этапу работы. Проведите рукой по животу, слегка касаясь его пальцами, или положите ладонь на живот и выполните легкие поглаживания по спирали.

1. Выполните технику «Волна», нащупывая узлы и области напряжения. Затем при помощи базовых спиральных техник помассируйте тонкий кишечник, стараясь следовать многочисленным изгибам этого органа. Колебательными движениями пальца воздействуйте на области напряжения, чередуя короткие серии спиралей по часовой и против часовой стрелки. Пальцы и всю высвобожденную энергию перемещайте в направлении области слепой кишки, где содержимое тонкого кишечника перетекает в толстый.
2. Делайте массаж, пока не проработаете весь тонкий кишечник, затем накройте его ладонями и попросите пациента подышать вам в руки. Выполните медитацию «Внутренняя Улыбка» вместе с пациентом.

Освобождение узлов, спутанных клубков и нервов

Узлы — мышечные узлы, которые нередко оказывают давление на нервы и лимфатические железы. Клубки залегают глубже, чем узлы, и состоят из переплетенных нервов и артерий, внутри них часто находятся лимфатические железы и жировая ткань. Для распутывания узлов и клубков может потребоваться множество сеансов.

1. **Узлы:** мягко надавив на узел, совершайте спиральные движения. Возможно, поначалу вам захочется выполнять это действие ладонью или основанием ладони, далее переходите к работе тремя пальцами, двумя и одним. Если живот слишком напряжен и в нем много узлов, то сначала работайте над более расслабленными участками, постепенно их расширяя, пока не проработаете всю область вокруг узла. Затем приступайте непосредственно к узлу. Объясните пациенту, как продолжать эту работу дома.
2. **Спутанные клубки:** освободите от напряжения весь живот, выполните техники детоксикации и ослабьте один из узлов. Далее работайте над краями клубка, пока они не начнут распутываться. Постепенно продвигайтесь к центру.
3. **Распутывание нервов:** на тех участках, где переплетение нервов вызывает онемение, прорабатывайте этот клубок, двигаясь от пуп-

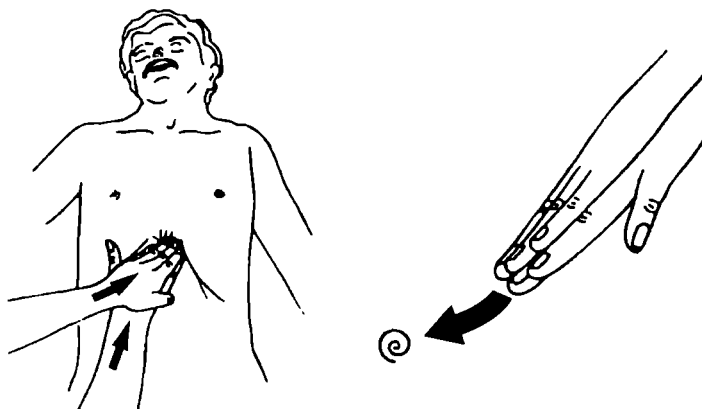
ка вверх. Если состояние не изменилось, продвигайтесь в обратную сторону — сверху к пупку.

4. Завершите сеанс техникой поглаживания.

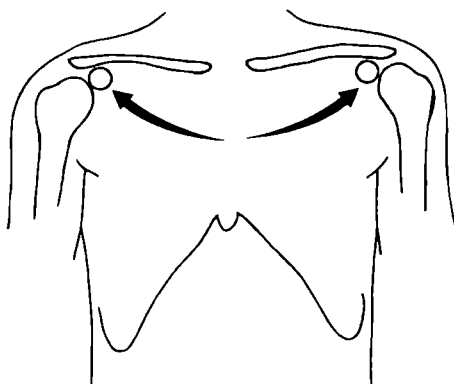
Детоксикация внутренних органов

Освобождение диафрагмы

1. Помассируйте пупок, затем освободите и простимулируйте толстый кишечник, как показано на с. 147–148.
2. Поместите одну ладонь на левую сторону грудной клетки. Пока пациент делает вдох, подсуньте другую руку под левые ребра, слегка приподнимая их. На выдохе надавите рукой на верхнюю часть грудной клетки. Выполните те же действия для правой стороны тела.



Освобождение диафрагмы при помощи двух рук



Точки LU-1

3. С нажимом проведите пальцами вдоль нижнего края грудной клетки с левой стороны тела на правую.
4. Ведите большие пальцы, совершая спиральные движения, вдоль края правого нижнего ребра к груди. У нижней оконечности грудины выводите спирали двумя или тремя пальцами, затем положив одну руку на другую, чтобы освободить диафрагму в этой точке. Далее, двигаясь от грудины вдоль левого ребра, выполняйте спиральные движения снова большими пальцами.

Детоксикация легких

Прежде чем приступить к детоксикации легких, необходимо освободить селезеночное сплетение, расположенное под левой частью грудной клетки, от застоев. Используйте для этого технику «Цифра 5», описанную на странице 147.

1. С усилием надавите кончиками пальцев на левую точку LU-1 (см. рис. на с. 150). Попросите пациента несколько раз вдохнуть звук легких *с-с-с-с* в ваш палец, пока не почувствуете пульсацию в этой точке.
2. Положите одну руку на левую верхнюю часть грудной клетки (над грудью), другую поместите под грудью; попросите пациента вдыхать, используя глубокое брюшное дыхание. Когда легкие наполнятся, покачайте грудную клетку, а на выдохе толкните ее по направлению вправо. Дайте пациенту сделать еще один полный вдох, а на выдохе мягко, но сильно надавите на грудную клетку, при желании покачивая ее.
3. Повторите шаг 2 от трех до пяти раз.
4. При выполнении этого этапа положение рук такое же, как в шаге два, но на этот раз попросите пациента сделать полный вдох и выдох, грудную клетку качайте после выдоха. При следующем вдохе сохраняйте нажим, при желании покачивая грудную клетку, далее дайте пациенту выдохнуть. Выполните от двух до пяти повторений. Во время последнего вдоха ослабьте давление, но руки по-прежнему держите на груди пациента. Позвольте легким наполниться воздухом.
5. Повторите шаги 1—4 для правой стороны груди.

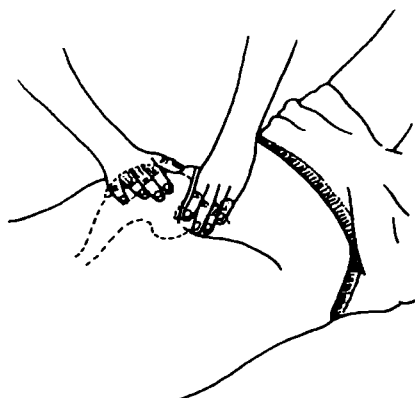
Детоксикация селезенки

1. Выполните технику «Цифра 5», чтобы освободить селезеночное сплетение от застоев.

2. Большими или указательными пальцами выполняйте спиральные движения под левым краем грудной клетки. Усиьте нажим при помощи второй руки. Поскольку селезенка представляет собой довольно мягкую ткань, вы вряд ли встретите какие-либо затруднения. Тем не менее уделите время тому, чтобы тщательно ее проработать.
3. Попросите пациента оттолкнуть ваши пальцы при помощи селезенки.
4. Поместив одну ладонь на верхушку селезенки, другую позади нее (на спине), выполните технику выпекания.



Детоксикация селезенки:
выполнение спиральных
движений большими пальцами



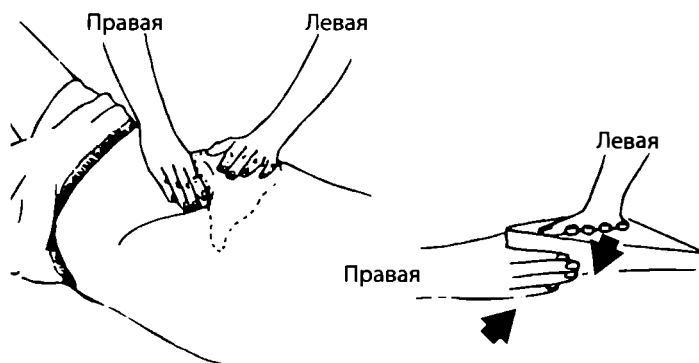
Накачивание селезенки, желудка
и поджелудочной железы

Детоксикация поджелудочной железы

1. Встаньте на ноги или на колени по правую сторону от пациента и поместите «острие ножа» руки на область головки поджелудочной железы на срединной линии и вдавите настолько глубоко, насколько сможет терпеть пациент.
2. Попросите пациента произносить звук селезенки ху-у-у-у, сами тем временем «перекачивайте» давление вдоль края ладони и совершайте накачивающие движения по направлению к срединной линии, так чтобы камни или кристаллы не проникли в селезенку.
3. **Техника накачивания:** положите одну руку на верхнюю левую часть грудной клетки и надавите, чтобы облегчить выдох. Во время выдоха другой рукой массируйте область под ребрами. Выполняя массаж, совершайте накачивающие движения в сторону срединной линии и «вычерпывайте» к пупку.

Детоксикация печени

1. Прежде всего очистите толстый кишечник и поработайте над грудной клеткой, диафрагмой, селезенкой и поджелудочной железой.
2. Выпекайте печень, держа левую руку на спине пациента позади нижней правой части грудной клетки, правую — на правой стороне живота над печенью. Выпекайте печень между ладоней.



Накачивание печени

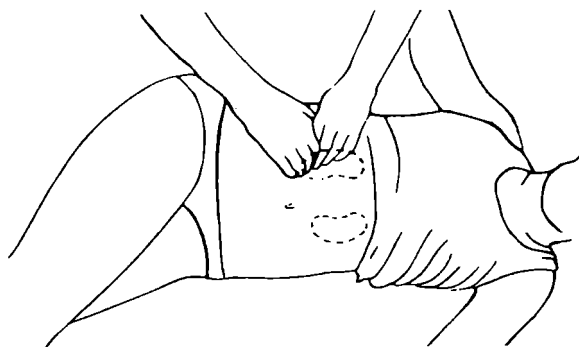
3. Кончиками пальцев выполняйте неширокие круговые движения в области печени, стараясь найти твердые участки, отведите на это дополнительное время. Во время выполнения этого действия пациент произносит звук печени *ш-ш-ш-ш* и дышит прямо в область напряжения.
4. Работая над нижней частью печени, поместите большие пальцы под нижней правой частью грудной клетки, так чтобы остальные пальцы свободно и расслабленно лежали на ребрах. Надавите обоими большими пальцами, покачивая ими и «вычерпывая» по направлению вниз, с тем чтобы создать эффект накачивания и освободить нижний край печени. Двигайтесь вдоль нижней границы грудной клетки, совершая неширокие круговые движения, поднимаясь к общему желчевыводящему протоку. Ослабляйте все узлы и сжатые участки.
5. Работая над средней долей печени, выполняйте те же манипуляции большими пальцами, по мере необходимости изменяя угол наклона, чтобы воздействовать на большую площадь ткани печени.
6. Работая над верхней частью печени, поместите руки справа от мечевидного отростка грудины одну поверх другой. Кончиками пальцев работайте под ребрами, совершая выметающие движения

по направлению к желчному пузырю. Эта часть печени находится прямо под сердцем; воздействуя на эту область, попросите пациента произносить звук сердца *хау-у-у-у*, во время работы над другими участками печени он снова произносит звук печени.

7. Завершив работу, попросите пациента оттолкнуть ваши пальцы при помощи ци печени.
8. Накачивайте печень, поместив правую ладонь прямо под правой частью грудной клетки, пальцы направлены в сторону левых ребер. Левую руку положите поверх правой и выполните несколько накачивающих движений по направлению к пупку или левому боку. Выдыхайте одновременно с пациентом и покачивайте телом, чтобы создать движение.

Детоксикация почек

1. Пациент лежит на спине, нижняя часть тела развернута влево так, что правая нога лежит поверх левой, а правое бедро смотрит вверх. Правое колено согнуто.
2. Всеми пальцами прощупайте правую почку — глубоко вдавите пальцы по направлению к позвоночнику в области на дюйм ниже пупка и продвигайтесь вверх к грудной клетке. Мягко помассируйте почку, используя технику спиральных движений. Попросите пациента при каждом выдохе произносить звук почек. Выполняйте эти действия в течение 1–2 минут.
3. Попросите пациента оттолкнуть ваши пальцы при помощи ци почки.
4. Дуйте теплым воздухом в область правой почки с расстояния 5–8 см, затем выпекайте почку между ладоней.
5. Повторите шаги 1–4 для левой почки.

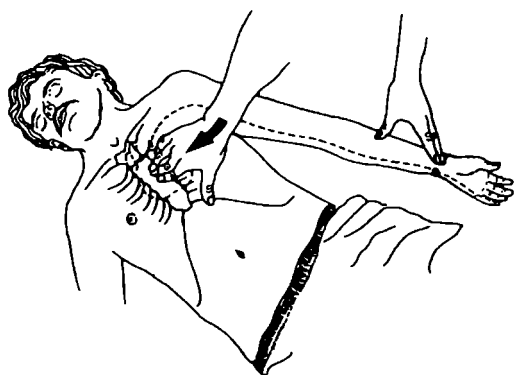


Детоксикация почек

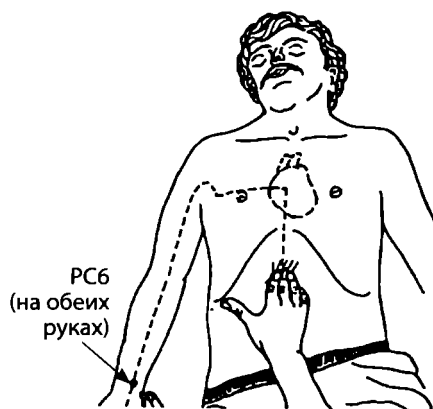
6. Проведите детоксикацию области мочевого пузыря, выполняя неширокие круговые движения большими пальцами или остальными пальцами руки, пока данный участок не освободится от застоев и болевых ощущений.

Детоксикация сердца и околосердечной сумки (перикарда)

1. Помассируйте область сердца одной рукой, другой надавливая на точку НЕ-7 на запястье руки пациента. Пациент выдыхает звук сердца.
2. Помассируйте область околосердечной сумки одной рукой, другой надавливая на точку РС-6 на руке пациента. Пациент при этом издает звук сердца.



Детоксикация сердца

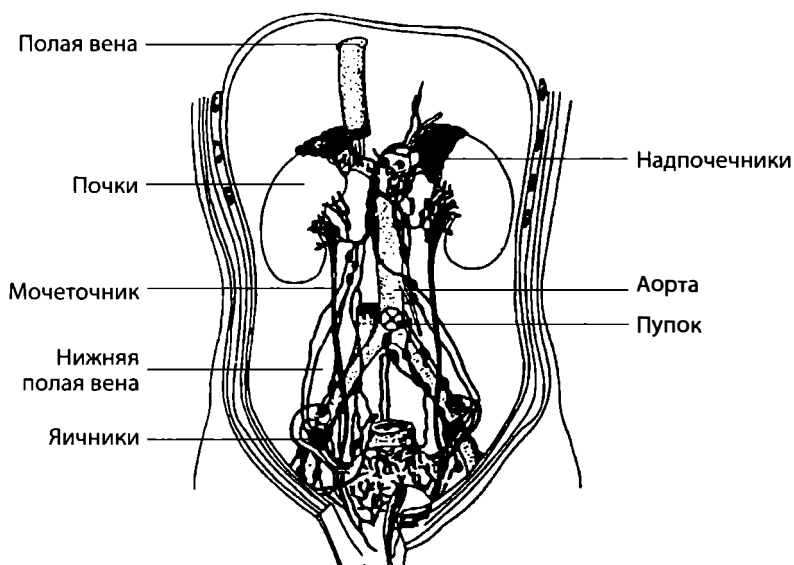


Детоксикация околосердечной сумки (перикарда)

Выведение токсинов из лимфатической системы

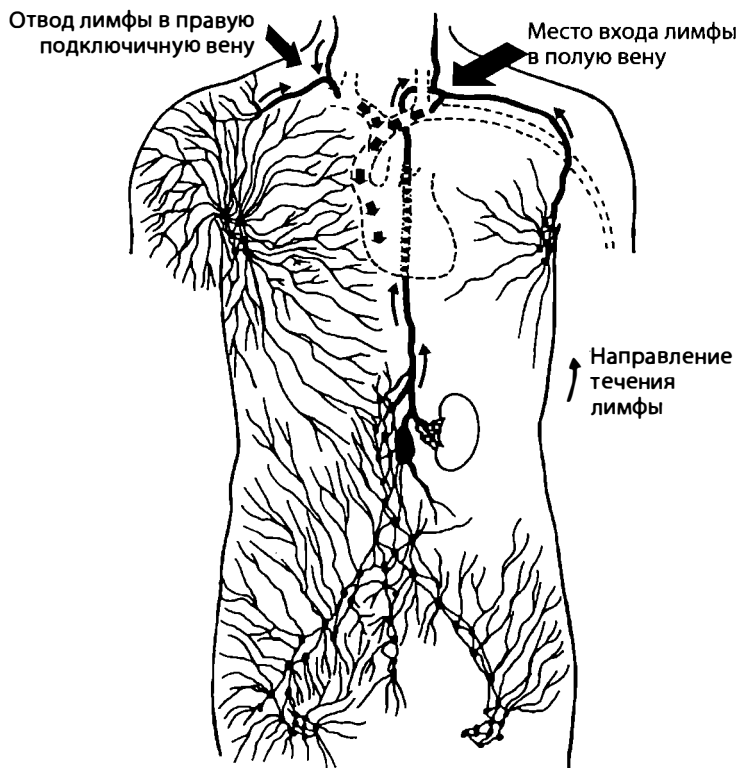
1. Помассируйте пупок сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки, далее выполняйте технику «Волна» до тех пор, пока не сможете проникнуть в живот достаточно глубоко. Нащупайте вдоль срединной линии лимфатические железы (они меньше, чем узлы и клубки) и мягко помассируйте их кончиками пальцев. Продолжайте искать узлы в области живота, особенно вокруг аорты и полой вены. Массируйте все узлы, которые удастся нащупать.
2. Положите ладони на пупок пациента и попросите его сделать вдох, на вдохе надавите ладонями на живот. На выдохе надавите чуть сильнее, чтобы запустить поток лимфы в грудной проток.

3. Поместите большие пальцы под нижние ребра на уровне печени и с легким нажимом ведите их вверх к срединной линии, одновременно глядя ребра, пока не достигнете нижней оконечности грудины.



Лимфатические протоки в почках, аорте и нижней части живота

4. Поместите кончики пальцев между левыми ребрами возле грудины. Выполняя круговые массирующие движения, двигайтесь от нижних ребер вверх по грудной клетке к ключицам, сгоняя лимфу вниз к грудному протоку. Повторите то же самое на правой стороне грудной клетки.
5. Отведите содержимое областей над ключицами в полую вену, массируя круговыми движениями указательного и среднего пальцев верхний край ключицы.
6. Встаньте возле головы пациента и кончиками пальцев массируйте область под ухом, спускаясь по линии челюсти и по боковой стороне шеи. Выполняйте также круговые движения, чтобы отвести жидкость в пространство над ключицами. Можно работать над обеими сторонами тела одновременно, но не массируйте узлы, которые болезненны или увеличены.
7. Плоскими ладонями надавите на лимфатические железы в мышечных впадинах, перегоняя лимфу вниз внутрь тела. Еще раз подчеркнем, что не следует массировать увеличенные и болезненные лимфоузлы.



Отвод лимфы в правую подключичную вену и полую вену

8. Плоскими ладонями или пальцами надавите на лимфатические узлы в паховой области по направлению к точке в нижней части брюшной полости рядом со вторым поясничным позвонком.
9. Положите руки пациента ему на пупок и предложите расслабиться. Поблагодарите лимфатические железы за то, что позволили над ними поработать.

Уравновешивание пульсов

Сначала работайте над пульсами левой стороны тела, затем переходите к правой. Не делайте этот массаж людям с отслоением сетчатки, диабетом, проблемами с сердцем, тромбозом, варикозным расширением вен, а также беременным женщинам.

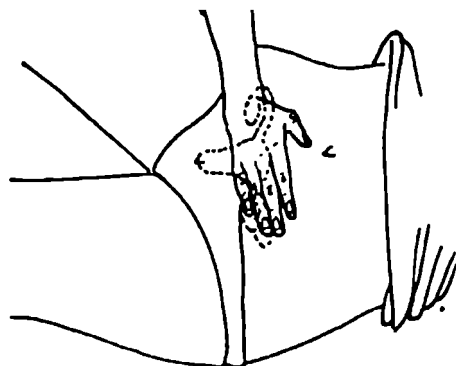
1. Стоя по левую сторону от пациента, положите левую ладонь ему на аорту, а один или два пальца правой руки на левую сонную артерию. Мягко держите руки на пульсах этих сосудов, пока они не синхронизируются.

2. Продолжая держать левую руку на аорте, пальцами правой нащупайте пульс в левой подмышечной впадине. Держите два пульса, пока они не придут в равновесие.
3. Поместите пальцы правой руки на локтевой сгиб левой руки пациента. Приведите пульс в этой области в равновесие с пульсом аорты, затем то же самое сделайте с пульсом лучевой артерии на запястье.
4. Теперь на пульсе аорты держите правую руку, а левой нащупайте пульс бедренной артерии прямо под паховой складкой. Приведите в равновесие эти главные артерии.
5. Удерживая правую руку на пульсе аорты, переместите левую в область под левым коленом. Нащупайте пульс подколенной артерии прямо под коленной впадиной. Позвольте ему синхронизироваться с пульсом аорты.
6. Переместите левую руку к внутренней стороне таранной кости стопы. Нащупайте пульс под голеностопным суставом и удерживайте его, пока он не согласуется с пульсом аорты.
7. Повторите шаги 1–6 на правой стороне тела.

Работа с половыми органами

Матка и яичники

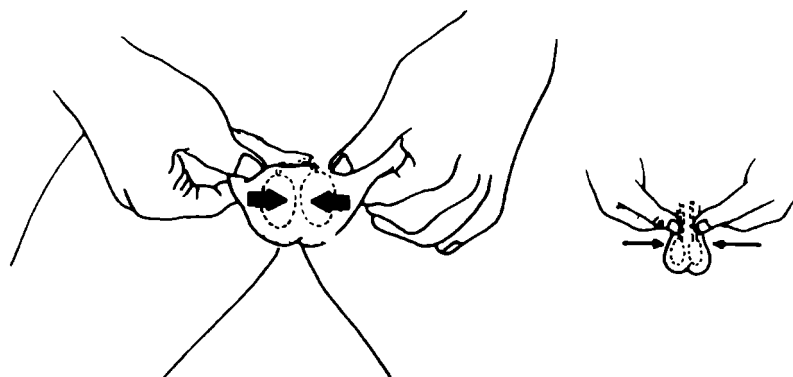
1. **Массаж матки:** поместите сложенные вместе большие пальцы на один край матки, остальные пальцы — на другой, так чтобы кисти располагались на одном уровне. Ощупывающими, разминающими движениями помассируйте все клубки и изгибы матки, после чего несколько секунд подержите ладони на матке.
2. Используйте техники удаления ветров, чтобы освободиться от жара, который они могут вызывать, и переплетений в матке и фаллопиевых трубах, затем техники детоксикации для устранения застоев в этой области. Сложите руки чашей и поместите их между яичниками, мягко надавите и помассируйте область над шейкой. Мягко помассируйте фаллопиевы трубы круговыми движениями.
3. **Массаж яичников:** встаньте по правую сторону от ученицы, помассируйте яичники ладонью, перекатывая ее с пальцев к основанию кисти. Основание кисти массирует правый яичник, пальцы — левый. Выполняйте это действие на протяжении пяти минут или дольше, надавливая и накачивая область легкими качающими и перекатывающими движениями. Повторите то же самое с левой стороны.
4. Объясните пациентке, что нужно делать дома самостоятельно, чтобы поддерживать положительные эффекты этого массажа.



Массаж яичников

Простата

1. Прежде всего поработайте над печенью. Проверьте, нет ли узлов и клубков в нижней части брюшной полости и вдоль паховых складок. Мягко помассируйте эти области.
3. Объясните пациенту, как делать массаж яичек и протоков (см. с. 85). Вытяните уретру из промежности и сожмите ее, чтобы высвободить скопления бактерий.
4. Круговыми движениями двух пальцев помассируйте область, расположенную прямо над лобковой костью. Углубление над мочевым пузырем и простатой массируйте немного дольше.
5. Помассируйте простату, которая находится прямо над промежностью между анусом и яичками.
6. Пропеките и помассируйте почки и надпочечные железы.



Объясните пациенту,
как массировать и растягивать протоки

Лечение распространенных заболеваний

Головная боль, связанная с напряжением

1. Поработайте над пупком, затем обоими большими пальцами помассируйте боковые стороны сначала шейных, затем верхних грудных позвонков, после чего освободите от узлов и спутанных клубков плечевое нервное сплетение.
2. Пациент лежит на животе. Тыльную сторону его правой ладони положите ему на область позвоночника и мягко удерживайте на месте. Большим пальцем помассируйте мышцу под правой лопаткой.
3. Захватите трапецевидную мышцу между большим и указательным пальцами и массируйте ее по направлению к плечу, затем обоими большими пальцами помассируйте правую сторону позвоночника, двигаясь сверху вниз.
4. Повторите шаги 2 и 3 для левой стороны позвоночника.
5. Для облегчения сильной «головной боли напряжения» проведите детоксикацию кожи и высвободите толстый кишечник. Затем освободите от токсинов печень, желчный пузырь и почки. Поработайте надпочечные железы.

Боль в пояснице

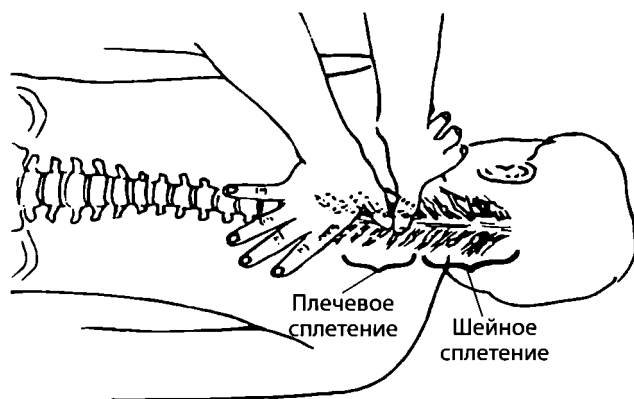
Освобождение седалищного нерва

1. Пациент лежит на спине. Повращайте его бедра в суставах, затем переверните его на левый бок. Большим пальцем или локтем помассируйте грушевидную мышцу в седалищном отверстии.
2. Помассируйте заднюю поверхность бедра сверху вниз по срединной линии, затем большими пальцами помассируйте колено с обеих сторон. Остальными пальцами раздвиньте коленные связки.
3. Помассируйте область под внутренней частью таранной кости рядом с точкой почек 3, затем поднимите голень пациента и ударьте кулаком по пятке.
4. Прodelайте шаги 1—3 с другой ногой.

Освобождение поясничной мышцы

1. Выполните техники детоксикации кожи, чтобы очистить от токсинов толстый и тонкий кишечники, затем уберите узлы и спутанные клубки в нижней части живота и области лобка.
2. Установите местоположение поясничной мышцы. Для этого попросите пациента подтянуть колено к груди и покачать им вперед-назад. В это время надавите пальцами на область поясничной

мышцы и почувствуйте, как она двигается у вас под пальцем. Далее нажмите на нее всеми пальцами и держите, пока пациент опускает ногу, слегка согнутую в колене, на пол.



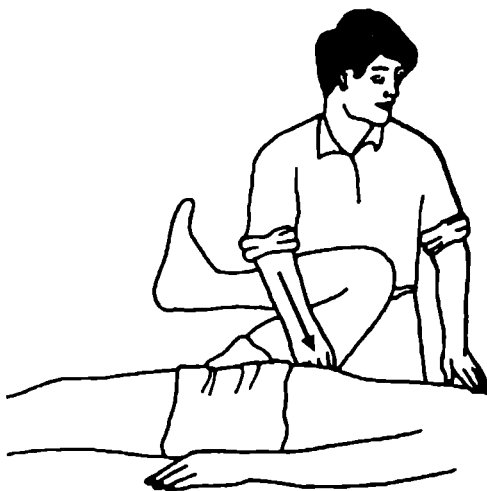
Массаж плечевого и шейного сплетений
для лечения головной боли



Массаж грушевидной мышцы
для лечения боли в седалищном нерве

3. Надавите пальцами на мышцы и удерживайте их в таком положении, быстро потрясите телом из стороны в сторону, производя таким образом массирующее движение пальцев.
4. Повторите шаги 2 и 3 для другой стороны тела.

5. Помассируйте сухожилия поясничной мышцы. Для этого сядьте рядом с пациентом и положите его голень себе на плечо. Нащупайте связку, одним концом прикрепленную к нижней части поясничной мышцы, другим — к бедренной кости. Плавно двигайте плечо по направлению к голове пациента, чтобы немного приподнять его ногу и тем самым натянуть сухожилие. Помассируйте сухожилие и слегка потяните за него, затем ослабьте натяжение. Повторите этот массаж по несколько раз для каждой стороны тела.



Надавите поглубже, чтобы найти поясничную мышцу

Цигун с деревом

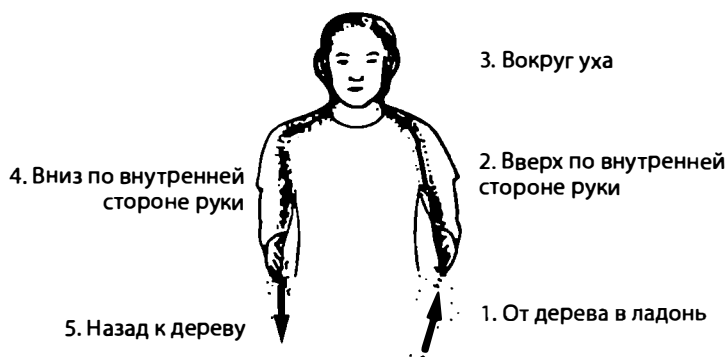
Впитывание энергии Инь ладонями и уравнивание энергии Ян

1. Встаньте или сядьте на расстоянии около полуметра от дерева и позвольте своему энергетическому полю раскрыться, подобно цветку.
2. Вытяните руки к дереву ладонями вперед, приветствуя его, и вдыхайте энергию, которую оно вам предложит в ответ. Сфокусируйте взгляд на кончике носа и ладонях. Вбирайте ци дерева при помощи левой ладони, ума и верхней части глаз.
3. **Одновременное наблюдение:** управляйте своей энергией, наблюдая за деревом, пока оно управляет своей, наблюдая за вами.
4. **Приближение и обнимание:** позвольте энергетическому полю между вами и деревом стать более сильным и насыщенным, об-

разуя между вами тесную связь. Заключите друг друга в объятия с чувством глубокой близости.



Цигун с деревом



Управление движением ци

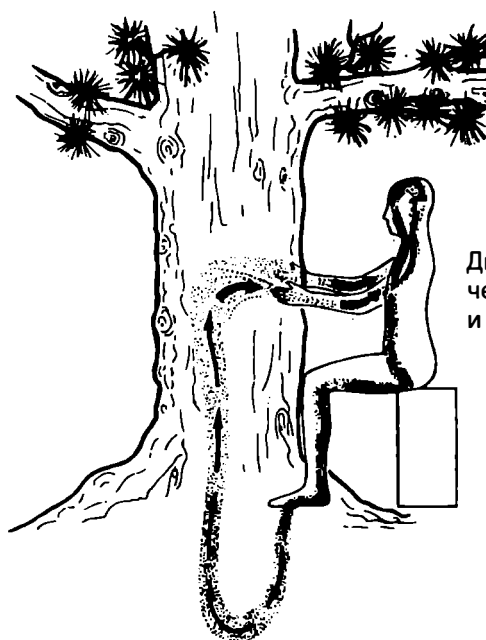
5. **Управление движением ци:** почувствуйте, как прохладная исцеляющая энергия дерева входит в ваше тело. Верхней частью глаз направляйте ее вверх по внутренней стороне левой руки к плечу, шее, левому уху и макушке, затем вниз — к правому уху, шее, плечу, правой руке, правой ладони. Смешайте ци дерева с энергией космических частиц (на человеческом плане) и направьте ее в дерево. Женщины повторяют этот цикл 24 раза, мужчины — 36.
6. **Обмен на более глубоком уровне:** прижмитесь к дереву и осуществляйте циркуляцию энергии между вами, направляя ее, как и в предыдущем случае, при помощи верхней части глаз.
7. **Отступление:** постепенно переведите внимание от связи с деревом на себя. «Отталкивайте» общую энергию, которая стремится

войти в ваше тело, принимая человеческую энергию, но не энергию дерева.

8. Дайте энергии дерева вернуться в дерево; при этом свою собственную энергию удерживайте в теле.
9. **Завершение:** выполните какой-нибудь завершающий жест — например, хлопните в ладоши, поклонитесь, скажите «аминь». Необходимо любое действие, разрывающее соединение. На прощание помахите дереву или даже поцелуйте его.

Вбирание ци дерева через иньскую сторону

1. Встаньте или сядьте на расстоянии около полуметра от дерева, вытяните руки вперед ладонями к нему. Вберите ци дерева в ладони и направляйте по иньской стороне обеих рук к плечам, шее, ушам и макушке.
2. От макушки перемещайте энергию вниз по Функциональному каналу в межбровье, горло, сердце, солнечное сплетение, пупок и Нижний Даньтянь и далее — в промежность, стопы и в землю на глубину около трех метров.
3. Направляйте эту энергию в корни дерева, а по ним — в ствол. Почувствуйте, как ваша ци струится в растении и исходит из ствола к вам в ладони. Повторите этот цикл 24 или 36 раз.



Движение ци дерева
через стопы, ствол
и ладони

4. Пошлите энергию из правой ладони через ствол дерева в левую ладонь и обратно. Мужчины повторяют это действие 36 раз, женщины — 24.
5. Направьте энергию в верхнюю часть ствола, затем, встав на колени, проделайте то же самое с нижней частью и далее — с корнями. При этом каждый раз обменивайтесь энергией с деревом.
6. Завершите упражнение, вернув себе свою энергию и *закрывшись*, как в шагах 7—9 предыдущей техники.

КОСМИЧЕСКОЕ СЛИЯНИЕ

Формирование багуа

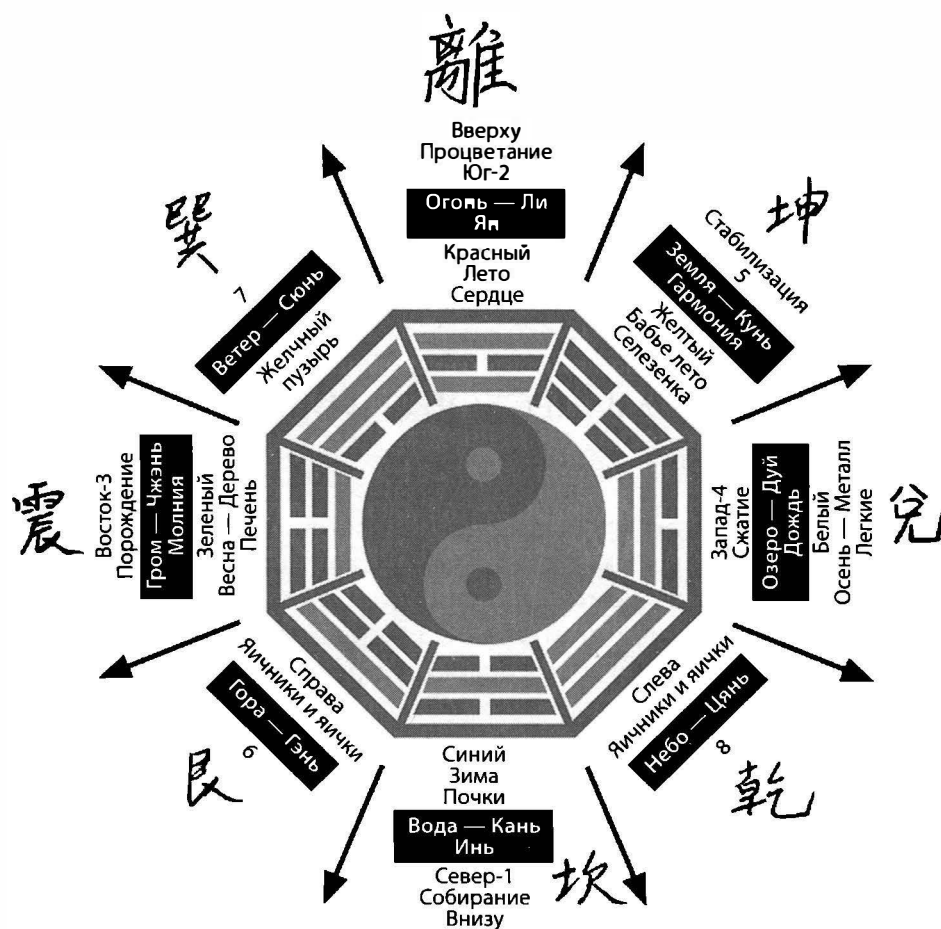
В этой практике вы протяжно, на низких нотах выпеваете названия всех восьми триграмм, из которых состоит багуа*, и всех черт, из которых состоят триграммы (*Инь* или *Ян*). Начинайте всегда с черты, ближайшей к центру, и двигайтесь от центра вовне.

К выпеванию иньской черты каждый раз приступайте с расширенным сознанием и разведенными ладонями, которыми вы словно прикасаетесь к Космосу. Затем, выпевая «*Инь, Инь, Инь...*», сводите руки и чувствуйте, как ци Космоса, проходя по передней стороне тела, втягивается в пупок.

При выпевании янской черты всегда удерживайте внимание на Даньтяне, горле и макушке головы. Ладони держите возле пупка. Выпевая «*Ян, Ян, Ян...*», разводите руки в стороны. Ощущайте, как, вытягиваясь, они соприкасаются с Космосом.

1. Пропойте несколько раз «*Кань*», визуализируя соответствующий символ (см. рисунок ниже) и прикасаясь к нижней части живота.
2. Выпевайте черты триграммы — «*Инь, Ян, Инь*», — совершая руками описанные выше движения.
3. Направив взгляд в нижнюю часть живота, несколько раз повторите слово «*Кань*» и визуализируйте триграмму Кань у себя на животе. Представьте, как в этой точке собираются энергии Инь, Воды, почек, ушей и половых органов. Пошлите триграмму во Вселенную и ощутите, как символ Кань во Вселенной усиливает Кань в вашем животе.

* Слово багуа, собственно, и означает «восемь триграмм». — *Прим. ред.*



Янское (Посленебесное) багуа

- Выпевайте «Ли», визуализируя соответствующий символ и прикасаясь к верхней части живота. При этом почувствуйте, как энергия поднимается, взгляд направлен вверх. Далее выпевайте черты триграммы — «Ян, Инь, Ян», — разводя и сводя руки, как описано выше. Снова выпевайте слово «Ли», мысленно отпечатывая символ Ли на своем животе. Сконцентрируйте внимание на сердце, языке и благодатной силе Огня. Пошлите символ Ли во Вселенную и почувствуйте, как она укрепляет триграмму Ли у вас в животе.
- Выпевайте «Чжэнь», представляя, что соответствующий символ изображен на правой стороне живота. Взгляд направлен вправо. Выпевайте черты «Ян, Инь, Инь», разводя и сводя руки и визуализируя энергии почек, глаз, стихии Дерева, грома и молнии. Снова

выпевайте слово «Чжэнь», отпечатывая триграмму на животе, затем пошлите ее во Вселенную.

6. Выпевайте «Дуй», представляя, что соответствующий символ изображен на левой стороне живота. Взгляд направлен влево. Выпевайте черты «Ян, Ян, Инь», перенося внимание на легкие, нос, стихию Металла и силу сжатия. Снова выпевайте слово «Дуй», отпечатывая триграмму на животе, затем пошлите ее во Вселенную.
7. Еще раз взгляните на каждую триграмму и повторите ее черты, затем выпевайте «Кань, Ли, Чжэнь, Дуй», направляя взгляд вниз, вверх, вправо и влево соответственно. Повторите это действие несколько раз. Пальцами совершайте спиральные движения вокруг пупка, выпевая «Тайцзи, Тайцзи, Тайцзи...», пока не почувствуете, как символ движется по спирали в центре багуа, подобно горящему внутри вас огню.
8. Выпевайте «Кунь», представляя, что соответствующий символ изображен у вас на лбу. Соединитесь с желудком, селезенкой, ртом, поджелудочной железой и стабилизирующей силой гармонии. Выпевайте черты «Инь, Инь, Инь», сводя руки. Визуализируйте символ Кунь перед собой и направьте его вперед, чтобы соединиться со стабилизирующей силой Космоса. Позвольте энергии Космоса вернуться к вам, прилипнув к вашему лбу, затем пошлите триграмму Кунь в левый верхний угол живота.
9. Выпевайте «Гэнь», представляя, что соответствующий символ изображен у вас на лбу. Соединитесь с мочевым пузырем, правыми половыми органами, затылочной костью. Выпевайте черты «Инь, Инь, Ян», сводя и разводя руки. Визуализируйте знак Гэнь и направьте его вперед, чтобы подсоединиться к стабилизирующей силе горы в Космосе. Позвольте энергии Космоса вернуться к вам, прилипнув к вашему лбу, затем пошлите триграмму Гэнь в правый нижний угол живота.
10. Выпевайте «Сюнь», представляя, что соответствующий символ изображен в верхнем правом углу живота. Соединитесь с желчным пузырем и основанием черепа. Выпевайте черты «Инь, Ян, Ян», сводя и разводя руки. Визуализируйте знак Сюнь и направьте его вперед, чтобы подсоединиться к космической силе ветра. Позвольте энергии Космоса вернуться к вам, прилипнув к вашему животу, затем пошлите триграмму Сюнь в правый верхний угол живота.
11. Выпевайте слово «Цянь», помещая соответствующий символ на живот. Соединитесь с толстым кишечником, лобной костью и левыми половыми органами. Выпевайте черты «Ян, Ян, Ян», разводя руки. Представьте символ Цянь перед собой и направьте его да-

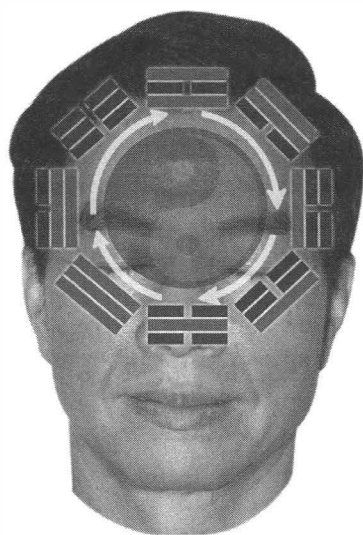
леко вперед, чтобы соединиться с силой Неба. Позвольте энергии Космоса вернуться к вам, прилипнув к вашему животу, затем пошлите триграмму в левый нижний угол живота.

12. Повторите шаг 7 со всеми восемью триграммами, выпевая «*Кань, Ли, Чжэнь, Дуй, Кунь, Гэнь, Сюнь, Цянь*» и визуализируя каждую триграмму в багуа у себя на животе. Затем выполняйте спиральные движения пальцами в центре багуа, выпевая «*Тайцзи, Тайцзи, Тайцзи...*», пока не почувствуете, как огонь и Вселенная движутся по спирали внутри вас.
13. Соберите энергию в пупке и выполните Ци-самомассаж.

Багуа лица и багуа Вселенной

Как и в предыдущем упражнении, вам предстоит выпевать названия триграмм, затем их черт, затем снова названия. Выпевая янские черты, расширяйте сознание и разводите руки, выпевая иньские — сужайте сознание и сводите руки.

1. Активируйте три огня и откройте три Даньтяня в шести направлениях.
2. Активируйте триграмму Кань на переносице. Выпевайте черты «*Инь, Ян, Инь*», записывая их на лице. Представьте, что триграмма изображена у вас на лице, затем направьте ее во Вселенную. Когда к вам вернется этот океан энергии, поместите символ Кань в область живота.



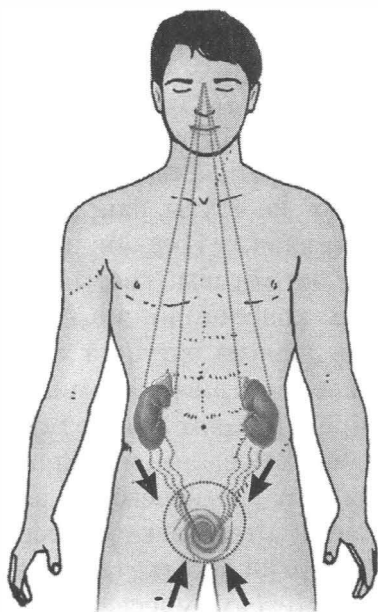
Багуа лица

3. Активируйте Ли в центре лба, выпевая соответствующие черты, и пошлите символ в Космос. Далее активируйте Чжэнь на левом виске и Дуй на правом, произнося черты и направляя символы во-вне. После их возвращения помещайте триграммы в багуа живота.
4. Активируйте Кунь на верхней брови, Гэнь на левой скуле, Сюнь на левой брови и Цянь на правой скуле, следуя описанному выше алгоритму.
5. Выпевайте «*Тайцзи*», вращая соответствующий символ быстрее и быстрее, втягивая 8 триграмм в его центр. Соединитесь с «Хру-стальной Палатой» в центре мозга и с центром нижнего багуа. Стягивайте все чувства в центр багуа лица, затем направьте со-бранную энергию в центр багуа живота.
6. Выпевайте «*Кань, Ли, Чжэнь, Дуй, Кунь, Гэнь, Сюнь, Цянь*», при-касаясь к триграммам у вас на животе, визуализируя символы при произнесении их названий. Затем вращайте символ Тайцзи в цен-тре, позволяя ему втягивать энергию. Повторите те же действия для багуа лица, стягивая в ее центр энергию чувств.
7. Выпевайте «*Инь Ян, Инь Ян, Инь Ян*», сужая и расширяя дыхание и тело, затем выпевайте «*Тайцзи, Тайцзи, Тайцзи...*».
8. Снова выпевайте «*Кань*» и соответствующие черты, направляя их в Космос. Приступайте к выполнению дыхания Инь-Ян: на вдохе позвольте Инь сузиться, испуская яркий фиолетовый свет; на выдо-хе дайте Ян расшириться, испуская яркое красное сияние. Дышите таким образом, пока не вернется Кань, усилив багуа на животе. Прodelайте то же самое с остальными семью триграммами.
9. Снова выпевайте названия триграмм, представляя багуа во Вселен-ной. Расслабьтесь. Почувствуйте, как багуа Вселенной накрывает вас, дыша и пульсируя в унисон с обоими багуа вашего тела. Вбе-рите энергию обратно в свое нижнее багуа, затем расслабьтесь, со-средоточьтесь и сконцентрируйте все энергии в Котле (Даньтяне).
10. Соберите энергию в пупке и выполните Ци-самомаж.

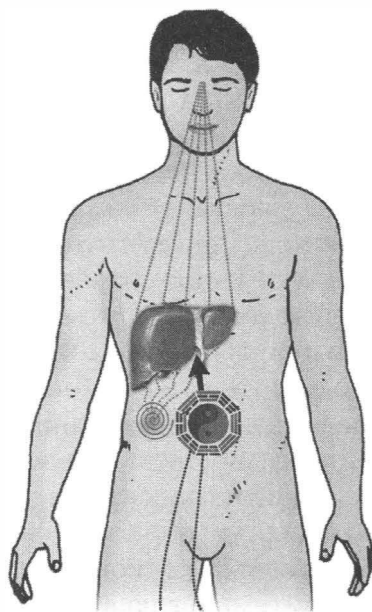
Цикл Сотворения (Добродетели)

1. Выполните первую формулу Слияния, формируя четыре багуа и жемчужину.
2. Активируйте огонь сострадания и мультиоргазмическую энергию и объедините их, чтобы установить связь со Вселенной. Создай-те жемчужину путем слияния внутренней энергии тела и энергии Вселенной и вращения их в Котле. Опустите жемчужину к про-межности.

3. Почувствуйте, как жемчужина соединяется с почками в точках кротости. Поднимите жемчужину к почкам и вберите в нее их мягкую, спокойную, прохладную синюю энергию. Верните жемчужину к точке сбора почек в промежности, где вся ее энергия преобразуется в добродетельную энергию кротости.
4. Направьте жемчужину к печени, где она активирует и усилит хранящуюся в этом органе энергию доброты. Почувствуйте, как доброта становится более насыщенной, перемещая ее силу, округлость, мягкость, зеленый цвет и тепло по печени. Вберите энергию доброты в жемчужину, затем перенесите последнюю в точку сбора печени справа от пупка. Здесь сочетание кротости и доброты усилится. Не забудьте расслабиться и улыбнуться.



Точка сбора почек в промежности

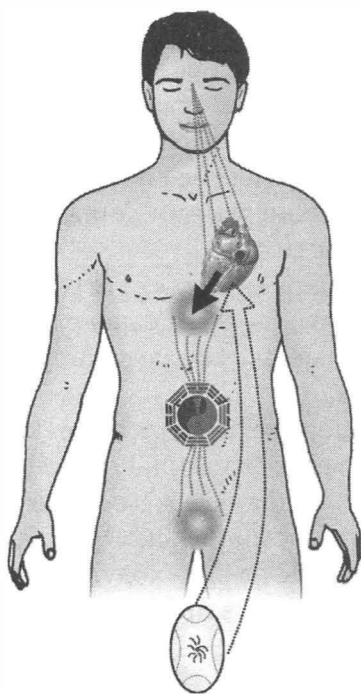


Точка сбора печени справа от пупка

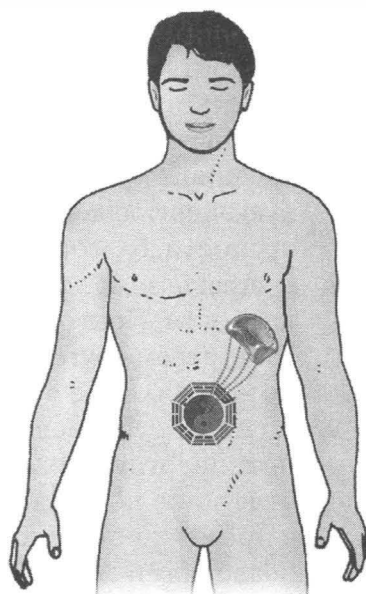
5. Направьте жемчужину в сердце, где ее энергии (особенно энергия доброты) активируют любовь, благородство и радость этого органа. Перемещайте по сердцу его качества, ощущая в грудной клетке тепло и чувство открытости, в то время как жемчужина впитывает глубокую, спокойную красную открытую энергию сердца*. Пере-

* Женщинам не следует останавливаться в сердце на слишком долгое время: их энергия великодушная может нагреть сердечный центр, вызывая тем самым неприятные ощущения. — Прим. авторов.

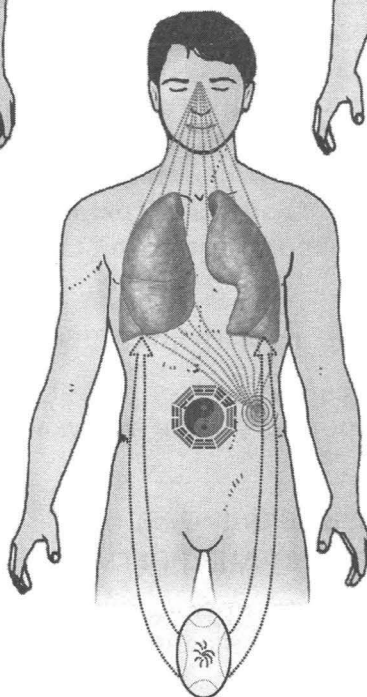
несите жемчужину в точку сбора сердца за грудиной, где она объединит в себе радость сердца с энергиями кротости и доброты.



Точка сбора сердца
за грудиной,
объединение
с энергией почек



Точка сбора селезенки
за пупком



Точка сбора легких слева от пупка

6. Направьте жемчужину к селезенке и поджелудочной железе, где ее объединенные энергии активируют добродетели селезенки — честность и открытость. Позвольте жемчужине вобрать в себя экспансивную, чистую, сухую, желтую и мягкую энергию этого органа. Направьте жемчужину в точку сбора селезенки позади пупка, где

энергии честности и открытости объединятся с добродетелями, уже присутствующими в жемчужине.

7. Направьте жемчужину в легкие, разделив ее на две части, так чтобы каждая из них циркулировала внутри своего легкого — активируя смелость и справедливость данного органа. Позвольте возвышенной, чистой, белой энергии легких впитаться в жемчужину, затем перенесите ее в точку сбора легких на одной линии с левым соском на уровне пупка. Дайте жемчужине объединить в себе справедливую энергию легких с уже слившимися в ней энергиями доброты, кротости, благородства, почтения и честности.
8. Направьте две жемчужины в почки, где их энергии усилят энергию кротости. Повторите Цикл Сотворения (шаги 3—8) еще два раза. На третьем круге перемещайте жемчужину между точками сбора, не направляя ее в соответствующие органы.
9. Отметьте, что ваша энергия стала совершеннее. Теперь объедините энергии всех добродетелей в энергию сострадания. Когда вы отчетливо почувствуете силу сострадания, направьте жемчужину в промежность, а оттуда пустите по Микрокосмической Орбите, позволяя ей сиять. Сконцентрируйте внимание на великодушных, спокойных энергиях, которыми вас одарит жемчужина, наполняя внутренние органы жизненной силой. Совершите 9–18 оборотов жемчужины по Микрокосмической Орбите.

Открытие Пронизывающих каналов

Вдохи при выполнении данных практик должны представлять собой многократные короткие глотки воздуха, а не один большой вдох.

Этап 1. Пронизывающие каналы от промежности до диафрагмы

1. Для начала выполните предыдущее упражнение, сформировав жемчужину сострадания и направив ее в промежность.

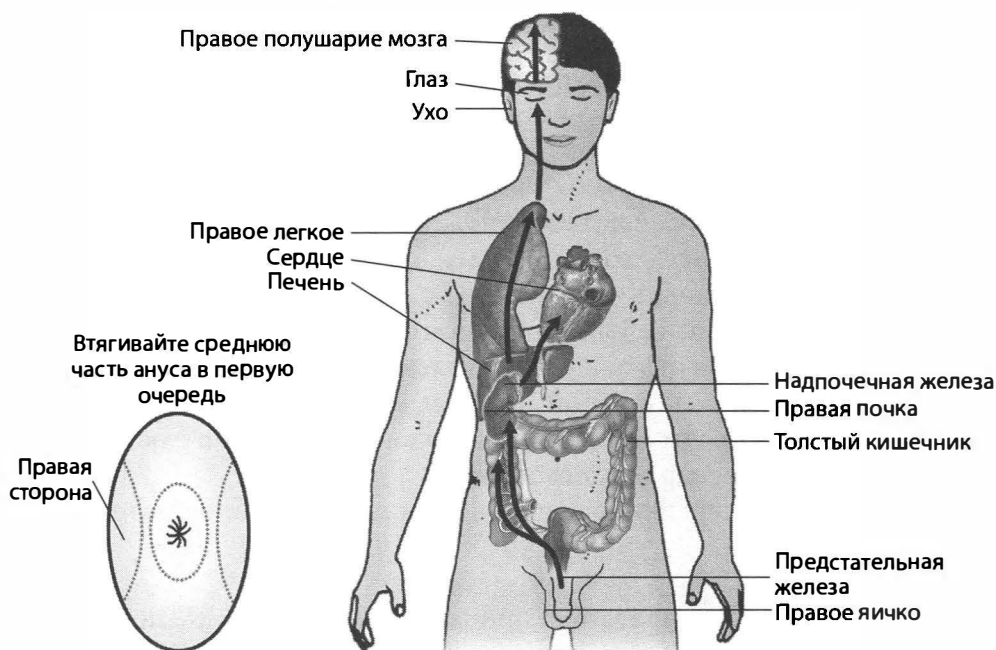
Левый Пронизывающий канал от промежности до диафрагмы

2. Вдыхайте через левую ноздрю, втягивая левую сторону ануса (и левое яичко — для мужчин) и направляя жемчужину к левой почке (и левому яичнику — для женщин). Выдыхайте, позволяя жемчужине свободно упасть к левой стороне ануса и яичку. Выполните 9 повторений.

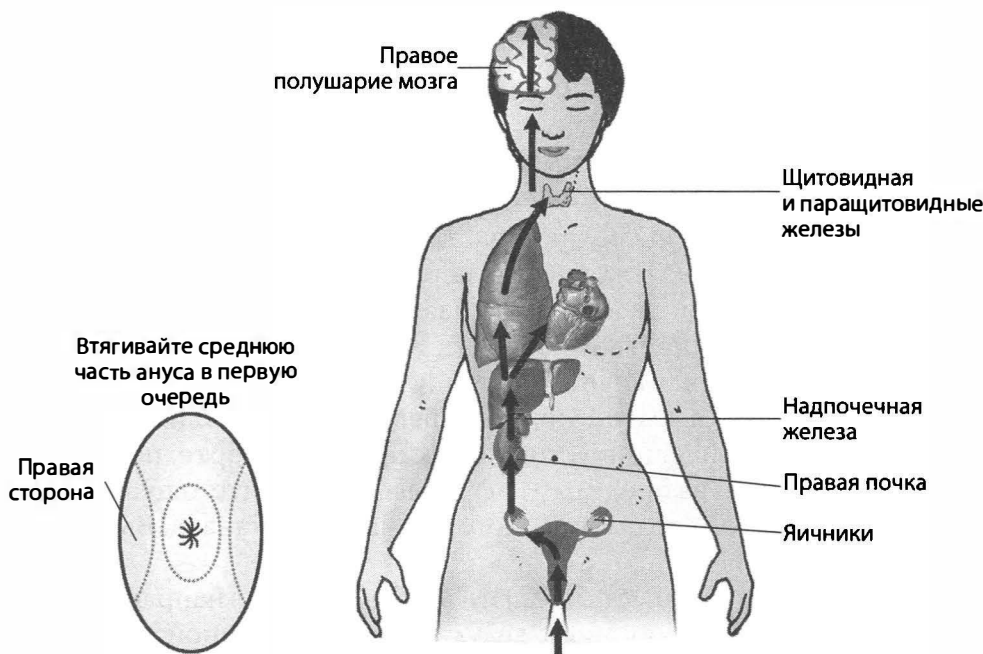
3. Вдыхайте через левую ноздрю, перемещая жемчужину через левую почку и левый яичник к селезенке. Выдыхайте, позволяя жемчужине упасть. Выполните 9 повторений.

Срединный Пронизывающий канал от промежности до диафрагмы

4. Вдыхайте, втягивая среднюю часть ануса (и мошонку — для мужчин). Направьте взгляд вверх и перемещайте энергию к простате или шейке матки. Расслабьте глаза и анус, позволяя жемчужине упасть к промежности и мошонке. Выполните 8 повторений.
5. Вдыхайте, втягивая анус (и мошонку — для мужчин). При помощи глаз, ушей и носа ведите энергию вверх к простате или шейке матки, толстому кишечнику, тонкому кишечнику, аорте, полую вене. Не выносите ее за пределы диафрагмы. Выдыхайте, ощущая пройденный участок срединного Пронизывающего канала. Выполните 9 повторений.
6. Повторите описанные выше шаги 4 и 5, на этот раз направляя энергию через средние органы к желудку и поджелудочной железе. Выполните 9 повторений, затем проглотите слюну и расслабьтесь, ощущая весь участок срединного Пронизывающего канала от промежности до диафрагмы.



Правый Пронизывающий канал у мужчины



Правый Пронизывающий канал у женщины

Правый Пронизывающий канал от промежности до диафрагмы

- Повторите шаги 2 и 3 для правой стороны тела. Направляйте энергию при помощи правого глаза, уха и ноздри.

Объединение всех трех путей

- Продолжайте перемещать жемчужину по Пронизывающим каналам от промежности до диафрагмы в следующем порядке: Левый, Срединный, Правый, Срединный, Левый, Срединный, Правый, Срединный, Левый. Выполняйте это действие, пока энергия не начнет двигаться без каких-либо затруднений.
- Прочистите каналы слюной, водя языком по зубам и деснам от одного зуба мудрости до противоположного. Накопив слюну, сформируйте из нее шар и проглотите.
- Повращайте энергию по Микрокосмической Орбите, затем соберите ее в Котел.

