

**МАНТЭК
ЧИА**



НЕЙГУН
ИСКУССТВО ОМОЛОЖЕНИЯ
ОРГАНИЗМА



НЕЙГУН
ИСКУССТВО
ОМОЛОЖЕНИЯ
ОРГАНИЗМА

BONE MARROW NEI KUNG

*Taoist Ways to Improve Your
Health by Rejuvenating
Your Bone Marrow and Blood*

**Mantak Chia
&
Manewan Chia**



HEALING TAO BOOKS/Huntington, New York

Мантэк Чиа
Мэниван Чиа

**НЕЙГУН
ИСКУССТВО
ОМОЛОЖЕНИЯ
ОРГАНИЗМА**



«СОФИЯ» КИЕВ

1997

Перевод:

В. Ижакевич, Н. Шпет, Н. Рубан, С. Чурюмов

Редактор:

С. Чурюмов

Суперобложка:

С. Тесленко, О. Бадьо

Эксклюзивное право издания книги на русском языке принадлежит фирме «София». Все права защищены. Любая перепечатка без разрешения издателя является нарушением авторских прав и преследуется по закону.

Мантэк Чиа, Мэниван Чиа.

Нейгун — искусство омоложения организма.

Пер. с англ. — К.: «София», 1997. — 320 с.

«Нейгун — искусство омоложения организма» — еще одна работа Мантэка Чиа, книги которого с таким теплом и энтузиазмом были приняты в Америке, Европе и наконец, после их появления на русском языке, у нас.

Китайский мастер Мантэк Чиа и его жена госпожа Мэниван Чиа стали первыми представителями новой традиции, которых Учителя подготовили специально для того, чтобы мир людей получил из первых рук полноценное и компетентное изложение её до сих пор секретной теории и практики.

В этой книге представлены некоторые практические аспекты психоэнергетического тренинга, позволяющие по-новому взглянуть на невероятные возможности тела и разума.

Предлагаемая читателю книга Мастера не только содержит очень точную и подробную информацию о методике омоложения костного мозга, приводящей к омоложению всего организма и повышению его жизнеспособности, но и сообщает практикующему мощный заряд энергии и энтузиазма, столь необходимый на трудном пути эзотерических практик.

© Mantak and Maneewan Chia, 1986

First Published in 1986 by Healing Tao Books

© «София», Киев, 1997

ISBN 5-7101-0053-6

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	17
БЛАГОДАРНОСТИ	19
К ЧИТАТЕЛЮ	20
ВВЕДЕНИЕ	22
А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДАОССКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК ДЛЯ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	23
В. РЕШЕНИЯ ВО ИМЯ ЖИЗНИ	24
ПРЕДИСЛОВИЕ	
КИТАЙСКИЕ СЕКРЕТЫ УКРЕПЛЕНИЯ КОСТНОЙ ТКАНИ	27
ГЛАВА ПЕРВАЯ	
ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ МЕТОДИКА ОМОЛОЖЕНИЯ КОСТНОГО МОЗГА НЕЙГУН	37
А. ВНУТРЕННЯЯ ДИСЦИПЛИНА И «ВНЕШНИЕ» УПРАЖНЕНИЯ	37
В. МЕТОДИКА ОМОЛОЖЕНИЯ КОСТНОГО МОЗГА НЕЙГУН, КАК ОДИН ИЗ АСПЕКТОВ ДАОССКИХ СИСТЕМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ОМОЛОЖЕНИЯ	39
1. Внутренняя жизненная энергия — Ци	
2. Методика Омоложения Костного Мозга Нейгун в теории	
С. ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ МЕТОДИКИ ОМОЛОЖЕНИЯ КОСТНОГО МОЗГА НЕЙГУН И СВЯЗАННЫХ С НЕЙ ДИСЦИПЛИН	42

1. Тренировочные комплексы, входящие в состав

Методики

- a. Техника *Костного Дыхания*:
- b. Техника *Наполнения Костей Энергией Ци*.
- c. Цель выполнения *Сексуально-энергетического массажа*
- d. Первый вариант техники *Нанесения Ударов*
- e. Техника *Нанесения Ударов Палочками из Ротанга*
- f. Техника *Поднимания Груза с Помощью Ци*
- g. Общие рекомендации по использованию *Методики Омоложения*

2. *Методика Омоложения Костного Мозга Нейгун* и

необходимые дополнительные навыки

- a. *Микрокосмическая Орбита* и *Внутренняя Улыбка*
- b. Техника *Исцеляющей Любви*
- c. Использование упражнений комплекса *Цигун Железная Рубашка I*
- d. *Шесть Целительных Звуков*

D. ЗНАЧЕНИЕ ВНУТРЕННИХ УПРАЖНЕНИЙ 49

Учитель Внутренней Силы

1. Влияние *Ци* на работу сердца
2. Управление движением *Ци* с помощью ума
3. Повышение давления *Ци*
4. Использование акупунктурных меридианов для циркуляции и хранения *Ци*
5. *Ци* и кристаллические свойства костной ткани: мнение западных ученых
6. Влияние даосских оздоровительных методик на укрепление иммунной системы
7. Выработка сексуальной энергии и жизненная сила индивидуума
8. Использование внутренней энергии для создания духовного тела

E. КРАТКИЕ ИТОГИ ГЛАВЫ ПЕРВОЙ 57

ГЛАВА ВТОРАЯ

КАК ДОБИТЬСЯ, ЧТОБЫ КОСТИ БЫЛИ ЗДОРОВЫ:

КОСТНОЕ ДЫХАНИЕ И НАПОЛНЕНИЕ КОСТЕЙ ЭНЕРГИЕЙ

ЦИ. 61

А. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЙ

КОСТНОГО ДЫХАНИЯ И НАПОЛНЕНИЯ КОСТЕЙ

ЭНЕРГИЕЙ ЦИ..... 62

1. Взаимосвязь между оздоровлением костной ткани и процессом кроветворения

2. Улучшение деятельности сердечной мышцы

В. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ КОСТНОГО ДЫХАНИЯ И

НАПОЛНЕНИЯ КОСТЕЙ ЭНЕРГИЕЙ ЦИ..... 66

1. *Костное Дыхание*

2. *Наполнение Костей*

С. КОСТНОЕ ДЫХАНИЕ: ВЫПОЛНЯЕМ ШАГ ЗА ШАГОМ 75

1. Подготовка к выполнению упражнения

2. Начальная фаза *Костного Дыхания*: Энергетический вдох через кончики пальцев

а. *Костное Дыхание* начинается с указательного пальца

б. Холодный кончик пальца и теплая энергия извне

с. Высвобождение энергии на выдохе

д. Научитесь «вдыхать энергию» каждым пальцем в отдельности

3. *Костное Дыхание* всей рукой

4. Предплечье, локтевая и лучевая кость

5. Вдыхание внешней энергии в плечо и плечевую кость

6. Участие лопаток, точки С-7 (на шее) и костей черепа в *Костном Дыхании*

7. Осуществление *Костного Дыхания* через пальцы ног

8. Продвижение энергии, вошедшей в пальцы ног, к ступням

9. Участие малоберцовой и большеберцовой кости в *Костном Дыхании*

10. Бедрa, бедренные кости и крестец

11. Одновременное выполнение *Костного Дыхания* через пальцы рук и ног

12. Впитываемую Ци направляем к крестцу и спине

13. <i>Костное Дыхание</i> с участием ключицы, грудины и ребер	
D. ПОШАГОВЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К МЕТОДИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ <i>НАПОЛНЕНИЯ КОСТЕЙ ЭНЕРГИЕЙ ЦИ</i>	92
1. Кисть и предплечье	
2. Выполнение упражнения на обоих предплечьях одновременно	
3. Выполнение упражнения на обеих руках одновременно	
4. Наполнение Костей нижних конечностей Энергией Ци	
5. Поясничный отдел	
6. Энергетическое наполнение позвоночника через ключицы и лопатки	
7. Наполнение костей черепа энергией Ци; активизация Внутречерепного Насоса	
8. Грудная клетка и грудина	
E. КРАТКИЕ ИТОГИ ВЫПОЛНЕНИЯ <i>КОСТНОГО ДЫХАНИЯ И НАПОЛНЕНИЯ КОСТЕЙ ЭНЕРГИЕЙ ЦИ</i>	102
1. Практические рекомендации по выполнению <i>Костного Дыхания</i>	
2. Практические рекомендации по выполнению <i>Наполнения Костей Энергией Ци</i>	

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

СЕКСУАЛЬНО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ 105

A. ДАОСИЗМ: ТРИ ПОДХОДА К СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ	106
1. <i>Исцеляющая Любовь</i>	
2. <i>Сексуально-энергетический массаж</i>	
3. <i>Поднимание Груза с Помощью Ци</i>	
4. Три вида упражнений на поднимание тяжестей в общем контексте <i>Методики Омоложения Костного Мозга Нейгун</i>	
V. УПРАЖНЕНИЕ ЗАПИРАНИЕ ЭНЕРГИИ ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН	109
1. Общие сведения	
a. Пять Остановок	
b. Куда следует надавливать	
c. Техника надавливания пальцами	

d. Активизация Внутрочерепного и Копчикового Насосов с помощью мышечных сокращений

e. Последовательность выполнения

f. Постепенное овладение упражнением *Запирание*

Энергии

(1) Первая точка остановки — крестец

(2) Вторая точка остановки — точка T-11

(3) Третья точка остановки — точка C-7

(4) Четвертая точка остановки — основание черепа

(5) Пятая точка остановки — темя

g. Завершение упражнения *Запирание Энергии*

h. Массаж после *Запирания Энергии*

C. ПОШАГОВОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ ТЕХНИКИ СЖИМАНИЯ
ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ (ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН)..... 120

D. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ ТКАНИ
(ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН) 123

E. СЕКСУАЛЬНО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ 124

1. Пошаговое выполнение *Сексуально-энергетического
массажа (для мужчин)*

a. Массаж яичек с помощью пальцев

b. Массаж яичек с помощью ладони

c. Массирование семявыводящих протоков с целью
их удлинения

d. Удлинение семявыводящих протоков с помощью
массажа

e. Растяжка связок мошонки и полового члена

(1) Подготовительное упражнение

(2) Массаж полового члена

f. Похлопывание яичек

g. Как правильно отдыхать после упражнения

h. Рекомендуемый график занятий

2. Пошаговое выполнение *Сексуально-энергетического
массажа (для женщин)*

a. Массаж молочных желез

b. Массирование желез с помощью сконцентрированной
Ци

с. Массаж внутренних органов с помощью аккумулярованной Ци	
d. Массаж яичников	
F. ВНУТРЕННИЙ МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ ЯЙЦА ДЛЯ ЖЕНЩИН	143
1. Описание	
2. Яйцо	
3. Рекомендации по выполнению <i>Внутреннего Массажа с Помощью Яйца</i>	
4. Подготовка к введению Яйца	
а. Личная гигиена	
b. Яйцо должно быть чистым	
с. Смазка	
5. Пошаговые рекомендации к выполнению <i>Внутреннего Массажа с Помощью Яйца</i>	
а. Введение Яйца	
b. Положение Яйца (рис. 3-33)	
с. Сжимание мышц трех отделов влагалища	
d. Извлечение Яйца	
е. Заключительный массаж	
f. Отдых	
g. Дезинфекция Яйца	
G. КРАТКИЕ ИТОГИ ГЛАВЫ	150

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

ТЕХНИКА МАССАЖА НАНЕСЕНИЕМ УДАРОВ ПО ТЕЛУ 155

A. ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ТЕХНИКЕ НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ	155
B. МЕТОДИКА НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ	158
1. По первому варианту имеются три методики:	
C. ОСНАЩЕНИЕ	159
D. ВЫБОР ПРАВИЛЬНОЙ МЕТОДИКИ	161
E. ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ С УПАКОВКОЙ	162
1. Пробуждение энергии и детоксикация	
2. <i>Нанесение Ударов</i> в области брюшной полости	
3. <i>Нанесение Ударов</i> по бокам	

4. *Нанесение Ударов* по грудной клетке
5. *Нанесение Ударов* по спине
6. *Нанесение Ударов* по поверхности головы и челюстей
7. Правый и левый бока внутренней части локтей
8. Внутренняя сторона локтя — линия Среднего Пальца
9. Внутренняя сторона локтя — линия Большого Пальца
10. Внутренняя сторона локтя — линия Мизинца
11. Внешняя сторона локтя — линия Указательного Пальца
12. Внешняя сторона локтя — линия Безымянного Пальца
13. Внешняя сторона локтя — линия Мизинца
14. Тыльная сторона левого и правого коленных суставов
15. Тыльная сторона левой ноги — линия Пятки
16. Внешняя сторона левой ноги — линия Мизинца
- Стопы
17. Внутренняя сторона левой ноги — линия Большого Пальца Стопы
18. Передняя сторона ноги — линия Среднего Пальца Стопы
19. Подошва стопы или *Журчащий ручей*

F. ТЕХНИКА НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ РОТАНГОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ	189
G. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	190
H. СВОДКА УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕХНИКЕ НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ	194

1. Брюшная полость
2. Грудная клетка
3. Линии спины
4. Левый и правый бока
5. Голова и челюсти
6. Линии рук
7. Линии ног
8. Ступни (*Журчащий ручей*)

ГЛАВА ПЯТАЯ

ПОДНЯТИЕ ГРУЗА С ПОМОЩЬЮ ЦИ 199

А. ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА ПОДНЯТИЯ ГРУЗА С ПОМОЩЬЮ ЦИ	201
1. Усиление сети фасций	
2. Поднимание груза с помощью Ци для усиления уrogenитальной и тазовой диафрагмы	
3. Половые гормоны помогают задержать процесс старения	
4. Стимулирование головного мозга с помощью половых гормонов	
В. СНАРЯЖЕНИЕ И ВНЕШНИЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ	204
1. Ткань для массажа и поднятия груза	
2. Снаряжение для мужчин и женщин	
а. Снаряжение для мужчин	
б. Снаряжение для женщин	
3. Предварительная подготовка для мужчин и женщин	
С. НАЧАЛО ПРАКТИКИ	209
1. Когда начинать	
2. Цель поднятия груза	
Д. МАССАЖ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН	210
1. Техника массажа	
2. Общие сведения об упражнениях, предшествующих практике поднятия груза	
а. Увеличение давления Ци	
б. Повышение почечного давления	
Е. ПОДНЯТИЕ ГРУЗА С ПОМОЩЬЮ ЦИ В ПОДРОБНОМ ИЗЛОЖЕНИИ	213
1. Прикрепление груза — инструкция для мужчин	
а. Расположение груза	
б. Стандартный способ завязывания ткани	
2. Прикрепление груза — инструкция для женщин	
а. Привязывание шнура к грузу	
б. Введение яйца вовнутрь	

3. Проверка и поднятие груза — инструкция для мужчин и для женщин
 - а. Раскачивание груза
 - б. Заканчивайте запираем силы и массажем
4. Поднятие груза с использованием *Микрокосмической Орбиты* — инструкция для мужчин и для женщин
 - а. Последовательность действий
5. Продвинутый уровень работы с энергией Ци с использованием энергии внутренних органов — инструкция для мужчин и для женщин
 - а. Вклад почек в поднятие груза
 - б. Использование энергии селезенки и печени для поднятия груза
 - с. Использование энергии легких для поднятия груза
 - д. Использование энергии сердца для поднятия груза — будьте особенно осторожны
 - е. Вилочковая железа добавляет энергию сердцу и легким
 - ф. Использование энергии гипофиза и шишковидной железы
 - г. Циркуляция энергии по *Микрокосмической Орбите*
6. Окончание всей процедуры

Ф. ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИКЕ	240
Г. СВОДКА УПРАЖНЕНИЙ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЙ И ПРАВИЛ ПРАКТИКИ ПОДНЯТИЯ ГРУЗА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЦИ	249

ГЛАВА ШЕСТАЯ

КРАТКИЙ ОБЗОР

А. КАК НОВИЧКАМ ПРИСТУПИТЬ К ЗАНЯТИЯМ ПО СИСТЕМЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ КОСТНОГО МОЗГА НЕЙГУН.....	254
В. ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ СИСТЕМЫ.....	255
С. ПРИМЕР ТРЕНИРОВОЧНОГО РЕЖИМА	258
1. <i>Внутренняя Улыбка</i>	
2. <i>Микрокосмическая Орбита</i>	
3. Дыхания Яичками или Яичниками	

4. Железная Рубашка Цигун I — поза Обхватывания Деревя
 5. Костное Дыхание и Наполнение Костей Энергией Ци
 6. Сексуально-энергетический массаж
 - a. Затираание энергий
 - b. Наполнение костей Энергией Ци
 - c. Предварительный массаж с использованием ткани
 - d. Сексуально-энергетический массаж для мужчин
 - e. Сексуально-энергетический массаж для женщин
 - f. Упражнение с введением нефритового яйца во-
внутри
 7. Поднятие Груза с Помощью Ци для мужчин и для
женщин
 8. Нанесения Ударов с Упаковкой
 9. Техника Шести Исцеляющих Звуков
 10. Сочетание различных методик
- D. ПЛАНИРОВАНИЕ СОБСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ 269
1. Режим Омоложения Костного Мозга Нейгун
 2. Время для практики
 3. Частота занятий
 4. Практика в процессе выполнения повседневной работы

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	272
A. ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ЛЮБОВЬ	272
1. Проведение энергии	
2. Отведение оргазма	
3. Здоровье и польза, связанная с сексом	
4. Практика Запираания Сексуальной Энергии	
B. ЖЕЛЕЗНАЯ РУБАШКА —ЦИГУН-1.....	278
1. Энергетизирующее Дыхание	
2. Обхватывание Деревя	
a. Первый этап	
b. Второй этап	
c. Третий этап	
C. ШЕСТЬ ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ ЗВУКОВ	283
1. Легкие — первый целительный звук	

2. Почки — второй целительный звук
3. Печень — третий целительный звук
4. Сердце — четвертый целительный звук
5. Селезенка — пятый целительный звук
6. Тройной Обогреватель — шестой целительный звук

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ МЕРИДИАНОВ И ТОЧЕК. 294



Мантэк Чиа и Мэниван Чиа

ОТ АВТОРА

Описанные в настоящей книге упражнения даосы выполняли в течение многих веков. Однако делали они это под индивидуальным руководством опытных наставников. Поэтому те из читателей, кто не имеет опыта и навыков занятий по китайским оздоровительным системам, но все же намерены приступить к *Методике Омоложения Костного Мозга Нейгун*, должны знать: неправильное выполнение некоторых упражнений принесет скорее вред, чем пользу. Поэтому я рекомендую всем занимающимся руководствоваться чувством здравого смысла, строго следовать инструкциям и обращать особое внимание на примечания, сопровождающие описание упражнений.

Может оказаться, что вы, читатель, никогда раньше не пробовали перемещать энергетические потоки внутри своего тела с помощью медитации; в таком случае постарайтесь усвоить, что энергетические манипуляции — вещь не только реальная, но и совершенно необходимая для вашей же безопасности. Если после занятий в голове или внутренних органах человека остается избыточная энергия, это нередко приводит к нежелательным эффектам. Вот почему необходимо провести энергетический заряд по *Микрокосмической Орбите*, направляя его к месту хранения — точке Дан-тянь. Все это объясняется в рекомендациях к выполнению упражнений.

Пятая глава книги посвящена методике использования Ци для выполнения упражнений с отягощениями; практиковаться в этом я рекомендовал бы только тем, кто индивидуально занимался с учителем даосскими оздоровительными системами. Дело в том, что приведенные в этой главе упражнения рассчитаны на имеющийся предварительный опыт, в том числе и в обучении по даосским оздоровительным системам, поэтому заниматься упражнениями пятой главы, основываясь лишь на этой книге — значит делать это на свой страх и риск.

Я призываю вас, читатели, перед началом любых занятий внимательно прочесть все рекомендации. В процессе занятий сохраняйте последовательность выполнения как отдельных фаз упражнения, так и комплекса в целом. Особое внимание обращайтесь на примечания и предупреждения к упражнениям.

Помните: неправильное или произвольное выполнение описанных упражнений, непрофессиональная их интерпретация чревата серьезными нарушениями здоровья и общего самочувствия. Но в этом случае вины автора не будет никакой.

БЛАГОДАРНОСТИ

Прежде всего, автор хотел бы выразить свою признательность великим *Даосским Мастерам*, которые щедро и бескорыстно поделились своими знаниями, даже не подозревая, сколько энтузиазма вызовет это древнее знание в Западном мире.

Я весьма благодарен художнику Хуану Ли за его иллюстрации и отличное оформление книги. Громадную работу проделали редакторы издания: Чарльз Супиос и Валери Мешарос, отдавшие много времени улучшению книги.

Неоценимую техническую помощь и поддержку оказали члены редакционной коллегии Майкл Винн, Деннис О'Коннор, Эрик Эдельштайн, Хуан Ли и, в особенности, Диана Рон.

Любезно согласились помочь советом и делом составители доктор философии Гюнтер Вайль, Райлин Малоун и Джон-Роберт Зелински. Особая благодарность — главному художественному редактору Дэвиду Миллеру, корректорам Джону Силлари и Марлин Сан-Мигель Гроунер.

С благодарностью и любовью называю имена моих родных: матери, жены Мэниван и сына Макса, без которых это издание не имело бы такой полноты.

Наконец, Центр Даосских Оздоровительных Систем никогда не забудет самоотверженный труд директора издательства «Хилинг Тао Букс» Феликса Морроу, который навсегда покинул нас в мае этого года, так и не увидев выхода в свет настоящей книги *Методика Омоложения Костного Мозга Нейгун*

К ЧИТАТЕЛЮ

Когда человек замечает, что его здоровье пошатнулось, он, как правило, обвиняет в этом то обстоятельство, которое на самом деле открыло ему глаза на истинное положение дел.

Выбирая новый подход к собственному здоровью, безусловно разумно обратиться к врачу, чтобы проконсультироваться, даст ли это положительный результат. Но не менее целесообразно отыскать истинную причину возникших разладов, прежде чем начать заниматься чем-либо, что лишь подтвердит: да, здоровье слабовато.

Если в процессе занятий по *Методике Омоложения Костного Мозга Нейгун* обнаружится, что физическое состояние организма нарушено, вспомните, что это вряд ли является результатом занятий. Вообще говоря, нам следует благодарить природу за возможность ощутить заранее, что нашему здоровью угрожает опасность.

Основная задача китайской народной медицины: укрепить тело и сбалансировать его силы, чтобы организм мог сам излечить себя. Основы этого закладываются путем медитаций, упражнений для внутренних органов и боевых искусств, входящих в Систему Даосских Оздоровительных Методик.

В процессе занятий тщательно следуйте рекомендациям по выполнению упражнений и не пренебрегайте дополнительными упражнениями, особенно, связанными с медитацией на *Микрокосмической Орбите*. Не забывайте о примечаниях и предупреждениях в каждой главе. Особенно внимательными следует быть тем, кто страдает от повышенного давления, сердечно-сосудистых заболеваний, или имеет общее ослабленное состояние. В случае наличия венерического заболевания необходимо избегать любых

упражнений по трансформации и усилению сексуальной энергии до полного излечения.

Хотелось бы подчеркнуть, что описанные здесь медитационные техники не являются альтернативными клиническим методам лечения заболеваний.

Целью написания этой книги ни в коей мере не являлись диагностика болезней и рекомендации по их излечению. Следует избавиться от проблем со здоровьем (особенно с психическим) еще до начала занятий.

ВВЕДЕНИЕ

Методика Омоложения Костного Мозга Нейгун — это даосское искусство внутреннего совершенствования человека. Благодаря использованию физических и умственных упражнений происходит не только омоложение костного мозга, но и улучшение кровообращения, укрепление внутренней жизненной силы.

Центр Оздоровительных Даосских Методик предлагает это в качестве современного способа, обеспечивающего здоровье и долголетие; но знания, положенные в основу методики, берут свое начало в глубине веков, в древнем Китае. До относительно недавнего появления акупунктуры в западной медицине оздоровительные даосские методики оставались практически неизвестными в Америке и Европе, поскольку даосизм относился к закрытым системам знаний, а культурные барьеры не способствовали информационному обмену в данной области. Однако сегодня даосские техники совершенствования человека приобретают все большую популярность. Причина этого в том, что они обращаются не только к физическому телу человека, но и к его разуму и духу.

Система Оздоровительных Даосских Методик — это самостоятельно существующая «живая философия». Практически использовать эту систему — значит, все лучше понимать и саму жизнь, и философию жизни.

Вспомним другие философские направления, каждое из которых претендует на единственно верный «рецепт» способа жизни: ни одно из них не является действительно живым, поскольку ни одним из них невозможно пользоваться ежедневно. В то же время даосское учение — как раз тот источник знания, который указывает истинный путь. Если вы рассмотрите свои физические, умственные и духовные устремления с этой точки зрения, то, возможно, поймете и суть философии Дао.

А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДАОССКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕТОДИК ДЛЯ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Одна из целей системы Оздоровительных Даосских Методик заключается в том, чтобы создать атмосферу, способствующую самосовершенствованию. Даосизм не имеет никакого отношения к идеям о свержении правительства, господствующей религии или общественных устоев — ему это не нужно. Гораздо большего можно достичь, стимулируя духовное, физическое и энергетическое совершенствование личности.

Те, кто ищет истинное знание, в свою очередь, вдохновляют на это и других. Возможно, это покажется странным для тех, кто исповедует философские доктрины, требующие служения Богу, или «самоотречения». И все же противоположный распространенный подход несколько не умаляет значение Оздоровительных Даосских Методик. Ведь по сути и самосовершенствование, и самоотречение — лишь две ипостаси одной идеи, заключающейся в стимуляции индивидуального духовного роста.

Занятия даосскими оздоровительными упражнениями способствуют развитию внутренней силы, утверждают мир и покой разума. Бессмысленно печься о мировых проблемах, если не можешь разобраться со своими. Не утвердив мир внутри себя, невозможно добиться мира в семье, с друзьями. Наша способность помочь другим напрямую зависит от того избытка внутренней энергии, который мы в состоянии отдать на эту благую цель. Но одарить других частицей этой внутренней энергии можно лишь при условии, что она выращена внутри нас.

Делиться можно лишь тем, что имеется в изобилии — иначе ваша потребность в энергии будет все возрастать и вы начнете волей-неволей выкачивать ее из окружающих, опустошая их. Лучший пример этого — любовь. Даосизм учит, что для выживания человеку необходима любовь внутреннего Я. Эта же любовь питает энергию, которой человек делится с окружающими, помогая им. Но ведь энергией любви можно делиться лишь тогда, когда она захлестывает всего человека и становится избыточной. Иными словами, прежде чем полюбить другого, вначале научитесь любить себя.

Под влиянием альтруистического порыва многие люди обычно демонстрируют свое желание помогать другим, переходя всякую грань разумного в такой помощи. Такой альтруизм совершенно противоречит сказанному выше. Помните: среди последователей даосизма не в почете мысли о собственном превосходстве и вытекающем из него снисходительном желании помочь тем, кто «внизу». Такой подход ограничивает право других избрать свой собственный путь в жизни.

Мы не в состоянии кардинально изменить мироздание. Мы должны воспринимать мир таким, каков он есть. Однако на нас лежит ответственность за то, чтобы изменить к лучшему себя лично. Если вы обнаружите, что остальные стремятся брать пример с вашего образа жизни — значит, вы нашли лучший способ заставить себя измениться.

В. РЕШЕНИЯ ВО ИМЯ ЖИЗНИ

Все мы знаем, что когда-нибудь неизбежно состаримся и покинем этот мир. Вместе с тем мы часто смотрим сквозь пальцы на неестественные аспекты жизненного пути, а следовательно — предопределяем их. По правде говоря, современному обществу просто не хватает образованности, чтобы понять, что мы сами выбираем себе старение и смерть согласно выстроенному нами же жизненному пути. Речь не идет о том, что люди не знают о возможности бессмертия. Мы в гораздо большей степени способны управлять этими жизненными этапами, чем представляем сегодня. Смерть можно назвать выбором, если учесть, что мы можем избрать более долгую жизнь. Старение — тоже выбор, поскольку мы можем жить так, чтобы наши тела не изменялись к худшему, не старели как можно дольше. Человек может противодействовать старению, если решит, что он намерен добиться этого. Конечно, все мы смертны; но за нами остается выбор, когда и как это произойдет с нами.

Даосы выбирают долгую жизнь для того, чтобы к моменту прощания с жизнью создать себе наилучшие условия для этого. Людям практически ничего неизвестно о реалиях существования вне физического мира. Люди боятся этого знания, предпочитая оставлять его в руках Божьих.

Так, по жестким канонам веры в Бога, человечество училось выживанию. Но ведь страх нового знания скрывает и знание внутреннее, суть которого в том, что Бог не несет ответственности за духовные искания человека. Человек сам отвечает за это. Согласно даосизму, судьба всецело находится в руках человека — участника жизненного процесса, но не Бога: чтобы человек был в состоянии самостоятельно избрать для себя жизненный путь.

Даосские практики, позволяющие духу покинуть свою телесную оболочку и отправиться исследовать высшие реальности, столь же стары, как и цивилизация на Земле. В этой способности нет ничего оскорбительного или несовместимого с религией. Это лишь часть жизненной философии, использующей средства физического и духовного совершенствования для наполнения человека духовной энергией. Подобная философия даосских оздоровительных методик не считается религией, поскольку в ней отсутствуют ритуалы, поклонение перед божествами и прочая свойственная религии обрядовая атрибутика. Необходимо также учесть, что религия далеко не всегда является синонимом духовности — ведь наша духовная сущность лежит гораздо глубже тех верований, в которых мы себя потом убеждаем. Даосская философия просто предлагает постичь способы духовного роста без необходимости поднимать вопросы религиозности. Занимаясь исканиями правды, есть смысл временно оставить вопросы и подождать, пока с течением занятий появятся ответы.

Многим несвойственно даже думать о планировании путешествия «туда», где ничего нельзя ощутить физически. С точки зрения духовного роста такое отношение вполне объяснимо: ведь в нашем привычном мире еще столько непознанного, что хочется и нужно узнать. Человеку нет смысла страдать в этой жизни, если с помощью опробуемых методик он в состоянии обеспечить себе хорошее здоровье. Занимаясь по даосским оздоровительным методикам, можно начать новую, духовную «жизнь после жизни» еще до наступления физической смерти организма. Вместе с тем положительного эффекта добьются и те, кто будет заниматься даосскими оздоровительными методиками лишь с целью физического совершенствования. Теперь, когда эта система упражнений доступна каждому желающему, сделать выбор в любом случае совсем просто.

И еще следует помнить: в даосизме нет места прославлению учителей. Великие учителя — не боги, не святые и не демоны. Им вполне достаточно, если прилежный ученик иногда почтит их искренним уважением — но только уважением! Всё свыше этого учителя считают напрасной тратой энергии.

Даосская философия гласит: не пользуйся услугами «посредника», если самостоятельно способен найти ответ на свои вопросы. Просветление, к которому мы стремимся, требует от нас, чтобы все свои усилия мы соединили и направили по выбранному нами духовному пути. Нужно понять, что учитель — это лишь добрый наставник, помощник, но не спаситель.

Существует множество методик, как достичь просветления — гораздо больше, чем необходимо. Следовательно, нужно сконцентрировать все духовные побуждения на одной разумно выбранной методике, чтобы не увязнуть в бесконечных поисках. Последователь даосизма не может полагаться на то, что иерархия собственной духовной структуры милостиво подскажет ему правильный ответ. Он единственный отвечает за определение собственных духовных потребностей и способов их удовлетворения. Избранная нами физическая жизнь предлагает человеку великое множество инструментов. Даосизм — это лишь указатель правильного пути.

ПРЕДИСЛОВИЕ

КИТАЙСКИЕ СЕКРЕТЫ УКРЕПЛЕНИЯ КОСТНОЙ ТКАНИ

Майкл Винн

Семь лет назад, начиная заниматься по *Методике Омоложения Костного Мозга Нейгун*, я совершенно не представлял себе, что значит чувствовать свои кости. Несмотря на занятия *Тай Цзи Цюань** и медитацией, я чувствовал, что мои кости твердые, негибкие и плотные. Тогда я еще не знал, что кости — это живая ткань, что они ежеминутно растут, что моя жизнь зависит от качества вырабатываемой ими крови и что научившись взаимодействовать с костной тканью, я смогу кардинально изменить свое здоровье.

Я испытал несказанное удивление, когда после самых простых упражнений типа *Костного Дыхания* у меня немедленно появилось ощущение, что кости буквально вернулись к жизни. Это было замечательно. Я чувствовал в них какое-то пощипывание; казалось, что они мурлычат по-кошачьи. Занимаясь после этого *Тай Цзи Цюань*, я чувствовал, как мои мышцы и органы исчезают и лишь скелет невесомо танцует в воздухе.

Даже с годами, регулярно делая простейшие упражнения костного дыхания или спирального вращения *Ци* внутри костной ткани, я регулярно ощущаю положительное влияние упражнений. После их выполнения возникает необычное, но приятное ощу-

* В этой книге для названий китайских точек использована китайско-русская транскрипция, вместо встречавшейся в предыдущих книгах китайско-английской.

щение, которое пронизывает меня всего «буквально до мозга костей». Это похоже на глубокий массаж, последствие от которого ощущается в течение всего дня. Занятия избавили меня от страха перед грядущей старостью, которая превратит мои кости в сморщенную ореховую скорлупу. Теперь же у меня были проблемы совсем другого свойства: жена иногда ночами будила меня, жалуясь, что во сне я положил на нее руку, которая кажется ей невероятно тяжелой.

Последние капли скептицизма улетучились, когда я обнаружил, что ежедневное постукивание по челюсти устройством из проволоки в течение трех минут избавляет меня от закрепощения челюстных мышц. Вообще мышцы челюсти — самые сильные мышцы нашего тела. Вот почему синдром парного височно-нижнечелюстного сустава (основной симптом — ригидность жевательной мышцы), как правило, лечится с трудом. Вероятно, воздействие вибрации на нижнюю челюсть ослабляет чрезмерное напряжение жевательных мышц. Таким образом, данный метод принесет облегчение многим людям, страдающим от этого синдрома под воздействием ежедневных стрессов.

Теперь, когда я научился «играть» со своими костями, медитировать на них, мы стали лучшими друзьями. *Методика Омоложения Костного Мозга Нейгун* научила меня практически соединять самые прочные и крепкие части моего физического тела с наиболее тонкими движениями духа. Осознав, насколько важно заставлять двигаться костную ткань, я по-новому воспринял смысл классического медитативного четверостишия семейства Ян, используемого в *Тай Ци Цюань*:

*Разум управляет Ци так,
что она в состоянии погрузиться в глубину тела и
проникнуть в кости.*

*Когда же Ци течет свободно,
тело легко следует за мыслью.*

Научиться «чистить» костный мозг было совсем нелегко: вначале процесс очищения организма проходил у меня не всегда легко и приятно, так что иногда даже приходилось на пару дней ложиться в постель. Одновременно происходил процесс психологического приспособления. Поначалу упражнения типа *Поднимание Груза с Помощью Ци* и техника *Нанесения Ударов* казались мне слишком сложными. Пытаясь выполнить их, я зачастую не мог

сдержаться от нервного смеха, вспоминая о религиозных фанатиках, занимающихся самобичеванием. Где-то в глубине жило опасение, не стал ли я жертвой какой-то сумасшедшей доктрины.

Однако сейчас, имея за плечами почти семилетний опыт занятий *Методикой Омоложения Костного Мозга Нейгун*, я совершенно уверенно заявляю: эта система упражнений отлично подходит для достижения физического и духовного здоровья. Разрабатывая методы управления костной силой, древние китайцы были поразительно точны, даже научны. Мантэк Чиа, в свою очередь, сделал еще один шаг вперед, объединив древнее учение о Ци с наиболее современными научными данными о биохимии костной ткани.

Название *Методика Омоложения Костного Мозга Нейгун* звучит весьма таинственно и даже эзотерически. Первоначально Учитель Чиа преподавал ее под названием продвинутого уровня *Железной Рубашки Цигун*.

Рассмотрим культурологический аспект этой китайской терминологии. В Китае существует множество различных вариантов Цигун. Их преподают учителя боевых искусств и мастера медитативной техники. Дословно «Цигун» можно перевести как «Выполнение упражнений с использованием энергетического дыхания».

Это может подразумевать любое упражнение, в котором дыхание используется для повышения энергетики тела. Физиологическое дыхание приводит к активизации Ци (такой способ дыхания еще называют тонким или поверхностным) и увеличивает физическую и психическую силу человека.

Система Цигун и сегодня сохранила свою огромную популярность. Во время своего недавнего путешествия в Китай я неоднократно наблюдал, как у дорог собираются проезжие люди, чтобы посмотреть на «показательные выступления» мастеров Цигун.

Не имея угрожающего вида мускулов, эти мастера демонстрировали удивительные вещи: они сгибали толстые стальные стержни, уперев их себе в шею, разламывали головой кирпичи, позволяли грузовым автомобилям переезжать их и без видимых усилий отражали острые кинжалы незащищенной поверхностью кожи.

Безусловно, все это свидетельствует о достижении высокого уровня физического совершенства. И все же подобные выступ-

ления говорят о том, что исполнители не достигли главной задачи Цигун — подготовить свое тело к взаимодействию с духовными энергиями высшего порядка. «Благодаря» множеству фильмов о кунг-фу и уже описанным артистам от Цигун сейчас занятия по этой системе, как правило, превозносятся в качестве пути к сверхчеловеческой физической силе. Это отпугивает большинство обычных людей, которые даже не знают, что собственно упражнения системы Цигун достаточно простые и весьма полезны для здоровья.

Нейгун и *Цигун* — близкие родственники в том, что касается «тренировки внутренней силы» и развития внутренней силы тела-разума без использования упражнений на физиологическое дыхание. Характерными особенностями системы *Нейгун* являются мысленная концентрация, способность к внутреннему зрению и развитие глубокого внутреннего понимания психофизических процессов, происходящих в организме.

Большинство методов внутренней алхимии, преподаваемых сегодня в филиалах Центра Оздоровительных Даосских методик — *Внутренняя Улыбка*, *Микрокосмическая Орбита*, *Слияние Пяти Элементов*, *Кань* и *Ли* — входят в систему *Нейгун*. Методы самосовершенствования по системе *Нейгун* не столь многочисленны, как комплексы *Цигун*. Возможно, это объясняется тем, что упражнения *Нейгун* имеют более тонкую организацию и долгое время традиционно держались в секрете.

