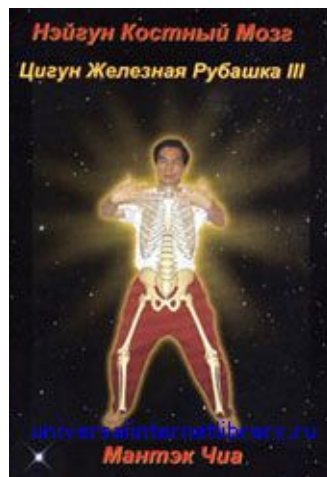


## Мантэк Чиа - Цигун Железная Рубашка III . Нэйгун Костный Мозг



В этой брошюре вы найдете всю информацию, необходимую для начала выполнения практик Костный мозг Нейгун. Костный мозг Нейгун - это система оздоровления, созданная древними даосскими мастерами для наращивания внутренней силы. Они обнаружили, что в процессе наполнения костей энергией костный мозг может восстанавливаться, наполняться кровью и впитывать жизненную силу. Многие целители искали методы, которые, как было известно, делали тело невосприимчивым к болезням и расстройствам. В древние времена `Железное тело`, достигнутое с помощью этой практики, было желанным качеством для целителей китайской медицины и для владеющих боевыми искусствами.

### СОДЕРЖАНИЕ

Костный мозг Нейгун  
Костное Дыхание  
Первый этап  
Вдох и выдох через пальцы рук  
Второй этап  
Вдох и выдох через пальцы ног  
Применение Ци поднятия груза  
Укрепление сети фасций  
Ци Поднятие груза для укрепления мочеполовой и  
тазовой диафрагм  
Половые гормоны замедляют процесс старения  
Стимуляция головного мозга с помощью половых  
гормонов  
Вспомогательные средства и внешние  
приготовления  
Кусочек материи для массажа и подъема груза  
Вспомогательные средства для мужчин  
Массаж половых органов и подготовительные  
упражнения для мужчин  
Техники массажа  
Схема упражнений, предшествующих Ци Поднятию  
Груза

Ци Поднятие груза  
Прикрепление Груза - для мужчин  
а. Положение груза  
б. Типовой метод завязывание ткани  
Поднятие груза влагищем  
Практическое выполнение шаг за шагом  
Содержите яйцо в идеальной чистоте  
Массируйте себя  
Направление энергии в Микрокосмическую Орбиту  
Нанесение ударов  
Основные инструкции  
Пробуждение и освобождение от токсинов низа  
живота и суставов  
Удаление токсинов и Усиление органов  
12 Каналов рук  
12 Каналов ног  
Спина  
Ребра и грудь

Медитации, практики и техники, представленные в этой книге, **НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ** для использования в качестве альтернативы или замены профессионального медицинского лечения.

Если кто-то из читателей страдает заболеваниями, основанными на ментальных или эмоциональных расстройствах, им следует проконсультироваться у соответствующего специалиста.

Подобные проблемы должны быть скорректированы до начала занятий.

Данная книга не пытается дать вам никаких медицинских диагнозов, лечения, рецептов или корректирующих рекомендаций в отношении каких-либо заболеваний, болезней, недугов или физического состояния.

### ***Костный мозг Нейгун***

С помощью практик Костный мозг Нейгун можно научиться очищать и восстанавливать костный мозг, трансформировать половые гормоны и накапливать сексуальную энергию в фасциях, сухожилиях и костном мозге.

Костный мозг отвечает за производство красных и белых клеток крови. Поэтому, любая работа, оказывающая помощь в производстве новых клеток, улучшении кровообращения и оздоровлении крови, способствует и увеличению Ци в теле человека. Красные кровяные клетки являются истинным источником жизненной энергии, поскольку служат средством, позволяющим телу использовать кислород и выводить углекислый газ.

Из учения даосской йоги следует, что половые органы соединены со всеми органами тела. Более того, все сухожилия, мышцы и железы объединены в половых органах. Поэтому любые упражнения, способствующие оздоровлению и усилению половых органов, окажут положительное воздействие на все внутренние органы, сухожилия, мышцы и железы.

В практиках Костный мозг Нейгун выполняется работа по притоку жизненных сил и усилению органов с помощью поднятия груза влагалищем и яичками. Например, если на яички повесить груз в пять фунтов (1 фунт = 453,6 г.), телу потребуется равная сила в пять фунтов, чтобы удержать его, иначе яички упадут на пол вместе с грузом. Противодействующей силой, равной грузу, является комбинация сил соединительных тканей (фасции), мочеполовой и тазовой диафрагмы, а также мышц, сухожилий и внутренних органов.

Когда половые органы разовьют способность без труда выдерживать груз в пять фунтов или более, то вся область половых органов, усиленная таким образом, приобретет больший контроль над сексуальной энергией. Более того, техники Большое Вытягивание (для мужчин) и Оргазмическое Вытягивание (для женщин), взятые из практик Даосских Секретов Любви, значительно усилят воздействие практик Костный мозг Нейгун. Поднятие груза гениталиями также стимулирует половые гормоны и эндокринные железы.

Выполнение практик Костного мозга Нейгун способствует тому, что происходит такая гормональная стимуляция, которая приводит к необыкновенной силе прочности и развивает "Стальное Тело"; тело способно противостоять ранениям, не повреждая внутренние структуры.

С помощью практики битья тела прутom, сделанным из металлических проволок,

происходит процесс впитывания энергии спермы и яичников в костный мозг. Битье создает вибрации, которые проникают глубоко внутрь органов, сотрясая отложения токсинов, стимулируя кровообращение и содействуя процессу восстановления и исцеления, результатом которого после продолжительной практики будет развитие мышц и органов, хорошо очищенных от токсинов.

Работа с практиками Костного мозга Нейгун далеко не ограничивается восстановлением психического здоровья и защитой от повреждений - она является подготовительным этапом для высших техник промежуточного уровня Практик Вселенского Дао, когда практикующий, используя физическое тело - твердую основу, начинает работать над созданием Духовного тела для получения опыта предельной трансцендентальности.