Практикуйте данный этап на протяжении двух недель, пока не научитесь очень хорошо управлять энергией. Прежде чем перейти к следующей стадии, выполните технику дыхания позвоночника.

Этап 2. Пронизывающие каналы от промежности до шеи

1. **Левый канал:** выполните первый этап практики, подняв жемчужину к диафрагме, затем верните ее в промежность.
2. Направляйте жемчужину через левую почку, яичник и селезенку к левому легкому, левым долям щитовидной и паращитовидной желез. Задержитесь в верхней точке и выдыхайте, возвращая жемчужину в промежность. Выполните 9 повторений.
3. **Срединный канал:** выполните первый этап практики, подняв жемчужину к диафрагме, затем верните ее в промежность.
4. Поднимайте жемчужину от промежности через простату (шейку матки), желудок, аорту, полую вену, желудок и поджелудочную железу. Далее ведите ее вверх через сердце к зубной железе и центру шеи, щитовидной и паращитовидным железам. Сделайте выдох и расслабьтесь, позволяя жемчужине свободно упасть. Выполните 9 повторений.
5. **Правый канал:** повторите шаги 1 и 2 для правой стороны тела.
6. Объедините все три пути и очистите их слюной. Наконец вращайте энергию по Микрокосмической Орбите и далее соберите ее в Котел.

Практикуйте данный этап на протяжении одной или двух недель. Упражнение завершайте расслаблением и концентрацией на всех трех каналах, представляя левый путь красным, срединный — белым, а правый — синим.

Этап 3. Пронизывающие каналы от промежности до макушки

1. **Левый канал:** выполните предыдущее упражнение для Левого Пронизывающего канала, далее от шеи ведите жемчужину к левому глазу, затем через левое полушарие мозга к макушке. Выполните 9 повторений, затем мысленно проследуйте по всему каналу от промежности к макушке.
2. **Срединный канал:** выполните предыдущее упражнение для Срединного Пронизывающего канала, далее от шеи ведите жемчужину к межбровью, оттуда — через гипофиз к шишковидной железе в макушечной области. Выполните 9 повторений, затем мысленно проследуйте по всей длине Срединного канала.

3. **Левый канал:** выполните предыдущее упражнение для Правого Пронизывающего канала, далее от шеи ведите жемчужину к правому глазу, затем через правое полушарие мозга к макушке. Выполните 9 повторений, затем мысленно проследуйте по всему каналу.
4. Выполните данное упражнение 9 раз, прорабатывая каналы в следующей последовательности: Левый, Срединный, Правый, Срединный, Левый, Срединный, Правый, Срединный, Левый. Далее вращайте жемчужину по Микрокосмической Орбите, ощущая, что Пронизывающие каналы соединены с Орбитой в макушке и промежности.

Практикуйте данный этап на протяжении двух или трех недель, пока не обретете полный контроль над энергией. Продвинутые ученики могут выводить каналы вверх за пределы макушки, как показано на с. 205.

Этап 4. Пронизывающие каналы в ногах

1. Создайте новую жемчужину, выполнив техники Слияния и Цикла Сотворения, и поместите ее в промежность.
2. Разделите ее на две части и направьте по ногам в стопы. Вбери́те через стопы энергию Земли, затем поднимайте ее по передним сторонам ног обратно в промежность.
3. Восстановите цельную жемчужину и направьте ее по Левому Пронизывающему каналу прямо в макушку. Вынесите ее за пределы тела на высоту трех дюймов (7,5 см) далее расслабьтесь и верните жемчужину в промежность.
4. Повторите шаги 2 и 3, на этот раз направляя жемчужину по Срединному Пронизывающему каналу через органы и железы к макушке и за пределы тела на высоту трех дюймов. Далее расслабьтесь и верните жемчужину в промежность.
5. Повторите шаги 2 и 3 еще раз, но теперь перемещайте жемчужину по Правому Пронизывающему каналу до точки на высоте трех дюймов над макушкой. Затем верните ее в промежность.

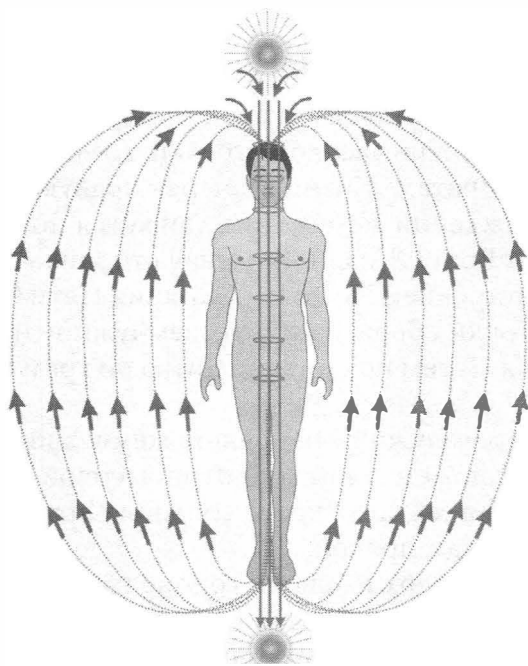
Направление энергии в землю

6. Попрактиковав перемещение жемчужины к стопам в течение некоторого времени, направляйте ее от промежности по задним сторонам ног сквозь стопы в землю на глубину 15–30 см.
7. Почувствуйте укоренение, затем возвращайте жемчужину в стопы и по передним сторонам ног в Пронизывающие каналы.

Полная практика Пронизывающих каналов

Мужчины и женщины выполняют полную медитацию по-разному. Но в обоих случаях занятие начинается с практик Слияния, Цикла Сотворения и Открытия Пронизывающих каналов, после чего жемчужина помещается в промежности.

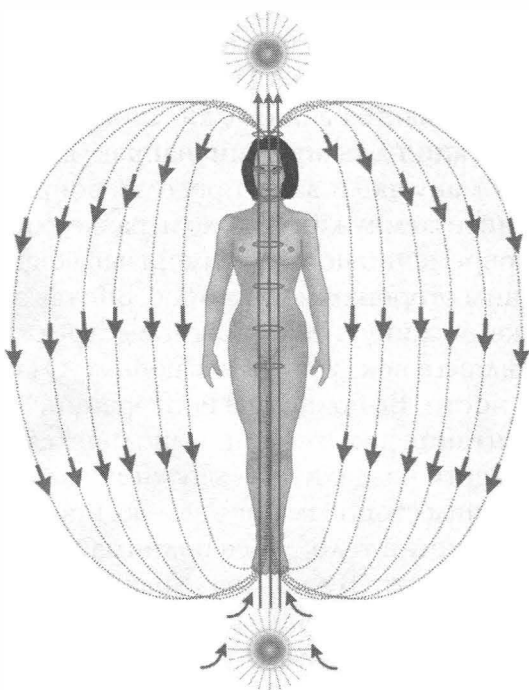
1. **Медитация для мужчин:** направляйте жемчужину от промежности к макушке и за ее пределы, вбирая в нее небесную энергию. Верните жемчужину в тело и, разделив на три части, перемещайте одновременно по трем Пронизывающим каналам и далее вниз по задним сторонам ног в землю. Впитав энергию Земли, возвращайте жемчужину в тело, затем выстрелите ею из пальцев ног и направляйте вокруг тела в макушку. Оттуда снова ведите ее к промежности. Выполните 8 повторений.
2. **Медитация для женщин** выполняется в обратном порядке. В промежности разделите жемчужину надвое и направляйте обе части по задним сторонам ног в землю. Впитав земную силу, возвращайте жемчужину в тело, далее поднимайте по передним сторонам ног к промежности. В этой точке разделите ее на три части и ведите их вверх по трем Пронизывающим каналам, пока они не вырвутся из макушки, как струи фонтана. Позвольте энергии излиться на землю и заново проникнуть в тело через стопы. Повторите цикл 8 раз.



Мужская практика
Открытия
Пронизывающих
каналов

3. И мужчины, и женщины собирают энергию в Котел и выполняют Ци-самомассаж.

Женская практика
Открытия
Пронизывающих
каналов



Открытие Опоясывающих каналов

Под восхождением по Опоясывающему каналу понимается вращение жемчужины вокруг тела против часовой стрелки, то есть от пупка на левую сторону, затем к «Вратам Жизни» и через правую сторону обратно к пупку. При нисхождении жемчужина движется по часовой стрелке: правая сторона — «Врата Жизни» — левая сторона — пупок.

1. Выполните техники Внутренней Улыбки и Слияния Пяти Стихий, сформируйте багуа и точки сбора, создайте жемчужину и проделайте Цикл Сотворения. Затем пошлите энергию по трем Пронизывающим каналам.
2. Сформируйте 4 багуа и жемчужину, направьте жемчужину к пупку. Выполните 9 оборотов жемчужины против часовой стрелки. С жемчужиной внутри тела создайте крест, соединяя Котел с «Вратами Жизни» и левую багуа с правой.
3. Перемещайте жемчужину вверх к левой стороне грудной клетки до уровня солнечного сплетения. Направляйте ее влево через Т-11, огибая правый бок, до солнечного сплетения. Опишите 9 кругов,

затем создайте внутренний крест, ведя жемчужину от передней стороны тела к задней и от левой к правой.



Опоясывающие каналы

4. Поднимайте жемчужину выше, описывая по 9 кругов на уровне сердечного центра, центра горла, межбровной точки и макушки, всякий раз создавая внутренний крест, прежде чем перейти на следующий уровень.
5. Описав круги вокруг макушки и создав крест, выстрелите жемчужиной вверх за пределы тела и опишите 9 кругов, формируя ореол энергии, затем сотворите внутренний крест.
6. Измените направление течения энергии на противоположное и опишите вокруг ореола 9 кругов слева направо. Создайте внутренний крест, соединяя переднюю сторону с задней и правую с левой.
7. Направляйте жемчужину к правой стороне макушки, опишите 9 кругов слева направо, после чего создайте крест.
8. Опишите круги слева направо и создавайте внутренние кресты на уровне межбровной точки, центра горла, сердечного центра, солнечного сплетения и пупочного центра.

9. От пупка женщины направляют жемчужину к правой стороне Дворца яичников на 8 см ниже пупка. Мужчины ведут ее к правой стороне Дворца спермы на 8 см ниже пупка. Опишите 9 кругов слева направо и проведите внутренний крест, возвращая жемчужину в точку перед половым центром.
10. Продолжайте спускаться по Опоясывающим каналам, описывая по 9 кругов слева направо и создавая внутренний крест на уровне паха, коленей, стоп и в земле под ногами.
11. Под землей измените направление течения энергии на противоположное и опишите еще 9 кругов, но теперь против часовой стрелки. Создайте внутренний крест, соединяя переднюю сторону с задней и правую с левой.
12. Описывайте круги по часовой стрелке и проводите кресты на уровне стоп, коленей, паха, Дворца Яичников (Дворца Спермы). После этого верните жемчужину в пупок и Котел.

Дальнейшие действия для женщин

1. Направьте жемчужину к ступням и выстрелите ею в землю на глубину 15–30 см. Опишите 9 кругов по часовой стрелке и столько же — против.
2. Поднимитесь к макушке, поочередно проходя каждый из Опоясывающих каналов, двигаясь против часовой стрелки и начиная движение с левой стороны канала.
3. Выстрелите жемчужиной из макушки, чтобы вобрать энергию Неба. Опишите ею 9 кругов против часовой стрелки и столько же по часовой, затем верните ее в тело через правую сторону макушки.
4. Продолжайте вращать энергию, поочередно проходя каждый из Опоясывающих каналов до уровня ступней, затем верните жемчужину в пупок и Котел.

Дальнейшие действия для мужчин

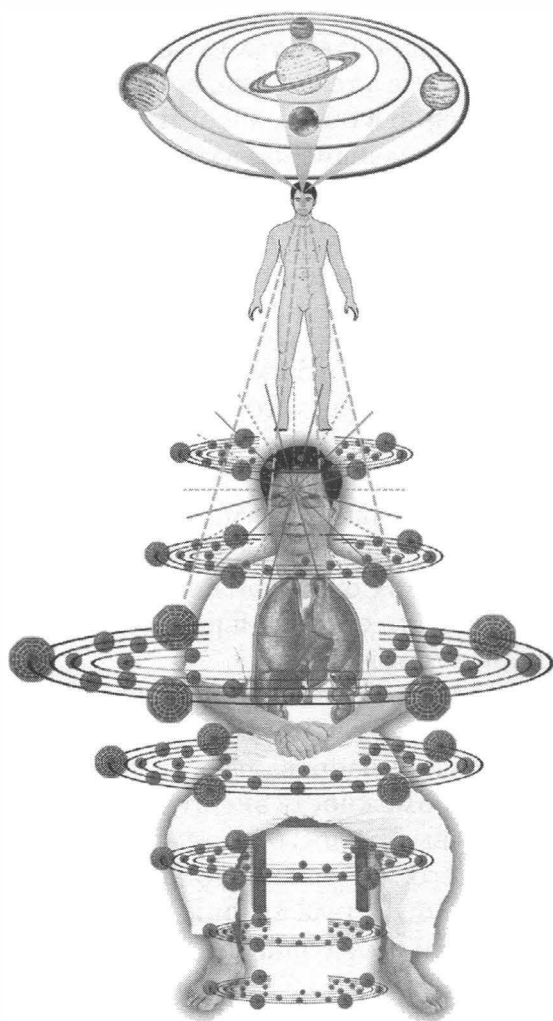
1. Поднимите жемчужину к макушке и выстрелите ею вверх на высоту 8–15 см над головой, чтобы вобрать энергию Неба. Опишите ею 9 кругов против часовой стрелки и столько же по часовой стрелке, затем верните ее в тело через макушку.
2. Спуститесь к ступням, поочередно проходя каждый из Опоясывающих каналов, двигаясь по часовой стрелке и начиная движение с правой стороны канала.
3. Выстрелите жемчужиной в землю на глубину 15–30 см, чтобы вобрать энергию Земли. Опишите 9 кругов по часовой стрелке и столько же — против.

4. Верните ее в точку на передней стороне макушки, затем направьте в пупок и Котел.

Формулы высшей практики

Энергетическое тело (тело души)

Тело души можно сформировать над макушкой или под ногами.



Энергетическое тело (тело души)

1. Сначала сделайте Слияние Пяти Стихий, затем выполните практики Цикла Сотворения, Пронизывающих каналов и Опо-

сывающих каналов. Вращайте жемчужину по Микрокосмической Орбите, после чего переместите ее в промежность.

2. Сделайте короткий глоток воздуха, направляя его в пупок, сердце и макушку, одновременно втягивая анус. Проглотите слюну и с силой выдохните, чтобы выстрелить жемчужиной из макушки или в землю через стопы.
3. Успокойте чувства и сотворите тело души.
4. Вращайте жемчужину по Микрокосмической Орбите физического тела, затем откройте макушку (или стопы) и переведите канал Микрокосмической Орбиты в тело души. Создайте еще одну жемчужину и перенесите ее в тело души, после чего вращайте две жемчужины одновременно в обоих энергетических телах.
5. Протяните Пронизывающие каналы в тело души, окружите его Опоясывающими каналами и, наконец, запустите вращаться вокруг него все багуа, словно вокруг космического корабля.

Духовное тело

Сосредоточьтесь на четырех багуа в каждом энергетическом центре, вращайте их вокруг физического и энергетического тел.

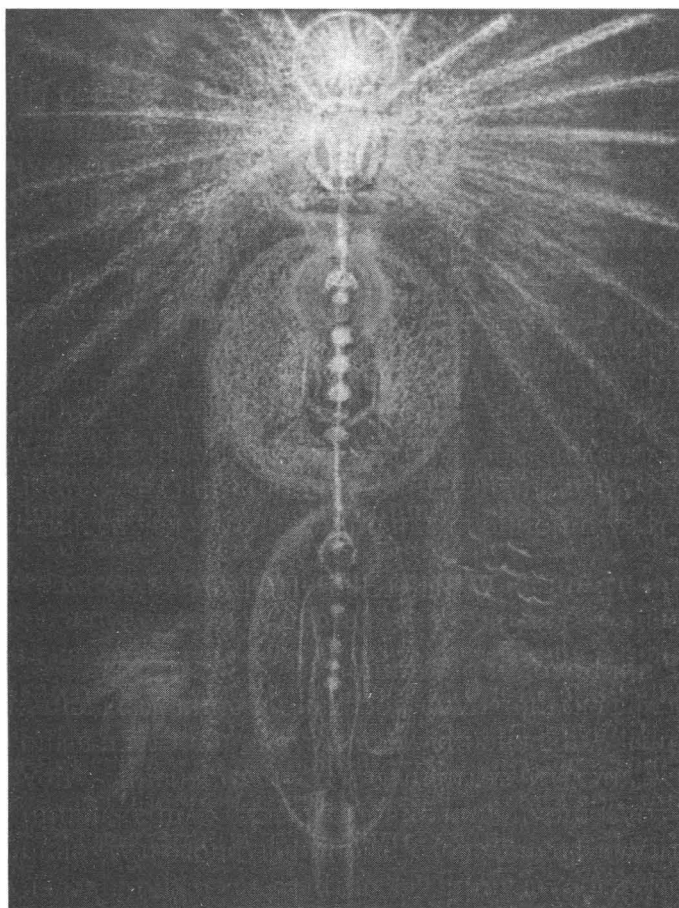
Этап 1

1. Завершив описанную выше практику, оставьте тело души висеть у вас над головой. Сформируйте в Котле еще одну жемчужину и выполните технику Цикла Сотворения, создавая в сердце жемчужину сострадания. Вращайте ее по Микрокосмической Орбите, затем направьте в промежность.
2. Сделайте короткий глоток воздуха, втягивая анус, и переместите жемчужину в пупок, сердце и макушку. Вдохните еще раз, после чего проглотите слюну, направляя ее вверх, одновременно выдыхая жемчужину в промежность энергетического тела (тела души).
3. Сделайте еще один выдох, посылая жемчужину в сердце тела души, затем в точку над его макушкой. Поднимите ее на высоту около двух метров над головой тела души.
4. Втяните жемчужину и тело души, помещая обе жемчужины в Котел физического тела.

Этап 2

5. Повторите шаги 1—3, затем создайте над энергетическим телом духовное тело.

6. Вращайте жемчужины по Микрокосмическим Орбитам физического и энергетического тел, далее скопируйте Микрокосмическую Орбиту энергетического тела в духовное тело. Вращайте жемчужины одновременно по всем трем орбитам.
7. Протяните в духовное тело Пронизывающие каналы и окружите его Опоясывающими каналами.
8. Завершите упражнение, вобрав энергию тела души и духовного тела в жемчужину и втянув последнюю в физическое тело.
9. Соберите энергию в Котел и выполните Ци-самомассаж.

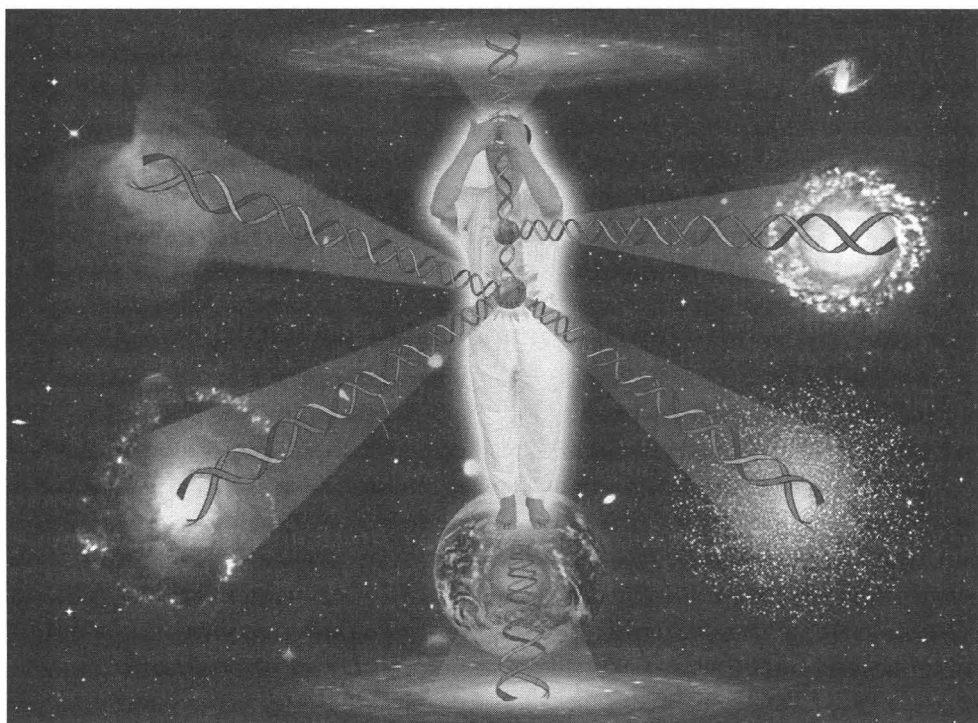


Физическое, энергетическое и духовное тела

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ ОБЩЕГО СОЗНАНИЯ

Активация трех огней (Даньтяня, почек и сердца)

1. Опустошите свой ум сверху до Нижнего Даньтяня.
2. Направьте улыбку вниз к Даньтяню и почувствуйте его огонь. Направьте энергию Ян надпочечников вниз к центру каждой почки у «Врат Жизни», зажигая огонь под морем. Направьте улыбку вниз к сердцу, создавая мягкость и огонь любви.
3. Создайте треугольник, соединив эти три огня, и сведите три ума в один (И). Расширьте его в шести направлениях.



Расширение силы И в шести направлениях

4. Осознайте свою личную звезду и соедините ее с вашей силой И. Соедините свои личные звезды с вашим энергетическим телом и со Вселенной.

Круг Огня

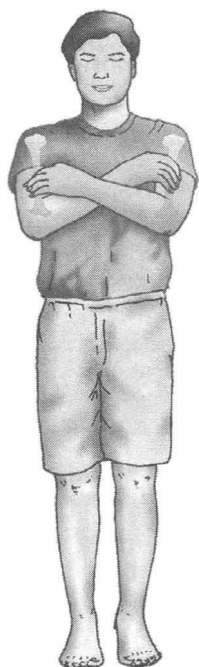
1. Визуализируйте пылающий Котел в Космосе. Зажгите ваши три огня и расширьте в шести направлениях. Создайте жезл из силы И и подожгите его огнем Котла.
2. Начертите круг огня диаметром примерно 7 футов (2 м). Встаньте в центре лицом на север и разместите в каждом направлении защитное животное. На севере — Синяя Черепаха, на юге — Красный Фазан, на востоке — Зеленый Дракон, на западе — Белый Тигр, вверху — Желтый Феникс, внизу — Черная Черепаха.
3. Создайте вокруг себя защитный купол из золотой ци и используйте аффирмацию для связи со вселенской любовью: *«Я достоин божественной любви и защиты»*.

Всемирная Связь:

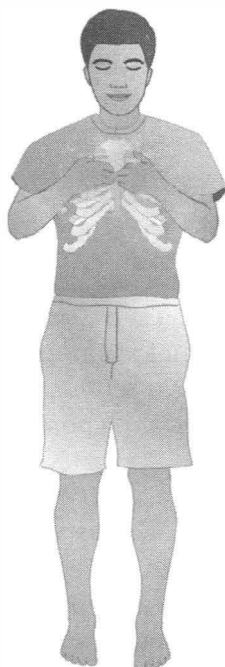
Защитная Целительная Медитация

1. Улыбнитесь своему Даньтяню, направьте ум сердца к Даньтяню. Сведите три ума в единый ум И в межбровной точке и подключитесь к вселенской энергии. Повторяйте аффирмации: *«Я умиротворен в своем сердце и спокоен в своем центре. Я в мире со своей семьей, друзьями и обществом. Я в мире со своими врагами и дарю им любовь»*.
2. Вращайте И по спирали вверх через макушку, затем к своей личной звезде и целостному телу. Вращайте зеленый лесной целительный свет вниз через ваше общество, дом и ваше тело начиная с макушки. Повторите 3–6 раз, после чего аналогично вращайте голубой свет океанической энергии, повторяя 3–6 раз.
3. Соберите фиолетовую электрическую энергию Большой Медведицы и Полярной звезды, вращая по спирали вниз, чтобы наполнить все свои клетки и энергетическое тело. Повторите 6 раз.
4. Наполните мозг фиолетовым светом, повторяя аффирмацию: *«Пусть все болезни уйдут и пусть мозг будет в наилучшем состоянии»*. Повторите этот шаг и аффирмацию для всех отверстий, желез и органов тела.
5. Прикоснитесь к точке над лобковой костью и средним точкам бедренной и плечевой костей, проникая к крестцу и костному мозгу, чтобы активировать красные и белые кровяные тельца.
6. Прикоснитесь к груди, проецируя ци в грудную полость и активируя тимус, щитовидную железу и паращитовидные железы.

7. Повторяйте аффирмации, чтобы избавиться от любых паттернов вины и негативных мыслей. Визуализируйте свое физическое, эмоциональное, ментальное и духовное тела, утверждая здоровье и гармонию во всех аспектах вашего естества и посылая эти образы во Вселенную.
8. Пошлите любые вопросы или проблемы через свой Даньтянь и сердечный центр к межбровной точке, а затем наружу во Вселенную. Признайте любые решения, которые вам придут, и придерживайтесь их.



Прикоснитесь
к средней точке
плечевой кости



Прикоснитесь к груди,
активируя тимус,
щитовидную железу
и паращитовидные железы

Манифестации: Добродетельная сила ума

Повторяйте каждую команду вслух 3 раза, заканчивая словами: «*Прямо сейчас!*» Посылайте команды вверх в пустое пространство, после чего визуализируйте, как желаемое возвращается к вам. Начи-
найте каждую строку словами: «*Я благодарен за то, что...*»

1. (Дух) «*Я воплощаю и чувствую в этот день славу моего Бога.*»

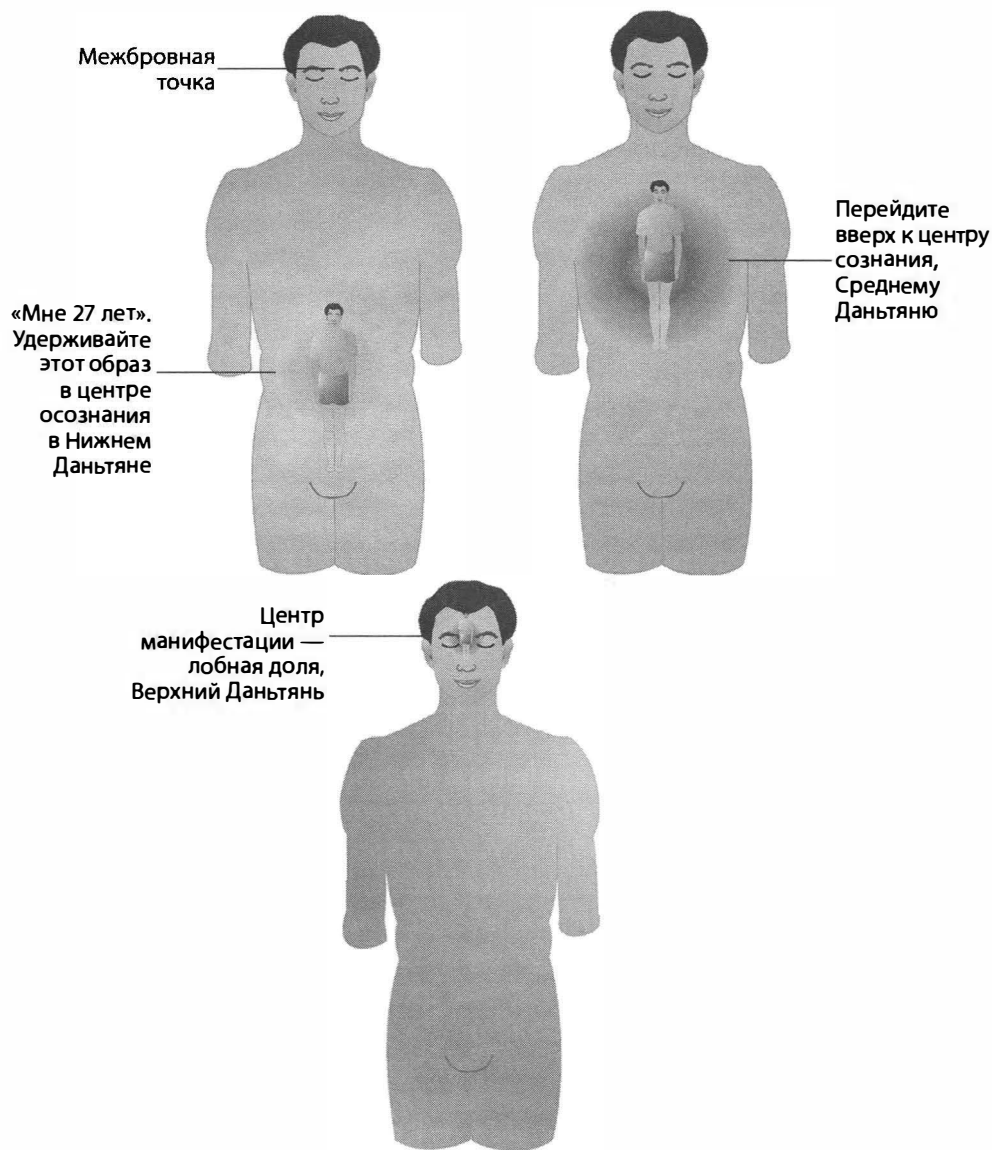
2. (Физическое состояние) *«Я совершенно здоров, вешу столько-то, идеально вижу, имею сильное тело и нормальный кислотно-щелочной баланс».*
3. (Финансы) *«Я принимаю и чувствую свой потенциал сказочного богатства, приносящий такую-то сумму пассивного дохода в месяц».*



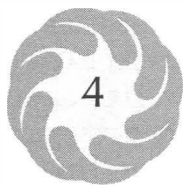
Сила ума и манифестация

4. (Эмоции) *«Я полностью понимаю все мои эмоции с рождения и до сегодняшнего дня и могу выразить все мои желания в позитивном ключе».*
5. (Знание) *«Я владею вселенским знанием, которое содержится в ДНК моих клеток, и могу, когда захочу, обратиться к нему, чтобы решить любые проблемы».*
6. (Сердце) *«Я открываю свое сердце, наполняю его радостью и весельем, изгоняю все ненужные мысли и ощущаю присутствие силы момента Сейчас».*
7. (Возраст) *«Мне всегда _____ лет, и ровно настолько я себя чувствую».*

8. (Мудрость) «Я всегда действую мудро и чувствую мудрость каждого своего деяния».
9. «Да будет так: когда я чувствую свет, нет тьмы».
10. «Я наполняю свое тело золотым светом, открываю свою эндокринную систему и ощущаю, как мои гормоны строят и поддерживают мое физическое бессмертие».



Манифестация на физическом уровне



Четвертый уровень состоит из базовых практик системы Вселенского Целительного Дао, которые описаны в следующих книгах: «Уравновешивание энергии с помощью Дао», «Даньтянь-цигун», «Простой Цигун», «Космическая детоксикация», «Нэйгун для сухожилий», «Космическая Астрология» и «Слияние Восьми Психических Каналов»*.

Эти практики способствуют дальнейшему укреплению физического тела, возвращению иньской (духовной) энергии и дальнейшему развитию энергетического тела.

Уравновешивание энергии с помощью Дао

Теория. Уравновешивание энергии с помощью Дао — это вариант практики Дао-Инь, принятый во Вселенском Целительном Дао. Содержание практики Дао-Инь — растяжка сухожилий, расслабление поясничной мышцы и диафрагмы, развитие силы и гибкости тела, вывод токсинов с помощью дыхания, а также обучение «второго мозга» в Нижнем Даньтяне координированию и направлению этих процессов. Цель же Дао-Инь, как и всех китайских внутренних искусств, — направлять и гармонизировать ци.

Концепция. В дыхательных упражнениях Дао-Инь вы направляете энергию в определенные части тела или от них — выводите темную энергию и направляете светлую энергию в верхнюю и нижнюю часть живота, крестец, легкие и т. д. Данные упражнения, выполняемые в положении лежа, дают начало процессу растягивания сухожилий. Далее вы проделываете ряд поз (таких, как «Колено к груди», «Потягивание тигра», «Пятка к паху» и т. д.), которые фокусируются на поясничных и сфинктерных мышцах и сухожилиях суставов, растягивая их при каждом дыхании. В каждой позе вы выдыхаете темную энергию и вдыхаете светлую, аккуратно опуская, поднимая и поворачивая каждый позвонок.

* Energy Balance through the Tao, Tan Tien Chi Kung, Simple Chi Kung, Cosmic Detox, Tendon Nei Kung, Cosmic Astrology, and Fusion of the Eight Psychic Channels.

Цель. Упражнения Дао-Инь используются для предотвращения симптомов старения и болезней. Они также применяются для лечения некоторых заболеваний, как острых, так и хронических. Их можно использовать для физического, эмоционального и духовного развития. Конечная цель выполнения энергетических упражнений Дао-Инь — стать гибким, чистым, активным и полным жизни — подобно ребенку. Хотя данные упражнения удивительно просты в выполнении, они достаточно эффективны для восстановления утраченной гармонии между нами, природой и Вселенной.

Даньтянь-цигун

Теория. Традиционно цигун определяется как развитие способности управлять ци для исцеления. Даньтянь-цигун — это форма цигун, которая фокусируется на работе с Нижним Даньтянем. Даньтянь-цигун (также известный как «Цигун второго мозга») — это искусство развития и накопления ци в Нижнем Даньтяне с помощью дыхательных упражнений Пустой Силы и Энергии Промежности.

Концепция. С возрастом у нас снижается давление воздуха и мы медленно сдуваемся, подобно автомобильной шине. Годы изнашивания и сила тяжести вызывают в теле утечку, и мы постепенно теряем давление воздуха, которое придает нашему телу форму, структуру и конституцию. Это одна из причин того, почему пожилые люди часто напоминают спущенный воздушный шар, лишенный упругости и подъемной силы. Активируя Пустую Силу и Энергию Промежности с помощью дыхания дракона и тигра, вы можете создать и увеличить давление ци в своем теле.

Цель. Даньтянь-цигун — это эффективный метод «заземления» и раскрытия для получения энергии Земли. Он также помогает нам жить, отталкиваясь от собственного центра, и быть активными, а не пассивными. Даньтянь-цигун предполагает, что источник истинного счастья и радости находится внутри нас самих, а не где-то в другом месте. Негативные энергии внутри и вокруг нас, которые могут казаться преградами на пути к счастью, представляют собой исходный материал для энергетической трансформации. С помощью данной практики мы можем научиться принимать и ценить себя, других и окружающий мир. Мы учимся смотреть на свои собственные негативные энергии как на мусор, который может быть переработан и затем использован для усиления наших позитивных энергий, улучшения здоровья и долголетия.

Простой Цигун

Теория. Простой Цигун, неотъемлемая часть практики Вселенского Дао, состоит из ряда оживляющих упражнений, развивающих подвижность, силу, упругость и гибкость. Благодаря своим интегративным принципам эти упражнения создают гармонию в теле, уме и духе. Это чувство гармонии помогает нам обнаружить равновесие в природе и способ свободного движения в приливах и отливах непрерывного потока жизни.

Практика Простого Цигун во Вселенском Целительном Дао начинается, еще когда вы лежите в постели. Его формулы пробуждают органы и суставы тела для вашей ежедневной медитации, других практик цигун и повседневной деятельности.

Концепция. При таком большом количестве форм сложно решить, что стоит освоить и практиковать каждый день. Данная серия упражнений представляет собой сокращенную практику цигун, которая простым, но действенным образом укрепит ваше тело, ум и дух.

Цель. Формулы Простого Цигун раскрывают ваши онемелые суставы после глубокого сна, снимая любые напряжения и разгоняя застойную ци. Они также снижают кровяное давление, активируют костный мозг и кровообращение, стимулируют иммунную, дыхательную и пищеварительную системы и расслабляют ваши нервы, мысли и эмоциональную неустойчивость. Эти простые движения запускают развивающие, циркулирующие, очистительные, обменные, трансформирующие и накопительные процессы вашего тела, когда вы начинаете свой день. Их также можно выполнять в течение дня, если вы чувствуете у себя какие-либо блоки, онемелость, напряжение или дискомфорт.

Космическая Детоксикация

Теория. Тело на своем жизненном пути подобно реке, петляющей через лес. Когда поток меняет свою скорость и направление, могут возникать блоки. Иногда в реку падают ветки и деревья, накапливается ил, плавают животные, оставляя в ней продукты своей жизнедеятельности. Из-за этого река может превратиться в болото. Единственный способ восстановить свободное течение — убрать ветки и другой мусор.

В нашем современном мире мы живем в неестественной среде с искусственным освещением и загрязненными химическими веществами водой, воздухом и едой. Загрязнители вызывают функциональные нарушения и застои в нашем теле, в частности блокируя девять отверстий (рот, анус, гениталии, два глаза, два уха, две ноздри) и кожу —

самый большой орган тела. С возрастом токсины только умножаются, если мы периодически не очищаемся от них. Это очищение является ключом к здоровью и долголетию.

Концепция. Содержание данной практики — различные способы устранения блоков в теле. После устранения блоков можно осуществлять более глубокое очищение и исцеление. Предложенные здесь практики детоксикации включают 14-дневное полное очищение тела, самостоятельную гидроколонтерапию и некоторые ежедневные практики.

Цель. Нам нужно систематически очищать свое тело от накопившихся токсинов, иначе мы просто утонем в них. Кроме того, так как наши практики Внутренней Алхимии имеют дело с очень тонкими энергиями, даже мелкие токсины или блоки могут существенно повлиять на них. Практики Космической Детоксикации предназначены для систематического очищения тела от токсинов, позволяющего ему функционировать с максимальным здоровьем и чувствительностью и бесконечно сохранять жизнеспособность.

Космическая Астрология

Теория. Древние даосские мудрецы в глубокой медитации могли видеть молекулярное море, в котором мы живем, с его двигающимися по спирали повторяющимися паттернами. Мудрецы смогли определить в паттернах определенные вибрации и обнаружили, что они напоминают поведение некоторых животных. Они также обнаружили, что этих животных можно объединить с пятью стихиями — Металлом, Водой, Деревом, Огнем и Почвой, — чтобы присвоить этим животным различные фазы в зависимости от времени рождения человека. Эти наблюдения легли в основу китайской астрологии.

Концепция. Формулы и карты Космической Астрологии позволят вам узнать свой животный знак и элемент для года, месяца и времени вашего рождения. Это простой и совершенный способ понять, почему вы ведете себя именно так, а не иначе.

Цель. Более ясное понимание своей личности (определяющих ее космических энергетических паттернов) позволит вам обнаружить, как вы думаете, реагируете, воспринимаете и как взаимодействуете со всем и всеми во Вселенной — а также как они думают, реагируют, воспринимают и как взаимодействуют с вами. Эта информация собиралась, сводилась в таблицы, проверялась и анализировалась на протяжении веков, и теперь она может помочь вам сориентироваться в ваших занятиях Внутренней Алхимией и дальнейших трансформациях.

Нэйгун для Сухожилий

Теория. Многие люди хотят побыстрее соединиться с «Источником», не подготовив должным образом свое тело. Практикующие Тайцзи-цигун знают, что сухожилия — это ключ к обнаружению большой силы: они способны впитывать энергию, растягиваться подобно резинке и высвобождать до 93% впитанной энергии. Помимо присущей им эластичности и силы, сухожилия также обладают фантастической способностью проводить и накапливать ци. Нэйгун для Сухожилий, второй уровень практик Цигун «Железная Рубашка», фокусируется на растягивании и усилении сухожилий, что полезно нашему телосложению, осанке и личной силе.

Концепция. Чем больше мы развиваем свои сухожилия, тем больше мы связываем и объединяем различные части тела, позволяя им функционировать как единое целое. Нэйгун для Сухожилий и Железная Рубашка делают сухожилия эластичными и сильными, вместе с этим также раскрывая суставы. В результате этого в открытых пространствах в суставах и между сухожилиями может храниться сырая энергия, что позволяет нам накапливать больше энергии. Затем мы можем приступить к преобразованию этой сырой энергии в высшую творческую и духовную энергию. Древние даосы придерживались теории о том, что сухожилия непосредственно связаны с сердцем. При сокращении сердца сухожилия немного сжимаются. Когда сердце расширяется, сухожилия растягиваются. Поэтому важным шагом в практике Нэйгун для Сухожилий является способность хорошо чувствовать биение сердца, чтобы можно было выполнять упражнения в такт ему.

Цель. Упражнения Нэйгун для Сухожилий фокусируются главным образом на впитывании ци Земли, использовании нашей осознанности и определенных физических движений с целью заставить энергию Земли подниматься в нашем теле, питая сухожилия. Хотя регулярная практика Нэйгун для Сухожилий имеет целый ряд преимуществ, эти упражнения в первую очередь предназначены для растягивания и усиления сухожилий.

Слияние Восьми Психических Каналов

Теория. Практика Слияния Восьми Психических Каналов основана на практиках Внутренней Алхимии, описанных в «Слиянии Пяти Стихий» и «Космическом Слиянии». Все эти практики слияния фокусируются на очищении различных энергетических каналов тела и

представляют собой обязательную подготовку к практике Бессмертного Дао. Открытие психических каналов позволяет практикующим сбалансировать и урегулировать энергетические потоки в теле, а также предоставить целительную энергию Земле.

Концепция. В данной, последней практике Слияния восемь психических каналов открывают меридианные линии тела, начиная с янской и иньской сторон Связывающих и Регулирующих каналов, затем открывая позвоночник от передней стороны к задней, вверх и вниз и справа налево с помощью формул Рассечения Позвоночника, Микрокосмической Орбиты и Ауры. После применения этих формул вы переходите к открытию макушки, пяти органов чувств и сердца с помощью техник «сверления» и «рассечения», а затем запечатываете любые места утечки энергии и защищаете тело с помощью последней формулы слияния — Запечатывания Ауры. Работая во всем вашем естестве, священная энергия избавит ваш ум от всякого стресса, и вы сможете увидеть жизнь ясно и будете глубоко признательны за жизнь, которой вам дано наслаждаться.

Цель. Сосредоточение на истинной природе вашего духа избавит вас от прошлых стрессов и ошибочных представлений о жизни, освободив пространство для сияния вашей божественной природы. Когда священная энергия начнет изливаться из всего вашего естества в окружающий мир, ее сила возрастет, вовлекая вас еще глубже в прекрасную и божественную энергию. Внутренним результатом будет устойчивое состояние сильного культивирования энергии, что в конечном счете приведет к еще более возвышенному состоянию глубокого расслабления. На этом этапе ваша энергия будет достаточно сильной для того, чтобы достичь любого желаемого вами видения, если оно согласуется с желаниями вашего духа. Эта согласованность естественным образом позволит энергии и дальше расти, циркулировать и очищаться в непрерывном цикле, который активизирует ваш наивысший потенциал.

УРАВНОВЕШИВАНИЕ ЭНЕРГИИ С ПОМОЩЬЮ ДАО

Основы Дао-Инь и упражнения для позвоночника, поясничной и кольцевой мышц

Дыхание всем телом

Во время этого упражнения вдыхайте золотой свет и улыбайтесь своим легким. Впитывайте этот свет в свое тело при помощи дыхания. На выдохе выводите из легких и всего тела мутно-серую энергию.

1. Лягте на спину, ноги вытянуты и слегка разведены. Поместите ладони на пупок, правую поверх левой. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, затем вдохните золотой свет, расширяя живот. Выдохните комфортно, выводя из тела мутно-серую энергию. Продолжайте так дышать минуту или больше.
2. Поместите руки на нижнюю часть живота — правую справа, а левую слева. Дышите нижней частью живота, как указано выше, в течение одной минуты или более, выдыхая мутно-серую энергию.
3. Поместите руки на верхнюю часть живота (ниже грудной клетки) и дышите, как указано выше.
4. Поместите ладони на область паха и дышите, как указано выше, выдыхая через ноги и далее сквозь подошвы и носки ступней.



Дыхание в живот

5. Поднимите правое колено, не отрывая ступню от пола. Поверните таз чуть влево и поместите правую руку на крестец. Поместите левую руку на основание черепа. Вдыхайте золотой свет в весь позвоночник, выдыхая мутно-серую энергию. Продолжайте в течение 1–2 минут.
6. Вытяните ноги снова и скрестите руки, положив правую ладонь на левую нижнюю часть грудной клетки, а левую ладонь — на правую

нижнюю часть. Вдохните и выдохните, как указано выше, диафрагмой.

7. Держа руки скрещенными, поместите каждую ладонь в противоположную подмышку. Вдохните в легкие золотой свет, представляя себе, что ладони тоже вдыхают. Выдохните мутно-серую энергию. Дышите так в течение 2 минут.
8. Разведите руки и поместите правую ладонь на верхнюю часть грудной клетки, под правой ключицей, а левую — под левой ключицей. Дышите, как указано выше, верхней частью легких.
9. Поместите правую ладонь на левую сторону шеи, а левую ладонь — на правую сторону шеи. Дышите, как указано выше, вдыхая энергию во все тело снизу доверху.
10. Поместите ладони на виски (левая на левом виске, правая на правом) и дышите, как указано выше, чувствуя, как виски при дыхании расширяются и сжимаются.
11. Поместите обе кисти на макушку головы и вдыхайте устойчивый поток золотого света, выдыхая взамен всю мутно-серую энергию, которая еще осталась в вашем теле. Почувствуйте, как дышит ваша макушка.
12. Расслабьтесь, подведите кисти рук к бокам и дышите нормально. Направляйте ци от головы к подошвам ступней. Вдохните золотой свет, очень медленно поднимая руки к голове, а затем мягко прикрывая лицо обеими ладонями. Выдохните мутно-серую энергию и мягко разотрите сверху вниз горло, грудь, живот и пах, затем позвольте энергии двигаться в пятки. Повторите такое дыхание и движения рук несколько раз, подводя энергию своего тела к оптимальной температуре.



Дыхание в крестце и «Нефритовую Подушку»

Следующие восемь практик для растяжки поясничной мышцы тоже выполняются лежа на спине.

Река течет в долину

1. Лягте на спину, согните колени, подтяните стопы к туловищу. Лежа на спине, подтяните обе стопы к ягодицам. При этом стопы всей поверхностью касаются пола, колени подняты вверх.
2. Выдохните, прижмите поясничный отдел позвоночника к полу, приподнимите таз. Делая выдох, подтяните подбородок к грудной клетке, прижмите пять поясничных позвонков к полу и приподнимайте таз, медленно отрывая крестец от пола. Начинайте подъем грудной клетки с нижних грудных позвонков, давая голове следовать по серповидной кривой, образуемой верхней частью позвоночника.
3. Вдохните и расслабьтесь. Сделайте вдох, медленно расслабляя поясничную часть позвоночника, так чтобы крестец первым коснулся пола, и только потом, один за другим, опускайте позвонки грудной области. Полностью расслабьте позвоночник и поясничную мышцу. Повторите упражнение еще дважды.

Крокодил поднимает голову

1. Лягте на спину, вытянув ноги, и вдыхайте, поднимая левое колено к груди. Легко обхватите колено обеими ладонями.
2. Слегка подтяните подбородок и выдохните, прижимая поясничный отдел позвоночника к полу и приподнимая крестец.
3. Поднимайте позвоночник от пола, начиная от L-1 и T-12. Изгибание позвоночника должно подвести голову вверх и ближе к колену. Удерживайте это положение несколько секунд. Затем вдохните и расслабьтесь, позволив спине опускаться позвонок за позвонком. Отдохните и повторите еще дважды.



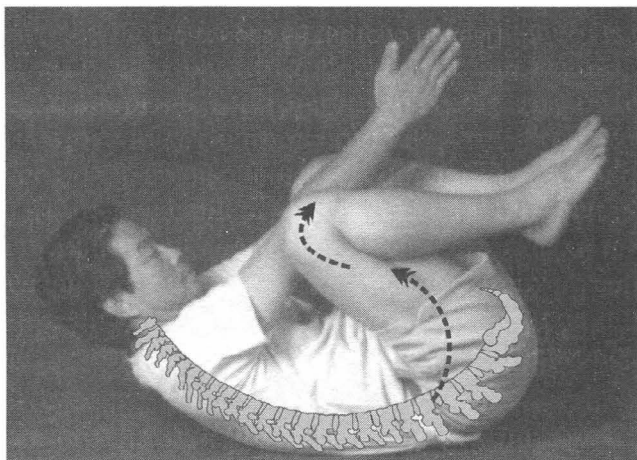
Крокодил поднимает голову

Обезьяна сжимает колени

1. Подведите оба колена к груди и слегка обхватите их. Подтяните подбородок и выдохните, прижимая поясничный отдел позвоночника к полу и позволяя крестцу и грудным позвонкам приподняться.
2. Нажимайте коленями на ладони, продолжая вжимать поясничный отдел позвоночника в пол. Удерживайте эту позицию без напряжения в течение нескольких секунд, затем вернитесь в исходное положение и отдохните. Повторите еще 2 раза.

Обезьяна молится локтями

1. Лягте на спину и поднимите колени к груди. Протяните руки между ног, чтобы локти касались внутренней стороны колен. Еще дальше вытяните руки вперед ладонями вместе, приподнимая грудной отдел позвоночника, шею и голову.
2. Слегка сожмите зубы и прижмите кончик языка к нёбу. Выдохните, прижмите поясничный отдел позвоночника вниз и поднимите крестец от Т-12. Используя поясничные мышцы (не мышцы таза), нажимайте коленями друг к другу, а локтями — наружу.
3. На вдохе опускайте тело. Затем повторите шаги 1 и 2 несколько раз. Расслабьтесь и вдыхайте золотой свет во все тело, выдыхая взамен мутно-серую энергию.
4. Повторите шаги 1—3, на этот раз обхватив ладонями наружную сторону колен. В шаге 2 нажимайте руками вовнутрь, а коленями — наружу.



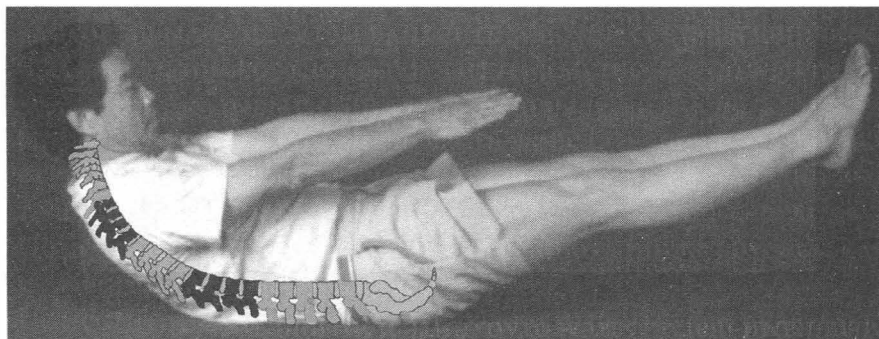
Обезьяна молится локтями

Скрутить тело, как змея

1. Лежа на спине, поднимите оба колена, не отрывая ступней от пола. Позвольте коленям мягко упасть на правую сторону.
2. Вытяните левую руку влево, ладонью вверх, и поместите правую ладонь слева от Нижнего Даньтяня. Поверните голову влево. Вдыхайте золотой свет, выдыхайте мутно-серую энергию.
3. Задержитесь в этом положении на несколько минут, а затем вернитесь в исходное положение и повторите в другую сторону.

Уравновешенный лук

1. Лягте на спину, ноги вытянуты, руки лежат вдоль боков. Дышите глубоко, затем прижмите поясничный отдел позвоночника к полу и приподнимите ноги, а затем верхнюю часть тела.
2. Выдохните и протяните руки в сторону ступней, поднимая ноги сантиметров на 20 от пола. Подтяните подбородок и поднимите голову и шею; удерживайте это положение, затем на вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите.



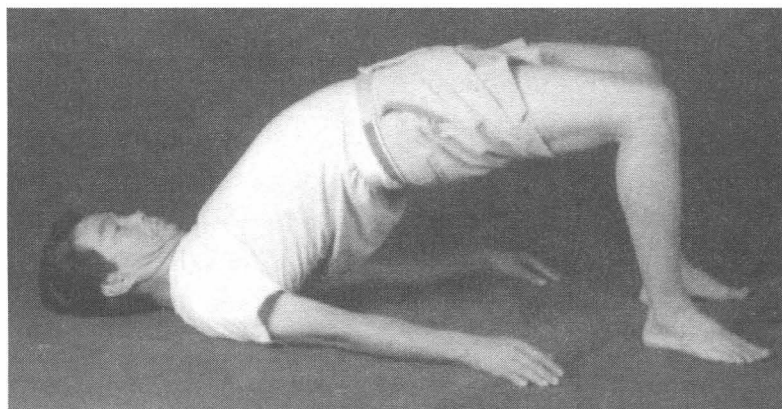
Уравновешенный лук

Гора поднимается из моря

1. Лягте на спину, руки в стороны, ладонями вниз. Согните ноги в коленях и подтяните ступни к ягодицам. Выдохните и отогните вверх крестец, а затем L-5.
2. Один за другим отогните вверх каждый поясничный позвонок, затем продолжайте с грудными позвонками, тоже по одному за раз, не отрывая от пола шеи и головы. Так понемногу вы принимаете стойку на плечах. Остановитесь, когда дойдете до первого

шейного позвонка (С-7), и тогда просто вытолкните туловище вверх.

3. Удерживайте это положение несколько секунд, затем выдохните и опуститесь на пол — тоже позвонок за позвонком. Повторите.



Гора поднимается из моря

Сверчок отдыхает на цветке

1. Повторите предыдущее упражнение, но не останавливайтесь на С-7. Вместо этого поместите ладони на пол над и за головой так, чтобы пальцы были направлены в сторону ступней. Перекатите голову на макушку, затем отталкивайтесь вверх руками и ногами, чтобы поднять свою заднюю часть с пола. Касаться пола должны лишь ваши кисти, ступни и макушка.
2. Сделайте вдох и медленно перекайтесь обратно: сначала опустите голову и шею, затем грудную часть позвоночника, поясничную и, наконец, крестец. Возвращайте вниз по одному позвонку. Дыхание нормальное. Расслабьтесь и повторите.

Змея поворачивается вокруг Точки Крыльев

Точка Крыла находится в середине спины, между Т-5 и Т-6.

1. Лягте на спину, возьмитесь каждой рукой за внешнюю сторону противоположного плеча. Подтяните колени вверх, не отрывая ступней от пола. Подтяните подбородок и выдохните, поднимая верхнюю часть туловища от Точки Крыльев.
2. Продолжая выдох, поверните верхнюю часть туловища и голову влево, отрывая от пола только позвонки от Т-6 до Т-1 и голову.

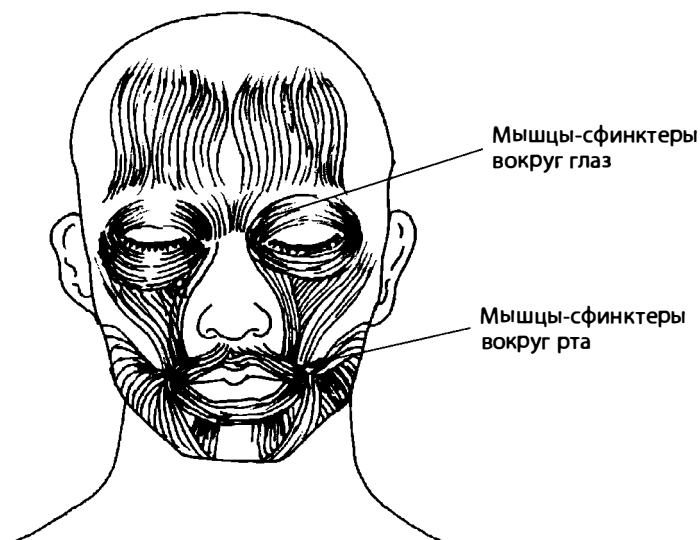
Вдохните и вернитесь в центральное положение, сохраняя верхнюю часть тела поднятой.

3. Выдохните и повернитесь направо, затем вдохните и вернитесь в центральное положение. Расслабьтесь на полу и приведите к Точке Крыльев золотой свет. Повторите 3 раза.

Кольцевые мышцы-сфинктеры (мышцы ци)

Лягте на спину, колени согнуты, ступни на полу, руки по бокам ладонями вниз. С каждым шагом, описанным ниже, выдыхайте, сжимая и удерживая кольцевые мышцы, затем расслабьтесь и вдыхайте, сохраняя глаза закрытыми.

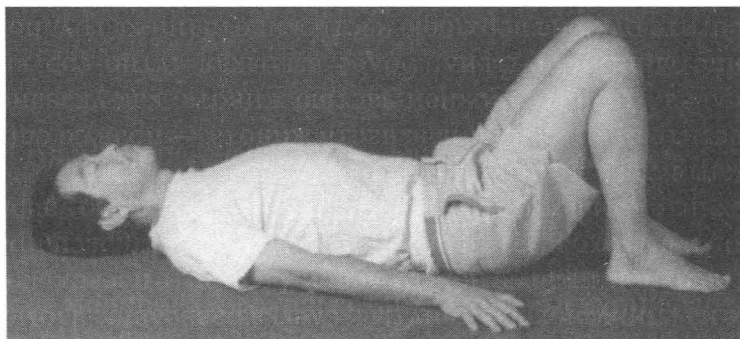
1. На выдохе зажмурьте глаза и плотно закройте рот. Сожмите всю область вокруг глаз, подожмите губы.
2. Выполните серию двойных сокращений этих мышц, а затем вдохните и расслабьтесь. Затем выполните серию многократных быстрых сокращений, а затем вдохните и расслабьтесь. Каждый цикл должен длиться 5–10 секунд.



Лицевые мышцы-сфинктеры

3. Повторите шаги 1 и 2, на этот раз добавив сокращения кистей рук и ступней, то есть сжимая кулаки и подошвы. Одновременно прижимайте поясничный отдел позвоночника к полу и отогните крестец вверх.

4. Выдохните и сожмите сфинктер мочеиспускательного канала (как будто пытаетесь остановить поток мочи). Одновременно прижимайте поясничный отдел позвоночника к полу и отогните крестец вверх. Постарайтесь сосредоточиться только на сфинктере мочеиспускательного канала, отделяя его от анального сфинктера. Затем вдохните и расслабьтесь. Повторите с этой мышцей шаг 2.
5. Выдохните и сожмите анальный сфинктер, прижимая поясничный отдел позвоночника к полу и отгибая крестец вверх. Вдохните и расслабьтесь, затем повторите с этой мышцей шаг 2.
6. Сожмите передние и задние сфинктеры одновременно, выполняя те же движения поясницей и крестцом. Вдохните и расслабьтесь, затем повторите с этими мышцами шаг 2.
7. Сожмите одновременно мышцы глаз, рта, кистей, ступней, передние и задние сфинктеры, выполняя те же движения поясницей и крестцом. Вдохните и расслабьтесь, затем повторите с этими мышцами шаг 2. Затем отдохните и улыбнитесь.