Посетив Тайвань в 1987 году, Учитель Chia обнаружил, что начальная цена курса занятий *Методики Омоложения Костного Мозга Нейгун* составляла около четырех тысяч долларов США за десять часов обучения. В добавок ко всему, занимающийся должен был принести клятву, что всегда будет держать в секрете полученные знания и не станет передавать их другим. Учитель Chia уже освоил эту практику десятью годами раньше, в Гонконге, где с ним занимался Учитель Чжен Яо-Люнь.

Когда Учитель Chia осваивал метод *Омоложения Костного Мозга*, обычной ценой учебы были годы поистине рабской преданности в ожидании того момента, когда учитель, или «Сифу», решит поделиться своими секретами.

Закончив обучение, Chia остался неудовлетворен медлительностью этого процесса; это и вдохновило его опубликовать тщательно охраняемые секреты, чтобы тысячи людей в других странах

могли получить пользу от занятий китайскими искусствами внутреннего совершенствования.

Некогда секретная, *Методика Омоложения Костного Мозга Нейгун* ныне ассоциируется с рассказами о великих мастерах, способных создать вокруг себя «Железную Рубашку» или сделать собственное тело «стальным». Но, в отличие от этих кинематографических сказок, система Нейгун направлена отнюдь не на создание супермена — этакой несокрушимой горы мускулов; она скорее нацелена на совершенствование внутренней силы тела, упаковку Ци во внутренние органы и кости, чтобы предупредить возможные болезни и преждевременную старость.

Способность противостоять физическому воздействию в виде сильных ударов или неожиданных падений рождается в результате упаковки Ци в связочный аппарат: тогда тело просто «отталкивает» внешнее воздействие.

Методика Омоложения Костного Мозга Нейгун способствует выработке громадных количеств энергии; однако именно это обстоятельство следует учитывать тем, кто из занимающихся, не обладая достаточной внутренней самодисциплиной, склонен забывать о необходимости очищать новообразованную Ци с помощью медитации. Ведь избыток энергии вызывает застой и перегрев внутренних органов; и единственным средством от этого является *Микрокосмическая Орбитальная Медитация*, благодаря которой новая, «сырая» энергия превращается в первичный дух, или «Жень». Иначе зачем производить и совершенствовать внутреннюю силу, если вы не в состоянии очистить полученную энергию и использовать ее во благо себе?

В свое время я знавал одного весьма способного юношу, который самоотверженно посвящал все время *Подниманию Груза Половыми Органами с Помощью Ци* (этот комплекс является составной частью *Методики Омоложения Костного Мозга Нейгун*). В результате упражнений его организм вырабатывал значительное количество сексуальной энергии, которую он впоследствии, с помощью устройства для выполнения ударных упражнений (см. далее), заставлял вибрировать внутри костей. Это позволяло ему поднимать своими половыми органами значительные тяжести (гораздо больше 4,5 кг, рекомендованных в соответствующем упражнении). Его увлечение дошло до такой степени, что он даже начал постоянно носить с собой в сумке грузы для занятий.

Однако серьезная ошибка молодого человека заключалась в том, что он не пользовался медитацией для ассимиляции вырабатываемой энергии. В результате у него начали появляться навязчивые идеи, будто некие существа и многие из окружающих стараются «подпитываться» его энергетическим потенциалом. А после того, как один психически нездоровый человек сообщил юноше, будто видит множество духов низшего порядка, которые паразитируют на его избыточной сексуальной энергии, тот вообще прекратил занятия, пока количество энергии Ци не уменьшилось до нормального. Как бы невероятно и дико не звучала эта история, все же она напоминает о необходимости соблюдать осторожность и последовательность при освоении новых видов оздоровительных упражнений.

Не всегда могут избежать опасности избыточных занятий даже именитые мастера. Так, один тайваньский учитель, долгое время за большие деньги преподававший технику *Поднимания Тяжелостей Половыми Органами с Помощью Ци*, однажды заявил, что способен приподнять на собственных гениталиях ни много, ни мало — 137 кг! Очевидно, задача оказалась для него слишком непосильной, поскольку недавно я узнал, что он умер в достаточно молодом возрасте. Вероятной причиной смерти являлся тромб, который образовался в яичке и впоследствии поднялся к головному мозгу. Если бы этот мастер подошел к занятиям более практически, соразмеряя поднимаемый вес с медитативными техниками, он мог бы еще жить и работать.

Последователи даосизма в древнем Китае, занимаясь культивированием внутренней Ци, полагали, что развитие глубокого «костного сознания» — важный шаг к пониманию человеческого бессмертия. Классические даосские трактаты гласят, что циркуляция постнатальной Ци — это энергия, возникшая уже после рождения человека и состоящая из энергетических компонентов пищи, эмоций, половой жизни и мыслительной деятельности — на *Микрокосмической Орбите* приводит к высвобождению пренатальной (заложенной еще до рождения) Ци, которая хранится в костном и головном мозгу человека.

Именно эта пренатальная Ци, которую еще называют предрайской, или первичной Ци, с помощью очищения превращается в духовное сознание и дает жизнь эмбриону бессмертия, располагающемуся в нижней части живота. Постепенно этот эмбрион

превращается в духовного ребенка, а затем, когда человек созревает в духовном смысле, этот ребенок превращается в «легкое тело», или «бессмертное тело».

Для последователей даосизма костная структура всегда оставалась тем тайным ключом, с помощью которого дух человека стабилизируется (или «заземляется»), соединяясь с физическим телом. Однако прежде необходимо очистить костную ткань. Уровень костной вибрации или, по-другому, костного сознания, должен быть увеличен. Движение *Ци* внутри костной ткани используется для более эффективного очищения костей, а также для очищения самой *Ци*, которая затем направляется в систему меридианов, кровеносное русло, нервную систему, внутренние органы и железы организма.

Скелет человека образует своеобразную вертикальную структуру, благодаря ему в нашем теле функционируют особые энергетические каналы: например *Чжун-мо* — магистральный канал, проходящий через всю центральную часть тела, или «опоясывающие каналы», спирально охватывающие туловище. Все эти каналы превращают человека в подобие антенны, воспринимающей энергетические и электромагнитные поля Земли, Луны, Солнца и звезд.

Учитывая уже сказанное, книгу *Методика Омоложения Костного Мозга Нейгун* уже нельзя считать совершенно эзотерической и недоступной большинству людей. Безусловно, еще несколько лет назад подобная тематика могла вызывать интерес лишь у сравнительно небольшого круга знатоков боевых искусств. Но ведь *Система Оздоровления Костного Мозга Нейгун* вполне подвластна и обычным людям, которым просто хочется ощутить себя более крепкими, физически здоровыми, крепко стоящими на этой земле. Когда-то все это входило в глубоко засекреченные знания китайских мудрецов; теперь же секреты Дао раскрываются миру, подобно дивному цветку, и каждый, кто наклонится к нему, ощутит его благоухание.

Современная научно-популярная литература по оздоровлению костной ткани, как правило, ограничивается рекомендациями о диете и минеральных добавках, предотвращающих развитие остеопороза. Эта болезнь имеет возрастной характер: со временем кальций вымывается из костей, делая их более хрупкими. Особенно тяжело болезнь протекает у пожилых людей и женщин, про-

шедших период климакса. В то же время современные исследования утверждают, что кальциевые добавки к рациону весьма неоднозначно влияют на течение болезни.

Сегодня ученые пришли к выводу, что предотвратить наступление или развитие остеопороза можно, выполняя упражнения, которые оказывают небольшое давление на костную ткань (при условии поддержания гормонального баланса в организме). Подобные упражнения поддерживают нормальное состояние костей скелета. *Методика Омоложения Костного Мозга Нейгун* заставляет кости упражняться, увеличивая их плотность, а *Энергетический Массаж Половых Органов* способствует стимуляции выработки гормонов. Комбинация этих комплексов позволит миллионам женщин избежать заболевания остеопорозом.

Единственным исключением в существующей на сегодня литературе по костным заболеваниям является безусловно выдающаяся книга Габриэля Коузена «Духовное Питание и Лучистая Диета» (издательство «Кассандра-Пресс», 1986 г.). Автор книги указывает, что кости являются единственным образованием кристаллической структуры в теле человека и что недавно ученые смогли обнаружить и измерить электромагнитные волны, которые кости воспринимают, а затем переизлучают во внутренние органы, нервную систему, энергетические меридианы и кровяные клетки. При этом в костной ткани был обнаружен «пьезоэлектрический эффект», т. е. способность генерировать электрические импульсы. В подтверждение сказанного Коузен пишет:

«Наш мозг, сердце и нервная система также испускают электромагнитные поля, которые вызывают резонанс в костях и подобных им кристаллических структурах. Воспринимая эти электромагнитные поля, кристаллическая костная ткань затем переизлучает их вместе с информационной составляющей в кристаллические структуры тела на клеточном и подклеточном уровнях».

Из этого можно сделать вывод, что кости являются своеобразным камертоном, настраивающим все органы и ткани организма в целом. Благодаря своей твердой, прочной конструкции кости способны выполнять роль надежного передатчика, излучающего глубоко проникающие, ритмические импульсы, которые на биологическом уровне связывают энергетические колебания атомов нашего тела с реликтовыми излучениями звезд. Именно *Система Омоложения Костного Мозга Нейгун* дает нам замечатель-

ную возможность постоянно очищать и усиливать звучание нашего природного камертона, пока он не загудит кристально чистыми звуками Вселенной.

Эффект костного сознания проявляется тысячью разных способов, не связанных с боевыми искусствами. Рассмотрев наиболее общие аспекты китайского культурного наследия, мы обнаружим величайшее уважение китайцев к погребальной церемонии и памяти предков. Если тела ваших родных или близких были похоронены вблизи беспокойного места (с оживленным движением, шумом и пр.), либо в местности с нарушенным природным балансом воды, воздушных масс и пр., то вы безусловно заметите, что в вашей жизни гораздо больше неурядиц и волнений.

Китайская теория гласит, что существует «магия костной гармонии». Это значит, что частота вибраций в ваших костях практически совпадает с таковой у ваших родителей. Если их костная структура испытывает различные возмущения, то это почувствуете и вы — ведь все мы находимся в едва заметной, но прочной связи с самыми близкими людьми. Кости человеческого скелета никогда не умирают. Они продолжают оставаться передатчиками, излучающими вибрацию покинувшего их духа.

Наши кости — это невидимые дирижерские палочки, скрытые под массой плоти. Вся нашу жизнь мы взмахиваем им, подобно дирижеру, который старается вызвать магию высшей гармонии. Когда же мы стареем, наши кости становятся пустыми и хрупкими; в пожилом возрасте нам уже зачастую не хватает огня и страсти, чтобы исполнить симфонию жизни. Это-то и неудивительно: ведь мы всю свою жизнь используем их, машем, отбиваем такт и т. п., даже не задумываясь о том, чтобы сделать их крепче. Вдобавок ко всему, на них постоянным и безжалостным прессом давит земное тяготение.

Методика Омоложения Костного Мозга Нейгун предоставляет нам хорошую возможность исследовать ядро нашего организма, найти способ надежно соединить нашу духовную сущность с костной системой, этим надежным, прочным якорем. Польза от этого огромная: мы учимся использовать бессознательную силу в наших костях как в повседневной жизни, так и для целей духовного совершенствования.

Следующий шаг будет всецело за нами. Необходимо экспериментировать с *техникой оздоровления костного мозга Нейгун*,

пока не появится ощущение, что древняя мудрость Ци навсегда поселилась в наших костях. Как говорит Мантэк Чиа, «вы получаете то, что делаете».

Нью-Йорк, 4 июля 1988 г.

Майкл Винн — старший инструктор в Центре оздоровительных даосских методик, соавтор Мантэка Чиа в создании книги «Даосские секреты любви. Развитие сексуальной энергии у мужчин». Занимается писательской деятельностью, фотографией и предпринимательством. Живет в Нью-Йорке со своей женой и коллегой по работе Энн-Джой Гейхарт.

ГЛАВА ПЕРВАЯ

ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ МЕТОДИКА ОМОЛОЖЕНИЯ КОСТНОГО МОЗГА НЕЙГУН

А. ВНУТРЕННЯЯ ДИСЦИПЛИНА И «ВНЕШНИЕ» УПРАЖНЕНИЯ

В западных странах широко распространено мнение о том, что ежедневные физические упражнения способствуют замедлению процесса старения. В современном обществе физическое здоровье человека напрямую увязывается с его внешним видом, зависящим от настойчивых ежедневных тренировок. Примером этого является тенденция к созданию мускулистого тела с помощью поднимания тяжестей. На такие представления о здоровье и хорошем физическом самочувствии многих из нас сильно повлияли атлетические соревнования. Но любой человек, считающий поклонников боди-билдинга наиболее физически развитыми, пересмотрит свое отношение к этому, если узнает, что все эти атлеты живут ничуть не дольше «простых» людей.

Профессиональные атлеты сегодня стали всеобщими кумирами. Чтобы взойти на высшую ступеньку пьедестала, а затем удержать пальму первенства, они вынуждены расходовать невообразимое количество энергии. Но по мере того, как организм длительное время «выжимает» из себя необходимое количество энергии, внутренние органы атлета все больше теряют способность держать тело на уровне предъявляемых требований. На спортсмена неумолимо накатываются признаки старения, в конечном счете заставляя его отказаться от дальнейшей борьбы. Многие пытаются замедлить падение выработки энергии с помощью витаминов и



специальных диет, но с возрастом способность организма к усваиванию пищи и витаминов уменьшается, доходя до совершенно неудовлетворительного минимума. Таким образом, следует признать, что физические упражнения и эксперименты с питанием, даже при их объединении, не позволяют добиться хорошего состояния здоровья.

В процессе атлетических упражнений занимающийся косвенным образом воздействует на внутренние органы и железы; и все же, если не делать акцента на их совершенствовании независимо от работы с мышцами, подобные упражнения скорее принесут вред, чем пользу. Внутренние органы и железы обеспечивают деятельность всех систем организма: например, костный мозг отвечает за производство компонентов крови. Но невзирая на это мы продолжаем бездумно перегружать наши внутренние органы сверх всякой меры в надежде, что развитие мышечной силы компенсирует все. Но ведь недостаточный приток энергии к внутренним органам и железам просто не позволит вам добиться желаемых результатов в работе с мышцами. Короче говоря, сложение человека и его мускульная сила не могут считаться показателем его общего физического здоровья.

Подход к вопросам здоровья в даосизме коренным образом отличается от западной концепции. Даосские методики всегда направлены на внутреннее совершенствование тела, на развитие и укрепление внутренних органов, связок, костей и желез. Эти же цели преследует и *Методика Омоложения Костного Мозга Нейгун*, которая улучшает качество крови и кровоснабжение, укрепляет все внутренние системы организма и улучшает состояние здоровья в целом.

Энергетическая стимуляция костного мозга является основным условием развития внутренней силы человека — фактора, совершенно неизвестного сторонникам «внешнего» оздоровления человека. Иногда приходится слышать фразу, что внутренняя красота человека продолжает цвести тогда, когда внешняя уже увядает. Благодаря своей направленности на развитие внутренней силы даосские методики обеспечивают долгую внутреннюю красоту человека, которая безусловно влияет и на его внешний облик.



В. МЕТОДИКА ОМОЛОЖЕНИЯ КОСТНОГО МОЗГА НЕЙГУН КАК ОДИН ИЗ АСПЕКТОВ ДАОССКИХ СИСТЕМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ОМОЛОЖЕНИЯ

1. Внутренняя жизненная энергия — Ци

Даосизм рассматривает мироздание, как взаимодействие положительно и отрицательно заряженных электромагнитных полей. Ци — это обобщенный термин, понятие, подразумевающее оба вида этих энергетических полей; Ци — это энергия пищи, воздуха, Луны, Солнца и звезд, питающая все живое. Внутренние органы и железы нашего тела также вырабатывают Ци, которая окутывает человека в виде кокона. Поскольку Ци является составляющей частью этой энергетической оболочки, совершенно необходимо поддерживать наши внутренние органы и железы в здоровом состоянии, развивать и омолаживать их.

Чтобы в электрической цепи возник ток, необходимо подключить к ней положительный и отрицательный полюсы батареи; аналогичным образом нормальное функционирование нашего организма зависит от взаимодействия положительной (Ян) и отрицательной (Инь) составляющей Ци. Инь — аналог отрицательного полюса батареи, является воплощением спокойной, прохладной, «нежной» энергии; ассоциируется с женским началом. Ян соответствует положительному заряду, воплощает горячую, подвижную, летучую энергию, свойственную мужскому началу. В каждом человеке одновременно сосуществуют оба эти компонента, хотя далеко не всегда они находятся в гармоничном соответствии друг с другом. В сегодняшних условиях человеку крайне необходимо понимать сущность Инь и Ян, ибо дисгармония между этими энергетическими субстанциями часто приводит к нежелательным последствиям.

Ци (известная также как «Ки») является постоянным фактором, сопровождающим человека в течение всей его жизни. К сожалению, многие из нас зачастую теряют ее быстрее, чем вырабатывают. Наши внутренние источники энергии нельзя считать неиссякаемыми. Человек несведущий может легко опорочить их



до того предела, когда восстановление уже невозможно; а это уже реальная предпосылка к процессу болезненного старения и быстрой кончины. Безрадостную перспективу можно отдалить при условии регенерации внутренних органов и желез. К счастью для нас, мы обладаем способностью восстановления ресурсов организма за счет впитывания и переработки Ци. Иными словами, эта жизненная энергия может не только восстановить наши внутренние органы, но и поддерживать их в здоровом, работоспособном состоянии.

Даосские оздоровительные методики в качестве основной цели подразумевают тренировку способности человека вырабатывать Ци. Любая из методик предполагает эту способность в качестве вершины совершенства. Если человек хочет стать целителем, то успеха он достигнет лишь научившись направлять энергию в руки. Атлету следует усвоить, каким образом можно переработать Ци в силу и выносливость. Желая избавиться от отрицательных влияний должен научиться превращать отрицательную энергию в положительную. Тот же, кто ищет просветления, должен искать высший источник всех энергий, питающих этот мир.

2. Методика Омоложения Костного Мозга **Нейгун в теории**

Целью занятий по *Методике Омоложения Костного Мозга Нейгун* является восстановление красного костного мозга, производящего красные кровяные тельца (эритроциты). Это, в свою очередь, способствует улучшению кровообращения и циркуляции Ци в организме. Собственно методика оздоровления костного мозга состоит из пяти комплексов, каждый из которых соотносится с определенной функцией организма:

- a. Вдыхание энергии, поступающей от внешних источников.
- b. Втягивание сексуальной энергии и ее циркуляция внутри тела.
- c. Осуществление вибрации костей (это вызывает открытие пор наружной поверхности костной ткани, благодаря чему усиливается впитывание энергии).
- d. Выжимание жировой ткани из костей с помощью «слияния» разнозаряженных энергетических импульсов.



е. Улучшение деятельности нервной системы и системы лимфообращения с одновременной детоксикацией кожных покровов.

В процессе занятий по *Методике Омоложения Костного Мозга Нейгун* в организме человека происходят процессы, обратные старению. Это достигается за счет использования сексуальной энергии для восстановления структуры костного мозга; кроме того, из внутренних полостей костей удаляется жировая ткань, которая обычно замедляет выработку эритроцитов. Упражнения также способствуют выведению из организма шлаков и токсинов, улучшению деятельности нервной системы и системы лимфообращения. Кроме того, существует и шестой комплекс упражнений, который можно рекомендовать тем, кто уже имеет значительный опыт в занятиях. Этот комплекс способствует дальнейшему укреплению внутренних органов и желез благодаря тренировке фасциальных тканей, окружающих эти органы. В процессе тренировки происходит интенсивное выделение во внутренние органы организма сексуальной энергии, которая также именуется *Цин Ци*. У мужчин, занимающихся по *Методике Омоложения Костного Мозга Нейгун*, отмечается увеличение силы, выносливости и половой потенции. У женщин, выполняющих наряду с остальными упражнениями комплекса *Нанесение Ударов*, отсутствует риск заболеть целлюлитом. *Методика Омоложения Костного Мозга Нейгун* является хорошим средством контроля собственного веса, так как интенсивное разогревание всего организма в процессе занятий приводит к сжиганию жировой ткани. Вообще говоря, регулярные занятия улучшают способности человека практически в любой области: боевых искусствах, тяжелой и легкой атлетике, футболе, аэробике, танцах и т.д.

Упражнения по оздоровлению и омоложению костного мозга не стоит рассматривать, как обязательный график занятий. Строжайшая дисциплина может понадобиться разве что при обучении боевым искусствам, но цели при этом ставятся совершенно другие. Даже те, кто не может уделить много времени подобным эзотерическим предметам, должны по возможности регулярно заниматься. По мере появления навыков в выполнении упражнений старайтесь продолжать занятия, чтобы сохранить достигнутое. В принципе весь комплекс, включая подготовительные упражнения, должен занимать до одного часа.



С. ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ МЕТОДИКИ ОМОЛОЖЕНИЯ КОСТНОГО МОЗГА НЕЙГУН И СВЯЗАННЫХ С НЕЙ ДИСЦИПЛИН

1. Тренировочные комплексы, входящие в состав *Методики Омоложения Костного Мозга Нейгун*

Методика Омоложения Костного Мозга Нейгун, иногда называемая *Цигун Железная Рубашка III*, состоит из пяти взаимосвязанных тренировочных комплексов. В главе пятой дополнительно описан шестой комплекс — *Поднятие Тяжестей Половыми Органами с Помощью Ци* — который рекомендуется для продвинутых учеников. Все описанные упражнения (за исключением приведенных в главе пятой) должны входить в план ваших регулярных тренировок. Дополнительную информацию относительно занятий по *Методике Омоложения Костного Мозга Нейгун* вы можете получить, обратившись в Центр Даосских Оздоровительных Методик, где регулярно проводятся семинары по данной тематике.

а. *Техника Костного Дыхания*: Сила разума в сочетании с глубоким, расслабленным дыханием вызывает прилив внешней энергии внутрь тела через кончики пальцев рук и ног. Эта энергия соединяется с сексуальной энергией, предварительно накопленной в организме с помощью *Сексуально-энергетического массажа* или *Поднимания Тяжестей Половыми Органами при Помощи Ци*, а затем с силой вводится внутрь костной ткани. Проникнув внутрь тела, внешняя энергия как бы выдавливает жировую прослойку из костной ткани, способствуя регенерации костного мозга. *Технику Костного Дыхания* можно использовать совместно с *Наполнением Костей Энергией Ци* (в настоящем издании обе техники входят в единый комплекс упражнений).

б. *Техника Наполнения Костей Энергией Ци*. После того, как наружная энергия «впиталась», соединилась с внутренней энергией и устремилась к избранной точке или области организма, на-



правленные мышечные сокращения заставляют объединенный энергетический поток с силой проникать внутрь костей, как бы выжигая накопившийся там жир. *Костное Дыхание* — это скорее умственный процесс, сопровождающийся расслабленным, глубоким дыханием; *Наполнение Костей Энергией Ци*, наоборот, процесс физический, связанный с сокращением мышц и «впрыскиванием» Ци внутрь костной ткани. Комплексное выполнение двух этих упражнений значительно повышает эффективность *Методики Омоложения Костного Мозга Нейгун*.

с. Целью выполнения *Сексуально-энергетического массажа* является высвобождение содержащейся в гениталиях сексуальной энергии *Цин Ци* с тем, чтобы она впоследствии распространилась по всем внутренним органам и впиталась в кости скелета. (В принципе, термин *Цин Ци* объединяет понятия собственно сексуальной энергии и половых гормонов). При выполнении этого упражнения пальцы массируют наружные половые органы, а сам занимающийся использует технику медитативного энергетического дыхания, направляя сексуальную энергию и половые гормоны вверх, к остальным органам и железам своего организма. Энергетические запасы половых органов впоследствии восполняются как за счет омоложения последних в результате упражнения, так и в результате выполнения *Микрокосмической Орбитальной Медитации*, которая способствует возвращению очищенной энергии в исходную точку (подробнее об этом см. Главу 6).

Хотя комбинированная энергия, полученная из половых органов и внешних источников, действительно эффективно удаляет жировую ткань из костей, только *Цин Ци* участвует в восстановлении функций костного мозга. Достаточные для этого количества *Цин Ци* высвобождаются в процессе массажа. Кроме того, *Сексуально-энергетический массаж* способствует мощному выделению половых гормонов в систему кровообращения. Эти половые гормоны, в свою очередь, стимулируют деятельность шишковидной железы и гипофиза. Западные медики считают, что при отсутствии такой стимуляции гипофиз выделяет так называемый «гормон старения», который и приводит к ранней смерти человека.

d. Первый вариант техники *Нанесения Ударов* имеет две разновидности: первая связана с использованием мышечного сжатия и служит для введения Ци внутрь костей, а вторая выполняется без каких-либо мускульных усилий. *Нанесение Ударов с Упаковкой Ци*



усиливает результативность *Наполнения Костей Энергией Ци*: в этом варианте упражнения для нанесения ударов по сжимаемым частям тела используется специальное устройство. Это устройство вызывает вибрации по всему телу, которые открывают поры на внешней поверхности костей. Открытие пор резко повышает способность костей впитывать поступающую сконцентрированную энергию. Чтобы обеспечить прохождение Ци вдоль энергетических каналов (акупунктурных меридианов), по всей их длине наносят удары, как это описано в инструкции к упражнению.

Вторая разновидность *Нанесения Ударов* — *Очищение с Помощью Ударов* — подразумевает использование специального устройства, но без выполнения *Наполнения Костей Энергией Ци*. Мышцы тела при этом полностью расслаблены. Упражнение способствует выведению из организма шлаков и токсинов, открывая путь для поступления свежей Ци во все органы и части тела. Эта разновидность *Нанесения Ударов* особенно рекомендуется начинающим, поскольку она производит не столь мощный эффект, как *Упаковка Ци во Внутренние Органы*. Вообще, эта техника является наиболее эффективным способом очищения организма от вредных продуктов жизнедеятельности.

е. И, наконец, техника *Нанесения Ударов Палочками из Ротанга** позволяет с помощью простейших ударных движений стимулировать деятельность нервной и лимфатической систем. Палочки из ротанга не вызывают такой глубокой вибрации, как проволочное устройство, но их воздействие укрепляет кожные покровы, мышцы, связочный аппарат и кости скелета (не следует наносить удары непосредственно по выступающим костям). Этот метод также очищает кожные покровы, улучшая общее состояние здоровья. *Нанесение Ударов Палочками из Ротанга* — завершающее упражнение в этой серии.

ф. Техника *Поднимания Груза с Помощью Ци* — последний элемент методики, описанный в этой книге. Она относится к упражнениям повышенной сложности и тесно взаимосвязана с остальными даосскими оздоровительными упражнениями. Этот комплекс напоминает *Сексуально-энергетический массаж*, с той лишь разницей, что для усиления воздействия на половые органы используются отягощения. Собственно, эта техника укрепляет

* Ротанг, или ротанговая пальма — тропическое растение



фасции мышц, поддерживающих внутренние органы и железы человека. При воздействии отягощения на половые органы в поддерживающих их фасциальных слоях возникает противодействие, направленное вверх. Благодаря этому энергия выбрасывается из сексуального центра и направляется вверх по туловищу. К выполнению этого комплекса упражнений можно приступать лишь после тщательного изучения упражнений из Главы 3.

ПРИМЕЧАНИЕ: Приведенный в этой книге комплекс упражнений Поднимание Груза с Помощью Ци адресуется инструкторам, преподающим даосские оздоровительные методики, а также опытным занимающимся. Тем, кто лишь недавно приступил к занятиям, и случайным читателям не следует приступать к тренировкам по данному комплексу без предварительного тщательного изучения базовых методик.

г. Общие рекомендации по использованию Методики Омоложения Костного Мозга Нейгун

(1) Рекомендуется начинать с привлечения наружной энергии внутрь организма. Для этого используются техники *Костного Дыхания* и *Наполнения Костей Энергией Ци* (тем, кто имеет опыт занятий, можно применять эти техники при выполнении комплекса упражнений *Нанесение Ударов*).

(2) Затем необходимо освободить поток *Цин Ци*, чтобы она могла смешаться с энергией, поступающей извне. Для этого используется либо *Сексуально-энергетический массаж*, либо *Поднимание Груза с Помощью Ци*.

(3) Завершает процесс высвобождения сексуальной энергии комплекс упражнений *Нанесение Ударов*. Вначале с помощью вибрации тело усваивает комбинированный энергетический поток; костная ткань наполняется новой энергией. Затем с помощью палочек из ротанга укрепляются кожные покровы и нервная система.

2. Методика Омоложения Костного Мозга Нейгун и необходимые дополнительные навыки

Даосские оздоровительные методики в целом представляют собой объединение самых разных дисциплин. Все они так или иначе связаны с *Методикой Омоложения Костного Мозга Нейгун*. Большинство методик можно выполнять самостоятельно; но для успешных занятий по даосским методам оздоровления и омоло-



жения костного мозга необходимо знать и выполнять не только все эти методические комплексы упражнений, но и владеть техникой медитации. Чем больше вы знаете и умеете, тем лучше вы поймете технику Нейгун, тем успешнее вы приспособите ее для нужд и потребностей собственного организма.

В процессе занятий ваше тело будет вырабатывать громадные количества энергии; в этом смысле крайне необходимо освоить способы направления и хранения избытка Ци, чтобы избежать нежелательного энергетического дисбаланса — ведь возможные побочные эффекты настолько серьезны, что может потребоваться длительное лечение акупунктурой. Как правило, горячей энергии (Ян) не позволяют оставаться во внутренних органах и железах — она может вызвать их перегрев. Дополнительные упражнения, входящие в состав *Методики Омоложения Костного Мозга Нейгун*, помогут вам направить избыток Ци в места безопасного хранения.

а. Микрокосмическая Орбита и Внутренняя Улыбка

Микрокосмическая Орбитальная Медитация без преувеличения является «общим знаменателем» всех упражнений, направленных на физическое, умственное и духовное совершенствование. Освоить эту медитативную технику можно, лишь научившись воспроизводить *Внутреннюю Улыбку* (подробнее об этом — см. Главу 6). Микрокосмическая Орбита крайне необходима, поскольку именно туда направляется высвобожденная сексуальная энергия (рис. 1-1). В процессе медитации *Цин Ци* поднимается из нижних энергетических центров вверх, распространяясь по всему телу. Это способствует активизации красного костного мозга, а следовательно, улучшению процесса кроветворения и усилению движения Ци в организме.

ВНИМАНИЕ! *Выполнение упражнений без использования Микрокосмической Орбитальной Медитации может вызвать аритмию, чувство тяжести и сдавливания в груди, головную боль, болевые ощущения в области грудной клетки и спины и пр. Эта медитационная техника является основным компонентом Методики Омоложения Костного Мозга Нейгун. Сознательно уклоняясь от ее выполнения, вы подвергаете себя большой опасности.*



в. Техника Исцеляющей Любви

Одним из важнейших элементов *Методики Омоложения Костного Мозга Нейгун* является техника *Исцеляющей Любви*. Применять ее нужно при любых видах половой активности. Ведь в процессе половой жизни происходит постоянное расходование *Цин Ци*, так что костный мозг и внутренние органы вынуждены из

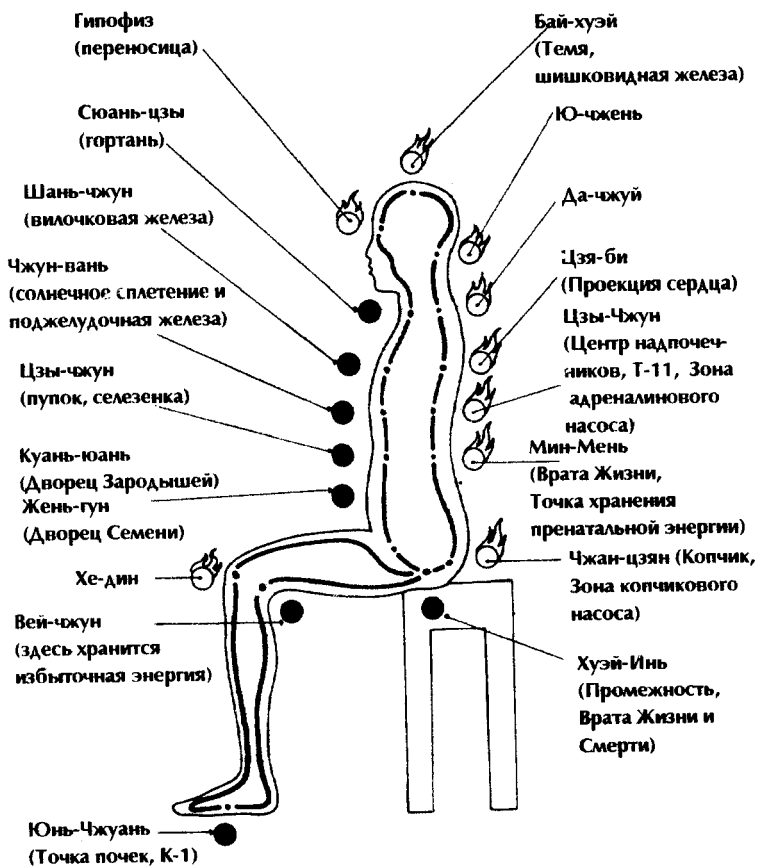


Рис. 1-1. Элементы Микрокосмической Орбиты (активные точки и их проекции).



последних сил работать над ее восстановлением. В организме человека, не умеющего сохранять сексуальную энергию и создавать ее запас, треть жизненного ресурса всех органов и желез используется на воспроизводство сексуальной энергии в половых органах. Методика *Исцеляющей Любви* применима как для мужчин, так и для женщин; она заключается в использовании энергии оргазма и ее направлении к высшим энергетическим центрам тела. При этом энергия течет в направлении, противоположном движению *Цин Ци*, которая обычно высвобождается в результате половой активности и стремится выйти наружу.

Использование данной техники в сочетании с *Энергетическим Массажем Половых Органов* вызывает прилив значительных количеств *Цин Ци* к верхней части тела. Занятия исключительно техникой *Исцеляющей Любви* способствуют выработке сексуальной энергии, которую затем можно сохранять, а также использовать для физического, интеллектуального и духовного совершенствования.

При регулярных занятиях сексуальную энергию можно трансформировать в энергию жизненной силы. Кроме того, данная методика не только улучшает состояние внутренних органов и желез, но и повышает удовлетворение от половой жизни. Половое влечение становится более сильным и ярко выраженным, не угасая в течение долгих лет.

с. Использование упражнений комплекса Цигун Железная Рубашка I

Некоторые элементы *Цигун Железная Рубашка I* могут служить отличным подготовительным циклом при разучивании *Методики Омоложения Костного Мозга Нейгун*. Начальные упражнения из комплекса *Железной Рубашки* позволяют освоить способы энергетической «накачки» фасциальных оболочек, обволакивающих внутренние органы и железы. Именно эти защитные слои соединительной ткани являются лучшими проводниками *Ци*, питающей весь организм.

Ци можно сжать, создав в фасциях своеобразные депо энергии. В результате этого жировые накопления в мышцах, связках и костях как бы выдавливаются, превращаясь в дополнительную энергию. В Приложении 1 указаны дополнительные позы, способствующие удалению жировых излишков. Подробное изложение



упражнений Цигун Железная Рубашка I можно найти в одноименной книге.

d. Шесть Целительных Звуков

Шесть целительных звуков представляют собой голосовую вибрацию, тембр которой лежит ниже порога слышимости. Каждый из этих звуков соответствует определенному органу — легким, почкам, печени, сердцу и селезенке. Шестой звук соотносится с энергетическим каналом «Тройного Обогревателя», по которому энергия равномерно распределяется по всему телу. Использование этих звуков укрепляет соответствующие внутренние органы и очищает их от вредных шлаков и токсинов; выполнение *Шести целительных звуков* в комплексе с дополнительными позами позволяет расслабиться после выполнения упражнений и удалить излишки воспалительной энергии, скопившиеся в жизненно важных органах. Подробное описание упражнений приводится в Приложении 1, а также в книге «Даосские методики превращения стрессовых реакций в жизнеспособность».

D. ЗНАЧЕНИЕ ВНУТРЕННИХ УПРАЖНЕНИЙ

Учитель Внутренней Силы

Жил некогда мастер. Он обладал огромной внутренней силой. Многие хотели научиться у него искусству создавать в себе эту силу, но мастер был нелюдимым. Он считал, что брать у него уроки достоин лишь тот, кто обладает огромным терпением. Однако нашелся целеустремленный человек, который в течение трех лет изо дня в день добивался встречи с мастером. Обычно мастер крайне редко появлялся перед желающими увидеть его, да и то лишь для того, чтобы разочаровать их: нет, и сегодня им не повезет. Постепенно люди оставляли надежду и уходили. Не уходил лишь этот человек. Наконец мастер, пораженный такой настойчивостью, подошел к нему и спросил: «Сделаешь ли ты то, что я тебе скажу?» «Постараюсь», — ответил человек. Тогда мастер подвел его к дереву, которое росло неподалеку, и приказал человеку вырвать это дерево с корнем. Поразмыслив, человек решил, что предложенное занятие все же лучше, чем ежедневное бесполезное ожидание. По-



Рис. 1-2. Поза Обхватывания Дерева.

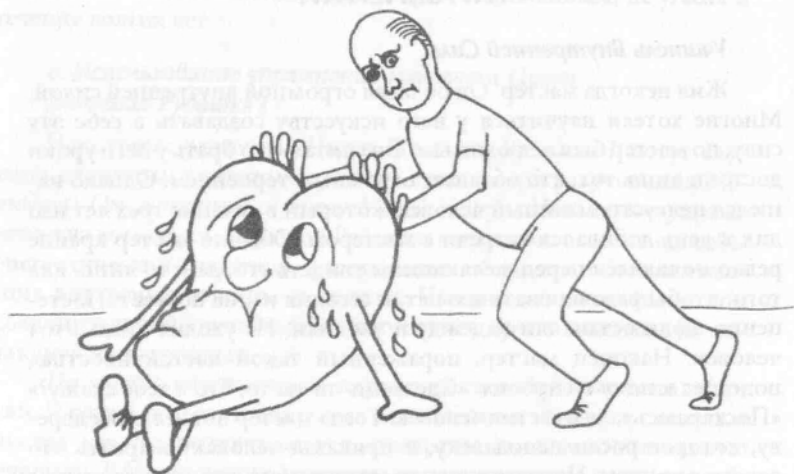


Рис. 1-3. Чем больше мы торопим сердце,
тем больше энергии оно расходует.