### ***Костное Дыхание***

Костное Дыхание, или Сдавливание Костей, является методом очищения костного мозга, или удаления жира из костного мозга, что позволяет сексуальной энергии (Цзин) еще лучше впитываться в кости и способствовать улучшению роста костного мозга.

Выполняя Костное Дыхание, мы получаем пользу от Ци, произведенной в практике Железная Рубашка 1, впитывая Ци в кости, что значительно продлевает циркуляцию Ци по меридианам и органам. По мере того как Ци проникает в кости и впитывается, происходит обогащение костного мозга питательными веществами и кислородом. В окружающих кости мышцах уменьшается напряжение, давая свободу потоку и движениям во всем теле - очень важный фактор для людей, которые считают физическую активность неотъемлемой частью своей жизни. В результате увеличения циркуляции Ци в костном мозге, кости становятся более сильными и здоровыми, так как костный мозг - основной производитель красных и белых клеток крови.

Таким образом, появляется больше пространства для роста.

Сильные кости играют значительную роль в предупреждении многих заболеваний, связанных с процессом старения: удаление солей кальция приводит к хрупкости костей; плохая осанка способствует развитию чувства депрессии и одиночества; частые инфекционные заболевания являются следствием слабой иммунной системы; а артрит и недостаток солей кальция в суставах приводит к ограничению физической активности.

Расслабление является основной составляющей практики Костного Дыхания. Очень важно, чтобы человек не был напряжен во время выполнения практики. Процесс Костного Дыхания состоит из двух стадий:



Рис. 1. Костный Мозг.

### ***Первый этап*** ***Вдох и выдох через пальцы рук***

Сначала вы можете использовать силу воображения и глаза, чтобы представить процесс дыхания через пальцы.

- Сильно ощутите дыхание, идущее вверх по кистям рук, по рукам в череп и затем вниз в позвоночник и ноги.
- Обратите внимание на ощущения, возникающие во время движения дыхания через эти области.
- Во время вдоха, вы чувствуете, что дыхание прохладное, а во время выдоха оно ощущается, как теплое.
- Почувствуйте кости изнутри и, расслабляя мышцы и сухожилия, позвольте дыханию проникать в кости.



universalinternetlibrary.ru

Рис. 2. Костное дыхание.



universalinternetlibrary.ru

Рис. 3. Скелет.

## Второй этап

### Вдох и выдох через пальцы ног

- Постепенно вдыхайте через ноги в кости бедер.
- После вдоха, задержите дыхание, но не настолько, чтобы почувствовать дискомфорт.
- Затем выдохните вниз через пальцы ног.
- В следующий раз все время поднимайте вдох к бедрам и затем выдыхайте через пальцы ног.
- Следующее дыхание поднимайте к крестцу. В этой точке энергия может подняться по спине и достичь головы, наполняя всю нервную систему.
- В конце, поднимайте дыхание по ногам и обратно, сочетая это с дыханием через пальцы

рук, поднимающееся по рукам и плечам, через С- 7 в голову.

- Думайте о том, что наилучшим образом энергия вдыхается и выдыхается через пальцы ног и рук, локти, колени, крестец, С- 7, Дверь жизни, плечи и кончик носа.

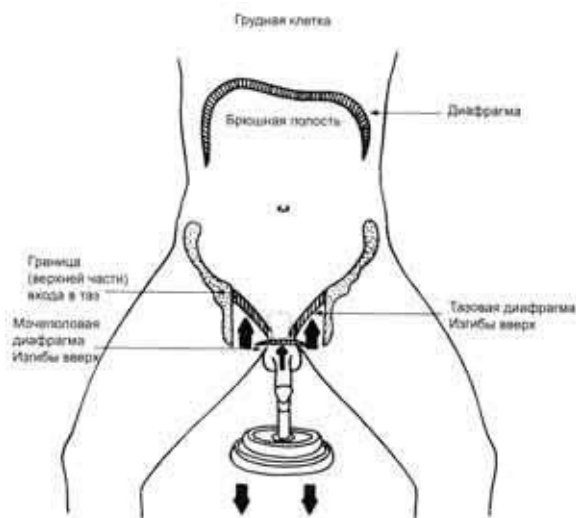
### ***Применение Ци поднятия груза Укрепление сети фасций***

Для сопротивления весу груза, прикрепленного к гениталиям, внутренними органами и железами создается противодействующая сила, направленная вверх. Эта сила усиливается энергией Ци, исходящей из сексуального центра, так как внутренняя система заставляет фасции подтягиваться вверх, в противовес грузу. Таким образом, фасции в значительной мере способствуют распространению энергии. Они также служат соединением между половыми органами и тазовой и мочеполовой диафрагмой. В случае нарушения этой связи, мышцы Ци и обе диафрагмы не могут должным образом удерживать органы, и те начинают давить своим весом на промежность, понижая, таким образом, давление Ци. Если сохраняется сильная связь, то органы и железы располагаются на своих местах и поддерживают правильное давление Ци.

### ***Ци поднятие груза для укрепления мочеполовой и тазовой диафрагм***

В теле человека имеется много диафрагм, удерживающих органы и железы в правильном положении, такие как грудная, тазовая и мочеполовая диафрагмы. Во время Ци Поднятия груза они играют большую роль в оказании противодействия весу груза, прикрепленного к гениталиям (рис. 4). С помощью этой практики укрепляются тазовая и мочеполовая диафрагмы, которые служат дном, на котором располагаются органы, и мышцы Ци, что помогает предотвратить любые потери энергии через них. Их возросшая сила помогает уменьшить выпячивание живота, которое происходит под давлением множества органов, расположенных в области таза.

Ци поднятие груза оказывает также и другие положительные воздействия, связанные с улучшением функционирования диафрагм, например, поднятие опущенных почек. Более того, практика помогает более плотно закрывать отверстия ануса и полового органа, чтобы предотвратить утечку Ци. Даосы считают, что это помогает направить энергию тела от этих отверстий, так как именно через них энергия в результате может покинуть тело. Восходящий поток энергии, который развивается с помощью даосских практик, будет направляться к макушке, которая является правильным местом для выхода энергетического тела в конце жизни.



universalinternetlibrary.ru  
 Рис. 4. Тазовая и мочеполовая диафрагмы обеспечивают противодействие весу груза.