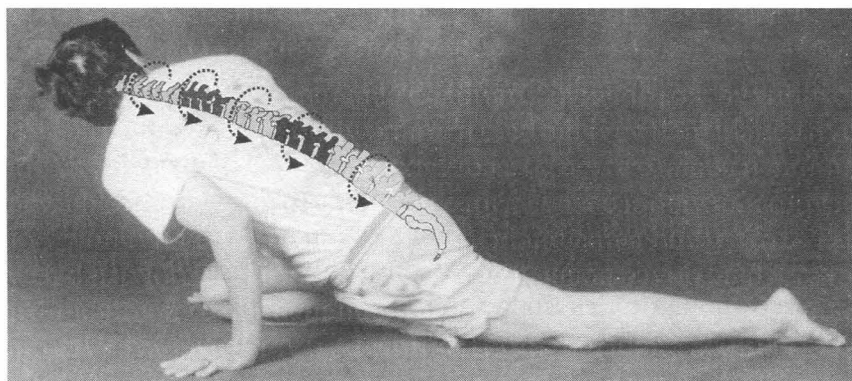
Сжатие кольцевых мышц

Упражнения Дао-Инь для развития силы ума, глаз и сердца и укрепления сухожилий Павлин смотрит на свой хвост

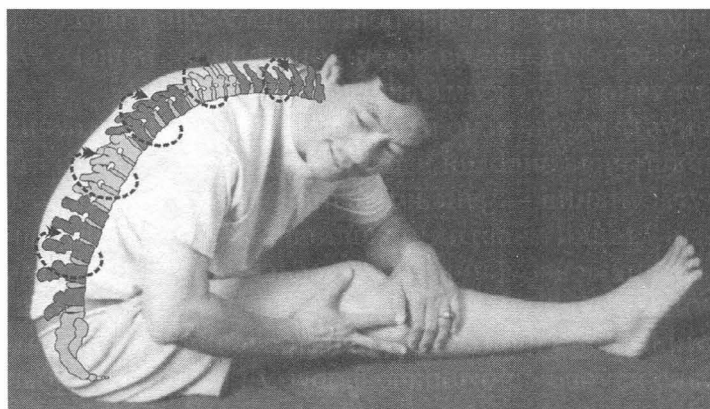
1. Лягте лицом вниз, ладони на полу на уровне середины груди. Оттолкнитесь руками, чтобы поднять верхнюю часть тела, и сдвиньте правое колено вперед под грудь. Подвиньте ладони, чтобы они были на одной линии с правым коленом. Подтяните подбородок и опустите позвоночник (от поясничных позвонков) на правое бедро. Наклонитесь вправо, а затем медленно скручивайте позвонки вверх и вправо. Когда все поясничные позвонки развернутся,

скручивайте грудные, а затем поворачивайте плечи, шею и голову, чтобы взглянуть на правую пятку. Затем снова вернитесь в центральное положение.

2. Повторите это еще два раза вправо, а затем три раза влево.



Павлин смотрит на свой хвост



Обезьяна скручивает позвоночник к ноге

Обезьяна скручивает позвоночник к ноге

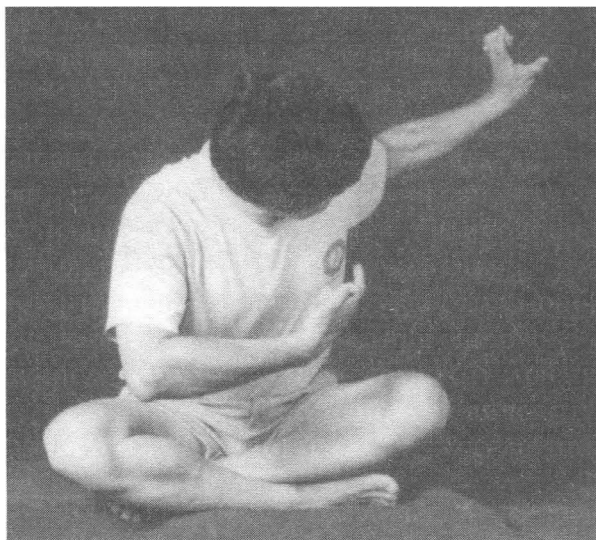
1. Сядьте прямо, правую ногу вытяните перед собой, левое колено согните так, чтобы подошва левой ступни была прижата к внутренней стороне правого бедра, рядом с пахом. Положите ладони на внешнюю сторону правой ноги: правую ладонь чуть выше колена, а левую — чуть ниже него. Подтяните подбородок и наклонитесь вперед (от поясничных позвонков вверх) на правую ногу. В этом положении поверните позвоночник вправо, заканчивая шей и

головой. Вернитесь в центральное положение, а затем сядьте на костях таза.

2. Повторите это упражнение, поместив ладони на середину голени, а затем еще раз с руками у самой лодыжки. Потом поменяйте ноги и поворачивайтесь влево — тоже три раза.

Натянуть лук и выпустить стрелу

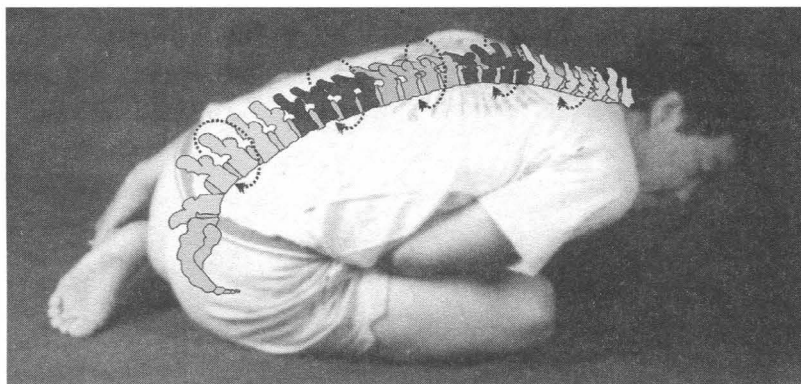
1. Сядьте скрестив ноги, спина прямая. Согните на каждой руке мизинец, безымянный и средний пальцы. Правую кисть держите перед собой на несколько дюймов от грудины, отставив большой палец. Левая рука выпрямлена, ладонь направлена влево.
2. Наклонитесь вперед от нижних позвонков поясницы, затем начинайте поворачивать позвоночник влево, продолжая от поясничных позвонков вверх вплоть до шеи и головы. Выставьте правое плечо немного вперед, а левое чуть отведите назад.
3. Вдохните и отведите левую руку назад. Одновременно отводите и правую руку назад, как будто натягиваете лук. Сведите лопатки вместе, чтобы открыть грудь, затем выдохните и вернитесь в исходное положение.
4. Повторите в правую сторону, затем отдохните.



Натянуть лук и выпустить стрелу

Бамбук качается на ветру

1. Сядьте, согнув оба колена: левая нога перед вами, ее подошва напротив правого бедра, а правая нога согнута позади вас, ее пятка возле ягодиц. Возьмитесь за каждую лодыжку одноименной рукой.
2. Поверните только поясничный отдел позвоночника влево — так, чтобы нависнуть над левой ногой, затем подтяните подбородок и выдохните, наклоняясь вперед на левой ногой.
3. Продолжая выдох, переместите туловище как можно дальше влево (из поясничного отдела позвоночника). Используйте руки, чтобы помочь этому движению. Затем поверните позвоночник вправо, начиная от поясничного отдела вплоть до шеи и головы, опять помогая руками. Задержитесь на мгновение, затем вдохните и вернитесь в центральное положение.
4. Повторите это скручивание еще 2 раза, затем поменяйте ноги и скручивайтесь в другую сторону 3 раза.



Бамбук качается на ветру (вправо)

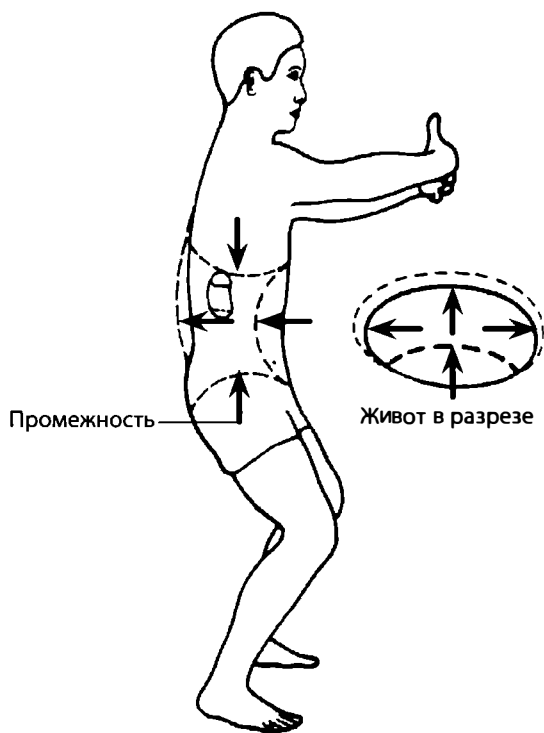
ДАНЬТЯНЬ-ЦИГУН

Дыхание Пустой Силы (Дракон и Тигр)

1. Встаньте прямо, ступни параллельны, на ширине плеч. Поместите ладони на точку Цихай (ниже пупка) и глубоко дышите. Вдохните, затем выдохните, при этом втягивайте и сжимайте живот, нажимая на него пальцами.
2. Сделайте половинный вдох, издавая «звук дракона» — высокий хумм. Прислушайтесь к ощущению давления или посасывания в

животе и горле. Задержите дыхание, подтягивая вверх анус, промежность и половые органы и расширяя живот, создавая тем самым давление в области Цихай.

3. Выдохните со «звуком тигра» — низким *хуммм*. При этом как бы вдавливайте ци в нижнюю часть живота. Задержите дыхание и мягко посмейтесь внутри, ощущая, как Цихай вибрирует.

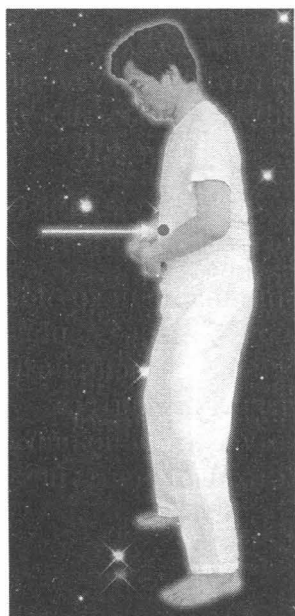


Дыхание Пустой Силы: сожмите нижнюю часть живота

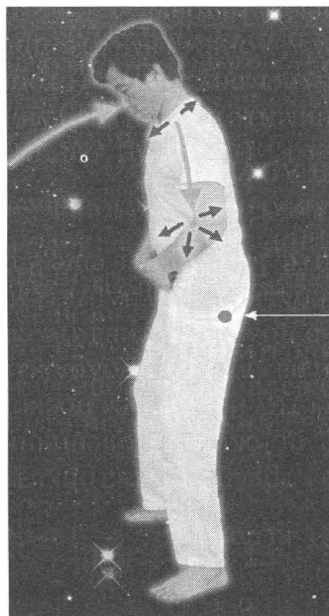
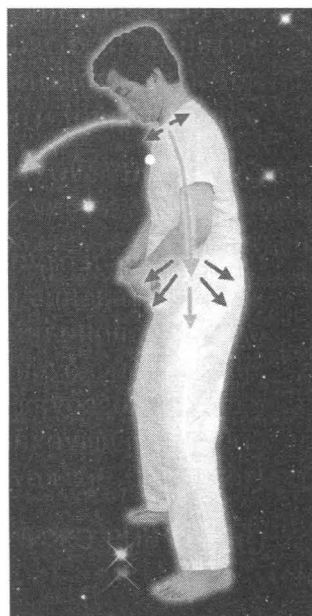
Упражнения Пустой Силы

1. **Область мочевого пузыря:** встаньте прямо, ступни параллельны, на ширине плеч. Осознавайте промежность, матку (или простату), а также переднюю, заднюю и среднюю части ануса.
2. Положите ладони на область Цихай и дышите, затем на выдохе втяните живот, подталкивая его пальцами. Втянув живот, задержите дыхание.
3. Сделайте треть вдоха, издавая высокий звук дракона; одновременно сожмите и подтяните анус. Почувствуйте давление вакуума в животе и горле.

4. Сделайте вторую треть вдоха, сжимая и подтягивая вверх переднюю часть ануса и половых органов в сторону мочевого пузыря (матки). Расширьте живот.
5. Сделайте последнюю треть вдоха, продолжая подтягивать переднюю часть ануса к мочевому пузырю. Одновременно выталкивайте наружу нижнюю часть живота, преодолевая нажим пальцев. Прижмите язык к нёбу и задержите дыхание.
6. Выдохните со звуком почек *чу-у-у-у*, чувствуя, как ваш копчик подгибается вовнутрь, а крестец выталкивается наружу. Мягко посмейтесь внутри и ощутите вибрацию. Повторите шаги 1—6 еще несколько раз, затем расслабьтесь и улыбнитесь.
7. **Солнечное сплетение:** повторите шаги 1—6, на этот раз поместив ладони на солнечное сплетение. Сжимайте анус и промежность в направлении солнечного сплетения.
8. **По бокам от Даньтяня:** повторите снова шаги 1—6, на этот раз поместив пальцы слева и справа от Нижнего Даньтяня. Осознавайте сокращения на левой и правой сторонах ануса, а также промежности.
9. Повторите эти шаги для каждой из следующих областей: бока, почки, Минмэнь, грудная клетка.



Втяните живот

Ощутите давление
вакуумаВыдохните
со звуком почек

10. Повторите это для всего Нижнего Даньтяня: вытягивайте переднюю, левую и правую стороны ануса к передней, левой и правой сторонам живота, затем снова вдыхайте и вытягивайте левую, правую и заднюю стороны ануса к левой и правой почкам и к «Вратам Жизни».

Даньтянь-цигун: разминка

1. Встаньте прямо, ступни на ширине плеч, носки чуть внутрь. Обими руками разотрите крестец, затем подвигайте им туда-сюда.
2. Руки свободно свисают по бокам. Мягко спиральными движениями разверните колени и лодыжки наружу. Выдохните, вжимая пятки в землю, большие пальцы по-прежнему развернуты чуть внутрь. Крепко упирайтесь ногами в землю, сохраняя разворот костей ног наружу.
3. Почувствуйте, как тазовые кости отделяются от крестца. Одновременно подтолкните крестец назад и подверните копчик под себя.

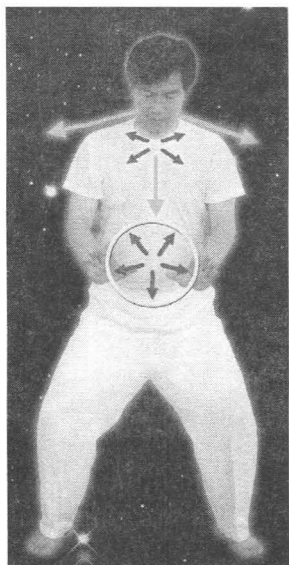
Позы Животных

Начинайте каждую позу в положении «ступни параллельны на ширине плеч, руки свободно свисают по бокам». Сначала вдыхайте со звуком дракона, подтягивая анус и промежность, затем выдыхайте со звуком тигра.

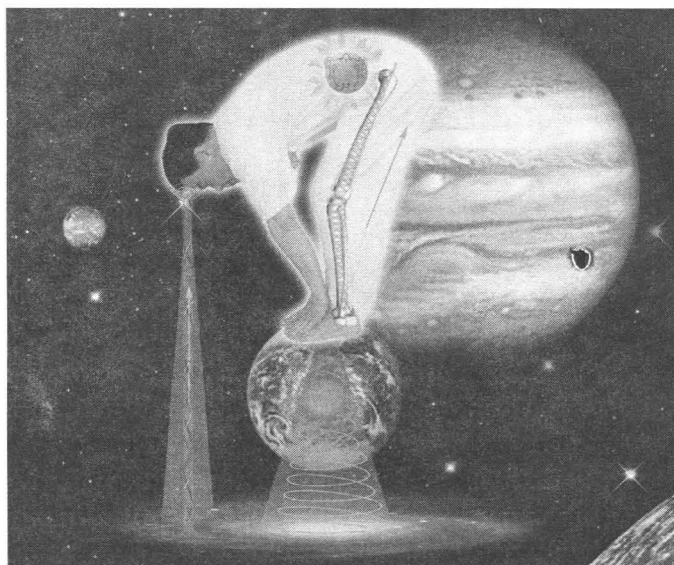
Завершайте каждую позу с **заключительным упражнением**, которое ниже обозначено как «шаг 2».

1. **Кролик (передняя часть Даньтяня):** вдохните и поднимите руки над головой, запястья изогнуты вниз, пальцы направлены к земле. Быстро выдохните со звуком тигра, подтягивая анус и расширив ноздри. Присядьте, а затем нажмите ладонями вниз и наружу, нагнетая давление ци в переднюю часть Нижнего Даньтяня со звуком тигра. Повторите несколько раз.
2. **Заключительное упражнение:** встаньте прямо, ступни вместе, и зачерпывайте энергию вверх на вдохе. Поверните ладони вниз и вылейте энергию на все тело, в пупок и Нижний Даньтянь, сосредоточив внимание на «Вратах Жизни». Поместите ладони на бедра и поглощайте ци бедренными костями, затем присядьте и скользните ладонями вниз по ногам. Мысленно опуститесь в самую землю и ощутите спиральное движение вселенской энергии. Положите ладони на ступни и поднимайте копчик, притягивая ци в свое тело, пока ноги не выпрямятся. Приседайте и поднимайтесь

таким образом 3–9 раз, затем пальцами вдавливайте энергию в голени, копчик, крестец, половой центр и «Врата Жизни». Поместите ладони на пупок и сохраните энергию.

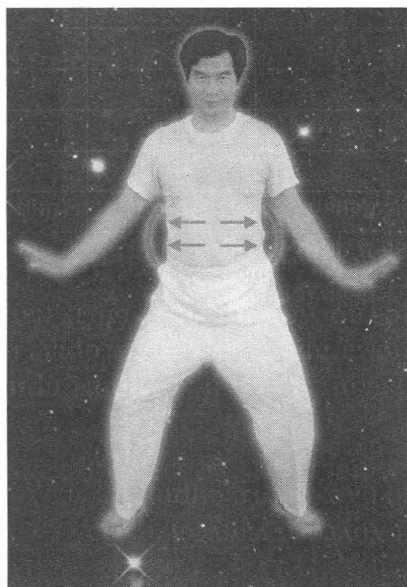


Кролик

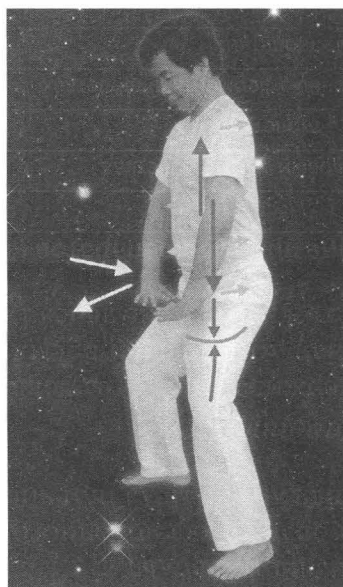


Заключительное упражнение

3. **Журавль (обе боковые части Даньтяня):** вдохните (звук дракона), подтягивая вверх анус и промежность. Одновременно поднимите руки над головой и образуйте «клюв» обеими кистями. Быстро выдохните (звук тигра), еще больше подтягивая левую и правую стороны ануса. Присядьте и нажмите ладонями до уровня таза, а затем в стороны. Со звуком нагнетайте давление ци вниз и наружу в левую и правую боковые части Даньтяня. Повторите шаг 2.
4. **Медведь (задняя часть Даньтяня и вся спина):** вдохните (звук дракона), подтягивая анус и промежность. Поднимите руки, чтобы зачерпнуть ци и излить ее вниз. Выдохните со звуком тигра, еще больше подтягивая вверх заднюю часть ануса. Присядьте и нажмите ладонями вниз. Скрутите в противоположных направлениях локтевые и лучевые кости, а затем лодыжки и колени. Округлите плечи и разверните спину. Выполните дыхание дракона и тигра, затем без дыхания сделайте всасывающие движения внутрь и наружу, чтобы увеличить давление. Вдохните, поверните ладони вверх и наружу и поднимите их вверх, чтобы зачерпнуть и излить ци. Опустите кисти к пупку и отдохните. Повторите шаг 2.

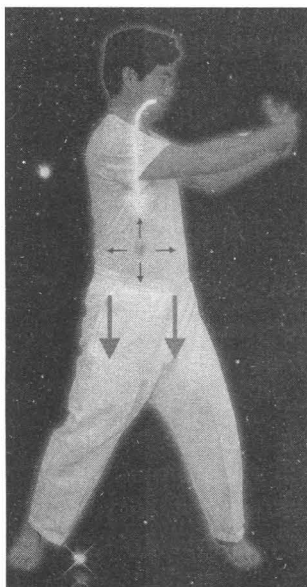


Журавль

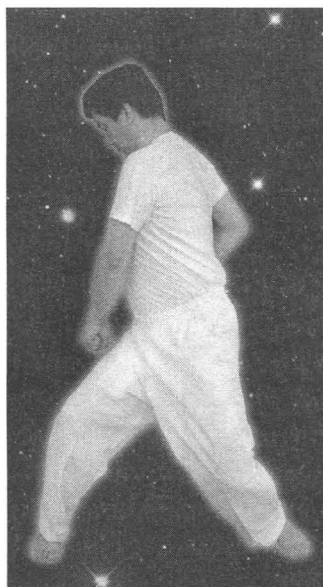


Медведь

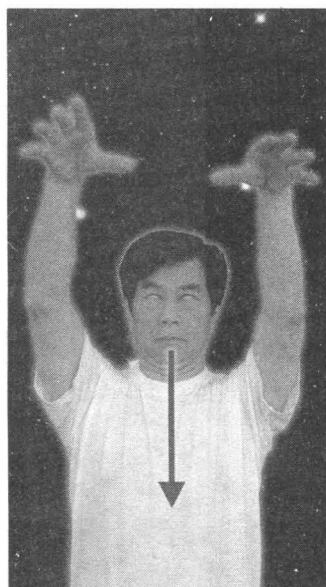
5. **Ласточка (левая и правая части Даньтяня):** примите позу «Обнимание дерева» и вдохните (звук дракона), подтягивая вверх анус и промежность, затем выдохните (звук тигра). Позвольте энергии ци тянуть вас влево (от поясничных позвонков), затем вдохните и толкайте ци вниз в левую часть Даньтяня, сохраняя анус сжатым. Почувствуйте, как ваша левая нога упирается в землю и как сила исходит от земли. Продолжайте дыхание дракона и тигра, чтобы увеличить давление, затем повернитесь назад в центральное положение. Повторите дыхание и работу ногами в центральном положении, затем в правую сторону, затем опять в центральном положении. Повторите шаг 2.
6. **Дракон (левая, правая и средняя части Даньтяня):** вдохните и подтяните анус, затем быстро выдохните. Позвольте энергии ци тянуть вас влево, сохраняя анус сжатым. Повысьте давление дыханием дракона и тигра, затем быстро выдохните, подтягивая левую сторону ануса и нанося удар правым кулаком вниз вдоль левого бедра. Повторите это в центральном положении (с обоими кулаками) и вправо (с левым кулаком). Повторите шаг 2.
7. **Орел (весь Даньтянь):** на вдохе поднимите руки над головой, раздвигая пальцы и закатывая глаза. Выдохните со звуком тигра, подтягивая анус и нагнетая ци в Даньтянь. Повторите 3–6 раз, затем выполните шаг 2.



Ласточка



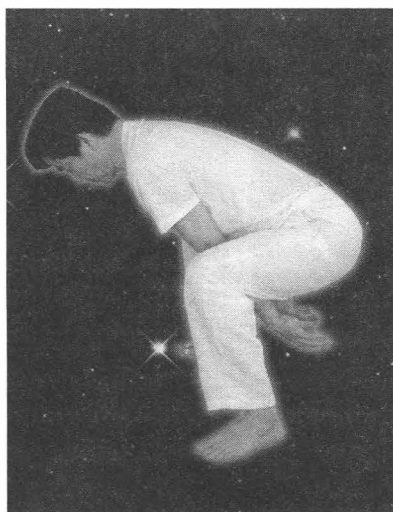
Дракон



Орел

8. **Обезьяна (Нижний Даньтянь):** встаньте прямо, ладони перед куа. Вдохните (звук дракона) и подтяните анус и промежность. Почувствуйте вакуум и поднимите руки над головой, ладони открыты. Выдохните (звук тигра) и присядьте от куа, направляя давление ци в Нижний Даньтянь. Махните руками вниз и назад, затем снова вверх. Продолжайте махи руками, собирая земную ци в ладони и кости. Вдохните и поднимитесь — руки вверх, ладони открыты. Повторите 3–6 раз, затем выполните шаг 2.
9. **Слон (левая и правая стороны Даньтяня):** вдохните и подтяните анус и промежность, расширяя нижнюю часть живота и горло давлением энергии ци. Одновременно сцепите большие пальцы и поднимите руки над головой. Поверните таз влево, затем выдохните и подтяните левую сторону ануса, одновременно нагнетая ци в Даньтянь. Верните таз в центральное положение и махните соединенными руками вниз, а затем назад и вперед, собирая земную ци. Вдохните и поднимитесь с поднятыми руками, как бы зачерпывая земную ци вверх. Повторите то же в правую сторону. Это будет один цикл. Всего выполните три цикла. В заключение выполните шаг 2.
10. **Носорог (левая и правая стороны Даньтяня):** вдохните и подтяните анус и промежность, расширяя нижнюю часть живота и горло давлением ци. Шагните левой ступней вперед, поверните правую ступню на 45°. Держите тыльную часть правой кисти перед лбом,

вытягивая левую руку вперед, ладонью вниз. Вдохните, подтяните левую сторону ануса и присядьте. Поверните поясницу и верхнюю часть тела влево, не двигая тазом. Выдохните (звук тигра), нагнетая ци в левую часть Нижнего Даньтяня и упираясь левой ногой в землю. Повторите дыхание дракона и тигра, чтобы создать давление, затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Повторите то же в правую сторону, а затем выполните шаг 2.



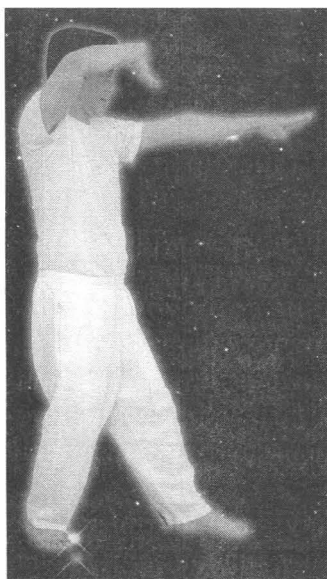
Обезьяна



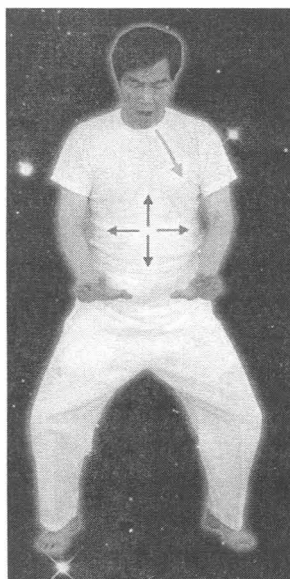
Слон

11. **Лошадь (солнечное сплетение):** на вдохе подтяните анус и промежность, поднимая руки над головой и втягивая верхнюю часть живота к спине. Втяните пупок, мысленно представляя себе, как он касается позвоночника. На выдохе присядьте, с силой нажмите руками вниз, издавая «звук лошади» — *хо*, — и вытолкните живот. Повторите звук лошади с движением рук 3–6 раз, затем выполните шаг 2.
12. **Буйвол (задняя часть Даньтяня):** вдохните и подтяните анус и промежность, расширяя нижнюю часть живота и горло давлением ци. Шагните правой ногой вперед, поверните левую ступню на 45°. Вытяните руки вперед ладонями вниз, опуститесь, вдохните и подтяните анус и промежность. Поверните запястья, чтобы захерпнуть ци слева и справа, и упирайтесь в землю обеими ногами. Спиральным движением заведите кисти под мышки, пока ладони не повернутся к вам. Выдохните (звук тигра), подтяните вверх переднюю часть ануса и нагнетайте ци в нижнюю часть живота. Спиральным движением выведите ладони наружу и толкайте вперед,

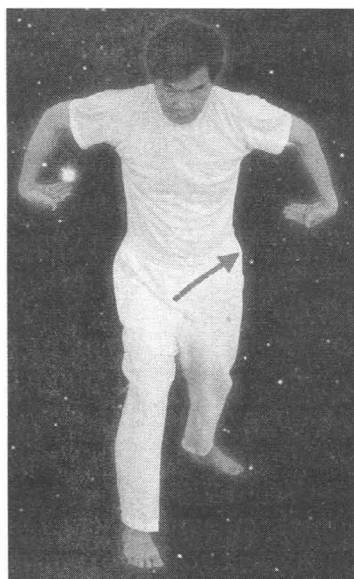
нагнетая энергию в кончики пальцев. Одновременно посылайте ци из живота в ноги. Почувствуйте, как земная энергия поднимается по ногам, одновременно подтягивайте вверх переднюю и заднюю часть ануса, а затем втягивайте энергию в позвоночник, округлив лопатки и крестец и опустив грудь. Повторите все упражнение в этом положении, затем поменяйте ноги и повторите всю последовательность. Выполните **заключительное упражнение** (шаг 2).



Носорог



Лошадь



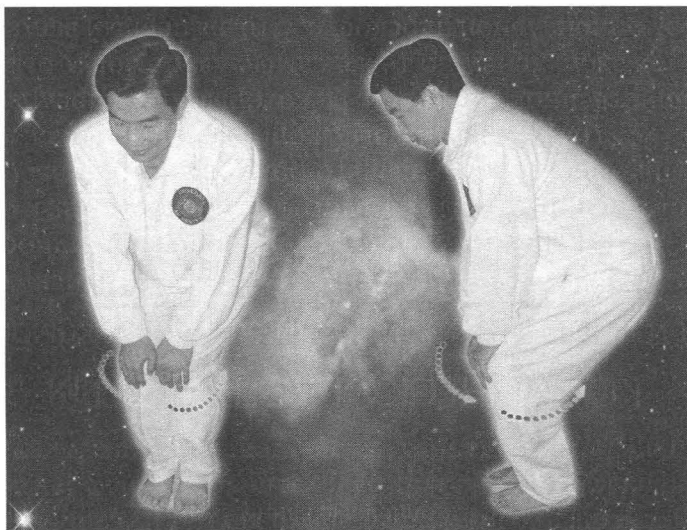
Буйвол

ПРОСТОЙ ЦИГУН

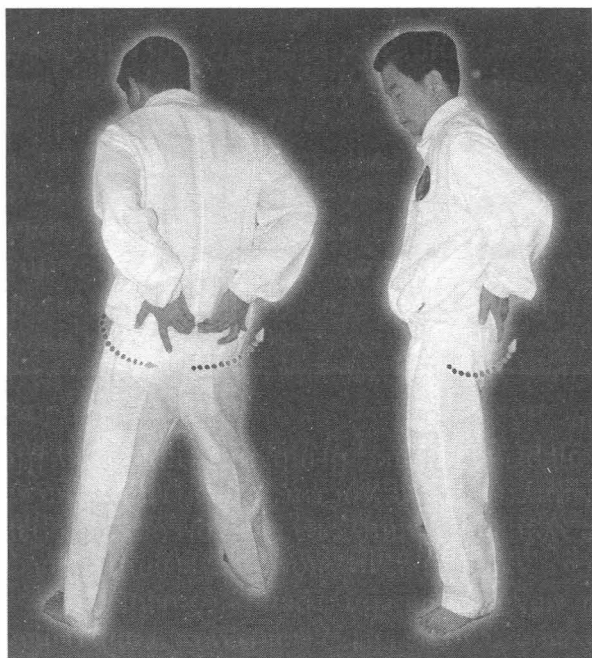
Раскрытие суставов

Стоя, ступни на ширине плеч, колени слегка согнуты.

1. **Подпрыгивание:** расслабьте свое тело и подпрыгните на полу, не напрягаясь. Позвольте рукам свободно свисать по бокам и аккуратно вибрируйте всеми суставами.
2. **Встряхивание ног и рук:** поднимите одну ногу и противоположную руку, затем встряхните, высвобождая любое напряжение или боль. Повторите 30–60 раз, после чего смените сторону и повторите.
3. **Вращение коленями:** ступни вместе, колени согнуты, ладони на коленях. Вращайте коленями 3–4 раза против часовой стрелки, затем по часовой стрелке.



Вращение коленями



Вращение крестца

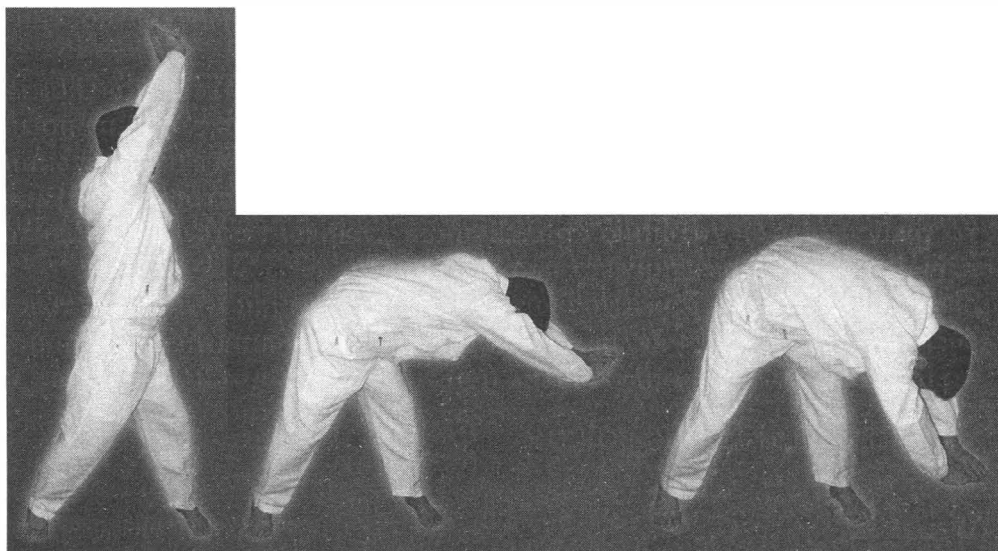
4. **Вращение тазобедренных суставов:** ноги расставлены немного шире плеч, руки на тазобедренных суставах. Выдвиньте тазобедренные суставы вперед и вращайте по большому кругу по часо-

вой стрелке, затем наклоните их назад и вращайте против часовой стрелки. Повторите эти вращения еще 8 раз, после чего смените направление, вращая против часовой стрелки при наклоне вперед и по часовой стрелке при наклоне назад.

5. **Крестец:** положите обе руки на крестец и сделайте по 36 вращений в каждом направлении.
6. **Расслабление поясницы:** ноги расставлены немного шире плеч, руки свободно свисают по бокам. Вращайте тазобедренные суставы из стороны в сторону и пусть руки покачиваются естественным образом. Расслабьте позвоночник, и пусть поясничные позвонки начнут вращаться от тазобедренных суставов, затем грудные позвонки, шейные позвонки и плечи.

Упражнение «Мельница»: раскрытие позвоночных суставов

1. **Вытягивание вперед наружу:** ноги расставлены немного шире плеч. Сцепите большие пальцы, держа руки близко к телу. Сделайте вдох и поднимите руки пальцами вверх, растягивая позвоночник назад. Медленно выдохните и наклонитесь, позвонок за позвонком, держа голову между рук. Медленно выпрямитесь, также позвонок за позвонком, позволяя голове и рукам висеть до конца. Повторите 3 раза.



Мельница: вытягивание влево наружу

2. **Вытягивание вперед вовнутрь:** исходное положение то же; поверните кончики пальцев вниз, медленно опуская руки, затем туловище, позвонок за позвонком, пока полностью не согнетесь. Медленно выпрямитесь, держа голову между рук. Когда вы полностью выпрямитесь, поднимите руки над головой. Повторите 3 раза.
3. **Вытягивание влево наружу:** в широкой стойке, держа руки над головой, поверните туловище влево, вращаясь на ступнях. Потянитесь вперед и вниз к левой ступне. Повернитесь в обратном направлении вправо, чтобы снова стать прямо с руками над головой. Повторите 3 раза.
4. **Вытягивание вправо наружу:** повторите шаг 3, но наклоняйтесь вправо, а при возвращении в исходное положение поворачивайтесь влево. В конце расцепите большие пальцы и опустите руки.

Растягивание кистей и запястий

В этом растягивании в каждом случае одна рука является активной, а другая, пассивная рука принимает растягивание.

1. **Сгибание:** активной рукой поднимите пассивное запястье к уровню грудины, после чего согните запястье, отодвинув кисть в направлении внутренней части руки. Повторите несколько раз, после чего смените стороны.
2. **Вращение внутрь:** держа ладонь пассивной руки перед лицом, обхватите ее тыльную сторону активной рукой, расположив большой палец последней между мизинцем и безымянным пальцем, тогда как остальные пальцы обхватывают пассивное запястье. Вращайте пассивное запястье, отталкивая активный большой палец к себе, одновременно направляя остальные активные пальцы назад, оттягивая пассивное запястье. Повторите несколько раз, затем смените стороны.
3. **Вращение наружу:** стоя, вытяните руки, повернув ладони друг к другу. Поверните пассивную руку от себя и поддерживайте ее активной рукой, полностью ослабив вес локтя и плеча. С помощью активной руки согните пассивное запястье в направлении тела. Повторите, затем смените стороны.
4. **Вытягивание вверх:** вытяните пассивную руку вперед, ладонью наружу и пальцами вверх. Поднесите ладонь активной руки к кончикам пальцев пассивной руки и аккуратно потяните их к себе, опуская пассивную руку и плечо, чтобы вытянуть запястье. После этого активной рукой поднимите пассивную вверх и почувствуйте натяжение между пальцами и шеей. Повторите и смените стороны.



Вращение запястья наружу



Вытягивание запястья вниз

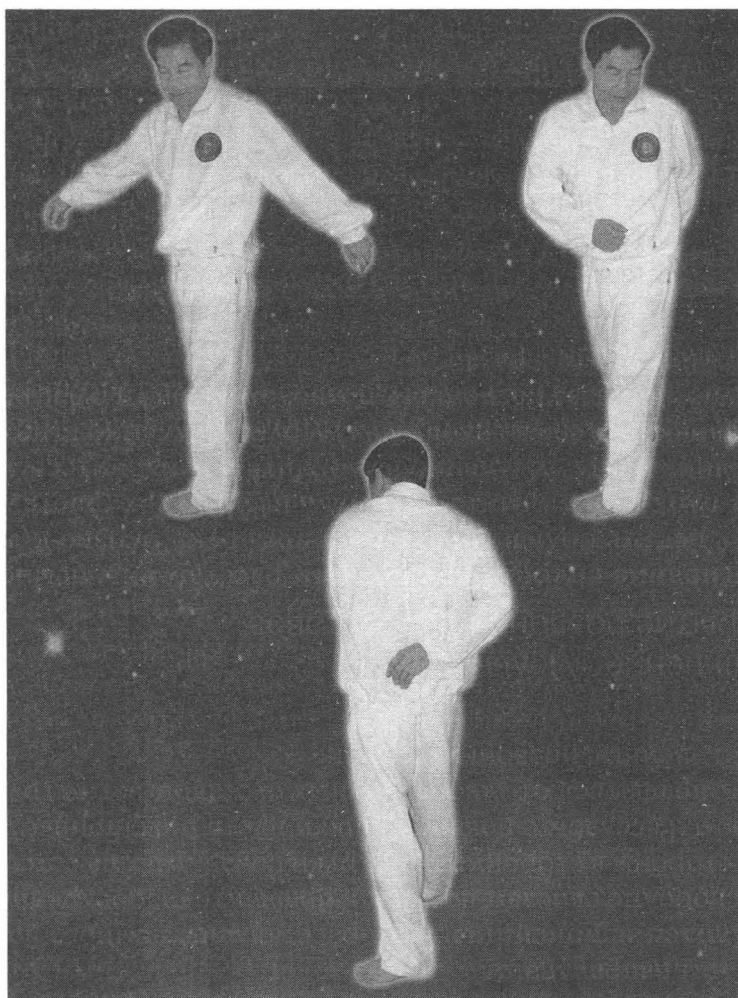
5. **Вытягивание вниз:** вытяните пассивную руку вперед, ладонью вверх. С помощью активной руки согните пассивные пальцы вниз, вытягивая пальцы, кисть, запястье и верхнюю часть руки. Повторите и смените стороны.

Растягивание шеи и плеч

1. **Шея:** аккуратно позвольте голове упасть в одну сторону, затем в другую. После этого вращайте шейю из стороны в сторону, так чтобы смотреть поверх каждого плеча. Затем поднимайте и опускайте подбородок. Повторите эту последовательность 9 раз.
2. **Вращение плеч:** ступни на ширине плеч, руки свободно свисают. Поднимите плечи к ушам, затем отодвиньте их как можно дальше назад, после чего опустите в расслабленное положение. Потяните руки вниз, от кончиков пальцев до позвоночника. Повторите 3 раза.
3. **Руки вперед:** вытяните руки вперед. В таком положении вращайте плечи вверх, назад, вниз, после чего вытяните руки от кончиков пальцев до позвоночника. Повторите 3 раза.
4. **Руки вверх:** повторите вышеописанное вращение плеч, но в этот раз держите руки вытянутыми над головой.
5. **Руки в стороны:** повторите вращение плечами, вытянув руки в стороны.

Открытие «Врат Жизни»

1. Ноги расставлены немного шире плеч, руки свободно свисают по бокам. Вращайте тазобедренные суставы влево, так чтобы правая рука двигалась перед вами, поднимаясь к уровню головы (ладонью наружу). Одновременно поднимайте левую руку сзади и положите ее тыльную сторону на точку «Врата Жизни».
2. В конце вращения расслабьте нижнюю часть спины, чтобы добиться еще немного большего растягивания. Выполните 3 таких растягивания, после чего повторите шаги 1 и 2, поворачиваясь вправо. Сделайте 9 повторов в каждую сторону.



Открытие «Врат Жизни»

КОСМИЧЕСКАЯ ДЕТОКСИКАЦИЯ

Клеточное очищение

Во время этого одно- или двухдневного очищения вы не должны есть твердую пищу; вместо этого следует принимать препараты и пить овощные бульоны и нижеописанные напитки для очищения клеток. Каждый из напитков следует смешивать по отдельности и пить один за другим 5 раз в день.

Напиток №1

Положите следующие ингредиенты в банку и перемешивайте 15 секунд, затем быстро выпейте.

60 мл яблочного, лимонного или лаймового сока;

240 мл чистой воды;

1 столовая ложка коллоидного бентонита;

1 чайная ложка семян подорожника.

Напиток №2

Поместите эти ингредиенты в поллитровую банку, затем перемешайте и выпейте.

300 мл чистой воды;

1 столовая ложка яблочного или другого уксуса;

1 чайная ложка меда или чистого кленового сиропа.

Препараты

Придерживайтесь следующего расписания, в котором приведена правильная дозировка и время приема препаратов, которые следует принимать 4 раза в день через 1,5 часа после очистительных напитков.

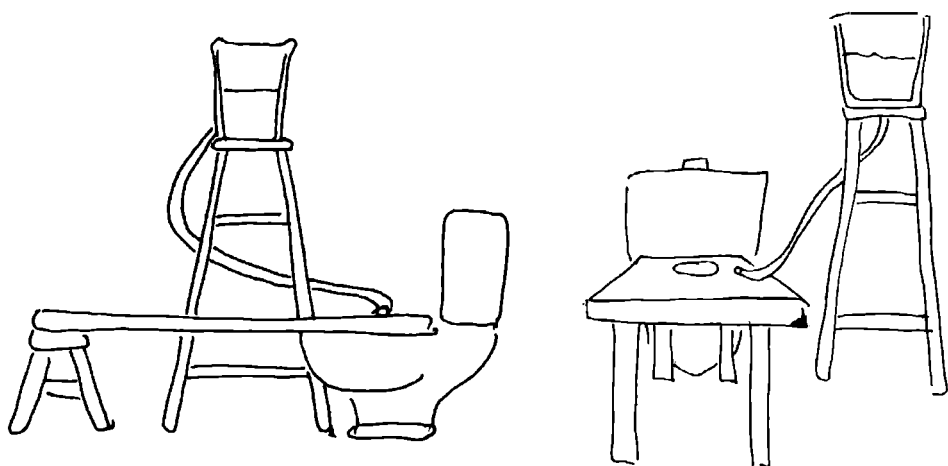
Расписание приема препаратов (4 раза в день)

| | День 1 | День 2 | Дни 3, 7, 14 |
|-------------------------------------|--------|--------|--------------|
| Хлорофилловый гель в таблетках | 12 | 18 | 24 |
| Витамин С в таблетках | 200 мг | 200 мг | 800 мг |
| Поджелудочные ферменты в таблетках | 6 | 6 | 6 |
| Свекольные таблетки | 2 | 2 | 2 |
| Красные водоросли dulse в таблетках | 1 | 1 | 1 |
| Ферментные таблетки | 2 | 2 | 2 |
| Ниацин в таблетках | 50 мг | 100 мг | 200 мг |
| Масло из ростков пшеницы в капсулах | 1 | 1 | 1 |

Система гидроколонотерапии для самостоятельного применения

Делайте процедуру гидроколонотерапии два раза в день 7 дней подряд или раз в два дня в течение двух недель.

1. Положите заднюю выпуклую часть доски для гидроколонотерапии на унитаз, а переднюю — на стул.
2. Поместите один конец трубки в ведро, наполните его водой и сплосните. Проверьте, нормально ли течет вода. Вставьте наконечник трубки в выпуклую часть доски. Положите на доску подушку и лягте на спину, расположив ягодицы над выпуклой частью доски.
3. Примените ректальный гель и вставьте наконечник трубки в анус.
4. Расслабьтесь. Откройте кран трубки, пусть вода свободно течет.
5. Массируйте левую часть живота снизу вверх (против нормального направления движения в ней), в сторону нижней части грудной клетки. Уделите внимание всем чувствительным точкам. Двигайтесь вверх, затем вдоль нижнего края грудной клетки и вниз по правой стороне живота.
6. Когда возникнет потребность испражниться, расслабьте кишечник и выпустите воду. Фекалии обычно обходят наконечник трубки, не выталкивая его.
7. Не спуская воду в унитазе, повторите шаги 4—6 несколько раз, пока вода в ведре не закончится (около 45 минут). Наблюдайте за тем, что выходит в унитаз (черно-зеленые фекалии), затем спустите воду.



Система для гидроколонотерапии с открытым контуром,
которую можно использовать самостоятельно

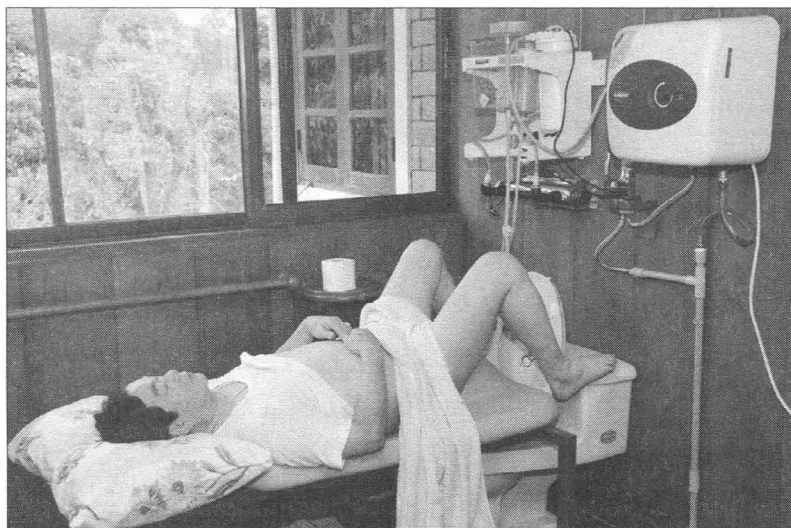
8. В конце закройте кран трубки, вытяните наконечник и встаньте с доски. Вымойте доску и сядьте на унитаз, чтобы испражниться. После этого помойтесь.
9. Соберите энергию в пупке.

Добавки

В ведро можно положить следующие добавки, отдельно или в комбинациях.

- Жидкий концентрат хлорофилла (полстакана жидкости, выжатой из зеленой травы).
- Кофе (2 столовые ложки молотого кофе прокипятить в литре воды 15 минут, отцедить и добавить в воду).
- Чеснок (3 зубка перемолоть, отцедить и добавить в воду).
- Лимонный сок (1/4 стакана отцедить в воду).
- Соляной раствор (1 столовую ложку высушенной на солнце морской соли растворить в ведре воды).
- Английская соль (1 столовую ложку растворить в ведре воды).
- Гликоцимолин (240 мл на 20 литров воды).
- Ацидофилин (1/4 бутылки на ведро).

По окончании курса гидроколонотерапии два дня ешьте только целые фрукты и овощи. Вы можете сварить их или добавить в суп. Также принимайте ацидофилин дважды в день в течение двух недель.

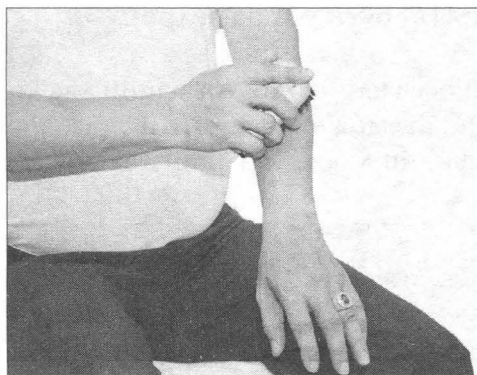


Массаж живота при использовании системы гидроколонотерапии для самостоятельного использования

Сухое растирание кожи

Используйте щетинную щетку или мочалку утром перед душем и вечером перед сном. Аккуратно растирайте движениями от внешних точек тела к центру. Кожа должна сиять розовым цветом, но не краснеть. Вся процедура занимает около 3 минут.

1. Выполните медитацию «Внутренняя Улыбка», затем растирайте правую ногу от пятки до паха. Используйте быстрые короткие движения или же длинные размашистые движения в направлении сердца. Растирайте переднюю, заднюю и боковые стороны ноги, используя столько движений, сколько понадобится. Повторите для левой ноги.
2. Вращательными движениями растирайте ягодицы, бедра, поясницу и живот.
3. Растирайте левую руку от кисти до плеча, а затем вращательными движениями разотрите левую грудь. Растирайте верхнюю, нижнюю и боковые стороны руки. Повторите для правой руки.



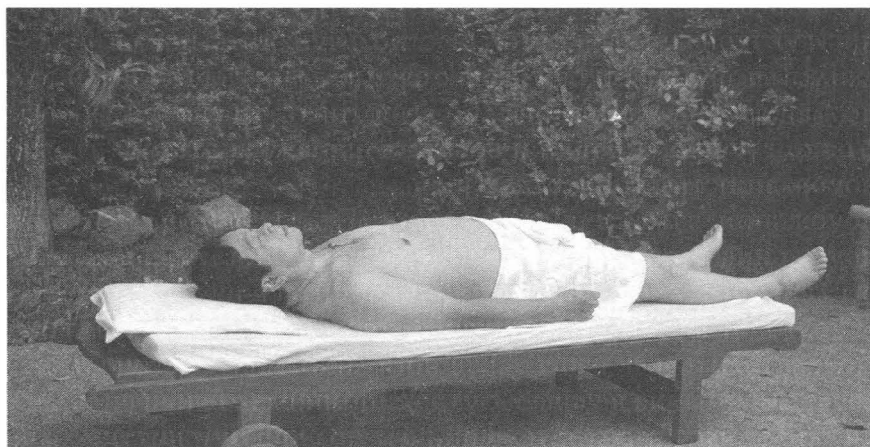
Сухое растирание кожи

4. Растирайте верхнюю часть спины, а затем переднюю и заднюю часть туловища и бока. Одним движением покрывайте всю поверхность кожи.
5. Для лица используйте более мягкую щетку. Начните с центра лица и делайте движения к внешним краям. Растирайте боковые края лица и шею сверху вниз.
6. В завершение примите душ и почувствуйте легкое покалывание по всему телу.
7. Вытрите тело насухо, после чего соберите энергию в пупке.

Солнечные ванны

Обнажите свое тело на свежем воздухе и впитывайте витамин D.

1. Выполните медитацию «Внутренняя Улыбка».
2. Разденьтесь и лягте в безлюдном месте, впитывая свежий воздух и солнечные лучи по 10 минут на каждом боку. Добавляйте каждый день по 5 минут, пока не достигнете 30 минут на каждом боку.
3. Соберите энергию в пупке. Выполните практику Шести Целительных Звуков.



Солнечные ванны

КОСМИЧЕСКАЯ АСТРОЛОГИЯ

Теория и практика китайских и западных комбинаций

Сравнение вашего западного знака (месяц) с китайским (год) предоставляет новый ракурс для рассмотрения вашей личности. Просто возьмите обычный, знакомый вам астрологический знак и сопоставьте его с животным знаком года вашего рождения. Если вы Скорпион и родились в 1948 году — значит, вы Скорпион-Крыса. Каждый человек обладает двойственной природой. Некоторые люди предрасположены к алчности и жажде денег, но те же самые люди могут быть чересчур щедрыми в эмоциональной плоскости. Это, на первый взгляд, противоречивое поведение можно объяснить комбинацией различных аспектов личности человека, таких как чувства, привязанности и карма. То же самое касается и отношений: есть люди, с которыми вы хорошо ладите; другие вас раздражают; третьи — привлекают и очаровыва-

ют. Чтобы понять свое влечение или неприязнь к человеку, вы теперь можете использовать Космическую Астрологию, с помощью которой можно определить тип личности и применить эту информацию к поиску эффективных путей взаимодействия с внутренним энергетическим паттерном человека.

Космическая Астрология поможет вам понять человеческое поведение во Вселенной посредством сочетания западной и китайской астрологии. Китайцы делили время не так, как люди запада. Западное время делится на столетия (или века), у китайцев же в ходу шестидесятилетние циклы. Западный век состоит из десяти десятилетий. Китайцы делят свои шестидесятилетние промежутки на двенадцатилетия. На Западе год делят на двенадцать месяцев. Каждый месяц включает от 28 до 31 дня и частично совпадает с одним или двумя из двенадцати западных астрологических знаков. Западный цикл знаков зодиака начинается заново каждый год. Китайский же цикл начинается заново каждые 12 лет.

Двенадцать западных месяцев носят имена *небесных знаков*: Овен, Телец, Близнецы, Рак, Лев, Дева, Весы, Скорпион, Стрелец, Козерог, Водолей и Рыбы. Двенадцать китайских лет носят имена *животных знаков*: Крыса, Бык, Тигр, Кролик, Дракон, Змея, Лошадь, Овца, Обезьяна, Петух, Собака и Кабан. В обоих случаях название астрологического знака указывает на характер людей, рожденных под его влиянием. Хотя западные знаки не совсем совпадают с месяцами года, в наших целях мы используем западные знаки как соответствия китайских месяцев. У каждого есть западный «месячный» знак и китайский «годовой» знак. Эти знаки дополняют друг друга.

Китайские животные знаки и западные знаки зодиака

| Год | Западный знак | Месяц | Земная ветвь | Время дня | Астрологические союзники | Астрологический противник |
|--------|---------------|------------------------|----------------|---------------|--------------------------|---------------------------|
| Крыса | Стрелец | 23 ноября — 21 декабря | Янская Вода | 23:00 — 01:00 | Дракон, Обезьяна | Лошадь |
| Бык | Козерог | 22 декабря — 20 января | Иньская Почва | 01:00 — 03:00 | Змея, Петух | Овца |
| Тигр | Водолей | 21 января — 20 февраля | Янское Дерево | 03:00 — 05:00 | Лошадь, Собака | Обезьяна |
| Кролик | Рыбы | 21 февраля — 20 марта | Иньское Дерево | 05:00 — 07:00 | Овца, Кабан | Петух |
| Дракон | Овен | 21 марта — 20 апреля | Янская Почва | 07:00 — 09:00 | Обезьяна, Крыса | Собака |

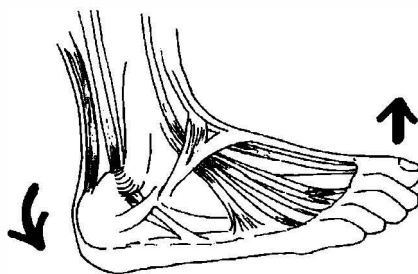
| Год | Запад- ный знак | Месяц | Земная ветвь | Время дня | Астрологи- ческие союзники | Астрологи- ческий противник |
|----------|-----------------------|-----------------------------|-------------------|---------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| Змея | Телец | 21 апреля — 20 мая | Иньский Огонь | 09:00 — 11:00 | Петух, Бык | Кабан |
| Лошадь | Близ- нецы | 21 мая — 21 июня | Янский Огонь | 11:00 — 13:00 | Собака, Тигр | Крыса |
| Овца | Рак | 22 июня — 22 июля | Иньская Почва | 13:00 — 15:00 | Кабан, Кролик | Бык |
| Обезьяна | Лев | 23 июля — 23 августа | Янский Металл | 15:00 — 17:00 | Крыса, Дракон | Тигр |
| Петух | Дева | 24 августа — 23 сентября | Иньский Металл | 17:00 — 19:00 | Бык, Змея | Кролик |
| Собака | Весы | 24 сентября — 23 октября | Янская Почва | 19:00 — 21:00 | Тигр, Лошадь | Дракон |
| Кабан | Скор- пион | 24 октября — 22 ноября | Иньская Вода | 21:00 — 23:00 | Кролик, Овца | Змея |

НЭЙГУН ДЛЯ СУХОЖИЛИЙ

Структура, давление, энергия сухожилий

1. В стойке Железной Рубашки поднимите пальцы ног и немного наклонитесь вперед, чтобы поднять пятки на дюйм от земли. После этого опустите пальцы ног и качнитесь обратно на пятки, передавая силу от Земли к своим ступням, лодыжкам и ногам.
2. Переноса вес вперед на пальцы ног, медленно напрягите ноги снизу вверх.
3. Когда сила достигнет тазобедренных суставов, напрягите их, направляя силу Земли вверх.
4. Сократите поясничные мышцы, направляя энергию от тазобедренных суставов к солнечному сплетению и точке Т-11.
5. Растяните позвоночник вверх волнообразным движением, растягивая каждый позвонок снизу вверх.
6. Раскройте лопатки и оттолкните точку Т-11 назад. Одновременно наклоните крестец, откатив тазобедренные суставы под туловище. Почувствуйте, как ваши ступни надавливают на землю.
7. Аккуратно пульсируйте руками в такт ритму сердца, слегка сжимая и растягивая руки с пульсацией крови в пальцах.
8. Прижмите язык к нёбу, соединяя Управляющий канал и Функциональный канал и активируя черепной насос. Округлите плечи, опу-

стите грудь и отведите подбородок назад, направляя силу Земли в сухожилия рук. Раскройте свои руки, когда сила Земли достигнет ваших пальцев.

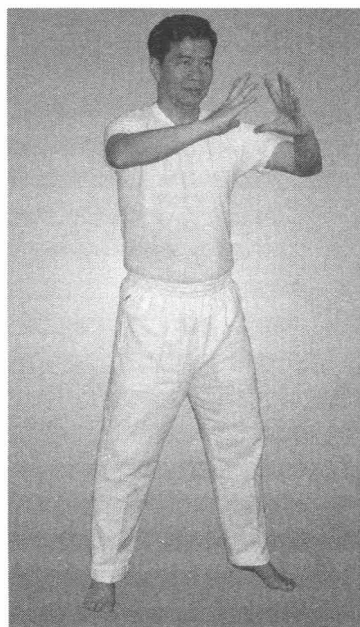


Поднимите пальцы ног

9. Когда вы раскрываете руки, с сокращением сердца сильно выдохните, сжимая Нижний Даньтянь, словно кулак. В то же время втяните гениталии, закройте анус и сожмите локтевые суставы, чтобы создать небольшое напряжение, которое «завинтит» все сухожилия вашего тела. После этого выдохните и расслабьтесь.

Координация с сердцебиением

10. Когда ваше сердце расширяется (диастола), вы делаете выдох, переносите вес вперед на пальцы ног, растягиваете сухожилия пальцев рук и втягиваете половые органы.
11. Когда сердце сокращается (систола), вы делаете вдох и переносите вес обратно на пятки, расслабляя всякое напряжение в теле.



Поза при сокращении сердца

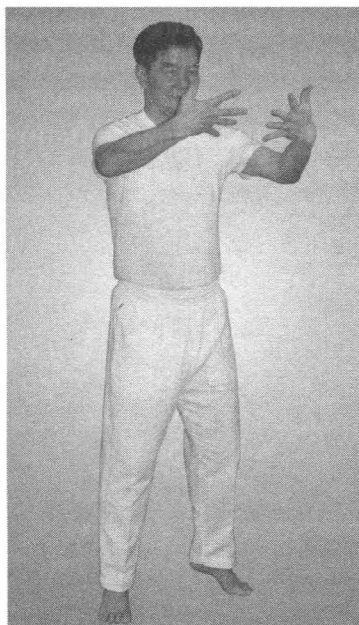
Восемь позиций рук

В каждой из нижеописанных позиций вы должны делать вдох и выдох как в предыдущем упражнении: покачиваясь вперед-назад и напрягая сухожилия в такт сердцебиению, чтобы поднять силу Земли в тело.