дойдя к дереву, он обхватил его и потянул. Так продолжалось день за днем в течение нескольких лет.

С каждым годом дерево выросло все больше; но и человек увеличивал свою внутреннюю силу. И вот однажды, после десяти лет ежедневных попыток, человек решился покончить с этим. Подойдя к дереву и обхватив его, он ощутил, как Ци наполнило его тело. Поудобнее обхватив ствол руками, крепко уперев ноги в землю, человек выдернул дерево из земли.

После этого он направился к мастеру и, вне себя от волнения, сообщил ему, что выполнил поручение. «Хорошо», — кратко ответил ему мастер и сообщил, что человек может уходить. Такой ответ очень удивил и огорчил человека. Ему казалось, что над ним просто посмеялись и выставили за дверь, так и не научив ничему. Однако мастер, взглянув на него, заметил: «Если тебе удалось вырвать дерево с корнем, то кто в целом мире осмелится выступить против тебя?» Тогда человек улыбнулся: он понял, что его действительно научили самому необходимому — терпению, самодисциплине и внутренней силе (рис. 1-2).

1. Влияние Ци на работу сердца

В даосизме сердце считается одновременно жизненно важным органом и мышцей. При этом даосские учителя говорят, что даже самое сильное и выносливое сердце нельзя перетруждать: ведь с момента первого удара оно не прекращает работу в течение всей жизни. Благодаря сердцу кислород и питательные вещества с кровью разносятся по всему организму. Однако при сильном, постоянном физическом напряжении сердце устает (рис. 1-3). Перекачивание крови становится для него непосильной задачей. Подпитывание сердца энергией Ци облегчает сокращение сердечной мышцы, поскольку кровь становится более легкой, подвижной. Этому способствуют занятия по *Методике Омоложения Костного Мозга Нейгун*.

2. Управление движением Ци с помощью ума

Используя головной мозг для управления движением Ци, мы значительно облегчаем работу сердца. Например, у вас замерзли руки или ноги; тогда вы мысленно направляете Ци вдоль тока



крови, чтобы согреть замерзшие участки тела. *Мысленная Пульсация* — одна из медитативных техник, используемых для того, чтобы стимулировать кровообращение, одновременно ослабляя нагрузку на сердце. Благодаря этой технике Ци вместе с кровотоком направляется ко всем участкам и органам тела. При этом усиливается пульсация крови в теменной области и брюшной полости, так что кровь направляется по телу не от единственного насоса — сердца — а сразу из трех точек. Этот способ активно используется при занятиях по *Методике Омоложения Костного Мозга Нейгун*, являясь примером физического проявления медитации.

3. Повышение давления Ци

При выполнении упражнений по *Методике Омоложения Костного Мозга Нейгун* очень важно поддерживать достаточное давление Ци: это позволяет энергетическим потокам проникать во все части и полости тела, наполняя собой жизненно важные части организма. В теле здорового человека давление Ци составляет приблизительно 1030 г/кв.см. Когда человек болеет или стареет, давление Ци в его организме понижается до 890 г/кв.см (рис. 1-4). Тело при этом ведет себя подобно проколотой автомобильной шине. *Методика Омоложения Костного Мозга Нейгун* использует специальную дыхательную технику, впервые описанную в *Цигун Железная Рубашка I*, для удвоения давления Ци во внутренних органах и железах, а также вокруг них. Благодаря этому, каждый орган обретает энергетическую оболочку, выполняющую роль своеобразного сердца. Это повышает работоспособность внутренних органов, а также защищает внутренности от повреждений внешними факторами.

4. Использование акупунктурных меридианов для циркуляции и хранения Ци

Создавая теорию акупунктуры, даосские мастера обнаружили сеть каналов, посредством которых энергия Ци может достигать любых органов и частей тела. С точки зрения современной науки эти каналы являются своеобразными проводниками электрического тока, имеющими зоны хранения электромагнитных полей. В

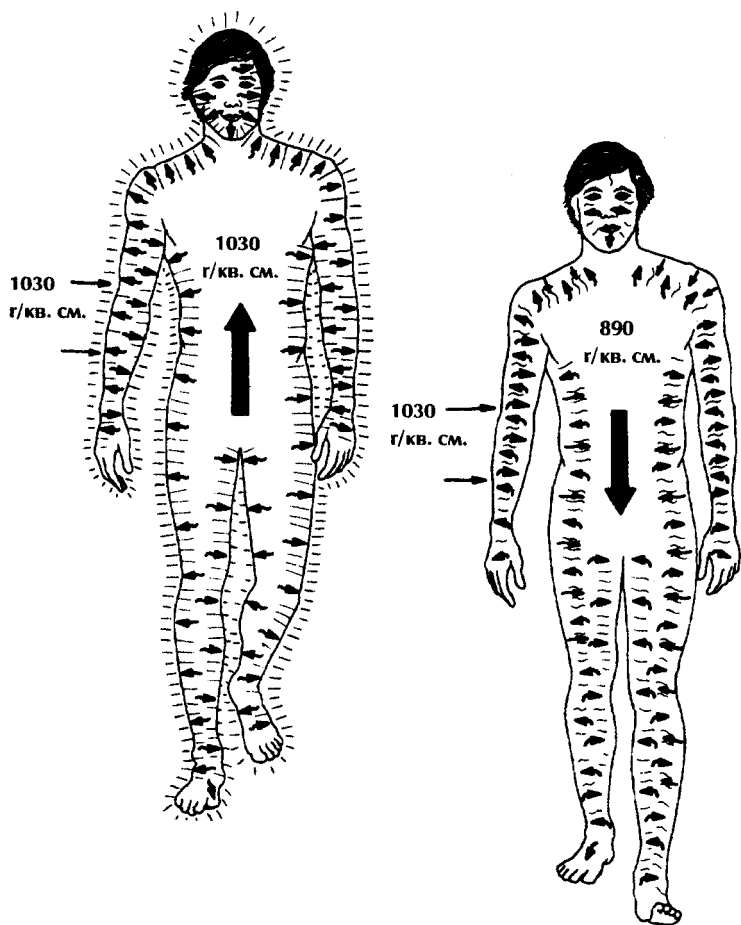


Рис. 1-4. В здоровом теле внутреннее давление Ци достигает 1030 г/кв. см. Уменьшение энергетического давления значительно повышает риск заболеваний и общего ослабления организма.



даосизме они просто называются путями, меридианами или каналами. Проходя вдоль меридиана, Ци наполняет собой каждый соединенный с ним орган. В *Методике Омоложения Костного Мозга Нейгун* акупунктурные меридианы используются для энергетической подпитки внутренних органов, желез, мышечных фасций, мышц и костей, а также для омоложения организма в целом.

5. Ци и кристаллические свойства костной ткани: мнение западных ученых

Доктор Габриэль Каузенс посвятил многие свои научные труды исследованию кристаллических свойств костей человеческого скелета. В одной из своих книг под названием «Духовное питание и лучистая диета» он пишет, что кости могут воспринимать и излучать электромагнитные излучения. В этом они подобны любой другой кристаллической структуре. Электромагнитные поля влияют на питание и функции клеток, ферментную активность организма, распределение энергии внутри тела человека и пр. Электромагнитные поля, излучаемые костями, непосредственным образом связаны с процессом усвоения энергии пищи, то есть внешней энергии.

Тот факт, что воздействие внешних электромагнитных полей на кости скелета вызывает изменение их кристаллической структуры, доказывает возможность использовать слабый электрический ток для оздоровления и омоложения костей. При этом в костях восстанавливается кальциевый баланс, что предупреждает развитие остеопороза. Ученые до сих пор теряются в догадках относительно причин этого явления, но даосские мастера умели им пользоваться уже задолго до открытия электричества.

Сегодня эти открытия в определенной степени помогают западному миру усвоить даосскую идею использования энергетических методов в лечебных целях. Так, уже получил подтверждение факт воздействия электромагнитных полей на структуру костной ткани, и западная медицина сейчас всерьез исследует даосский принцип использования слабого электрического тока для оздоровления и омоложения костей. С одной стороны даосские оздоровительные методики в своих методах лечения напоминают современную электропунктуру — за тем исключением, что регулярное выполнение даосских оздоровительных комплексов вооб-



ще избавляет человека от необходимости лечиться каким-либо способом.

6. Влияние даосских оздоровительных методик на укрепление иммунной системы

В наши дни западная медицина вплотную подошла к исследованию возможности применять даосские и иные оздоровительные методики для укрепления иммунной системы человека. Проводятся эксперименты по психоневроиммунологии, бихевиористической (поведенческой) медицине и физиотерапии. Тем не менее следует признать, что ни одна из указанных отраслей медицины не в состоянии предложить единый целостный подход к оздоровлению иммунитета. В то же время здоровый фундамент дальнейшего лечения и укрепления могут положить регулярные занятия даосскими оздоровительными методиками, учитывая, что последние давно установили и доказали связь между силой разума и состоянием иммунитета. Преимущества этого древнего подхода становятся очевидными, если привести пример хотя бы *Внутренней Улыбки* (рис. 1-5а и 1-5б).

7. Выработка сексуальной энергии и жизненная сила индивидуума

Использование *Методики Омоложения Костного Мозга Нейгун* и *Исцеляющей Любви* для увеличения производства *Цин Ци* приводит к значительному возрастанию индивидуальной жизненной силы. Признаком этого является излучение сексуальной энергии наружу. Сексуальная энергия обладает своего рода «магнитными свойствами», притягивающими людей. Стремящийся наружу поток *Цин Ци* не только питает тех, кто не умеет хранить собственную *Ци*, но и привлекает людей, обладающих достаточной энергией и готовых поделиться ею. Иными словами, если вы излучаете энергию *Ян*, она привлечет партнера со знаком *Инь*, и наоборот. Объединение двух избыточных разнозаряженных энергий вызывает дальнейший всплеск сексуальной энергии, которая затем используется для образования духовной связи.

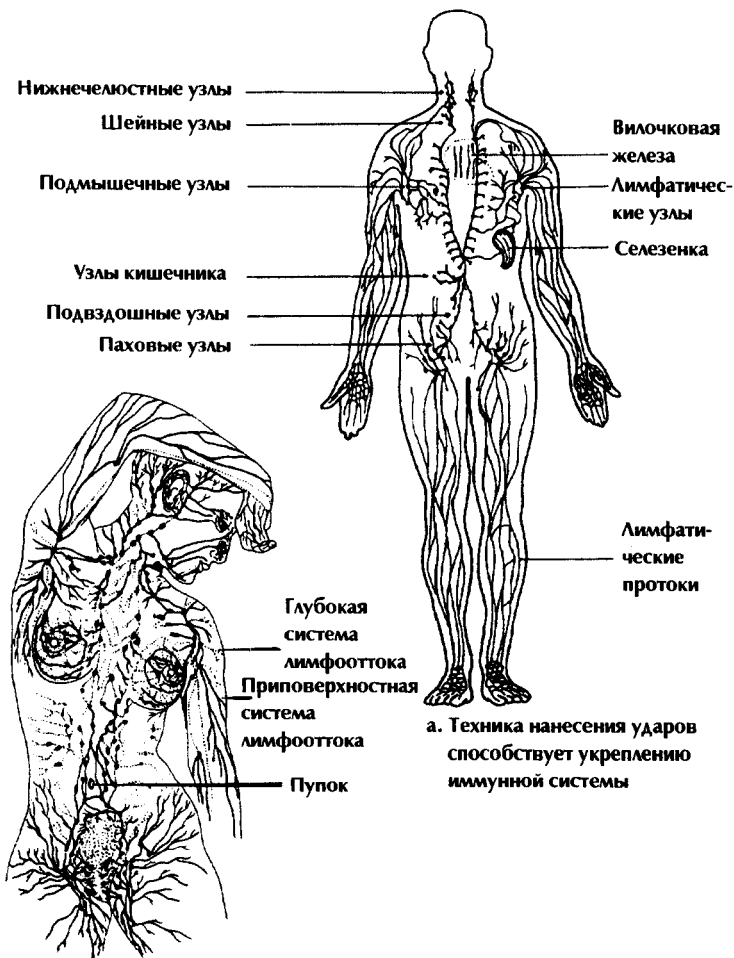


Рис. 1-5. Иммунная система человека.



8. Использование внутренней энергии для создания духовного тела

Двигаясь по *Микрокосмической Орбите*, сексуальная энергия превращается в энергию жизненной силы, которая в свою очередь трансформируется в духовную энергию. Духовная же энергия представляет собой тот «сырой», необработанный материал, из которого впоследствии создается «духовное тело» — небесная колесница, на которой путешествует эфирная сущность каждого человека (рис. 1-6). Духовное тело, эта метафизическая часть сущности каждого человека, остается весьма уязвимым, если человек не умеет использовать свою энергетику для его укрепления. Создание этого тела приводит к возрождению духа, который превращается в надежное средство передвижения, посредством которого мы путешествуем в другие миры и обратно. Дальнейшее укрепление и развитие этой чудесной колесницы — высшая цель даосизма.

Е. КРАТКИЕ ИТОГИ ГЛАВЫ ПЕРВОЙ

1. *Методика Омоложения Костного Мозга Нейгун* создана для выполнения нескольких функций, обеспечивающих омоложение костного мозга, улучшения состава крови и кровообращения с помощью следующих техник:

- а. Вдыхание энергии, поступающей от внешних источников.
- б. Втягивание сексуальной энергии и ее обращение внутри тела.
- с. Осуществление вибрации костей (это вызывает открытие пор наружной поверхности костной ткани, благодаря чему усиливается впитывание энергии).
- д. Выжимание жировой ткани из костей с помощью «слияния» разнозаряженных энергетических импульсов.
- е. Стимуляция деятельности нервной системы и системы лимфообращения с одновременной детоксикацией кожных покровов.

2. Описанные выше технические приемы выполняются на основе методик:

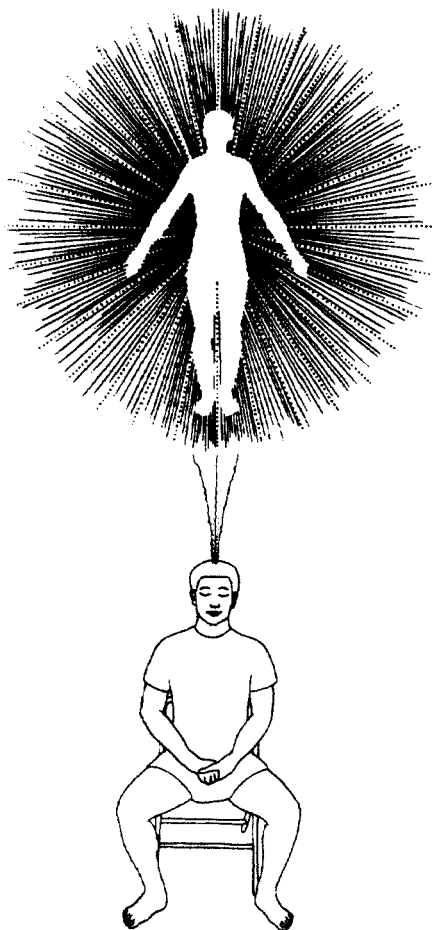


Рис. 1-б. Духовное тело.



а. *Костное Дыхание*. Способствует впитыванию внешней энергии через кончики пальцев рук и ног. Обеспечивает циркуляцию полученной энергии внутри тела.

б. *Наполнение Костей Энергией Ци*. Позволяет объединить внешнюю и внутреннюю сексуальную энергии, а также «впрыснуть» их в костную ткань.

в. *Сексуально-энергетический массаж*. Высвобождает энергию Цин Ци и направляет ее в верхние части тела, стимулируя регенерацию костного мозга.

г. Первый вариант техники *Нанесения Ударов*. Создавая вибрации в костях скелета, открывает поры на поверхности костей. Благодаря этому костная ткань лучше впитывает сексуальную энергию тела и энергию, поступающую извне. Одновременно организм очищается от шлаков и токсинов.

д. Второй вариант техники *Нанесения Ударов*. Укрепляет нервную систему, очищает кожные покровы и улучшает внешний вид.

е. *Поднимание Груза с Помощью Ци*. Вызывает наибольшую концентрацию сексуальной энергии и половых гормонов, укрепляет фасциальные оболочки, поддерживающие внутренние органы.

3. При выполнении упражнений по *Методике Омоложения Костного Мозга Нейгун* необходимо использовать четыре вспомогательные техники:

а. *Внутренняя Улыбка и Микрокосмическая Орбитальная Медитация* повышают общую энергетику организма и открывают каналы, по которым Ци поступает к внутренним органам и железам.

б. *Исцеляющая Любовь* позволяет сохранять сексуальную энергию, использовать ее для оздоровления внутренних органов и желез, а также стимулировать деятельность головного мозга.

в. Упражнения из цикла *Цигун Железная Рубашка I* позволяют упаковать Ци в фасциальные слои, охватывающие внутренние органы и железы организма.

г. *Шесть Целительных Звуков* способствуют расслаблению тела после занятий и отводят избыточное тепло от жизненно важных органов.

4. Значение энергии Ци объясняется тем, что:



- a. Ци способствует восстановлению и омоложению красного костного мозга, энергетическому наполнению крови.
- b. Мозг способен направлять Ци к сердцу, чтобы оздоровить его и весь организм.
- c. Повышение внутреннего давления Ци увеличивает силу и сопротивляемость организма.
- d. Ци укрепляет иммунную систему, повышает потенцию и личную силу человека, улучшает перспективы духовного совершенствования.

ГЛАВА ВТОРАЯ

КАК ДОБИТЬСЯ, ЧТОБЫ КОСТИ БЫЛИ ЗДОРОВЫ: *КОСТНОЕ ДЫХАНИЕ И НАПОЛНЕНИЕ КОСТЕЙ ЭНЕРГИЕЙ ЦИ*

Комплексы упражнений *Костного Дыхания* и *Наполнения Костей Энергией Ци* дают занимающемуся многие преимущества. Выполнять упражнения этих комплексов можно независимо от полного цикла занятий, практически в любое время и в любом месте: в транспорте, в очереди и т.п. Эти упражнения способствуют удалению жировой клетчатки из костного мозга, благодаря чему последний получает больше пространства для роста. В результате значительно улучшается качественный состав крови, увеличивается количество эритроцитов, ослабляется мышечное напряжение, а значит — нормализуется движение *Ци* и кровообращение.

Энергия извне, поступающая в организм в процессе *Костного Дыхания*, благотворно действует на позвоночник. Людям, страдающим от заболеваний позвоночника, при выполнении *Костного Дыхания* рекомендуем обращать внимание на область позвоночного столба — это облегчит болезненные ощущения и укрепит мышцы спины. Когда *Ци* обволакивает каждый позвонок, отделяя его энергетической прослойкой от других, человек ощущает, как проходит боль в области позвоночника и возвращается подвижность. Таким образом, упражнения позволяют не только укрепить область спины, но и улучшить общее состояние здоровья.

Земля постоянно получает поток космической энергии; он состоит из множества мельчайших частиц, образовавшихся в ре-



зультате «жизнедеятельности» звезд. От усвоения этой энергии, как в «сыром» виде, так и переработанной в виде пищи, зависит все живое на нашей планете, не исключая и человека.

Использование внешней энергии для укрепления костной ткани возможно за счет медитативного процесса, сопровождающегося длинным и глубоким дыхательным циклом. *Костное дыхание* способствует проникновению Ци внутрь организма через кончики пальцев рук и ног, а также через все выступающие части скелета. Затем Ци распространяется по всем костям (рис. 2-1). За счет мышечных сокращений энергия вжимается в кости, заполняя все внутренние полости. Таким образом, *Костное Дыхание* завершается аккумуляцией Ци во внутренних полостях костей скелета.

А. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЙ КОСТНОГО ДЫХАНИЯ И НАПОЛНЕНИЯ КОСТЕЙ ЭНЕРГИЕЙ ЦИ

1. Взаимосвязь между оздоровлением костной ткани и процессом кроветворения

Красные кровяные тельца (эритроциты) производятся красным костным мозгом длинных трубчатых костей скелета. Сюда относятся кости бедер, предплечий и голени. Длинные трубчатые кости усваивают кислород и одновременно удаляют из крови двуокись углерода. Белые кровяные тельца вырабатываются плоскими костями, такими, как тазовые кости, грудина, лопатки и череп. Эти тельца — жизненно важные компоненты иммунной системы человека. Как красные, так и белые кровяные тельца берут свое начало в костном мозге, состав которого в конечном счете определяет тип производимых клеток.

В здоровой костной ткани содержится, в основном, красный костный мозг, который собственно и производит эритроциты. Одновременно в костях находится и желтый костный мозг; он производит молекулы жира, накапливающиеся в костях с возрастом. Несмотря на то, что желтый костный мозг также способен производить клетки крови, общее качество кроветворения в конечном счете определяется высоким содержанием красного костного мозга и низким — жировой ткани. Именно поэтому *Мето-*



дика Омоложения Костного Мозга Нейгун направлена на стимуляцию роста красного костного мозга и одновременное уменьшение содержания жира (рис. 2-2).

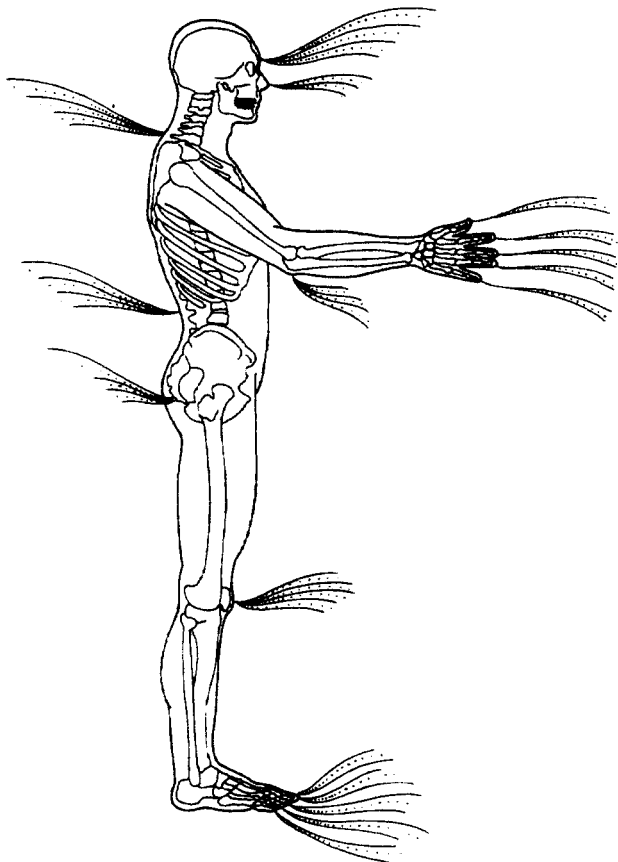


Рис. 2-1. Ци наиболее активно проникает внутрь тела через выступающие кости скелета.



2. Улучшение деятельности сердечной мышцы

На более сложных стадиях *Костного Дыхания* можно приступить к выполнению *Мысленной пульсации*: это усилит кровообращение во всех частях и органах тела, одновременно разгружая сердце от излишней работы. В технике *Мысленной пульсации* главным инструментом является головной мозг; силой мысли занимающийся активизирует мини-насосы в области темени и брюшной

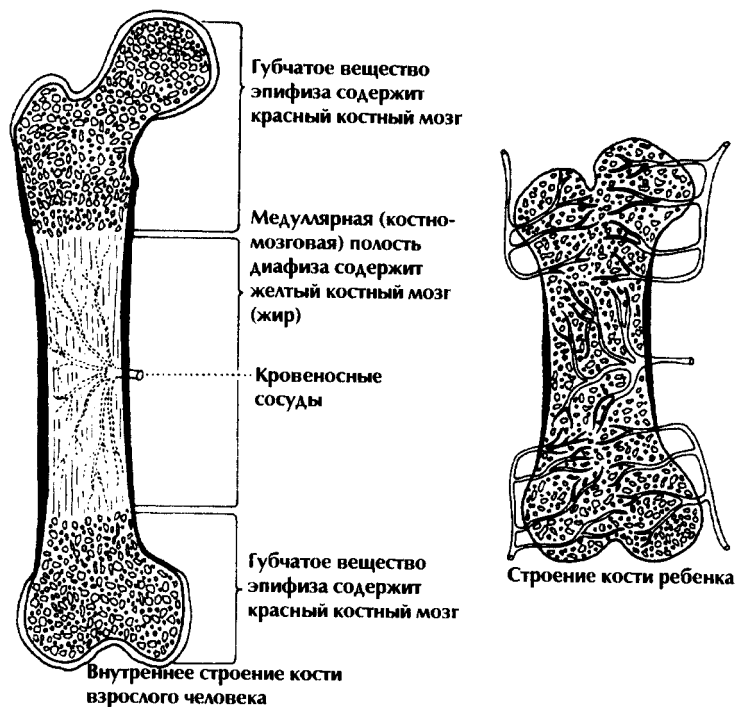


Рис. 2-2. Костная ткань ребенка состоит исключительно из красного костного мозга, пронизанного множеством кровеносных сосудов. В костях взрослого человека красный костный мозг остается лишь в эпифизах, а диафизы содержат жировую ткань (желтый костный мозг).

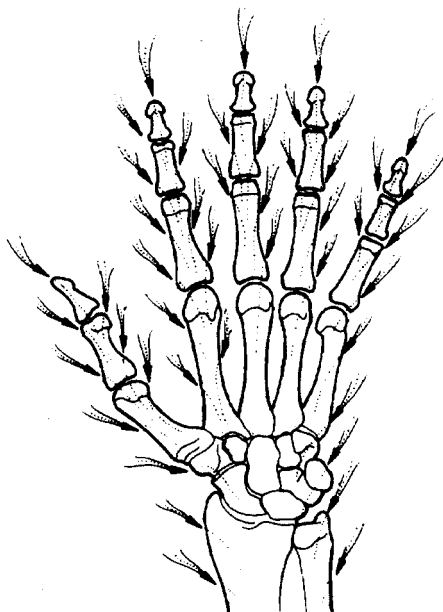


Рис. 2-3. Надкостница (внешняя оболочка кости) имеет пористую структуру, благодаря чему интенсивно «дышит» энергией.

полости. При этом в указанных местах ощущается усиленный пульс. Впоследствии эти мини-насосы можно использовать как для перекачки Ци, так и для усиления кровообращения (в последнем случае сердце освобождается от значительной части своей работы и, следовательно, меньше нуждается в дополнительной энергии).

Кроме того, можно «поймать» пульс в более удаленных частях тела, медленно снижая интенсивность работы основного сократительного аппарата. Например, можно определить пульс на одном из запястий, а затем, мысленно уменьшая его частоту на один удар в секунду в области темени и брюшной полости, снизить количество сердечных сокращений. Допускается одновременно применять оба метода (то есть, увеличивать частоту пульса в области темени и брюшины, одновременно понижая частоту сердечных сокращений).



В. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ КОСТНОГО ДЫХАНИЯ И НАПОЛНЕНИЯ КОСТЕЙ ЭНЕРГИЕЙ ЦИ

Наружная выстилающая оболочка костей — надкостница — имеет развитую систему пор, благодаря чему кости всегда интенсивно «дышат» (рис. 2-3). Благодаря порам в костях происходит усвоение кислорода, циркуляция крови и поступление питательных веществ. В принципе кости можно сравнить с обыкновенной губкой. Процесс *Костного Дыхания* заставляет внешнюю Ци проникать сквозь кожу, мускулы и связки, а затем смешиваться с сексуальной энергией; после этого комбинированный энергетический поток впитывается в костный мозг с помощью упражнений *Наполнения Костей Энергией Ци*. Процесс сопровождается выделением тепла, сжигающим содержащийся в костной ткани жир (рис. 2-4).

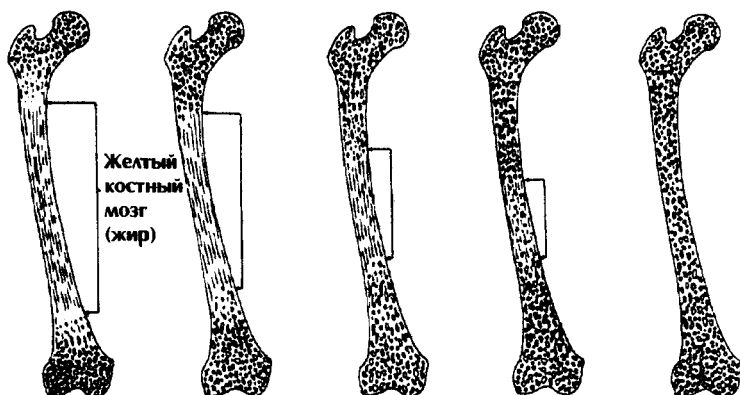


Рис. 2-4. Регулярные занятия *Методикой Омоложения Костного Мозга Нейгун* способствуют удалению жира из костей и восстановлению красного костного мозга.



1. Костное Дыхание

Вначале подробно рассмотрим строение человеческого скелета (рис. 2-5). Приступая к энергетическому дыханию через кончики пальцев рук и ног, подготовьтесь к впитыванию Ци, поступающей из вне (рис. 2-6). Энергию можно впитывать также ладонями и ступнями, добившись ощущения прохлады в них. Это ощущение холода в действительности вызовет прилив теплой наружной энергии. При энергетическом вдохе через кончики пальцев возникает ощущение прохлады, а на выдохе — теплоты.

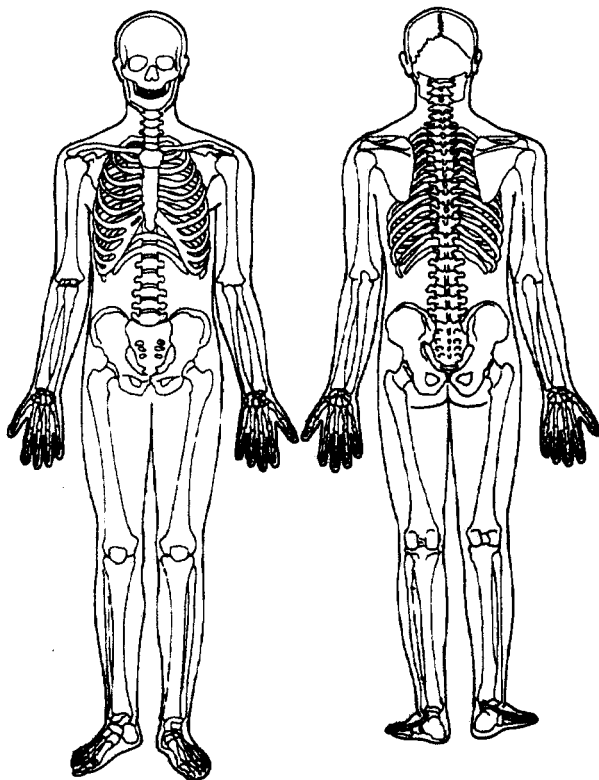
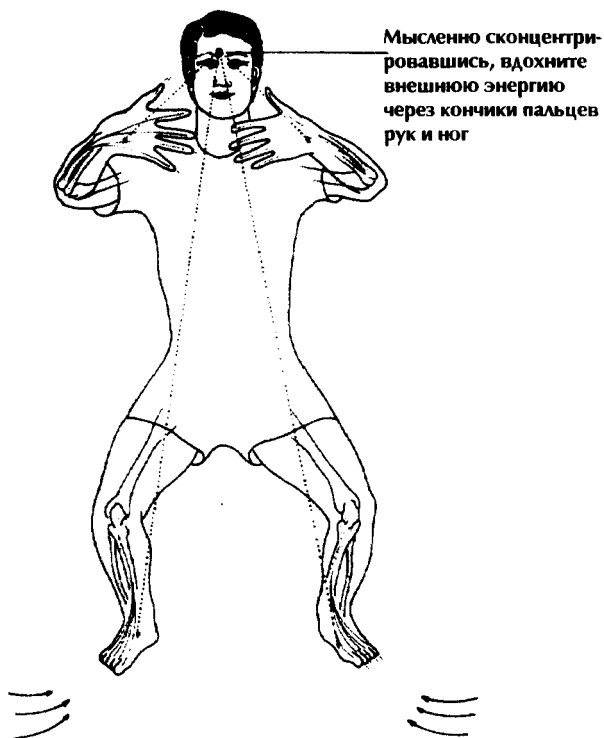


Рис. 2-5. Строение скелета человека.



Мысленно сконцентрировавшись, вдохните внешнюю энергию через кончики пальцев рук и ног

Рис. 2-6. Костное дыхание.

Добившись стойкого ощущения того, как Ци проникает внутрь вашего тела через кончики пальцев, мысленно направьте Ци к верхним конечностям и туловищу, одновременно делая вдох.

При каждом выдохе происходит высвобождение Ци; однако вы можете втянуть энергию обратно в каждую конечность, прикладывая определенные усилия. При этом открываются энергетические каналы верхних и нижних конечностей, так что в тело поступает больше наружной энергии. К моменту, когда поток Ци минует ваши локти и колени, у вас может появиться ощущение, что вы не можете вытолкнуть часть энергии обратно; при этом может показаться, будто длина конечностей гораздо больше



длины выдоха. Физически вы почувствуете, что внутри вашего тела уже скопилось определенное количество Ци.

ПРИМЕЧАНИЕ: вначале упражнение костного дыхания следует выполнять в положении сидя; постепенно вы научитесь делать костное дыхание стоя, в позе Обхватывания Дерева (см. Приложение 1). По возможности старайтесь выполнять упраж-

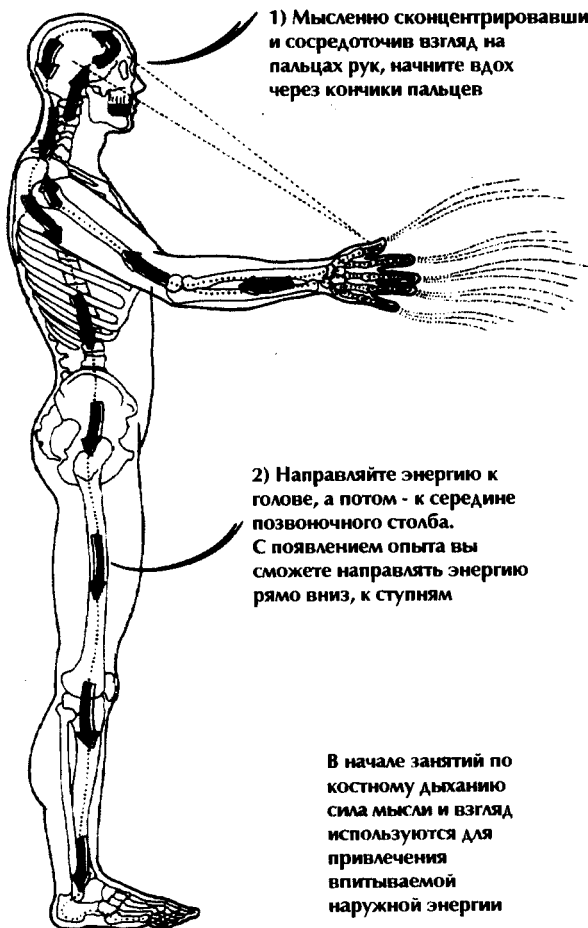
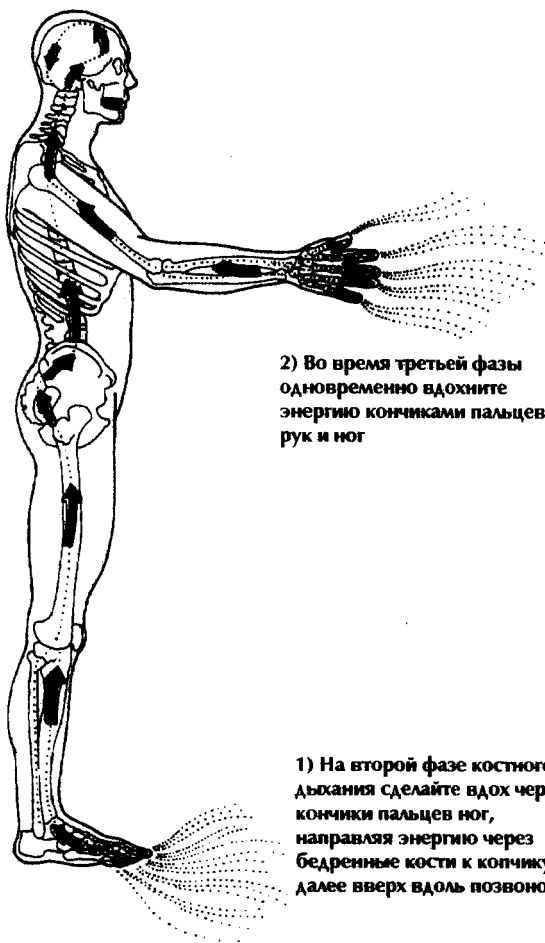


Рис. 2-7. Первая фаза — костное дыхание через пальцы рук.



нение сбросыми ступнями, так как туфли и носки препятствуют нормальному прохождению энергии.

а. Энергетическое дыхание через пальцы рук: на первой стадии Костного дыхания используйте нижнебрюшное дыхание, од-



2) Во время третьей фазы одновременно вдохните энергию кончиками пальцев рук и ног

1) На второй фазе костного дыхания сделайте вдох через кончики пальцев ног, направляя энергию через бедренные кости к копчику и далее вверх вдоль позвоночника

Рис. 2-8. Вторая и третья фазы. Костное дыхание через пальцы ног и комбинированное дыхание.



новременно представляя, как энергия входит в кончики ваших пальцев. Постепенно продвигайте Ци вверх по предплечьям к плечам, лопаткам, оттуда — к черепу, а затем через позвоночник к средней части спины (рис. 2-7). Мысленно добейтесь прохладного ощущения в кистях с тем, чтобы привлечь теплую Ци извне. Перед тем, как высвободить Ци на выдохе, задержите ненадолго дыхание. С каждым дыхательным циклом поднимайте энергетический импульс все выше, открывая каналы для его прохождения.