### ***Половые гормоны замедляют процесс старения***

Выделение половых гормонов стимулирует гипофиз, чтобы предотвратить производство гормонов старения. Было высказано предположение, что одной из его функций может быть регулирование роста видоизмененных репродуктивных клеток. В ходе научных исследований были обнаружены некоторые подтверждения того, что гормоны старения выделяются тогда, когда этим измененным клеткам позволено увеличиваться свыше определенного уровня. Теоретически их рост должен сдерживаться имеющимися здоровыми половыми гормонами. Иначе говоря, ощущая снижение количества Цзин Ци в теле, гипофиз может вызвать их преждевременную смерть, произведя гормон старения. Таким образом, поддерживать сексуальную энергию и гормоны с помощью выполнения даосских практик - благоразумное решение.

### ***Стимуляция головного мозга с помощью половых гормонов***

Половые гормоны оказывают влияние и на правую сторону головного мозга, что способствует исцелению и омоложению тела. Поскольку Цзин Ци снабжает внутреннюю систему жизненной энергией и увеличивает рост костного мозга, то гормональная стимуляция головного мозга значительно усиливает этот процесс. Такой же эффект оказывает даосская духовная работа, так как практикующий ощущает ее укрепляющее воздействие на всех уровнях. Здоровье тела и ума оказывают прямое воздействие на дух.

### ***Вспомогательные средства и внешние приготовления Кусочек материи для массажа и подъема груза***



Для выполнения техник Сексуального энергетического массажа мужчины и женщины используют шелковую ткань, чтобы увеличить поток Ци и крови в свои сексуальные центры. Шелк очень хорошо подходит для этого, так как при растирании он способствует производству статической энергии. Это важно для стимуляции Ци в половых органах, промежности и крестце. Женщины используют шелк для массажа грудей. Мужчины применяют ткань после выполнения техник массажа, для того чтобы поднять груз от специально установленного аппарата.

Мужчины. В зависимости от выбранного метода практики, для поднятия веса мужчины могут использовать два размера ткани. Меньший кусочек, который используется для поднятия груза со стола или стула, должен быть примерно девять на двадцать сантиметров. Если вы намереваетесь поднять груз с пола, то длина материи должна точно соответствовать длине ваших ног. После того как вы отрежете материю по размеру, нужно будет подшить край, чтобы избежать распускания ниток и ссадин на коже.

### ***Вспомогательные средства для мужчин***

Мужчинам требуется специальное приспособление для прикрепления груза к материи (рис. 5). Для приспособления, используемого для поднятия тяжести с пола, отрежьте 25 сантиметров оцинкованной трубки. Для аппарата, используемого для поднятия груза со стула, отрежьте 20 сантиметров. (Размер вспомогательных средств и метод практики должны соответствовать.) Просверлите в трубке дырку размером 0,6 сантиметра на расстоянии 1,25 сантиметра от каждого конца. Прикрепите кусок металлического кольца, с двумя прорезями на концах, к трубке с помощью болта длиной 0,6 сантиметра, вставленного сквозь отверстие трубки и закрепленного гайкой и шайбой на концах. На противоположном конце трубки прикрепляется тяжелый круг диаметром 3,75 сантиметра. Для увеличения веса, на конце трубки можно использовать несколько видов насадок. После того как шелковая материя будет мягко, но крепко обвязана вокруг паха, ее можно прикрепить к кольцу, чтобы поднять весь удерживающий груз аппарат.

Некоторые мужчины могут начать Ци поднятие груза с двух с половиной фунтов; однако, более безопасно начать с поднятия только одного аппарата, или с одной или двумя прикрепленными грузовыми насадками. (Они используются в стандартных наборах для штанги.) Если вы используете две грузовых насадки, их вес должен быть равен одному фунту, плюс вес самого аппарата. В некоторых магазинах, торгующих спортивным инвентарем, можно купить насадки весом в один с половиной фунт. Прибавляйте столько веса, сколько сочтете нужным, но при этом вы должны чувствовать себя комфортно. Не увеличивайте вес до тех пор, пока вы не сможете с легкостью удерживать имеющиеся грузовые насадки в течение одной минуты.



Рис. 5. Приспособления для Ци поднятия груза.

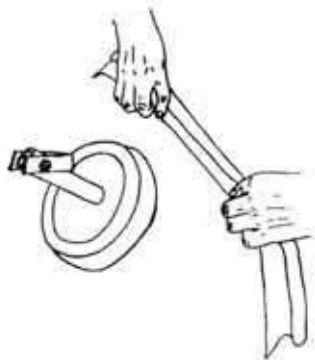
***Массаж половых органов и подготовительные  
упражнения для мужчин  
Техники массажа***

Практики Массаж с помощью шелковой ткани и Сексуального энергетического массажа: с помощью массажа руками происходит стимуляция внутренних энергий и подготовка половых органов к выполнению упражнения (рис. 6). Сначала приложите шелковую ткань к сексуальному центру, промежности и крестцу, чтобы активировать Ци. Мужчины должны ощутить, как яички наполняются энергией и становятся более крепкими. Женщины должны ощутить, что груди слегка увеличиваются, а влагалище выделяет секреторную жидкость. Затем следует применить техники Сексуального энергетического массажа для того, чтобы подготовит половые органы для Ци поднятия груза. После снятия грузов следует повторить выполнение массажа, чтобы восстановить циркуляцию крови и Ци в сексуальном центре.

Мужчины. Хотя не обязательно применять все шесть техник массажа, после окончания практики поднятия веса и снятия грузов, мужчине следует уделить особое внимание Сексуальному энергетическому массажу, чтобы быть полностью уверенным, что в области половых органов не произошло никакого свертывания крови, - это может привести к образованию кровяных сгустков.



Рис. 6. Массаж шелковой тканью.



universalinternetlibrary.ru

Рис. 7. Складывание шелковой ткани.

### ***Схема упражнений, предшествующих Ци поднятию груза***

Как мужчины, так и женщины должны уделить особое внимание упражнению Силовой Замок, которое выполняется до Сексуального энергетического массажа и сразу же после снятия груза. Ниже приводятся упражнения Сжатие почек и Ци.