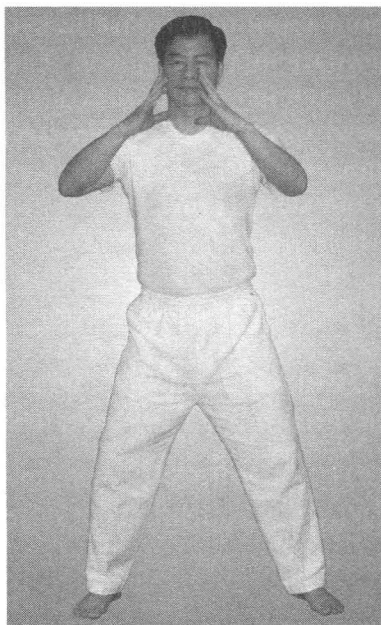
1. **Первая позиция:** в стойке Железной Рубашки, руки перед лицом, ладонями внутрь, пальцы направлены друг на друга. Дышите как

описано выше. На выдохе раскройте лопатки и опустите грудь, чтобы направить руки вперед. В то же время напрягите сухожилия кистей, сосредоточиваясь на сухожилиях средних пальцев.

2. **Вторая позиция:** держите руки на уровне глаз так, чтобы ладони наклонялись друг к другу, образуя форму крыши. Дышите как раньше. На выдохе, когда сердце расширяется и вы напрягаете сухожилия, пусть ваши руки отодвинутся примерно на 30 см от тела. Сосредоточьтесь на сухожилиях мизинцев.



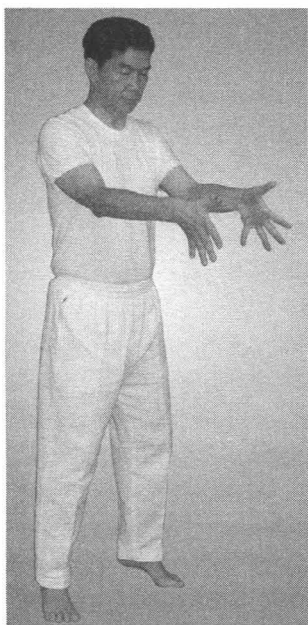
Первая позиция Нэйгун
для Сухожилий



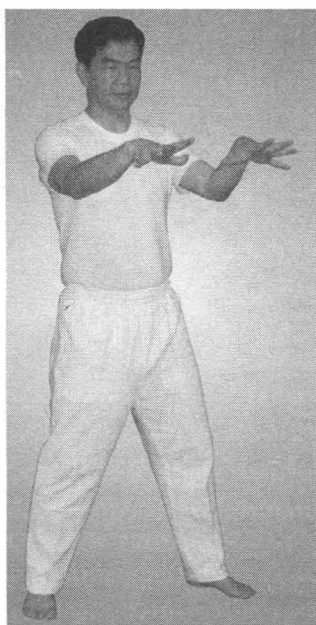
Вторая позиция Нэйгун
для Сухожилий

3. **Третья позиция:** держите руки на уровне живота, ладони лицом друг к другу, между ними примерно 12 см. Дышите как раньше. На выдохе, когда вы напрягаете сухожилия, начиная с лодыжек, пусть ваши руки двигаются вперед. В то же время аккуратно растяните большие пальцы рук вверх, а остальные пальцы — вперед. Сосредоточьтесь на сухожилиях больших пальцев.
4. **Четвертая позиция:** держите руки на уровне живота, ладони смотрят вниз. Дышите как раньше. На выдохе отодвиньте руки вверх и наружу (примерно на 9 см в каждом направлении), сосредоточиваясь на верхней стороне кистей. Почувствуйте сопротивление направленной вниз силе.

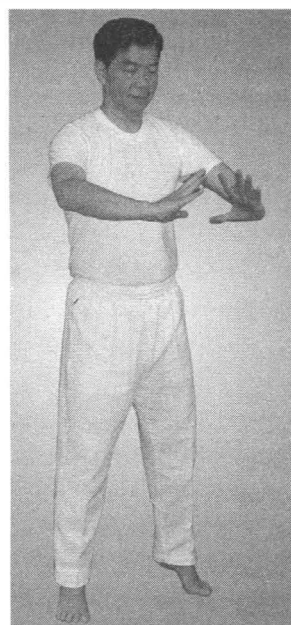
5. **Пятая позиция:** держите руки на расстоянии примерно 40–60 см от солнечного сплетения, ладони слегка наклонены друг к другу. Дышите как раньше. На выдохе, когда вы напрягаете сухожилия, отодвиньте руки примерно на 30 см от тела. Сосредоточьтесь на мизинцах.



Третья позиция Нэйгун
для Сухожилий



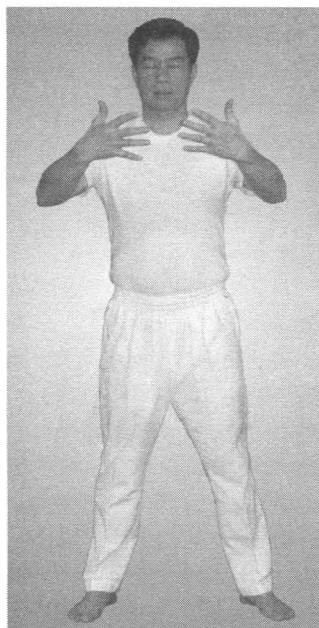
Четвертая позиция Нэйгун
для Сухожилий



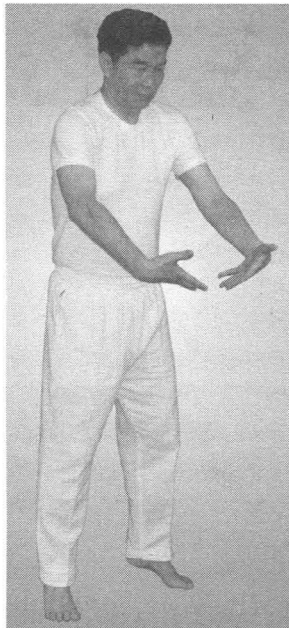
Пятая позиция Нэйгун
для Сухожилий

6. **Шестая позиция:** держите руки на уровне плеч, примерно на 30 см от тела, ладони обращены к груди, локти опущены и расслаблены. Дышите как раньше. На выдохе пусть ваши руки отодвинутся примерно на 9 см вперед, вверх и наружу с помощью оживленных движений. Сосредоточьте внимание на позвоночнике и его изгибающихся движениях, чувствуя, как он наполняется силой Земли.
7. **Седьмая позиция:** держите руки на уровне поясицы, ладонями вверх, пальцы смотрят друг на друга, словно образуя корзину. Дышите как раньше. На выдохе, когда вы напрягаете свои сухожилия, отодвиньте руки вперед и вверх примерно на 30 см. Направьте внимание на позвоночник, чувствуя, как он заряжается силой Земли.
8. **Восьмая позиция:** согните колени так, чтобы вы могли держать руки перед ними на расстоянии нескольких дюймов, ладонями

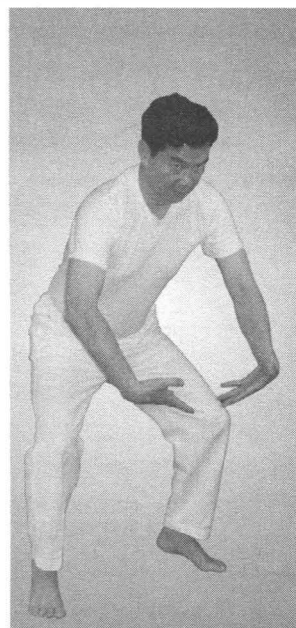
вверх. (Держите спину прямо.) Дышите как раньше. На выдохе, когда вы напрягаете сухожилия, выпрямите колени и отодвиньте руки вперед и вверх, вместо мышц рук задействовав лопатки. Направьте силу Земли в кисти и пальцы и почувствуйте, как силой Земли заряжен позвоночник.



Шестая позиция Нэйгун
для Сухожилий



Седьмая позиция
Нэйгун для Сухожилий

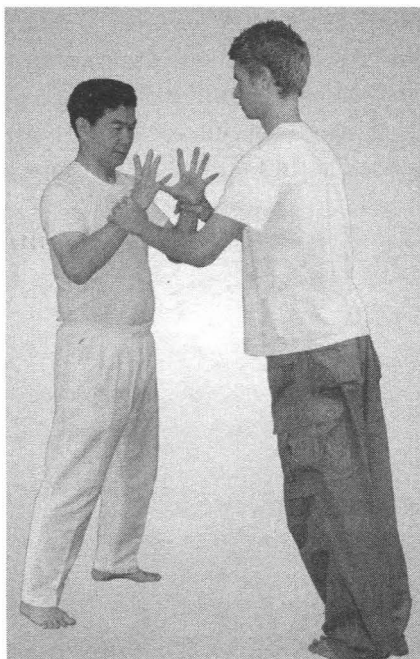
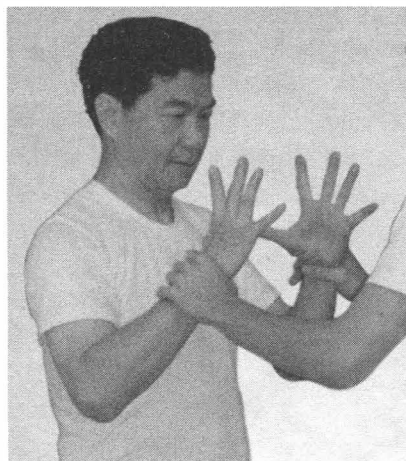


Восьмая позиция Нэйгун
для Сухожилий

ПРАКТИКА С ПАРТНЕРОМ

В этих упражнениях в каждой позиции ваш партнер опирается на ваши запястья. Используя принципы Нэйгун для Сухожилий для растягивания сухожилий, начиная от лодыжек, вы аккуратно отталкиваете его от себя.

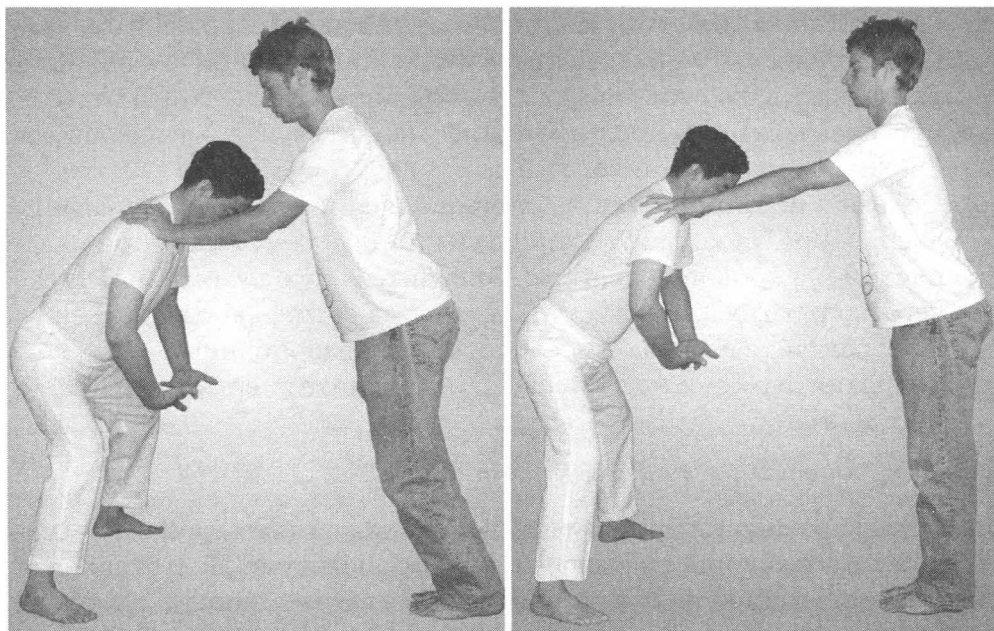
- Первая позиция** (руки на уровне носа, ладони лицом друг к другу): партнер опирается на ваши запястья. Впитайте его энергию и накопите ее в своих сухожилиях, после чего напрягите сухожилия — сосредоточиваясь на средних пальцах, — чтобы оттолкнуть его.
- Вторая позиция** (руки образуют крышу на уровне глаз): партнер опирается на ваши запястья. Впитайте его энергию и накопите ее в своих сухожилиях, после чего напрягите сухожилия — сосредоточиваясь на мизинцах, — чтобы оттолкнуть его.



Вторая позиция с партнером

3. **Третья позиция** (руки держат «шар» возле живота): партнер опирается на ваши запястья со стороны больших пальцев. Отталкивая его, удерживайте локти согнутыми и направляйте силу от плеч.
4. **Четвертая позиция** (руки перед животом, ладонями вниз): партнер опирается на верхнюю сторону ваших запястий. Отталкивая его, почувствуйте, как ци поднимается из тыльной стороны ваших кистей.
5. **Пятая позиция** (руки в форме «крыши» возле солнечного сплетения): партнер опирается на переднюю сторону ваших запястий. Отталкивая его, сосредоточьтесь на сухожилиях мизинцев и используйте изгибающиеся движения позвоночника для генерирования силы.
6. **Шестая позиция** (руки на уровне плеч, ладони обращены к вам, плечи опущены): партнер опирается на точку, где большие пальцы переходят в запястья. Отталкивая его, сосредоточьтесь на изгибающихся движениях позвоночника, чтобы генерировать силу.
7. **Седьмая позиция** (руки на уровне поясицы, ладони обращены вверх, образуя корзину): партнер опирается на точку, где большие пальцы переходят в запястья. Перед тем как его оттолкнуть, не забудьте закрыть суставы плеч и использовать движение позвоночника.

8. **Восьмая позиция** (колени согнуты, руки образуют корзину на уровне колен): партнер опирается на ваши плечи. Опуститесь и впитайте его энергию в свои сухожилия. Напрягите сухожилия и немного поднимитесь, чтобы оттолкнуть его. Почувствуйте, как сила Земли пульсирует в вашем позвоночнике.
9. **Завершающие движения:** встряхните свое тело, после чего расслабьтесь и улыбнитесь своим сухожилиям. Соберите энергию в Нижнем Даньтяне.



Восьмая позиция с партнером

Практика со стеной

В этих упражнениях встаньте примерно на расстоянии вытянутой руки от стены и медленно падайте на нее, после чего напрягите сухожилия и вернитесь в вертикальное положение. Некоторые позиции из предыдущего упражнения исключены, так как их невозможно выполнить со стеной.

1. **Первая позиция** (руки на уровне носа, ладони лицом друг к другу): упритесь в стену тыльной стороной кистей и запястий. Оттолкнитесь пальцами ног и напрягите сухожилия, чтобы вернуться в вертикальное положение.

2. **Вторая позиция** (руки образуют крышу на уровне глаз): упритесь в стену краем локтевых костей (со стороны мизинцев). Впитайте силу в сухожилия, после чего оттолкнитесь пальцами ног и напрягите сухожилия, чтобы вернуться в вертикальное положение.
3. **Пятая позиция** (руки в форме «крыши» возле солнечного сплетения): упритесь в стену краем локтевых костей (со стороны мизинцев). Впитайте силу в сухожилия, после чего оттолкнитесь пальцами ног и напрягите сухожилия, чтобы вернуться в вертикальное положение.
4. **Шестая позиция** (руки на уровне плеч, ладони обращены к вам, плечи опущены): упритесь в стену тыльной стороной кистей. Впитайте силу в сухожилия, после чего напрягитесь, чтобы оттолкнуться в вертикальное положение. Почувствуйте изгибающиеся движения позвоночника.
5. **Седьмая позиция** (руки на уровне поясницы, ладони обращены вверх, образуя корзину): упритесь в стену тыльной стороной запястий (на уровне поясницы). Впитайте силу в сухожилия, после чего напрягитесь, чтобы оттолкнуться в вертикальное положение. Почувствуйте изгибающиеся движения позвоночника.
6. Встряхните руки и ноги, после чего соберите энергию в пупке.

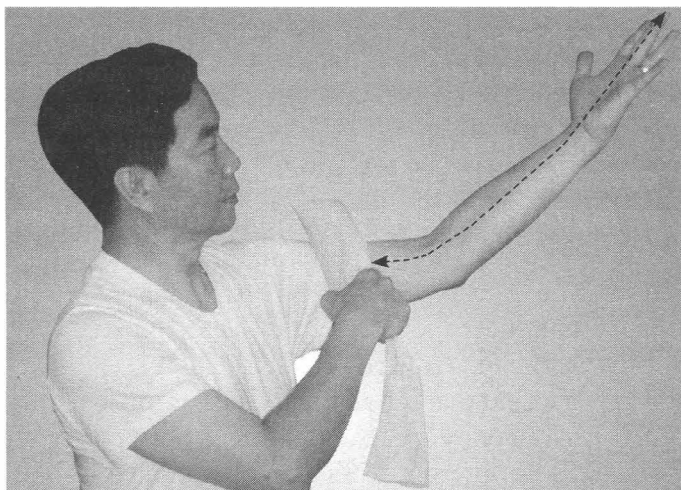
Простукивание бобами мунг

В этом упражнении простукивайте по сухожилиям хлопчатобумажным носком, в который насыпан 1 фунт* бобов мунг. Подготавливая каждую часть тела к простукиванию, сглатывайте слюну в желудок.

1. **Рука:** вытяните левую руку и простукивайте вдоль линий среднего пальца, мизинца, большого пальца и тыльной стороны руки. В каждом случае простукивайте 3 раза по локтевой точке, после чего простукивайте вдоль линии в направлении кисти. Вернитесь вдоль той же линии к верхней части шеи, затем снова вниз к локтю. Повторите для другой руки.
2. **Туловище и нога:** вытяните левую ногу вперед и простукивайте вдоль линий большого пальца ноги (левое плечо, средняя часть туловища, правая нога), мизинца ноги (левая подмышка, левый бок, правая нога), среднего пальца ноги (левое плечо, левосторонние органы, правая нога) и задней стороны ноги (левая сторона позвоночника, задняя сторона правой ноги). В каждом случае начинайте простукивать у левого плеча и продвигайтесь вдоль туловища к

* Около 450 г. — Прим. ред.

правой ноге и ступне, затем возвращайтесь вдоль той же линии к шее. Повторите для другой стороны.



Линия среднего пальца

СЛИЯНИЕ ВОСЬМИ ПСИХИЧЕСКИХ КАНАЛОВ

Формула 1. Открытие Больших Связывающих и Регулирующих каналов

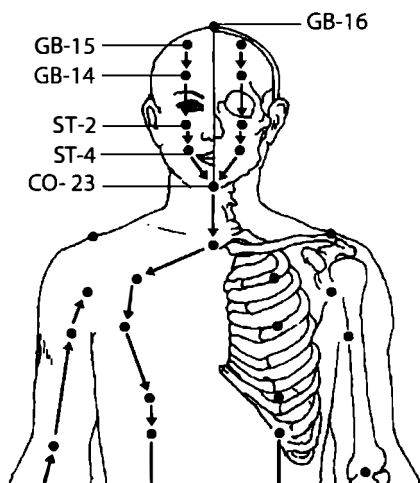
1. Сидя или стоя, выполните практики Внутренней Улыбки, Слияния Пяти Стихий и Космического Слияния. Соберите очищенные энергии в Нижнем Даньтяне и создайте сильную жемчужину. Перенесите ее в промежность.
2. Проведите жемчужину вверх по очереди по каждому из трех Пронизывающих Каналов. На вдохе поднимайте жемчужину вверх, а на выдохе позвольте всем токсинам из канала уйти в землю. Верните жемчужину в промежность.
3. Разделите жемчужину на две и поднимите их по Левому и Правому Пронизывающим Каналам к точкам GB-16* на макушке. Положите на эти точки средние пальцы рук и вращайте по спирали, пока не почувствуете в них оцепенение и покалывание. Не убирая средние пальцы, положите указательные пальцы на GB-17 (в 1,5 дюйма за GB-16), а безымянные — на GB-15 и вращайте их все по спирали, пока не почувствуете покалывание.

* О кодировке названий акупунктурных точек см. в нашем Приложении. — Прим. ред.

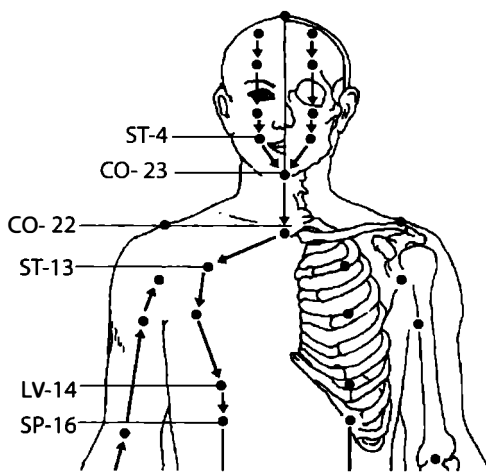
4. Перенесите все три пары пальцев к точкам GB-14. Направьте жидкую ци из макушки ко лбу.
5. Перенесите все три пары пальцев к ST-2 и почувствуйте, как энергия опускается через глаза к этой точке. Перенесите пальцы к ST-4 и слегка надавите вверх. Направьте бесконечную энергию ци от макушки к этой точке.

Иньская сторона

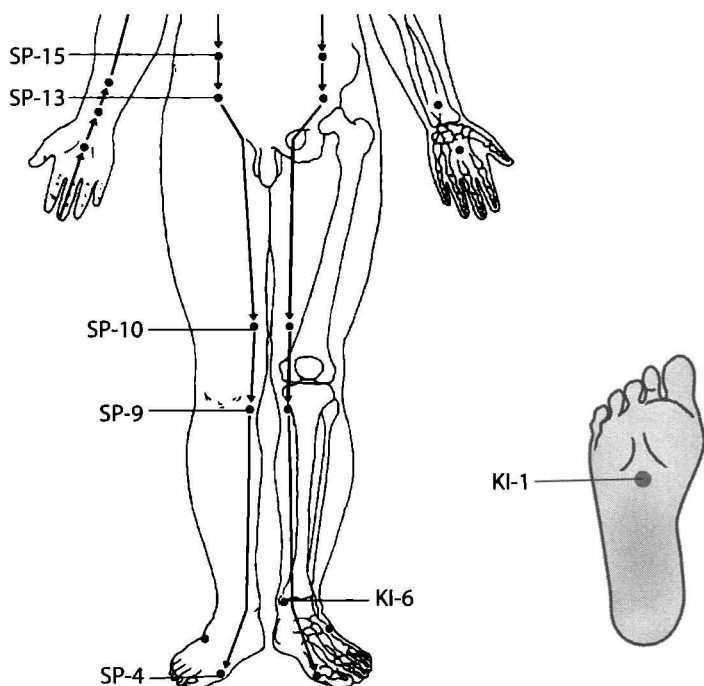
6. Удерживая пальцы на точке ST-4, позвольте энергии перейти к CO-23 (сразу под подбородком). Большими пальцами обеих рук надавите на эту точку вверх в направлении языка. Надавите одним большим пальцем на грудину, а затем указательным, средним и безымянными пальцами левой руки — на точку CO-22. Позвольте энергии опуститься к этой точке.
7. Перенесите указательные, средние и безымянные пальцы обеих рук к точкам ST-13. Массируйте их, после чего помассируйте ST-16, сразу над сосками. Вернитесь к ST-13, после чего перейдите вниз к LV-14 (между 8-й и 9-й парами ребер). Глубоко массируйте эти точки, позволяя энергии проникнуть в кости, после чего поместите пальцы сразу под грудной клеткой, на одной линии с сосками и ST-16. Позвольте сюда течь Золотому Эликсиру.
8. Массируйте SP-15 (сразу под SP-16, на уровне пупка), SP-13 (под SP-15, на верхнем конце бедренной кости), SP-10 (над медиальной стороной колена) и SP-9 (на внутренней стороне ноги, под коленом). Позвольте эликсиру опуститься к каждой из этих точек.



Точки головы и лица



Передние маршруты



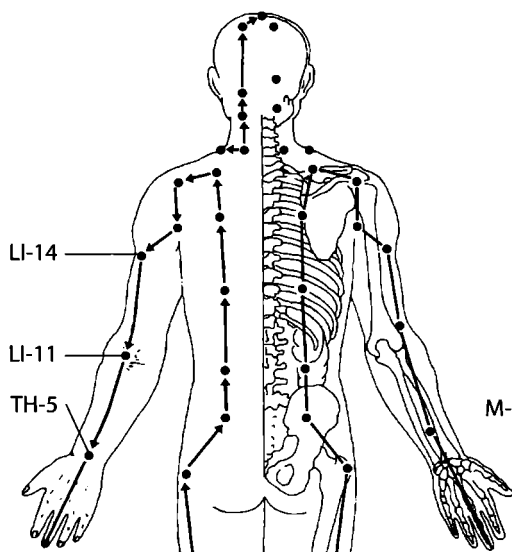
Нижние маршруты

Открытие Больших Связывающих и Регулирующих каналов

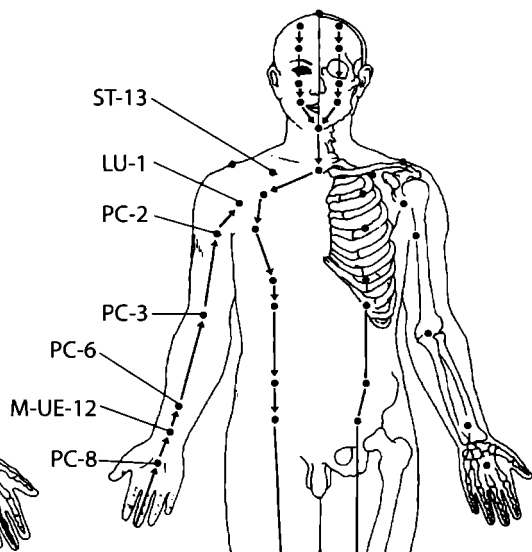
9. Массируйте KI-6 (на расстоянии ширины пальца под медиальной лодыжкой), SP-4 (край ступни, на расстоянии ширины двух пальцев под основанием большого пальца ноги) и KI-1 (подошва стопы). KI-1 — это антенна энергии Земли, поэтому раскройте ее широко, когда эликсир медленно течет к ней.
10. Соедините руки и позвольте Золотому Эликсиру течь от макушки к ступням.

Янский маршрут

11. Положите пальцы на GB-41 (между 4-й и 5-й плюсневными костями). Позвольте энергии подняться по задней стороне ноги по прямой линии от BL-62 (на расстоянии ширины пальца под латеральной лодыжкой) к GB-34 (сразу под головкой малоберцовой кости) и к GB-31 (на полпути к тазобедренному суставу).
12. Поднимите энергию в спину через GB-29 (на внешнем конце ягодичной складки при согнутом бедре) к BL-48. Перенесите пальцы правой и левой руки к точкам на спине: BL-47, BL-42, BL-38, затем вверх по спине к TH-15 на верхнем краю лопаток. Массируйте точки SI-10 и SI-9 на задней стороне подмышек.



Янский маршрут рук



Иньский маршрут рук

13. Соедините руки. Позвольте энергии течь от макушки к ступням и затем вверх по спине к SI-9. Почувствуйте покалывание энергии за глазами.

Связывание янского и иньского маршрутов рук

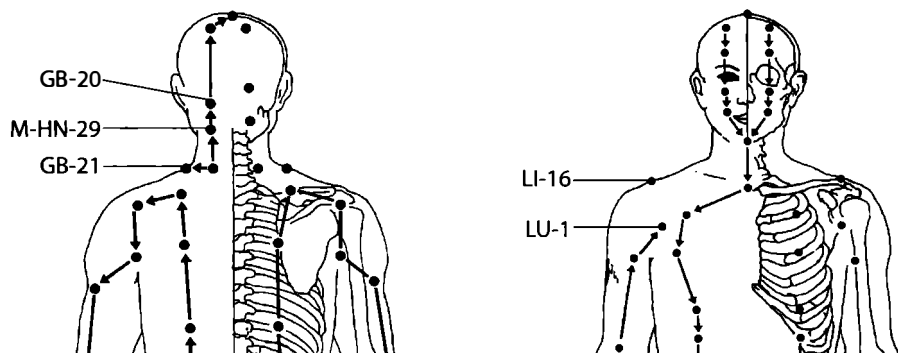
14. Положите три пальца правой руки на LI-14 левой руки, затем на LI-11 (внешняя сторона локтевой складки) и TH-5 (на расстоянии ширины двух пальцев за центром задней запястной складки). Позвольте Золотому Эликсиру течь через эти точки.
15. Соедините точки Ян с точками Инь, положив пальцы правой руки на PC-8 (центр ладони) левой ладони. Перемещайте пальцы вдоль иньской стороны руки, прикасаясь к M-UE-12*, PC-6, PC-3, PC-2 и LU-1.
16. Отдохните и почувствуйте, как эликсир течет через левую руку, после чего повторите шаги 14 и 15 для правой руки.

Верхний янский маршрут

17. Положите пальцы обеих рук на точки LU-1, а затем на LI-16. Оттуда двигайтесь к GB-21, M-HN-29 и GB-20 у основания черепа.
18. Соедините руки и позвольте энергии медленно танцевать по всей длине Больших Связывающих и Регулирующих каналов. Соедините две стороны с помощью ума.

* См. наше Приложение на с. 346. — Прим. ред.

19. Соберите энергию в пупке и выполните Ци-самомассаж.



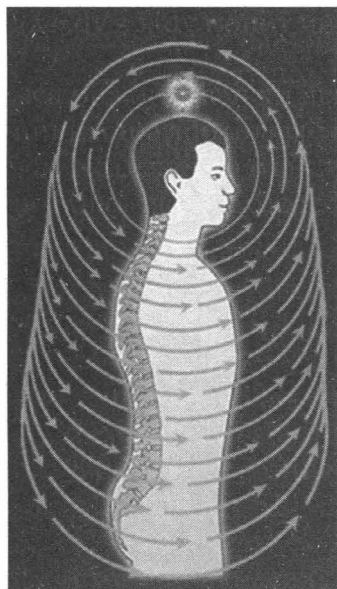
Верхний янский маршрут

Формулы защиты энергии

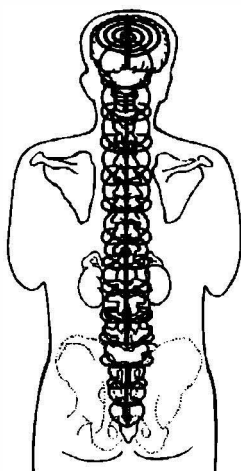
Формула 2. Рассечение спинного мозга

Данная практика открывает блоки в позвоночнике.

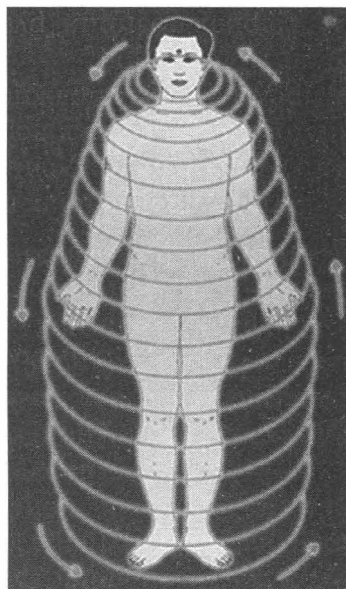
1. Если вы начинаете заново, выполните практику Слияния Пяти Стихий, чтобы образовать жемчужину, после чего несколько раз вращайте ее по Микрокосмической Орбите.
2. Удерживайте жемчужину в горловом центре, посылая в него космическую энергию, пока не почувствуете в горловом центре оцепенение. После этого сделайте резкий вдох и выдох, чтобы спроецировать жемчужину из горла наружу.
3. Вращайте жемчужину по макушке к С-7, после чего позвольте ей «рассечь» ваше тело в С-7. Спроецируйте жемчужину наружу через переднюю сторону тела на этом уровне, вращайте ее вокруг головы к Т-1 и затем снова рассеките тело в Т-1.
4. Продолжайте проецировать жемчужину наружу через переднюю сторону тела, с каждым разом делая все большую петлю над головой и последовательно рассекая позвонки один за другим сверху вниз. Когда будете чувствовать оцепенение и покалывание в позвонках, продолжайте вращение и рассечение в крестце и копчике.
5. В конце вращайте в обратном направлении, с каждым разом делая все меньшую петлю, пока жемчужина снова не окажется в горловом центре.



Рассечение
спинного мозга



Микрокосмическая
Орбита спинного мозга



Рассечение
от «третьего глаза»

Формула 3. Микрокосмическая Орбита спинного мозга

1. Выполните практику Слияния Пяти Стихий, чтобы образовать жемчужину, после чего вращайте ее несколько раз по Микрокосмической Орбите. Сожмите анус и позвольте жемчужине проникнуть в крестец. Пусть жемчужина медленно поднимется по позвоночнику к точке «Нефритовая Подушка», а затем перенесите ее в мозг. Вращайте жемчужину вокруг мозга внутри черепа, после чего медленно опустите ее к внутренней передней стороне позвоночного столба.
2. Позвольте жемчужине опуститься в копчик, после чего поднимите ее по внешней задней стороне спинного мозга. Вращайте ее вокруг мозга внутри черепа, а затем опустите по внешней передней стороне спинного мозга, так чтобы она обошла весь позвоночник.
3. Позвольте жемчужине опуститься в копчик, после чего поднимите ее по внешней задней стороне спинного мозга в головной мозг. Вращайте ее по спирали вокруг черепа, после чего опустите по спинному мозгу в копчик.
4. Повторяйте данную Микрокосмическую Орбиту спинного мозга, пока спинной мозг не будет насыщен ци.

Формула 4. Рассечение от «третьего глаза»

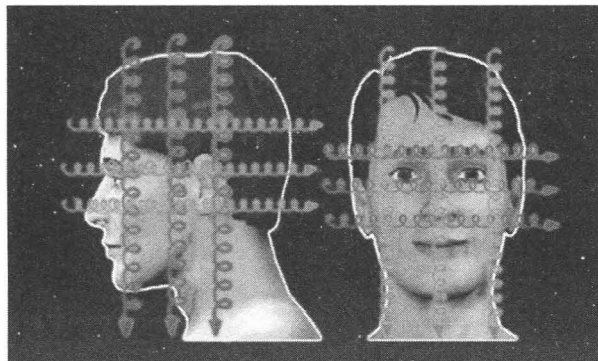
1. Удерживайте жемчужину внутри «третьего глаза», после чего спроецируйте ее наружу. Вращайте ее по часовой стрелке или против нее, так чтобы она рассекла шею, после чего поднимите ее обратно к «третьему глазу».
2. Повторяйте этот шаг, делая с каждым разом все большую петлю, рассекая каждый позвонок и погружая жемчужину в органы и железы.
3. В конце верните жемчужину в «третий глаз» и позвольте энергии опуститься через горло и грудь и вращаться по спирали в Нижнем Даньтяне.

Формула 5. Сверление головы

1. Перенесите жемчужину к точке между глаз и вращайте ее по спирали через мозг к затылку. Продолжайте сверлить горизонтально через разные точки лба и лица к затылку, а также со стороны в сторону. Просверливайте глаза, нос и уши. Будьте внимательны.
2. Сверлите жемчужиной вертикально от Байхуэй к подбородку. Сверлите вертикально через разные точки макушки. Почувствуйте, как ваш мозг наполняется мультиоргазмической энергией.

Формула 6. Рассечение органов чувств

Расположите жемчужину перед глазами на расстоянии примерно полдюйма и вращайте ее, проникая под кожу, по трем маршрутам в форме «восьмерки» следующим образом:



Сверление головы

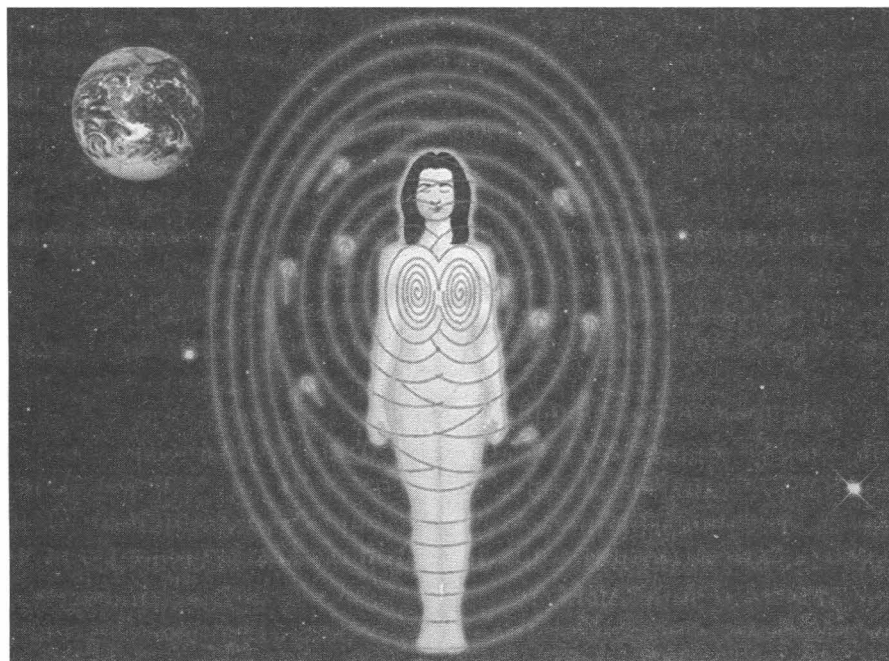


Рассечение органов чувств

1. Вращайте жемчужину вниз к нижнему краю левого глаза, вокруг левого уха, вверх к левой брови и обратно к точке между глаз.
2. От точки между глаз вращайте жемчужину под кожу к нижнему краю правого глаза, над правым ухом, затем вниз вокруг уха и вверх через правую бровь к точке между глаз.
3. От точки между глаз вращайте жемчужину вниз к левой стороне носа, затем к правому уголку рта. Вращайте по кругу к левому уголку рта, затем вверх к правой стороне носа и обратно к точке между глаз.

Формула 7. Защита «Бабочка»

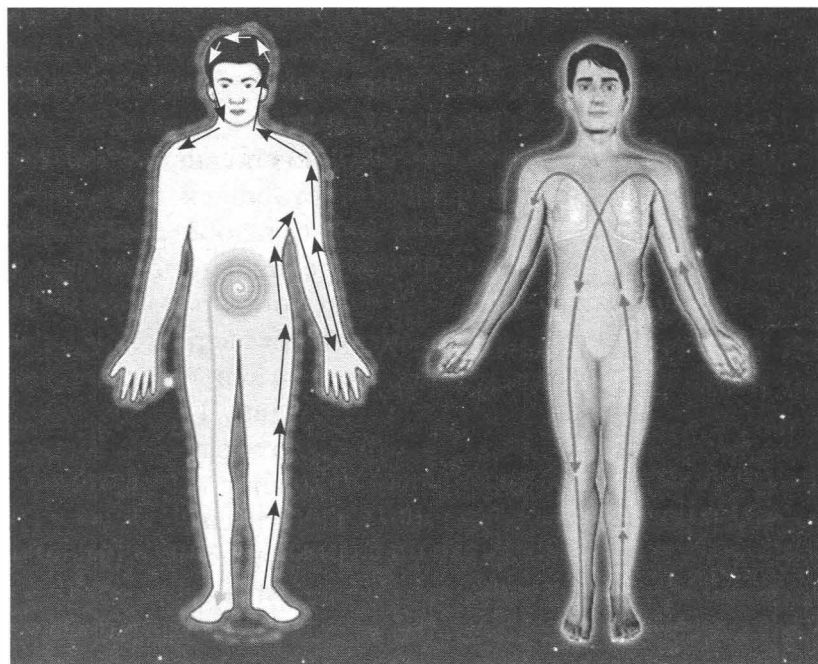
1. Перенесите жемчужину в грудину и разделите ее на две. Начиная от точек ST-16 (сразу над сосками), рассекайте грудную клетку и вращайте жемчужины наружу и вниз по дуге, напоминающей крылья бабочки.
2. С каждым вращением увеличивайте радиус витков, пока они не будут охватывать все ваше тело и вашу ауру. Сделайте 20 витков, после чего соберите энергию в пупке и выполните Ци-самомассаж.



Защита «Бабочка»

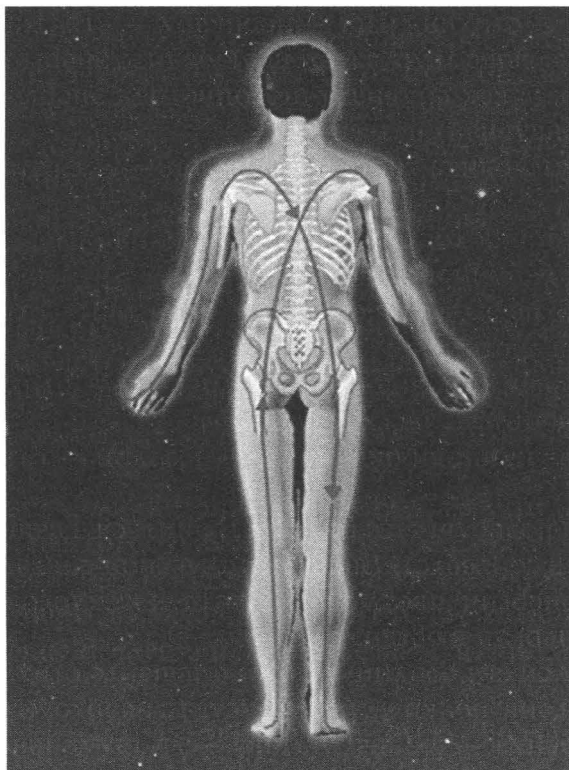
Формула 8. Запечатывание ауры

1. Вращайте жемчужину в пупок, после чего направьте ее вниз по передней стороне правой ноги к большому пальцу ноги. Перейдите к большому пальцу левой ноги. Проведите энергию сверху по каждому пальцу левой ноги, затем вверх по внешней стороне левой ноги и левому боку туловища к подмышке.
2. Проведите энергию по внутренней стороне левой руки, а затем по внешней стороне от пальцев до плеча. Теперь перенесите энергию через макушку к правому плечу.
3. Проведите энергию вниз по внешней стороне правой руки, затем вверх по внутренней стороне, после этого по правому боку и правой ноге к пальцам ноги. Обойдите каждый палец, после чего направьте полосу энергии вверх по внутренней стороне правой ноги, вокруг промежности и вниз по внутренней стороне левой ноги к пальцам.
4. Поднимите жемчужину по передней стороне левой ноги к тазу, затем пересеките туловище по диагонали к правой ключице. Продвигайтесь вниз по внутренней стороне правой руки к пальцам, затем вверх по внешней стороне руки и через макушку.



Бока

Передняя сторона



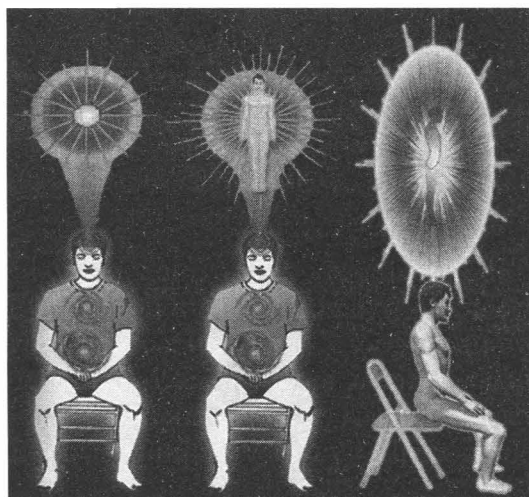
Задняя сторона
Запечатывание ауры

5. Направьте энергию от левого плеча вниз по внешней стороне левой руки, затем вверх по внутренней стороне к ключице. Пересеките туловище по диагонали к правому тазобедренному суставу, затем проведите энергию вниз по передней стороне правой ноги.
6. Поднимите жемчужину по задней стороне правой ноги и ягодице к Т-11. Пересеките Т-11 по диагонали вверх к левой лопатке. Пройдитесь вниз по внутренней стороне левой руки, затем вверх по внешней стороне к плечу и через макушку. Пройдитесь вниз по внешней стороне правой руки, затем вверх по внутренней стороне к правой лопатке. Проведите энергию вниз по диагонали через Т-11 и затем по задней стороне правой ноги к пальцам. Поднимите энергию по передней стороне левой ноги и соберите ее в пупке. Почувствуйте окружающую вас ауру, и пусть ваш дух наполнится мультиоргазмической энергией и энергией сострадания.

Высшая Практика Слияния

Создание энергетического тела

1. Выполните вышеописанные формулы 1–8, после чего перенесите жемчужину в промежность.
2. Вбирайте жизненную силу короткими вдохами — вверх к пупку, к сердцу и затем к макушке. Сглотните слюну вверх и резко выдохните, чтобы выбросить жемчужину из макушки наружу. Почувствуйте, как жемчужина расширяется за счет энергии Полярной звезды, Большой Медведицы и силы космических частиц. Поднимите энергию Земли от своих ступней и почувствуйте, что жемчужина расширяется еще больше.
3. Расслабьте органы чувств, формируя энергетическое тело над макушкой.
4. Выполните Микрокосмическую Орбиту в физическом теле, после чего откройте макушку и скопируйте путь Микрокосмической Орбиты в энергетическое тело. Создайте в физическом теле еще одну жемчужину и выбросьте ее в энергетическое тело, вращая жемчужину в обеих Микрокосмических Орбитах.
5. Перенесите свои Пронизывающие Каналы в энергетическое тело. Вращайте энергию в Опоясывающем Канале, направляя ее вверх через макушку, чтобы охватить энергетическое и физическое тело, соединяя все каналы и защищая их.



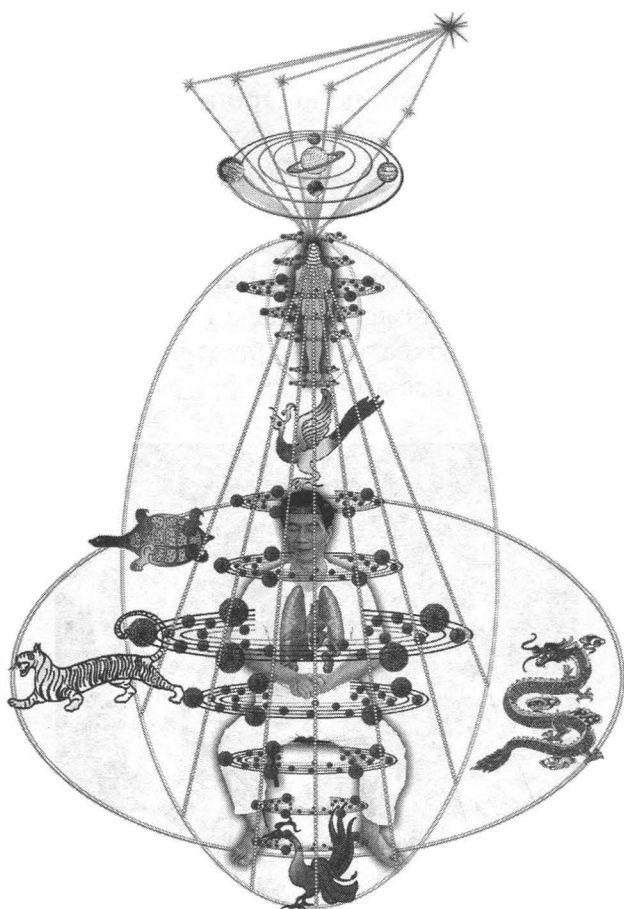
Расширьте
Микрокосмическую
Орбиту

Продлите
Пронизывающие
каналы

Расширьте
Опоясывающий
канал

Расширение энергетического тела

6. Выполните формулы 1–8 в энергетическом теле. Пусть ваше энергетическое тело аккуратно путешествует, чтобы впитать энергии Полярной звезды, Большой Медведицы, других звезд и планет.
7. Когда будете готовы, сожмите энергетическое тело в жемчужину. Активируйте черепной насос, поверните глаза в направлении макушки и активируйте ведущий свет. Опустите жемчужину в ведущий свет и вдохните ее обратно в макушку.
8. Проведите жемчужину через Микрокосмическую Орбиту, питая физическое тело ее энергиями, после чего опустите ее в Котел. Вращайте все энергии по спирали в Котле и сожмите их. В конце выполните Ци-самомассаж.



Почувствуйте, как жемчужина поглощает
энергии Космоса



ПЯТЫЙ УРОВЕНЬ

Пятый уровень Системы Вселенского Целительного Дао соответствует четырем книгам: «Даосское Астральное Исцеление», «Высший Ци-нэйцзан», «Цигун “Золотой Эликсир”» и «Тайцзи-фацзинь»*. Эти практики продолжают совершенствовать способность физического тела проводить тонкие энергии Земли и Неба.

Даосское Астральное Исцеление

Теория. Даосское Астральное Исцеление — это второй уровень Космического Исцеления в целительских искусствах Вселенского Целительного Дао. Мы относим эту практику к Космическому Исцелению, поскольку в конечном счете учимся использовать силы природы, человеческой воли и космических частиц для преобразования накопленного в теле негатива. Даосы признают, что люди могут хранить лишь ограниченное количество ци. Однако, если нам удастся подключиться к источникам ци во Вселенной, мы получим бесконечное ее количество и будем непрерывно наполняться безграничным изобилием окружающей нас энергии. Данная книга, в частности, фокусируется на учении даосской астрологии и исследует возможности применения этой древней мудрости об энергиях Космоса в нашей духовной и целительской практике.

Концепция. Даосское Астральное Исцеление — это пошаговая программа совершенствования способности культивировать, циркулировать и накапливать ци звезд и планет, чтобы увеличить осознанность и развить полный потенциал души. Овладение этими энергиями позволяет вам выйти из циклов влечения и зависимости, достичь долголетия и преобразовать свое физическое и энергетическое тела в тело света, чтобы исцелить себя и других и раскрыть свою собственную божественность.

Цель. Цель наших медитативных практик — настроиться на энергетические вибрации и поле осознания планет и звезд и интегрировать их в свое физическое тело. Мы, дети Вселенной, не только созданы

* Taoist Astral Healing, Advanced Chi Nei Tsang, Golden Elixir Chi Kung, Tai Chi Fa Jin.

божественным разумом и тонкой субстанцией Космоса, но и, если позволим это, можем быть сотворцами его эволюционного процесса.

Высший Ци-нэйцзан

Теория. Высший Ци-нэйцзан — это второй уровень практик Ци-нэйцзан. Он основан на идее о том, что в каждом органе тела есть присущий ему ветер, который течет и циркулирует здоровым образом, поддерживая жизненную силу. Если на внутренних энергетических путях есть блоки, ветры отклоняются от курса и еще больше выводят тело из равновесия. Заблокированный ветер — тяжелый, серый и болезненный, подобно воздуху в сырой комнате без вентиляции. Применяя Высший Ци-нэйцзан, мы как бы открываем нужные окна, чтобы выпустить застоявшийся ветер и восстановить здоровое течение жизненной энергии.

Концепция. Ослабление напряжения вокруг пупка создает пространство, где могут собираться болезненные ветры, подобно тому как вода накапливается в яме. Это приглашение для ветров прийти в эту область. Ваша задача — собрать их здесь и затем помочь им создать движение, чтобы они могли покинуть тело, освободив место для здоровой ци.

Цель. Высший Ци-нэйцзан ведет вас глубже в грудную клетку, живот и пупочный центр, обучая использованию локтей и костяшек для устранения негативных эмоций, стресса, напряжения и болезни. Эти техники применяются к брюшному центру, где комбинируются и накапливаются Силы Вселенной, Космических Частиц и Земли.

Цигун «Золотой Эликсир»

Теория. Тысячи лет назад даосы осознали изменения вкуса и консистенции слюны, сопровождающие медитативные практики. Они узнали, что сочетание слюны с гормональными флюидами и эссенциями, выделяемыми во время половой активности, образует могущественный эликсир. Даосы считают, что этот Золотой Эликсир является не только физическим целительным агентом, но также важнейшим преобразующим агентом при подготовке к высшей духовной (энергетической) работе.

Концепция. Цигун «Золотой Эликсир» содержит двенадцать поз, которые развивают и используют целительную силу слюны. Десять из них включают собирание энергии и сил с помощью волос тела, которые выступают в качестве фильтра негативной энергии и также мо-

гут использоваться для хранения избытка позитивной энергии. Эти практики помогут вам развить способность к самоисцелению, чтобы обновить органы и достичь долголетия и духовной жизнеспособности.

Цель. Практики Цигун «Золотой Эликсир» используют энергии слюны, гормональные флюиды и ци для создания могущественного Золотого Эликсира для здоровья, исцеления и духовной трансформации.

Тайцзи-фацзинь

Теория. В системе Вселенского Целительного Дао Тайцзи-фацзинь — это раздел Тайцзи-цигун, занимающийся *выбросом силы*. Выброс силы представляет собой способность практикующего применять внутреннюю энергию без явных усилий, но очень точно и сфокусированно.

Концепция. По сути, это форма тайцзи стиля Ян с тринадцатью движениями (восемь ворот и пять позиций) в четырех направлениях, выполнение которых начинается лицом к северу и совершается с поворотом на 360° против часовой стрелки, а затем на 360° по часовой стрелке. Шаги, необходимые для выполнения Фацзинь, будут объяснены в контексте практик, преподаваемых в системе Вселенского Целительного Дао, таких как Железная Рубашка, Тайцзи-цигун, Даньтянь-цигун, Слияние и медитации «Кань и Ли».

Цель. Фацзинь — это преобразование энергии напряжения и Янской энергии оппонента, которая нейтрализуется глубоко в земле и в Нижнем Даньтяне и соединяется с энергией Инь. Это соединение порождает взрыв энергии цзинь, который затем выбрасывается обратно к оппоненту. Ежедневно практикуя Фацзинь, вы импринтируете форму в ваше энергетическое тело, поэтому вы сможете перенести ее и ее движения с собой на другой уровень бытия, когда покинете свое физическое тело.

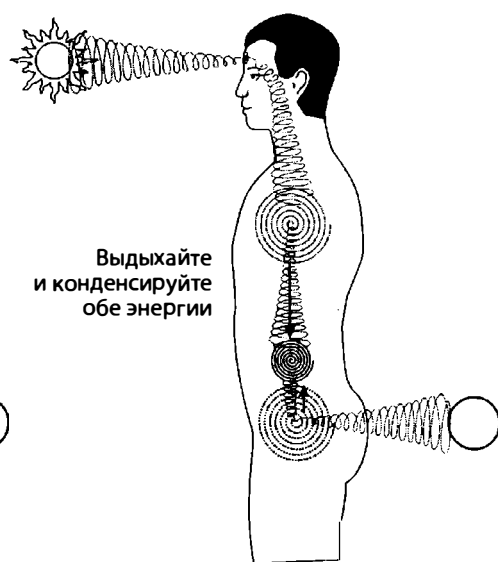
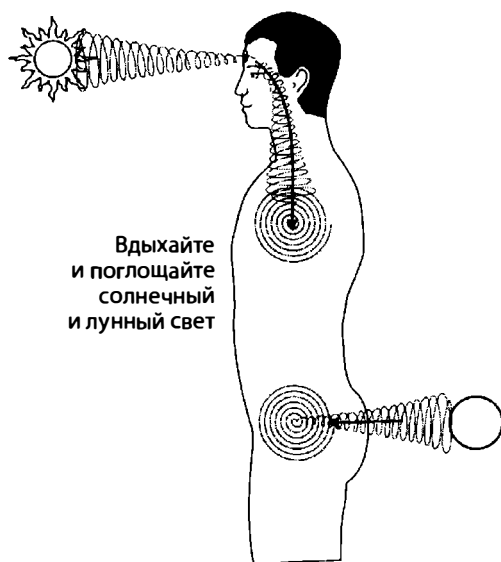
ДАОССКОЕ АСТРАЛЬНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ

Медитация 1. Треугольник Земли, Солнца и Луны

Перед любой практикой Даосского астрального исцеления важно «разогреться» несколькими базовыми упражнениями из Космического цигун, тайцзи, Дао-Инь и т. п.

1. Откройте три Даньтяня в шести направлениях, затем выполните практики Внутренней Улыбки и Микрокосмической Орбиты.

2. Подключитесь к силе Матери Земли: выдохните глубоко в землю и вдыхайте холодную голубую энергию в ладони, подошвы ступней и промежность. Сохраните эту энергию в Нижнем Даньтяне.
3. Перенесите внимание на крестец и визуализируйте позади себя яркую полную серебристо-белую луну. Она сияет на вашем крестце. Вдыхайте лунный свет через крестец в половой центр, где он смешивается с голубой сексуальной энергией. Подтяните анус, промежность и половые органы и слегка сожмите мышцы вокруг простаты (матки и яичников). Выполняйте это в течение 5–10 минут.
4. Перенесите внимание к точке между глазами и визуализируйте перед собой яркое золотое солнце. Впитывайте своим «третьим глазом» и гипофизом покалывающее частички света. Вдыхайте свет и направляйте его от «третьего глаза» и гипофиза вниз к сердцу.



Соединение в теле солнечной и лунной энергий

5. Произнесите звук сердца — *хау-у-у-у* — для очищения и уравнивания энергии сердца. Пока солнце светит в вашем сердце, прочувствуйте, что такое любовь, мир, терпение и уважение. Смешайте золотисто-желтый цвет солнечного света с ярко-красным цветом любви и сострадания в своем сердечном центре (за грудной, между сосками). Соберите больше солнечного света, пока не почувствуете «цветение сострадания».

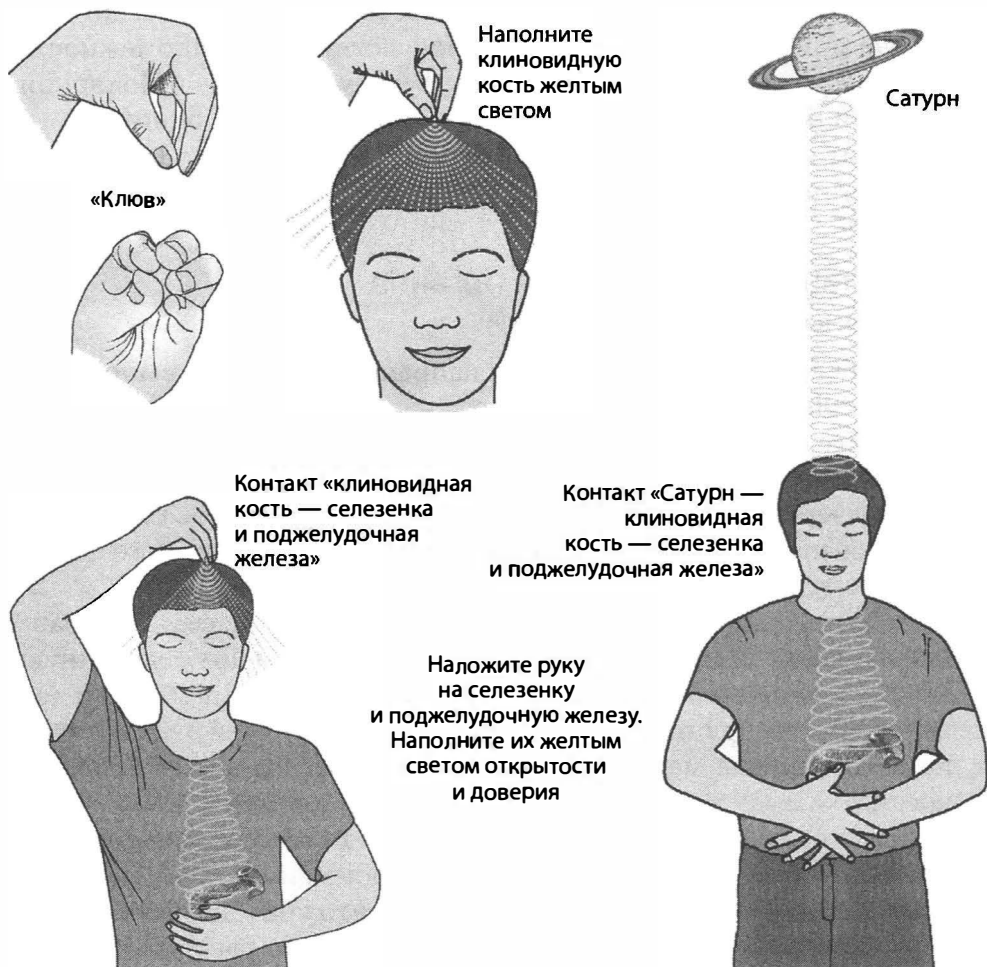
6. Одновременно вдохните серебристо-белый лунный свет в крестец и половой центр, а золотисто-желтый солнечный свет — в «третий глаз» и сердечный центр. На выдохе конденсируйте эти две энергии за пупком, направляя энергию сердца вниз через аорту, а сексуальную энергию — вверх через полую вену. Продолжайте это в течение 10–15 минут, пока Нижний Даньтянь и все тело не начнут вибрировать с оргазмической энергией.
7. Переместите эту энергию в промежность и прокрутите ее по Микрокосмической Орбите 9–18 раз. Почувствуйте, как промежность подключается к Земле, крестец — к Луне, макушка — к Полярной звезде и Большой Медведице, а «третий глаз» — к Солнцу.
8. Соберите энергию в Нижнем Даньтяне и отдохните. Завершите медитацию Ци-самомассажем.