в. Энергетическое дыхание через пальцы ног: ощутив прохладу в ступнях, сделайте вдох через пальцы ног, каждый раз поднимая вдыхаемую энергию все выше, по бедренным костям к тазу и копчику. Большинство людей способны почувствовать пульсации энергии в ногах при таком способе дыхания. После каждого выдоха ненадолго задержите дыхание (не допуская ощущения дискомфорта). Выдыхая, выталкивайте энергию вниз по ногам и через пальцы ног наружу. В дальнейшем, направляя энергию вдоха вверх по позвоночному столбу, вы можете почувствовать, как Ци поднимается от копчика вверх, наполняя собой нервную систему (рис. 2-8).

с. Выполнение энергетического костного дыхания одновременно через кончики пальцев рук и ног: по сути данный вариант представляет собой простую комбинацию двух описанных выше способов. По мере тренировок произойдет их естественное объединение. Делая энергетический вдох через пальцы ног, направляйте энергию вверх к позвоночнику, одновременно вдыхая пальцами рук и направляя Ци оттуда к лопаткам, голове и далее вниз, вдоль спины, пока оба потока не встретятся (рис. 2-9).

д. Энергетические потоки верхней и нижней половины тела соединяются в середине позвоночника; затем объединенный импульс Ци поднимается вверх, к черепу. Спиралевидно проходя через кости лицевого черепа, Ци возвращается к месту встречи двух потоков.

е. Возвратившись в точку сбора, объединенный поток Ци распространяется по грудной клетке, скапливаясь в области грудинной кости. При этом Ци разбивается на отдельные «ручейки», которые спиралеобразно обтекают все двенадцать ребер.

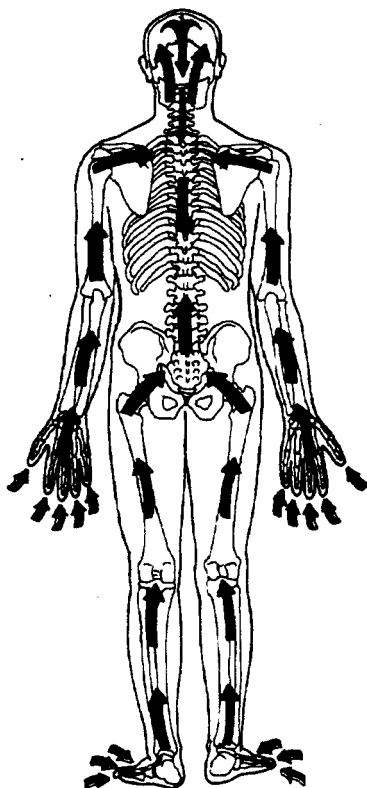


Рис. 2-9. На третьей фазе костного дыхания энергия, поступившая извне через кончики пальцев рук и ног, постепенно движется к месту соединения в средней части позвоночника.

2. Наполнение Костей

Упражнение *Наполнения Костей Энергией Ци* подразделяется на три фазы: вначале необходимо вдохнуть внешнюю энергию кончиками пальцев рук и ног, обволакивая ею по спирали кости верхних и нижних конечностей, а также туловища. Во время второй фазы Ци упаковывается в соединительную ткань, разделяю-

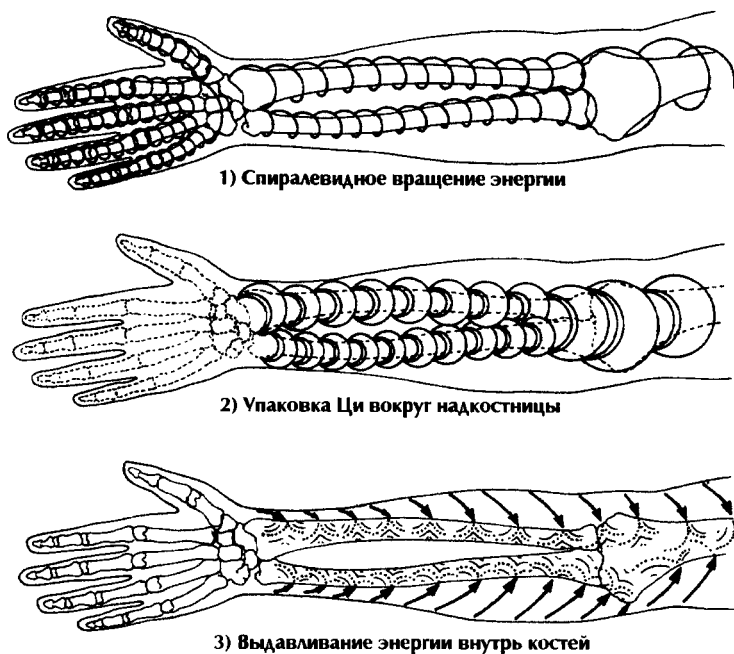


Рис. 2-10.

щую мышцы и кости. Третья фаза заключается в сжимании мышц, которое приводит к выдавливанию Ци внутрь костного мозга через поры на надкостнице. Последовательность выполнения упражнения такова: вдох, спиралевидное движение, упаковка Ци, затем последовательное «выжимание» ее во все кости скелета (фактически две первые фазы должны объединяться в единое движение; Рис. 2-10).

ПРИМЕЧАНИЕ: В отличие от первых фаз Костного Дыхания упражнение на Наполнение Костей не сопровождается выбросом Ци наружу при выдохе. Направляя внешнюю энергию внутрь тела по спирали, концентрируйте внимание на тех частях и органах тела, которые уже наполнились энергией. При этом энергия будет оставаться в этих органах, пока вы не начнете выдавливать ее внутрь костей.



а. Во время первой фазы *Наполнения Костей Энергией Ци* вдохните Ци, направляя ее в каждую из костей скелета аналогично *Костному Дыханию*. Обратите внимание на то, что поступившая энергия должна двигаться внутри тела по спирали. Следите за тем, чтобы энергия не ушла обратно. Мысленно сосредоточившись на впитывании Ци верхними и нижними конечностями, постарайтесь представить, как она спиралевидно охватывает кости конечностей, двигаясь по часовой стрелке в правой половине тела и против часовой — в левой. Спиралевидное движение позволяет лучше объединить энергию, поступившую извне, и сексуальную энергию; также благодаря этому поток Ци охватывает большее внутреннее пространство вашего тела.

б. В отличие от спиралевидного вращения Ци, позволяющего задействовать большее внутреннее пространство, упаковка энергии наоборот уменьшает занимаемый ею объем. Благодаря этому становится возможным упаковать больше энергии вокруг надкостницы каждой кости. После того, как вы уловите «внутренним ухом» биение сердца, сконцентрируйтесь на усилении пульса в области темени, брюшины, ладоней и ступней: эта мера позволит накачивать Ци в кости, не перегружая при этом сердечную мышцу.

с. Сделайте энергетический вдох, ощутите, как внешняя Ци проникает в ваше тело, потом направьте энергетический поток по спирали, окутывая им кости. С силой сокращайте мышцы поочередно одной, затем другой руки и предплечья, вдавливая Ци внутрь костной ткани (рис. 2-11). При регулярных занятиях вы привыкнете к возникающим характерными ощущениями и сможете одновременно работать обеими руками. Одновременно с энергетическим наполнением костей задержите дыхание насколько это возможно, но до появления неприятных ощущений. Задержка дыхания повышает плотность упаковки Ци внутри костей. Делая выдох, расслабьте мышцы.

Занимаясь по *Методике Омоложения Костного Мозга Нейгун*, крайне важно чередовать упражнения с отдыхом и расслаблением. Отдыхая, вы гораздо сильнее ощутите движение Ци внутри себя. Фактически этот момент является составной частью процесса нагнетания энергии в костную ткань — только на этот раз мышцы отдыхают, а вместо них вы используете силу вашего головного



мозга. В конце концов вы почувствуете, как мышцы и связки плотно облегают ваши кости.

ПРИМЕЧАНИЕ: С приобретением опыта можно выполнять Наполнение Костей по всему телу одновременно.

С. КОСТНОЕ ДЫХАНИЕ: ВЫПОЛНЯЕМ ШАГ ЗА ШАГОМ

ПРИМЕЧАНИЕ: Приведенные ниже рекомендации носят справочный характер. Для более конкретного ознакомления с техникой Омоложения Костного Мозга Нейгун следует использовать краткие итоги в конце каждой главы.

1. Подготовка к выполнению упражнения

Перед тем как выполнять упражнение, убедитесь в том, что ваша *Микрокосмическая Орбита* открыта для приема энергетического потока. Выровняв дыхание, несколько раз проведите Ци по *Микрокосмической Орбите* (если вы хотите ощутить ваше тело в качестве единого структурного целого, примите основную позу, описанную в *Цигун Железная Рубашка П*).

Посмотрите, как выглядит скелет человека (рис. 2-12).

Обратите внимание на форму, размеры и положение отдельных костей. Затем поочередно каждой рукой проследите путь движения внешней Ци: от дистальных концов пальцевых фаланг, через запястье, локтевую и лучевую кости, плечевую кость, гру-

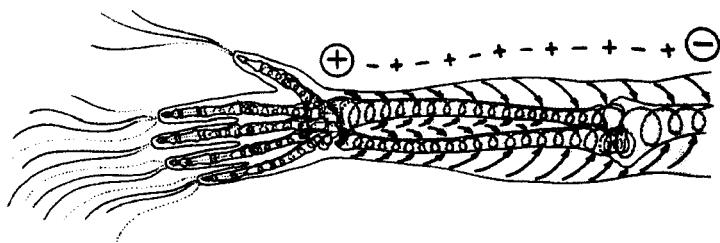


Рис. 2-11. Вдыхание наружной энергии через кончики пальцев, ее упаковка, спиральное вращение вдоль надкостницы и, наконец, упаковка внутрь кости образуют слабые импульсы электрического тока.

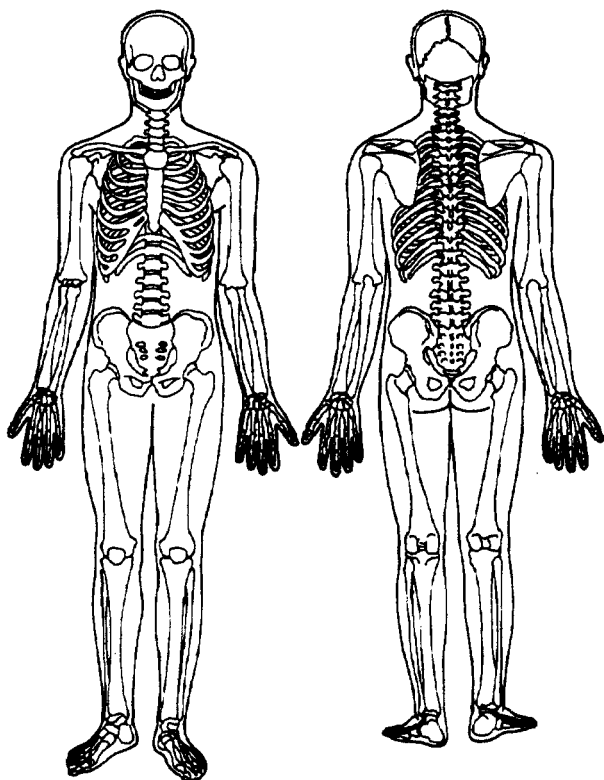


Рис. 2-12. Скелет человека. Общий вид.

динный конец ключицы к верхнему углу лопатки. Аналогично посмотрите, какой путь проходит энергия, поступающая извне, через ноги. Правильно определить маршрут движения вам поможет рисунок. В дальнейшем это будет способствовать большей эффективности занятий.

Начните *Костное Дыхание*, сосредоточившись на одной руке и ощущая, как Ци движется по ней (начинайте с правой руки; если вы левша — то с левой). Вначале впитывайте энергию пальцами. То же проделайте пальцами другой руки, а затем — пальцами обеих рук одновременно. В такой же последовательности начните впитывать энергию пальцами ног.

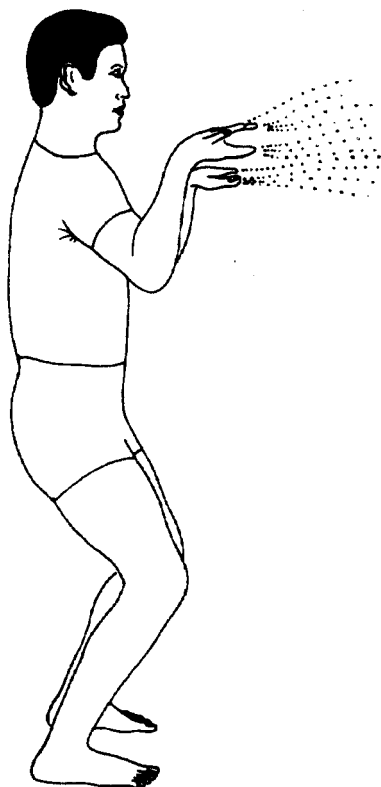


Рис. 2-13. Опустив плечи, разверните руки ладонями вниз и расслабьте пальцы. Мягко подтяните вверх область ануса и половые органы.

Некоторым удобнее выполнять *Костное Дыхание*, вытянув работающую руку немного вперед (рис. 2-13), ладонью вниз на уровне груди (пальцы направлены горизонтально). Такая поза способствует концентрации внимания на кончиках пальцев, поглощающих внешнюю Ци.

Обязательно отдыхайте между отдельными фазами упражнения. Для этого упритесь руками в бедра, ладони повернуты кверху и закройте глаза.



2. Начальная фаза Костного Дыхания: энергетический вдох через кончики пальцев

Подняв одну руку вверх, слегка подтягивайте кверху половые органы и область ануса на каждом цикле дыхания. При вдохе втягивайте внешнюю энергию внутрь тела, выталкивая ее наружу на выдохе. При вдохе локти должны быть опущены; на выдохе вытолкните полученную энергию наружу, локти должны быть приподняты, руки немного вытянуты вперед. Внутренним зрением наблюдайте за тем, как начинают дышать энергией ваши пальцы. Дыхание легкими должно быть легким, длинным и не резким.

а. Костное Дыхание начинается с указательного пальца

Дистальные фаланги пальцев представляют собой естественный приемник внешнего энергетического излучения. Приступая к выполнению *Костного Дыхания*, начните его с указательного пальца — он наиболее чувствителен к восприятию энергетического потока (рис. 2-14). Сохраняя положение предплечья направленным кверху, слегка согните руку в локте и немного опустите ее. Расслабьте кисть, ладонь и пальцы.

ПРИМЕЧАНИЕ: в некоторых случаях повысить чувствительность указательного пальца можно, сильно прижав его кончик ногтем другой руки до появления острой боли в фаланге.

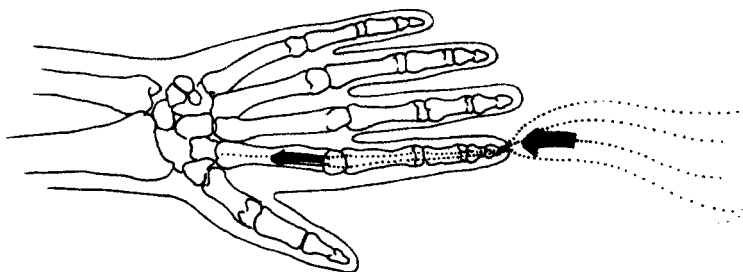


Рис. 2-14. Начинайте *Костное Дыхание* с указательного пальца.

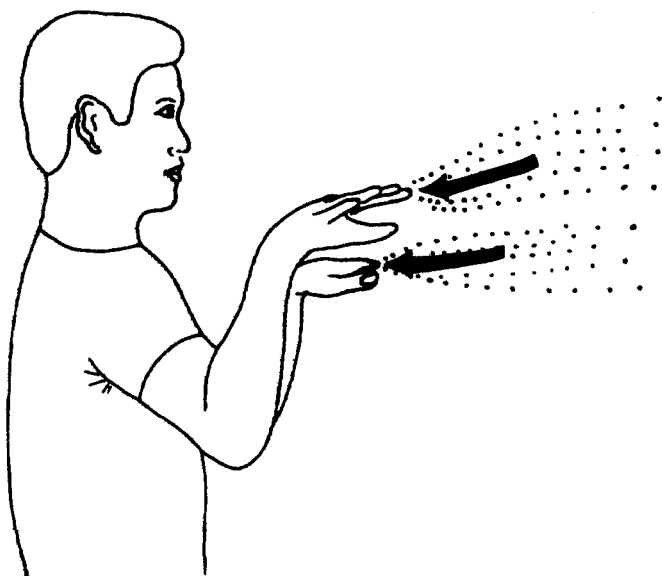


Рис. 2-15. Одновременно вытягивайте внешнюю энергию кончиками всех пальцев рук.

в. Холодный кончик пальца и теплая энергия извне

Добейтесь ощущения холода (прохлады) в кончике указательного пальца. Немного опустите плечо вниз, затем медленно вытягивайте энергию во всю руку (палец при этом остается выпрямленным!), одновременно делая медленные, глубокие дыхательные движения. Постарайтесь почувствовать, что энергия входит в кончик именно указательного пальца.

с. Высвобождение энергии на выдохе

Сделайте выдох, позволив локтю немного приподняться и одновременно медленно вытягивая руку вперед. Почувствуйте, как энергия покидает вашу руку через указательный палец.

д. Научитесь «вдыхать энергию» каждым пальцем в отдельности

Затем сделайте энергетический вдох в кончики среднего, безымянного пальцев, мизинца и, наконец, большого пальца. Каж-



дый раз выполнять упражнение *Костного Дыхания* отдельно нет никакой необходимости. Это целесообразно лишь на первых порах освоения техники, чтобы развить ощущение прохождения энергии и ее концентрации на небольшом участке тела.

В дальнейшем впитывание внешней энергии следует производить одновременно, кончиками всех пальцев обеих рук (рис. 2-15). Кости пальцев кисти практически не содержат жира, следовательно, они лучше всего пропускают энергию; большие усилия потребуются при прохождении энергии через лучевую и локтевую кости, в которых жировой ткани гораздо больше. Эффективность *Костного Дыхания* легко проверить, проделав его на одной руке и затем сравнив ощущения в костях обеих рук — вы ощутите разницу!

3. Костное Дыхание всей рукой

На этой стадии обучения вы уже должны уметь выполнять *Костное Дыхание* всеми пальцами рук, наполняя их фаланги энергией Ци. Начиная втягивать Ци в кончики пальцев, слегка подтяните кверху половые органы. Сделав вдох, задержите дыхание

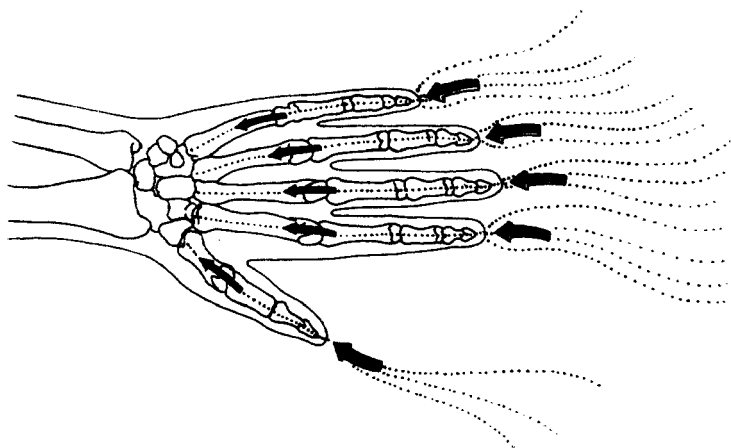


Рис. 2-16. Делая энергетический вдох всей рукой, мысленно представьте себе кости пальцев кисти и предплечья.



на несколько мгновений, ощущая, как внешняя энергия проникает в пальцы, вызывая чувство наполненности и набухания в фалангах пальцевых костей. Затем выдохните и немного отдохните. Начните следующий цикл, набирая энергию уже во всю руку и мысленно представляя себе, как она проходит по ней (для облегчения процедуры мысленно представляйте себе строение скелета человека на Рис. 2-16). На выдохе освободите энергию, позволив ей уйти наружу. С этого момента, каждый раз выполняя *Костное Дыхание*, начинайте сразу с фазы дыхания всей рукой.

ПРИМЕЧАНИЕ: В процессе первых занятий часто помогает визуализация действий. Используйте для этого иллюстрации к разделу Костное Дыхание.

4. Предплечье, локтевая и лучевая кость

Теперь заставьте Ци подняться выше, к кисти и запястью, проникая во все мелкие кости этой части руки. Вдыхая, одновременно втягивайте Ци вверх, от кончиков пальцев к лучевой и локтевой кости предплечья (рис. 2-17). После каждого энергетического вдоха делайте паузу, чтобы ощутить, как энергия наполняет костную ткань (при этом кажется, будто лучевая и локтевая кости увеличиваются в размерах). Закрыв глаза, сделайте выдох и позвольте энергии устремиться наружу. Прodelайте весь цикл несколько раз, потом переходите к другой руке: сначала «вдыхайте» энергию кончиками пальцев, затем проводите ее к кистям, запястьям, костям предплечья и, наконец, всей руки.

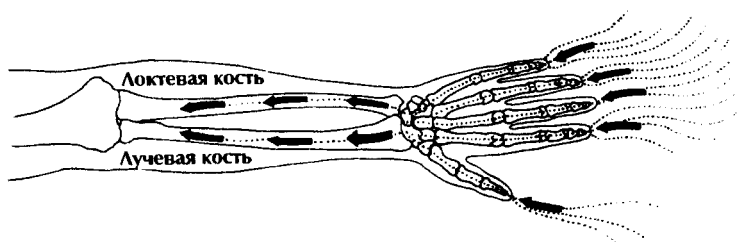


Рис. 2-17. Вдыхаемая энергия направляется в лучевую и локтевую кости предплечья.

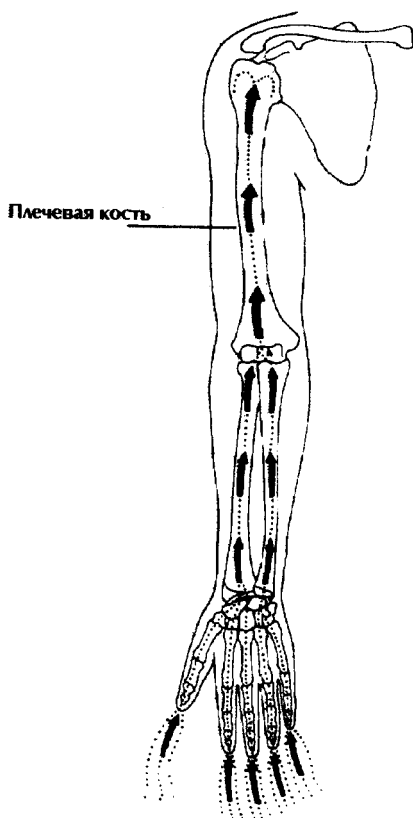


Рис. 2-18. Вдохнув энергию извне, направьте ее вверх, к плечевой кости.

5. Вдыхание внешней энергии в плечо и плечевую кость

Получив представление о том, что такое *Костное Дыхание*, вы можете продлить его дальше, направляя энергию, вошедшую извне, в плечевые кости обеих рук одновременно. Сделайте вдох и, расслабив пальцы, втяните внешнюю энергию в кости, немного



опустив плечи. Проведите энергию через пальцы и кости предплечья к плечу (рис. 2-18). Выдохните. Повторите цикл несколько раз, каждый раз немного опуская локти и плечи. Отдохните.

6. Участие лопаток, точки С-7 (на шее) и костей черепа в Костном Дыхании

Начните выполнять *Костное Дыхание*. Закрыв глаза, направьте энергию внутрь костей запястий, предплечий и плечей (следите за тем, чтобы локти и плечи были опущены). Выдохните и сделайте новый вдох, проталкивая Ци к ключицам, лопаткам и точке С-7 в области тыльной стороны шеи. Задержите некоторое время энергию в указанных точках. После этого продолжайте выполнять *Костное Дыхание*. Передохните.

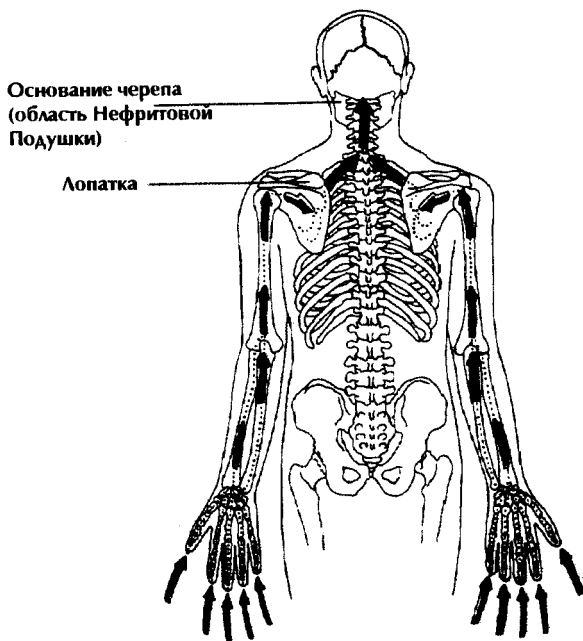


Рис. 2-19. Так энергия, усваиваемая извне, направляется к лопаткам и основанию черепа.



Вновь наберите внешнюю энергию через кончики пальцев рук; поднимите ее по костям запястья, предплечья, плеча, ключицы к лопаткам, точке С-7, а оттуда — вверх, к голове. Зафиксируйте энергетический поток у основания черепа (рис. 2-19).

Сделайте выдох. Выровняйте дыхание и отдохните.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если по каким-либо соображениям вам необходимо остановиться на этой фазе упражнения, помните о том, что аккумулированную извне энергию нельзя оставлять в голове. Уперевшись языком в твердое небо, направьте Ци вниз, в зону пупка. Впоследствии, научившись поглощать внешнюю энергию пальцами рук и ног одновременно, вы избавитесь от необходимости поднимать энергию от рук к голове на промежуточной фазе. Вначале вы будете собирать оба энергетических потока в середине позвоночного столба, направляя к голове уже объединенную Ци.

7. Осуществление Костного Дыхания через пальцы ног

Костное Дыхание через пальцы ног следует выполнять поочередно каждым пальцем, начиная с большого пальца ноги и заканчивая пятым. Освоив это, перейдите к *Костному Дыханию* всеми пальцами одновременно; затем сделайте выдох, выпуская энергию наружу (рис. 2-20). Прделав *Костное Дыхание* в течение одной-двух минут, сделайте мощный вдох, с большей силой втягивая внешнюю Ци — это позволит открыть энергетические каналы ног.

ПРИМЕЧАНИЕ: В процессе выполнения не округляйте стопу. Поверхность ступни должна быть плоской и плотно прижиматься к поверхности пола. Не забывайте, что ноги должны быть босыми — это облегчает впитывание внешней энергии.

8. Продвижение энергии, вошедшей в пальцы ног, к ступням

Сделайте энергетический вдох, поглощая энергию извне всеми пальцами одной ноги; затем направьте энергию дальше к ступне (рис. 2-21). На выдохе выпустите энергию наружу. То же

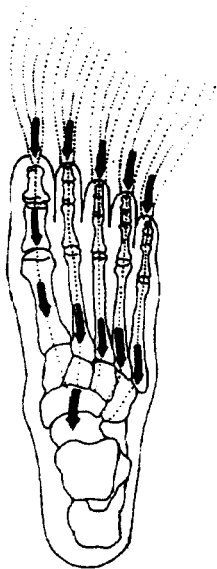


Рис. 2-20. Сделав вдох, пропустите внешнюю Ци через кончики пальцев в ступню.

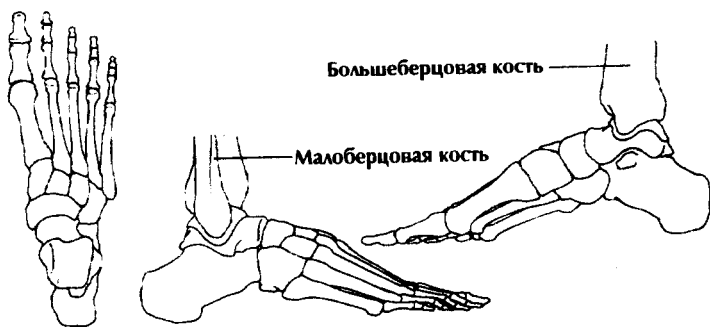


Рис. 2-21. Кости стопы и голени.



самое проделайте другой ступней, пока не ощутите, как энергия заполняет все пальцевые и плюсневые кости.

Сконцентрировав внимание на обеих ступнях, сделайте новый энергетический вдох, одновременно направляя в них Ци. Почувствуйте, как энергия струится по костям. Задержите Ци внутри костей, затем медленно выпустите ее наружу. Сделайте новый вдох, закройте глаза и почувствуйте, как с каждым новым дыхательным циклом оживают кости пальцев ног, всей стопы, вплоть до голеностопного сустава.

Восстановив дыхание, завершите упражнение выдохом. Расслабьтесь.

9. Участие малоберцовой и большеберцовой кости в Костном Дыхании

Закрыв глаза, продвиньте поступившую извне энергию Ци внутрь малоберцовой и большеберцовой костей обеих ног (рис. 2-22). Задержав в них энергию некоторое время, сделайте выдох, выпуская Ци обратно. Вновь вдохните, с большей силой «засасывая» внешнюю энергию в кости голени. Затем вновь выдохните, отпуская Ци. Прделайте цикл энергетического дыхания несколько раз, каждый раз с силой заставляя Ци пульсировать в костях голени — этим вы подготовите энергетические каналы костей к продвижению Ци дальше вверх.

10. Бедро, бедренные кости и крестец

Сделав энергетический вдох, направьте его через пальцы ног в ступни, оттуда к голеностопному суставу, малоберцовой и большеберцовой костям обеих ног, к бедренным костям. Задержав дыхание, сконцентрируйте Ци в бедренных костях; затем выдохните, высвобождая энергию. Чтобы облегчить транспортировку энергии, пользуйтесь рисунком (рис. 2-23). Учитывая, что бедренные кости соединяются с тазом, направьте энергию вверх по бедренным костям так, чтобы она поднялась до крестца. Сделайте выдох. Расслабьтесь.



11. Одновременное выполнение Костного Дыхания через пальцы рук и ног

На этой стадии освоения *Костного Дыхания* начните энергетический вдох, поднимая входящую энергию от пальцев рук через предплечья к плечам и лопаткам, а от пальцев ног через стопу и голень к бедренным костям. Задержите дыхание, затем выдохните. Со временем вы научитесь распределять внимание между точками сбора энергии, поступающей через руки и ноги. Наконец,

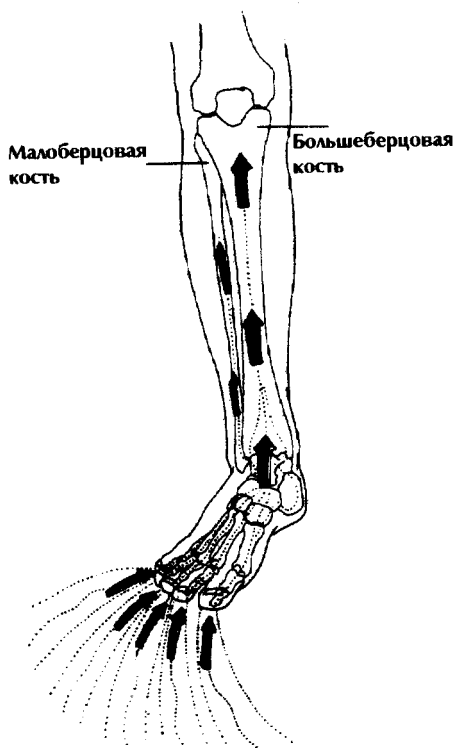


Рис. 2-22. Сделав энергетический вдох, направьте энергию в большеберцовую и малоберцовую кости.

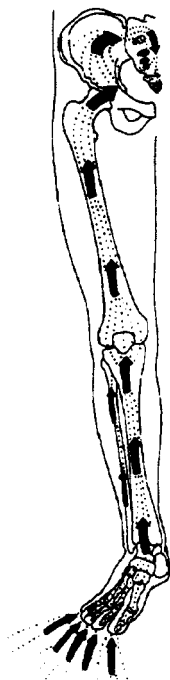


Рис. 2-23. Сделав энергетический вдох, направьте Ци вверх по костям ноги в область крестца.

соедините оба энергетических потока в средней части позвоночника (рис. 2-24).

12. Впитываемую Ци направляем к крестцу и спине

Иногда упражнение удобнее выполнять в положении стоя — это облегчает продвижение Ци вверх вдоль позвоночного столба. Одной из наиболее удобных является *Поза Обхватывания Древа*, подробно описанная в методике *Цигун Железная Рубашка I*. Затем сделайте энергетический вдох, направляя Ци вверх по ногам и оттуда — к уплощенному костному образованию в области таза,



называемому крестцом. В качестве вспомогательного действия можно прикасаться к крестцу кончиками пальцев рук. С каждым дыхательным циклом энергия будет подниматься все выше, пока не достигнет крестца. Сконцентрировавшись в этом месте, Ци может самопроизвольно двинуться вверх вдоль позвоночника, к середине спины. Если же этого не происходит — продолжайте выполнять энергетическое дыхание до момента, пока Ци не начнет движение от крестца вверх. В этой фазе упражнения направьте навстречу энергетическому потоку, поднимающемуся от крестца, энергию, поступившую через руки. Оба потока должны встретиться в зоне точки Т-11 (ниже лопаток, посередине позвоночного столба). Объединенную Ци поведите к плечам, затем к точке С-7, оттуда — к голове (рис. 2-25).

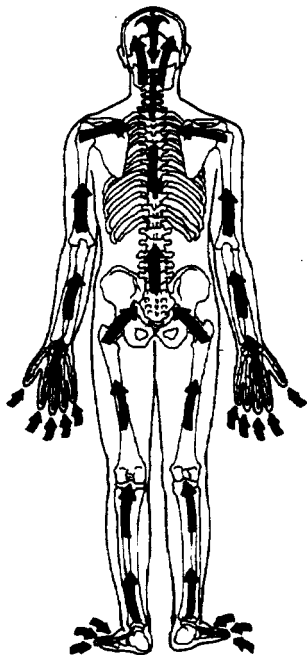


Рис. 2-24. Одновременно выполняя энергетический вдох пальцами рук и ног, соедините оба энергетических потока в средней части позвоночника.



13. Костное Дыхание с участием ключицы, грудины и ребер

Вначале определите местонахождение указанных костей (см. рис. 2-26а).

Почувствуйте, как ребра начинаются у грудинной кости и, охватывая внутренние органы туловища, изгибаются вбок-назад, соединяясь с позвоночником. Выполняя упражнение, помните,

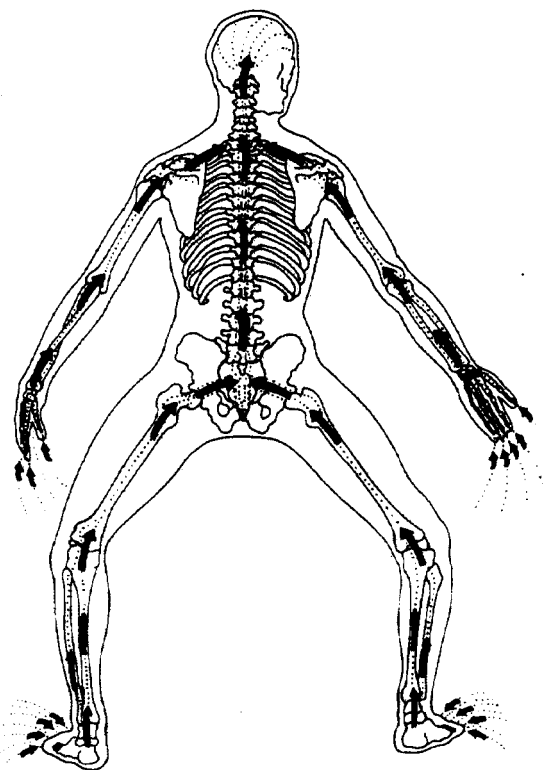
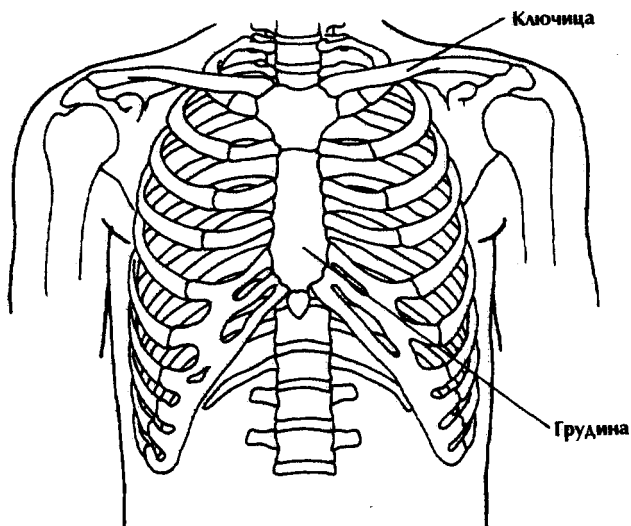
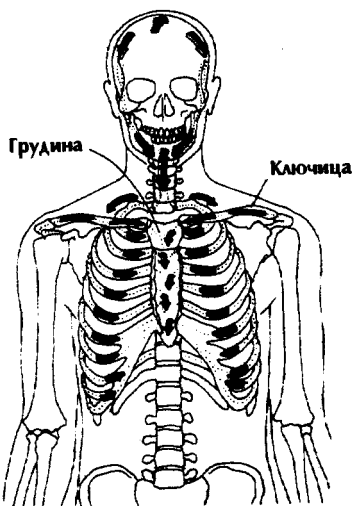


Рис. 2-25. Костное Дыхание в области крестцово-копчиковой зоны и позвоночника.



а) Скелет ключицы, грудины и грудной клетки



б) Костное дыхание в костную ткань ключицы, грудины и ребер

Рис. 2-26.



что эти кости наиболее трудны для *Костного Дыхания*, а следовательно требуют максимальной концентрации.

Объединенный поток Ци, поступивший от верхних и нижних конечностей, вначале поднимается в скелетные кости черепа, а потом через позвоночник опускается к месту соединения последнего с ребрами. Спиралевидным движением запустите Ци вокруг костей мозгового и лицевого черепа, затем опустите энергетический поток через шейный отдел позвоночника к ключице, оттуда — распространите его по ребрам, вновь объединив Ци в костной ткани грудины (рис. 2-26б).

D. ПОШАГОВЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К МЕТОДИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ НАПОЛНЕНИЯ КОСТЕЙ ЭНЕРГИЕЙ ЦИ

Для *Наполнения Костей Энергией Ци* характерна та же последовательность действий, что и в *Костном Дыхании*. Различие заключается в том, что поднимающаяся вдоль конечностей энергия спиралевидно вращается вокруг костей, а после аккумуляции плотно упаковывается и направляется внутрь костной ткани. Чтобы облегчить мысленное представление процесса, обратитесь к рисунку 2-27а. Части б) и в) того же рисунка поясняют разницу между упаковкой Ци и ее впрыскиванием внутрь костной ткани — если при упаковке Ци накапливается в мышцах и тканях, прилегающих к надкостнице, то при наполнении костей энергией Ци направляется внутрь кости. Дополнительная разница состоит в том, что упаковка является мысленным процессом, а энергетическое наполнение костей — сугубо физическим.

1. Кисть и предплечье

Разучивание техники начинайте с одной руки. Вдохнув Ци через кончики пальцев, направьте ее через кисти и запястья в лучевую и локтевую кости (после каждого вдоха энергия накапливается). Мысленно сконцентрировавшись, заставьте Ци двигаться по спирали вокруг каждой кости. Энергия, поднимающаяся вдоль правой руки, должна вращаться по часовой стрелке, а в левой — против часовой стрелки.

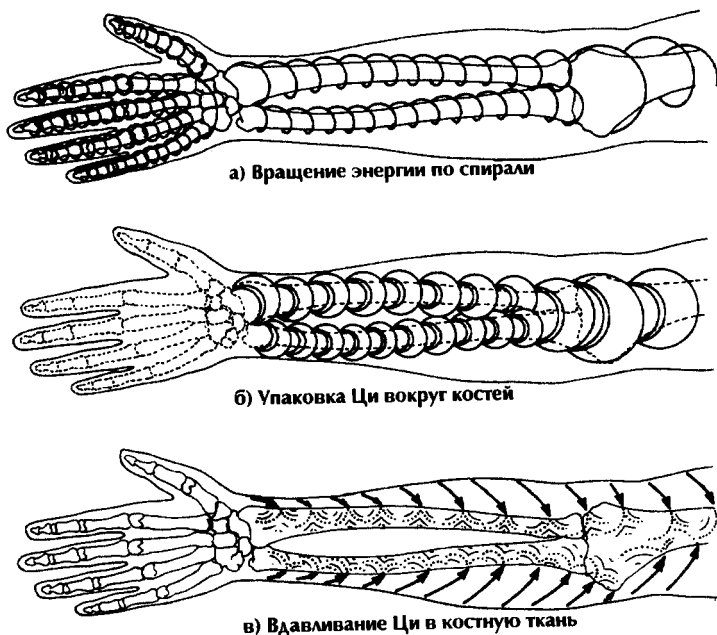


Рис. 2-27.

Закончив спиралевидное вращение, сделайте новый энергетический вдох и начинайте упаковывать энергию, мысленно помогая этому процессу. Одновременно слегка подтяните вверх половые органы и область заднего прохода. Продолжайте цикл, пока не почувтите, что руку как бы распирает. Затем сильно сократите мышцы, вдавливая Ци внутрь костей (при этом появляется ощущение, что сами кости разогреваются). Повторите вдавливание, чтобы заполнить костную ткань полностью. После небольшой паузы выдохните, ослабив давление Ци.

2. Выполнение упражнения на обоих предплечьях одновременно

Усвоив технику *Наполнения Костей Энергией Ци*, проделайте все упражнение для обеих рук одновременно. После упаковки Ци



зафиксируйте мышцы в напряженном состоянии, выжимая энергию внутрь костей; затем освободите Ци. В процессе расслабления мысленно помогайте проникновению энергии внутрь костей. При этом должно возникнуть ощущение, будто кости, мышцы и связки обтянуты плотной тканью.

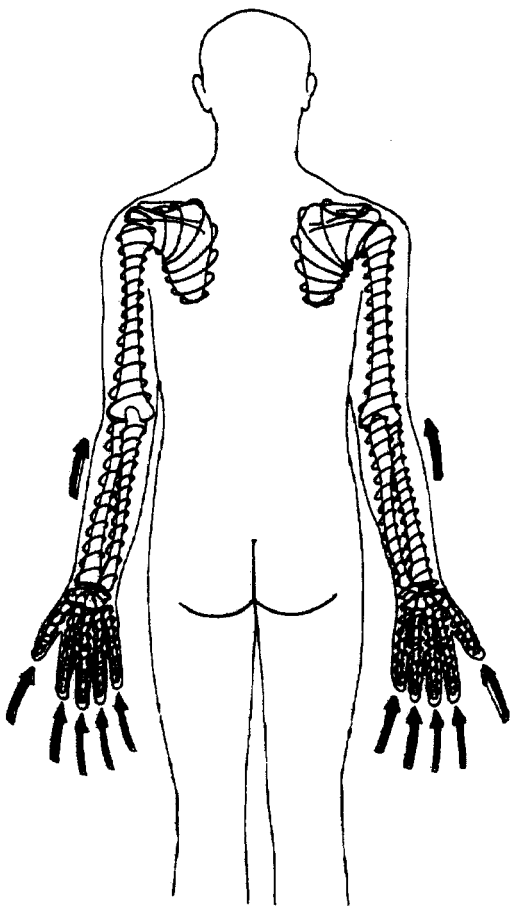


Рис. 2-28. Направьте Ци по спирали вверх к плечам, затем сожмите мышцы.



3. Выполнение упражнения на обеих руках одновременно

Начните энергетическое дыхание кончиками пальцев рук, направляя Ци по спирали вдоль костей обеих верхних конечностей. Слегка подтяните кверху половые органы и область заднего прохода. Сделав новый энергетический вдох, упакуйте Ци в кости кисти и предплечья; потом направьте энергию внутрь костей. Повторите цикл несколько раз (рис. 2-28). Расслабьтесь, освободив Ци. Вы почувствуете, что при расслаблении мышц энергия не уходит из костей, поскольку теперь она слишком уплотнена. Начав новый цикл костного дыхания, направьте Ци по спирали вдоль плечевых костей к плечам, ключицам и лопаткам. Затем упакуйте энергию и с силой направьте ее внутрь костей плечевого пояса. Расслабьтесь.

4. Наполнение Костей нижних конечностей Энергией Ци

Сделав энергетический вдох через пальцы ног, направьте энергию по спирали вверх, вдоль костей ног к крестцу (рис. 2-29). Удерживая энергию в костях, продолжайте энергетическое дыхание. Затем приступите к упаковке Ци, перед каждым новым вдохом сильно сжимая мышцами предыдущую порцию. Затем сильно сожмите мышцы ног, вжимая Ци в кости (начиная со стопы и заканчивая тазом). Сделайте выдох и расслабьтесь, мысленно контролируя состояние мышц. Закончите упражнение несильным потряхиванием каждой ноги.

5. Поясничный отдел

Наполнять энергией жизни кости крестцово-копчиковой зоны можно в положении сидя с прямой спиной, хотя некоторым, возможно, покажется удобнее *Поза Обхватывания Дерева*. Как и в предыдущих упражнениях, начните энергетическое дыхание, затем заставьте Ци двигаться по спирали, упаковывая и направляя ее сначала в кости пальцев ног и стопы, затем голени и бедер, поднимаясь к области таза. Когда Ци будет упакована и «впрыснута» в

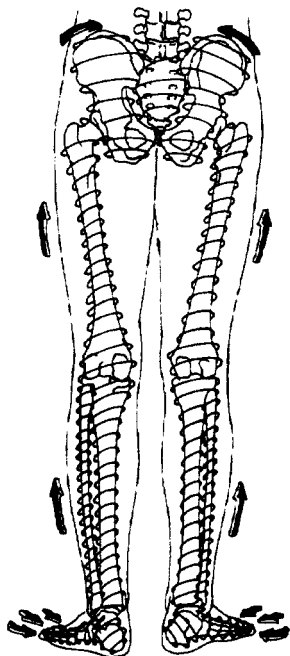


Рис. 2-29. Направьте Ци по спирали вверх к крестцу.

костные ткани крестцово-копчиковой зоны, произойдет активизация *Копчикового Насоса*, который, в свою очередь, поможет Ци подняться к верхним энергетическим центрам тела.

После этого сделайте новый вдох внешней энергии; направив ее вверх по спирали вокруг костей ног к тазу, подведите ее к первому позвонку поясничного отдела позвоночника. Задержите Ци в этом месте. Вновь вдохните энергию, упаковывая ее в нижнюю часть ноги (от стопы до голени), пока не ощутите, что ногу как бы распирает от избытка Ци. Упаковав энергию в кости крестца и копчика, сильным сжатием мышц голени, бедра, ягодиц и поясницы «вдавите» Ци в кости. Выдержав небольшую паузу, выдохните, освобождая Ци и расслабляя мышцы.



6. Энергетическое наполнение позвоночника через ключицы и лопатки

Сделав энергетический вдох, направьте Ци по спирали вокруг костей кисти, затем — кисти, запястья, предплечья и плеча к ключицам и лопаткам. Приступите к упаковке энергии, начиная с лопаток и двигаясь по позвоночнику вниз, к точке Т-11 (рис. 2-30). С силой сжимая мышцы, охватывающие кости верхних конечностей, лопатки, шейный и грудной отделы позвоночника, направьте Ци в кости верхней части туловища. Выдохните и расслабьтесь. Помните: два потока собранной извне Ци соединяются в зоне точки Т-11.

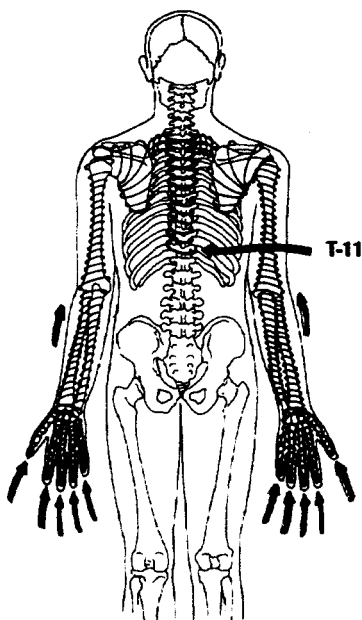


Рис. 2-30. Проталкивая Ци вдоль костей кистей и предплечий к плечам, поведите поток энергии к позвоночному столбу и оттуда вниз, к точке Т-11.

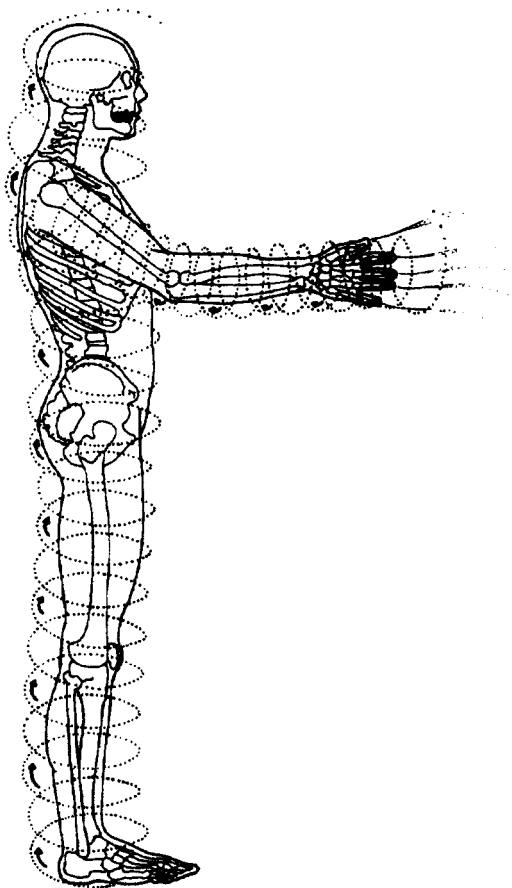


Рис. 2-31. Впитав внешнюю энергию *Ци*, направьте ее по спирали вверх, вокруг костей ног и позвоночника. Часть энергии, поступающая через пальцы рук, совершает спиральное вращение вокруг костей верхних конечностей, двигаясь через верхние отделы позвоночника к голове.



7. Наполнение костей черепа энергией Ци; активизация Внутрочерепного Насоса

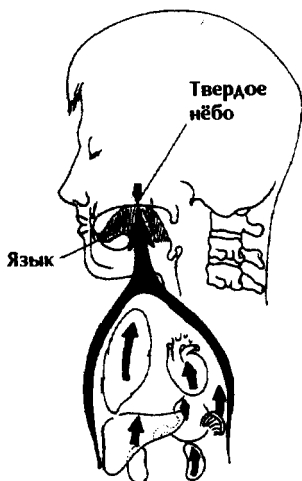
Сконцентрировав Ци в области точки Т-11, поведите ее спирально вокруг шейных позвонков к голове (рис. 2-31). Когда Ци достигнет основания черепа, расширьте диаметр спирали, охватив ею все кости мозгового и лицевого черепа; спинка языка при этом должна быть прижата к твердому нёбу (рис. 2-32а). Плотнo сжав зубы, наполните кости черепа энергией — это приведет к активизации *Внутрочерепного Насоса*, подобно тому как ранее стимулировался *Копчиковый Насос* (рис. 2-32б). Оба этих насоса перекачивают вдоль позвоночника значительные объемы Ци.

8. Грудная клетка и грудина

Наполнить энергией реберные кости и грудину довольно сложно, поскольку скелет грудной клетки находится вне непосредственного маршрута Ци, впитываемой через пальцы конечностей. В конечном счете успех зависит от вашего умения произвести спиральный подъем Ци вдоль позвоночника. Возвращая энергетический поток от черепа вдоль позвоночника к месту его соединения с ребрами, постарайтесь одновременно направить Ци по всем двенадцати реберным костям, при этом энергия должна спирально охватывать каждое ребро. Раздельные «ручейки» жизненной энергии впоследствии соединяются в месте фронтального прикрепления ребер к грудинной кости (рис. 2-33).

Ощущение от спирального движения Ци вдоль ребер несколько отличается от аналогичного ощущения при движении энергии вдоль костей конечностей. Тем не менее, движение Ци вполне можно прочувствовать, мысленно помогая ее спиральному вращению вокруг каждого ребра. Несмотря на то что ребра и грудина окружены меньшим количеством мышц, ощущение при упаковке Ци в прилегающие к ребрам и грудине ткани будет сходным. Закончив упаковку, направьте Ци в грудину, слегка округлив плечи вперед, после чего с силой направьте энергию в окружающие грудину мышцы.

После небольшой паузы сделайте выдох. Немного расслабившись, сядьте (станьте) прямо, ощущая, как энергия Ци проникает



а. Используйте объединенную силу двух энергетических потоков для того, чтобы плотнее прижать спинку языка к твердому нёбу



Рис. 2-32.

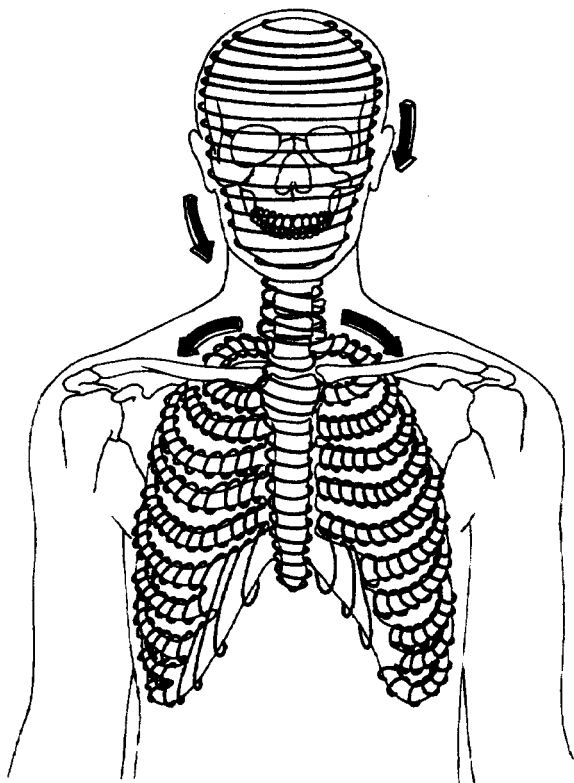


Рис. 2-33. Ци опускается по спирали от черепа вдоль позвоночника к задним концам ребер и по ним движется к груди.

в ваши кости. Мысленно сконцентрируйтесь на расслаблении мышц спины и межреберных мускулах; почувствуйте, как движение Ци в костной ткани вызывает ощущение тепла в костях. Слегка округлив спину, сделайте встряхивающее движение расслабленными руками. Следите за тем, чтобы мышцы грудной клетки не были напряжены, дабы избежать застоя Ци в верхней части туловища.



Е. КРАТКИЕ ИТОГИ ВЫПОЛНЕНИЯ КОСТНОГО ДЫХАНИЯ И НАПОЛНЕНИЯ КОСТЕЙ ЭНЕРГИЕЙ ЦИ

Легче всего выполнять упражнения *Костного Дыхания* и *Наполнения Костей Энергией Ци* в положении сидя, хотя имеющие опыт занятий, как правило, предпочитают *Позу Обхватывания Древа*, описанную в методическом комплексе *Цигун Железная Рубашка I*. Эта же поза вполне применима при выполнении упражнений *Нанесение Ударов*, которые вместе с двумя описанными выше комплексами упражнений входят в *Методику Омоложения Костного Мозга Нейгун*.

1. Практические рекомендации по выполнению *Костного Дыхания*

а. Сконцентрировав внимание на пальцах одной руки, добейтесь ощущения прохлады в них. Сделав энергетический вдох, направьте внешнюю теплую энергию в пальцы; то же самое проделайте с пальцами другой руки. Выдохните, освобождая энергию.

б. Сделав следующий вдох, направьте *Ци* дальше, в лучевую и локтевую кости предплечья, одновременно слегка подтягивая кверху половые органы. Прodelайте это сначала с одной рукой, затем с обеими. Выдохните, освобождая *Ци*.

с. Повторите действия, описанные выше, продвигая *Ци* к плечевым костям. Выдохните, освобождая энергию. Не забывайте, что каждый последующий энергетический вдох должен быть сильнее предыдущего — этим вы обеспечите продвижение *Ци* вверх по конечностям.

д. Подтянув *Ци* к области лопаток и ключиц, направьте ее в точку С-7 и в кости черепа. Не оставляйте энергетический комок в указанных областях (*Ци* следует направить либо навстречу энергетическому потоку, восходящему от ног, либо сконцентрировать в области пупка).

е. Добейтесь ощущения прохлады в пальцах одной ноги. Сделайте энергетический вдох, впитывая пальцами этой ноги теплую внешнюю энергию. Те же действия повторите с другой ногой. Расслабьтесь, высвобождая энергию.



f. Слегка подтягивая вверх половые органы, сделайте новый энергетический вдох, продвигая Ци далее вверх, по большеберцовой и малоберцовой костям голени. При необходимости попрактикуйтесь в выполнении упражнения для каждой ноги по отдельности; затем приступайте к одновременному выполнению упражнения на обеих ногах. Сделайте выдох, высвобождая Ци.

g. Продолжая выполнять энергетическое дыхание, поднимайте Ци по бедренным костям к области крестца. Когда энергия достигнет области крестца, сделайте выдох, удерживая Ци в костях.

h. Если вы освоили процесс одновременного поглощения внешней энергии пальцами рук и ног, не пытайтесь направить полученную через руки энергию прямо к голове: вместо этого направьте ее в зону энергетической концентрации, расположенную посередине позвоночника. В начале сделайте энергетический вдох через пальцы рук и ног. Ци, поступающая в кости рук, движется через предплечья и плечи к лопаткам; энергия, которая вошла в пальцы ног, поднимается вверх через кости голени и бедер. Когда соответствующие энергетические потоки достигнут лопаток и крестца, направьте их навстречу друг другу к точке в середине спины. Объединенный поток Ци поднимите к голове, а затем через позвоночник опустите к месту соединения ребер с позвонками.

i. Сделав энергетический вдох, разделите поток Ци на двенадцать «ручейков», направляя каждый вдоль ребер. Продвигайте Ци к фронтальной плоскости тела, вновь объединив ее вокруг грудной кости. Сделайте завершающий вдох, концентрируя энергию в груди. Выдохните.

2. Практические рекомендации по выполнению Наполнения Костей Энергией Ци

a. Сделайте энергетический вдох, подтягивая вверх органы брюшной полости; принимая внешнюю энергию через кончики пальцев рук и ног, направьте ее по спирали, охватывающей кости конечностей, к месту сбора в середине спины. Следуйте рекомендациям по выполнению *Костного Дыхания*, с той лишь разницей, что в перерывах между вдохами Ци каждый раз фиксируется.

b. Объединив энергетические потоки в средней части спины, направьте Ци к фронтальной плоскости тела через шесть пар ре-



бер (энергия движется по спирали). Вновь объедините Ци в области грудины.

с. Когда вы почувствуете, что больше не в состоянии впитывать Ци пальцами рук, ваше тело будет оптимально заполнено энергией. Приступайте к упаковке энергии вокруг костей.

d. Вначале каждого дыхательного цикла энергично сжимайте мускулатуру верхних конечностей, задерживая дыхание на каждой фазе мышечного усилия.

е. Выдохните, ослабив мышечное напряжение; мысленно сконцентрировавшись, помогайте Ци проникать внутрь костной ткани. Кости, мышцы и связки вызывают ощущение, будто они завернуты в плотную ткань.

f. Сохраняя исходную позу, ощутите пульс, распространяя это ощущение на главные точки в области темени, брюшины, рук и ног. Усилием воли снижайте частоту сердечных сокращений (при необходимости проверяйте пульс на запястье). Почувствуйте, как энергия проникает внутрь костей — если в них много жира, вы ощутите сильный разогрев костной ткани. В процессе занятий весьма полезно прижимать спинку языка к твердому нёбу: это позволит направить Ци на *Микрокосмическую Орбиту*.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

СЕКСУАЛЬНО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Даосизм приписывает сексуальной энергии мощный творческий и омолаживающий эффект. Ей принадлежит основная роль в деле продолжения рода; однако в период, когда человеку нет нужды заботиться об этом, сексуальную энергию можно использовать для других, не менее важных целей. Например, в технике *Исцеляющей Любви* эта энергия служит для оздоровления внутренних органов и желез, улучшения деятельности головного мозга и очищения энергетических каналов *Орбиты Микрокосмоса*. В более сложных вариантах *Энергетического Массажа Половых Органов* сексуальную энергию применяют для восстановления красного костного мозга, отвечающего за производство красных кровяных телец. Вторым названием сексуальной энергии является китайский термин *Цин Ци*.

Сексуально-энергетический массаж — одна из наиболее важных техник в *Методике Омоложения Костного Мозга Нейгун*. По сути, этот массаж является первой ступенью для начинающих на пути к *Подниманию Груза с Помощью Ци*. Массаж усиливает приток сексуальной энергии и половых гормонов к внутренним органам, улучшает кровоток и способствует лучшей циркуляции *Ци* в центре сексуальной энергии. Кроме того, этот массаж вызывает прилив внутренней энергии к половым органам, увеличивая выработку *Цин Ци*. Использование *Сексуально-энергетического массажа* позволяет излечивать простатит у мужчин, а женщинам улучшить самочувствие в период менструации.



Ранее мы уже говорили о том, что аккумуляцию внешней энергии с помощью *Костного Дыхания* можно рассматривать, как медитативный подход к культивированию Ци. Однако максимальной эффективности *Наполнения Костей Энергией Ци* можно добиться, лишь сочетая внешнюю Ци с сексуальной энергией. В этой главе приводятся пояснения, каким образом можно распространить сексуальную энергию по всем органам тела с тем, чтобы впоследствии объединить ее с Ци, поступающей извне. Конечной целью этого объединения является оздоровление и омоложение красного костного мозга. В этом и заключается суть *Методики Омоложения Костного Мозга Нейгун*.

А. ДАОСИЗМ: ТРИ ПОДХОДА К СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ

В настоящем разделе приведены краткие объяснения трех методов извлечения сексуальной энергии и половых гормонов. Каждый из методов позволяет увеличить выработку сексуальной энергии, а значит развить личную силу занимающегося. Вначале может показаться, что упражнения, описанные в этой главе, сходны с аналогичными упражнениями из других книг по даосским оздоровительным методикам. Однако использование техники *Сексуально-энергетического массажа* в занятиях по *Методике Омоложения Костного Мозга Нейгун* позволяет значительно улучшить свойства Ци Ци. Техника массажа и отдельные упражнения — такие, как *Запирание Энергии* — вызывают освобождение скопившейся в организме Ци Ци. Благодаря этому сексуальная энергия становится доступной для сознательного использования. Такова разница между *Сексуально-энергетическим массажем* и техникой *Исцеляющей Любви*, которая дополнительно требует сексуальной стимуляции.

Вниманию мужчин и женщин! Занятия Сексуально-энергетическим массажем противопоказаны тем, кто страдает венерическими заболеваниями (или болезнями кожи в области половых органов), так как в процессе выполнения упражнений инфекция может распространиться на внутренние органы.



1. Исцеляющая Любовь

Эта техника оздоровления и омоложения организма не относится к *Методике Омоложения Костного Мозга Нейгун*, хотя она очень важна для предотвращения излишних потерь Цин Ци в результате половой активности. Кроме того, упражнения комплекса *Исцеляющей Любви* способствуют максимальному раскрытию *Орбиты Микрокосмоса* для циркуляции сексуальной энергии; это благотворно сказывается на омоложении и оздоровлении внутренних органов и желез организма. При выполнении упражнений *Исцеляющей Любви* происходит процесс, обратный привычному выбросу сексуальной энергии наружу в результате полового акта. Цин Ци высвобождается, но затем поднимается вверх по туловищу, увеличивая сопротивляемость внутренних органов тела. Упражнения из этого комплекса позволяют направить на *Микрокосмическую Орбиту* сексуальную энергию, образовавшуюся в результате занятий более сложными видами даосских оздоровительных методик.

ПРИМЕЧАНИЕ: Высвобождение сексуальной энергии в результате энергетического массажа или Поднимания Груза с Помощью Ци подразумевает, что ваш центр сексуальной энергии заполнен ее достаточным резервным количеством. Тем, кто страдает хронической импотенцией, болезнями почек, общей слабостью или функциональными расстройствами внутренних органов, перед занятиями по Методике Омоложения Костного Мозга Нейгун рекомендуем пройти комплекс Исцеляющая Любовь для выработки необходимого количества Цин Ци.

2. Сексуально-энергетический массаж

Этот вид массажа — основной элемент *Методики Омоложения Костного Мозга Нейгун*. Он не только высвобождает Цин Ци, хранящуюся в центре сексуальной энергии, но и повышает выработку половых гормонов, стимулирующих деятельность гипоталамуса, шишковидной железы и гипофиза. Считается, что активная стимуляция гипофиза замедляет производство гормона ста-



рения, от которого, собственно, и зависит продолжительность жизни.

Упражнения *Исцеляющей Любви* предотвращают потерю *Цин Ци* и способствуют омоложению внутренних органов человека. Сексуальная энергия, которая в больших количествах образуется в результате *Сексуально-энергетического массажа*, проникает внутрь костей скелета, омолаживая красный костный мозг и стимулируя деятельность эндокринных желез.

3. Поднимание Груза с Помощью Ци

Этот комплекс упражнений в гораздо большей степени высвобождает хранящуюся внутри нас сексуальную энергию и стимулирует секрецию половых гормонов. Одновременно укрепляются фасциальные слои, поддерживающие половые и прочие внутренние органы, омолаживается красный костный мозг, а усиленная секреция половых гормонов стимулирует работу гипофиза. *Поднимание Груза с Помощью Ци* относится к наиболее физически сложным упражнениям во всей *Методике Омоложения Костного Мозга Нейгун*.

Не рекомендуется разучивать эти упражнения без предварительной подготовки; и даже имея достаточный опыт и подробные рекомендации, следует подходить к этой серии упражнений с максимальной осторожностью. Мы советуем вначале освоить *Сексуально-энергетический массаж*: использование массажа перед подниманием тяжестей позволит подготовить половые органы, а энергетический массаж после упражнений восстановит запасы сексуальной энергии и предотвратит возможное образование тромбов в кровеносных сосудах. В результате *Поднимания Груза с Помощью Ци* в организме вырабатывается достаточное количество сексуальной энергии, так что отпадает необходимость регулярно выполнять комплекс упражнений *Исцеляющая Любовь* (хотя последнее вполне можно применять при половом акте).



4. Три вида упражнений на поднимание тяжестей в общем контексте *Методики Омоложения Костного Мозга Нейгун*

Сексуально-энергетический массаж вызывает более интенсивное, чем *Исцеляющая Любовь*, выделение сексуальной энергии; кроме того, энергетический массаж значительно безопасней упражнений на поднимание тяжестей. Два упражнения — *Запирание Энергии* и *Сжимание Половых Органов* — были созданы на основе техники *Исцеляющей Любви*. Сейчас эти упражнения, лишенные сексуальной направленности, используются для направления Ци на *Микрокосмическую Орбиту* при занятиях по *Методике Омоложения Костного Мозга Нейгун*. Применение *Запирания Энергии* в сексуальной сфере описывается в Приложении 1.

В. УПРАЖНЕНИЕ ЗАПИРАНИЕ ЭНЕРГИИ ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

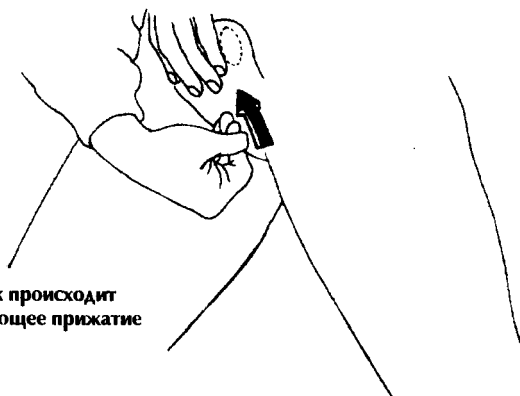
Для ознакомления с техникой выполнения *Запирания Энергии* прочтите приведенные ниже рекомендации. В дальнейших занятиях правильность выполнения контролируйте по краткому описанию в конце главы.

1. Общие сведения

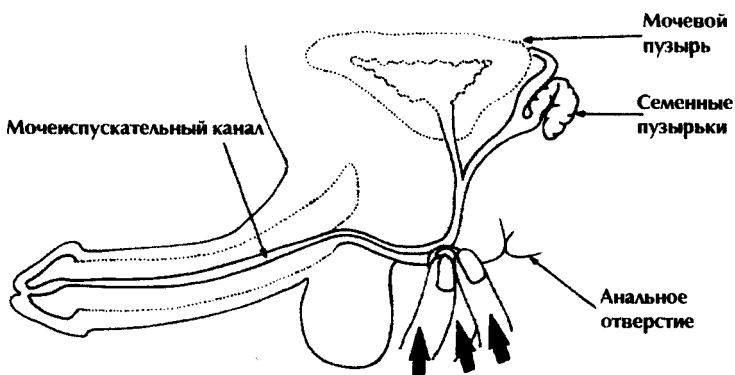
Упражнение *Запирания Энергии* следует выполнять перед *Сексуально-энергетическим массажем* и после него. Дыхание выполняется носом; одновременно половые органы, промежность и область анального отверстия подтягиваются кверху, стимулируя подъем Ци из нижней части брюшной полости к верхним энергетическим центрам. Сложив вместе три пальца одной руки в виде «клюва», нажмите ими точку, расположенную в промежности впереди анального отверстия — таким образом вы будете «закрывать» поднимающуюся при каждом вдохе энергию, не давая ей вернуться назад (рис. 3-1). Плотно сожмите зубы и ягодицы: это активизирует *Внутричерепной и Копчиковый Насосы*, которые так-



а) Соедините три пальца в форме "клюва"



б) Вот так происходит фиксирующее прижатие



с) Сдавите мочеиспускательный канал в точке, расположенной непосредственно перед анальным отверстием

Рис. 3-1. Техника наружного Запирания Энергии включает в себя сдавливание мочеиспускательного канала в точке низа промежности, расположенной перед анальным отверстием.



же будут помогать движению Цин Ци к конечной цели — темени (рис. 3-2).

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Продвигая Цин Ци к голове, не забывайте, что сексуальную энергию нельзя оставлять надолго внутри черепа. В конце каждого упражнения не забывайте опустить Цин Ци через Функциональный Канал Орбиты Микрокосмоса в область пупка (детально об этом — см. Главу 6). По этому поводу древние китайцы предупреждали: «Бойся сварить собственный мозг!»

Если вы не уверены, какая именно энергия — холодная или горячая — находится в вас, лучше накапливайте ее в области пупка.

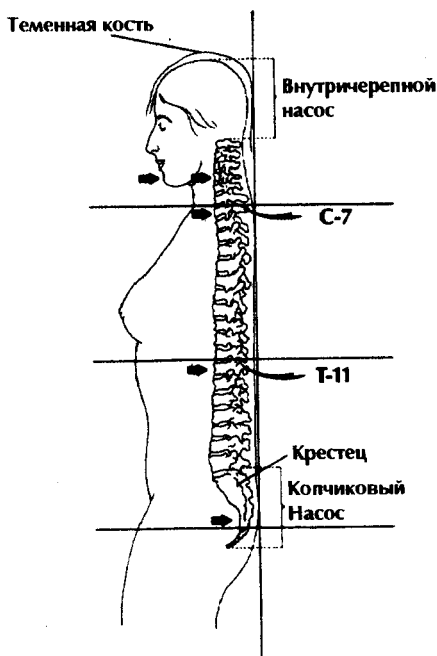


Рис. 3-2. Копчиковый Насос и Внутричерепной Насос.



а. Пять Остановок

При выполнении *Запирания Энергии Цин Ци* проходит пять точек, служащих энергетическими мини-насосами: крестец, точки Т-11 и С-7, основание черепа, теменная область. По мере продвижения *Цин Ци* вверх, к темени, поочередно активизируйте все указанные точки, начиная с *Копчикового Насоса*. Выполнять это нужно поэтапно: делая девять коротких вдохов, чтобы поднять *Цин Ци* из области промежности, одновременно сделайте девять сокращений мускулатуры нижней части туловища. Каждый раз, когда *Цин Ци* достигает очередной остановки, следующий дыхательный цикл начинайте с исходной позиции — от половых органов (помните, что нужно удерживать сексуальную энергию в точке последней остановки; см. рис. 3-2).

б. Куда следует надавливать

Глядя на рис. 3-3, определите у себя точку Врат Жизни и Смерти (точка Хуэй-инь, низ промежности) — она расположена между наружными половыми органами и анальным отверстием.

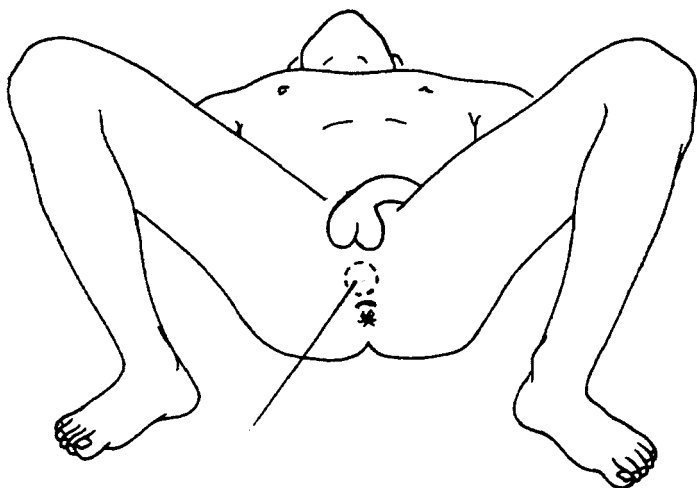


Рис. 3-3. Промежность и углубление перед анальным отверстием.



Пальцем нащупайте небольшое углубление перед анусом и сосредоточьтесь на этой точке.

с. Техника надавливания пальцами

Три пальца одной руки сложите в форме «клюва». После каждого вдоха быстро нажимайте сложенными пальцами в точке Врат Жизни и Смерти, таким образом фиксируя новое положение *Цин Ци*, поднимающейся от промежности вверх. Вдохнув новую порцию воздуха, прекратите давление на точку, возобновив его в момент задержки дыхания после окончания вдоха (для женщин: если это вызывает чувство дискомфорта, можно убрать пальцы). Нажимайте на точку Врат Жизни и Смерти столько, сколько длится задержка дыхания и мышечное напряжение; затем отпустите пальцы. Не давите на точку в момент вдоха — это может помешать *Цин Ци* подняться к следующей остановке.

д. Активизация Внутричерепного и Копчикового Насосов с помощью мышечных сокращений

Каждая из пяти остановок на пути движения *Цин Ци* представляет собой энергетический мини-насос, который отправляет энергию дальше. Но больше всего следует концентрировать внимание на точках *Внутричерепного* и *Копчикового Насосов*. Сокращение мускулатуры нижней части туловища способствует подъему *Цин Ци* вверх, к крестцово-копчиковой зоне. Направляя энергию к крестцу и оттуда вверх вдоль позвоночника, не забывайте отклонить крестец назад, сжимая мышцы ягодиц и слегка подтягивая сверху область промежности и заднего прохода (рис. 3-4а). При активизации *Копчикового Насоса* за стенкой урогенитальной диафрагмы образуется вакуум, за счет которого *Цин Ци* поднимается из центра, хранящего сексуальную энергию.

Для активизации *Внутричерепного Насоса*, прежде всего, прижмите спинку языка к твердому нёбу (кончик языка при этом упирается в десну передних нижних зубов; см. рис. 3-4б). Слегка сжимая зубы, прижмите подбородок к груди. Сделайте небольшой вдох носом, набрав в грудь 10% привычного объема воздуха; одновременно подтягивайте сверху половые органы и внутренние органы брюшной полости, надавливая тремя пальцами точку в области промежности. При этом поднимите глаза вверх, мыслен-



ным взглядом глядя изнутри на теменную кость. Продолжите упражнение.