Мужчины:

- (а) Упражнение на Усиление сжатия Ци
- (б) Усиление сжатия почек
- (в) Силовой Замок - двух- или трехкратное поднятие к макушке
- (г) Массаж тканью
- (д) Массаж яичек пальцами
- (е) Массаж яичек ладонями
- (ж) Вытягивающее протоки растирание
- (з) Осторожное растягивание протоков с помощью массажа
- (и) Растягивание мошонки и сухожилий пениса
- (к) Постукивание по яичкам

## ***Ци поднятие груза***

Предупреждение. Не начинайте Ци поднятие груза, не изучив предостережения, изложенные в Разделе Д.

Все ученики должны получить инструкции до того, как начнут выполнение Ци поднятие груза. Изложенное далее краткое объяснение прояснит суть практики для начинающих. Поскольку обычно ученикам не удастся запомнить все детали, в предварительных практиках последовательные шаги объединяются в очень короткое упражнение. И хотя краткий текст составлен достаточно лаконично, чтобы служить руководством для выполнения практик, все ученики должны сначала ознакомиться с деталями выполнения практики.

### ***Прикрепление Груза - для мужчин*** ***а. Положение груза***

Ци поднятие груза можно выполнять либо из положения на коленях, либо из положения стоя (рис. 10). Если вы не можете с колен, то положите груз на стул перед собой. Возможно, в какое-то время вам понадобится быстро ослабить давление груза, особенно если оно окажется слишком сильным, а узел, стягивающий яички, - слишком тугим. На этот случай, держите груз недалеко от места, где его можно будет быстро снять. Помните, что один конец ткани должен быть привязан к кольцу, а второй оставлен в виде петли под узлом так, что узел развяжется сам, если потянуть за этот конец.

### ***б. Типовой метод завязывание ткани***

Предупреждение. Не завязывайте ткань только вокруг яичек.

(1) Сложите ткань несколько раз продольно, чтобы получилась ширина примерно 2,5 сантиметра (рис. 7). Это создаст толстую набивку.

(2) Держите ткань под промежностью и поднимайте вверх за яичками. Обязательно сложите ткань так, чтобы кромка оказалась внутри сложенной ткани и не касалась кожи, и чтобы не врезалась в пах.

(3) Оберните оба конца ткани наверху вокруг пениса и яичек и убедитесь, что ткань на поверхности пениса держится с помощью завязанного узла.

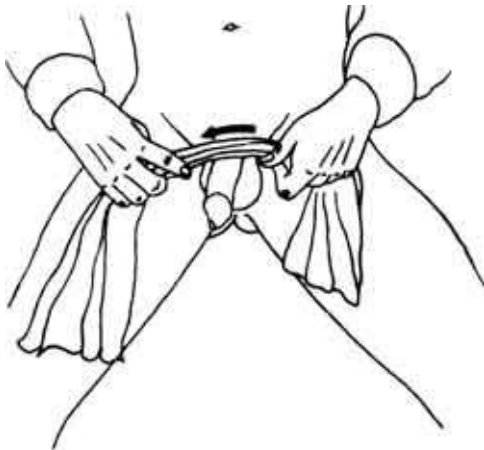
Примечание. Вы можете расположить ткань сверху пениса, а узел завязать под яичками, если вам так больше нравится. В любом случае, узел, в конечном счете, должен быть размещен на промежности (рис. 10а).

(4) Расположите узел за яичками и под промежностью. Конец ткани должен спадать на пол. Перед тем как затянуть узел, вы должны сделать на одном конце петлю между узлом и пахом так, чтобы ткань и аппарат можно было быстро снять.

(5) Напрягите мышцы внизу туловища и потуже затяните узел.

Под воздействием давления, пенис и яички должны слегка увеличиться, чтобы

гарантировать, что они не выскользнут. Не прерывайте кровообращение в яичках.



universalinternetlibrary.ru  
Рис. 8. Завязывание шелковой ткани  
вокруг половых органов.

(6) Проденьте один конец ткани в кольцо груза, который вы положили на пол или на стул (рис. 10 и 11). Если груз находится на полу, привяжите к нему ткань, находясь в позиции на коленях.

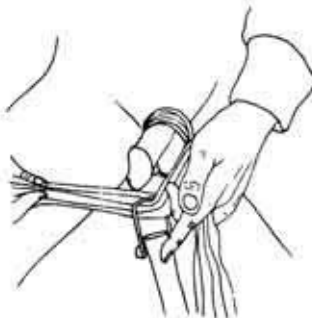
(7) Чтобы снять груз в конце практики, встаньте на колени перед стулом или близко к полу и развяжите ткань, прикрепленную к аппарату, затем снимите ткань с паха.



universalinternetlibrary.ru  
Рис. 9. Завязывание шелковой ткани.



(a)



(б)

universalinternetlibrary.ru  
Рис. 10. Из поднятие груза можно начинать либо  
из положения на коленях, либо из положения стоя.



universalinternetlibrary.ru  
Рис. 11. Ци поднятие груза в положении стоя.