Медитация 2. Укрепление органов и уравнивание эмоций

1. Откройте три Даньтяня в шести направлениях, затем выполните Внутреннюю Улыбку и Микрокосмическую Орбиту.
2. Создайте плотный шар ци в Нижнем Даньтяне и подключитесь к силе Земли. Очень легко — «касанием бабочки» — прикоснитесь к костям черепа и ощутите свой краниосакральный ритм. Расширьте свое осознание этого ритма на 5–50 сантиметров от вашего физического тела.
3. Наложите ладонь недоминирующей (то есть левой, если вы правша, и правой, если вы левша) руки на селезенку и поджелудочную железу и наполните эти органы желтым светом открытости и доверия. Сформируйте «клюв» кистью доминирующей руки и мягко наложите его на макушку, чтобы подключиться к клиновидной кости.
4. Ци должна двигаться между ладонями, а также между селезенкой и поджелудочной железой, с одной стороны, и клиновидной костью — с другой. Когда вы почувствуете, что контакт установлен, держите кисти рук перед Даньтянем, мысленно расширьте свою черепную структуру и глядите вверх через макушку. Визуализируйте Сатурн: его ярко-желтый свет льется вниз прямо в вашу макушку и далее в клиновидную кость, селезенку, поджелудочную железу, заряжая их энергией.
5. Наложите ладонь недоминирующей руки на легкие, а ладонь (выпрямленную) доминирующей руки — на левую теменную кость (очень легко). Наполните их белым светом мужества и правед-

ности. Повторите шаг 4 для соединения легких и левой теменной кости и залейте их белым светом Венеры.

6. Наложите одну руку на печень, а другую (выпрямленной ладонью) на правую теменную кость. Наполните их зеленым светом доброты. Повторите шаг 4 для соединения печени и правой теменной кости с Юпитером, заряжая их его чистой зеленой энергией.



Селезенка и поджелудочная железа, клиновидная кость, Сатурн

7. Наложите одну руку на сердце, а другую — на лобную кость. Наполните их красным светом любви, мира и уважения. Повторите шаг 4 для соединения сердца и лобной кости с Марсом и зарядки их его теплой красной энергией.

8. Наложите одну руку на точку «Врата Жизни», а другую — на затылочную кость. Наполните их синим светом кротости. Повторите шаг 4 для соединения почек и затылочной кости с Меркурием, заряжая их его темно-синей энергией.
9. Визуализируйте все пять планет над своей макушкой: их свет льется во все ваши черепные отверстия, глубоко проникая во внутренние органы. Соедините все эти энергии в Нижнем Даньтяне и конденсируйте их в шар ци. Проведите шар ци по Микрокосмической Орбите 9–18 раз.
10. Соберите энергию в Нижнем Даньтяне. Завершите медитацию Ци-самомассажем.

Медитация 3. Усиление энергетических полей

1. Повторите медитацию 2. На этот раз соедините органы, кости черепа и планеты со стихиями, с которыми они связаны. Схема такая: селезенка — Почва, легкие — Металл, печень — Дерево; сердце — Огонь; почки — Вода. Уделите необходимое время подключению к силам стихий, а затем смешайте стихийальные и планетарные энергии в органах.
2. Позвольте энергии, цвету и добродетели каждого органа распространиться в соответствующей им телесной системе, как указано ниже. Затем позвольте им распространиться в вашем аурическом поле.
3. Селезенка — клиновидная кость — Сатурн — стихия Почвы — мышечная и лимфатическая системы.
4. Легкие — левая теменная кость — Венера — стихия Металла — дыхательная система.
5. Печень — правая теменная кость — Юпитер — стихия Дерева — система сухожилий и связок.
6. Сердце — лобная кость — Марс — стихия Огня — кровеносная система.
7. Почки — затылочная кость — Меркурий — стихия Воды — костная и гормональная системы.
8. Почувствуйте, как сильная многоцветная энергия наполняет и окружает все ваше тело, затем подключите энергии Солнца и Луны: Солнце — стихия Огня — перикард — «третий глаз» — лимфатическая и иммунная системы; Луна — стихия Воды — половые органы — крестец — гормональная система.
9. Визуализируйте все планеты над вами и вокруг вас и позвольте их энергиям свободно перемещаться по всему вашему телу. Скон-

денсируйте эти энергии в шар ци в Нижнем Даньтяне и покрутите его по Микрокосмической Орбите. Соберите ци снова в Нижнем Даньтяне и отдохните. Завершите медитацию Ци-самомаассажем.

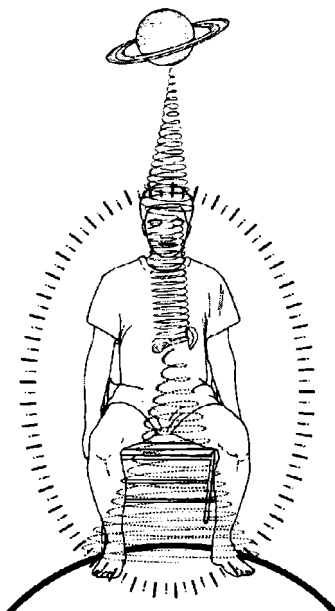
Медитация 4. Подключение к звездным и галактическим силам

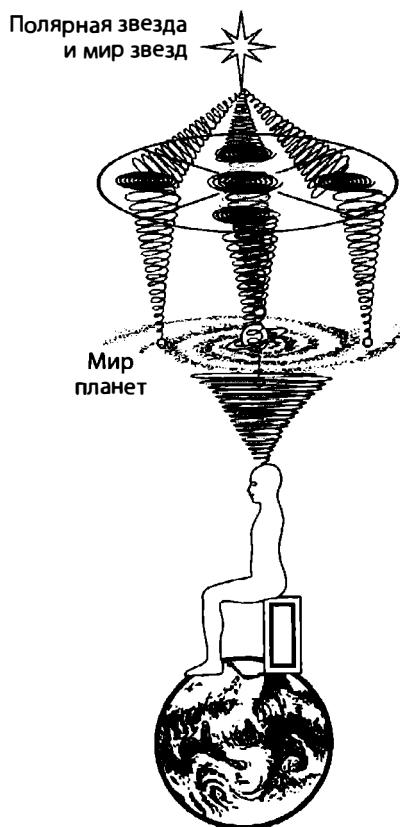
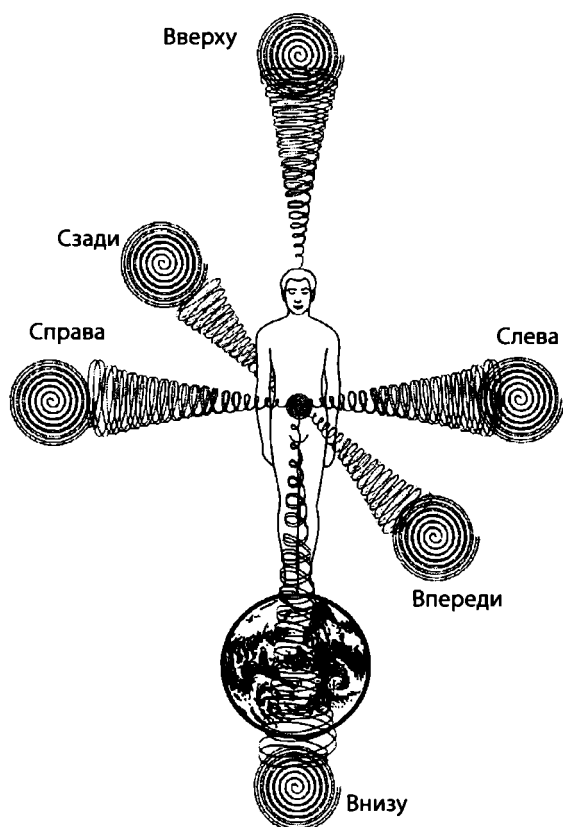
1. Откройте три Даньтяня в шести направлениях, затем выполните Внутреннюю Улыбку и Микрокосмическую Орбиту.
2. Создайте плотный, сконцентрированный шар ци в Нижнем Даньтяне и подключитесь к силе Земли.
3. Соедините шесть галактик в шести направлениях с золотым светом.
4. Подключитесь к Полярной звезде и Пятью Дворцам, расширяя свое осознание за пределы Млечного Пути в галактику вокруг Полярной звезды.
5. Выполните циркуляцию энергии по Микрокосмической Орбите, а затем соберите ее в пупке и выполните Ци-самомаассаж.

Медитация 5. Уравновешивание планетарных и звездных влияний

Прежде чем начать эту практику, определите, какая стихия в вас самая сильная, а какая — самая слабая.

Позвольте свету
расшириться,
заполняя все тело,
пока он не начнет
изливаться
в аурическое поле



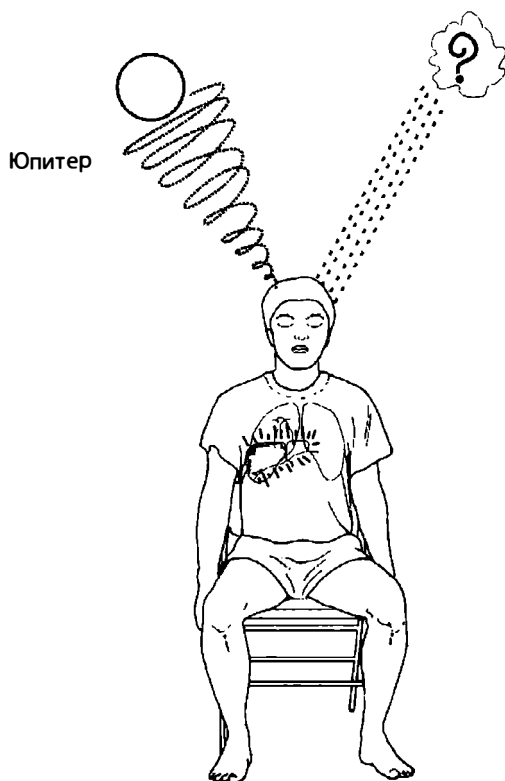


Связь галактики с Пятью Дворцами в шести направлениях

1. Откройте три Даньтяня в шести направлениях, затем выполните Внутреннюю Улыбку и Микрокосмическую Орбиту.
2. Создайте плотный шар ци в Нижнем Даньтяне и подключитесь к силе Матери Земли.
3. Соедините органы, кости черепа, планеты, галактики и силы стихий, как в предыдущих медитациях.
4. Определите свою самую сильную стихию (в данном примере это Дерево Юпитера и печени) и заполните свое тело его цветом (в данном случае — зеленым).
5. Теперь смените цвет в своем теле и аурическом поле на цвет своей самой слабой системы (в данном примере это белый цвет Металла Венеры и легких). Наложите обе руки на легкие и вытягивайте белый цвет. Наложите одну руку на левую теменную кость и ощутите ее контакт с легкими.
6. Почувствовав контакт, поместите кисти рук перед пупком и вращайте глазами влево, вверх и вовнутрь — как бы глядя через те-

менную кость на Венеру и белую галактику. Визуализируйте над собой чистый белый шар: его энергия излучается прямо в ваше тело.

7. Повторите этот переход от самой сильной стихии к самой слабой несколько раз, пока не почувствуете, что их энергии уравнились. Если не получится, тогда попробуйте пропускать цвет самой сильной системы (в данном случае зеленый) через самую слабую систему (в данном примере — через левую теменную кость, Венеру и белую галактику), пока вы не начнете четко ощущать цвет слабой системы. Затем позвольте этому цвету заполнить ваше тело — особенно дыхательную систему — и ауру.
8. Сконденсируйте шар ци в Нижнем Даньтяне и покрутите его по Микрокосмической Орбите. Соберите ци снова в Нижнем Даньтяне и отдохните, а затем завершите медитацию Ци-самомаассажем.

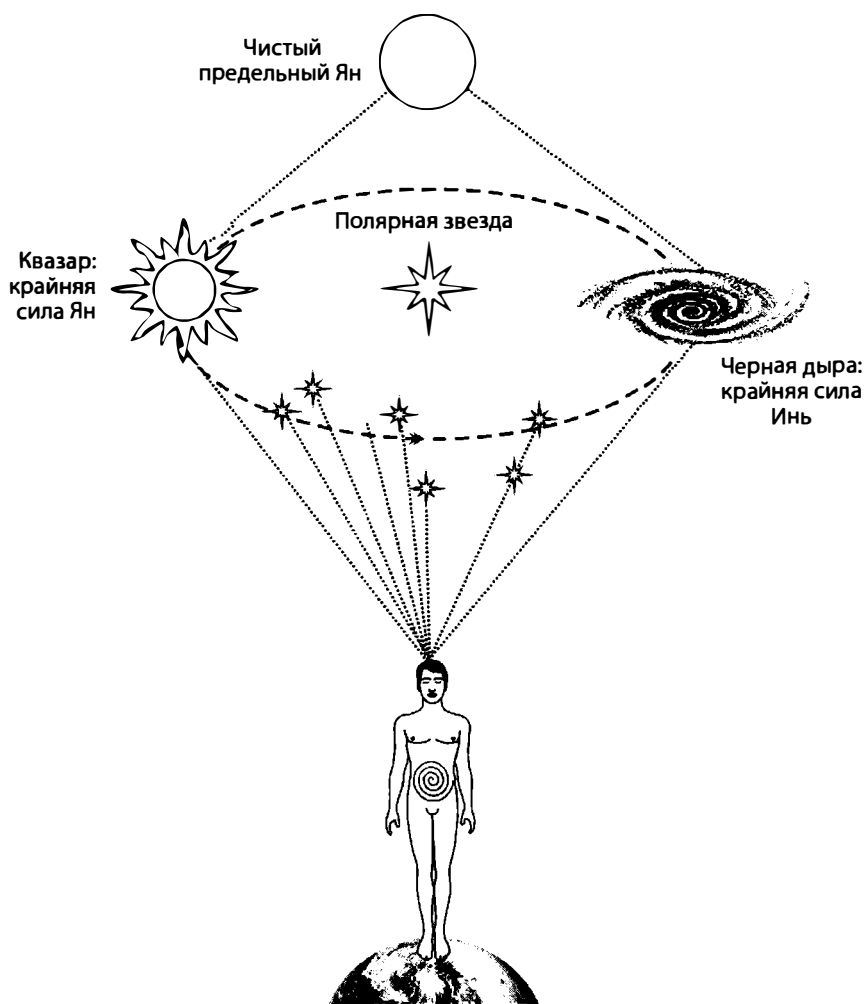


Уравновешивание энергии:
 влияние Юпитера отражает сильную ци печени,
 влияние Венеры укрепляет слабую ци легких

Медитация 6. Уравновешивание крайностей Инь и Ян в мире звезд

Уделите должное время освоению предыдущих пяти медитаций и лишь затем переходите к этой. Неподготовленному практикующему она может причинить вред!

1. Начните с разминок и практик, рекомендованных для предыдущих медитаций, чтобы обеспечить себе хорошее заземление.
2. Расширьте свое осознание в мир звезд. Подключитесь к Полярной звезде и Большой Медведице, позволяя их свету наполнить ваш Верхний Даньтянь.



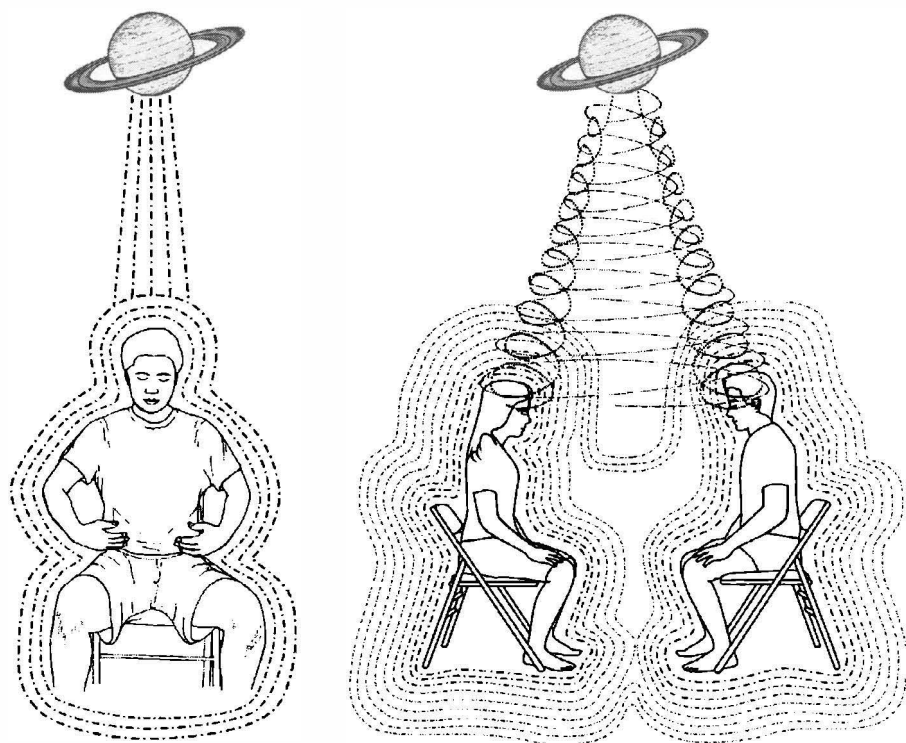
Уравновешивание Инь и Ян

Визуализируйте две точки по обе стороны Полярной звезды. Одна из них — квазар, точка крайней силы Ян (света), а другая — черная дыра, точка крайней силы Инь (тьмы).

3. Визуализируйте, как эти две точки все быстрее и быстрее вращаются вокруг Полярной звезды. Пусть продолжают вращаться, а вы вводите свое осознание внутрь Полярной звезды и сквозь нее.
4. В определенный момент эти точки станут вращаться так быстро, что граница между Инь и Ян начнет растворяться и у вас появится ощущение подъема. Пусть этот процесс продолжается до тех пор, пока Инь и Ян не сольются, породив энергию чистого Ян.
5. Вернитесь в место Уцзи (пустоты) и отдохните, позволяя практике выполнять свою работу.

Медитация 7. Осознание иньской стадии

1. Выполните предварительные практики, затем откройте три Даны в шести направлениях и выполните Внутреннюю Улыбку и Микрокосмическую Орбиту.



Медитация осознания влияния Сатурна: индивидуальная и парная

2. Сконденсируйте плотный шар ци в Нижнем Даньтяне и подключитесь к энергии Матери Земли.
3. Направьте внимание на свой краниосакральный ритм и расширьте его в аурическое поле. (Если вы медитируете с группой, сейчас пора подключиться к энергетическим полям других участников.)
4. Расслабьтесь и воспринимайте. Наблюдайте энергии, которые влияют на вас в каждый момент: те или иные природные сущности, планеты, звезды, стихийные силы, галактики, пульсары, квазары, черные дыры и т. д.
5. В конце медитации втяните энергию обратно в свое личное поле. Сконденсируйте шар ци в Нижнем Даньтяне и покрутите его по Микрокосмической Орбите. Снова соберите энергию в Нижнем Даньтяне и отдохните. Завершите медитацию Ци-самомассажем.

ВЫСШИЙ ЦИ-НЭЙЦЗАН

Открытие ворот ветров в пупке

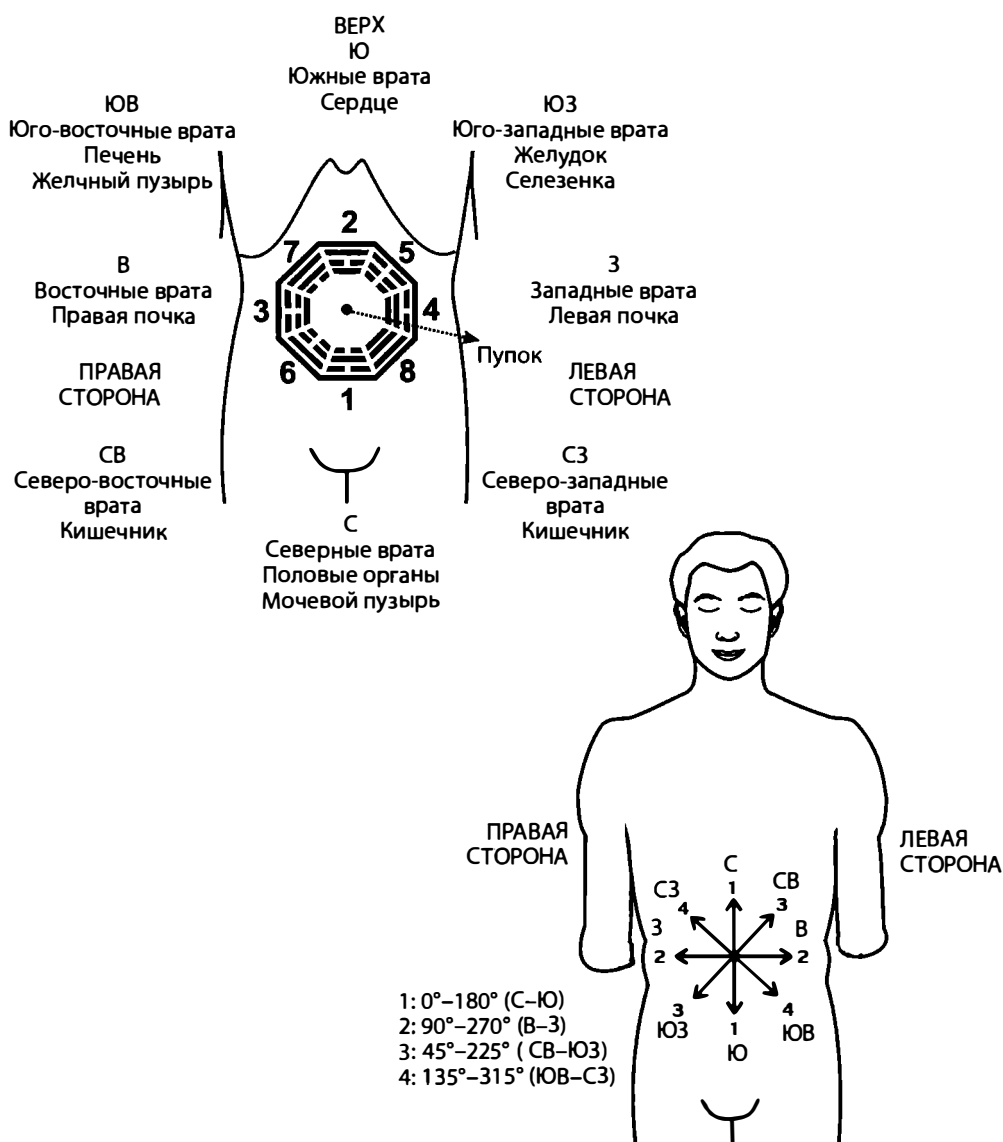
1. **Верхний левый квадрант:** нажмите локтем на пупок пациента и ведите его в левую для пациента сторону (запад, или 270°). Повторите это движение из центра наружу, прибавляя по 10° в сторону юга (180°), а затем вернувшись на запад (270°) таким же образом.
2. **Нижний левый квадрант:** снимите нажимание, затем нажимайте вниз и наружу от 270° до 360° (север), прибавляя по 10°, а затем обратно на 270°.
3. Попросите пациента дышать глубоко, чтобы выталкивать ваш локоть. Выпустите ветры вниз по ногам и наружу через пальцы ног.
4. **Нижний правый квадрант:** нажмите локтем в правую для пациента сторону (восток, или 90°). Повторите шаги, описанные выше, в нижнем правом квадранте от 90° до 0° и от 0° до 90°.
5. Повторите для **верхнего правого квадранта** — от 90° до 180°. Выпустите и выведите 15–20 раз.

Создание пространства в багуа

Если при нажимании вы ощущаете слишком много ветра — остановитесь, выпустите и выведите его.

6. Нажмите обеими ладонями (ребрами или основаниями) или большими пальцами на северные врата в нижней части багуа (мочевой пузырь и гениталии, 0 или 360°). Повторите это у южных врат (верхняя часть багуа, сердце, 180°); у восточных врат (правая часть

багуа, правая почка, 90°); у западных врат (левая сторона, левая почка, 270°); у юго-западных врат (верхняя левая часть багуа, желудок и селезенка, 225°); у северо-восточных врат (нижняя правая часть багуа, кишечник, 45°); у юго-восточных врат (верхняя правая часть, печень и желчный пузырь, 135°); и наконец, у северо-западных врат (нижняя левая часть багуа, кишечник, 315°). Выпустите и выведите 15–20 раз.



7. Попросите пациента нажать своими пальцами на пупок и ощутить огонь в Нижнем Даньтяне, выжигающий больные ветры.
8. Завершите сеанс «Пляской обезьяны»: пусть пациент ляжет на спину и поднимет руки и ноги вверх. Энергично встряхните их, смеясь и глубоко дыша животом.

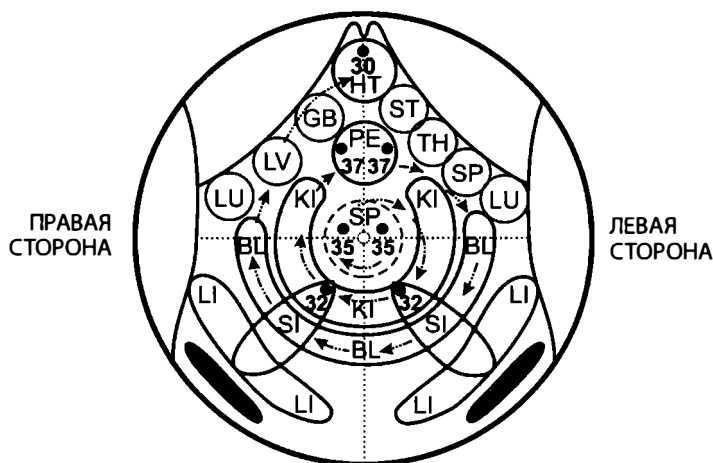
Первый ветер: печень, перикард и сердце

Нажимайте на точки локтем. Выпускайте ветер после каждой точки.

1. Нажмите на точку 35 (над пупком, слева и справа) и точку 32 (под пупком, слева и справа).
2. Нажмите на точку 37 (над пупком, слева и справа) и точку 30 (под грудиной).
3. Высвободите ветер, расслабив пространство под ребрами и массируя печень.

Попросите пациента произнести звук печени (*ш-ш-ш-ш*).

4. Мягко нажмите костяшками на точки 22 и 23 на левой стороне грудной клетки (над пупком, между 4-м и 5-м ребрами); закручивайте по спирали против часовой стрелки. Попросите пациента произнести звуки сердца (*хау-у-у-у*) и перикарда (*хи-и-и-и*).
5. Выпустите ветры из области сердца, спирально двигая рукой над сердцем и вниз вдоль левой руки.
6. Повторите шаги 4 и 5 на правой стороне.
7. Освободите область сердца и грудины костяшками пальцев, работая вокруг грудей. Выпустите ветер вдоль левой руки.

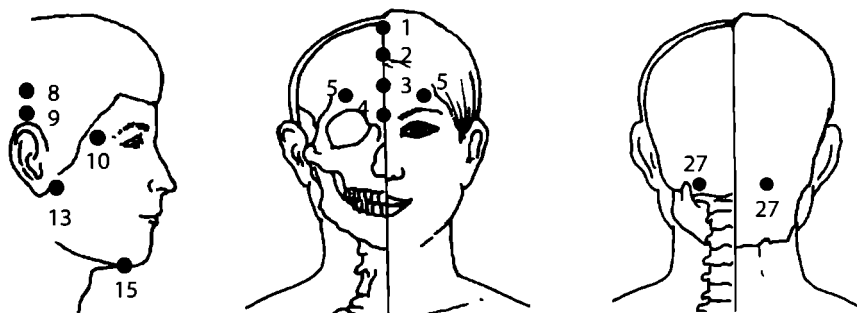


Точки пупка для первого и второго ветров

8. Нажмите на точку 53 (над коленом). Найдите ее, наложив ладонь прямо на колено пациента. Протяните большой палец на внутреннюю часть его ноги, зацепите бедренную мышцу и нажмите большим пальцем. Выпустите ветер, затем повторите этот шаг на другой ноге.

Второй ветер: язык, глаза и голова

1. Массируйте мягкую область под подбородком и нажмите на точку 15 (там же).
2. Массируйте нижнюю челюсть назад-вперед-вниз большими пальцами. Попросите пациента несколько раз сжать и отпустить челюсти, пока вы массируете обе стороны.
3. Нажмите костяшками на точку 13 (под ушной мочкой, на конце нижней челюсти). Работайте над обеими сторонами, пока пациент тихо издает звук печени (*ш-ш-ш-ш*).
4. Поместите костяшки под углом 90° на точку 2 (центральная линия головы, выше границы волос); массируйте ее спирально.
5. Нажмите на точку 3 (середина лба), точку 4 (межбровье) и точки 5 (над бровями). Массируйте верхнюю часть глазницы большим пальцем.
6. Поверните голову пациента и спирально нажимайте костяшками на точку 10 (внешний угол глаза). Обрабатывайте обе стороны одновременно. Спирально переходите костяшками на точки 8 и 9 (над ушами) и массируйте обе стороны тоже одновременно.
7. Спирально нажимайте костяшками на точки 27 («Ветряной пруд», над основанием черепа, по обе стороны от центральной линии) и сделайте «завиток», чтобы высвободить застойную ци. Соберите ветры руками и отправьте их в землю закручивающими движениями.

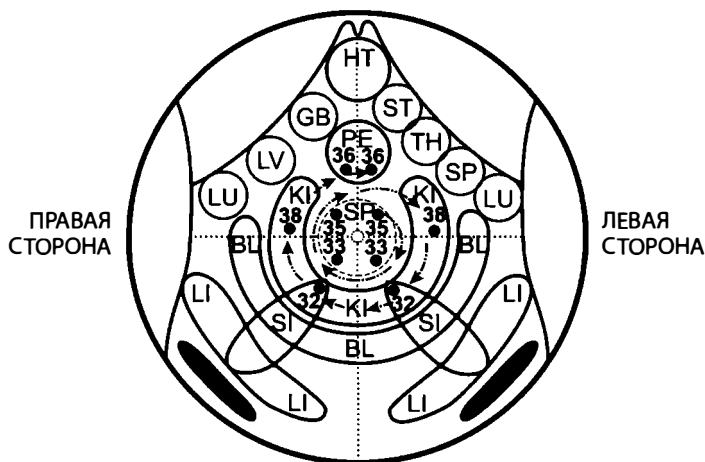


Точки на голове

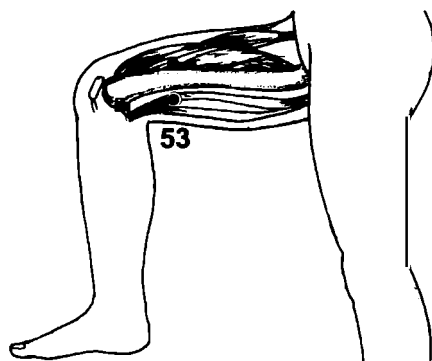
Третий ветер: почки

Обработайте локтем пупочные точки пациента, чтобы расслабить тонкий кишечник.

1. Поочередно вдыхайте в сердце и выдыхайте со звуком сердца (*хау-у-у-у*), а затем вдыхайте в почки и выдыхайте со звуком почек (*чу-у-у-у*).
2. Нажмите на точки 35 (прямо над пупком) и 33 (прямо под пупком) слева, затем справа.
3. Нажмите на точку 38 (рядом с пупком) на левой стороне, затем на точку 32 (под пупком, в сторону от центральной линии) на левой стороне. Затем нажмите на те же точки 32 и 38, но на правой стороне.



Точки пупка для третьего ветра

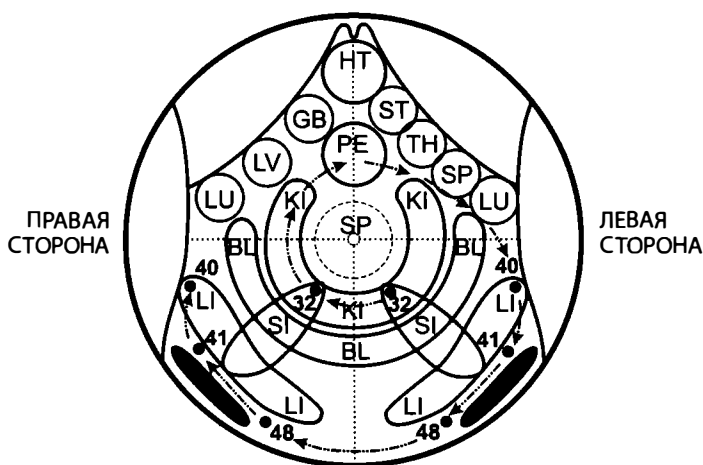


Точка 53

4. Нажмите на точку 36 (над пупком, в сторону от центральной линии) сначала на правой стороне, затем на левой. Выпустите ветер через коленную точку 53 (внутренняя бедренная мышца).
5. Нажмите костяшками пальцев на точку 8 (над ухом), поддерживая голову пациента другой рукой. Обработайте обе стороны.
6. Нажмите на точку 53 (внутренняя часть бедра). Выпустите ветер и повторите на другой стороне.

Четвертый ветер: полая вена, аорта и поясничное сплетение

1. Нажмите на точку 32 (ниже пупка) на левой стороне, затем на правой.
2. Нажмите на точки 41 (на нижнем конце тазовой кости) и 40 (на тазовой кости) сначала на правой стороне, затем на них же на левой стороне.
3. Нажмите на точку 48 (верхняя часть ноги) на левой стороне, затем на правой. Для этой точки используйте кончик пальца.



Точки пупка для четвертого ветра

Следующие точки нужно обрабатывать только с одной стороны — обычно с левой.

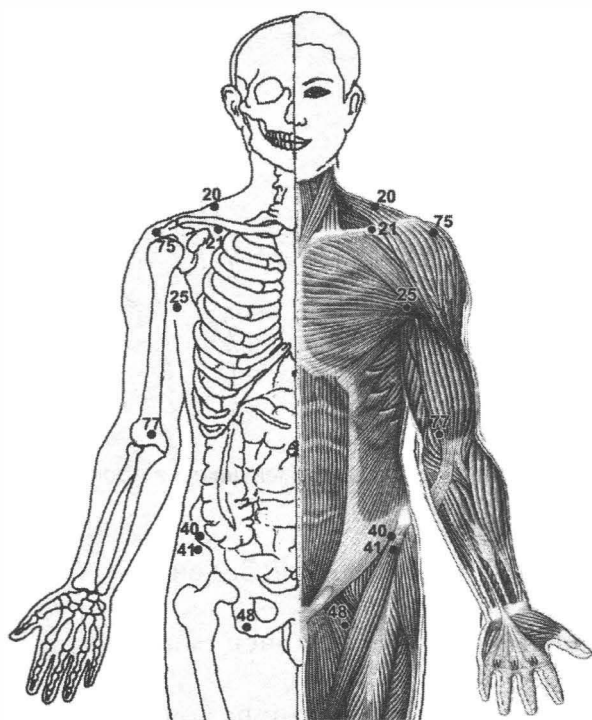
4. Пациент лежит на спине. Нажмите на точку 21 (ниже ключицы).
5. Пациент сидит. Нажмите на точки 20 (выше ключицы), 75 (на плече) и 25 (под мышкой при поднятой руке пациента).

6. Массируйте сердечный меридиан (внутренняя сторона левой руки) вниз до мизинца, в процессе нажимая точку 77 (внутренняя сторона локтя). Ущипните уголки ногтя мизинца. Выпустите ветры через левую руку.
7. Нажмите большими пальцами на точки 69 или 54 (за коленной чашечкой) и точку 55 (над внешней частью икры, ниже колена).
8. Нажмите большими пальцами на точку 66 (внутренняя сторона ступни, ниже лодыжки). Выпустите ветер через ноги.
9. Нажмите локтем на точку 45 (между крестцом и бедром). Выпустите ветер через ноги.

Пятый ветер: живот

Для нажимания на точки пупка используйте локти. Не забывайте выпускать ветер после каждой точки.

1. Нажмите на точку 35 (чуть выше пупка), затем на точку 33 (чуть ниже пупка) с левой стороны. Затем нажмите на те же точки с правой стороны.



Точки на груди и плечах

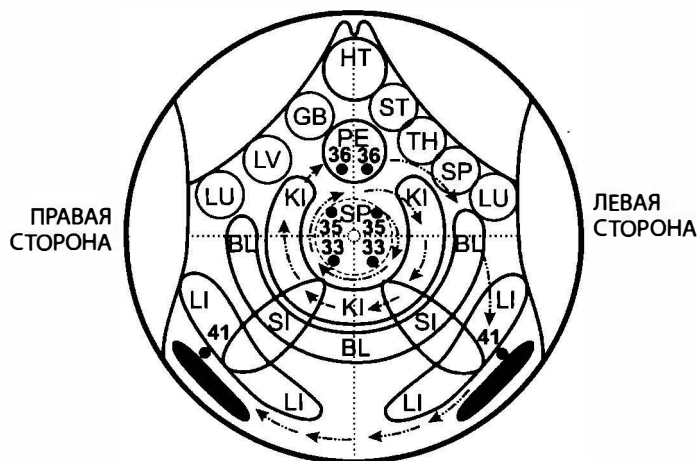
(промежность). Выпустите и выведите ветер из головы вниз по рукам и ногам.

5. Спирально нажимайте большими пальцами или локтями на точку 57 (внутренняя часть икры, ниже колена), затем нажимайте большими пальцами на точку 66 (ниже внутренней стороны лодыжки).

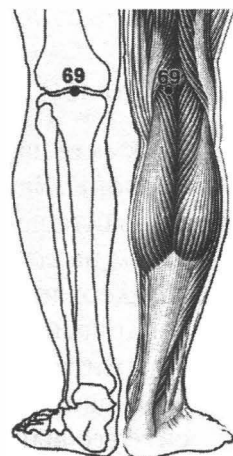
Шестой ветер: мышечные спазмы

Точки пупка для шестого ветра такие же, как и для пятого.

1. Нажмите на точку 35 (чуть выше пупка), затем на точку 33 (чуть ниже пупка с левой стороны). Затем нажмите на те же точки с правой стороны.
2. Нажмите на точку 36 (над точкой 35) сначала с правой стороны, затем с левой.
3. Нажмите большим пальцем на точку 15 (под подбородком), затем нажмите костяшками пальцев на точку 13 (конец нижней челюсти, под мочкой уха).
4. Растяните икры и ахиллесовы сухожилия пациента, толкая его ступни к пупку и вращая их по кругу.
5. Пока пациент лежит на животе, нажмите на точку 69 (за коленями, между двумя мышцами). Выпустите ветер через ноги.

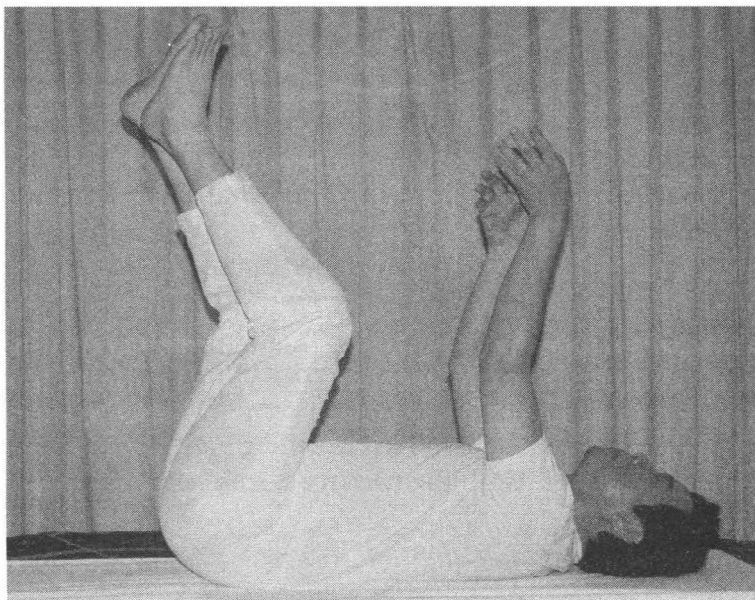


Точки пупка для шестого ветра



Точка 69

6. **Техника прошлепывания:** открытой ладонью шлепайте по задней стороне ноги, руки, запястья или лодыжки. Бейте резко, чтобы создать ощущение жжения. Не трогайте варикозных вен. Выпустите ветер.
7. Завершите сеанс «Пляской обезьяны»: попросите пациента лечь на спину и поднять руки и ноги вверх. Энергично встряхните их, смеясь и глубоко дыша животом.



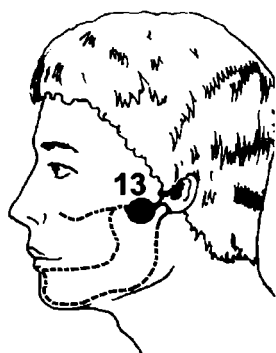
«Пляска обезьяны»

Седьмой ветер: сердце

1. Нажмите на точку 35 (выше пупка) и точку 33 (ниже пупка) с левой стороны. Затем нажмите на те же точки с правой стороны.
2. Нажмите на точку 38 (сбоку от пупка) на левой и правой стороне, затем на точку 36 (выше пупка) на правой и левой стороне.
3. Поддерживайте лицо пациента одной рукой и нажмите костяшками другой руки на точку 13 (под ухом).
4. Нажмите на точку 74 («Бурлящий Родник», на подошве ступни), пока пациент оттягивает носки ступней в сторону пупка. Попросите его вывести энергию почек из ступней вдоль внутренних поверхностей ног в промежность, затем в нижнюю часть живота, обогнуть почки и поднять ее к сердцу.

5. Выпуская ветер через ступни, попросите пациента произнести звук сердца (*хау-у-у-у*). Пусть он при этом отводит жар от сердца вниз к почкам, в нижнюю часть спины, в ноги и через пальцы ног выпускает ее в землю.

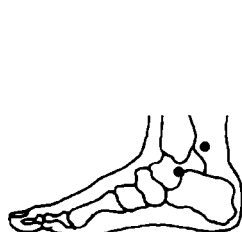
Просите пациента почаще сглатывать слюну и отрывать.



Точка 13



«Бурлящий Родник»



Точки на ноге



Восьмой ветер: грудь

1. Нажмите на точку 35 (чуть выше пупка) и точку 33 (чуть ниже пупка) с левой стороны. Затем нажмите на те же точки с правой стороны.
2. Нажмите на точку 38 (сбоку от пупка) и точку 32 (ниже пупка, в сторону от центральной линии) с левой стороны. Затем нажмите на те же точки с правой стороны.
3. Нажмите на точку 37 (выше пупка) на правой стороне, затем на левой. Нажмите на точку 30 (чуть ниже грудины). Старайтесь не надавить на кончик грудины, который очень чувствителен.
4. Массируйте область груди основанием ладони. Ведите основание ладони по спирали и встряхивайте его, затем нажимайте костяшками на ребра и между ними.
5. Массируйте грудину костяшками, но будьте осторожны у кончика грудины. Выпустите ветер через руки.

Девятый ветер: ноги

1. Нажмите на точку 35 (чуть выше пупка) и точку 33 (чуть ниже пупка) с левой стороны. Затем нажмите на те же точки с правой стороны.
2. Нажмите на точку 36 (выше пупка) на правой стороне, затем на левой.
3. Нажмите костяшками пальцев на точку 22 (чуть выше сосков) с обеих сторон. У женщин эту точку можно найти примерно между четвертым и пятым ребрами. Выпустите ветер через руки.
4. Нажмите на точку 40 (чуть выше тазовой кости) и точку 41 (нижний конец тазовой кости) — обе на левой стороне.
5. Нажмите на точку 49 (нижняя часть таза) на левой стороне.
6. Затем нажмите на точки 49, 41 и 40 на правой стороне. Выпустите ветры через ноги.
7. Нажмите на левые точки 63 (на внутренней стороны лодыжки) и 66 (ниже косточки на внутренней стороне лодыжки). Затем нажмите на левую точку 55 (на передней стороне ноги под коленом) и выпустите ветер через ногу.
8. Нажмите на точки 63, 66 и 55 на правой ноге и выпустите ветер через ногу.

Десятый ветер: боль, онемение и жар

Работая с пупочными точками, упоминаемыми ниже, помещайте палец на точку 19 в желобке грудины.

1. Нажмите на точку 35 (чуть выше пупка) на левой стороне, затем на правой. Потом нажмите на точку 36 (выше точки 35) на правой стороне, затем на левой. Выпустите ветры через руки.
2. Костяшками пальцев, большим или средним пальцем нажмите на точку 19 (в желобке грудины) и точку 18 с обеих сторон (над ключицей, рядом с точкой 19).
3. Массируйте точку 17 с обеих сторон (на горле).
4. Локтем нажмите на точку 20 (плечевое сплетение); пациент в это время поворачивает голову из стороны в сторону. Работайте с обеих сторон, затем нажмите большим пальцем на точку 25 (под мышкой). Выпустите ветер через руки.
5. На обеих ступнях нажмите на точки 67 (на внутренней стороне ступни) и 66 (под косточкой лодыжки на внутренней стороне).
6. Нажмите на точку 74 («Бурлящий Родник», на подошве ступни), поддерживая ступню пациента.

7. Нажмите на точки 67, 66 и 74 на другой ступне. Выпустите ветры.

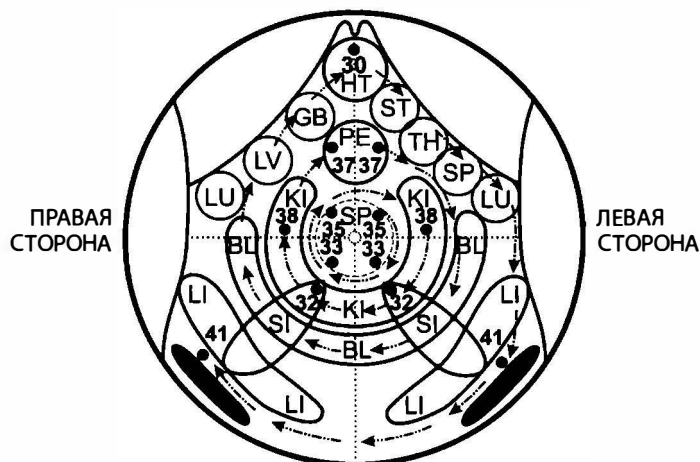
Одиннадцатый ветер: нервы и спина

1. Нажмите на точки 35 (чуть выше пупка) и 33 (чуть ниже пупка) с левой стороны, потом на те же точки — с правой.
2. Нажмите на точку 38 (сбоку от пупка) и точку 32 (ниже пупка, в сторону от центральной линии) с левой стороны. Затем нажмите на те же точки с правой стороны. Нажмите на точку 37 (выше пупка) с правой стороны, затем на нее же с левой.
3. Нажмите на точку 30 (чуть ниже грудины). Не нажимайте на чувствительный кончик грудины.
4. Массируйте пальцами ниже пупка, затем попросите пациента поместить ладони над областью пупка и представить себе солнечный огонь, «поджаривающий» его живот.
5. Массируйте точку 75 (на дельтовидной мышце плеча) с обеих сторон и точку 20 (на плечах у основания шеи) — тоже с обеих сторон. Выпустите ветры через руки.
6. Нажмите локтем на точку 45 (между крестцом и тазовой костью). Встряхните руки и слегка надавите на тазовую кость в сторону ягодиц. Выпустите ветер через ноги и ступни.

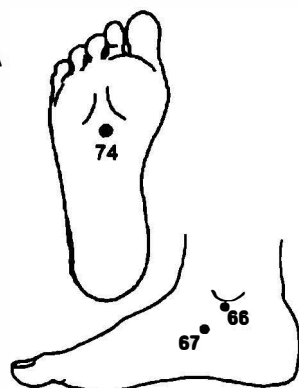
Двенадцатый ветер: жара и холод

1. Нажмите на точку 35 (чуть выше пупка) и точку 33 (чуть ниже пупка) слева. Затем нажмите на те же точки справа.
2. Нажмите на точку 38 (сбоку от пупка) и точку 32 (ниже пупка, в сторону от центральной линии) слева. Затем нажмите на те же точки справа.
3. Нажмите на точку 37 (выше пупка) на правой стороне, затем на левой.
4. Нажмите на точку 30 (чуть ниже грудины). Не нажимайте на чувствительный кончик грудины.
5. Нажмите на точку 41 (в нижней части тазовой кости) на левой стороне, затем на правой.
6. Массируйте грудину костяшками пальцев, прорабатывая также и места между ребрами. У женщин обходите груди. Попросите пациента произнести звук сердца (*хау-у-у-у*) и высвободить любой избыточный жар или холод через ступни.
7. Выпустите ветер из левой стороны груди через левую руку, а из правой стороны груди — через правую руку.

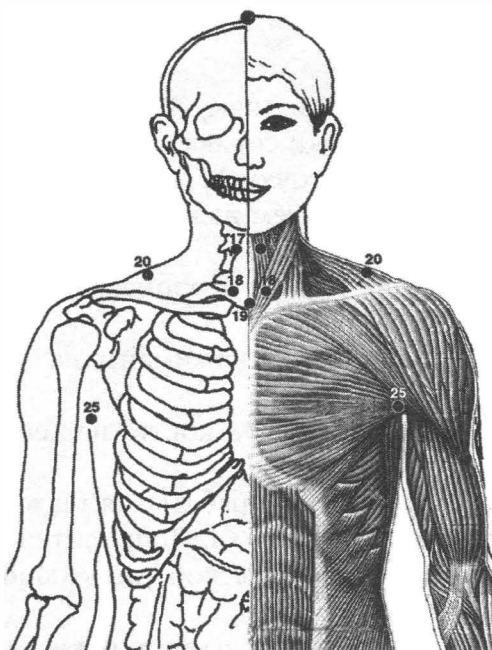
8. Поддерживая рукой ступню пациента, нажмите локтем на точку 74 (на подошве). Выпустите ветер.



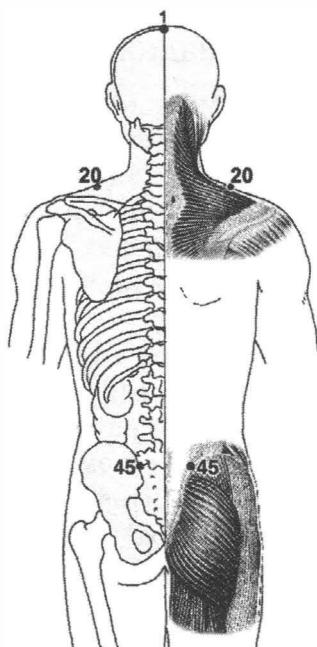
Точки пупка для десятого, одиннадцатого и двенадцатого ветров



Точки на ступнях



Точки на груди и горле



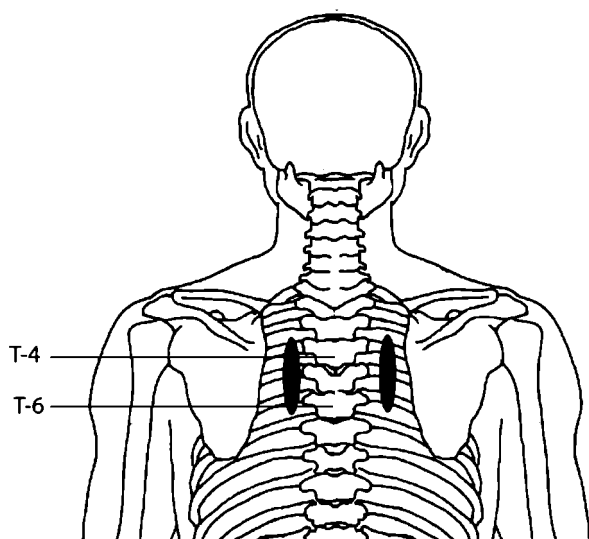
Точки на спине

Специальные лечебные применения

Сердечные приступы, точка Жизни и Смерти

При остром сердечном приступе значительно выдается наружу точка слева между позвонками Т-4 и Т-6; ее нужно массировать локтем до тех пор, пока это выпячивание не исчезнет.

1. Встаньте позади сидящего пациента или удобно положите его на живот.
2. Найдите выступающую и пульсирующую точку между Т-4 и Т-6 на левой стороне, между лопаткой и позвоночником. Нажимайте на нее костяшками или локтем, пока она не вернется на место.
3. Делайте спиральные движения рукой над этой точкой, чтобы направить ветер в левую руку пациента. Выведите его из тела в землю.
4. После этой экстренной помощи массируйте ту же точку на правой стороне. Затем массируйте печень, желчный пузырь, двенадцатиперстную кишку, толстый и тонкий кишечник, уделяя особое внимание илеоцекальному клапану.
5. Удалите ветер из печени (см. техники для первого ветра на с. 259). Направляйте ветры вниз в ноги, а затем в землю.



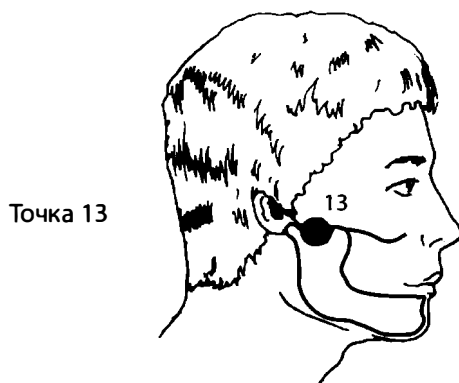
Точка Жизни и Смерти

Блокировки сердца, почек и груди

1. Откройте точку Жизни и Смерти костяшками пальцев.
2. Делайте спиральные движения рукой над этой точкой, чтобы собрать застойную ци, затем сметайте ее вниз по руке и наружу из кисти.
3. Повторите шаги 1 и 2 на другой стороне, затем выпустите ветер через руки.
4. Массируйте область над лобковой костью и вокруг нее, затем выпустите ветер через ноги. Попросите пациента каждый день проделявать этот массаж дома.

Освобождение от гнева в нижней челюсти и печени

1. Костяшками пальцев массируйте точку 24 на правой стороне (на нижнем ребре, над печенью).
2. Крепко держите пациента за голову и при помощи большого пальца освободите точку 13 (верхняя часть верхней челюсти, возле уха) сначала с одной, а потом с другой стороны.



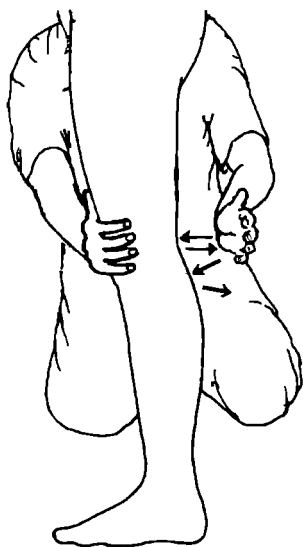
Артрит

Не выполняйте этот массаж на варикозных венах.

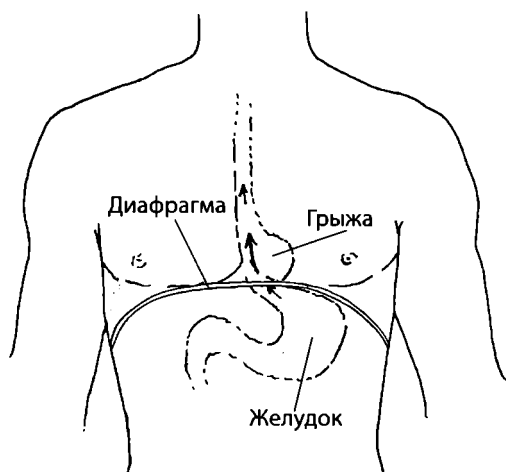
1. **Ноги:** встаньте на колени рядом со стоящим пациентом и возьмитесь за переднюю часть колена одной рукой. Другой ладонью быстро прошлепайте заднюю часть колена 9–36 раз. Повторите это с другой ногой.
2. **Руки:** возьмите пациента за локоть и прошлепайте внутреннюю сторону руки у локтевого сгиба 18 раз. Повторите это с другой рукой.

Хиатальная грыжа (грыжа пищеводного отверстия)

1. Откройте ворота ветров, пупок и багуа.
2. Массируйте живот, высвобождая энергетические узлы и конфликты в желудке и кишечнике. Сосредоточьтесь на верхнем левом углу, прямо под желудком.
3. Закрутите ветер по спирали и высвободите его через руки и ноги.
4. Попросите пациента произнести звуки селезенки, сердца, легких и печени.



Техника прошлепывания



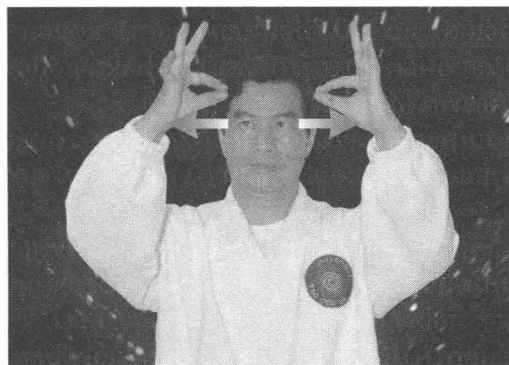
Хиатальная грыжа

ЦИГУН «ЗОЛОТОЙ ЭЛИКСИР»

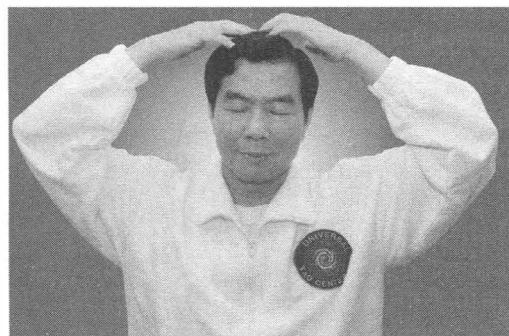
Дракон смотрит на жемчужину

1. Встаньте прямо, ступни на ширине плеч. Большими и указательными пальцами обеих рук сделайте «глаза дракона» и смотрите сквозь них. Закройте глаза и выполняйте «обратное дыхание» — втягивайте нижнюю часть живота на вдохе и выпячивайте ее на выдохе, сохраняя грудь расслабленной.
2. Сосредоточьтесь внимание на волосах головы (или на фолликулах волосистой части головы, если вы лысы). Легко прикоснитесь к скальпу и волосам и сосредоточьтесь на них, пока не ощутите, как энергия входит через волосы на вдохе.

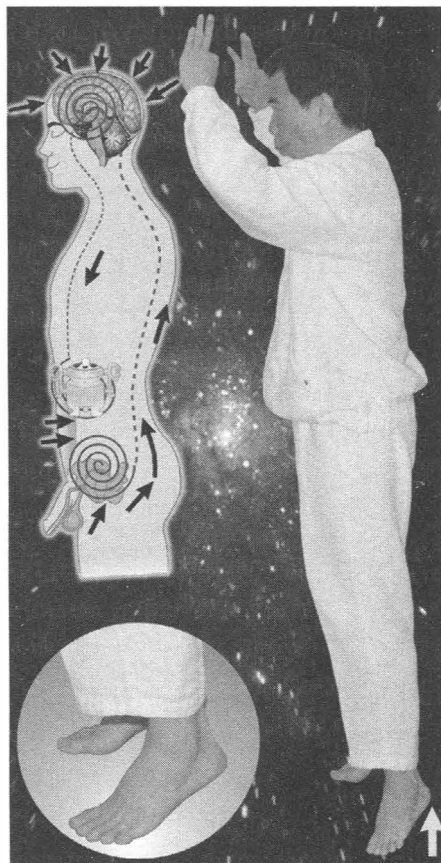
3. Осознайте свое сердце и язык. На вдохе ощущайте каждый волос в качестве антенны, привлекающей к вам вселенскую энергию ци. На выдохе почувствуйте, как энергия фильтруется через ваши волосы и превращается из «сырой» вселенской ци в энергию, которая будет полезна для внутренних органов и всего тела. Почувствуйте, как ваши волосы дышат.