ПРИМЕЧАНИЕ: *Никогда не напрягайте мышцы грудной клетки — это может привести к застою энергии в области сердца!*

е. Последовательность выполнения

Мужчины поднимают Цин Ци от наружных половых органов в промежности с помощью Дыхания через Яички. Женщины применяют Дыхание через Яичники, слегка сжимая при этом влагаллице, чтобы сконцентрировать Цин Ци в области Дворца Яичников (подробнее об этом — см. Главу 6). Чтобы поэтапно подводить сексуальную энергию к точке первой остановки, используйте короткие энергичные вдохи. Не забывайте надавливать пальцами,

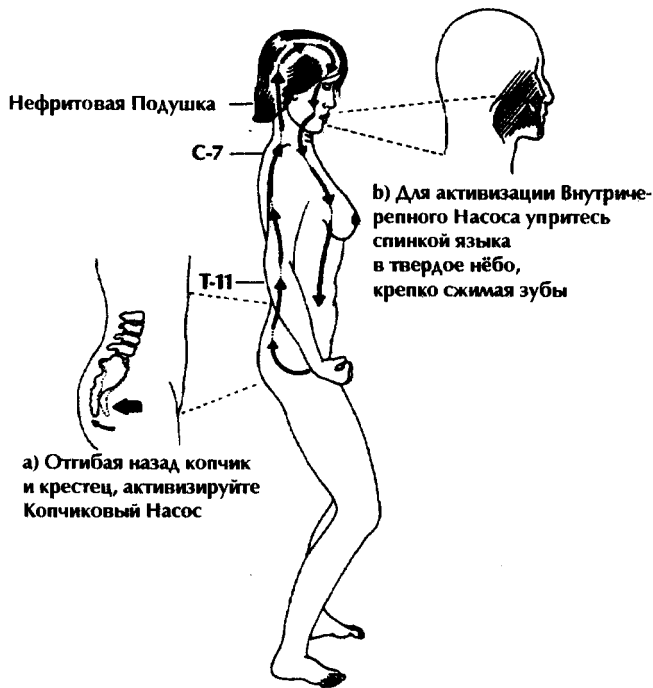


Рис. 3-4.



как описано выше, чтобы удержать *Цин Ци* на каждой новой точке маршрута. Сделав первый вдох, сожмите мышцы промежности, подтягивая вверх половые органы и область анального отверстия. На следующем вдохе подтяните кверху заднюю часть ануса, направляя сексуальную энергию к крестцу. Повторите девять циклов мускульных сокращений, направляя *Цин Ци* к копчику. Всю последовательность из девяти вдохов и мускульных сокращений необходимо повторять сначала (т.е. от центра сексуальной энергии в области промежности), продвигая *Цин Ци* от одной точки остановки к следующей. В принципе, желательно выполнять более одного цикла из девяти вдохов и мускульных сокращений, поднимая *Цин Ци* из центра сексуальной энергии к каждой точке остановки. Рекомендуется зафиксировать *Цин Ци* в каждой из точек остановки, проделав несколько циклов из девяти движений на каждую точку. На открытие каждой точки остановки может понадобиться одна-две недели. Открыв все *Пять Остановок*, проделайте *Запирание Энергии* с использованием всех остановок одновременно; максимально концентрируйтесь на наиболее сложных для открытия точках остановки. После заключительного девятого вдоха ослабьте мускульное напряжение; затем вновь повторите упражнение.

ф. Постепенное овладение упражнением Запирание Энергии (для мужчин и женщин)

(1) Первая точка остановки — крестец

а) Обращайте особое внимание на состояние половых органов.

б) Ощувив движение *Цин Ци*, сделайте вдох, подтягивая кверху органы промежности. Направьте сексуальную энергию в промежность. Сложив три пальца руки, как описано выше, надавливайте на точку Врат Жизни и Смерти при каждом сокращении мышц промежности, слегка ослабляя давление перед новым сокращением.

с) Сделайте вдох, сжимая анус. Подтяните *Цин Ци* к области ануса.

д) Сделайте вдох, сожмите мышцы анального жома, подтяните сексуальную энергию к задней части анального отверстия.

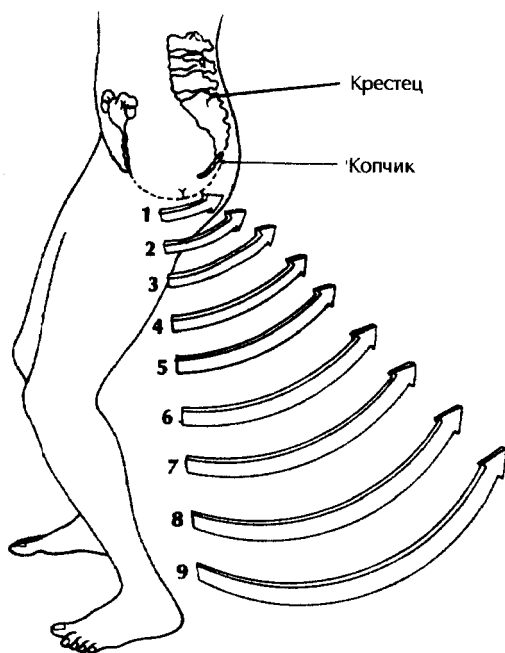


Рис. 3-5. Сконцентрировав *Цин Ци* в центре сексуальной энергии, подтяните ее к области крестца, совершая девять циклов мускульных сокращений.

е) Сделайте следующий вдох и отклоните крестец назад, сжимая ягодичные мышцы. Этим вы активизируете *Копчиковый Насос*. Продвиньте *Цин Ци* к крестцово-копчиковой зоне.

ф) Делая девять коротких вдохов и девять мускульных сокращений, подтяните *Цин Ци* от центра сексуальной энергии к копчику (рис. 3-5).

г) Сделайте выдох, удерживая *Цин Ци* в крестцово-копчиковой зоне; при этом свое внимание сконцентрируйте на половых органах.

(2) Вторая точка остановки — точка Т-11

а) Повторите все предыдущие шаги, подтягивая *Цин Ци* от копчика к зоне точки Т-11.



б) Делая девять коротких вдохов и девять мускульных сокращений, подтяните *Цин Ци* от центра сексуальной энергии к точке Т-11 на позвоночнике (одновременно выгните позвоночник, активизируя энергетический мини-насос в точке Т-11).

с) Сделайте выдох, удерживая энергию в зоне точки Т-11 и сконцентрировавшись на половых органах.

(3) Третья точка остановки — точка С-7

а) Повторите шаги, как описано выше, подтягивая *Цин Ци* от точки Т-11 к точке С-7.

б) Делая девять коротких вдохов и девять мускульных сокращений, подтяните *Цин Ци* от центра сексуальной энергии к точке С-7 (одновременно выгните шейный отдел позвоночника и слегка прижмите подбородок к груди, активизируя энергетический мини-насос в точке Т-11).

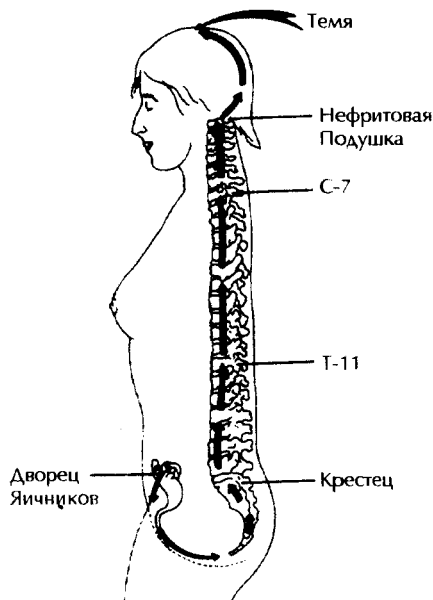


Рис. 3-6. Так *Цин Ци* направляется к темени (упражнение *Запирание Энергии*).



с) Сделайте выдох, удерживая энергию в зоне точки С-7 и сконцентрировавшись на половых органах.

(4) Четвертая точка остановки — основание черепа

а) Повторите все предварительные шаги, направляя *Цин Ци* из точки С-7 к основанию черепа.

б) Делая девять коротких вдохов и девять мускульных сокращений, подтяните *Цин Ци* от центра сексуальной энергии к основанию черепа, чтобы активизировать *Внутричерепной Насос* (при этом вновь слегка прижмите подбородок к груди).

с) Сделайте выдох, удерживая энергию в основании черепа и сконцентрировавшись на половых органах.

(5) Пятая точка остановки — темя

а) Повторив подготовительные шаги, подтяните *Цин Ци* от основания черепа к темени (рис. 3-6).

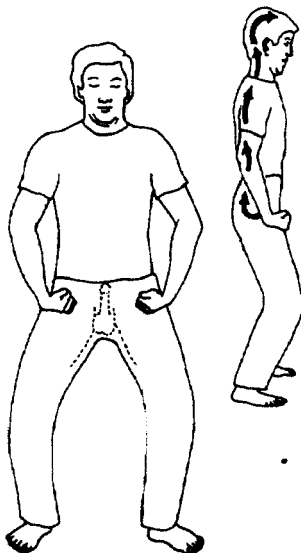


Рис. 3-7. При выполнении *Запирания Энергии* энергия *Цин Ци* подтягивается от центра сексуальной энергии к темени.



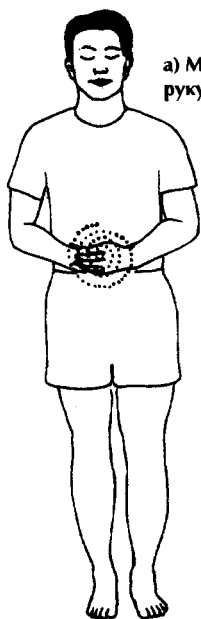
б) Делая девять коротких вдохов и девять мускульных сокращений, подтяните *Цин Ци* от центра сексуальной энергии к темени (рис. 3-7).

с) Сделайте выдох и расслабьтесь, девять раз вращая *Цин Ци* вокруг темени по расходящейся спирали и девять раз — по сходящейся.

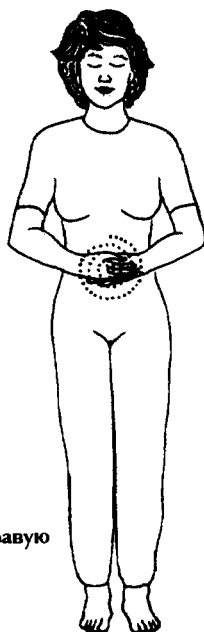
д) В завершение соберите энергию в области пупка.

г. Завершение упражнения Запирание Энергии

Для мужчин: Положите обе ладони на область пупка, левой рукой прикрывая правую. Собрав энергию этой области, мысленно заставьте *Ци* совершить спиралевидное вращение наружу (36 раз по часовой стрелке) и внутрь тела (24 раза против часовой стрелки) (рис. 3-8а).



а) Мужчины кладут левую руку поверх правой



б) Женщины кладут правую руку поверх левой

Рис. 3-8.



Для женщин: Положите обе ладони на область пупка, правой рукой прикрывая левую. Собрвав энергию этой области, мысленно заставьте Ци совершить спиралевидное вращение наружу (36 раз против часовой стрелки) и внутрь тела (24 раза по часовой стрелке) (рис. 3-86).

h. Массаж после Запирания Энергии

В заключение выполним массаж, который усилит кровообращение и движение Ци в центре сексуальной энергии. Возьмите кусок шелка у круговыми движениями разотрите область промежности, крестец и копчик. Начинать массаж следует с промежности, совершая от 9 до 18 круговых движений по часовой стрелке, затем — столько же раз против часовой стрелки (рис. 3-9). Аналогично растираются крестец и копчик.

С. ПОШАГОВОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ ТЕХНИКИ СЖИМАНИЯ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ (ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН)

Упражнение *Сжатие Половых Органов* способствует интенсивной выработке сексуальной энергии в результате упаковки обработанной электромагнитным полем энергии в яички (яичники).

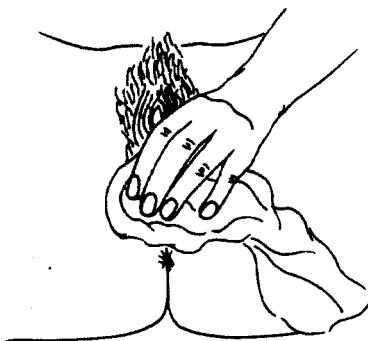


Рис. 3-9. Массаж промежности.



При этом на фоне ощущения наполнения яичек (яичников) происходит усиленная выработка Ци Ци, которая через Микрокосмическую Орбиту достигает верхних энергетических центров тела. Это упражнение особенно необходимо выполнять после Сексуально-энергетического массажа или Поднимания Груза с Помощью Ци, чтобы восстановить ресурсы сексуальной энергии в половых органах.

1) Растегните (или снимите) брюки (трико). Сядьте на край стула; мужчины должны сесть так, чтобы яички свешивались.

2) Сделайте медленный, расслабленный и глубокий вдох носом, расширяя грудную клетку в области солнечного сплетения. Одновременно подтяните вверх область заднего прохода, направляя Ци в верхнюю часть брюшной полости.

3) Почувствуйте, как энергия, поступающая в тело при каждом вдохе, собирается внутри грудной клетки за точкой солнечного сплетения. Используя некоторые мышцы передней стенки живота и мысленно сконцентрировавшись, соберите Ци в плотный энергетический шар, висящий внутри вас на уровне солнечного сплетения. Вообразите, как вы катите этот энергетический шар вниз по животу, двигая мышцами брюшного пресса.

4) С каждым новым вдохом все плотнее упаковывайте шар из Ци; затем опустите его вниз брюшной полости, к центру сексуальной энергии, расположенному за лобком.

Следите за тем, чтобы грудная клетка была расслаблена, — этим вы предотвратите застой энергии в данной области.

Мысленно сконцентрировавшись, направьте Ци к центру сексуальной энергии и гениталиям (рис. 3-10).

5) Для мужчин: Опустив Ци в мошонку, сожмите ее как можно сильнее. Одновременно подтяните мышцы ануса и промежности, чтобы избежать утечки Ци (практически для этого достаточно лишь мысленной концентрации). Мышцы низа живота должны также участвовать в энергетической фиксации.

6) Для женщин: подтягивая вверх область промежности и ануса, сожмите мышцы влагалища и вдавливайте энергию в нижнюю часть брюшной полости и лобок. Пользуясь методом, указанным на рис. 3-11, определите местонахождение яичников и направьте в них энергию до ощущения теплоты и распирания.



ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН: Чтобы определить местоположение яичников, установите оба больших пальца напротив пупка так, чтобы они упирались друг в друга; остальные пальцы направлены косо вниз, образуя треугольник внизу живота. В месте соприкосновения указательных пальцев расположен Дворец Яичников. Затем, не меняя положения кистей и указательных пальцев, слегка раздвиньте остальные пальцы — кончики

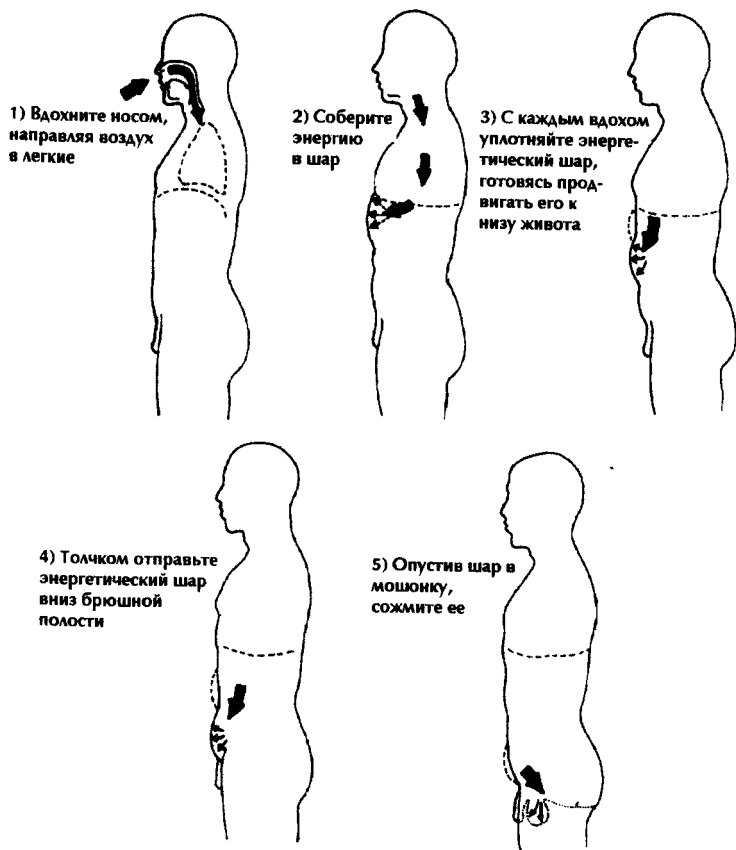


Рис. 3-10. Сжимание Половых Органов.

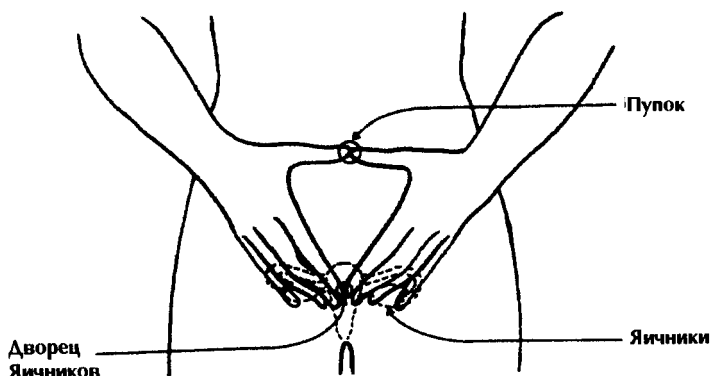


Рис. 3-11. Определение местоположения яичников и Дворца Яичников.

мизинцев при этом укажут примерное местонахождение яичников.

7) Продолжая процесс сжимания энергии, упритесь спинкой языка в твердое нёбо, поддерживая движение Ци по Микрокосмической Орбите. Движение Ци по Микрокосмической Орбите способствует повышенному слюноотделению. Образующуюся слюну глубоко сглатывайте, направляя ее к центру сексуальной энергии, — это позволит усилить сжатие Ци. По мере выполнения упражнений вы должны научиться держать Ци в сжатом состоянии не менее 30 секунд.

8) Сделайте выдох, а затем — несколько быстрых, коротких вдохов, с силой выпячивая и втягивая низ живота, пока дыхание не нормализуется (*Энергетическое Дыхание* подробно описано в *Цигун Железная Рубашка I*). Полностью расслабьтесь.

9) Повторите все упражнение 3-9 раз, пока не появится ощущение теплоты в яичках (яичниках).

Не забывайте, что дышать следует носом, одновременно прижимая спинку языка к твердому нёбу.

По мере занятий *Сжиманием Половых Органов* вы ощутите, что количество Ци, направляемой в половые органы, постепенно



увеличивается. Это упражнение не рекомендуется выполнять вечером; лучше всего для него подходят утренние или дневные часы.

Д. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ ТКАНИ (ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН)

Предварительный массаж центра сексуальной энергии с помощью ткани является чрезвычайно важным подготовительным упражнением перед выполнением *Сексуально-энергетического массажа*. Он не только стимулирует выработку энергии, но и дает навыки воздействия на половые органы с помощью руки. Кроме того, при массаже с помощью ткани активизируются промежность и крестец, которые, в свою очередь, являются мощными стимуляторами выработки дополнительной энергии. Вначале с помощью шелковой ткани проводят активизацию *Цин Ци*. Затем сексуальная энергия высвобождается при помощи *Сексуально-энергетического массажа* и распространяется по внутренним органам. В процессе массажа с помощью ткани мужчины должны ощущать, как их яички уплотняются и наполняются энергией; у женщин при этом происходит незначительное увеличение груди, а влагалище увлажняется за счет выделений. Использование ткани в процессе массажа позволит вам ощутить, как открываются каналы, по которым проходит *Ци*.

ПРИМЕЧАНИЕ: После выполнения Сексуально-энергетического массажа или Поднимания Тяжестей Половыми Органами с помощью Ци необходимо провести массаж с помощью ткани в области центра сексуальной энергии, промежности и крестца, чтобы восстановить кровообращение и ресурсы Ци.

1. Держите ткань тремя пальцами одной руки. Сделайте по тридцать шесть круговых движений в области центра сексуальной энергии по часовой стрелке и против нее (рис. 3-12).

Мужчины должны накладывать ткань непосредственно на половые органы. Женщины должны покрывать лобок и большие половые губы; в процессе массажа воздействуйте на мускулатуру влагалища, слегка надавливая по обеим краям половых губ.



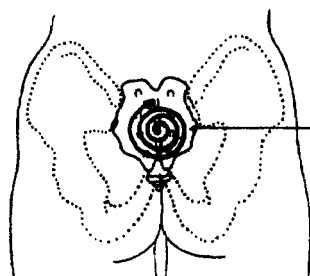
Рис. 3-12. Массируйте промежность с помощью ткани, совершая тридцать шесть круговых движений по часовой стрелке и столько же —против.

2. Проведите тканевый массаж промежности, совершая по 36 круговых движений по часовой стрелке и против нее.

3. Помассируйте, используя ткань, область копчика, с каждым движением усиливая давление с тем, чтобы активизировать *Копчиковый Насос*. Массаж производите круговыми движениями, по 36 раз в направлении часовой стрелки и против нее. То же самое проделайте в области крестца (рис. 3-13).

Е. СЕКСУАЛЬНО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Как цели, так и результаты этого массажа сходны для мужчин и женщин, хотя определенные различия в технике его выполнения разными полами все же имеются. Чтобы избежать путаницы, последние разделы этой главы разбиты на «мужские» и «женские». *Сексуально-энергетический массаж* позволяет занимающимся не только направить энергию и кровь к центру сексуальной энергии, но и попутно ликвидировать все возможные препятствия на пути *Цин Ци*. Кроме того, этот вид массажа приводит к увеличению выработки *Цин Ци* в организме. В конце концов, *Сексуально-энергетический массаж* является одним из подготовительных циклов упражнений перед освоением *Поднимания Груза с Помощью Ци*.



Помассируйте копчик и крестец круговыми движениями, по 36 раз по часовой стрелке и против нее

Рис. 3-13.

Зачастую Сексуально-энергетический массаж вызывает такую сексуальную стимуляцию, что для ликвидации возникших при этом избытков Цин Ци необходимо прибегать к упражнению Целительной Любви. Если после массажа возникает значительное сексуальное возбуждение — направьте избыточную Цин Ци по Орбите Микрокосмоса. И мужчинам и женщинам перед выполнением Сексуально-энергетического массажа рекомендуется проделать упражнение на Запирание Энергии, чтобы подготовить тело к заключительному подъему Цин Ци через пять точек остановки на Микросмическую Орбиту. Запирание Энергии лучше проделать 2-3 раза подряд.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН: Во второй части приводятся объяснения специфичной техники для женщин. Внимательно ознакомьтесь с проведением Энергетического Массаж Молочных Желез и описанной в разделе F методикой Внутреннего Массаж с Помощью Яйца, которая подготовит вас к разучиванию Поднимания Тяжестей Половыми Органами с Помощью Ци.

1. Пошаговое выполнение Сексуально-энергетического массажа (для мужчин)

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Если вы подозреваете возможность образования тромбов (сгустков) в сосудах мошонки — предварительно проконсультируйтесь с врачом. Хотя техника массажа и комплекса упражнений на поднятие тяжестей предотвращает появление новых тромбов, необходимо избавиться от возможно

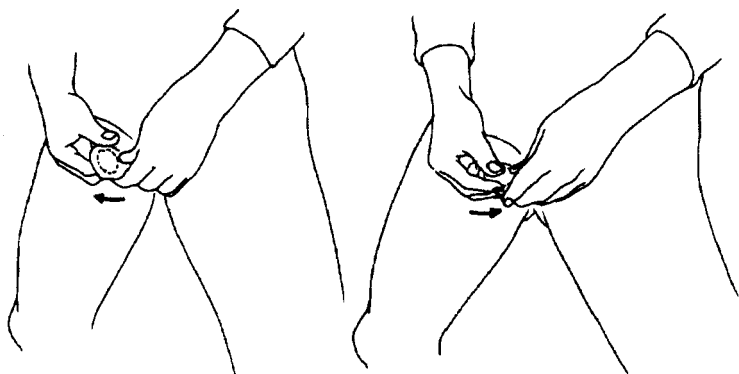


Рис. 3-14. Массаж яичек с помощью пальцев.

существующих сгустков. Более полную информацию читайте в Примечании 15, Глава 5.

ПРИМЕЧАНИЕ: При выполнении массажа яичек их можно обернуть шелковой тканью.

а. Массаж яичек с помощью пальцев

1) Сделайте энергетический вдох, направляя Ци к яичкам (как в технике *Сжимания Половых Органов*). Разотрите ладони, чтобы они были теплыми. Затем разогрейте ими яички.

2) Возьмите правое яичко правой рукой, большой палец — сверху яичка, остальные поддерживают его снизу. Аналогично возьмите левое яичко в левую руку (рис. 3-14).

3) Большими пальцами слегка надавите на яички. Затем произведите по 36 круговых массирующих движений по часовой стрелке и столько же — против часовой стрелки (рис. 3-15).

4) Слегка фиксируя яички большими пальцами, используйте остальные пальцы для перекатывания яичек вперед-назад, вправо-влево (по 36 раз в каждом направлении). Одновременно подтягивайте кверху поток сексуальной энергии (рис. 3-16).

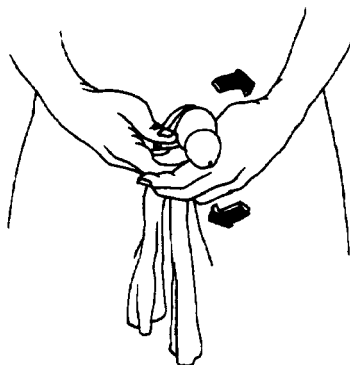


Рис. 3-15. Прodelайте круговые движения большими пальцами по часовой стрелке и против нее.

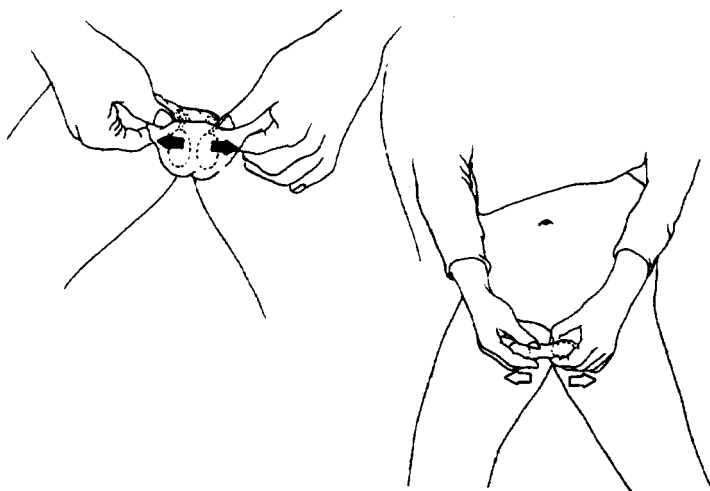


Рис. 3-16. Перекаатывайте яички по 36 раз в каждом направлении.



б. Массаж яичек с помощью ладони

1) Вдохните Ци в яички. Разотрите руки до интенсивного разогрева ладоней, затем согрейте яички между ладонями.

2) Большим и указательным пальцами правой руки отведите половой член вправо, прикрывая ладонью правой руки верх мошонки.

3)левой ладонью охватите мошонку снизу.

4) Придерживая пенис отклоненным вправо, слегка сдавливайте яички обеими ладонями; затем несильно разотрите их левой ладонью, совершая по 36 круговых движения по часовой стрелке и против нее (рис. 3-17).

5) Вновь разогрев ладони, поменяйте их местами и помассируйте яички аналогичным образом, но уже ладонью правой руки. Мысленно направляйте сексуальную энергию вверх.

с. Массирование семявыводящих протоков с целью их удлинения

1) Разотрите руки до их разогрева. Затем согрейте яички в ладонях; пальцами проследите расположение и направленность

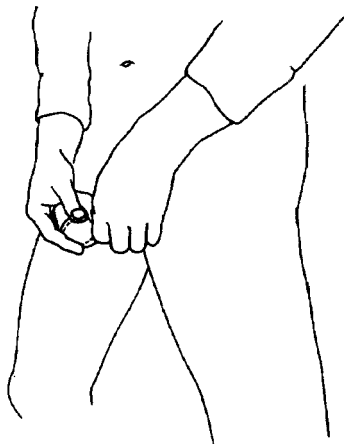


Рис. 3-17. Массаж яичек с помощью ладоней.

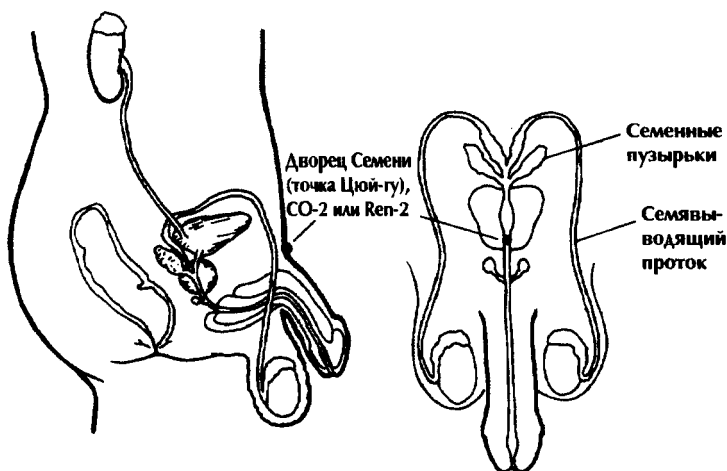


Рис. 3-18. Так выглядят семявыводящие протоки.

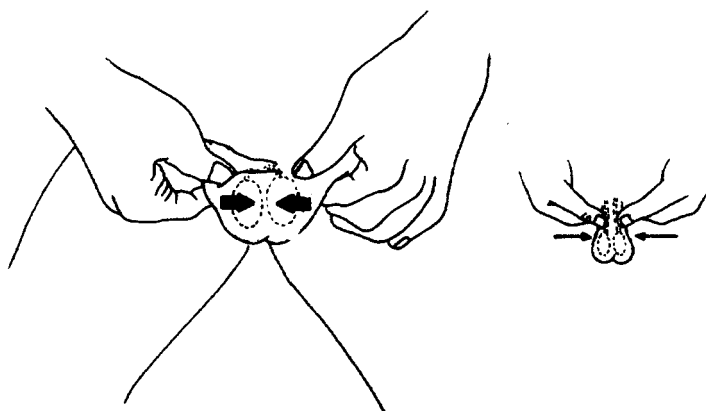
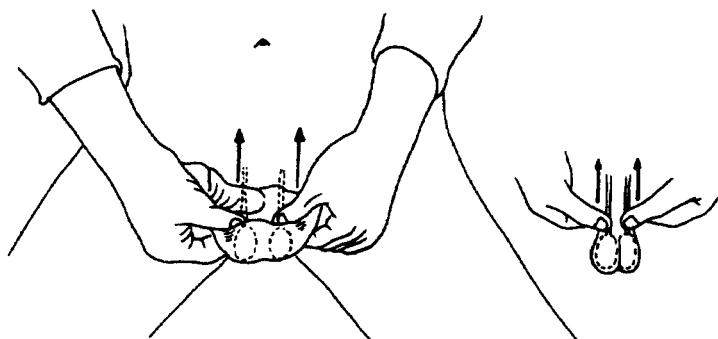


Рис. 3-19. Массаж, удлиняющий семявыводящие протоки.

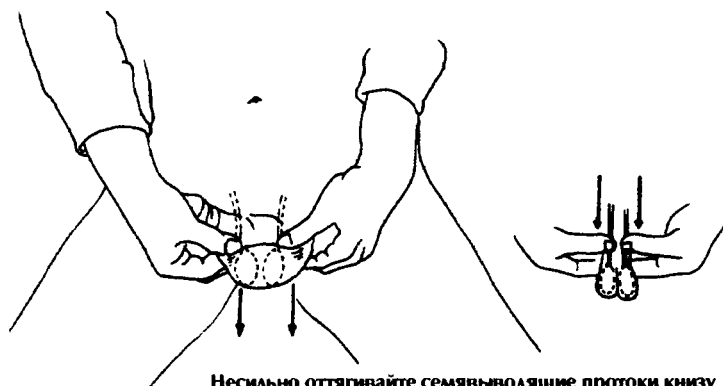


семявыводящих протоков, начинающихся в задней части каждого яичка (рис. 3-18).

2) Большими и указательными пальцами несильно помассируйте семявыводящие протоки в месте их соединения с яичками (при этом большой палец расположен снаружи протока, а указательный — с тыльной стороны). Соблюдая осторожность, постепенно продвигайте пальцы вверх по протокам (рис. 3-19).



Большими и указательными пальцами растирайте семявыводящие протоки, несильно оттягивая их кверху



Несильно оттягивайте семявыводящие протоки книзу

Рис. 3-20.

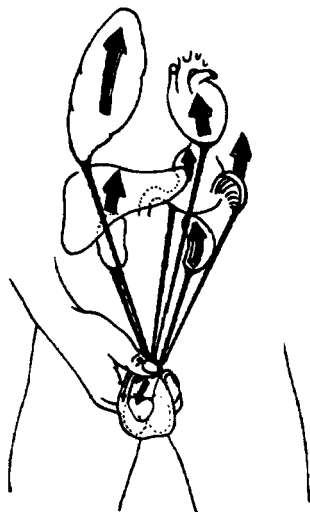


Рис. 3-21. Оттягивая книзу половой орган и яички, поджимайте вверх внутренние органы промежности и низа брюшной полости.

3) Поменяв положение пальцев (теперь большой палец массирует снизу, а указательный — сверху), постепенно возвращайтесь к яичкам. Массирующие движения проделайте по 36 раз (за один раз считается полный цикл движения вдоль протока вверх и вниз). Поднимите Ци на *Микрокосмическую Орбиту*.

d. Удлинение семявыводящих протоков с помощью массажа

1) Большими и указательными пальцами нащупайте семявыводящие протоки (большие пальцы находятся сверху).

2) Большим пальцем правой руки совершайте растирающие движения влево, а правым указательным пальцем растирайте-оттягивайте наружу правое яичко, оттягивая семявыводящий проток.



3) Затем оттяните другой проток, большим пальцем левой руки растирая вправо, а левым указательным пальцем растирая-оттягивая наружу левое яичко (рис. 3-20).

4) Аккуратно помассируйте оба яичка ладонями, затем повторите вытягивание протоков.

5) Теперь можно приступить к одновременному растиранию яичек большими и указательными пальцами (до 36 раз), одновременно подтягивая энергетический поток кверху.

е. Растяжка связок мошонки и полового члена

(1) Подготовительное упражнение

а) Разотрите ладони, чтобы разогреть их.

б) Большой палец положите сверху на основание пениса; остальные пальцы охватывают мошонку и яички.

в) Постепенно оттягивайте мошонку к головке полового члена, напрягая внутренние органы промежности и подтягивая их кверху, чтобы противостоять движению мошонки (рис. 3-21).

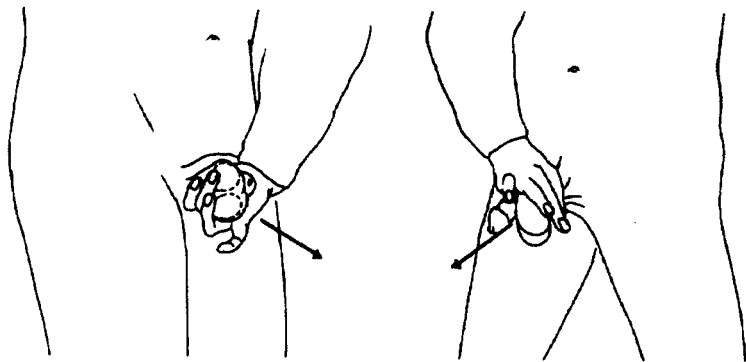


Рис 3-22. Вытягивание связок мошонки и полового члена.



Вначале оттягивайте мошонку прямо вниз, затем налево и направо, каждый раз отсчитывая одинаковые промежутки времени (рис. 3-22). Одновременно подтягивайте кверху внутренние органы промежности, ослабляя мышечное напряжение перед сменой направления.

г) Оттягивая рукой мошонку вниз, проделайте по 36 круговых движений по часовой стрелке и против часовой стрелки (направляя энергетический поток кверху).

(2) Массаж полового члена

а) Разотрите руки до их разогрева, затем возьмитесь большими и указательными пальцами за основание полового члена с боков.

б) Массаж пениса проводите по трем линиям: вначале массируйте левую линию от основания члена до его головки и обратно (используйте большой и указательный пальцы левой руки), как показано на рис. 3-23. Затем большим и указательным пальцами

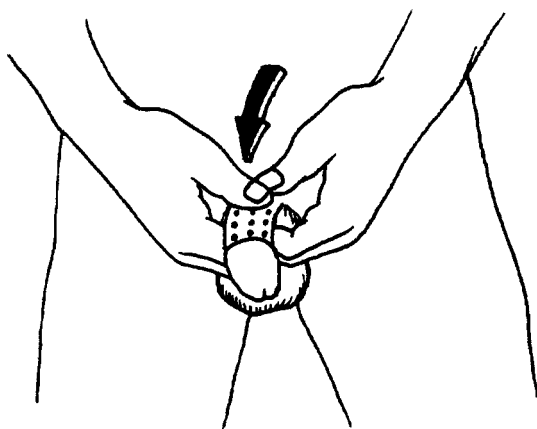


Рис. 3-23. Массаж полового члена по трем линиям, идущим от его основания к головке.



правой руки сделайте аналогичный массаж вдоль правой линии.

с) Теперь установите большие и указательные пальцы на среднюю линию и массируйте половой член от основания к головке и обратно. Считая движение от основания к головке и обратно за один цикл, помассируйте все три линии по 36 раз.

f. Похлопывание яичек

1) Снимите брюки и примите *Позу Всадника*.

2) Сделав энергетический вдох, направьте Ци прямо к яичкам, слегка подтягивая их вверх. Задержите дыхание, сожмите зубы и подтяните вверх область промежности и заднего прохода (яички подтягивайте несильно).