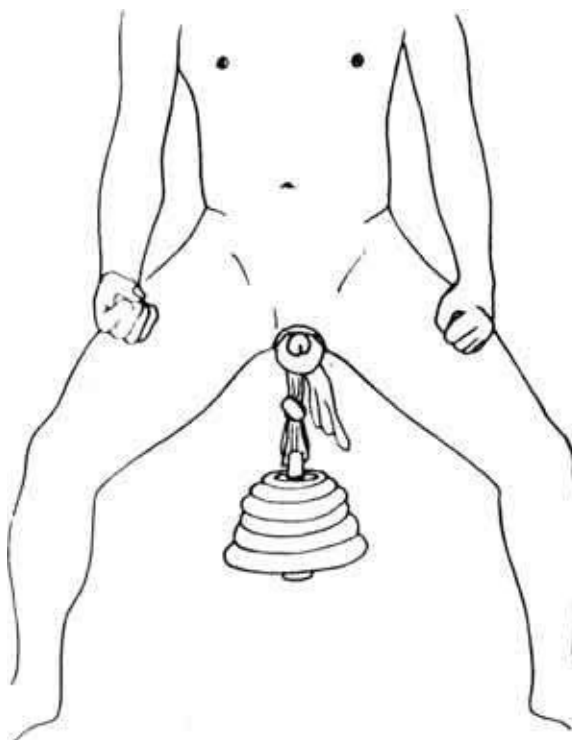
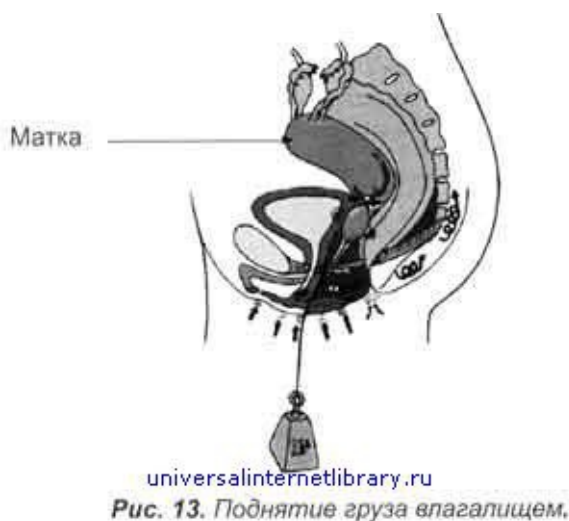


Рис. 12. На первых этапах выполнения Ци поднятие груза именно точка воздействия на саму внутреннюю противодействия.

### **Поднятие груза влагалищем**

Единственной разницей между Упражнением с яйцом и Поднятием груза влагалищем является добавление груза к специально просверленному яйцу после его введения. Для поднятия груза мы используем деревянные яйца. Обычно выбирается яйцо диаметром примерно 2,5 сантиметра, в котором просверливается отверстие для продевания шнура, на который привешивается груз. Используйте крепкий шнур, который может выдержать от десяти до двадцати фунтов веса. Вы можете купить пластинку весом в полфунта с просверленным отверстием, через которое можно протянуть шнур, либо использовать маленький тряпчатый или пластиковый мешочек, в который можно положить груз, а мешочек прикрепить к шнуру, идущему от яйца, и подвесить его. Чем больше вес груза, тем большая сила противовеса должна прилагаться влагалищем, шейкой матки, яичниками, диафрагмой, органами и железами. Это продолжительное усилие приведет к увеличению давления Ци и производству гормонов. Прежде чем добавлять новый вес, удостоверьтесь, что вы хорошо справляетесь с уже имеющимся грузом.



Последовательность шагов выполнения данного упражнения точно совпадает с описанной в Упражнении с яйцом. Однако на этот раз не нужно двигать яйцо вверх и вниз. Плотнo удерживайте его и, сжимая внутренний и средний отдел влагалищного канала вокруг яйца, тяните яйцо вверх. Не отпускайте его.

### ***Практическое выполнение шаг за шагом***

#### **(а)** Вставьте яйцо, придерживая шнур и груз

Поставьте перед собой стул и положите на него груз. Если вы еще не подготовились, начните с массажа грудей, затем массируйте лобковое возвышение, промежность и копчик. Когда вы почувствуете, что Ци активизировалась, введите во влагалище нефритовое яйцо, к которому прикреплен шнур. Чтобы помочь яйцу войти, увеличивайте силу в том отделе влагалищного канала, через который оно проходит. В другой руке держите шнур и груз.

#### **(б)** Примите позу всадника

Выровняйте тело соответственно позе всадника.

#### **(в)** С помощью мышц влагалищного канала, ухватите яйцо и отпустите шнур и груз

Вдохните и плотно закройте внешнее и внутреннее отверстия влагалища. В то же время напрягите мышцы матки около шейки матки так, чтобы канал влагалища был закрыт с обоих концов. Вдохните, крепко сожмите яйцо и тяните его вверх, пока вы не почувствуете, что крепко удерживаете яйцо, затем медленно отпустите шнур и прикрепленный груз. Не снимайте руку на случай, если вы недостаточно крепко ухватили яйцо. Если яйцо с прикрепленным к нему грузом выпадут, это может поранить вас.

#### **(г)** Для подтягивания груза вверх используйте шейку матки

Задержите дыхание и сильнее напрягите мышцы. Вдохните и начните тянуть со стороны шейки матки, ощущая ту силу, с которой шейка матки помогает тащить груз вверх. Когда вы почувствуете, что надежно удерживаете яйцо с грузом, начните покачивать тазом, раскачивая груз, от 30 до 60 раз. Это создаст огромное количество энергии. Когда вы почувствуете, что энергия создается, вдохните медленно и глубоко вниз к яичникам, собирая там сексуальную энергию, а затем проведите ее через матку вниз к клитору. Удерживайте ее там.

**(д)** Используйте все мышцы влагалищного канала

Напрягайте и удерживайте в таком состоянии нижние, а затем и средние и верхние мышцы влагалища, так, чтобы яйцо глубоко протолкнулось в канал влагалища и вес груза не мог вытянуть его.

**(е)** Приведите энергию к голове

Теперь вытяните всю только что собранную энергию вверх вдоль позвоночника в голову, все еще продолжая удерживать яйцо в глубине влагалища.

**(ж)** Продолжайте тянуть энергию в мозг

Дыша так же, как и раньше, продолжайте собирать сексуальную энергию и тянуть ее в голову, где мозг может теперь купаться в этой чудесной питательной среде.

**(з)** Удерживайте энергию в мозге

Удерживайте энергию в мозге, сначала от тридцати до сорока пяти секунд, затем увеличивайте интервал времени.

**(и)** Приведите энергию к пупку

И наконец, прижмите язык к небу, выдохните и ведите энергию вниз, собирая ее в точке пупка.