«Глаза дракона»



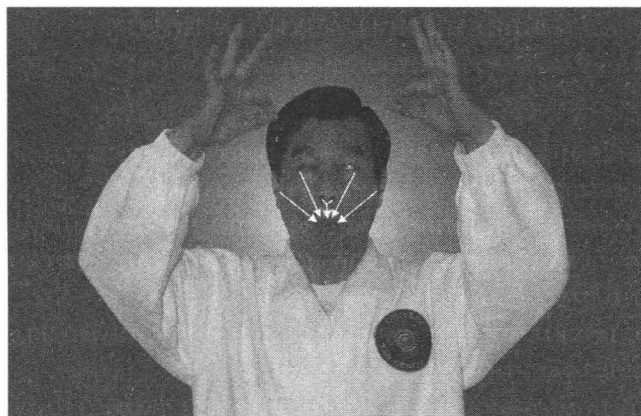
Прикоснитесь к волосам
и осознайте их



Поднимитесь на носках

4. Сосредоточьтесь на подмышечных волосах (или их фолликулах, если вы бреете подмышки) и почувствуйте связь между селезенкой и ртом. Вдохните, осторожно закатите глаза и чуть поднимите анус и промежность. Одновременно втягивайте энергию через подмышечные волосы. На выдохе расслабьте глаза и анус. Продолжайте дышать через подмышечные волосы около тридцати секунд, а затем направьте энергию от подмышек к плечам и в рот.

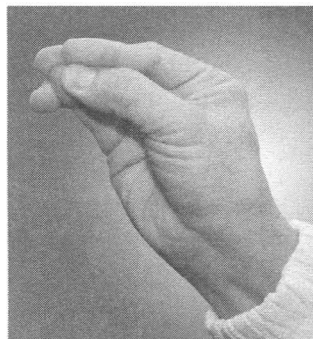
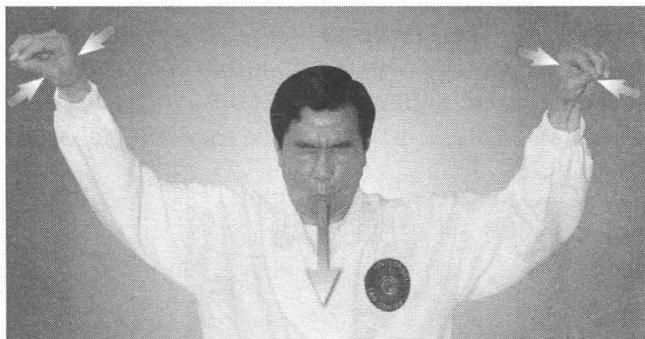
5. Втяните энергию в рот, мягко посасывая язык, втягивая щеки и медленно двигая нижнюю челюсть вперед-назад. Впитывайте ци природы и Вселенной.
6. Вновь сделайте руками жест «глаз дракона», как в шаге 1, затем вдохните и поднимитесь на носках, осторожно подтягивая среднюю часть ануса вверх, по направлению к голове.
7. Втяните всю свою энергию в рот и присоедините ее к энергии из головных и подмышечных волос. Вдохните и втяните: глаза в глазницы, язык в горло, уши в ушные каналы, все свои чувства в рот. Втяните щеки. Задержите дыхание и втяните все это еще дальше.



Втяните всю свою энергию в рот

8. На выдохе опуститесь на пятки и расслабьтесь. Обведите рот языком 6–9 раз и смешайте все энергии Вселенной со своей слюной, но пока не глотайте ее.
9. Повторите шаги 2–8 еще дважды, пока не наберете полный рот энергетизированной слюны.
10. Когда будете готовы, соберите все пальцы рук вокруг мизинцев, вдохните, подтяните вверх среднюю часть ануса и прижмите язык к нёбу. На следующем вдохе подтяните вверх левую и правую стороны ануса в направлении левой и правой почек. Почувствуйте, как почки подталкивают вверх язык.
11. Выполните шейный замок, крепче прижмите язык к нёбу, а кончики пальцев рук — к кончикам мизинцев. Сократите все мышцы тела, а затем проглотите всю слюну одним уверенным глотком, направляя эликсир прямо в желудок. Улыбнитесь своим внутренним органам и почувствуйте, как ци — слюна — эликсир — расходится по ним.

12. Отдохните и накройте пупок ладонями. Почувствуйте, как он нагревается. Чуть приседая, направляйте ци вниз по передней стороне ног в носки и подошвы ступней. Зачерпните руками земную ци. Затем вылейте ее себе на макушку.
13. Соберите энергию в пупке.



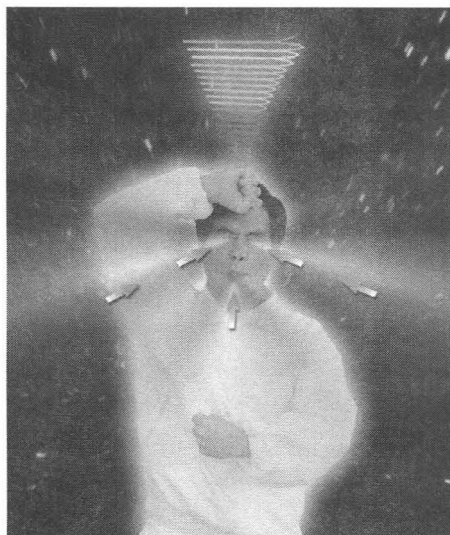
Прижмите мизинцы и проглотите слюну

Оглянуться на Луну

1. Тыльную часть правой кисти поднесите ко лбу. Левая кисть — на уровне поясницы, ладонью к туловищу.
2. Поворачивайте позвоночник влево и смотрите назад через плечо в сторону правой пятки. Позвольте кистям двигаться влево.
3. Соберите энергию через подмышечные волосы. Затем сожмите анус, промежность и гениталии. Прижмите язык к нёбу и задержите дыхание на 10 секунд. Ощутите, как энергия собирается в волосах.
4. Выдохните и языком перемешайте слюну во рту, но не глотайте ее. Повторите шаги 1—4 еще дважды.
5. Крепко сожмите кулаки и энергично проглотите эликсир прямо в пупок. Выполните глотающее движение трижды.
6. Повторите все упражнение, поменяв руки и поворачиваясь вправо.

Вай То приносит жезл

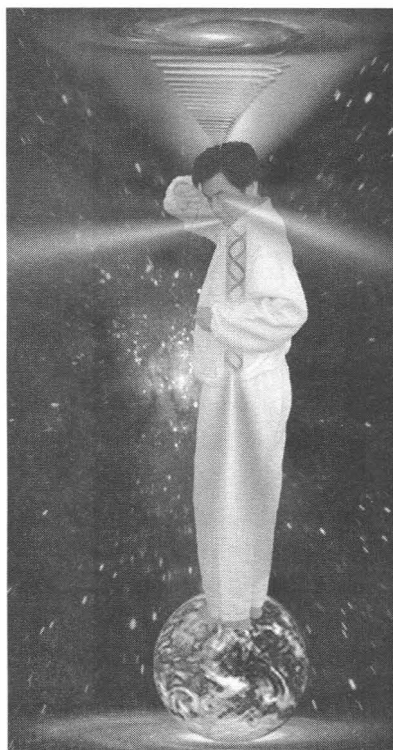
1. Встаньте прямо, ступни на ширине плеч. Руки вытянуты в стороны ладонями вниз. Нажимайте запястьями вниз. Почувствуйте, как ваше тело давит на землю.
2. Вдохните и вытяните пальцы рук к Небу, растягивая сухожилия кистей и предплечий.



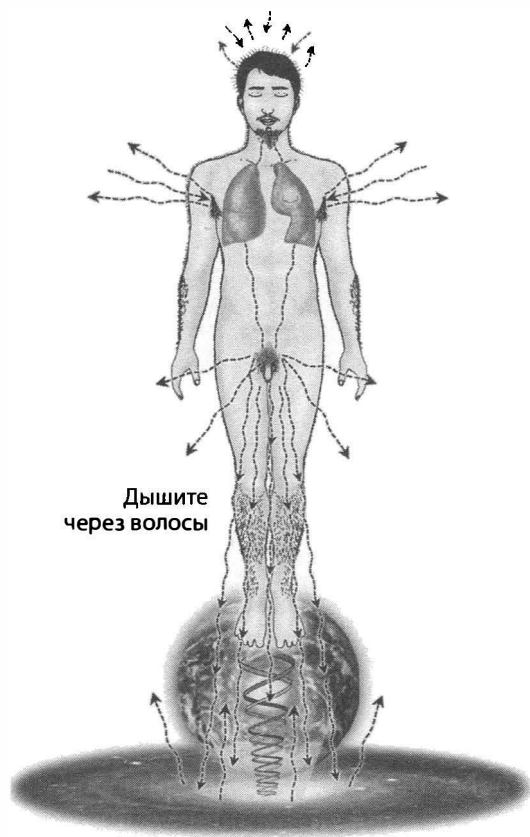
Правый кулак у лба, смотрит наружу,
левый — у поясницы, смотрит внутрь

Повернитесь влево
и смотрите через плечо
на правую пятку

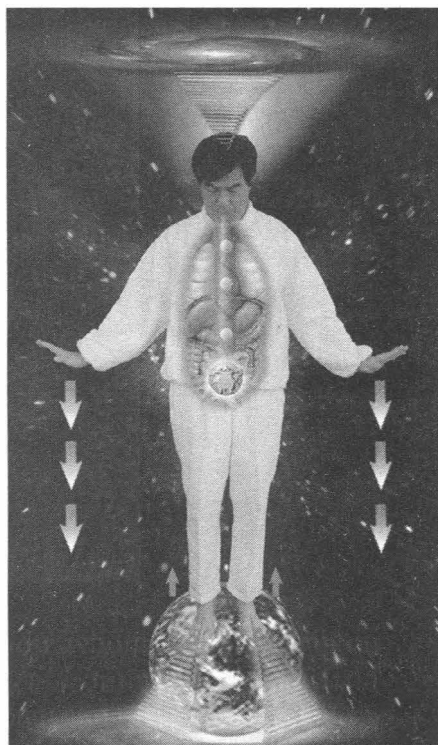
Оглянуться на Луну



3. Почувствуйте, что ваши волосы — это антенны, направленные в пространство. Соберите энергию через головные и подмышечные волосы, не теряя осознания своего сердца и языка. Затем соберите энергию через волосы на руках.
4. Втяните энергию из подмышек в рот: посасывайте язык, втяните щеки, зажмурьте глаза.
5. Вдохните по методу обратного дыхания — втягивая живот. Почувствуйте, как дополнительная сексуальная энергия втекает из лобковых волос в пах. Выдохните и почувствуйте, как энергия выходит через лобковые волосы.
6. Ощутите связь между лобковыми волосами, легкими и носом. Дышите через лобковые волосы не меньше минуты, втягивая энергию из Вселенной. (При этом вы можете почувствовать некоторое возбуждение.) Ощутите, как энергия из волос на голове, под мышками, на руках и лобке смешивается с вашей слюной.
7. Закачивайте энергию вверх, в рот. Поднимитесь на носки. Посасывайте язык, втяните щеки и зажмурьте глаза. Вытяните ладони и пальцы рук вверх и привлекайте внутрь себя еще больше энергии.



Вай То приносит жезл



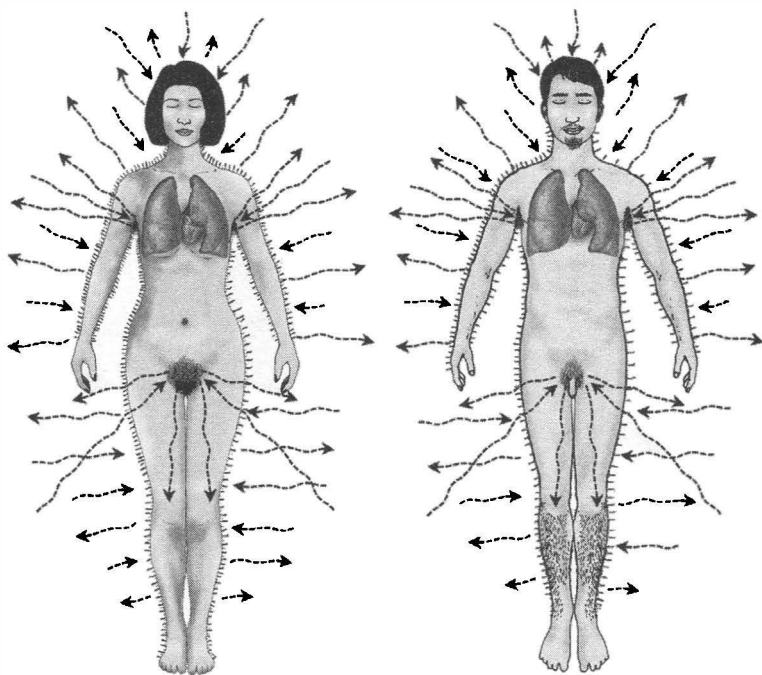
Глотая, нажимайте руками вниз

8. Опуститесь на пятки и почувствуйте, как вся энергия из ваших волос смешивается со слюной. Задержите дыхание. Потом выдохните и расслабьте кисти рук.
9. Повторите шаги 1—8 трижды, затем вытяните руки в стороны. Вдохните и поднимитесь на носки. Подтяните анус и прижмите язык к нёбу. Крепко нажимайте плечами, руками и кистями вниз. Проглотите слюну прямо в пупок. Почувствуйте, как энергия горячей слюны вжимается в пупок.

Гигант поднимает башню

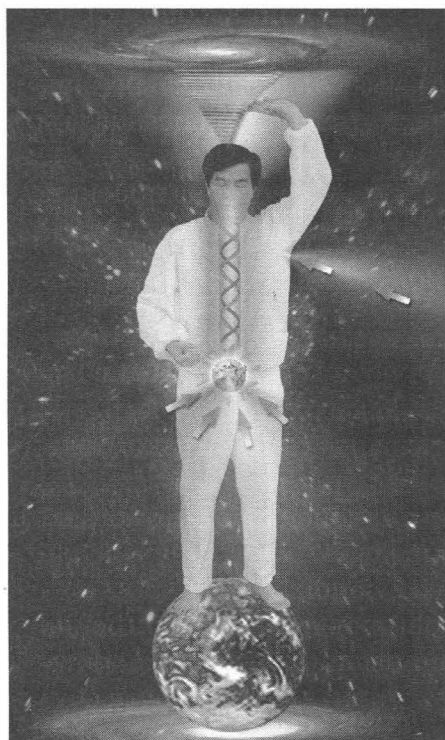
1. Встаньте прямо, ступни на ширине плеч, колени присогнуты. Почувствуйте, как ваша тяжесть давит вниз. Сложите кисти в расслабленные кулаки на уровне поясницы, ладонями вниз.

2. Медленно поднимите левую руку над головой, ладонь вверх, пальцы вместе. Соберите энергию Вселенной подмышечными волосами, ощущая связь со своей селезенкой и ртом.
3. Выполните вдох по методу обратного дыхания и почувствуйте, как энергия собирается в волосах на лице. Выдохните и почувствуйте, как энергия покидает вас через волосы лица. Продолжайте дышать через волосы лица одну минуту.
4. Затем вдохните через лицевые волосы. Выдыхая, оставьте энергию у себя во рту. Втяните язык и щеки на полминуты.
5. Наполните рот слюной, проводя языком между передними зубами и губами — по 9 раз в каждом направлении. Затем проведите языком по внутренней стороне зубов, тоже по 9 раз в каждом направлении.
6. Почувствуйте, как энергия из волос головы, подмышек, лобка и лица смешивается со слюной. Подвигайте нижней челюстью, как бы «жуя» слюну.
7. Дышите через фолликулы волос всего тела, впитывая вселенскую энергию из шести направлений вокруг вас. Почувствуйте связь между вашими легкими и носом.

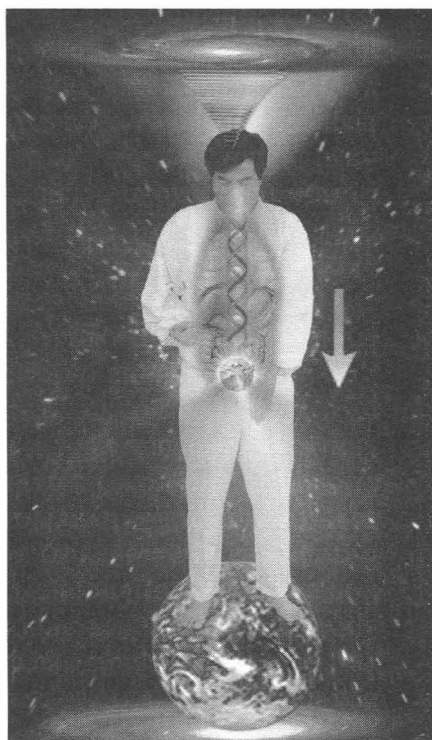


Вдыхайте вселенскую энергию через фолликулы всего тела

8. Вдохните, поднимитесь на носки и подтяните среднюю часть ануса по направлению к голове. Закачивайте в себя энергию из волос, втягивая щеки и язык, мысленно вбирая уши в ушные каналы, а глаза — в глазницы. Задержите дыхание и втяните все это еще глубже. Сосательными движениями старайтесь втянуть всю энергию себе в рот.
9. Выдохните и опуститесь на пятки. Вдохните вселенскую ци и смешайте ее с энергией из волос, содержащейся в слюне. Повторите шаги 1—9 трижды, собирая в слюне все больше энергии.
10. Вдохните, поднимите вверх анус и язык. Опустите левую руку так, чтобы ладонь была направлена к туловищу.
11. Проглотите слюну энергичным глотком в живот, с усилием опуская левую кисть к земле. Почувствуйте, как в вашем пупке слюна превращается в чистую ци.
12. Повторите шаги 1—11, поменяв руки. Затем еще раз повторите шаги 1—11, подняв в начале упражнения обе руки.



Левая ладонь «поднимает башню»

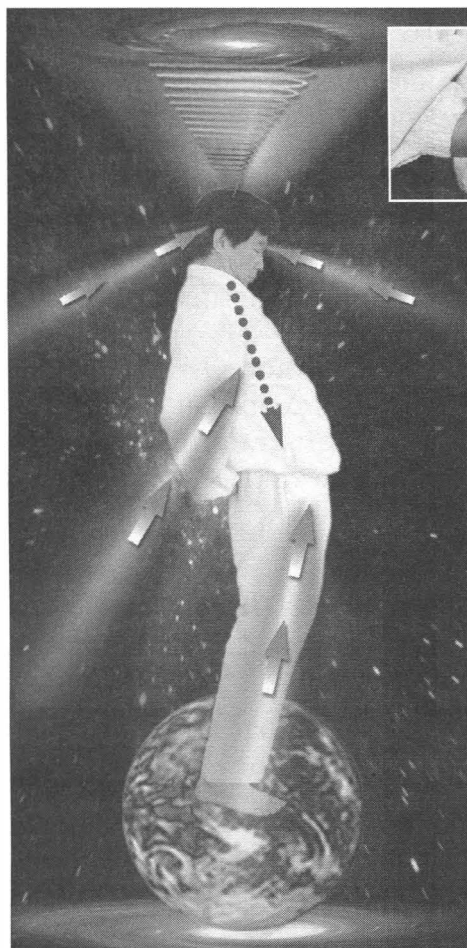


Левая ладонь нажимает вниз, пока вы проглатываете слюну

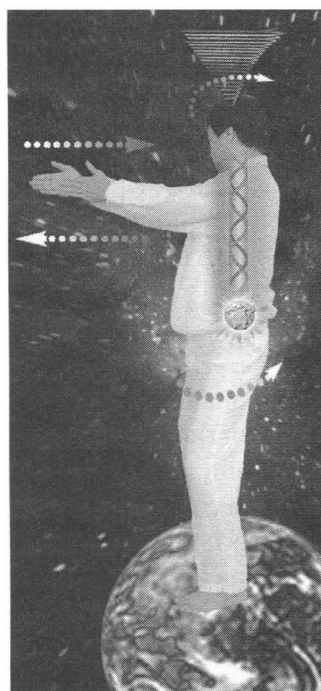
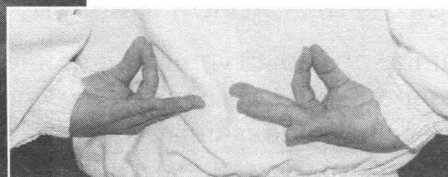
Гигант поднимает башню

Глотание железного моста

1. Встаньте прямо, ступни на ширине плеч. Разотрите ладони и заведите их за почки. На каждой руке большой и указательный пальцы образуют кольцо, остальные пальцы прямые.
2. Подтяните подбородок и прогнитесь назад в пояснице. При этом голову назад не отклоняйте.



Глотание железного моста



Встряхнуть головой
и вильнуть хвостом

3. Соберите энергию из всех своих волос и от всех органов чувств, втяните ее в рот и смешайте со слюной, как в предыдущих упражнениях. Втяните внутрь свои органы чувств, сожмите промежность

и гениталии. Чувствуйте, как энергия продолжает собираться в волосах.

4. Вдохните и перемешайте слюну языком. Выдохните и расслабьте лицо, но не глотайте слюну. Повторите шаги 1—4 еще дважды.
5. Легко выпрямите шею и прижмите к мизинцам все остальные пальцы рук. При этом энергично сглотните. Затем расслабьтесь и мысленно слегка помогите энергии опуститься в грудь.

Встряхнуть головой и вильнуть хвостом

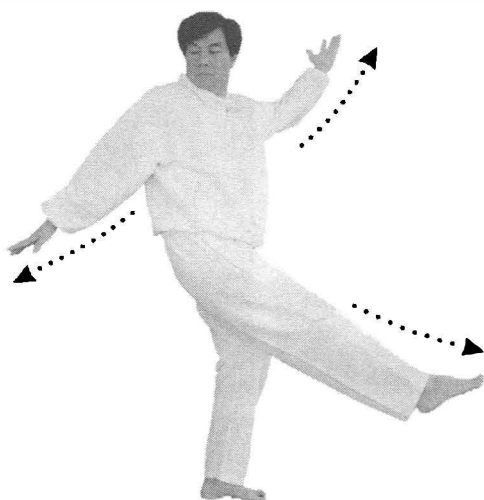
1. Встаньте прямо, ступни на ширине плеч, руки вытянуты вперед.
2. Одновременно выполните следующие действия: энергично разотрите ладони, покачивайте головой и «хвостом» (крестцом и тазом) в противоположных направлениях, «втяните» органы чувств в голову и перемешайте слюну во рту языком. Продолжайте эти движения в течение 2 минут.
3. Накройте виски своими разогретыми ладонями, затем накройте и помассируйте лицо.
4. Накройте ладонями верхнюю часть грудной клетки. Энергично сглотив слюну, направьте ее в Нижний Даньтянь через грудную клетку, сердце, живот и пупок. При этом делайте руками сметающие движения вниз к тазу. Это поможет «смести все сердечные заботы».

Тянуть шелковую нить и махнуть ногой

1. Начальная стойка: правая ступня на один шаг позади левой. Руки как бы «обнимают» переднюю часть тела: поместите правую ладонь перед левым плечом, а левую — над правым бедром.
2. Махните перед собой правой ногой, перенося вес вперед на левую ногу. В то же время выгните спину, выдвигая поясницу и Т-11 вперед, и раскройте свои «объятия», выпрямив локти и расправив грудь. Ваша левая ладонь должна быть открыта к Небу, правая — обращена к Земле. Качните головой вправо, взгляд на ладонь, направленную вниз.
3. Снова скрестите руки перед собой, на этот раз помещая левую кисть перед правым плечом, а правую — над левым бедром. Подтяните подбородок.
4. Махните левой ногой вперед, повторяя все движения на шаге 2 на противоположной стороне.
5. Повторите это по 50 раз в каждую сторону.



Начальное положение

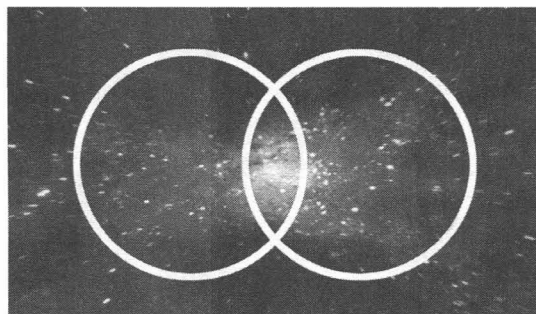


Мах правой ногой вперед, развести руки

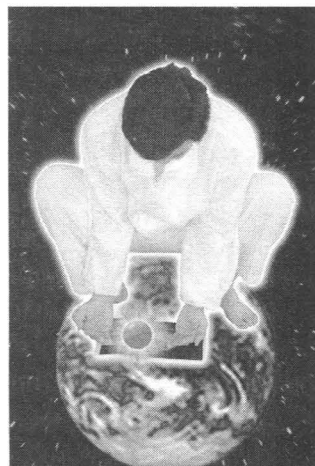
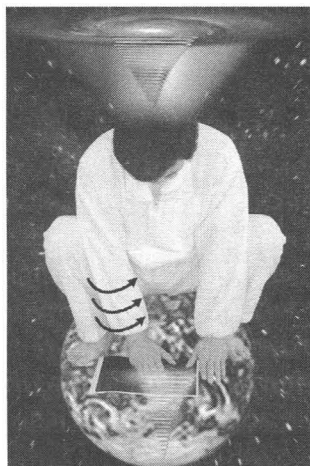
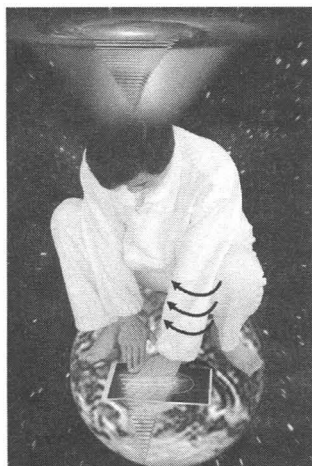
Тянуть шелковую нить и махнуть ногой

Собирание Золотой Земной Пилюли

1. На листе бумаги формата А4 начертите два пересекающихся круга диаметром 15 см. В центре зоны пересечения поставьте точку.
2. Встаньте прямо, ступни на ширине плеч, и положите чертеж на пол между ступней. Присядьте так, чтобы ягодицы почти касались пола.
3. Положите кисти на бедра и вращайте левой ногой от тазобедренного сустава слева направо и справа налево. Прodelайте то же правой ногой, затем обеими ногами вместе.
4. Ощутите точки в центре обеих ладоней, затем опустите руки перед собой, выпрямив локти и уперев их во внутреннюю часть колен.



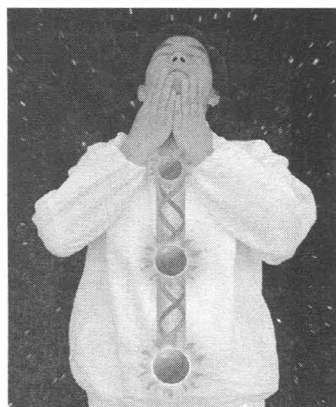
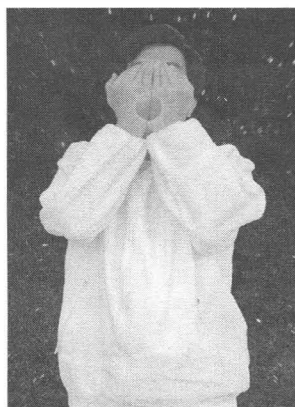
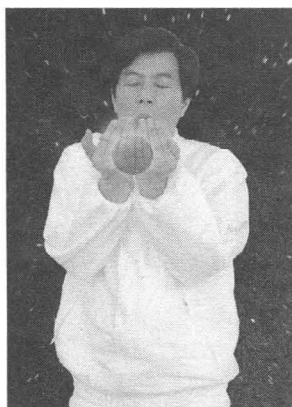
Начертите два пересекающихся круга



Вращайте каждой стороной таза, заставляя руки описывать две окружности

Захватите Земную Пилюлю

5. Вращайте правым бедром (правой стороной таза) так, чтобы правая нога толкала правую руку. При этом правая ладонь будет описывать круг против часовой стрелки. Не задействуйте мышцы руки или кисти — просто позвольте бедру толкать руку по кругу.
6. Прodelайте то же с левым бедром. Левая рука будет описывать круги по часовой стрелке. Круги, описываемые руками, будут примерно совпадать с кругами на чертеже на полу под вами. Сфокусируйте глаза на точке в центре зоны пересечения кругов.
7. Теперь двигайте обоими бедрами одновременно, держа кружащиеся ладони примерно на дюйм над бумагой. В точке, где траектории рук пересекаются, создается жемчужина энергии. Это и есть Земная Пилюля.

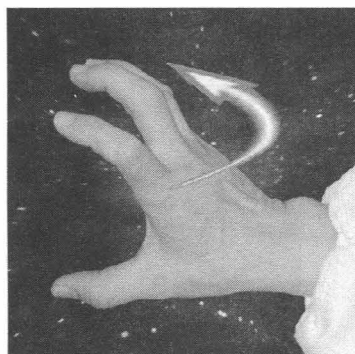
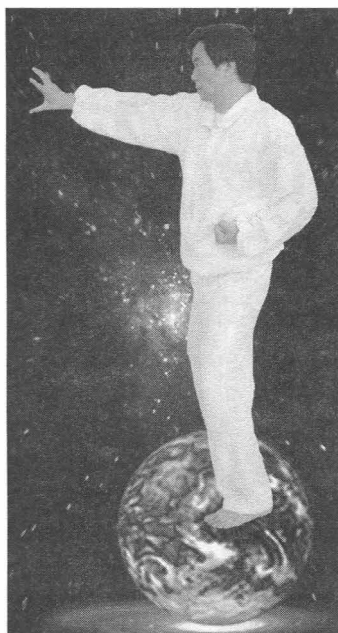


Смешайте Земную Пилюлю со слюной и проглотите ее

8. Задействуйте свой ум, глаза и ладони, чтобы собрать силу Земли три раза. Наблюдайте за формированием Земной Пилюли. Одновременно собирайте энергию органов чувств и внутренних органов в голове и смешивайте ее со слюной.
9. Вставая на ноги, захватите Земную Пилюлю ладонями. Вдохните, затем всосите Земную Пилюлю с ладоней в рот. Подтяните анус и смешайте Пилюлю со слюной.
10. Прижмите язык к нёбу и перемешайте слюну языком, затем проглотите ее, подводя сложенные чашечкой ладони к груди. Почувствуйте, как слюна и Земная Пилюля устремляются в желудок и Нижний Даньтянь, когда вы опускаете кисти вдоль груди.

Тигр выходит из клетки

1. Встаньте прямо, ноги на ширине 90 см, кулаки на пояснице, ладонями вверх.
2. Нанесите правым кулаком удар прямо вперед, поворачивая во время удара запястье так, чтобы пальцы оказались направлены вниз. Одновременно опустите правое колено и перенесите вес на правую ногу.
3. Вариант: выворачивайте бьющую руку по часовой стрелке, насколько сможете.



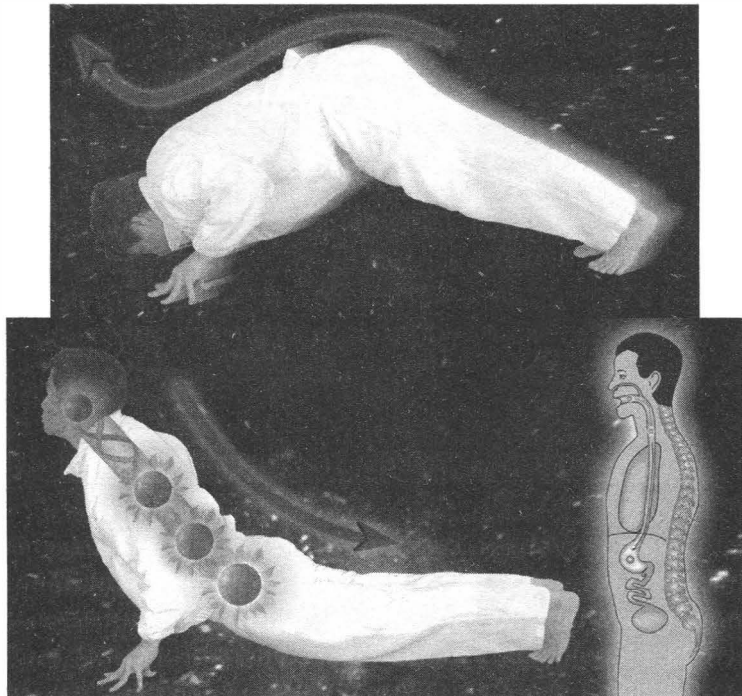
Исходное
положение

Тигр выходит из клетки

4. В конце удара сформируйте правой кистью «тигриный коготь», вытягивая и напрягая пальцы. Представьте себе, что ваши когти выцарапывают глаза противника, затем схватите его за нос и рот и выкручивайте по часовой стрелке. Захватите бороду или подбородок воображаемого противника и потяните его на себя, чтобы вывести из равновесия. Одновременно перенесите большую часть веса обратно на левую ногу.
5. Поверните запястье так, чтобы «когти» были обращены вверх, затем уберите их, закрывая кулак, и верните кисть к пояснице.
6. Повторите шаги 2—5 в левую сторону, поворачивая во время удара левую руку по часовой стрелке (или, как вариант, до упора против часовой стрелки).
7. Повторите упражнение по 108 раз в каждую сторону.

Железный буйвол пашет землю

1. Примите упор лежа. Тело образует треугольник, колени и локти прямые, таз поднят. Переносите вес на руки и старайтесь со временем научиться делать упор кончиками пальцев.



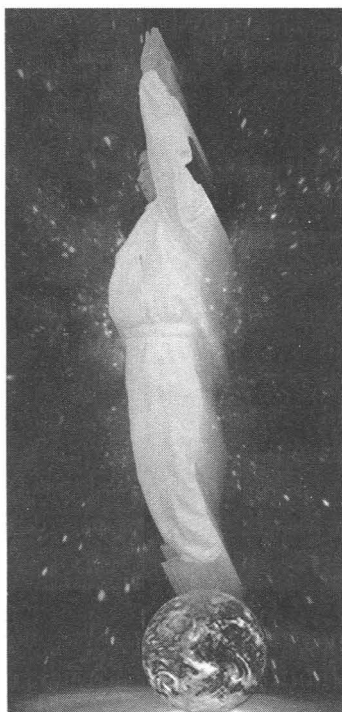
Глотая слюну, поднимите голову, как кобра

Железный буйвол пашет землю

2. Соберите энергию во рту и смешайте ее со слюной. Готовясь проглотить ее, согните руки и нырните носом вперед, пройдя примерно в дюйме от пола.
3. Глотаю слюну, качните бедрами вперед и выгните спину. По мере того как ваша голова поднимается, глотайте слюну.
4. Повторяйте это упражнение по 3 раза в первый месяц, по 6 раз во второй, по 9 раз в третий и по 12 раз в четвертый.

Красавица прыгает

1. Встаньте прямо, колени прямые, ступни вместе.
2. Делайте махи руками вдоль боков и улыбайтесь своему сердцу, чувствуя себя счастливым и легким во всем теле.
3. Когда вы почувствуете себя достаточно легким, чтобы летать, опустите свою силу в Нижний Дантьянь и носки ступней. Лишь слегка сгибая ноги в коленях и тазобедренных суставах, подпрыгивайте, одновременно выталкивая руки.
4. Смахните кистями рук накопившуюся ци вниз вдоль груди. Повторите такое прыгание 9–18 раз, затем в течение нескольких минут походите. Сразу после прыжков нельзя есть, пить и садиться.



Красавица
прыгает

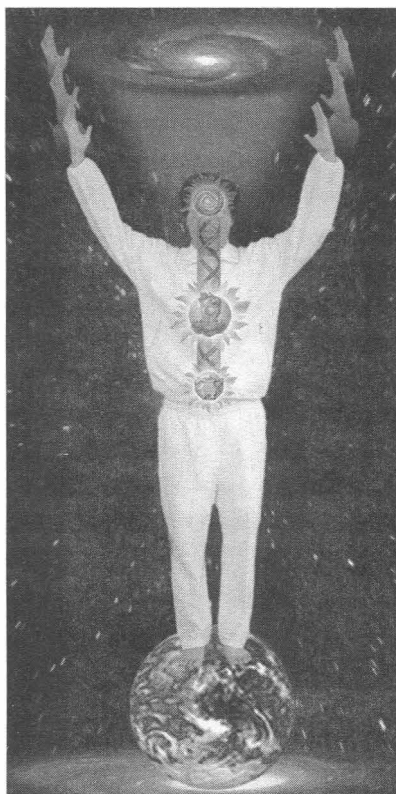
Заключительное упражнение

Независимо от того, выполняли вы одну или более из практик Цигун «Золотой Эликсир», всегда завершайте занятие этим упражнением.

1. Встаньте прямо, ступни рядом, поднимите ладони к Небу. Почувствуйте, как ци Вселенной втекает в ваши полые кости и там сжимается.
2. У вас очень длинные руки и большие ладони. Зачерпните ими ци из Вселенной и вылейте ее себе на макушку. Почувствуйте, как электрический ток входит в ваш череп и кости.

Сметите энергию вниз по телу и почувствуйте, как ваши ноги проникают глубоко в землю, к самому центру Земли.

3. Теперь зачерпните земную ци из Земли под вами. Направьте ее вверх по костям своего тела.
4. Снова зачерпните ци вниз от макушки и направляйте ее в Нижний Дантьянь. Накройте пупок руками и соберите там энергию.
5. Расслабьтесь, отряхните грудь руками сверху вниз и походите.

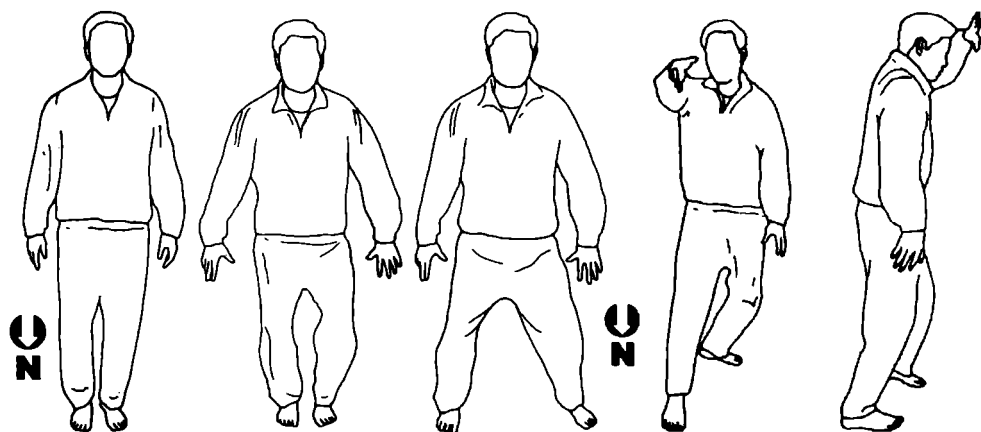


Заклучительное упражнение: собирание и зачерпывание ци

ТАЙЦЗИ-ФАЦЗИНЬ

Открывающие движения

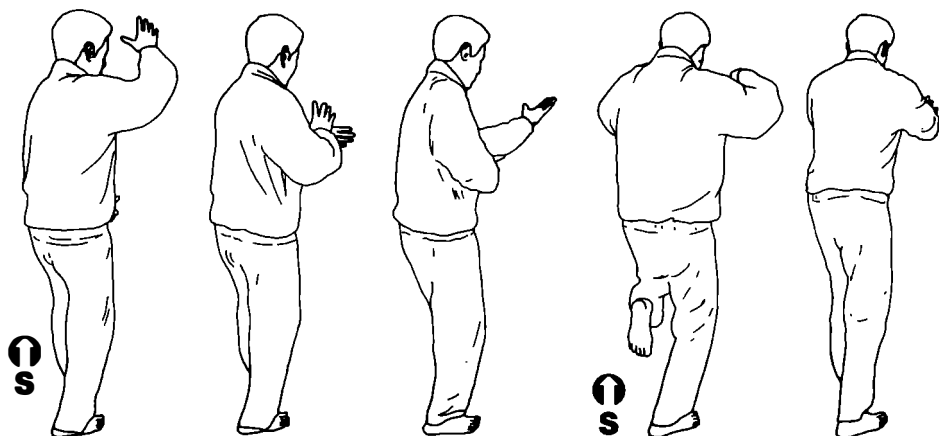
1. Встаньте лицом к северу, ступни вместе, голова словно подвешена на струне за макушку. Чуть опуститесь (здесь и во всех подобных случаях имеется в виду опускание тела не от колен, а от тазобедренных суставов и крестца) и выполните Внутреннюю Улыбку от глаз до пупка. На вдохе округлите лопатки, опустите грудь и откройте подмышки. Затем выдыхайте, еще чуть опускаясь.
2. Перенесите копчик в положение над правой пяткой и поднимите от пола левую пятку. На вдохе поднимите всю левую ступню, а на выдохе поставьте ее на ширину плеч от правой, под углом 30°. Примите базовую позу Железной Рубашки, левая ступня открыта.
3. Перенесите копчик в положение над левой пяткой. Выдвиньте правое бедро вперед, затем шагните правой ступней и вытяните вперед правую кисть. Смотрите по-прежнему на север.
4. Подтяните правое бедро и руку назад, одновременно выдвигая вперед левое бедро и руку. Перенесите копчик в положение над левой пяткой и осядьте назад.
5. Повернитесь влево и скрутите левое бедро, поднимая левое предплечье для защиты головы. Движение бедер должно развернуть правую ступню на 90°. Затем перенесите копчик в положение над левой пяткой.



Левосторонняя форма: Открытие

Первый угол — южный (Левосторонняя форма)

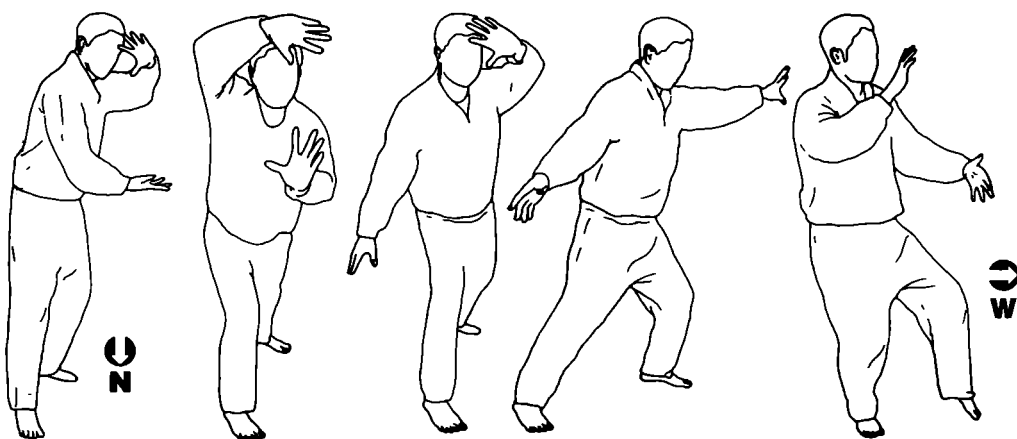
1. Поверните таз влево, затем перенесите копчик в положение над правой пяткой. Широко шагните на левый носок, лицом к югу. Поднимите правую кисть от правого бедра, одновременно дважды совершая круговое движение левой кистью, а затем сформируйте шар ци.
2. **Удар Отражения:** опуститесь, впечатывая в пол левую ступню. Высвобождайте силу широко вперед левой кистью, сохраняя прочную связь правой ноги с землей.
3. **Откатывание:** поверните бедра вправо, лицом вы обращены на запад. Подведите правую кисть к левому локтю. Взгляд сосредоточен на левой ладони.
4. **Удар Нажимания:** внешнее (правое) запястье соединяется с внутренним (левым). Впечатайте в пол левую ступню. Высвобождайте силу широко вперед соединенными запястьями, сохраняя прочную связь правой ноги с землей.
5. **Удар Толкания:** опуститесь, разведите запястья, откройте ладони. Впечатайте в пол левую ступню. Высвобождайте силу широко вперед обеими ладонями, сохраняя прочную связь правой ноги с землей.
6. **Одиночный кнут:** опуститесь, поверните таз вправо, смотрите на запад. Сложите правую кисть в «кюв» над левой ладонью. Вес на правой ноге.
7. **Подготовка к Ткачихе:** опуститесь, шагните левой пяткой на юг, поверните левую ступню на 90° на запад, опуская при этом левую кисть для защиты левого колена. Перенесите копчик в положение над левой пяткой, правая ступня шагает широко вправо, носок направлен на север. Обведите правую кисть левой кистью дважды, чтобы сформировать шар ци. Вес на левой ступне.
8. **Удар Ткачихи:** опуститесь, нанесите толкающий удар левой кистью вперед от бедра, поднимите правую кисть для защиты головы. Вы смотрите на север.
9. **Разворот:** шагните назад, левая ступня направлена на запад. Откройте бедра на запад, подтяните правую кисть вниз (при этом она пересекает левое запястье) для защиты правого колена. Левая кисть защищает голову. Перенесите копчик в положение над левой пяткой, левая кисть опускается к левому колену, а правая поднимается для защиты головы. Перенесите копчик в положение над правой пяткой и совершите кистями круговое движение дважды, формируя шар ци. Вы смотрите на запад.



Первый Птичий хвост

Толкание на юг

Левосторонняя форма: первый угол (южный)



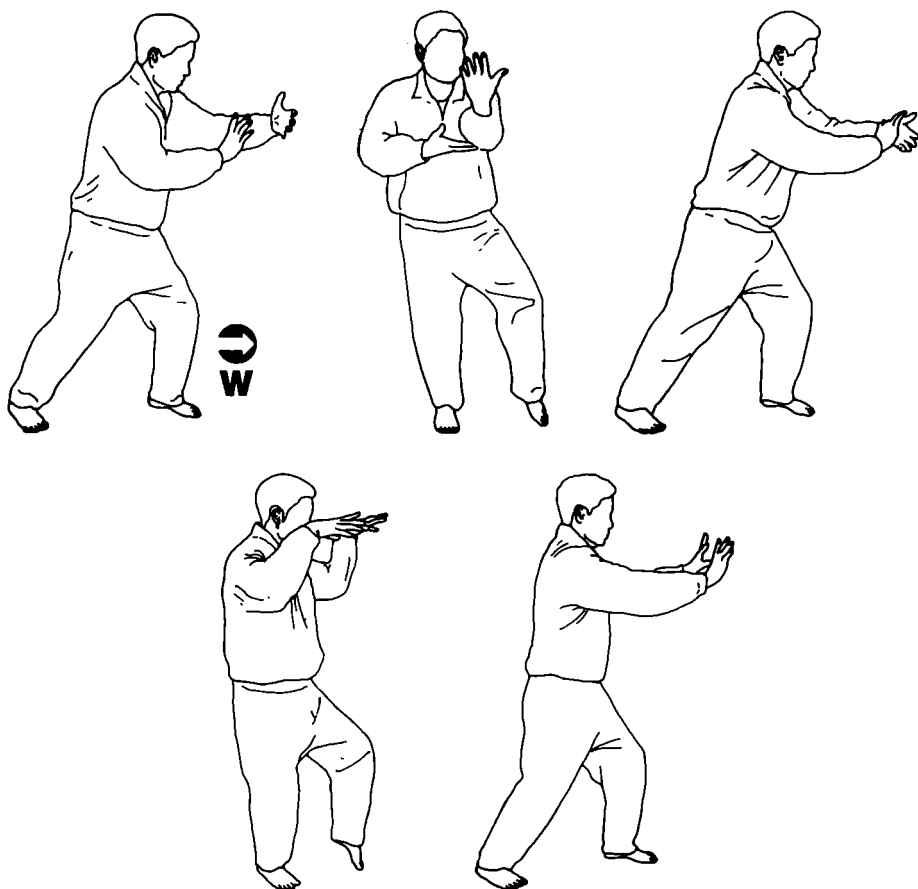
Левосторонняя форма:

Ткачиха на север и переход ко второму углу (западному)

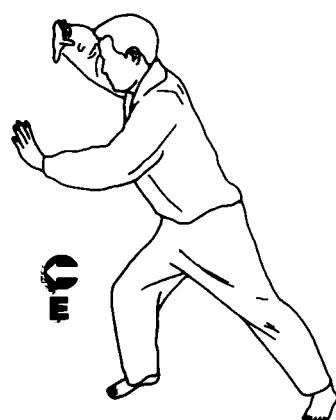
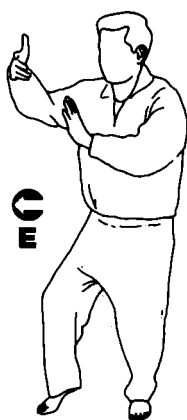
Второй угол — западный (Левосторонняя форма)

1. Сформируйте шар ци.
2. **Отражение:** опуститесь, впечатывая в пол левую ступню. Высвобождайте силу широко вперед на запад, сохраняя прочную связь правой ноги с землей.
3. **Откатывание.**
4. **Нажимание:** та же работа ногами, что и в Отражении, удар наносится соединенными запястьями.

5. **Толкание:** опуститесь, разведите запястья, откройте ладони. Впечатайте в пол левую ступню. Высвобождайте силу широко вперед (на запад), сохраняя прочную связь правой ноги с землей.
6. **Одиночный кнут:** опуститесь, поверните таз вправо, смотрите на север. Сложите правую кисть в «клюв» над левой ладонью. Вес на правой ноге.
7. **Ткачиха на восток:** опуститесь, шагните левой пяткой на запад, поверните левую ступню на 90° на север, опуская при этом левую кисть для защиты левого колена. Перенесите копчик в положение над левой пяткой, правая ступня шагает широко вправо, носок направлен на восток. Обведите правую кисть левой кистью дважды, чтобы сформировать шар ци.
8. Опуститесь, нанесите толкающий удар левой кистью вперед от бедра, поднимите правую кисть для защиты головы.



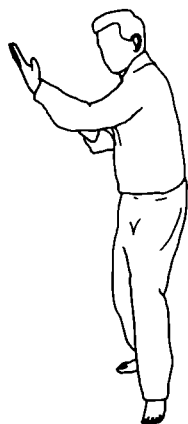
Второй Птичий хвост (на запад)



Одиночный кнут, затем Ткачиха на восток
Левосторонняя форма: второй угол (западный)



Отражение



Откатывание



Нажимание

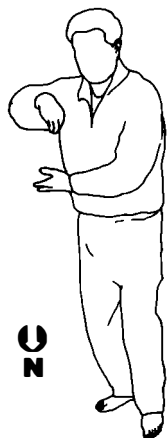
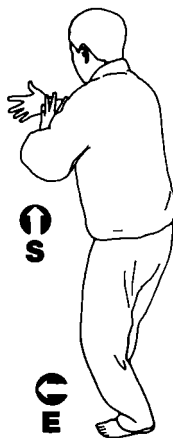


Толкание

9. **Разворот:** шагните назад, левая ступня направлена на север. Откройте бедра на север, подтяните правую кисть вниз (при этом она пересекает левое запястье) для защиты правого колена. Левая кисть защищает голову. Перенесите копчик в положение над левой пяткой, левая кисть опускается к левому колену, а правая поднимается для защиты головы.



Опускание

Формирование
«клюва» для
Одиночного кнута

Левосторонняя форма: третий угол (северный)

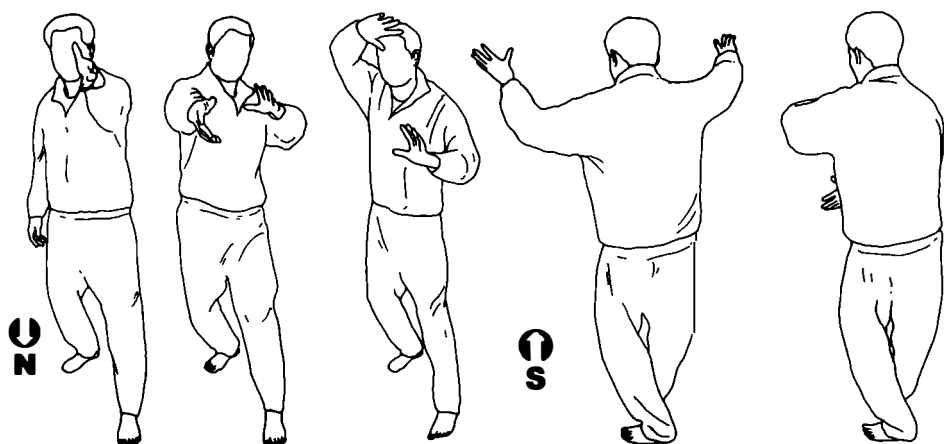
Северный, восточный и южный углы (Левосторонняя форма)

1. Перенесите копчик в положение над правой пяткой, дважды сделайте кистями круговое движение, чтобы сформировать шар ци. Вы смотрите на север.
2. Отражение, Откатывание, Нажимание, Толкание, Одиночный кнут, Ткачиха, Разворот.
3. Повторите шаги 1 и 2 в восточный угол, затем повторите еще раз в южный угол.

Переход к Правосторонней форме

После перехода к Правосторонней форме в шаге 1 ниже все движения выполняются в последовательности против часовой стрелки и удары наносятся правой рукой.

1. Сделайте шаг вперед левой ногой, перенесите копчик в положение над левой пяткой. Левая кисть выходит вперед, а правая назад. Перенесите копчик в положение над правой пяткой. Левая кисть уходит к левому бедру, а правая вперед. Поверните таз на 90° вправо (вы смотрите на юг). Правая ступня направлена на восток. Правая рука защищает голову. Перенесите копчик в положение над левой пяткой. Вес на левой ноге.



Переход к Правосторонней форме
(выполняется после пятого угла Левосторонней формы)

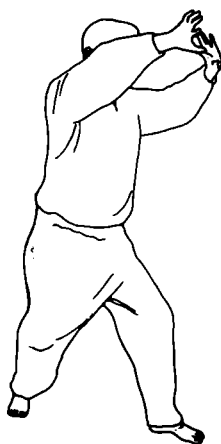
2. Правая ступня делает большой шаг вправо (носок направлен на юг). Обведите дважды правой кистью вокруг левой, чтобы сформировать шар ци.
3. **Удар Отражения:** опуститесь, впечатывая в пол правую ступню. Высвобождайте силу широко вперед правой кистью, сохраняя прочную связь левой ноги с землей.
4. Откатывание, Нажимание, Толкание, Одиночный кнут, Ткачиха, Разворот.
5. Повторите шаги 2—4 в восточный, северный и западный углы, затем повторите еще раз в южный угол.

Завершение

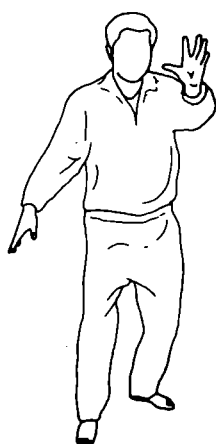
1. После завершения Ткачихи откройте обе ладони и перемещайте кисти вверх, в стороны и вниз. Подтяните левую ступню и поставьте ее рядом с правой. Перенесите копчик в положение над

левой пяткой и поднимите правую ногу, помещая правую ступню параллельно левой. Соедините ступни так, чтобы носки были на одной линии.

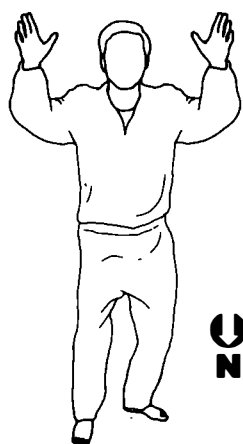
2. Поднимите руки и скрестите их в запястьях чуть ниже уровня плеч (левая рука ближе к телу).
3. Распределите вес поровну на обе ступни. Одновременно выпрямите корпус и опустите руки по бокам (ладони смотрят назад). Завершите все эти движения одновременно.
4. Выполните Внутреннюю Улыбку и соберите энергию в пупке.



Оседание

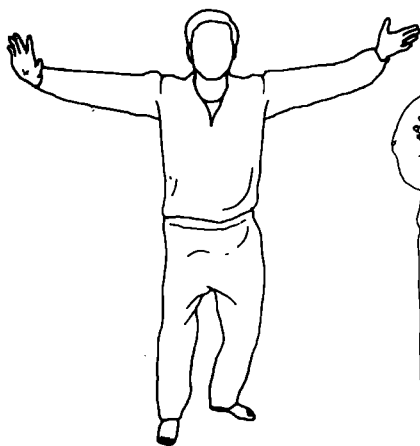


Шаг назад



Поднятие рук

UN

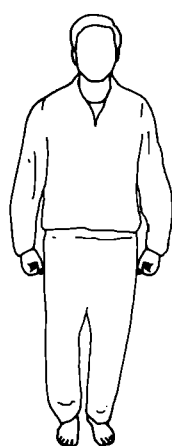


Опускание рук



Скрещивание рук

UN



Центрирование



Собирание энергии

Завершение формы



ШЕСТОЙ УРОВЕНЬ

Шестой уровень системы Вселенского Целительного Дао состоит из более чем сорока формул, которые можно найти в книгах «*Даосское тело души*», «*Карсай-нэйцзан*» и «*Тайцзи стиля У*»*.

На этом уровне мы начинаем рождать в теле сначала душу, а затем дух. Тело было развито, чтобы стать подходящим обиталищем для души и духа и питать их энергиями, накопленными в начальных практиках. Рождение души — это пробуждение той части нас, которая воспринимает и действует независимо от условий окружающей среды, образования и кармы. Обретая осознанность с помощью пробужденной души, чтобы быть творчески активными в мире, мы учимся не ограничиваться реагированием на обстоятельства. Этот уровень медитации также имеет множество физиологических эффектов, дополнительно подготавливая тело к накоплению большего количества энергии, необходимой для рождения и питания души и духа.

Даосское тело души: укрощение силы Кань и Ли

Теория. Медитации Низшего, Высшего и Высочайшего Просветления Кань и Ли ведут к рождению в теле души и духа, а также к формированию бессмертного духовного тела. На этом этапе практики энергии природы (Солнца, Луны, деревьев и т. д.) и практически все чувственные переживания позитивного характера становятся приятной пищей для роста и созревания духа в теле. Низшие формулы Кань и Ли используют технологию тьмы для того, чтобы буквально «перекипятить» сексуальную энергию (цзин) в энергию жизненной силы (ци), поменяв местами местоположение силы Инь и Ян. Это создает внутреннюю энергетическую паровую машину, необходимую для окончательной трансформации практик Внутренней Алхимии.

Концепция. Такая перестановка размещает тепло огня из сердечного центра под прохладой воды, вырабатываемой сексуальной

* The Taoist Soul Body, Karsai Nei Tsang, Tai Chi Wu Style.

энергией промежности, активируя таким образом выделение преобразованной сексуальной энергии. Технология тьмы была ключевым элементом данной практики и всех традиций Внутренней Алхимии на протяжении веков. Тьма постепенно актуализует все более высокие состояния сознания в соответствии с накоплением в мозге психоделических химических веществ. Во тьме ум и душа начинают свободно путешествовать в бескрайних сферах психического и духовного опыта.

С помощью этих практик мы осознаем то вечное и непреходящее, что скрывается за наружностью сенсорной информации. Осознав нашу истинную духовную природу, мы переживаем свою самость вне цикла жизни и смерти.

Цель. Рождение души — это не метафора. Это реальный процесс превращения энергии в тонкое тело (космический корабль) для путешествия за пределы времени и пространства. Развитие тела души — это подготовка к росту бессмертного духовного тела в практике Высшего Просветления Кань и Ли. На последней стадии этой практики адепт по желанию объединяет дух, душу и тело или разъединяет их. Тогда человек познает полную и совершенную свободу.

Карсай-нэйцзан

Теория. Карсай-нэйцзан — это третий уровень практик Ци-нэйцзан во Вселенском Целительном Дао. Он фокусируется на блоках в области гениталий, особенно тех, которые принимают форму осадка в кровяных сосудах. Когда в гениталиях есть блоки, цзин-ци (сексуальная ци) не может свободно циркулировать в теле, которое лишается этой мощной целительной энергии.