3) Кончиками пальцев несильно похлопывайте по правому яичку, совершая 6, 7 или 9 циклов похлопываний. Сделайте выдох, расслабьтесь и направьте энергию Ци вверх, к позвоночнику. Аналогично проведите похлопывание правого яичка (рис. 3-24).

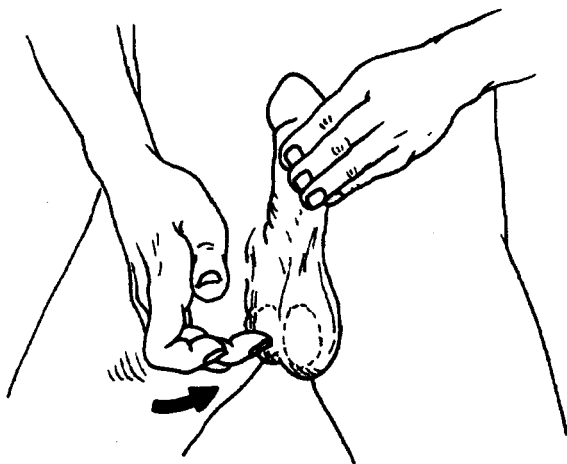


Рис. 3-24. Похлопывание яичек.



г. Как правильно отдыхать после упражнения

Отдых — обязательный и важный элемент, которым заканчивается массаж. Мысленно восстановите дыхание до спокойного, плавного. Энергию вдохов направляйте на область тела, над которой вы сейчас работаете.

h. Рекомендуемый график занятий

В течение первых 10 дней *Сексуально-энергетический массаж* рекомендуется выполнять в облегченном варианте. Если у вас не хватает времени на выполнение всех упражнений, старайтесь выполнять хотя бы одно упражнение в день. Упражнения можно скомбинировать в циклы так, чтобы на каждый день занятий приходился бы определенный цикл. Рекомендуем каждый элемент выполнять циклами, по 36 повторений в каждом, пока не освоитесь с каждым элементом упражнений. При любом ухудшении самочувствия прекратите занятия, либо уменьшите их интенсивность.

После первых десяти дней можно уменьшить количество повторений, одновременно увеличивая интенсивность каждого упражнения. Через 50 дней можно значительно сократить количество повторений, максимально сосредоточившись на эффективности выполнения упражнений; при этом больше внимания уделяйте технике массажа с помощью ладоней и пальцев.

После этого мужчины, освоившие *Методику Омоложения Костного Мозга Нейгун*, могут использовать для массажа с помощью ткани и подвес для отягощений (сначала сам подвес, затем на нем можно постепенно крепить отягощения; подробнее об этом — см. Главу 5).

2. Пошаговое выполнение Сексуально-энергетического массажа (для женщин)

ПРИМЕЧАНИЕ: Особое внимание обратите на приведенные выше общие рекомендации по проведению подготовительного массажа с помощью ткани для области промежности, крестца, копчика и центра сексуальной энергии.



Помимо *Сексуально-энергетического массажа*, в этой главе мы также приводим и рекомендации по проведению *Внутреннего Массажа с Помощью Яйца*, который не только важен для успешной половой активности, но и служит подготовительным упражнением для комплекса *Поднимание Груза с Помощью Ци*.

а. Массаж молочных желез

Массирование молочных желез приводит к активизации хранящейся в яичниках сексуальной энергии; в свою очередь, *Цин Ци* стимулирует жизненную энергию, которая находится в остальных внутренних органах и железах организма. Кроме того, массаж грудных желез способствует рассасыванию фиброзных уплотнений в молочных железах и предотвращению появления новых. В процессе регулярного массажа вы заметите, что ваше здоровье и сексуальная реактивность значительно улучшились.

1) Разденьтесь (либо наденьте свободные тренировочные брюки). Сиденье должно быть жестким, чтобы вы ощутили достаточно сильное давление в области влагалища (можно также сесть на плотный валик из ткани, расположив его между ног). При необходимости подложите стерильную салфетку.

2) Подтянув кверху среднюю и заднюю часть ануса, поднимайте *Ци* вверх к позвоночнику (рис. 3-25а и б). Затем подтяните левую и правую часть ануса, направив *Ци* к соскам.

3) Потрите руки, чтобы согреть их, одновременно делая вдох и прижимая спинку языка к твердому нёбу. Второй сустав среднего пальца левой руки прижмите к соску левой груди; таким же образом расположите средний палец правой руки. Ладонями прикройте обе груди.

б. Массирование желез с помощью сконцентрированной Ци

ПРИМЕЧАНИЕ: При выполнении этого упражнения объедините *Ци*, собравшуюся в молочных железах, с дополнительной энергией, поступающей в грудь от соответствующих внутренних органов и желез в результате стимуляции. В конце каждой фазы упражнения возвращайте энергию обратно в молочные железы (представьте, что каждая грудь является «плавильной



печью», где объединяется энергия, поступающая от внутренних органов и желез).

1) Установив указательный, средний и безымянный пальцы каждой руки на соски, начните движения, сначала по расширяющейся, а затем по сужающейся спирали; пальцы правой руки движутся по часовой стрелке, а левой — против часовой стрелки, затем направление вращения поменяйте местами. Направьте ак-

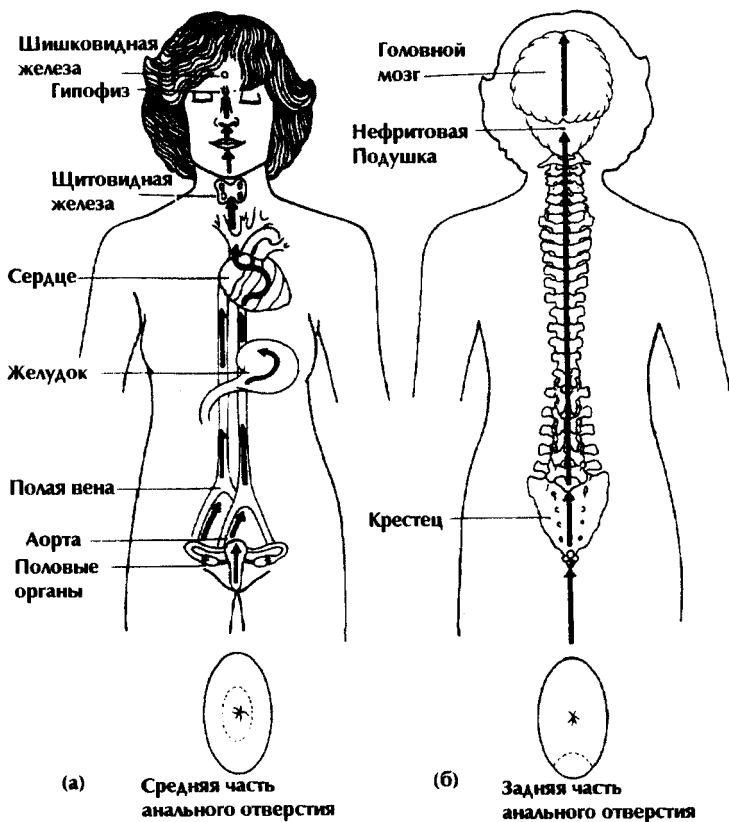


Рис. 3-25. Подтягивание средней и задней части анального отверстия кверху.



кумулятивную в молочных железах Ци к соответствующим железам (рис. 3-26).

2) В процессе наполнения клитора энергией Ци сексуальная энергия покидает свое хранилище и направляется к голове, стимулируя работу гипофиза. Мысленно проследив движение Ци Ци, вернитесь к груди.

3) Продолжайте массаж, внутренним зрением сконцентрировавшись на работе гипофиза. При этом может появиться ощущение тяжести в голове. Вновь сконцентрируйтесь на груди.

4) Активизировав Ци Ци, направьте ее к щитовидной и паратиреоидной железам, почувствуйте, как в результате этого



Рис. 3-26. Стимуляция эндокринных желез.

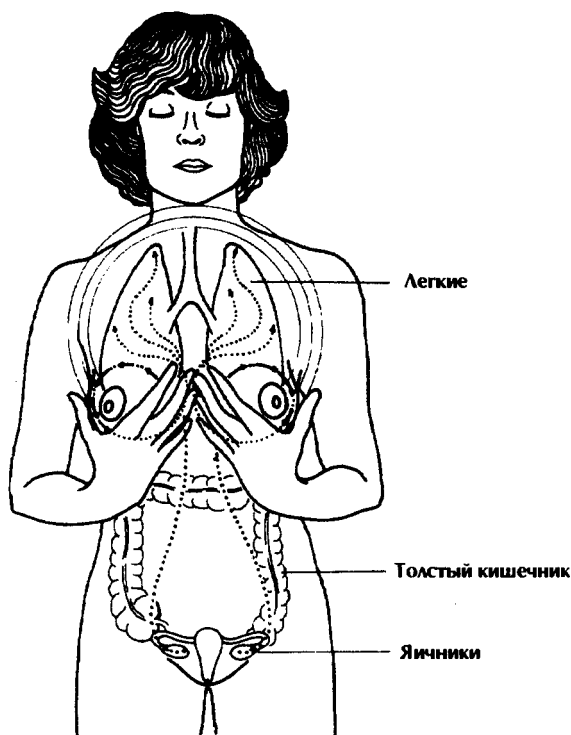


Рис. 3-27. Активизация Ци в легких и толстом кишечнике.

воздействия они увеличиваются. Вновь верните внимание и поток Ци к груди.

5) Продолжая мягко массировать молочные железы, сконцентрируйте внимание на вилочковой железе, чтобы активизировать хранящуюся в ней энергию. Вновь верните внимание и энергию к груди.

6) Почувствуйте, как Ци опускается к поджелудочной железе, стимулируя ее деятельность, а затем вновь возвращается к груди.



Рис. 3-28. Активизация Ци в области селезенки, желудка и поджелудочной железы.

7) Направьте Ци к надпочечникам, затем поднимите ее обратно к груди, одновременно подтягивая туда разбужденную энергию остальных внутренних органов и желез.

с. Массаж внутренних органов с помощью аккумулированной Ци

1) Вновь разотрите ладони, чтобы разогреть их, затем накройте молочные железы. Почувствуйте, как Ци из груди и вилочковой



железы направляется в легкие, активизируя их энергию (рис. 3-27). Вновь направьте Ци к груди.

2) Используйте объединенный энергетический поток для активизации Ци, хранящейся в сердце. Вновь верните энергию к груди.

3) Сконцентрируйте свое внимание на селезенке, активизируя ее энергию с помощью накопленной в груди Ци (рис. 3-28). Верните энергию обратно к груди.

4) То же самое сделайте с почками и печенью (рис. 3-29 и 3-30).

5) Положите ладони на колени, сконцентрировавшись на молочных железах. Почувствуйте, как грудь переполняет Ци, собранная из внутренних органов. Направьте энергию к соскам, ощущая теплое пощипывание. Подождав несколько мгновений, пока энергия молочных желез соберется в сосках, направьте ее к яичникам. Замерьте, ощущая, как Ци аккумулируется в области яичников.

6) Сконцентрируйте внимание на своем дыхании; затем сосредоточьтесь на яичниках, направляя энергию дыхания прямо к ним. Мысленно и с помощью легких мускульных сокращений подвигайте половыми губами; обратите внимание на усиление пульсации преддверия влагалища: оно должно приоткрываться и закрываться, подобно лепесткам цветка. Когда энергетические пульсации достигнут пика, прикройте половую щель, направляя энергию обоих яичников в точку Дворца Яичников, что приблизительно в 8 см ниже пупка. Слегка напрягите мышцы низа живота, сжимая шейку матки и концентрируя в ней сексуальную энергию.

d. Массаж яичников

После массажа молочных желез расположите руки в области яичников, приблизительно на расстоянии ширины ладони вбок и вниз от пупка (рис. 3-31), и приступите к массажу яичников, сделав по 36 спиральных движений в каждую сторону (аналогично массажу груди). Ощущение теплоты и достаточного увлажнения влагалища укажет на то, что ваше тело готово к массажу с помощью Яйца. Обратите внимание, что в следующем упражнении вы будете использовать Ци, собранную из всех внутренних органов и желез своего организма.

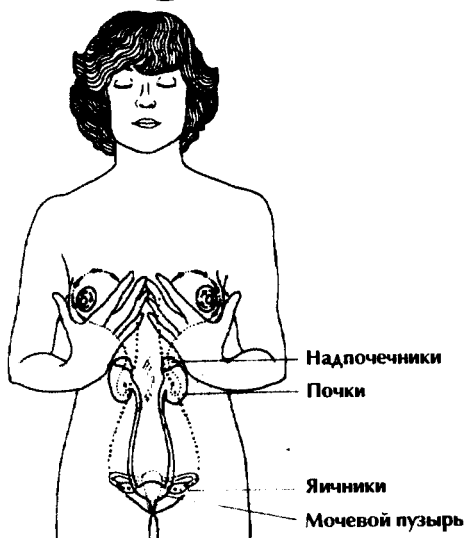


Рис. 3-29. Активизация Ци почек, надпочечников и мочевого пузыря.

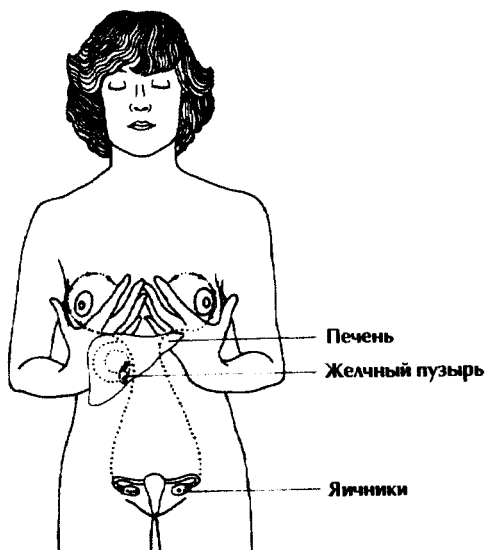


Рис. 3-30. Активизация Ци печени и желчного пузыря.

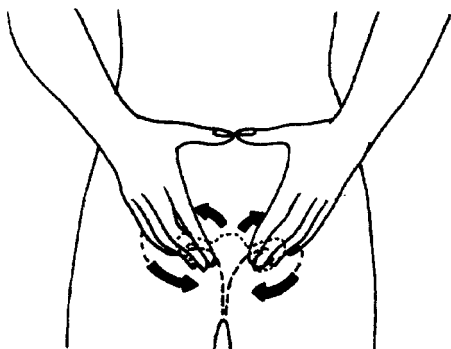


Рис. 3-31. Помассируйте яичники, совершая круговые движения (36 раз по часовой стрелке и столько же — против часовой стрелки).

Г. ВНУТРЕННИЙ МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ ЯЙЦА ДЛЯ ЖЕНЩИН

1. Описание

В Древнем Китае упражнения с Яйцом относились к строго охраняемым секретам, которыми владели лишь жены и наложницы императора, стремившиеся угодить своему господину. Женщины, занимавшиеся даосскими оздоровительными методиками, использовали это упражнение для укрепления мышц половых органов, активизации *Цин Ци* и энергии жизненной силы. Кроме того, внутренний массаж с помощью Яйца увеличивает силу сексуальных ощущений и способность управлять ими. Когда Яйцо помещают во влагалище, усилия по его перемещению одновременно укрепляют и мышцы низа живота, что способствует лучшему овладению работой *Мускула Ци* (подробнее об этом — см. Главу 5). Благодаря этому упражнению вы можете контролировать работу

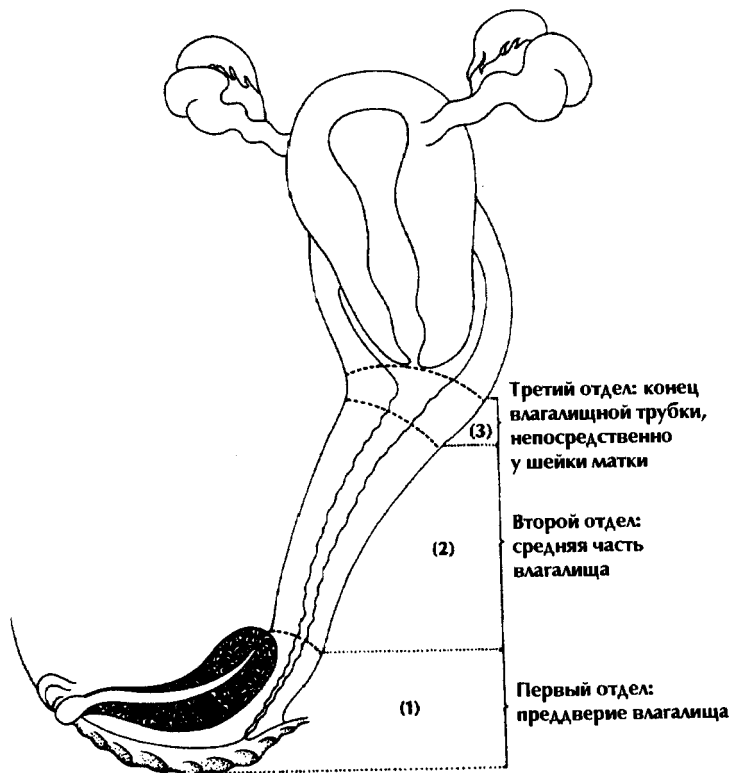


Рис. 3-32. Три отдела влагалища.

даже мелких мышц низа живота и промежности, которые обычно действуют лишь рефлекторно.

Сексуально-энергетический массаж подготавливает влагалище к упражнениям с Яйцом. Однако Яйцо может оказаться ненужным, если вы предпочитаете отрабатывать внутренние сокращения влагалища без него (в принципе, упражнение с Яйцом необходимо лишь при подготовке к *Подниманию Груза с Помощью Ци*). Приве-



денные ниже рекомендации также готовят ваше тело к подниманию груза.

Внимательно рассмотрите рисунок 3-32. Яйцо используется для отработки сокращений в трех специфических частях влагалища:

a. Первый отдел — это преддверие влагалища, включая малые половые губы.

b. Второй отдел — средняя часть влагалищной трубки.

c. Третий отдел — задняя стенка влагалища, включая шейку матки.

При тренировке влагалищных сокращений без использования Яйца используется лишь *Мускул Ци*. При этом каждый отдел влагалища сокращается индивидуально, начиная с первого. Использование Яйца вместе с массажем увеличивает сопротивление мускульным сокращениям. Максимальная тренировка мышц влагалища обеспечивается при выполнении *Поднимания Груза с Помощью Ци*.

2. Яйцо

Рекомендуется использовать Яйца, изготовленные из нефрита. Нефритовые и обсидиановые Яйца можно просверлить вдоль: в дальнейшем через это отверстие будет проходить нить, которую используют для извлечения Яйца и подвешивания дополнительных грузов при занятиях *Подниманием Груза с Помощью Ци*. Предпочтение следует отдавать нефритовым Яйцам — их поверхность более гладкая и не имеет пор; кроме того, нефритовые Яйца более прочные. Кроме того, они более дешевы. Приобрести Яйца для массажа можно в Центре оздоровительных даосских методик. Дополнительные сведения об их использовании вы найдете в Главе 5.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Запрещается применять Яйца, изготовленные из дерева, а также окрашенные или покрытые любыми химическими красителями (лаками).



3. Рекомендации по выполнению Внутреннего Массажа с Помощью Яйца

а. При выполнении массажа рекомендуется одновременно выполнять *Энергетическое Дыхание через Яичники* (подробнее об этом — в книге «Даосские рецепты Исцеляющей Любви. Развитие женской сексуальной энергии»).

б. Не следует заниматься массажем в положении лежа.

с. При отсутствии опыта в подобных упражнениях, а также в случае узкого влагалища рекомендуется использовать просверленное Яйцо с продетым через отверстие шнурком — так вы избежите от опасений, что не сможете вынуть его. Впоследствии вы научитесь выталкивать его самостоятельно. Если в процессе массажа вы почувствуете, что Яйцо застряло — не паникуйте. Максимально расслабив мышцы влагалища и низа живота, потихоньку вытягивайте Яйцо. В процессе тренировки ваши влагалищные мышцы окрепнут настолько, что вы сможете применять сдвоенные Яйца.

д. Помните, не следует заниматься массажем во время менструации и при наличии влагалищных инфекций. После менструации необходимо выждать не менее двух дней.

4. Подготовка к введению Яйца

а. Личная гигиена

Личная гигиена — совершенно необходимое условие при занятиях по *Методике Омоложения Костного Мозга Нейгун*. Наилучшее время для упражнений *Сексуально-энергетический массаж* и *Внутренний Массаж с Помощью Яйца* — сразу после утренней ванны.

б. Яйцо должно быть чистым

Вот еще одно важное условие. Перед первым применением Яйцо следует обязательно прокипятить; каждый раз, заканчивая упражнение, тщательно мойте его. Не протирайте его спиртом или растворителями — это может вызывать аллергическую реакцию.



с. Смазка

Если внутривлагалищной смазки не хватает, перед началом упражнения покройте Яйцо нетоксичным маслом или гелем (убедитесь, что смазки не содержат синтетических растворителей).

5. Пошаговые рекомендации к выполнению Внутреннего Массажа с Помощью Яйца

а. Введение Яйца

1) Введите Яйцо внутрь влагалища тупым концом вперед. С приобретением опыта вы научитесь втягивать его вовнутрь.

2) Затем примите позу *Обхватывания Древа*, как описано в приложении 1; можно также принять положение стоя, разведя ноги на ширину плеч и слегка согнув колени. Поднимите руки перед собой (до угла приблизительно 45 градусов), ладони повернуты

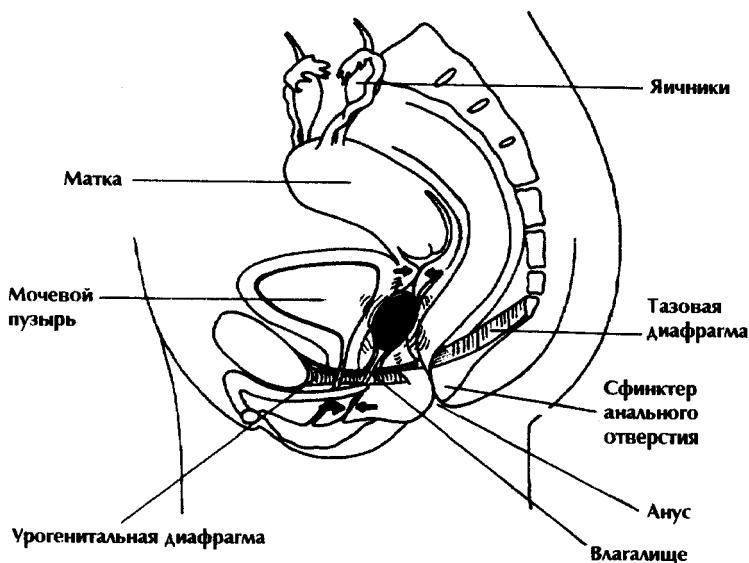


Рис. 3-33.



вверх, пальцы сжаты в кулак. Такое же положение тела рекомендуется и для *Поднимания Груза с Помощью Ци*.

в. Положение Яйца (рис. 3-33)

1) Плотно сожмите мускулы, закрывающие вход во влагалище.

2) Сделайте медленный и глубокий вдох, направляя энергию вдоха непосредственно в яичники. Сконцентрируйте свою сексуальную энергию и через матку подведите ее к клитору. Удерживайте энергию в области клитора.

3) Поочередно сжимайте, фиксируя в таком положении, мышцы нижней, средней и верхней части влагалища; благодаря этому Яйцо будет проталкиваться вверх по влагалищу.

с. Сжимание мышц трех отделов влагалища

По мере того как Яйцо будет погружаться все глубже во влагалище, поочередное сжимание мышц трех отделов будет поднимать Яйцо все выше и выше.

Ниже приведена рекомендуемая последовательность мышечных сокращений.

1) Сжимайте мышцы преддверия влагалища, втягивая Яйцо вовнутрь.

2) Затем сожмите *Мускул Ци*, расположенный позади шейки матки, в третьем отделе, — это вытолкнет Яйцо в середину влагалища. На этой стадии мышцы первого и третьего отдела напряжены, так что Яйцо «замкнуто» посередине влагалищной трубки.

3) Теперь напрягайте мышцы среднего отдела влагалища до ощущения захвата Яйца; впоследствии вы сможете, не выпуская Яйцо из захвата, передвигать его вверх-вниз по влагалищу (рис. 3-34).

4) При необходимости амплитуду движений можно увеличить, поддерживая ее постоянной, пока не почувствуете необходимости отдохнуть. Период отдыха очень важен, поскольку в это время *Ци* аккумулируется в области влагалища.

5) Теперь сделайте глубокий вдох, направив собранную *Ци* на *Микрокосмическую Орбиту*.

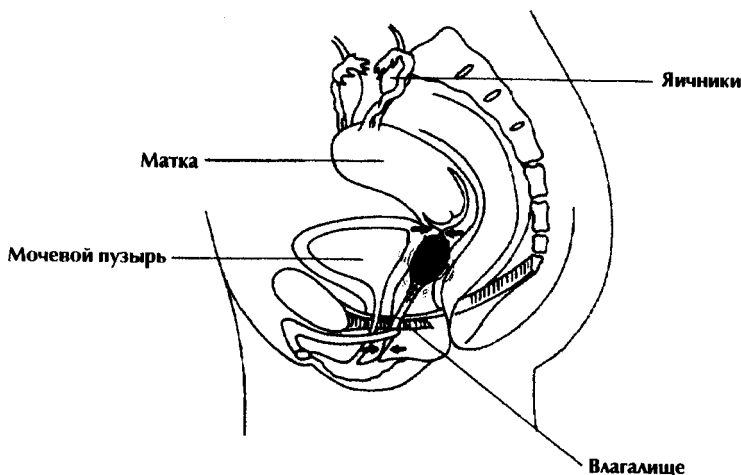


Рис. 3-34. Продвижение Яйца вверх по влагалищу.

d. Извлечение Яйца

В принципе, вы должны научиться извлекать Яйцо, сокращая мышцы влагалища. Поначалу это будет легче сделать, присев на корточки. Можно также поставить одну ногу на невысокий стул. Если через Яйцо прорета нить, тогда проблем быть не должно.

e. Заключительный массаж

Закончив упражнение, помассируйте молочные железы и область влагалища шелковой тканью (рис. 3-35). Затем массируйте промежность круговыми движениями, сначала 9, 18 или 36 раз против часовой стрелки, затем столько же раз — по часовой стрелке. Аналогично помассируйте копчик и крестец — это активизирует *Копчиковый Насос* и усилит движение *Ци* вверх, превращая ее из «сырой» сексуальной энергии в энергию жизненной силы.



Рис. 3-35. Массаж молочных желез с помощью ткани.

f. Отдых

Расслабьтесь, проделайте упражнение с Целительными Звуками — лучше всего Звуками Легких и Сердца. Чтобы правильно распределить огромный объем энергии, образовавшейся в результате упражнений, проделайте Микрокосмическую Орбитальную Медитацию (лучше при этом сесть поудобнее и сконцентрироваться на области пупка). Подробнее о Шести Целительных Звуках — в Приложении 1.

г. Дезинфекция Яйца

Поскольку слизистые влагалищные выделения могут служить идеальной средой для развития бактерий, тщательно дезинфици-



руйте Яйцо после каждого упражнения. Нефритовые Яйца можно кипятить ежедневно, хотя тщательного промывания должно быть достаточно. Для полной уверенности кипятите Яйцо не реже одного раза в неделю. Никогда не позволяйте другим пользоваться вашим Яйцом.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ВСЕМ ЗАНИМАЮЩИМСЯ! Сексуально-энергетический массаж и Поднимание Груза с Помощью Ци требуют обязательного выполнения Нанесения Ударов, как это описано в Главе 4, сразу же после активизации Цин Ци и желез, вырабатывающих половые гормоны. Это позволит предупредить застой избыточной энергии в области головы.

Г. КРАТКИЕ ИТОГИ ГЛАВЫ

1. На данном этапе занятий даосскими оздоровительными методиками вы овладели тремя подходами к культивированию сексуальной энергии: упражнениями *Исцеляющая Любовь*, *Сексуально-энергетический массаж* и *Поднимание Груза с Помощью Ци*.

а. *Исцеляющая Любовь* позволяет сохранить сексуальную энергию, стимулирует деятельность головного мозга, омолаживает внутренние органы и железы, увеличивает выработку Цин Ци.

б. *Сексуально-энергетический массаж* использует сексуальную энергию и половые гормоны для укрепления костей, восстановления красного костного мозга и улучшения кровообращения. Массаж также укрепляет половые и внутренние органы организма.

с. *Поднимание Груза с Помощью Ци* представляет собой наиболее сложную и совершенную технику высвобождения и целесообразного использования сексуальной энергии. Упражнение способствует не только повышению концентрации Цин Ци в области половых органов, но и укреплению фасциальных оболочек всех внутренних органов тела. За счет повышенной секреции половых гормонов происходит стимуляция деятельности гипофиза.



2. Упражнение *Запирание Энергии* выполняется до и после *Сексуально-энергетического массажа* с тем, чтобы направить высвобождающуюся сексуальную энергию и половые гормоны к верхним энергетическим центрам человека. Для этого следует проделать девять коротких энергичных вдохов, сопровождая их соответствующим количеством сокращений мышц половых органов, промежности, анального сфинктера. Спинка языка прижимается к твердому нёбу, зубы стиснуты, ягодичные мышцы сжаты, чтобы активизировать работу *Внутричерепного и Копчикового Насосов*. Одновременно с этим тремя пальцами надавливают на точку Врат Жизни и Смерти, расположенную чуть впереди анального отверстия — это позволяет сексуальной энергии подняться через четыре точки-остановки (копчик, точки Т-11, С-7 и основание черепа) к пятой — темени.

3. *Сжатие Половых Органов* восстанавливает ресурсы сексуальной энергии, израсходованные при выполнении других упражнений. Это упражнение не относится собственно к *Методике Омоложения Костного Мозга Нейгун* и может использоваться независимо от нее. Ценность данного упражнения заключается в нагнетании Ци в половые органы с тем, чтобы простимулировать выработку дополнительной сексуальной энергии — *Цин Ци*.

4. Предварительный массаж половых органов с помощью ткани используется для массирования половых органов, промежности и крестцово-копчиковой зоны. Выполняется до и после *Сексуально-энергетического массажа* в целях подготовки половых органов к дальнейшим упражнениям, восстановления кровообращения и привлечения Ци к центру сексуальной энергии. Массаж с помощью ткани особенно эффективен для предупреждения образования тромбов в кровеносных сосудах половых органов и промежности (у мужчин).

5. *Сексуально-энергетический массаж* для мужчин:

- a. Массаж яичек с помощью пальцев
- b. Массаж яичек с помощью ладони
- c. Удлинение семявыводящих протоков с помощью массажа (растирание-вытягивание)
- d. Вытягивание семявыводящих протоков с помощью массажа



е. Вытягивание связок, поддерживающих мошонку и половой член

f. Похлопывание по яичкам

6. *Сексуально-энергетический массаж для женщин:*

a. Массирование молочных желез

b. Массаж желез внутренней секреции с помощью аккумулярованной Ци

c. Массаж внутренних органов с помощью аккумулярованной Ци

d. Массаж яичников

7. *Внутренний Массаж с Помощью Яйца.* Нефритовое Яйцо используется в качестве направляющей при тренировке, развитии и укреплении мускулов трех отделов влагалищной трубки.

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

ТЕХНИКА МАССАЖА НАНЕСЕНИЕМ УДАРОВ ПО ТЕЛУ

Практики по *Методике Омоложения Костного Мозга Нейгун* взаимосвязаны. Хотя можно извлечь пользу и из отдельных упражнений, однако их применение в комплексе дает желаемый эффект «Стального тела» в преодолении болезней и хрупкости тела. Так, *Костное Дыхание* и *Техника Наполнения Костей Энергией Ци* прекрасно работают при их совместной практике с *Техникой Нанесения Ударов*. Последнюю также используют после нагнетания силы Ци для того, чтобы увеличить усвоение потока Ци телом. Данная техника не зависит от других практик, но резко повышает их эффективность, помогая энергии более глубоко проникать в тело.

А. ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ТЕХНИКЕ НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ

В исходном варианте используется связка проволочных прутьев для нанесения ударов по особым линиям, проходящим вдоль тела и конечностей (вместо прутьев можно использовать длинный мешочек, наполненный фасолью или бобами). Металлические прутья создают вибрацию, которая открывает в костях поры, где накапливается энергия, становясь доступной костному мозгу. Эти вибрации также «вытряхивают» вредные вещества из фасций, мышц, внутренних органов, разрушают отложения мочевой кислоты и освобождают тело от напряжения (рис.4-1). Во втором варианте Техники удары производят палочками из ротанга вдоль тех

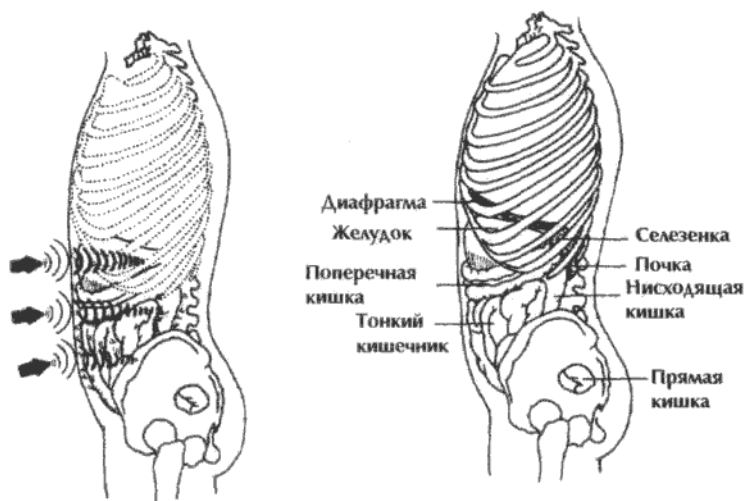


Рис. 4-1. Вибрации от ударов прутьями разрушают ядовитые вещества, лежащие глубоко внутри тела.

же линий, чтобы улучшить внешние характеристики тела и укрепить нервную систему. Особые линии, по которым производят удары, соответствуют известным акупунктурным меридианам, по которым поток Ци легко перемещается по телу. Если вы поколачиваете связкой прутьев вдоль каждой такой линии, то вибрация проникает в определенные органы через соответствующие им меридианы. Нанесение ударов прутьями вызывает вибрации слоев соединительной ткани, разделяя эти слои, а накапливаемая энергия накачивает их, подобно подушкам, которые служат защитой для внутренних органов.

Повышение давления Ци приводит к упругости внутренних органов, заставляя их отскакивать при каждом ударе. Отдача при таком упругом отскоке создает ударные волны в потоке Ци, из которых органы, железы и кости могут черпать еще больше энергии.

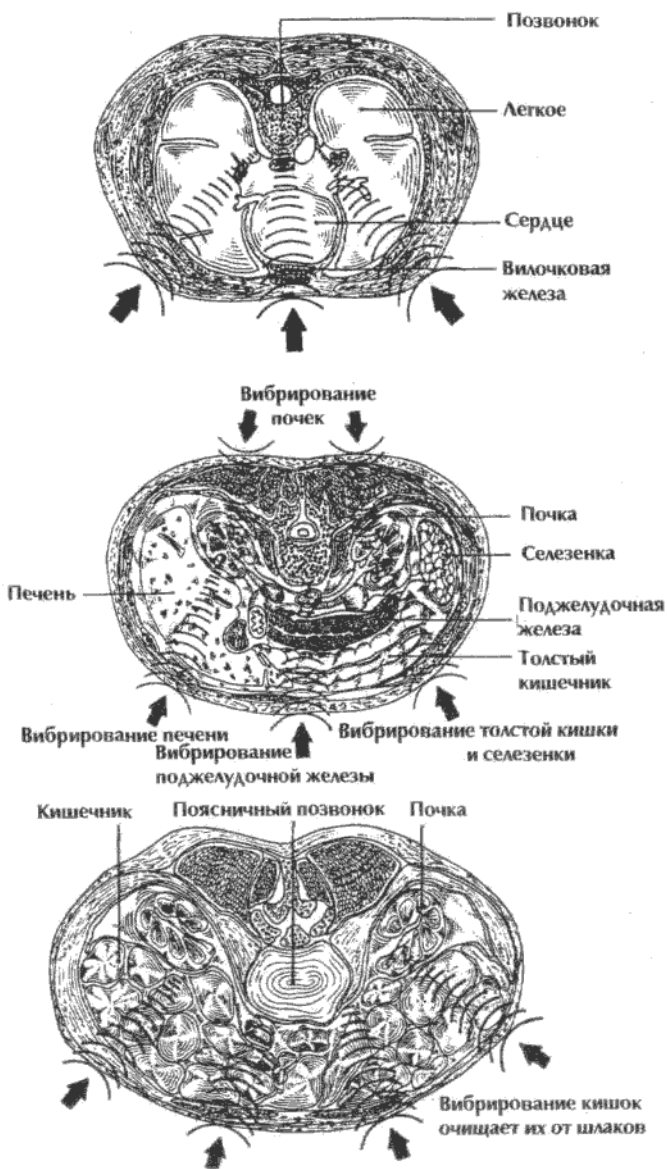


Рис. 4-2. Поперечное сечение туловища. Показано, как вибрация достигает внутренних органов.



В. МЕТОДИКА НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ

ЗАМЕЧАНИЕ: Из двух вариантов Техники, первый первоначально нацелен на укрепление внутренних органов, тогда как второй — на усовершенствование внешних параметров тела.

1. По первому варианту имеются три методики:

а. *Нанесение Ударов с Упаковкой энергии* — наиболее исчерпывающий подход. Здесь подробно приведена лишь одна методика, поскольку она включает в себя и все остальные. Ее практикуют вместе с *Техникой Костного Дыхания* и *Техникой Наполнения Костей Энергией Ци*, обозначаемых термином *Упаковка*. Процесс заключается в следующем: вы вдыхаете, захватывая и ввинчивая по спирали энергию в кости конечностей и в те части тела, с которыми работаете, и затем сохраняете состояние сжатой и упакованной в них энергии во время нанесения ударов по меридианам обрабатываемой поверхности тела. Руки, ноги и тело обрабатывают так, как описано ниже.