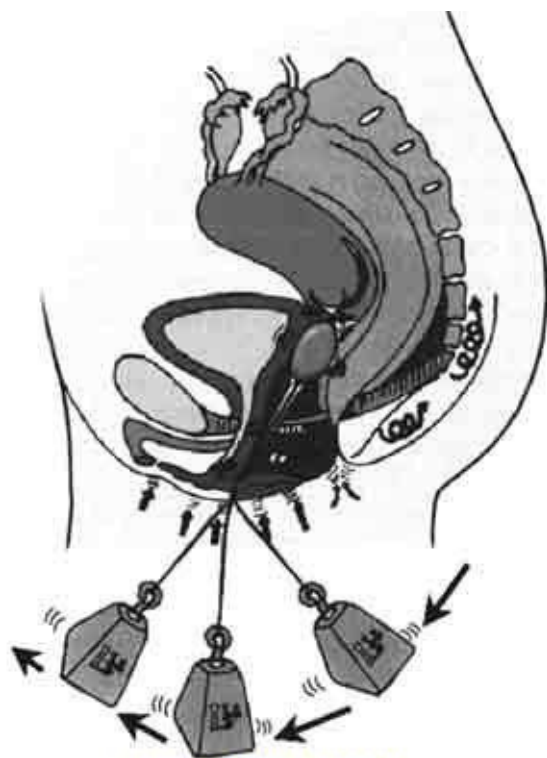
**(к)** Опустите груз на стул и извлеките яйцо

Возьмите рукой шнур и положите груз на стол. Вынимайте яйцо, используя силу сжатия мышц влагалища для его извлечения.

**(л)** Яичники толкают яйцо и груз вверх и поднимают их

Когда вы почувствуете, что вам удастся легко тянуть яйцо со стороны шейки матки, начните использовать силу яичников. Вы попробуете сначала только левую сторону, потом правый яичник, а затем обе стороны вместе. Когда вы почувствуете, что снова надежно удерживаете яйцо во влагалищном канале, используйте ум и начинайте сжимать левый яичник; окутайте его энергией Ци, а затем создайте силу тяги от левого яичника по направлению к шейке матки и влагалищному каналу, втягивая яйцо и прикрепленный к нему груз вверх. Прodelайте то же самое с правой стороны, а затем обоими яичниками вместе.





universalinternetlibrary.ru

Рис. 14. Раскачивание груза назад и вперед.

**(м) Использование органов и желез для подтягивания груза вверх**

Продолжайте использовать сначала левую, затем правую, а затем обе стороны органов и желез для подтягивания груза вверх, возвращаясь после каждого упражнения к яичникам, чтобы начать его снова. Выполняйте практику в следующем порядке: почки и надпочечники, селезенка и печень, легкие, сердце (соблюдайте осторожность), вилочковая железа, и затем тяните все в направлении головного мозга, гипофиза и шишковидного тела.

**(н) Удерживайте яйцо во влагалищном канале**

Крепко прижмите язык к небу, касаясь кончиком языка нижней челюсти за зубами, а плоской частью языка - середины неба. Разверните глаза вверх в направлении середины мозга и напрягите мышцы головы в направлении средней области мозга. Сожмите легкие, сердце и вилочковую железу, и надавите вверх в среднюю область мозга. Гипофиз вместе со всеми другими железами и органами тянет вверх селезенку, печень, почки, мочевой пузырь, яичники, шейку матки, влагалищный канал, яйцо и груз. Повторите практику, фокусируясь теперь на шишковидном теле.

Когда вы закончите со всеми этими шагами, убедитесь, что вы осуществили циркуляцию энергии по нескольким кругам Микрокосмической орбиты, собрав, наконец, всю энергию в пупке. Поскольку все шаги этого упражнения являются чрезвычайно важными и очень сильнодействующими, вы должны проделывать все с осторожностью. Постепенно вы почувствуете, как все органы и железы тела осуществляют свой вклад в ту внутреннюю силу, которая поднимает груз.

*Содержите яйцо в идеальной чистоте*

Поскольку слизистые выделения, скопившиеся на яйце, являются идеальной средой для размножения бактерий, тщательно мойте яйцо после каждого использования.

### ***Массируйте себя***

Массируйте точку Хуэй Инь в области промежности. Массируйте лобок и копчик. Этот массаж после каждого упражнения является очень важным. Он поможет вам так очистить оставшуюся энергию, что тело сможет легко впитать ее.

### ***Направление энергии в Микрокосмическую Орбиту***

Нежно постучите ладонью по нижней части живота, чтобы отвести избыточную энергию из яичников, влагалища и клитора. Сидите спокойно и направляйте избыточную энергию в Микрокосмическую Орбиту, чтобы она принесла пользу всем вашим органам.

### ***Нанесение ударов***

#### ***Основные инструкции***

- Следует выполнять ежедневно для стимуляции органов и каналов. - Будьте осторожны, не бейте слишком сильно.



Рис. 15. Изготовленные «палки» из проволоки или проволочки для нанесения ударов.

### ***Пробуждение и освобождение от токсинов низа живота и суставов***

- Начните со следующего разогревающего упражнения, чтобы открыть энергию в основных суставах и внизу живота.

#### **А. Низ живота**

- Вдохните; уплотните энергию внизу живота примерно в семи с половиной сантиметрах ниже пупка, как раз над лобковой костью.

- Ударьте 3 раза по этой точке; почувствуйте пробуждение энергии.

Выдохните и отдохните; вдохните и повторите процедуру.



Рис. 16. Нанесение ударов по Двери Жизни и низу живота

#### **Б. Дверь Жизни**

- Вдохните; уплотните энергию в Двери Жизни (Точка напротив пупка) и сделайте 3 удара.

- Выдохните и повторите.

#### **В. Колени**

- Вдохните; уплотните энергию в левой ноге и ударьте 3 раза по суставу сзади колена.

- Выдохните и повторите.

#### **Г. Внутренняя сторона локтей**

- Вдохните; уплотните энергию в руках и ударьте 3 раза по внутренней стороне сустава левой руки.

- Выдохните и повторите.

- Сделайте упражнение на суставе правой руки.

#### ***Удаление токсинов и Усиление органов***

##### **А. Желудок/Предстательная железа/Яичники**

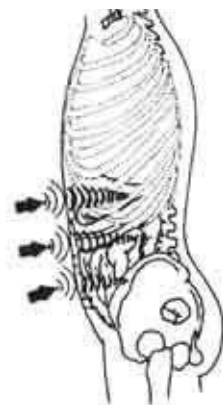
- Вдохните, подтяните вверх половые органы и мочеполовую диафрагму.