Концепция. Половые органы играют важную роль в нашем физическом и эмоциональном здоровье. Многие эмоциональные травмы и стрессы хранятся в области таза в виде напряжения — в мышцах, связках и сухожилиях — и дисбаланса в меридианах и органах, что ведет к накоплению токсинов и энергетических узлов и клубков. Освобождая цзин-ци половых органов с помощью массажа, очищения меридианов и детоксикации, Карсай-нэйцзан помогает устранить физические и эмоциональные блоки в области таза.

Цель. Так как блоки и осадки часто проявляются в возрасте около 40 лет, Карсай-нэйцзан особенно важен для мужчин и женщин старше 40 лет, а также для всех, кто чувствует у себя сексуальные блоки. Карсай-нэйцзан занимается распространенными проблемами, связан-

ными с половыми органами, такими как импотенция, частое и затрудненное мочеиспускание, боли при менструации, боль во время секса и низкое половое влечение. Он также весьма эффективен в облегчении боли в пояснице, улучшении осанки, укреплении мышц тазовой диафрагмы и повышении общей жизнеспособности.

Тайцзи стиля У

Теория. Данная практика относится к категории Тайцзи-цигун. Выполнение ее начинается лицом к северу, в дальнейшем происходит поворот на 360° против часовой стрелки и обратно на 360° по часовой стрелке. Эта Короткая Форма подчеркивает некоторые важные движения Длинной Формы стиля У. Практикующие могут выполнять ее либо в сокращенной версии в трех направлениях, либо в расширенной версии в восьми направлениях.

Концепция. Новичок сначала изучает последовательность с помощью интеллектуального ума, а затем постепенно переходит к воплощению основополагающих принципов. Со временем практикующий учится интегрировать форму с принципами Даньтянь-цигун и практики Железной Рубашки, а также с дыханием, боевыми применениями и духом. Правильно изучив форму, вы запомните ее навсегда благодаря активации вашей молекулярной памяти.

Цель. Ежедневная практика Тайцзи укрепит ваше энергетическое тело, и это то, что вы перенесете с собой в другой мир: эти движения станут частью вашего плотного космического тела Ян. Вы будете в совершенстве понимать анатомическое строение опорно-двигательной системы своего тела и всегда чувствовать его расположение относительно сторон света, станете гибче, физически сильнее и духовно богаче.

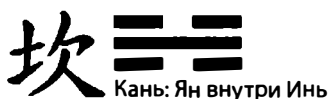
ДАОССКОЕ ТЕЛО ДУШИ

Определение Кань и Ли

Кань: Жизненная Сущность, оргазмическая энергия

- Свинец: плотный и тяжелый. Энергия белого тигра связана с Металлом и легкими.
- Истинный смысл (Истинный Свинец) = настоящее знание; когда сексуальная энергия неподвижна, чувства будут восстановлены.

- Истинный смысл снаружи темный, но внутри светлый: сильный и несгибаемый, Ян внутри Инь, способный отразить внешние бедствия. Сила и мощь белого тигра находятся внутри.
- Полярная звезда таит свет внутри тьмы и Металл внутри Воды.



Характеристики Кань и Ли

| Кань | Ли |
|---|---------------------------------------|
| Вода | Огонь |
| Свинец, истинный смысл, выносливость, стойкость | Ртуть, духовная сущность, добродетели |
| Сексуальная энергия | Энергия сострадания |
| Ян внутри Инь | Инь внутри Ян |
| Госпожа Кань на Луне | Дева Ли на Солнце |
| Север, Луна | Юг, Солнце |
| Белый тигр | Зеленый дракон |
| Женский | Мужской |
| Почки | Сердце |
| Слюна | Ци |
| Семя, сперма | Кровь, менструация |
| Черный | Красный |
| Я | Другой |
| Истинный смысл смешан с произвольным чувством | В духовную сущность подмешан характер |

- Кролик на Луне — мужественность внутри женственности.
- Когда сексуальная энергия поднимается (не вытекает), она превращается в блаженство.
- Мультиоргазм всего тела: сначала мозг, затем органы чувств, почки, печень, селезенка, легкие, сердце, душа и дух.
- Оргазм исходит от материальных субстанций: половых органов, органов чувств, желез, внутренних органов.
- Возбужденная сексуальная энергия может быть преобразована в нематериальную — цзин-ци.
- При достижении наивысшего уровня мультиоргазм обладает способностью устанавливать связь с вселенской силой (Богом) и направлять энергию Земли в человеческое тело.

Ли: Духовная Сущность, сострадательная энергия сердца

- Ртуть: оживленная и активная, яркая и плавучая. Легко течет в человеческом теле. Энергия зеленого дракона связана с Деревом.
- Духовная сущность (Истинная Ртуть) снаружи твердая, но внутри податливая. Позовите — и она отвечает; прикоснитесь — и она движется. Истинная Ртуть входит и выходит непредсказуемо.
- Проходя через огонь или закаляясь им, зеленый дракон превращается в черного тигра (Истинный Свинец).
- Женщины — Инь снаружи и Ян внутри; мужчины — Ян снаружи и Инь внутри.
- Ворон на Солнце — женственность внутри мужественности.
- Ртуть внутри киновари — ее реальность скрыта в огне.
- Текущая жемчужина — ее свет всепроницающ.
- Огонь сострадания сердца превращает материальное в нематериальное.
- Материальное: сердце, почки, печень, селезенка, легкие — превращается в нематериальное: добродетели любви, радости, счастья, кротости, доброты, честности и смелости. Мы не можем увидеть эти нематериальные добродетели или потрогать их, но мы можем их почувствовать.
- Когда все эти добродетели соединяются в сердце, они становятся сердцем огня сострадания; поднимаясь к межбровной точке, они становятся духовной сущностью.

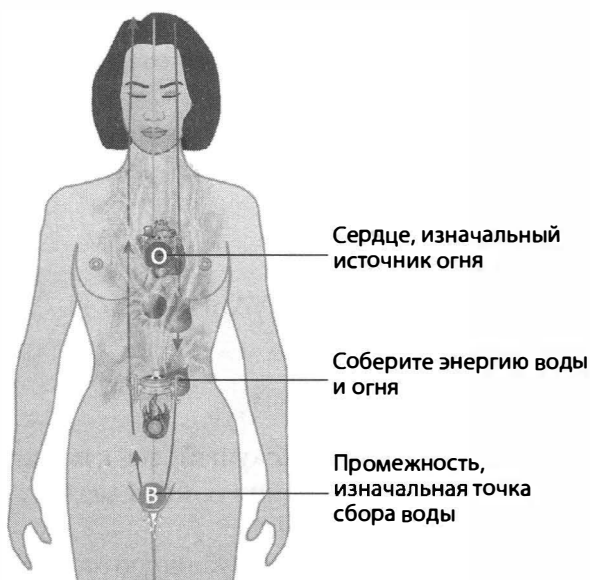
Начальные формулы Кань и Ли

Соединение: перестановка горячих и холодных энергий

1. Улыбнитесь своим органам. Прислушайтесь к почкам; почувствуйте их мягкость и прохладу. Различите прохладную энергию почек и горячую энергию надпочечников.
2. Осознайте свою промежность и сексуальную энергию. Сформируйте в промежности сферическую точку сбора и начните собирать здесь холодную энергию почек. Растопите ледник в промежности.
3. Представьте, что вы — бог или богиня, занимающиеся любовью, и соберите мультиоргазмическую энергию.
4. Осознайте свое сердце; вращайте в нем ци по спирали. Почувствуйте излучение признательности и комбинацию ультрафиоле-

тового света, инфракрасного света и доброй энергии добродетелей, сливающихся в огонь сострадания.

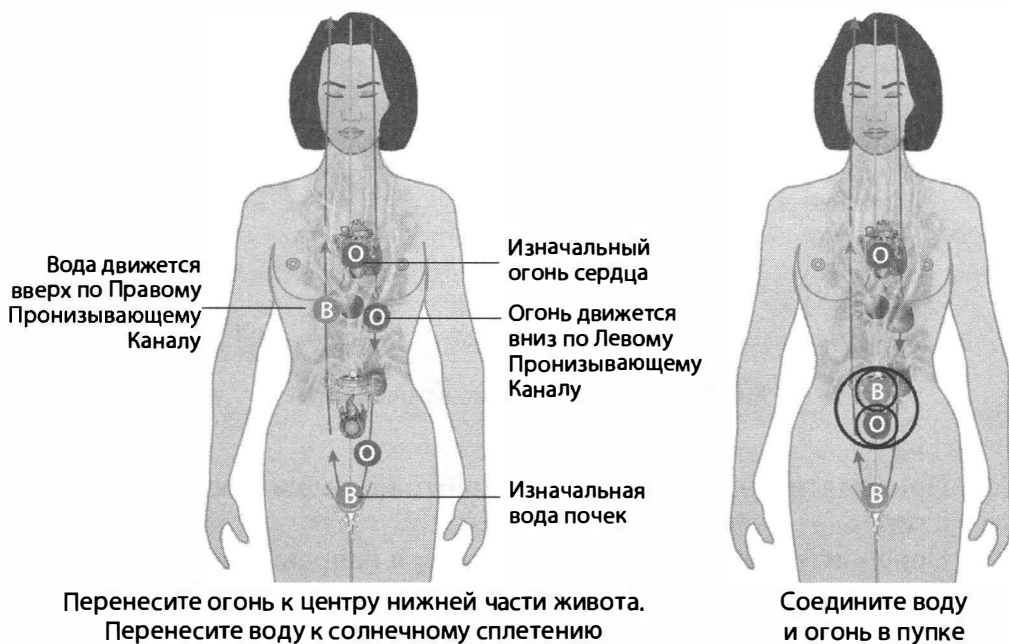
5. Осознайте мощные надпочечники, в которых хранится ультрафиолетовый свет, подобно вулканическому огню под морем. Соберите горячую энергию надпочечников в Т-11, после чего пошлите ее вверх по спинному мозгу к макушке. Далее направьте ее вниз по Срединному Пронизывающему Каналу к сердечному центру и соедините с сострадательными энергиями сердца и тимуса.
6. Медленно направьте горячие энергии из надпочечников, сердца и тимуса в сердечную точку сбора и установите здесь пульс.
7. Разделите свое внимание между горячими и холодными энергиями в двух точках сбора. Не расплескивая, направьте горячую энергию вниз по Левому Пронизывающему каналу в низ живота, а холодную — вверх по Правому Пронизывающему каналу в солнечное сплетение.
8. Направьте горячие и холодные энергии в Срединный Пронизывающий канал и аккуратно соедините их в пупке. Горячая энергия (Огонь) — это Печь, а холодная энергия (Вода) — Котел.



Собираение энергий воды и огня

9. Установите сердцебиение в Котле и позвольте почкам пульсировать вместе с ним, в то время как вы поднимаете сексуальную энергию. Почувствуйте, как земля пульсирует в унисон. Запечатайте свои чувства в Котле, чтобы поддерживать здесь автоматический пульс.

10. Аккуратно вдыхайте в Котел, чувствуя, как ультрафиолетовый свет «варит» все атомы вместе. Внутренним взором встряхните Котел и почувствуйте, как поднимается пар.
11. Почувствуйте, как священная вода и энергия оргазма поднимаются от копчика к крестцу и затем к Т-11; вылейте ее в Котел.



Кипячение пяти жизненно важных органов

1. Осознajte кипящий Котел. Улыбнитесь своим почкам и направьте пар в них. Аккуратно кипятите почки, чувствуя, как от них исходит синий пар, удаляющий токсины, плохие гены и больную энергию.
2. Улыбнитесь печени и желчному пузырю и направьте в них пар, чтобы избавить их от токсинов, плохих генов и больной энергии.
3. Повторите для селезенки, поджелудочной железы и желудка, сердца и тонкой кишки, легких и толстого кишечника.

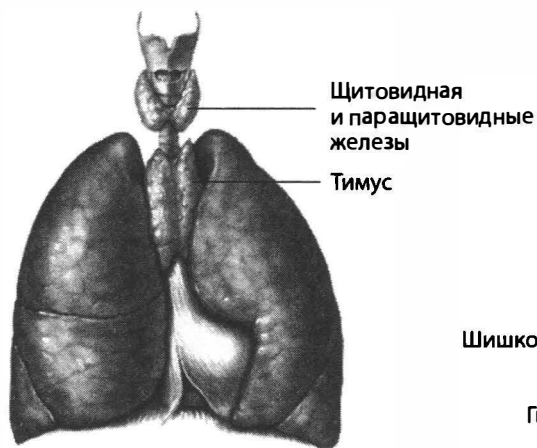
Кипячение эндокринных желез

1. Улыбнитесь своему тимусу («железе добродетелей») и направьте в него пар, позволяя ему обновиться. Пошлите две трети доступного пара в тимус и разделите оставшуюся треть между остальными железами.

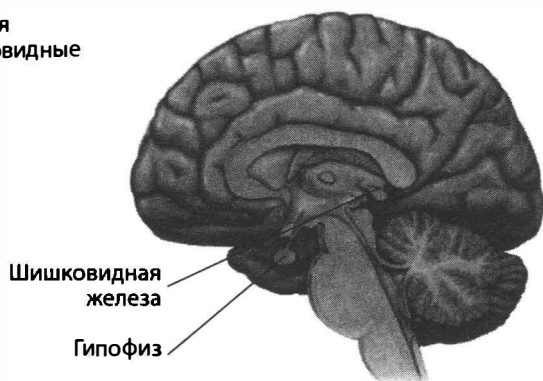


Кипячение пяти жизненно важных органов

2. Прокипятите щитовидную, паращитовидные и слюнные железы в горле.
3. Поверните глаза к межбровной точке и направьте пар в гипофиз.
4. Поверните глаза к макушке и прокипятите шишковидную железу.
5. Сосредоточьтесь на центре мозга и прокипятите гипоталамус.
6. Прокипятите надпочечники и половые органы.



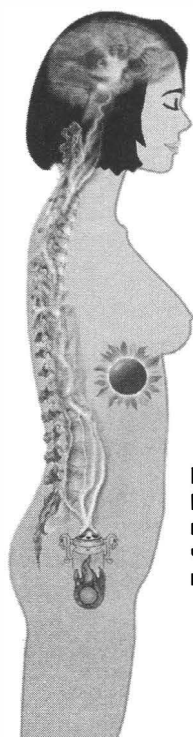
Кипячение щитовидной
и паращитовидных желез и тимуса



Кипячение эндокринных желез

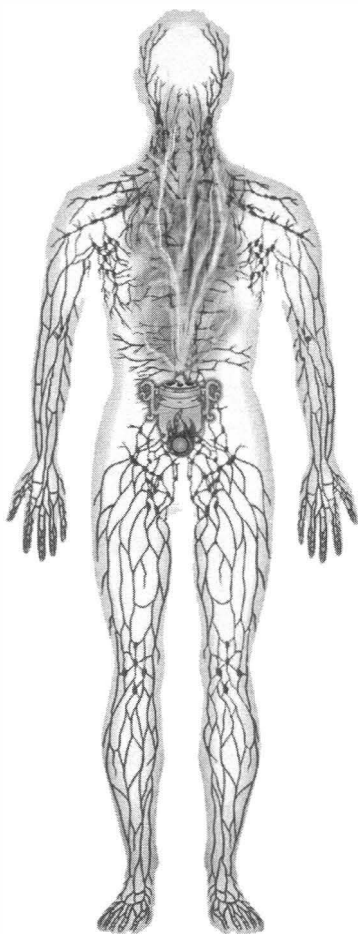
Кипячение позвоночника, лимфатической системы и нервов

1. Встряхните Котел и с помощью глаз втяните половые органы. Почувствуйте, как энергия толкает Котел и Печь назад к позвоночнику.
2. Направьте пар в позвоночник. В такт дыханию перемещайте энергию вверх и вниз по позвоночнику, позволяя ей очистить, исправить и регенерировать спинной мозг и спинномозговую жидкость.
3. Направьте пар в лимфатические узлы в области пупка; почувствуйте, как они по очереди открываются. После этого направьте пар в лимфоузлы в груди, шее, подмышках, руках, пахе, ногах, ступнях. Позвольте пару очистить, исправить и обновить всю лимфатическую систему.



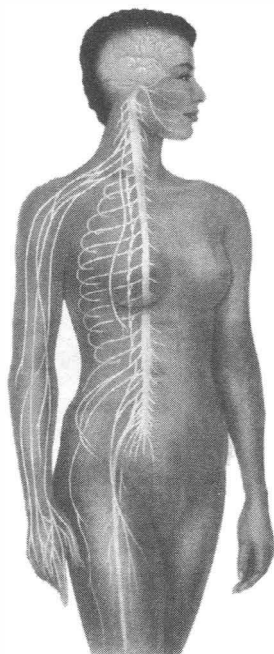
Перенесите
Котел
в нижнюю
часть
позвоночника

Кипячение спинного мозга



Кипячение лимфатической системы

4. Аккуратно перенесите Печь и Котел в промежность, а затем вверх к крестцу. Отсюда начинайте кипятить спинной мозг. Пусть пар наполнит спинной мозг, после чего перетечет из него в нервы по всему телу. Сосредоточьтесь на увлажнении сухих участков и нервных окончаний. Почувствуйте, как пар очищает, исправляет и обновляет всю нервную систему.



Кипячение нервной системы

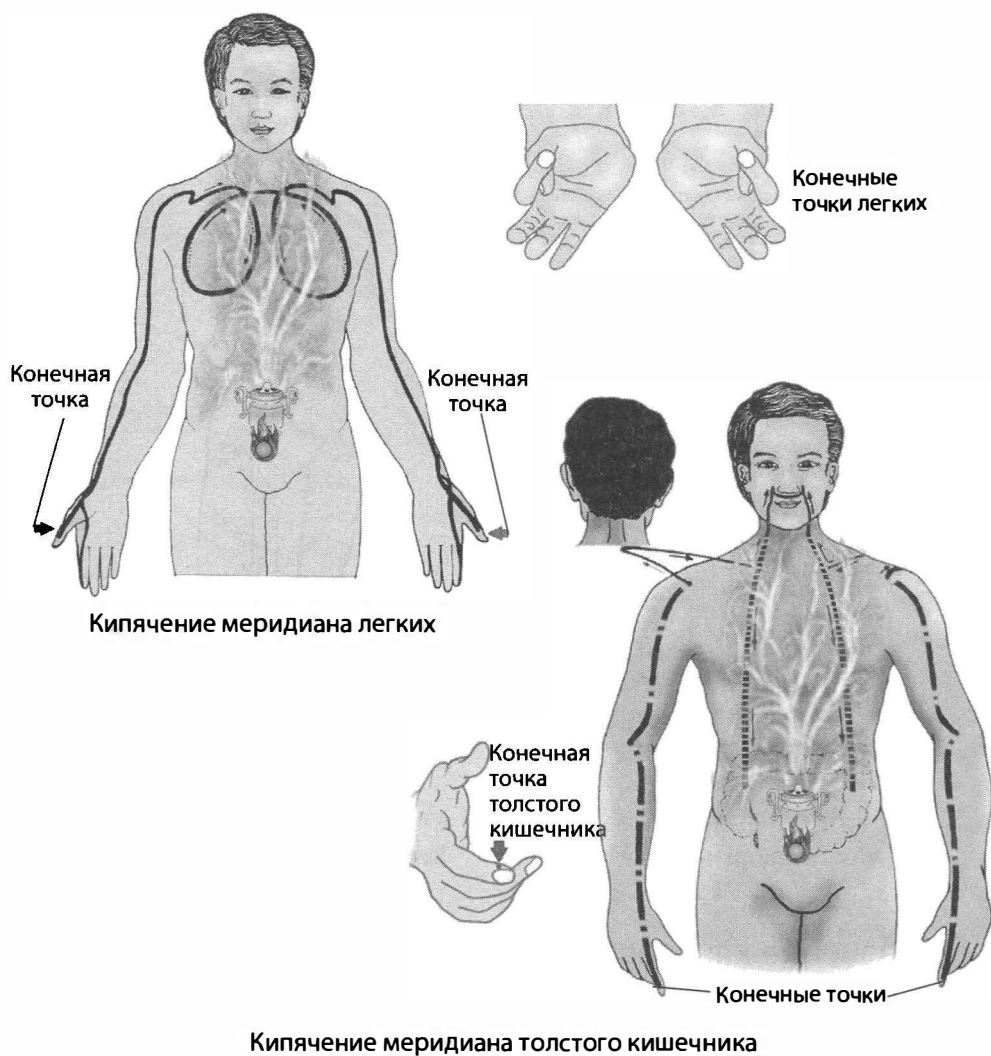
Открытие и кипячение меридианов двенадцати органов

Для нижеследующих практик вам необходимо определить местонахождение точек-колодцев цзин в нижних углах ногтей пальцев рук и ног. При обращенных вниз ладонях (или подошвах) *медиальная* сторона — это та, которая ближе к большому пальцу, а *латеральная* — та, которая ближе к мизинцу.

Заканчивая кипячение каждого из каналов, помните, что следующий канал начинается очень близко. Установите мысленную связь со следующим каналом, переходя к его конечной точке.

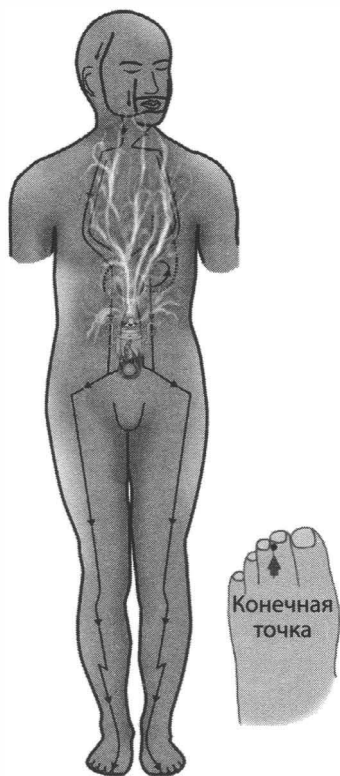
Кипячение каналов легких и толстого кишечника

1. Заново установите пульс в Котле и положите кончики указательных пальцев на конечные точки легких: внешние нижние уголки ногтей больших пальцев рук. Кипятите легкие и их меридианы, мысленно проходя вдоль каналов.
2. Прижмите точки толстого кишечника, положив кончики больших пальцев на медиальную сторону указательных, в нижнем углу ногтя. Кипятите толстый кишечник и его каналы.

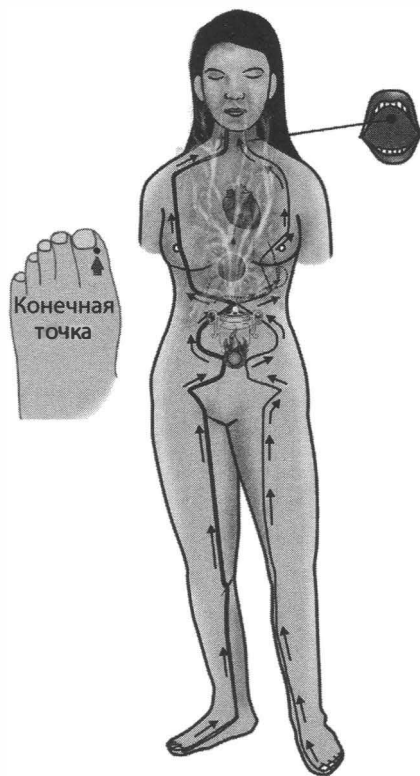


Кипячение каналов желудка и селезенки

1. Прижмите пальцами точки легких, сосредоточивая внутренний взор на конечных точках желудка: нижнем латеральном углу ногтя второго пальца ноги. Кипятите желудок и его меридианы, мысленно проходя вдоль каналов.
2. Прижмите пальцами точки легких, сосредоточивая мысленную энергию на конечных точках селезенки: внутреннем крае большого пальца ноги, у нижнего угла ногтя. Кипятите селезенку и ее меридианы.



Кипячение меридиана желудка

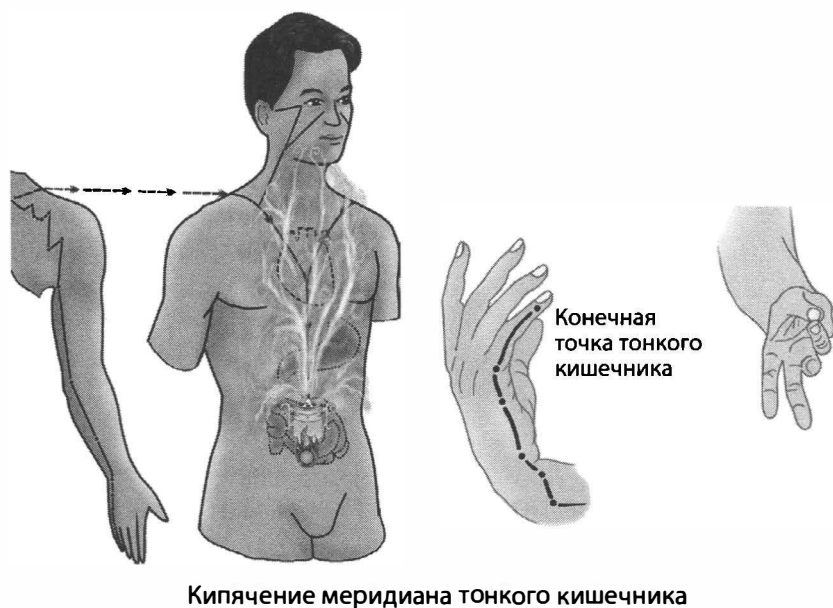
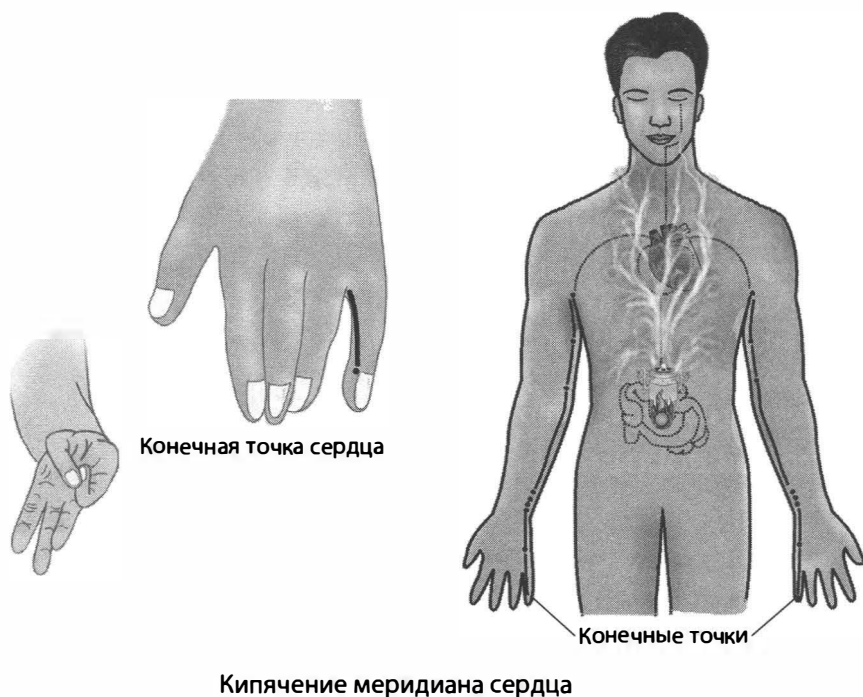


Кипячение меридиана селезенки

Кипячение каналов сердца и тонкого кишечника

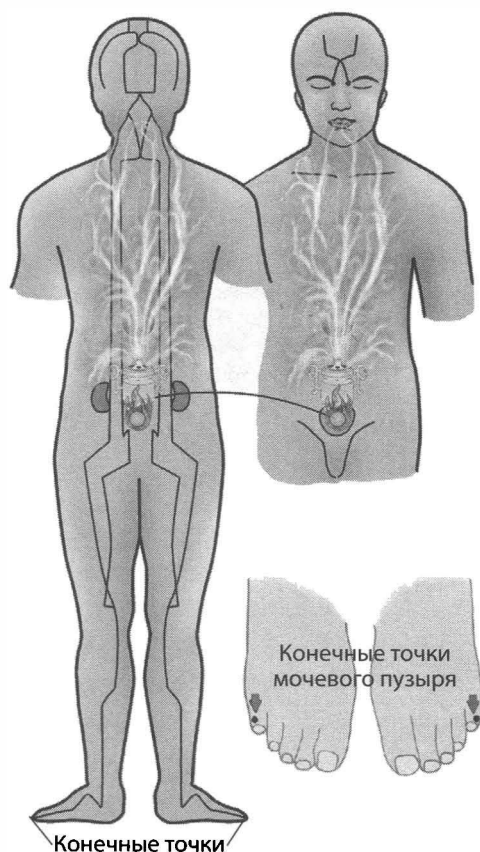
1. Прижмите точки сердца, положив кончики больших пальцев на медиальную сторону мизинца, у нижнего угла ногтя. Кипятите сердце и его канал.

2. Прижмите большими пальцами латеральную сторону мизинца, у нижнего угла ногтя. Кипятите тонкий кишечник и его меридианы.

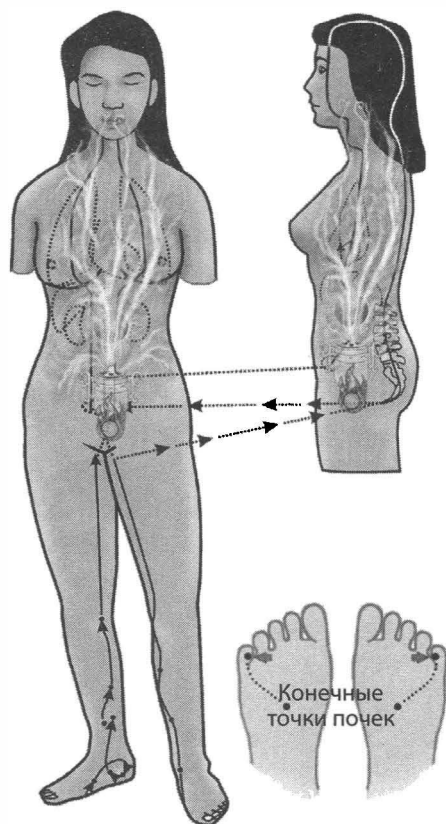


Кипячение каналов мочевого пузыря и почек

1. Прижмите точки у внешнего края мизинца ноги, у нижнего угла ногтя, или же мысленно сосредоточьтесь на этих точках, прижимая точки легких. Аккуратно кипятите мочевой пузырь и его каналы, исправляя и обновляя их.
2. Сосредоточьтесь на конечных точках почек — в центре подошв, — физически прижимая точки легких. Кипятите почки и их меридианы.



Кипячение меридиана мочевого пузыря

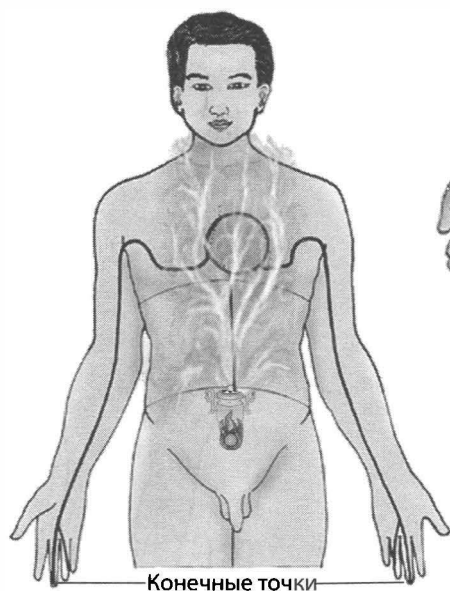


Кипячение меридиана почек

Кипячение каналов перикарда и тройного обогревателя

1. Положите большие пальцы на кончики средних и кипятите область вокруг сердца. После этого кипятите каналы перикарда.

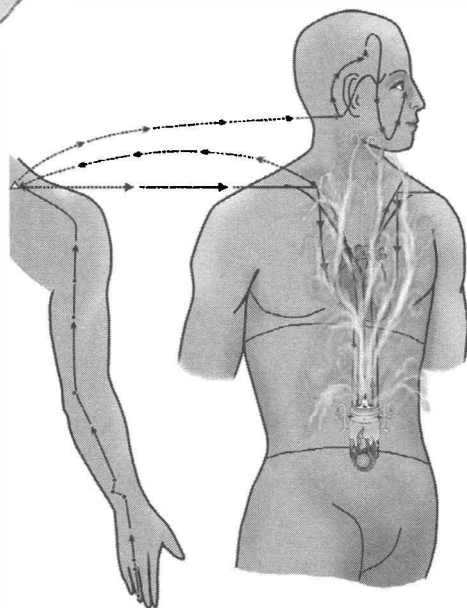
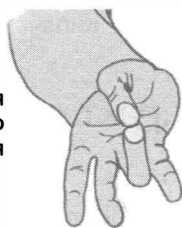
- Положите большие пальцы на кончики безымянных и кипятите верхнюю часть туловища, среднюю часть туловища и низ живота. После этого кипятите меридианы тройного обогревателя.



Кипячение меридиана перикарда

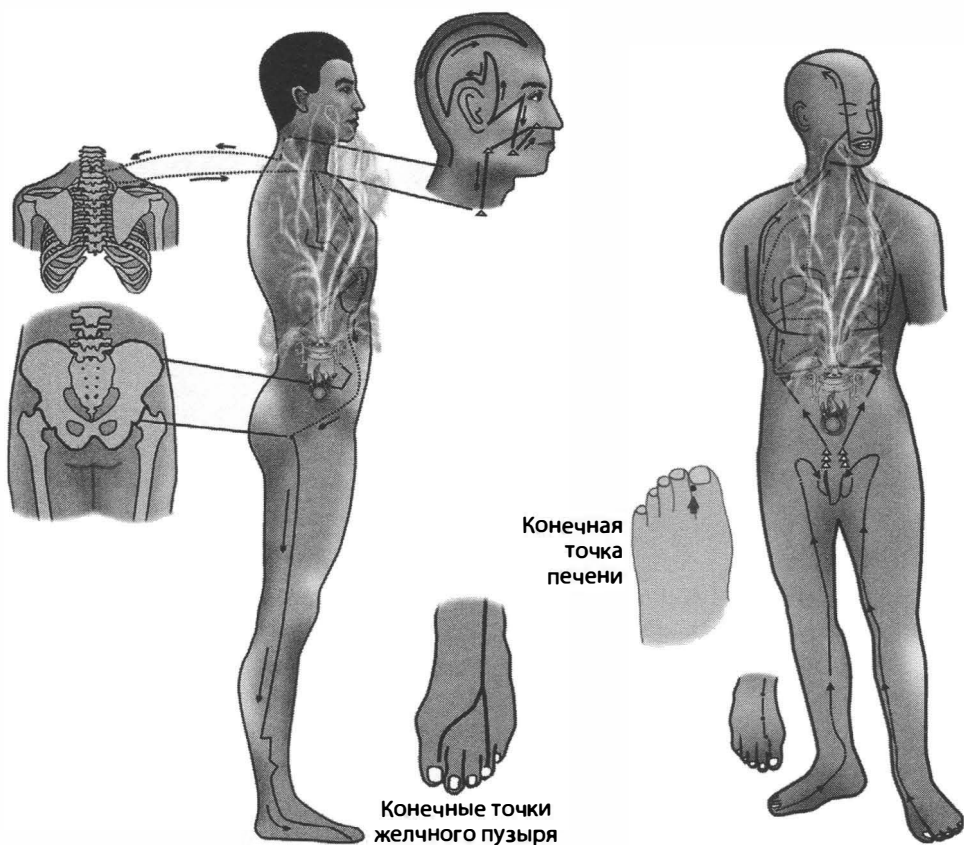


Конечная
точка тройного
обогревателя

Кипячение меридиана
тройного обогревателя

Кипячение каналов желчного пузыря и печени

- Прижимая точки легких, сосредоточьте ум на конечных точках желчного пузыря, расположенных на латеральной стороне четвертого пальца ноги, снаружи нижнего угла ногтя. Кипятите желчный пузырь и его меридианы.
- Прижмите точки легких и сосредоточьтесь на конечных точках печени, расположенных на медиальной стороне больших пальцев ног, снаружи нижнего угла ногтя. Кипятите печень и ее меридианы.



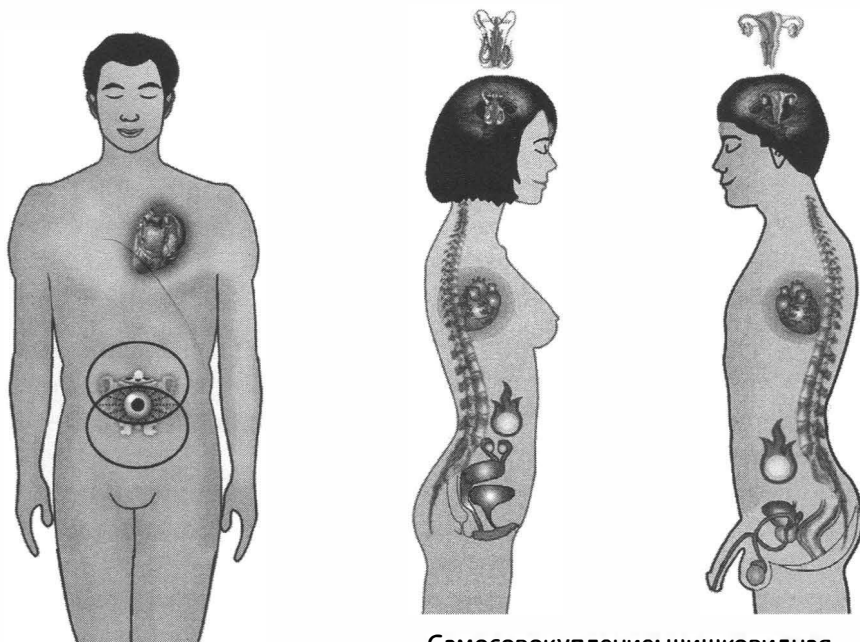
Кипячение меридиана желчного пузыря

Кипячение меридиана печени

Завершение начальной практики Кань и Ли

Учащение пульса

1. Мысленно позвольте частоте ударов сердца повыситься.
2. Направьте пар к аорте и полой вене и почувствуйте там его пульсацию.
3. Поднимите руку, аккуратно коснитесь пупка и почувствуйте пульс. Это поможет сердцу благодаря движению крови и ци через пах и внутреннюю сторону лодыжек.
4. Перенесите руку, чтобы очень аккуратно коснуться шеи, висков, затылка, подмышек, внутренней стороны локтей и запястий; усильте пульс.
5. Когда освоите данное упражнение, начните синхронизировать все пульсации. Благодаря воспроизведению пульса в других областях вы сможете перенести сердцебиение в энергетическое тело.



Внутренний глаз

Самосовокупление: шишковидная железа — это второй половой орган

Внутренний глаз

1. Создайте внутренний глаз в точке пересечения Печи и Котла. Вначале можете представить его как точку света.
2. Позвольте глазу увеличиться и усилиться и начните перемещать его наружу из Печи и Котла.
3. Далее начните отправлять внутренний глаз в исследовательские миссии по разным маршрутам: Микрокосмической Орбите, Пронизывающим каналам и т. д.

Самосовокупление

1. Сосредоточившись на половых органах и шишковидной железе, выполните несколько циклов Запирания Энергии, чтобы поднять сексуальную энергию к шишковидной железе*.
2. Направьте сексуальную энергию в промежность.
3. Используя Срединный Пронизывающий Канал, почувствуйте связь гениталий через промежность с шишковидной железой.
4. Поднимайте энергию от промежности, одновременно опуская энергию из шишковидной железы, и сдавите обе эти энергии в

* Подробно о Запирании Энергии см. в книге «Нэйгун Костного Мозга». — Прим. авторов.

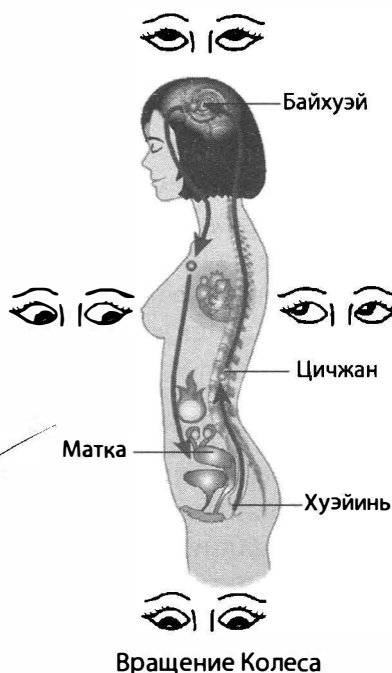
Котле в области пупка. Когда вы установите их связь в Котле, в области пупка может возникнуть сексуальная интенсивность, которая распространится на другие органы.

5. Когда оргазмическая энергия достигнет видимого пика, наполните Котел энергией из печени или ее точки сбора. Считается, что в печени содержится семя бессмертного зародыша.

Заключительная практика: Вращение Колеса

В конце каждой медитации Кань и Ли следует выполнять данную формулу, которая представляет собой процесс сбора очищенной энергии в Котле пупка для использования в будущих медитациях, в том числе в медитациях высших уровней.

1. Сформируйте в промежности резервуар сексуальной энергии. Смотрите прямо при закрытых глазах, визуализируйте циферблат часов и сфокусируйте глаза на его центре.
2. Посмотрите вниз на резервуар (6:00) и направьте сексуальную энергию вверх в позвоночник. Пар будет перемещаться вверх по позвоночнику, направляя за собой сексуальную энергию.
3. Перенесите взгляд от промежности вправо (3:00), направляя энергию к Т-11, где она будет очищаться.
4. Перенесите взгляд на макушку (12:00) и направьте туда энергию, чтобы дополнительно очистить ее в шишковидной железе.
5. Перенесите взгляд от макушки влево вниз (9:00) и направьте энергию вниз либо через язык, либо через Пронизывающие Каналы в Котел в области пупка. Накопите энергию в Котле.
6. Повторите шаги 2—5 не меньше 36 раз. Рано или поздно поднимающийся пар будет течь независимо от вашего подсчета. Тем не менее удерживайте мысленные вращения, чтобы убедиться, что энергия достигнет Котла.

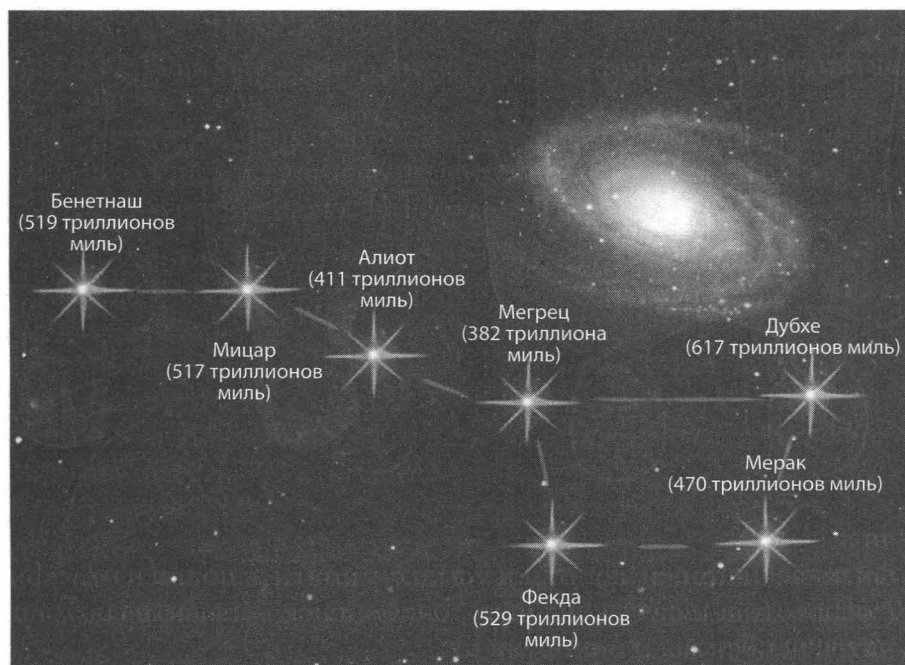


Дополнительные практики Кань и Ли

Связь с Большой Медведицей

Согласно китайскому исчислению времени, каждые два часа представляют собой один период времени и каждым периодом управляют звезды Большой Медведицы (см. рисунки).

1. **Дубхе — Голодный Волк (Яркий Ян).** 11:00 — 13:00. Вдохните пурпурный свет в мозжечок, после чего задержите дыхание и уплотните энергию. Выдохните и наблюдайте.
2. **Мерак — Огромные Ворота (Сущность Инь).** 1:00 — 3:00 и 13:00 — 15:00. Вдохните темно-синий свет в центр памяти. Задержите дыхание и затем выдохните.
3. **Фекда — Чистая Личность (Хранилище Благополучия).** 3:00 — 5:00 и 15:00 — 17:00. Вдохните голубой свет в шишковидную железу, после чего задержите дыхание и уплотните энергию. Выдохните и наблюдайте.
4. **Мегрец — Интеллектуальное Искусство (Мистическая Проницательность).** 5:00 — 7:00 и 17:00 — 19:00. Вдохните зеленый свет в таламус, после чего задержите дыхание и уплотните энергию. Выдохните и наблюдайте.

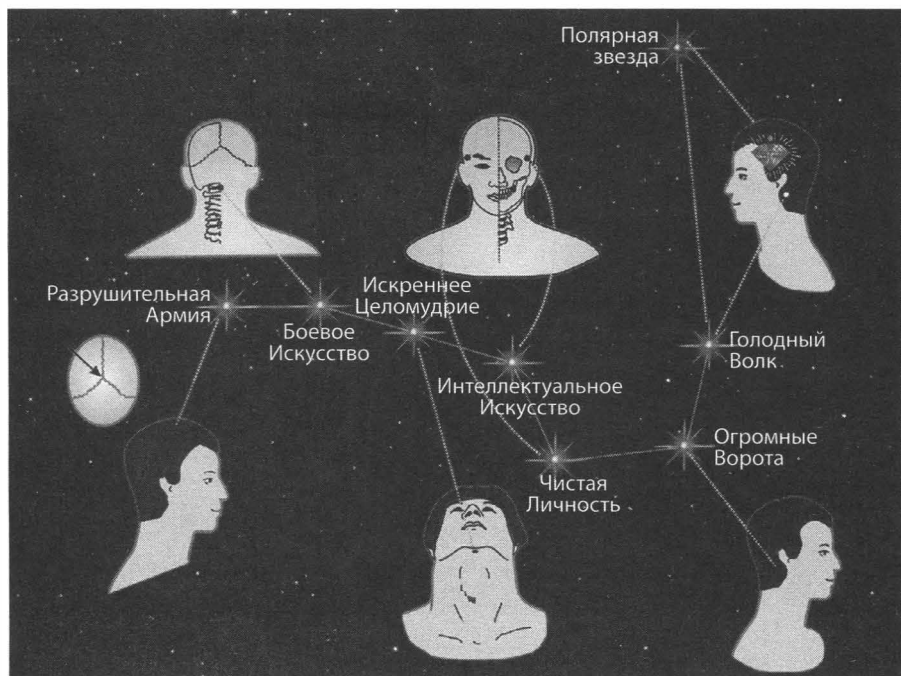


Семь звезд Большой Медведицы: западные названия и расстояния от Земли

5. **Алиот — Искреннее Целомудрие (Превосходный Эликсир).** 7:00 — 9:00 и 19:00 — 21:00. Вдохните желтый свет в гипоталамус и гипофиз, после чего задержите дыхание и уплотните энергию. Выдохните и наблюдайте.
6. **Мицар — Боевое Искусство (Северный Полюс).** 9:00 — 11:00 и 21:00 — 23:00. Вдохните оранжевый свет в обонятельные железы, первый черепной нерв и виски. Задержите дыхание и уплотните свет в этих областях, после чего выдохните и наблюдайте.
7. **Бенетнаш — Разрушительная Армия (Небесная Стража).** 23:00 — 1:00. Вдохните красный свет — солнечный огонь — в точку «третьего глаза», после чего задержите дыхание и уплотните энергию. Выдохните и наблюдайте.

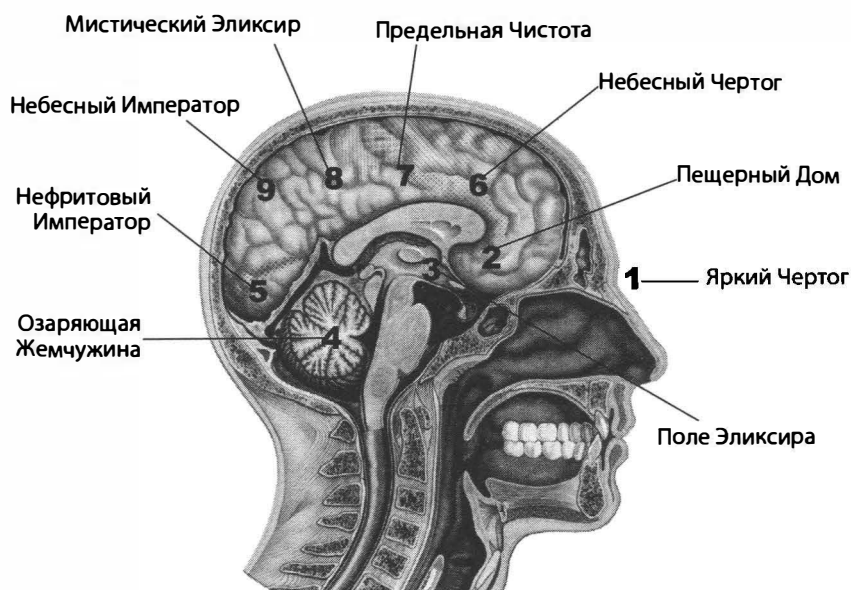
Практика «Девять Дворцов»

1. Пусть «третий глаз» Инь смотрит вниз, чтобы установить связь между голосовыми связками и щитовидной и паращитовидными железами; расстояние между ними — около 17 см.
2. Сделайте вдох, и пусть истинные голосовые связки произведут зеленый свет, а ложные — пурпурный.



Духовные названия звезд Большой Медведицы

3. Задержав дыхание, позвольте вашему уму собрать конденсированные вибрации в соответствующих пяти дворцах: пятый дворец связан со звуком почек, четвертый — со звуком печени, третий — со звуком сердца, второй — со звуком селезенки, первый — со звуком легких.
4. Выдохните, соединяя звуковые вибрации пяти органов с четырьмя тонами четырех верхних дворцов, после чего позвольте тонам вибрировать в левом и правом полушариях мозга. Связав левое полушарие с синим цветом, а правое — с красным, вы соедините силу Луны (левое полушарие) с силой Солнца (правое полушарие).



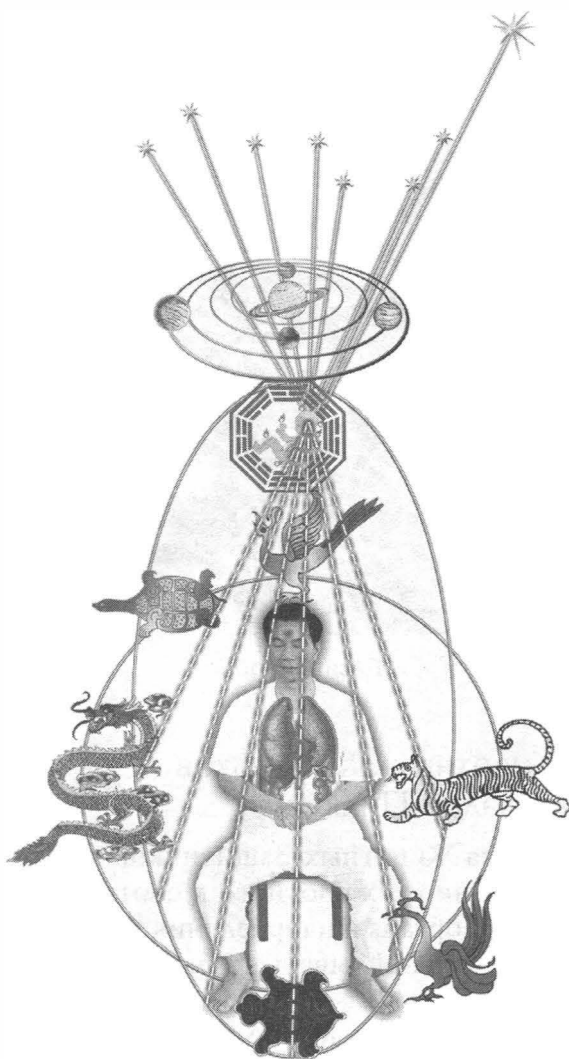
Девять Дворцов

Практика Животных-Защитников (Собирание Малой Пилюли)

Даосская практика Животных-Защитников заключается в призывании силы определенного животного к соответствующему органу. У каждого животного, органа и направления также есть своя планета-покровитель. Вы можете призывать ее энергию в свое поле ци силой мысли и визуализации.

1. **Почки (Черная Черепаха, Меркурий):** сзади (север).
2. **Сердце (Красный Фазан, Марс):** спереди (юг).
3. **Печень (Зеленый Дракон, Юпитер):** слева (восток).

4. Легкие (Белый Тигр, Венера): справа (запад).
5. Селезенка (Желтый Феникс, Сатурн): над головой.
6. Когда вы увидите свет с закрытыми глазами, направьте его в Котел в области пупка. Втяните половые органы. Вначале свет может быть тусклым и напоминать облако; он может появиться посреди неба или же исходить от пупка и подниматься к глазам. Вы можете заставить его светить ярче. Почувствуйте свет внутри и снаружи. Создайте багуа в пупке, макушке, «третьем глазе» или там, где пожелаете, даже в ладонях или подошвах ступней.



Пять священных животных (Собирание Пилули)

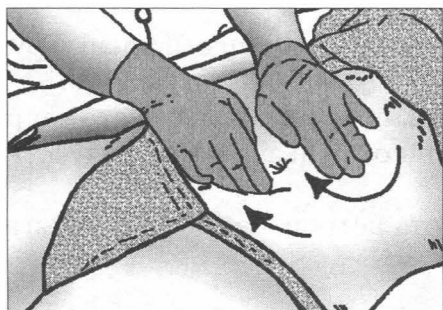
7. Уплотните свет через багуа. Яркий свет исчезнет и снова появится уплотненным в Котле.
8. Вращайте свет по спирали в Котле и уплотните его в жемчужину. Жемчужина, квинтэссенция внешних и внутренних сил, образует плотный энергетический шар.
9. Направьте жемчужину вниз к промежности и затем к «Вратам Жизни» (Минмэнь) и макушке. Остановитесь у макушки примерно на 5 минут. После этого опустите жемчужину к солнечному сплетению и в Котел в области пупка.

КАРСАЙ-НЭЙЦАН

Открытие живота

При следующих массажах пациент лежит на спине, а практикующий сидит или стоит сбоку.

1. Массируйте ладонями по периметру живота, начиная в нижнем правом квадранте и двигаясь по часовой стрелке. Устраняйте любые блоки, задействуя свою связь с умом-И, Даньтянем и Вселенной.

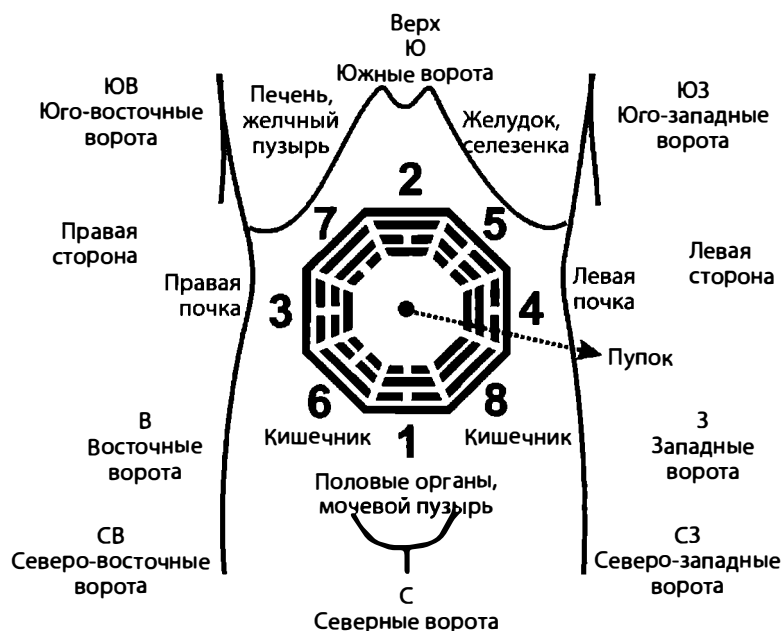


Массирование живота по кругу



Разминание живота
из стороны в сторону

2. Разминайте живот из стороны в сторону: стоя справа от пациента, подушечками пальцев оттягивайте нисходящую ободочную кишку, а ладонями отталкивайте восходящую ободочную кишку к срединной линии. Повторите эти ритмичные движения несколько раз.
3. Устраните конкретные блоки: обоими большими пальцами надавливайте на места, где есть осадок. После этого медленно надавите обеими ладонями там, где есть сопротивление, пока не почувствуете восстановление течения ци.



Открытие ворот ветров на багуа живота

Открытие ворот ветров

1. Положите пальцы правой руки сразу под пупком, а левую руку на правую.
2. Надавите подушечками пальцев, пока не почувствуете напряжение, затем слегка оттяните ткани от пупка, пока не почувствуете, как они становятся мягче.
3. Пройдите по очереди все ворота ветров, не забывая оттягивать ткани наружу, от пупка.

Разблокирование аорты и нижней полой вены

1. Найдите точку Даньтяня во впадине примерно на 4 см ниже пупка. Положив одну расправленную ладонь на другую и держа обе руки под небольшим углом, надавите внутрь и немного вниз. Найдите пульсирующую аорту слева от точки Даньтяня и нижнюю полую вену справа от точки Даньтяня.
2. Слегка надавите, чтобы разрушить осадок в аорте и полой вене. В то же время почувствуйте, есть ли какие-нибудь блоки или узлы. Устраните блоки с помощью продолжительного надавливания пальцами или небольших кругов пальцами над областью сопротивления.

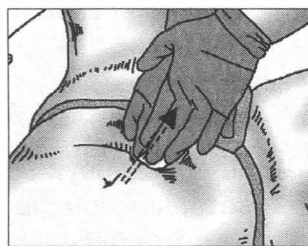
3. Продвигайтесь к нижней части живота, проходя с каждым разом несколько сантиметров, повторяя шаг 2, пока не достигнете лобковой кости.
4. Аналогичным образом пройдитесь от солнечного сплетения до пупка.

Разблокирование энергетических меридианов Карсай I и II

1. Положив правую руку поверх левой, надавите пальцами на живот под пупком. Надавливайте внутрь и немного вниз — к лобковой кости.
2. Продолжайте надавливать, пока не почувствуете разблокирование — смягчение, возвращение энергии или ощущение тепла.
3. Переместите руки на несколько сантиметров вниз и повторите, продвигаясь к лобковой кости.



Энергетические меридианы Карсай I и II

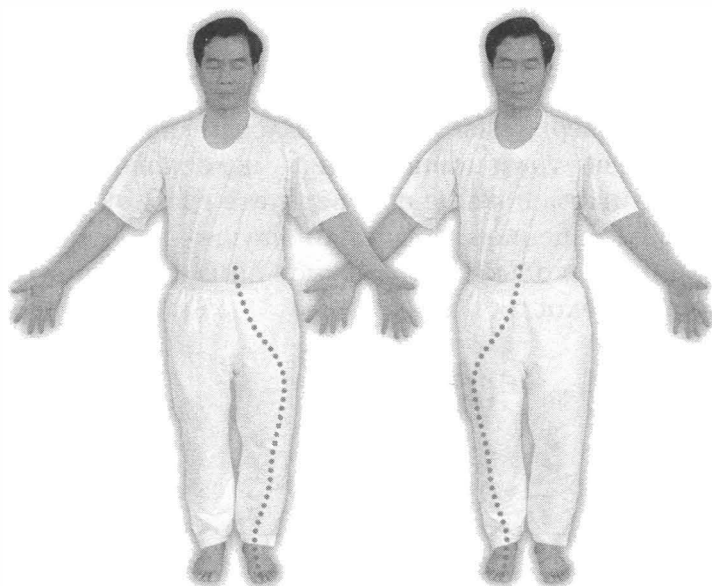


Разблокирование энергетических меридианов Карсай I и II

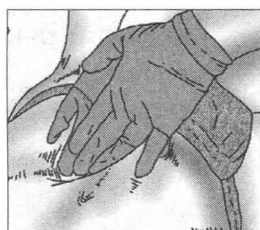
Разблокирование энергетических меридианов Карсай III и IV

1. Положив правую руку поверх левой, надавите пальцами на живот под пупком. Надавливайте внутрь и слегка оттягивайте вниз под углом 45° — к срединной линии паховой связки.

2. Продолжайте надавливать, пока не почувствуете разблокирование.
3. Переместите руки на несколько сантиметров вниз с левой стороны живота в направлении паховой связки и повторите. Продолжайте, пока не дойдете до паховой связки, затем повторите эти шаги для правой стороны живота.



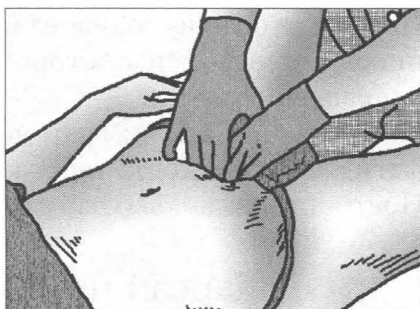
Энергетические меридианы Карсай III и IV



Разблокирование
энергетических
меридианов
Карсай III и IV

Массаж Сексуального Дворца

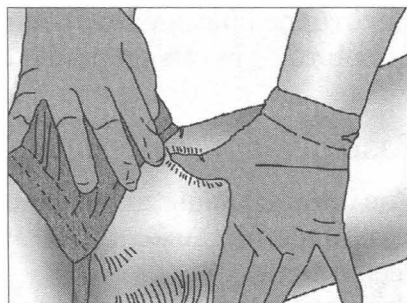
1. Положите руки бок о бок, пальцы вместе, и надавите на низ живота, над лобковой костью.
2. Делайте небольшие вращательные движения подушечками пальцев, пытаясь почувствовать любую закупорку или узлы. Когда почувствуете сопротивление, остановитесь и надавите на это место более внимательно. Попросите пациента вдохнуть в область сопротивления и на выдохе расслабить ее.
3. Продвигайтесь справа налево, от области под тонким кишечником вниз до лобковой кости.
4. Когда поверхностный уровень будет разблокирован, повторите данную последовательность, аккуратно продвигая пальцы глубже, чтобы достичь нервных узлов и более глубоких кровеносных сосудов. Чем глубже вы продвигаетесь, тем более медленными должны быть ваши движения.



Массаж Сексуального Дворца

Массаж и лимфатический дренаж паховой связки

1. Подушечками пальцев или внешней стороной большого пальца надавите у основания паховой связки, в точке ее соединения с лобковой костью.
2. Медленно продвигайтесь вверх вдоль связки, чувствуя, как она удлиняется, пока не достигнете точки ее соединения с подвздошным гребнем.
3. Повторите эти движения несколько раз, пока не почувствуете, что связка стала мягкой и расслабленной.



Разблокирование паховой связки и потока лимфы

4. Положите пальцы горизонтально на паховые связки, работая одновременно с обеими сторонами. Делайте аккуратные толчки в направлении пупка.
5. Почувствуйте, как лимфатические протоки расслабляются и лимфатическая жидкость течет к более глубоким узлам.
6. Повторите несколько раз с обеих сторон.

Карсай-нэйцзан для женщин

Не работайте с женщинами в период менструации, женщинами, использующими внутриматочную спираль, беременными, а также с женщинами, страдающими от венерических болезней или рака.

Открытие и разблокирование матки

1. Стоя рядом с пациенткой, положите восемь пальцев (кроме больших) с одной стороны матки, а большие пальцы — с другой.
2. Надавите фалангами пальцев и оттяните матку к своим большим пальцам. Далее надавите большими пальцами и оттяните к другим пальцам.
3. Продолжайте разминать матку между пальцами. Массируйте любые узлы или клубки.
4. Некоторое время удерживайте матку по центру обеими руками.
5. Встаньте с другой стороны от пациентки и повторите шаги 1—4.

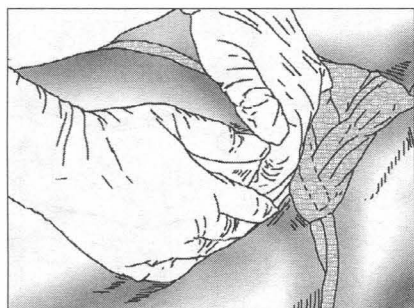
Разблокирование фаллопиевых труб

1. Соединив пальцы, аккуратно массируйте фаллопиевы трубы вращательными движениями. Начинайте возле матки и продвигайтесь к яичнику.
2. Обратите внимание, не чувствуете ли вы каких-либо зажимов или изгибов в трубе — фаллопиевы трубы и вены могут образовать изгибы. Медленно массируйте любые изгибы, узлы или клубки. Повторите для другой стороны.

Разблокирование яичников

1. Прикоснитесь к яичникам и почувствуйте в них течение энергии. Почувствуйте, правильно ли расположены яичники относительно друг друга; они должны быть примерно на одной линии. Также по-

чувствуйте, не расположен ли один яичник ближе к поверхности кожи, чем другой.



Открытие
и разблокирование матки



Разблокирование
фаллопиевых труб и яичников

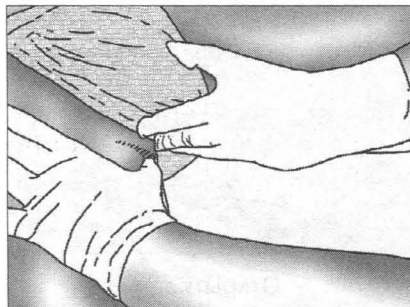
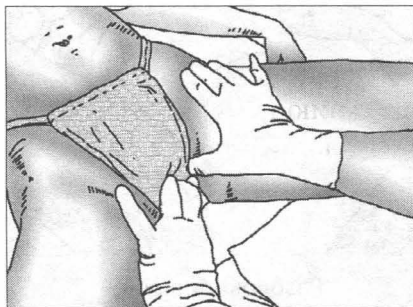
2. Если один из яичников расположен неправильно, надавите на него прямыми, соединенными вместе расслабленными пальцами.
3. Небольшими вращательными движениями разблокируйте связочные соединения яичника. После этого массируйте сам яичник и почувствуйте, как возвращается течение ци. Устранение закупорок в окружающих участках может помочь яичникам вернуться на свое место.
4. Повторите шаги 2 и 3 для другого яичника.
5. Перенесите внимание на артерии и вены вокруг яичников. Они могут образовать узлы или переплестись с яичниками. Терпеливо устранили узлы и переплетения с помощью массажа.

Разблокирование мочеполовой диафрагмы

1. Поднесите левую руку к левой большой половой губе пациентки и выпрямленными пальцами оттяните губу к правой стороне пациентки.
2. Поддерживая гениталии левой рукой, правым большим пальцем массируйте внешнюю сторону губы вдоль седалищно-пещеристой мышцы. Если почувствуете узлы, клубки или закупорку, надавите внутрь и оттяните ткани к сгибу ноги. Повторите такое аккуратное оттягивание много раз, пока не почувствуете, что область становится мягче и в нее возвращается течение ци.
3. Если чувствуете закручивание мышцы или запутывание вен и нервов, медленно распутайте их. Продолжайте повторять свои движе-

ния, пока не почувствуете, что область становится мягче и в нее возвращается течение ци.

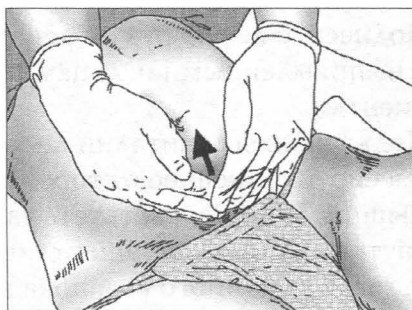
4. Повторите шаги 1—3 для другой стороны.



Разблокирование мочеполовой диафрагмы

Поднятие матки

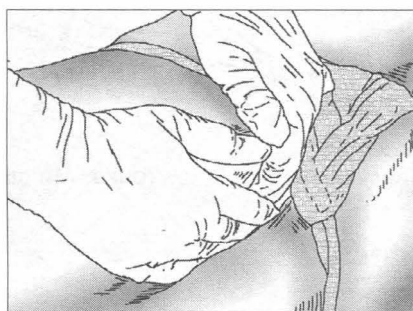
1. Встаньте рядом с пациенткой, повернувшись к тазу. Колени пациентки должны быть подняты. Согните ладони в форму чашечек и обнимите ими нижнюю поверхность матки.
2. Аккуратно, но прочно поднимите матку в направлении солнечного сплетения. Это движение не будет происходить по идеальной прямой; старайтесь придерживаться пути наименьшего сопротивления тела.
3. Повторив эти движения несколько раз, распространите сексуальную энергию, как в нижеописанном упражнении.



Поднятие матки

Поднятие яичников

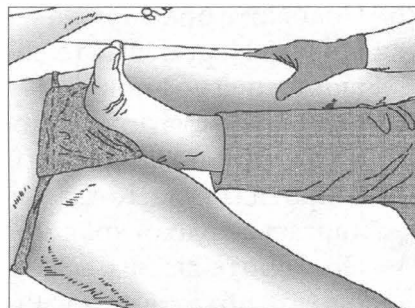
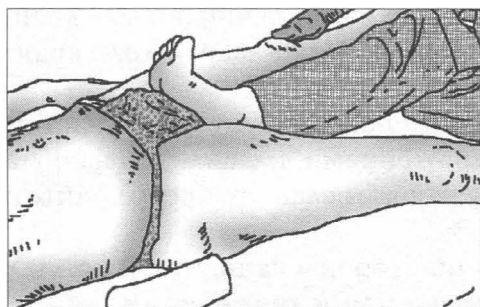
1. Стоя рядом с пациенткой, потянитесь к ее противоположной стороне и обнимите внутренний край таза горизонтальной поверхностью своих восьми пальцев (кроме больших).
2. Аккуратно поднимите яичник и оттяните его вверх и в медиальном направлении, растягивая его вверх от таза и немного к срединной линии. Будьте чувствительны к движению тканей и придерживайтесь пути наименьшего сопротивления.
3. Перейдите на противоположную сторону и повторите для другого яичника.



Поднятие яичников

Распространение энергии

1. Сядьте между ног пациентки, вытяните свою правую или левую ногу и прижмите подошву ступни к ее тазовому дну.
2. Продолжайте надавливать две-три минуты. Предложите пациентке почувствовать течение ци в ее теле, будь это течение вверх или вниз.



Распространение энергии

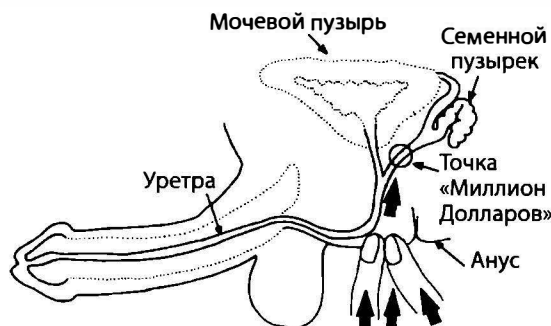
Карсай-нэйцзан для мужчин

Разблокирование притока крови к яичкам и пенису

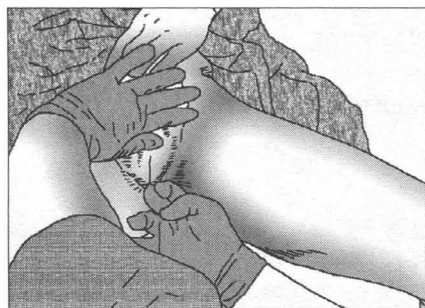
1. Правой рукой поднимите яички и пенис и отодвиньте их влево относительно пациента.



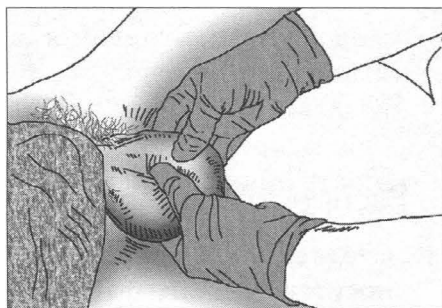
Разблокирование притока
крови к гениталиям



Точка «Миллион Долларов»



Зарядка простаты энергией через
промежность в положении на спине



Устранение осадка в мошонке

2. Положите большой палец левой руки на нижний правый край мошонки. Перемещайте свой большой палец вверх вдоль края мошонки и сгиба ноги.
3. Если почувствуете осадок в венах, помассируйте этот участок небольшими вращательными движениями, надавливая на область сопротивления. Когда сопротивление ослабнет, продолжайте продвигаться вдоль края мошонки.
4. Повторите шаги 1—3 для левой стороны пациента. В конце разгладьте область легкими размашистыми движениями.

Зарядка простаты энергией через промежность в положении на спине

- 1.левой рукой поднимите пенис и яички и отодвиньте их к промежности.
- 2.Подушечкой среднего пальца левой руки надавите на точку «Миллион Долларов» — перед анусом и за промежностью, — пока не почувствуете основание простаты. Продолжайте надавливать, пока не почувствуете, что простата зарядилась ци.

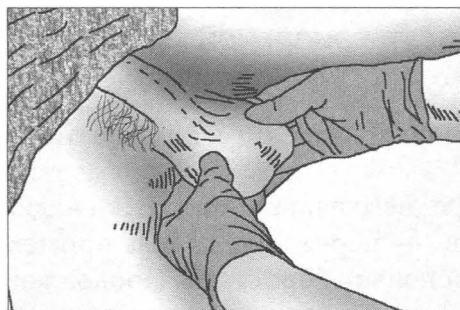
Устранение осадка в мошонке

Данную технику следует применять только к верхнему краю яичек. Не работайте с боками или нижним краем яичек. Это может вызвать серьезные проблемы.

- 1.Сидя между ног пациента, расположите восемь пальцев (кроме больших) под яичками и позвольте весу яичек опираться на ваши руки.
- 2.Расположите большой палец левой руки между яичек и оттяните левое яичко, отодвигая большой палец левой руки к остальным пальцам этой руки.
- 3.Надавите большим пальцем правой руки на верхний край правого яичка, крепко удерживая остальными пальцами нижнюю поверхность яичка. Всеми пальцами правой руки прощупайте вены над яичком на предмет осадка или песка.
- 4.Надавливайте на осадок небольшими вращательными движениями, пока не почувствуете, как он растворяется между вашими пальцами.
- 5.Продолжайте по очереди прорабатывать области с осадком, после чего повторите шаги 1—5 для левого яичка.

Улучшение кровообращения в мошонке

- 1.Расположите пальцы (кроме больших) под мошонкой, поддерживая яички, а большие пальцы положите над яичками, на верхний край мошонки.
- 2.Аккуратно передвигайте большие пальцы вдоль вен мошонки к основанию пениса.
- 3.Повторите эти движения несколько раз, уравнивая течение ци.

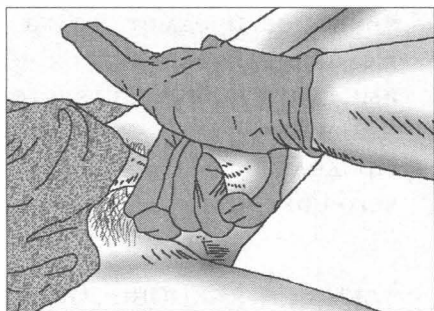
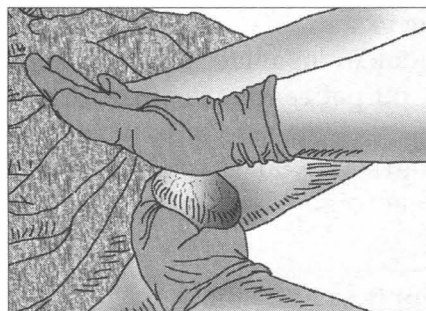


Разглаживание вен в верхней части мошонки

4. Надавите средним пальцем на верхний край мошонки в сторону и к основанию пениса. Поглаживайте пальцем из стороны в сторону, стимулируя кровообращение в яичках и пенисе. Если обнаружите сопротивление, остановитесь и надавите на него, делая небольшие вращательные движения.

Растирание яичек ладонью

1. Крепко обнимите большим и указательным пальцами левой руки основание мошонки и слегка поверните яички вправо по часовой стрелке. Это создаст легкое напряжение в небольшой области под мошонкой.

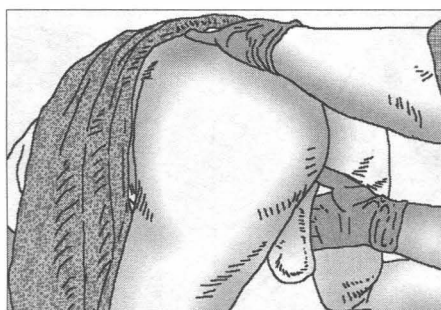


Растирание яичек

2. Ладонью правой руки вращательными движениями энергично растирайте бока и основание яичек.
3. Теперь обнимите основание мошонки большим и указательным пальцами правой руки и поверните яички влево против часовой стрелки. Ладонью левой руки массируйте яички, как описано в шаге 2.

Зарядка простаты энергией через промежность в положении на четвереньках

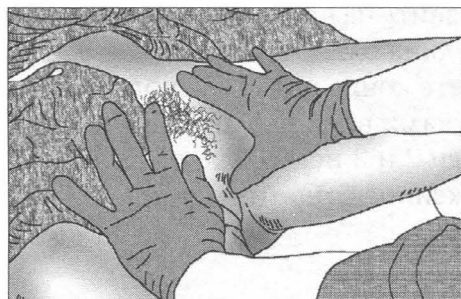
1. Когда пациент встанет на четвереньки, стабилизируйте крестец левой рукой и надавите большим или средним пальцем правой руки на точку «Миллион Долларов», расположенную перед анусом и за промежностью.
2. Прочно надавливайте, пока не почувствуете контакт с простатой, после чего постарайтесь почувствовать любое закупоривание.
3. Ослабьте надавливание, когда почувствуете, что простата разблокирована и в ней течет энергия.



Зарядка простаты энергией через промежность
в положении на четвереньках

Разблокирование внутренней стороны бедра

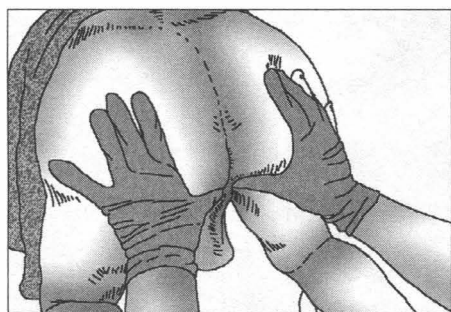
1. Положив пациента (мужчину или женщину) на спину, поверните правую ногу так, чтобы была видна ее внутренняя сторона. В этом положении тонкая и большая приводящая мышцы сократятся и будут немного выступать.



Разблокирование внутренней стороны бедра

2. Положите левую руку на гениталии. Если пациент мужчина, отодвиньте гениталии к его левой стороне. 3. Расположите большой палец левой руки под выступающими мышцами и надавите в направлении внешнего края тела.
4. Массируйте размашистыми движениями внутреннюю сторону ноги, пока не почувствуете, что нога разблокирована и мышцы расслаблены.

Следующие техники выполняются, когда пациент стоит на четвереньках, опираясь на колени и локти. Практик сидит на столе лицом к тазу пациента.



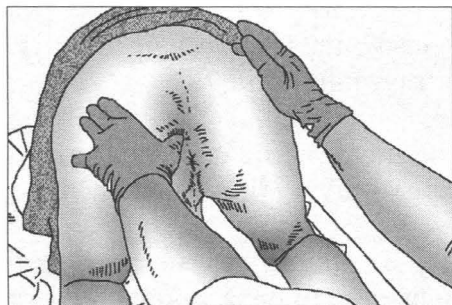
Разблокирование ягодиц и крестца

Массаж ягодиц и крестца

1. Положите обе руки на ягодицы пациента, так чтобы большие пальцы находились на уровне седалищного бугра, а остальные пальцы обнимали бока ягодиц.
2. Перемещайте большие пальцы вверх вдоль краев крестца, стараясь почувствовать сопротивление. Когда почувствуете блок, остановитесь и надавите на него, при необходимости делая небольшие вращательные движения.
3. Когда достигнете конца подвздошного гребня, соедините пальцы и проведите руками вниз вдоль внешнего края таза.
4. Повторите шаги 2 и 3 несколько раз, продолжая прорабатывать любое обнаруженное сопротивление.

Разблокирование и уравнивание заднепроходно-копчиковой области

1. **Между анусом и копчиком:** стабилизируйте правый подвздошный гребень своей правой рукой. Большим пальцем левой руки надавите на левую сторону заднепроходно-копчиковой связки, между копчиком и анусом. Надавливайте на любое сопротивление, пока не почувствуете возвращение течения ци.
2. Расположите большой палец непосредственно под копчиком и над анусом и снова надавите на заднепроходно-копчиковую связку. Надавливайте на любой узел или застой в связке.
3. Теперь расположите большой палец справа от связки и надавливайте, пока не почувствуете возвращение течения ци.



Разблокирование заднепроходно-копчиковой связки

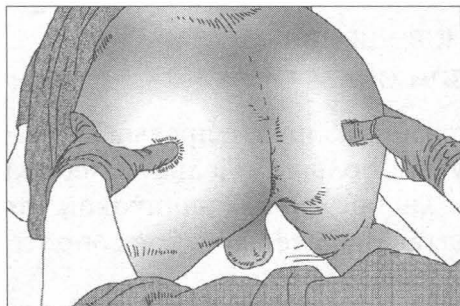


Разблокирование ануса

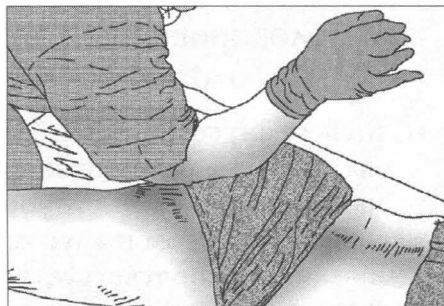
4. **Разблокирование ануса:** стабилизируйте таз, положив правую руку на правый подвздошный гребень. Расположите большой палец левой руки возле левого края ануса, а остальную часть руки — вокруг левой ягодицы. Надавите большим пальцем и слегка оттяните влево. Почувствуйте, как этот участок открывается и расслабляется. Повторите для другой стороны.

Разблокирование седалищного нерва на четвереньках

Надавливайте большими пальцами вдоль седалищного нерва. Пытайтесь почувствовать любые узлы и клубки и ослабьте сопротивление с помощью небольших вращательных движений.



Разблокирование
седалищного нерва



Надавливание предплечьем между
анусом и крестцом

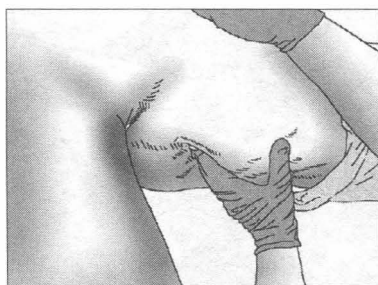
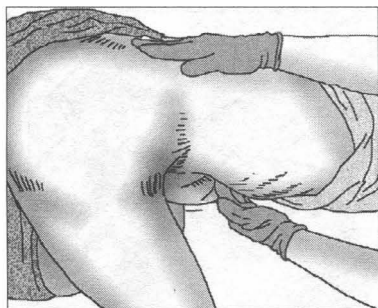
Надавливание предплечьем — между анусом и крестцом

В следующей технике пациент лежит на животе, а практикующий стоит на коленях на столе, лицом к тазу пациента.

1. Наклонитесь над ягодицами пациента и положите предплечье, локтевой стороной вниз, на срединную линию между анусом и крестцом.
2. Позвольте весу своего тела на 2–3 минуты перенестись на предплечье и почувствуйте, как энергия пациента течет вверх по позвоночнику.

Массаж живота и паховой связки снизу

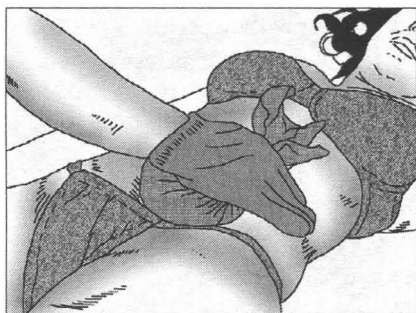
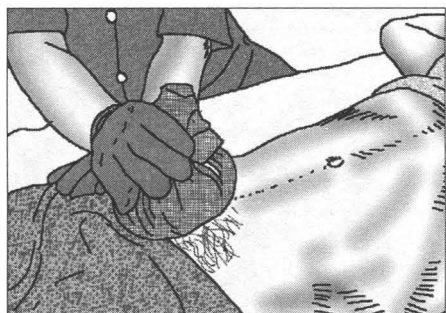
1. Поставив пациента на четвереньки, встаньте справа, так чтобы ваш правый бок касался массажного стола.
2. Положите правую руку на поясничный позвонок, а кончики пальцев левой руки поместите под нижними ребрами и массируйте вниз вдоль восходящей ободочной кишки по направлению к лобковой кости.
3. Повторите эти движения несколько раз, затем перейдите к противоположной стороне и повторите для нисходящей ободочной кишки и вдоль сигмовидной ободочной кишки.
4. Снова став справа от пациента, обнимите левой рукой внешнюю сторону правого бедра. Кончиками пальцев правой руки массируйте вниз вдоль паховой связки. Повторите эти движения несколько раз, после чего перейдите к другой стороне.



Массаж живота и паховой связки снизу

Травяные мешочки для женщин и мужчин

1. Надавите травяным шариком на верхнюю часть живота и растирайте кожу относительно быстрыми движениями. Используйте весь шарик — дно и все бока, — чтобы растирать кожу травами.
2. Продвигайтесь к лобковой кости, не забывая о боках живота.
3. Проведите достаточно времени с травяным шариком в нижней части живота, где проделывалась основательная часть массажа.
4. Прежде чем надавить травяным шариком на гениталии, спросите пациента, не слишком ли он горячий. Если пациент мужчина, отодвиньте пенис от яичек, затем положите травяной шарик на верхний край яичек.
5. Когда травяной шарик достигнет нормальной температуры, надавите им на вульву или верхний край яичек и удерживайте примерно 15 секунд. Перенесите травяной шарик к каждой стороне яичек, каждый раз надавливая и удерживая 15 секунд.
6. В конце массажа перенесите травяной шарик к задней стороне тазового дна для женщин или к основанию яичек для мужчин. Почувствуйте, как энергия поднимается по центральному каналу к шишковидной железе.



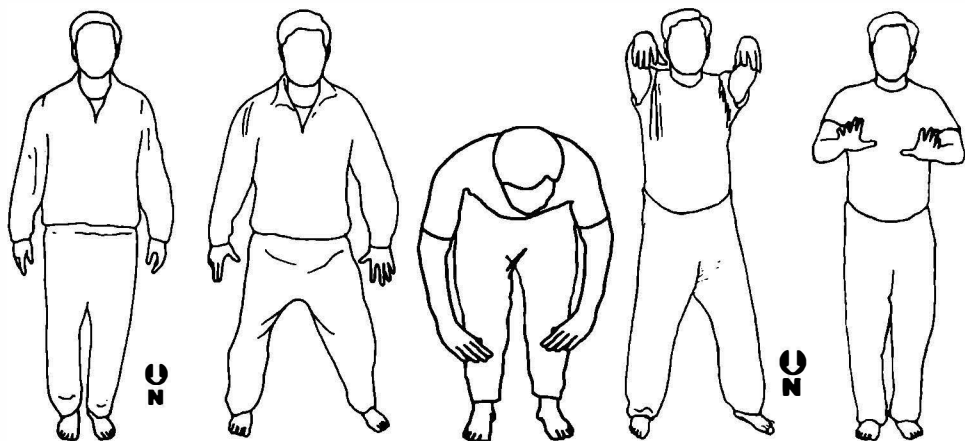
Травяные мешочки

ТАЙЦЗИ СТИЛЯ У

Короткая форма для трех направлений

Открывающие движения

1. **Начальная стойка:** лицом к северу, ступни вместе и расслаблены. Почувствуйте, что ваша голова как бы подвешена на нити, тянущейся с неба.
2. Улыбнитесь своему пупку, затем вдохните, округлите лопатки, втяните грудь и откройте подмышки. Выдохните и чуть присядьте. Поднимите левую пятку. При этом копчик оказывается над правой пяткой.
3. Вдохнуть и поднять левую ступню, затем выдохнуть и поставить левую ступню на ширину плеч от правой. Принять позу Железной Рубашки.



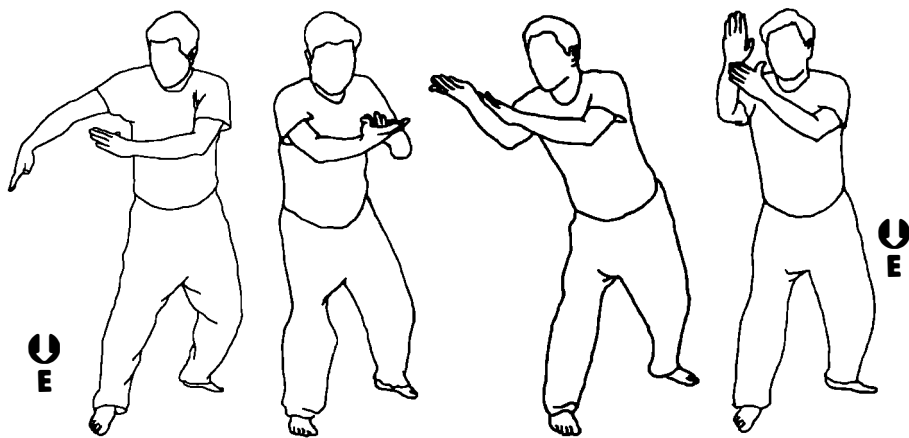
Открытие формы

- Опустить туловище от бедер и «уронить» голову. Поднять туловище и руки от запястий. Опустить кисти.

Основные движения, первый круг:

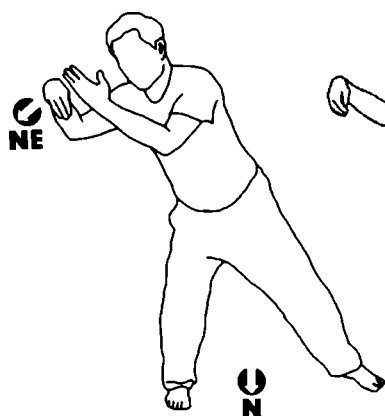
Правосторонняя форма лицом к северу

- Птичий хвост** — **Отражение**: перенести копчик в положение над правой пяткой, отставить левую ступню на пятку и охватить руками воображаемый шар ци. Выполнить отражение к северу.
- Птичий хвост** — **Откатывание**: перенести левые пальцы к правому запястью, образовав круг на восток, перенести копчик в положение над левой пяткой и поднять правую пятку, открывая бедро на восток.
- Птичий хвост** — **Нажимание**: поднять правую ступню и поставить ее на пятку, поместить левые пальцы на правое запястье и выполнить Нажимание вперед на восток. Выполнить Откатывание, оседая на левую пятку.
- Птичий хвост** — **Удар**: оттянуть назад правую ладонь и выполнить Толкание вперед на восток, перемещая копчик в положение над правой пяткой.

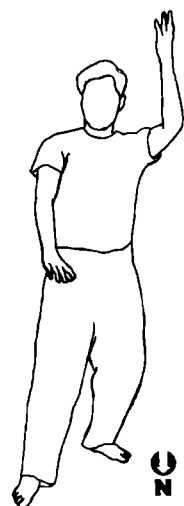
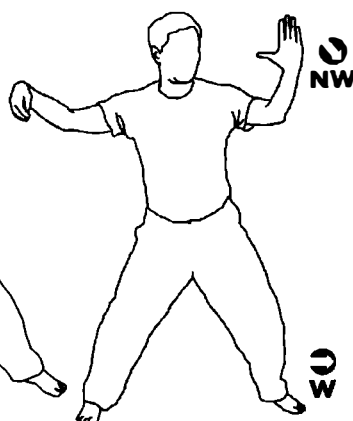


Нижнее парирование Верхнее парирование Удар ладонью
Правосторонняя форма (на север): Птичий хвост и Удар ладонью

- Одиночный кнут**: образовать «клюв» правой кистью на северо-восток, отшагнуть левой ступней назад, провести правую ладонь перед собой в сторону, следуя за ней взглядом, и нанести ею удар на северо-запад.
- Наклонный полет**: поднять левую ладонь, описать полукруг правой кистью (вниз, затем вверх, пересекая туловище на уровне поясицы), затем перенести копчик в положение над правой пяткой.



Одиночный кнут



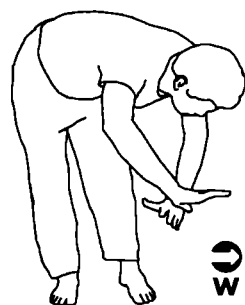
Наклонный полет



Поднять кисть с шагом вперед



Белый журавль расправляет крылья

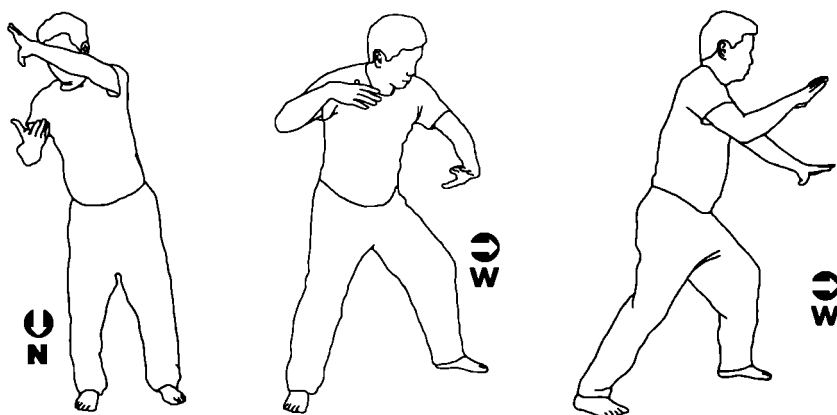


Правосторонняя форма (на север): Одиночный кнут, Наклонный полет,
Поднять кисть с шагом вперед, Белый журавль расправляет крылья

7. **Поднять кисть с шагом вперед:** поднять правую кисть над головой, опустить левую кисть в направлении колена.
8. **Белый журавль расправляет крылья:** перенести копчик в положение над левой пяткой, обхватить воображаемый шар ци перед собой обеими ладонями и принять позу Железной Рубашки.
9. **Переход к Левосторонней форме:** опустить туловище от бедер, уронить голову, повернуть таз влево, провести шар ци над голо-

вой в правую сторону, перенести копчик в положение над правой пяткой.

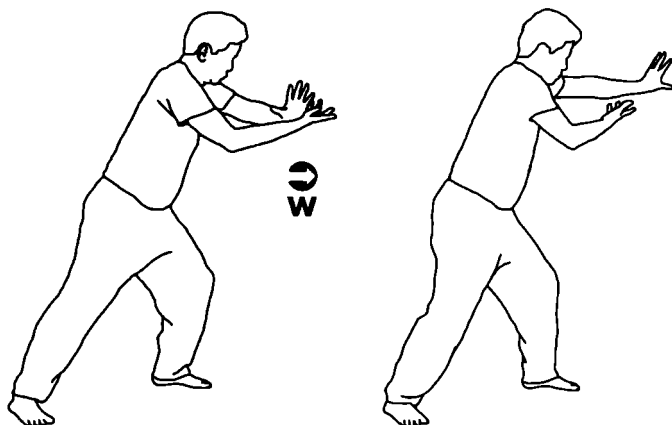
10. **Почистить колено:** отставить левую пятку назад (на юг), повернуть правую ступню на 45° к западу. Опустить левую кисть, как бы обмахивая левое колено, перенести копчик в центральное положение, толкать правой кистью вперед.



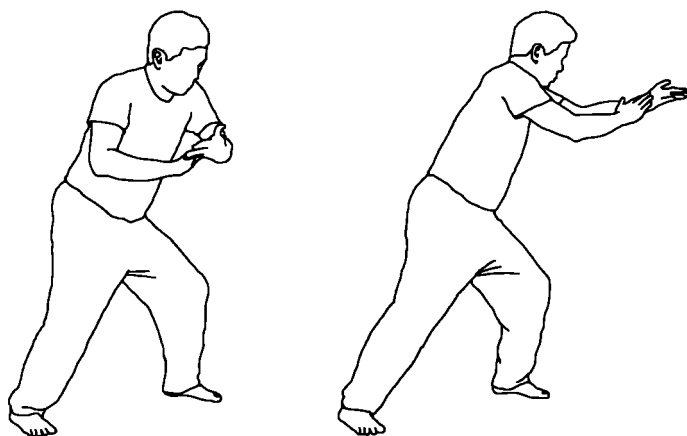
Правосторонняя форма (на север):
Почистить колено с переходом к Левосторонней форме на запад

Основные движения, второй круг: Левосторонняя форма лицом к западу

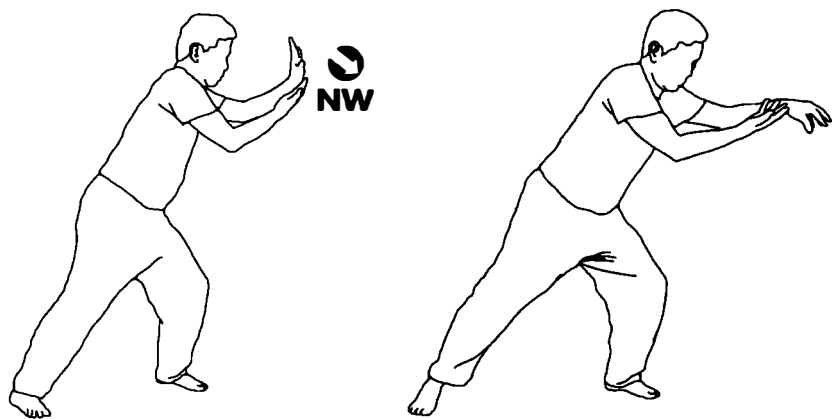
1. **Птичий хвост — Отражение:** Перенести копчик в положение над правой пяткой, подвести левые пальцы к правому запястью и совершить руками круговое движение вперед, смещая правые пальцы к левому запястью, затем совершить круговое движение назад.
2. **Птичий хвост — Нажимание:** нажимать правыми пальцами вперед на правое запястье, поворачивать таз к западу, затем назад к северо-западу и выполнить Удар ладонью.
3. **Птичий хвост — Толкание:** поднять левые пальцы и вытолкнуть таз к западу.
4. **Одиночный кнут:** образовать «клюв» левой кистью на северо-запад, отшагнуть правой ступней назад, провести правую ладонь перед собой в сторону, следуя за ней взглядом, и нанести ею удар на северо-восток.
5. **Наклонный полет:** поднять правую ладонь, описать полукруг левой кистью (вниз, затем вверх, пересекая туловище на уровне пояса), затем перенести копчик в положение над левой пяткой.



Нижнее парирование

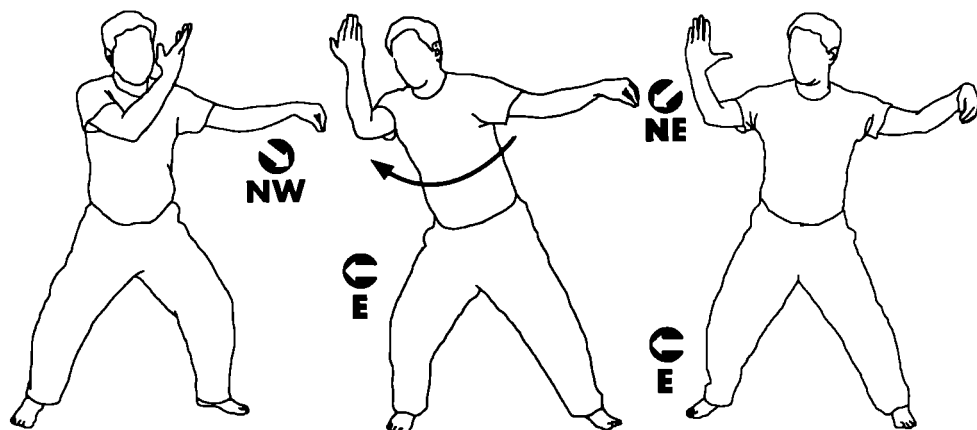


Верхнее парирование



Удар ладонью

Левосторонняя форма (на запад): Птичий хвост и Удар ладонью



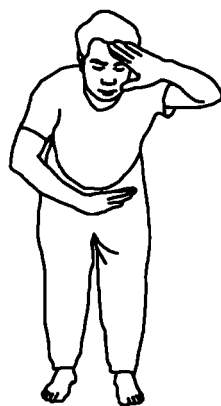
Одиночный кнут



Наклонный полет

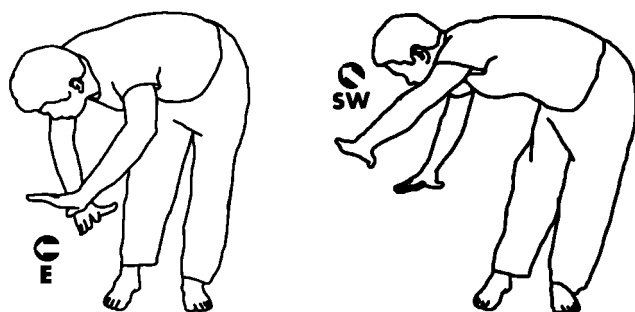


Поднять кисть с шагом вперед

Левосторонняя форма (на запад): Одиночный кнут, Наклонный полет,
Поднять кисть с шагом вперед

6. **Поднять кисть с шагом вперед:** поднять правую кисть над головой, опустить левую кисть в направлении колена.
7. **Белый журавль расправляет крылья:** перенести копчик в положение над правой пяткой, обхватить воображаемый шар ци перед собой обеими ладонями и принять позу Железной Рубашки.
8. **Переход к Правосторонней форме:** опустить туловище от бедер, уронить голову, повернуть таз вправо, провести шар ци над головой в левую сторону, перенести копчик в положение над левой пяткой.
9. **Почистить колено с разворотом на 180°:** отшагнуть правой ступней носком к югу, открыть бедра на юг. Опустить правую кисть,

пересекая поясницу, для защиты правого колена и выполнить нажатие левой кистью на юг.



Левосторонняя форма (на запад)

Белый журавль расправляет крылья



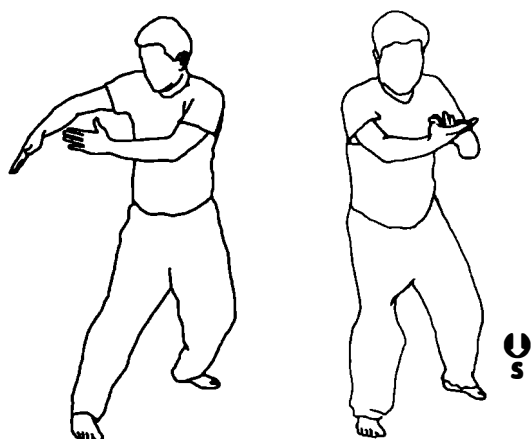
Левосторонняя форма (на запад):

Почистить колено и переход к Правосторонней форме лицом к югу

Основные движения, третий круг:

Правосторонняя форма лицом к югу

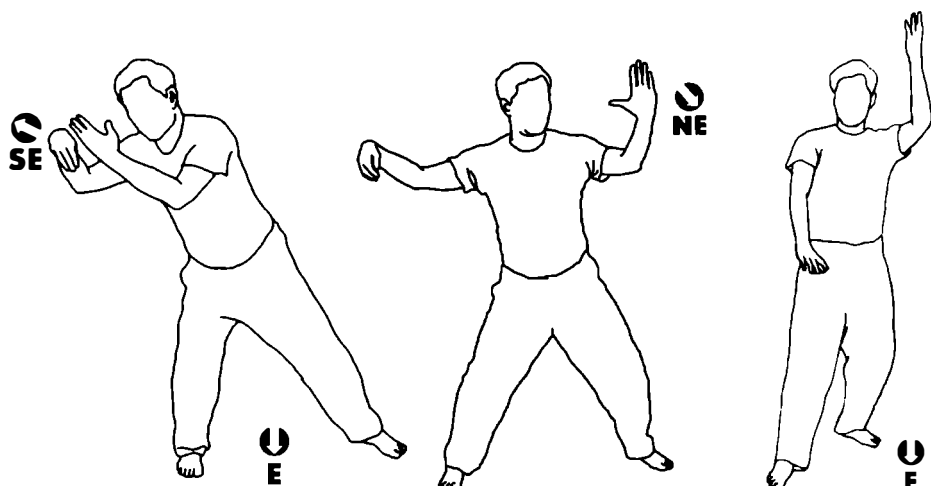
1. **Птичий хвост — Отражение:** перенести копчик в положение над левой пяткой. Обвести правой кистью вокруг левого запястья, сместить левые пальцы к правому запястью и выполнить круговое движение назад.
2. **Птичий хвост — Нажимание:** левыми пальцами нажимать на правое запястье вперед. Осесть назад и перенести копчик в положение над левой пяткой. Отвести правую кисть назад.
3. **Птичий хвост — Толкание:** повернуть таз на юг.



Нижнее парирование

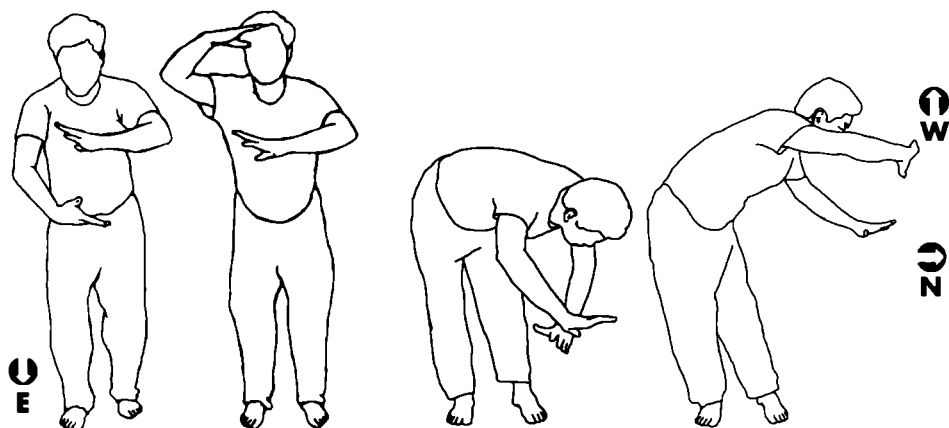
Правосторонняя форма лицом к югу:
Птичий хвост (Нижнее парирование)

4. **Одиночный кнут:** образовать «клюв» правой кистью на юго-восток, отшагнуть левой ступней назад, провести левую ладонь перед собой в сторону, следуя за ней взглядом, и нанести ею удар на северо-восток.
5. **Наклонный полет на восток:** поднять левую ладонь, описать полукруг правой кистью (вниз, затем вверх, пересекая туловище на уровне поясицы), затем перенести копчик в положение над правой пяткой.
6. **Поднять кисть с шагом вперед:** поднять левую кисть над головой, опустить правую кисть в направлении колена.



Одиночный кнут

Наклонный полет

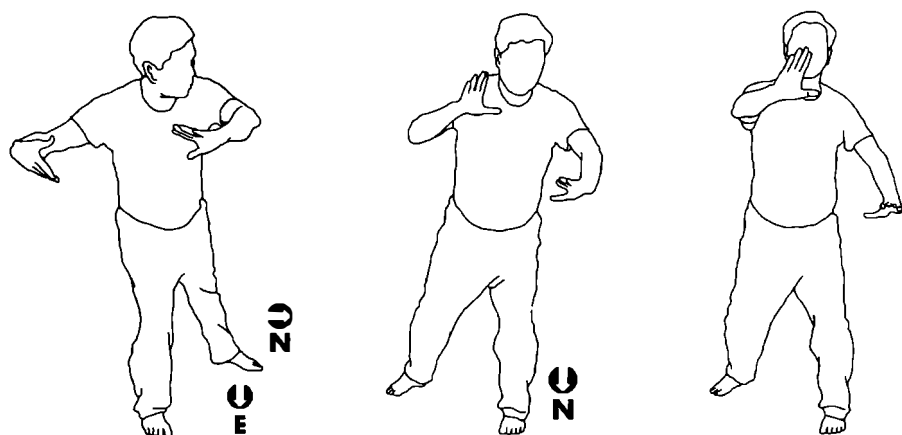


Поднять кисть с шагом вперед

Белый журавль расправляет крылья

Правосторонняя форма лицом к югу: Одиночный кнут, Наклонный полет,
Поднять кисть с шагом вперед, Белый журавль расправляет крылья

7. **Белый журавль расправляет крылья:** перенести копчик в положение над левой пяткой, обхватить воображаемый шар ци перед собой обеими ладонями и принять позу Железной Рубашки.
8. **Переход к Левосторонней форме:** опустить туловище от бедер, уронить голову, повернуть таз влево, провести шар ци над головой в правую сторону, перенести копчик в положение над правой пяткой.
9. **Почистить колено:** отставить левую пятку назад (на юг), повернуть правую ступню на 45° к западу. Опустить левую кисть, как бы обмахивая левое колено, перенести копчик в центральное положение, толкать правой кистью вперед.



Почистить колено

Правосторонняя форма лицом к югу: Почистить колено

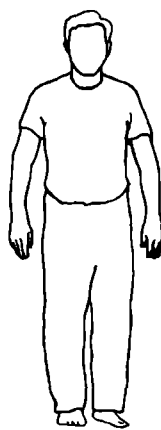
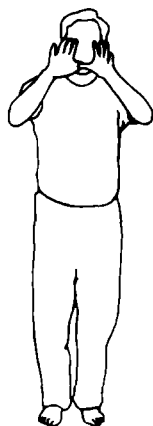
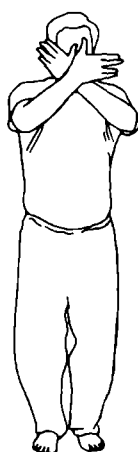
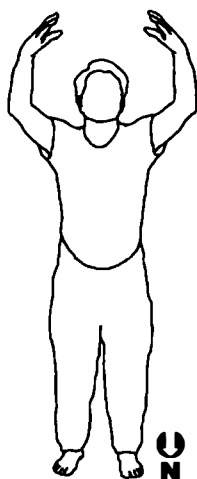
Короткая форма для восьми направлений

Основные движения, круги с четвертого по седьмой (ЮЗ, СВ, СЗ, ЮВ) и Завершение

1. **Четвертый круг, юго-восток, Левосторонняя форма:** Птичий хвост на север, Одиночный кнут на юго-восток, Наклонный полет, Поднять кисть с шагом вперед, Белый журавль на восток, Почистить колено с ударом на юго-восток, разворот на 180°.
2. **Пятый круг, северо-запад, Правосторонняя форма:** Птичий хвост на юго-восток, Одиночный кнут на северо-восток, Наклонный полет, Поднять кисть с шагом вперед, Белый журавль на восток, Почистить колено с ударом на северо-запад, разворот на 135°.
3. **Шестой круг, юго-запад, Левосторонняя форма:** Птичий хвост на северо-запад, Одиночный кнут на северо-восток, Наклонный полет, Поднять кисть с шагом вперед, Белый журавль на север, Почистить колено с ударом на юго-запад, разворот на 180°.
4. **Седьмой круг, северо-восток, Правосторонняя форма:** Птичий хвост с ударом на юго-запад, Одиночный кнут на юго-восток, Наклонный полет, Поднять кисть с шагом вперед, Белый журавль лицом к югу, Почистить колено с ударом на северо-восток, разворот на 45°.

Закрытие формы

5. **Завершение:** перенести копчик в положение над правым бедром. Открыть обе ладони, перемещать кисти вверх, в стороны и вниз. Подтянуть левую ступню и поставить ее рядом с правой. Перенести копчик в положение над левой пяткой и поднять правую ногу, помещая правую ступню параллельно левой. Соединить ступни, носки на одной линии.
6. **Скрестить запястья:** поднять руки и скрестить их в запястьях чуть ниже уровня плеч (левая рука ближе к телу).
7. Распределить вес поровну на обе ступни. Одновременно выпрямить корпус и опустить руки по бокам (ладони смотрят назад). Завершите все эти движения одновременно.
8. Расслабьтесь и центрируйтесь. Почувствуйте, как в теле распространяется энергия ци. Соберите ее в пупке.



Заккрытие формы

ПРИЛОЖЕНИЕ ОТ ИЗДАТЕЛЯ

Кодировка акупунктурных точек

Существует несколько систем обозначения акупунктурных точек. К сожалению, авторы книг по Вселенскому Целительному Дао никогда не придерживались последовательно какой-то одной системы. В настоящем издании мы привели все обозначения к единому стандарту. Точки, принадлежащие меридианам, кодируются двухбуквенными аббревиатурами:

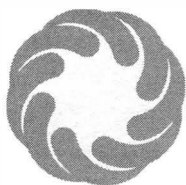
| | | |
|--------------------------------|----|------------------------------|
| Меридиан легких | LU | (от англ. lungs) |
| Меридиан толстого кишечника | LI | (от англ. large intestine) |
| Меридиан желудка | ST | (от англ. stomach) |
| Меридиан селезенки | SP | (от англ. spleen) |
| Меридиан сердца | HE | (от англ. heart) |
| Меридиан тонкого кишечника | SI | (от англ. small intestine) |
| Меридиан мочевого пузыря | BL | (от англ. bladder) |
| Меридиан почек | KI | (от англ. kidneys) |
| Меридиан перикарда | PC | (от англ. pericardium) |
| Меридиан тройного обогревателя | TH | (от англ. triple heater) |
| Меридиан желчного пузыря | GB | (от англ. gall bladder) |
| Меридиан печени | LV | (от англ. liver) |
| Управляющий меридиан | GV | (от англ. governor vessel) |
| Функциональный меридиан | CO | (от англ. conception vessel) |

Число, следующее за двухбуквенным кодом, означает порядковый номер точки на меридиане. Так, PC-8 означает «восьмая точка меридиана перикарда».

Внемеридианные точки кодируются трехбуквенными аббревиатурами:

| | |
|----|--|
| M | отдельная точка (от англ. miscellaneous) |
| N | новая точка (от англ. new) |
| HN | голова и шея (от англ. head и neck) |
| CA | грудь и живот (от англ. chest и abdomen) |
| BW | спина и поясница (от англ. back и waist) |
| UE | руки (от англ. upper extremities) |
| LE | ноги (от англ. lower extremities) |

Так, встречающееся в настоящей книге обозначение M-UE-12 означает «двенадцатая отдельная точка руки».



ОБ АВТОРАХ

Мантэк Чиа

Мантэк Чиа изучает даосский подход к жизни с раннего детства. Глубоко овладев этим древним знанием и другими дисциплинами, он смог создать Систему Вселенского Целительного Дао, которая сейчас преподается по всему миру. Мантэк родился в 1944 году в Таиланде, в китайской семье. В шестилетнем возрасте он уже учился у буддийских монахов сидеть и «успокаивать ум». В начальной школе он изучал традиционный тайский бокс, а вскоре добился также значительных успехов в айкидо, йоге и тайцзи. Серьезное изучение даосского образа жизни началось, когда Мантэк Чиа был студентом в Гонконге. Он занимался под руководством нескольких известных мастеров, в числе которых были Мастер И Юнь, Мастер Мюги, Мастер Чэн Яолунь и Мастер Пань Юй. Чтобы лучше понять механизмы целительства, он также изучал анатомию и западную медицину.

Мастер Чиа преподавал свою систему целительских и энергетических практик десяткам тысяч учеников и подготовил более двух тысяч инструкторов и дипломированных практиков по всему земному шару. Во многих странах мира он основал даосские учебно-исследовательские центры. В июне 1990 года Международный конгресс по китайской медицине и цигун назвал его мастером цигун года.

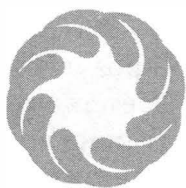
Уильям У. Вэй

Родившийся после Второй мировой войны, выросший на американском Среднем Западе и воспитанный в католицизме, Уильям Вэй начал изучать Дао под руководством Мастера Мантэка Чиа в начале 1980-х. В конце того же десятилетия он стал старшим инструктором Вселенского Целительного Дао и специализировался на персональном обучении. В начале 1990-х Уильям Вэй переехал в таиландский Тао-Гарден («Сад Дао») и помогал Мастеру Мантэку Чиа строить там даосский учебный центр. За шесть лет Уильям посетил более тридцати стран, преподавал вместе с Мастером Мантэком Чиа и работал в Тао-Гардене координатором по маркетингу и строительству.

После завершения строительства Тао-Гардена в декабре 2000 года он стал руководителем проектов для всех публикаций и продуктов Вселенского Дао. В настоящее время Уильям Вэй завершает также строительство Даосского Горного Святилища на горе с четырьмя водопадами, купленной на юге Орегона (США). Это место предназначено для личного самосовершенствования, практик высокого уровня и вознесения.

Уильям Вэй — соавтор Мастера Чиа по таким книгам, как «Сексуальная рефлексология», «Жизнь в Дао», а также сборника даосской поэзии «Изумрудная река» из 366 стихов на каждый день, выражающих ощущение, сущность и неподвижность Дао. Кроме того, вместе они создали «Карты ци Вселенского Целительного Дао», на которых и основана настоящая книга.

Как автор и инструктор, Уильям У. Вэй пользуется и другими псевдонимами — Профессор, Мастер Пустоты и Вэй-цзы. Благодаря им он может сохранять анонимность и продолжать «становиться травинкой на зеленом лугу».



СИСТЕМА И УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР ВСЕЛЕНСКОГО ЦЕЛИТЕЛЬНОГО ДАО

Система Вселенского Целительного Дао

Высшая цель даосской практики — преодолеть физические границы человека посредством развития в нем души и духа. Это же является главной задачей Вселенского Целительного Дао — практической системы саморазвития, позволяющей индивидуумам завершить гармоничную эволюцию их физических, ментальных и духовных тел. При помощи комплексов древних китайских медитативных упражнений и упражнений на овладение внутренней энергией практикующий учится накапливать физическую энергию, снимать напряжение, улучшать свое здоровье, защищать себя, а также исцелять себя и других. В процессе построения прочного фундамента для здоровья и благополучия физического тела практикующий создает также основу для развития своего духовного потенциала, обучаясь подключаться к природным энергиям Солнца, Луны, звезд и других сил окружающей среды.

Практики Вселенского Целительного Дао происходят от древних техник, корнящихся в природных процессах. Они были собраны и объединены в целостную систему достижения благополучия, работающую непосредственно с жизненной силой, или *ци*, которая течет по сети «меридианов» человеческого тела.

Мастер Чиа посвятил долгие годы разработке и усовершенствованию методик обучения этим традиционным практикам учеников по всему миру. Для этого используются регулярные курсы, семинары, персональное обучение и целительные сеансы, а также книги, аудио- и видеоиздания.

За дальнейшей информацией обращайтесь на сайт:

Учебный центр Вселенского Целительного Дао

Курорт и учебный центр Тао-Гарден в Северном Таиланде — дом Мастера Чиа и всемирная штаб-квартира Вселенского Целительного Дао. Этот единый центр обретения благополучия, холистического оздоровления и обучения расположен на 32 гектарах земли в прекрасных предгорьях Гималаев недалеко от древнего, обнесенного стеной города Чиангмай.

Здесь есть плантации цветов и целебных трав, идеально подходящие для медитации, открытые павильоны для занятий цигун, а также спа для оздоровления и фитнеса. Центр круглый год проводит курсы обучения, а осенью и зимой — еще и ретриты. Он вмещает двести учеников; возможна аренда для групп.

Контакты

Universal Healing Tao Center

274 Moo 7, Luang Nua, Doi Saket, Chiang Mai, 50220 Thailand

Тел.: (66)(53) 495-596 Fax: (66)(53) 495-852

Email: universaltao@universal-tao.com

Сайт: www.universal-tao.com

За информацией о ретритах и оздоровительном спа обращайтесь:

Tao Garden Health Spa & Resort

Email: info@tao-garden.com, taogarden@hotmail.com

Сайт: www.tao-garden.com

Добрая ци • Доброе сердце • Добрые намерения