- Начните наносить удары по пупку и продолжайте движение вниз, ударяйте надлобковой костью и затем снова поднимайтесь вверх и ударяйте ниже грудины.

- Отдохните и почувствуйте поток энергии.

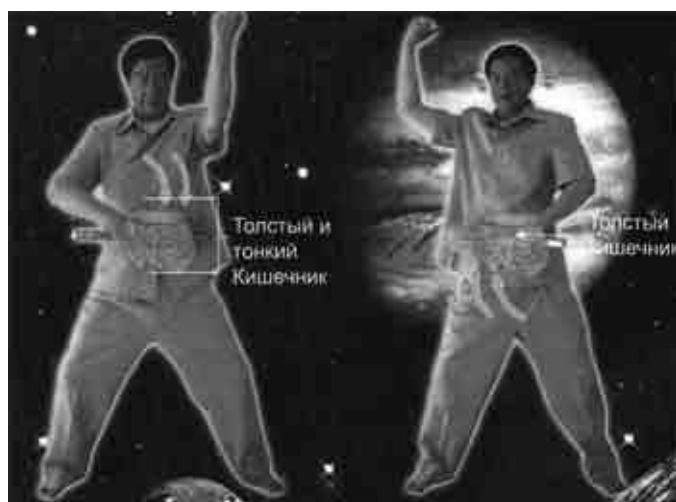
## Б. Органы брюшной полости

- Вдохните, подтяните половые органы и мочеполовую диафрагму.
- Наносите удары примерно на расстоянии 3,75 сантиметров левее пупка.
- Наносите удары спускаясь вниз к лобковой кости параллельно линии в пункте А, и снова поднимайтесь к левой стороне реберной дуги.
- Выдохните и перейдите на область 3,75 сантиметров от пупка.
- Вдохните, подтянитесь и наносите удары, направляясь вниз по параллельной линии к бедру, поднимайтесь к реберной дуге. - Повторите эту последовательность с правой стороны от пупка.



Эндокринные железы universalinternetlibrary.ru

Рис. 17. Очищение от токсинов и укрепление органов.



[universalinternetlibrary.ru](http://universalinternetlibrary.ru)

**Рис. 18.** Нанесение ударов по органам брюшной полости.

### ***Двенадцать каналов рук***

#### **А. Внутренняя сторона локтя/Средний палец**

- Начните с внутренней стороны левого локтя, сделайте 3 удара и наносите удары вниз по внутренней стороне предплечья к запястью, в направлении среднего пальца и затем вверх к плечу. Б. Внутренняя сторона локтя/ Большой палец - Начните слева от центра левого локтя, сделайте 3 удара и наносите удары, спускаясь вниз по предплечью к кисти, в направлении большого пальца. Затем наносите удары, поднимаясь вверх к плечу.

#### **В. Внутренняя сторона локтя/ Мизинец**

- Начните справа от центра левого локтя, сделайте 3 удара и наносите удары, спускаясь вниз в направлении мизинца, а затем снова поднимайтесь к плечу.



Рис. 19. Нанесение ударов стимулирует двенадцать каналов на руках.

#### **Г. Внешняя сторона локтя/Средний палец**

- Как описано ранее, но начинать нужно с места под левым локтем.

#### **Д. Внешняя сторона локтя/ Большой палец**

- Как описано ранее, но начинать нужно с места под левым локтем.

#### **Е. Внешняя сторона локтя/ Мизинец**

- Как описано ранее, но начинать нужно справа от левого локтя.

Ж. Повторите, как указывалось ранее, на правой руке, начиная со Средней линии правого локтя.

### ***Двенадцать каналов ног***

#### **А. Задняя сторона левой ноги**

- Сделайте 3 удара в середине сустава с задней стороны левой ноги. Нанося удары, спускайтесь к голеностопному суставу и затем поднимайтесь к ягодицам.

#### **Б. Задняя сторона ноги/Большой палец**

- Сделайте 3 удара по суставу с задней стороны левой ноги справа от центра.
- Нанося удары, спускайтесь вниз к голеностопному суставу и затем поднимайтесь вверх к ягодицам.

#### **В. Задняя сторона ноги/Маленький палец**

- Как описано ранее, но начинать следует справа от центра на задней стороне сустава.

#### **Г. Передняя сторона ноги/Средний палец**

- Как описано ранее, но начинать удары следует ниже центра коленной чашечки. Нанося удары, спускайтесь вниз к голеностопному суставу, затем поднимайтесь вверх к паху.

#### **Д. Передняя сторона ноги/Большой палец**

- Как описано ранее; начните нанесение ударов справа от центра спереди.

### **Е. Передняя сторона ноги/ Маленький палец**

Как описано ранее; начните нанесение ударов слева от центра спереди.

Ж. Перейдите к правой ноге и сделайте вышеперечисленные упражнения.



*Рис. 20. Линия пятки - Нанесение ударов по линии Большого пальца ноги.*



universalinternetlibrary.ru

*Рис. 21. Двенадцать каналов ног.*

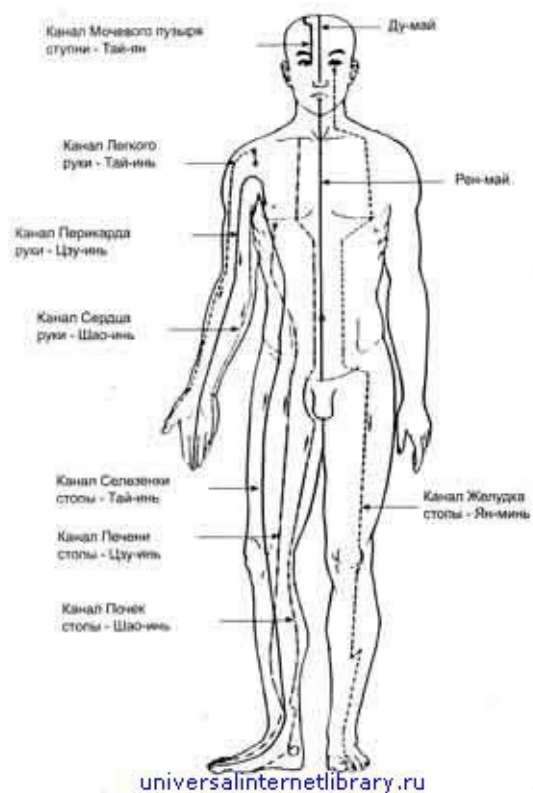


Рис. 22. Расположение четырнадцати каналов (вид спереди).



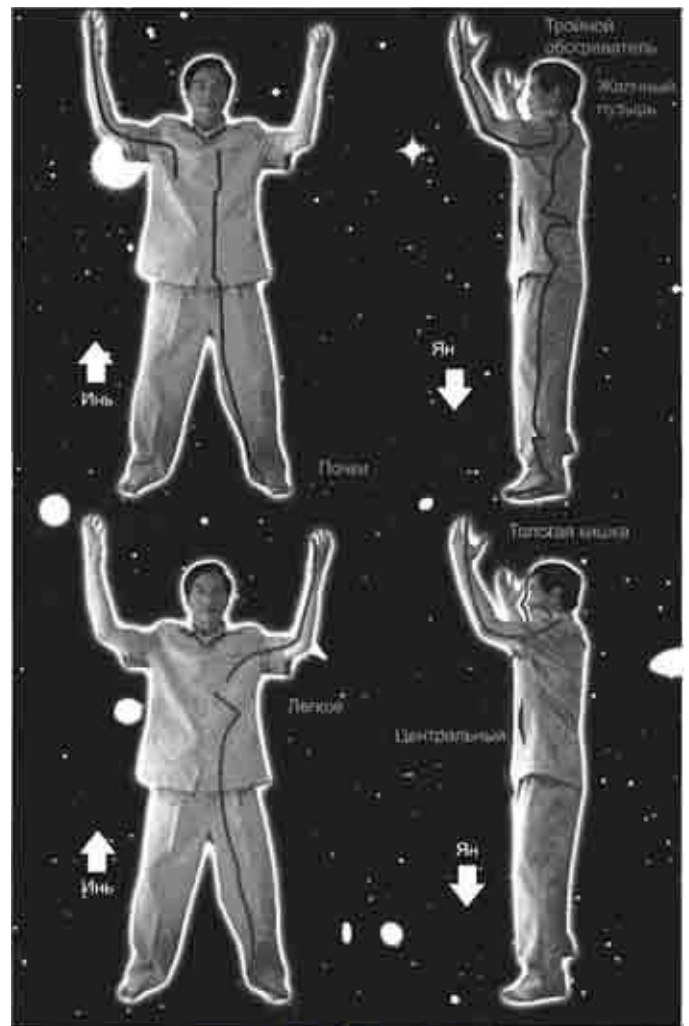


Рис. 23. [universalinternetlibrary.ru](http://universalinternetlibrary.ru) Легкого, Почки и Толстой кишки.



Рис. 24. Меридиан Тонкой кишки, Желудка, Сердца и Селезенки.

## Спина

### А. Слева от позвоночника на 3,75 сантиметра

- Наносите удары слева от Двери Жизни, и поднимайтесь параллельно позвоночнику к шее и затем снова вниз к ягодицам и крестцу.
- Будьте очень осторожны в области почек и действуйте уверенно в области лопаток.

### Б. Слева от позвоночника на 7,5 сантиметров.

- Начните с Двери Жизни и поднимайтесь, нанося удары, к реберной дуге и затем спускайтесь вниз к ягодицам.

### В. Справа от позвоночника на 3,75 сантиметра.

- Как описано выше.

### Г. Справа от позвоночника на 7,5 сантиметров. - Как описано ранее.

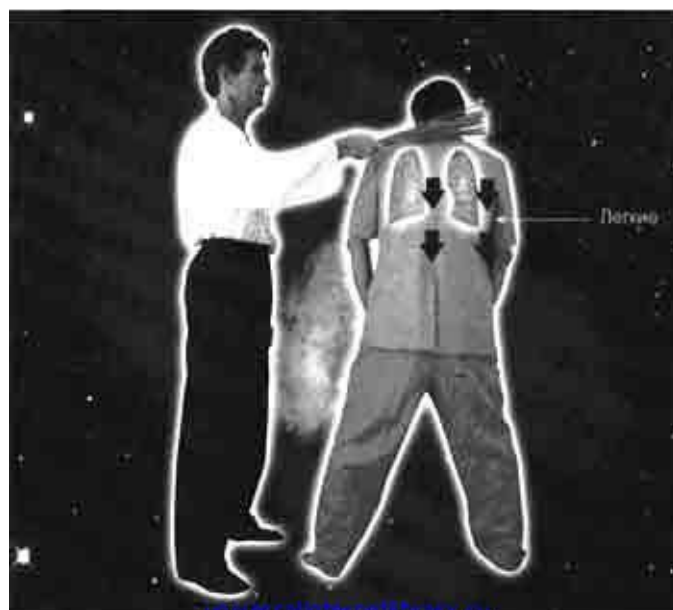


Рис. 25. Нанесение ударов справа и слева от позвоночника.



Рис. 26. Нанесение ударов по ребрам.

*Ребра и грудь*

- Удары в области груди наносятся по горизонтальной линии, поодаль от грудины и начинаются с нижних ребер.
- Каждая линия для нанесения ударов равняется примерно 3,75 сантиметра.
- Существует 6 таких линий на левой и правой реберных дугах.
- Не наносите ударов по центру груди над грудиной.
- Будьте особенно осторожны над областью сердца и легких
- Начинайте с нижней левой реберной дуги и наносите удары только слева от центра и вокруг области, параллельной поясу.
- Сместитесь на 3,75 сантиметра вверх и наносите удары параллельно верхней линии.
- Закончите последние 4 линии на левой реберной дуге, затем перейдите к нанесению ударов по 6 линиям на правой реберной дуге.



Рис. 27. Нанесение ударов по Грудь.



Рис. 28. Нанопортрет мужчины, ориентированный горизонтально,  
в стороны от грудины.

[www.e-puzzle.ru](http://www.e-puzzle.ru)