б. *Нанесение Ударов мешочком, наполненным фасолью*. В этом случае вместо связки прутьев используют мешочек с фасолью или бобами. Длина мешочка 45 сантиметров. Мешочек обладает преимуществом охлаждающе действовать на тело по сравнению с другими вариантами нанесения ударов, когда идет сильный разогрев тела. Длинный мешочек с фасолью поглощает тепло и токсины, помогая костям усвоить внутреннюю Ци и внешнюю энергию. Эта методика хороша для начинающих и физически слабых людей.

с. *Нанесение Ударов для выведения токсинов* проводится по тем же линиям, что и в других методиках, но не включает *Костное Дыхание* и *Наполнения Костей Энергией Ци*, поскольку не предполагает *Упаковки*. Эта методика нацелена лишь на очистку внутренних органов посредством вибраций, идущих от металлических прутьев, или при нанесении ударов мешочком с фасолью. Такое выведение из организма вредных веществ может служить подготовкой к применению других методик или практиковаться самостоятельно.



2. Второй вариант *Нанесения Ударов* производится с помощью ротанговых палочек. Используется для укрепления нервной и лимфатической систем, при этом улучшается кожа и внешний вид тела. В данном варианте *Техники* используются почти все линии для нанесения ударов, не задействованы лишь места на костях и не используют *Упаковку*. *Нанесение Ударов* ротанговыми палочками можно выполнить сразу же после окончания нанесения ударов прутьями. Этот вариант обычно завершает процедуру *Омоложения Костного Мозга Нейгун*, после чего идет медитация и используется техника *Шести Целительных Звуков*.

С. ОСНАЩЕНИЕ

Вибрации в *Технике Нанесения Ударов* создаются специальными приспособлениями, состоящими из 100-110 проволочных прутьев, толщиной примерно два-два с половиной миллиметра и длиной 45 сантиметров. С одного конца пучок бинтуют эластичной тесьмой на высоту приблизительно шести дюймов. Забинтованный конец ручки должен быть покрыт достаточным количеством тесьмы, чтобы руке было удобно. Длина свободного конца должна быть около тридцати сантиметров. Проволока в свобод-

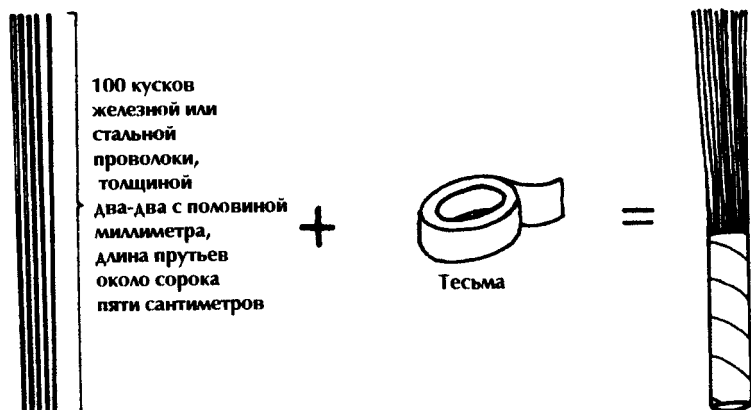


Рис. 4-3.



ной части должна легко расходиться, что должно способствует распределению воздействия и возникновению вибраций во время процесса нанесения ударов по телу (рис. 4-3)

ЗАМЕЧАНИЕ: Женщины могут пользоваться облегченным вариантом проволочного приспособления, состоящего из 50-70 прутьев.

Проволочный хлыст можно заменить мешочком, наполненным фасолью (длина мешочка сорок пять сантиметров и семь сантиметров ширины, мешочек должен быть из плотного материала). Такое приспособление не нацелено на создание вибраций, но оно поглощает избыточное тепло, которое тело не в состоянии переработать.

Мешочек можно использовать после нанесения ударов проволочным хлыстом для снятия перегрева тела.

Ротанговые палочки вырезают из твердой древесины. Их длина должна быть около пятидесяти сантиметров. Две палочки стягивают вместе эластичной тесьмой на расстоянии двух дюймов от каждого конца так, чтобы они крепко держались вместе (рис. 4-4). Ротанговые палочки используют для внешней стимуляции, которая усиливает нервную и лимфатическую системы, посредством контакта с кожей через удар.

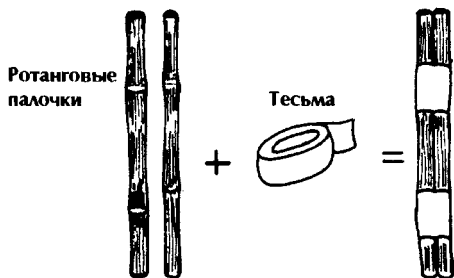


Рис. 4-4.



Д. ВЫБОР ПРАВИЛЬНОЙ МЕТОДИКИ

Выбор методики, которая послужит вам наилучшим образом, зависит от намеченных целей и от вашего физического здоровья. Возможно, вам не потребуется полный режим ежедневной практики *Нанесения Ударов*.

Практика по полной программе приносит ощутимые результаты осваивающим боевые искусства. Менее полный ее вариант вполне подойдет тем, кого интересует лишь выведение токсинов из организма или улучшение состояния кожи. В любом случае, рекомендуется ежедневная практика *Нанесения Ударов* по линиям брюшного пресса, как часть процесса выведения вредных веществ из организма. Включайте также внутренние стороны локтей, тыльные части колен и точку Мин-мень на спине напротив пупка. Вначале вам следует использовать лишь удары по методике для выведения токсинов без *Упаковки*. Наносите удары несильно, вдоль каждой линии, без напряжения мышц, и обрабатывайте каждую точку, нанося по ней только три удара. Расстояние между точками ритмично поглаживается. Поскольку вибрации от проволочного хлыста проникают под кожу на глубину до пятнадцати сантиметров, то существует весьма малая вероятность, что ударные волны пропустят какой-либо меридиан или орган, если какие-нибудь точки будут только просто поглаживаться. Такие волны распространяются по телу, как только оно приходит в соприкосновение с проволочным хлыстом. За этим следует легкая обработка роланговыми палочками.

ЗАМЕЧАНИЕ: Удары с Упаковкой также могут быть использованы для детоксикации, но они должны практиковаться лишь тогда, когда процесс выведения токсинов идет без перегревания и истощения тела.

Если вы достаточно преуспели в технике *Упаковки*, не забывайте наполнить энергией половые органы, уrogenитальную и тазовую диафрагмы, уплотняя *Ци* в каждой области. Вначале сосредоточьтесь на той конечности или части тела, которые вы намерены обрабатывать ударами. Затем, вдыхая, спиралеобразно захватывайте *Ци* и упаковывайте в эту часть тела, удерживая в ней



сжатую Ци, пока вы наносите удары по линиям обрабатываемой поверхности с помощью одного из приспособлений. Напряжение снимают выдохом после каждой серии ударов. При ударах по телу свободную руку можно сжать в кулак либо положить на область почки, противоположной стороне, по которой наносятся удары. Продолжайте процесс для каждой последующей области.

Со временем вы можете увеличить число ударов по каждой точке от трех до девяти, когда приобретете навык непрерывных ритмичных движений. Вы можете также увеличить силу ударов, не теряя, однако, чувства меры, так как слишком большое рвение может оказаться разрушительным. Ни одно из движений, описанных в этой книге, не должно вызывать напряжения или осложнения. После обработки линий важно отдохнуть и почувствовать тепло, генерируемое телом. Этот поток вы можете направить вверх на *Микрокосмическую Орбиту*.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: Даже если вы намерены использовать Упаковку, тем не менее, вначале прочтите Раздел G с полным описанием последовательности процесса и затем практикуйте согласно ему без Упаковки. ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧТИТЕ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ В РАЗДЕЛЕ G ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧНЕТЕ ПРАКТИКОВАТЬ.

Е. ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ С УПАКОВКОЙ

Наносите удары мягко, особенно в начале практики. Если вы используете проволочное приспособление, то цель здесь заключается в создании вибрационного воздействия, которое будет создавать мягкие ударные волны потока энергии, проходящего по телу. Свободные концы проволочных прутьев должны слегка расходиться, чтобы зона их воздействия была шире. Вибрации от этих упражнений активируют Ци и создают пространство для ее поглощения.

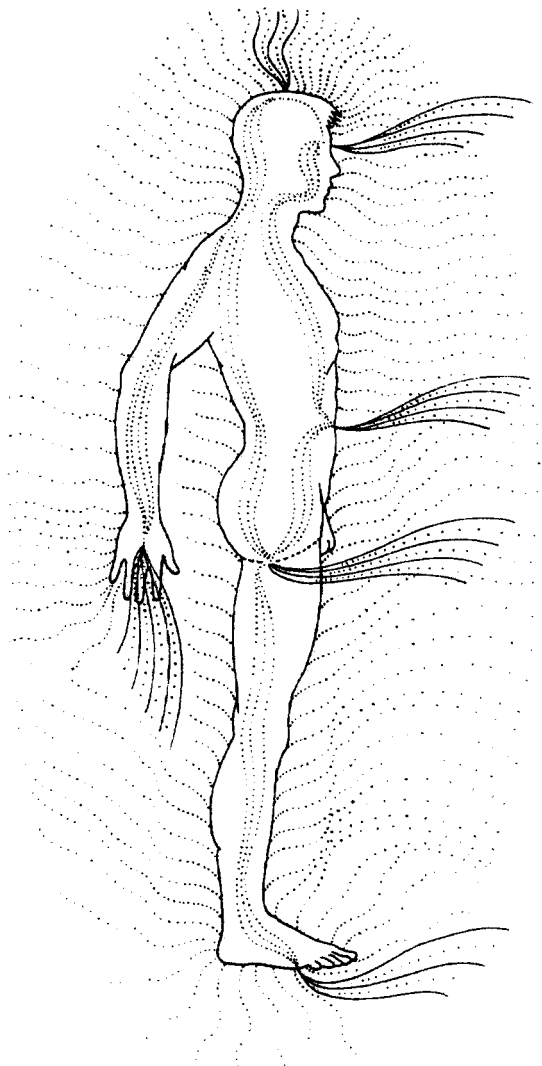


Рис. 4-5. Практика *Костного Дыхания*, при которой во время отдыха мысленно поглощается энергия костями и всем телом.



Рис. 4-6.

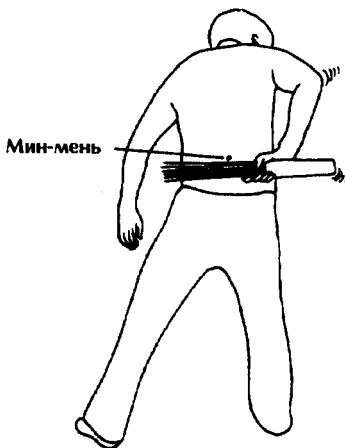


Рис. 4-7.



Рис. 4-8.



1. Пробуждение энергии и детоксикация

Следующая стадия — это разминочные упражнения, готовящие тело к восприятию ударов. Упражнения разработаны так, чтобы стимулировать энергии, хранящиеся в пупке, и вывести вредные вещества из мест, где они аккумулированы наиболее плотно. Всегда наносите удары мягко, несильно и умеренно. Между сериями ударов отдыхайте и выполняйте *Костное Дыхание* (рис. 4-5). После окончания последовательного ряда нанесения ударов проработайте еще четыре области, указанные ниже (a-d), чтобы завершить практику.

а. Точка Дан-тянь — нижняя часть брюшной полости: нанесите три удара по точке, расположенной прямо под пупком на расстоянии примерно семь-восемь миллиметров вниз. Когда вы ударите по пупку и по Дан-тяню, то почувствуете, как тепло распространяется по телу (рис. 4-6). Опять ударьте по три раза, если хотите, то с *Упаковкой*, и затем немного отдохните.

б. Точка Мин-мень: ударьте три раза по точке Мин-мень, известной также под названием *Дверей Жизни*, — она расположена на позвоночнике напротив пупка (рис. 4-7). При *Упаковке* энергии в эту область вдохните, подтяните энергию вверх от промеж-



Рис. 4-9. Внутренняя сторона локтя.



ности через крестец к точке Мин-мень. Также упакуйте энергию в почки, сжимая и подтягивая анус с левой и правой стороны. Ударьте по точке Мин-мень опять три раза и затем отдохните. Ощутите точку Мин-мень и мысленно через нее загоните энергию в позвоночник.

с. Тыльная сторона колена: нанесение ударов по этой точке освобождает огромное количество токсинов, которые здесь накапливаются (рис. 4-8). Нанесите три удара и затем, расслабившись, выдохните энергию в кости (рис. 4-5). Повторите процедуру.

д. Внутренняя сторона локтя: нанесение ударов по этой точке приводит к энергичным вибрациям, выводящим токсины через руки (рис. 4-9). Нанесите три удара. Отдохните и ощутите поток энергии. Повторите еще раз.

2. Нанесение Ударов в области брюшной полости

Процедура должна начинаться с обработки пяти вертикальных линий, проходящих по брюшной полости от нижних ребер и до лобковой кости (рис. 4-10). Когда вы, вдыхая Ци, направляете ее в пупок, то не сдавливайте воздух в легких. Довдохните небольшое количество воздуха, не более 10 процентов от объема легких, и сосредоточьтесь на том, как Ци попадает в область пупка и накапливается там. Убедитесь, что вы ощущаете давление в пупке, а не в груди (рис. 4-11).

а. Средняя линия: примите позу Всадника, вдохните, подтяните вверх область гениталий, тазовую и урогенитальную диафрагму. Затем затягивайте спиралеобразно Ци в пупок, упакуйте ее там и удерживайте в процессе нанесения троекратных ударов по наполненной энергией области. Используйте эту же процедуру для нижней Дан-тянь, двигаясь к лобковой кости и затем назад вверх по этой же линии до солнечного сплетения (рис. 4-12). Выдохните, расслабьтесь и втяните Ци.

б. Левая внутренняя линия брюшной полости: подтяните вверх по спирали, упакуйте и удерживайте энергию на левой внутренней линии брюшной полости. Этот канал проходит параллельно центральной линии от ребер до лобковой кости примерно на

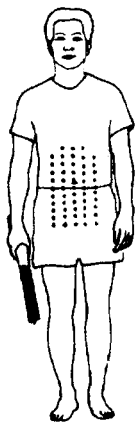


Рис. 4-10.

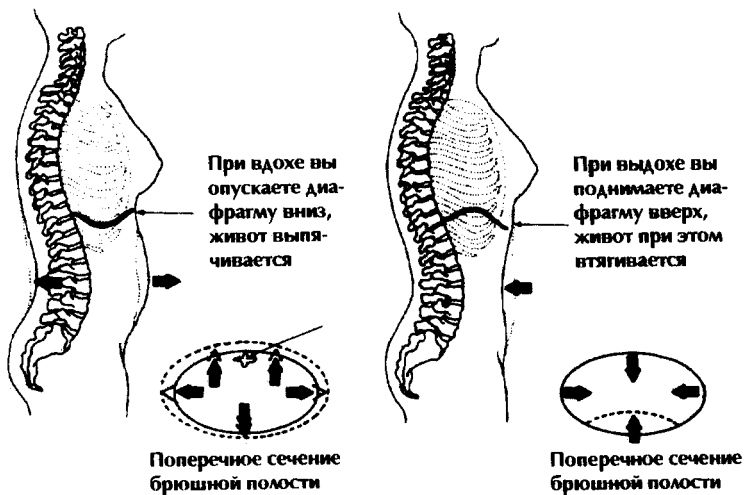


Рис. 4-11. Втягивание Ци в процессе дыхания.

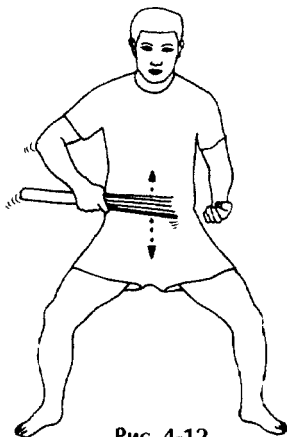


Рис. 4-12.

Упакуйте энергию и наносите удары от пупка вниз к лобковой кости и назад в обратном направлении к солнечному сплетению.

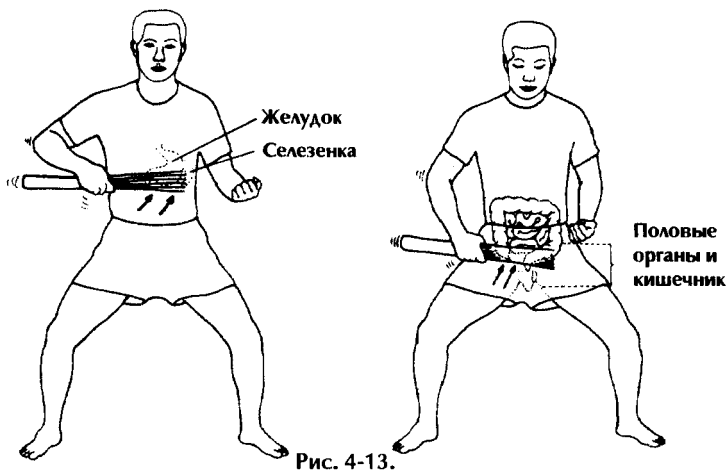


Рис. 4-13.

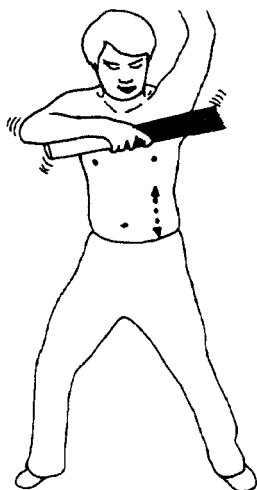


Рис. 4-14. Нанесение Ударов по левой внешней линии брюшной полости.

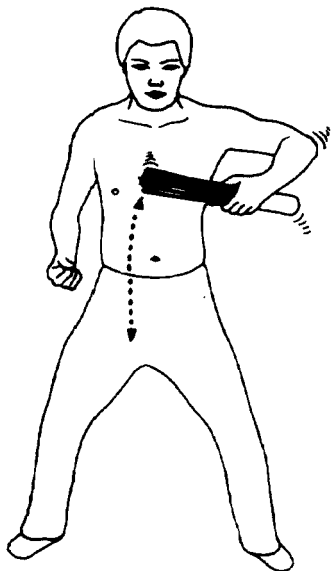


Рис. 4-15. Нанесение Ударов вдоль линии параллельной линии пупка.



четыре сантиметра влево от пупка. Поддерживая давление энергии, наносите удары, двигаясь вниз к лобковой кости и затем в обратном направлении вверх вдоль той же линии до нижнего ребра (рис. 4-13). Выдохните, расслабьтесь и втяните Ци.

с. Левая внешняя линия брюшной полости: вдохните, подтяните вверх по спирали и упакуйте энергию в канале левой внешней линии брюшной полости, проходящей параллельно линиям (а) и (b) на расстоянии трех дюймов влево от пупка.

Поднимите левую руку, чтобы не мешала, и правой рукой наносите удары сверху вниз, двигаясь к точке у бедра, а затем — в обратном направлении вдоль той же линии к точке, лежащей под нижним ребром (рис. 4-14). Выдохните, расслабьтесь и втяните Ци.

d. *Нанесение Ударов* по внутренней и внешней линиям правой стороны брюшной полости проходит в той же последовательности, которая описана выше. Удары производят левой рукой, а правая — сжата в кулак или прикрывает правую почку.

3. Нанесение Ударов по бокам

Следующая линия расположена на левом боку и проходит от подмышечной впадины вертикально вниз. Поднимите левую руку над головой и освободите для правой руки левый бок. Начинайте наносить удары от подвижного нижнего ребра, на уровне пупка, двигаясь вниз по левому боку до бедра, а затем в обратном направлении до грудной клетки, подмышечной впадины и назад к нижнему ребру опять. Выдохните, отдохните и втяните Ци. Правый бок обрабатывается так же как и левый, но связку прутьев держат в левой руке, а правая поднята вверх для облегчения нанесения ударов (рис. 4-16).

4. Нанесение Ударов по грудной клетке

а. Грудную клетку мягко обрабатывают по горизонтальным линиям поперек груди (рис. 4-17). Расположите связку прутьев у грудины, затем наносите удары по каждому ребру, начиная от нижних подвижных ребер, и заканчивая верхними. Учитывайте изгиб ребер и продвигайтесь до позвоночника.

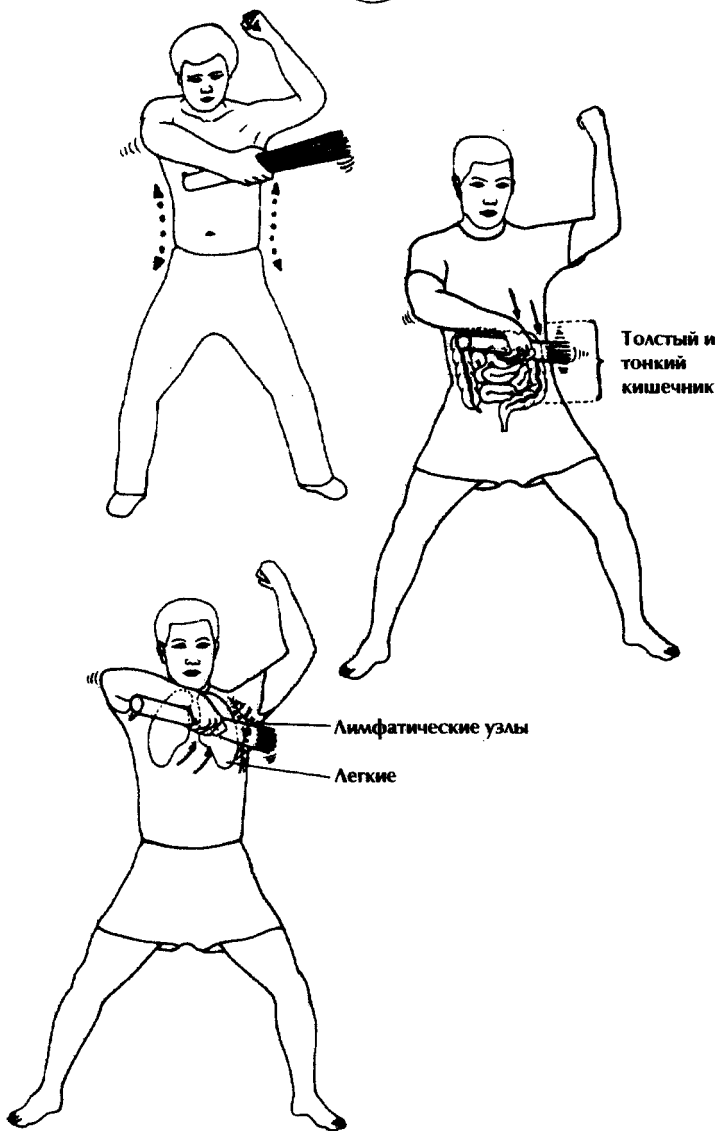


Рис. 4-16. Нанесение Ударов по бокам от подвижных ребер и до бедра.

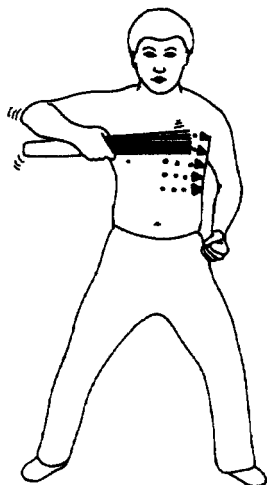


Рис. 4-17. Нанесение Ударов по ребрам вдоль горизонтальных линий, начиная от грудины.



Рис. 4-18. Нанесение Ударов по груди и ключицам (вибрации стимулируют вилочковую железу).



Начинайте с основания левой стороны груди, у грудины от самого нижнего ребра. Подвижные ребра, которые не крепятся к груди, можно обрабатывать либо как часть спины, либо вдоль линий боков, которые идут от подмышек. Втяните левую сторону ануса, вдыхая через нее и упаковывая в нее Ци. Наносите удары с левой стороны грудной клетки, двигаясь вверх приблизительно через четыре сантиметра вдоль каждого ребра, начиная от грудины. Затем, левой рукой нанесите удары с правой стороны грудной клетки таким же образом, при этом втяните правую сторону ануса.

б. Последние части туловища, по которым наносятся удары, — это грудина и ключицы. Наносите удары в этой области, начиная от основания грудины, двигайтесь вдоль ключицы, закан-

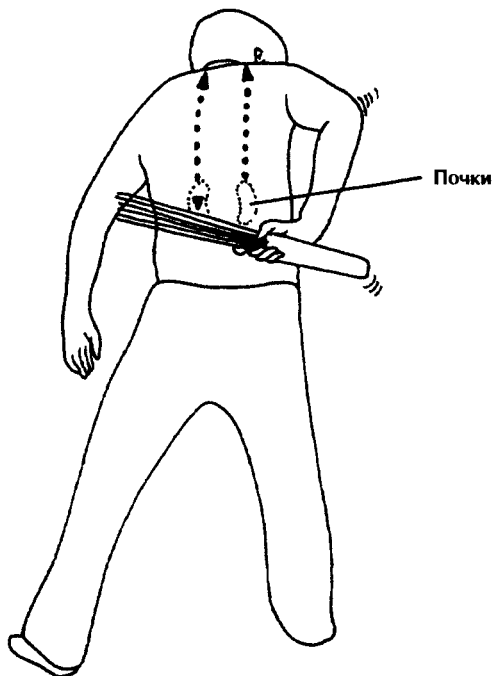


Рис. 4-19. Нанесение ударов вдоль линий, идущих от почек и до основания черепа.



чивая плечом (рис. 4-18). Будьте осторожны при ударах по груди. Выдохните, расслабьтесь и втяните энергию.

5. Нанесение Ударов по спине

ЗАМЕЧАНИЕ: Всегда желательно иметь партнера, который бы наносил удары по линиям вашей спины. Это позволит вам более глубоко сосредоточиться на процессе усвоения энергии и не прикладывать лишних усилий, пытаясь достать нужные участки тела.

а. Линии спины: наносите три удара по точке, расположенной на расстоянии восьми сантиметров вниз от точки Мин-мень, используйте правую руку (рис. 4-19). Затем, округлите лопатки, заведя за спину левую руку и плечо при наклоне груди. Упакуйте энергию в левую почку и мягко ударьте по соответствующему

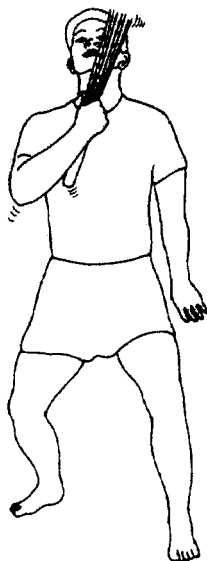


Рис. 4-20. Легкое похлопывание по голове и челюстям.



Рис. 4-21. *Нанесение Ударов по правому и левому боку внутренней части локтей.*

участку, а затем наносите удары, двигаясь вертикально вверх до шеи. Подбородок тяните к затылку, стисните зубы и прижмите язык к нёбу, как только вы достигнете основания черепа. По этой линии вернитесь вниз к точке слева от крестца и затем вновь вверх к исходной точке. Отдохните и втяните Ци. Таким же образом наносите удары по линии, проходящей в восьми сантиметрах от точки Мин-мень.

6. Нанесение Ударов по поверхности головы и челюстей

Мягко наносите удары по поверхности головы, похлопывая хлыстом на уровне линии волос, но никогда по верху и не по темени. Затем легко побейте вокруг внешней кромки нижней челюсти (рис. 4-20). Всегда, когда наносите удары по голове, оття-

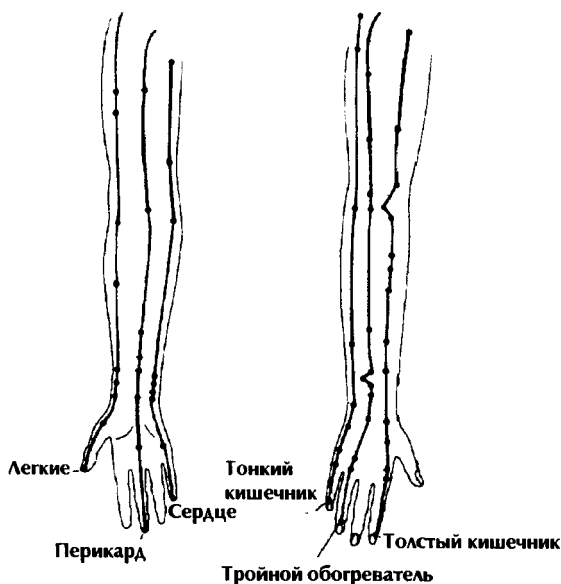


Рис. 4-22. Шесть меридианов руки.

гивайте назад подбородок, стискивайте зубы и прижимайте язык к нёбу.

7. Правый и левый бока внутренней части локтей

ЗАМЕЧАНИЕ: внутренние стороны локтей следует обрабатывать отдельно перед нанесением ударов вдоль линий рук, которое заканчивается такой же обработкой внутренних сторон локтей.

Вначале вдохните, упакуйте энергию, подтяните вверх нижнюю часть туловища, сожмите мышцы вокруг внутренней части левого локтя. Сосредоточьтесь на этой области и нанесите удары по внутренней части локтевого сустава правой руки. Тыльная часть каждого коленного сустава также обрабатывается перед началом основательной проработки ног.



Рис. 4-23. Нанесение Ударов вдоль линии среднего пальца.

На руке имеются шесть меридианов: три — с внутренней стороны, идут от среднего пальца, большого пальца и от мизинца, и три — с внешней стороны, идут от указательного пальца, безымянного пальца и мизинца. Если времени на полную обработку у вас недостаточно, то наносите удары не по всем шести линиям, а лишь по двум внутренним линиям среднего и большого пальца и по двум внешним — линиям мизинца и тыльной стороны ладони (эти четыре линии описаны в Сводке Упражнений). Всегда опускайте руку так, чтобы достать внешний меридиан, связанный с мизинцем (см. рис. 4-22).

8. Внутренняя сторона локтя — линия Среднего Пальца

Вытяните руку выше уровня плеча, открытой ладонью вверх. Нанесите удары по внутренней части левого локтя по три или более раз, затем продолжайте наносить удары вдоль центральной линии руки до внутренней части запястья, и двигайтесь дальше



через ладонь к кончику среднего пальца (рис. 4-23). Используя ту же последовательность, но уже в обратном направлении, вернитесь назад, обрабатывая внутреннюю часть локтя, продолжайте наносить удары вдоль плеча до начала ключицы. Отдохните, втяните энергию, затем приступайте к следующей линии.

9. Внутренняя сторона локтя — линия Большого Пальца

Рука вытягивается выше уровня плеча, ладонь раскрыта. Нанесите три удара по точке, расположенной вблизи внешней стороны внутреннего локтя, там где начинается лучевая кость. Нанесите удары от этой точки к кисти, далее вдоль верхней части внутренне-

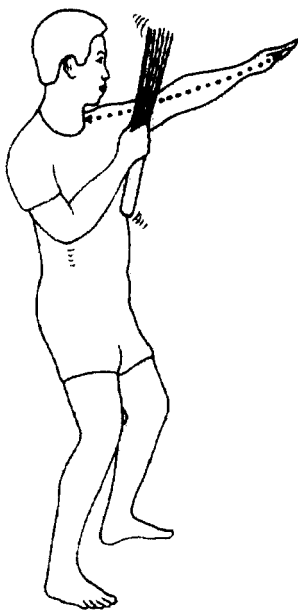


Рис. 4-24. Нанесение Ударов вдоль линии Большого Пальца от плеча и до пальца.



го запястья к точке выхода большого пальца с его внутренней стороны, затем возвращайтесь вдоль той же линии к плечу у верхнего края ключицы и обработайте ключицу (рис. 4-24). Отдохните, втяните энергию и приступайте к следующей линии.

10. Внутренняя сторона локтя — линия Мизинца

Рука поднята выше уровня плеча, ладонь раскрыта вверх, нанесите три удара по точке на внутренней стороне левого локтя, расположенной недалеко справа от центра там, где начинается локтевая кость. Нанесите удары от этой точки к кисти, далее по нижней части внутренней стороны левого запястья и к кончику мизинца (рис. 4-24). Возвращайтесь по этой линии вдоль плеча к груди. Отдохните, втяните энергию и приступайте к следующей линии.



Рис. 4-25. Внутренняя линия Мизинца.



11. Внешняя сторона локтя — линия Указательного Пальца

Рука поднимается выше уровня локтя, ладонь вниз, большой палец несколько ниже мизинца, наносим по три удара, начиная с точки, лежащей справа от внешней стороны левого локтя.

При таком расположении точка должна оказаться почти между центрами внутренней и внешней стороны локтя, на верхнем конце лучевой кости.

От этой точки удары наносятся к тыльной стороне кисти до тех пор, пока не будет достигнут кончик указательного пальца с его внешней стороны, затем возвращайтесь вдоль этой же линии до левого плеча (рис. 4-26). Отдохните, втяните энергию и приступайте к следующей линии.

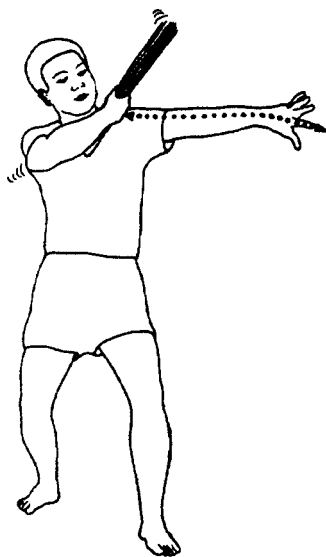


Рис. 4-26. Внешняя линия Указательного Пальца.



12. Внешняя сторона локтя — линия Безмянного Пальца

Опустите руку ниже уровня плеча, ладонью вниз, поверните запястье так, чтобы большой палец оказался ниже мизинца. Согните левый локоть и ощутите снижение напряжения, сосредоточенного несколько во внутрь от верха внешней стороны локтя, между его верхушкой и первым видимым выступом локтевого сустава. Выпрямите левую руку и нанесите по этой точке три удара. Продолжайте наносить удары вдоль указанной линии к тыльной стороне кисти, пересекая внешнюю сторону запястья, и далее — по суставам безмянного пальца к его кончику (рис. 4-27).

Повторите процедуру в обратном направлении вдоль всей этой линии до верхушки плеча. Отдохните, втяните энергию и приступайте к следующей линии.

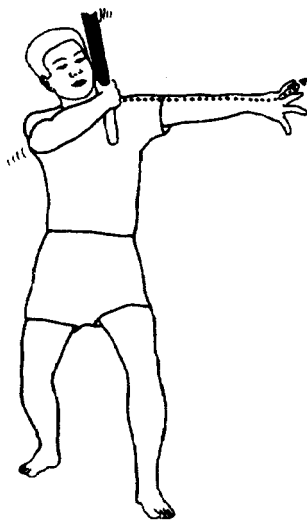


Рис. 4-27. Линия Указательного Пальца.



13. Внешняя сторона локтя — линия Мизинца

Опустите левую руку ладонью наружу, повернув вертикально запястье так, чтобы мизинец оказался в верхней точке непосредственно под большим пальцем руки, который, в свою очередь, должен быть направлен вниз. Начинайте наносить по три удара от точки вблизи верха внешней стороны локтя и двигайтесь вдоль локтевой кости через внешнюю сторону запястья к кончику мизинца (рис. 4-28). Вернитесь назад вдоль той же линии по тыльной стороне плеча до лопатки у подмышечной впадины.

Обработка левой руки оканчивается нанесением трех ударов по центральной точке с внутренней стороны локтя. Правая рука обрабатывается таким же образом как и левая, что позволяет охв-

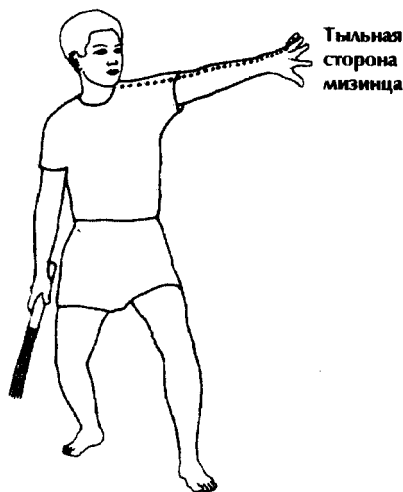


Рис. 4-28. Нанесение Ударов по внешней линии Мизинца от плеча до кончика пальца.



атить симметричные части тех же меридианов. Отдохните, втяните энергию и приступайте к правой руке.

14. Тыльная сторона левого и правого коленных суставов

Из шести меридианов, расположенных вдоль ног для обработки ударами доступны четыре: один —сзади, два —по сторонам ног и еще один проходит по центру передней стороны ноги. Активизируйте энергию тремя ударами по крестцу, поскольку энергия имеет тенденцию концентрироваться в нем. Затем упакуйте ее в коленные суставы и нанесите удары по внутренним сторонам каждого коленного сустава так, как вы это делали для локтей (рис. 4-29).

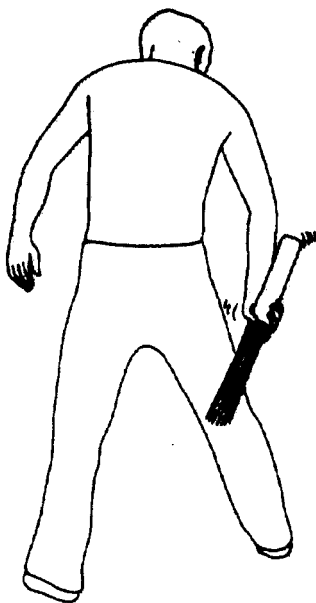


Рис. 4-29. Линия Пятки.

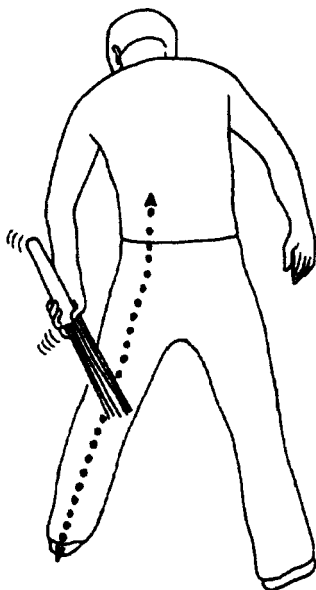


Рис. 4-30. Тыльная сторона левой ноги — линия Пятки.

15. Тыльная сторона левой ноги — линия Пятки

Вначале выставьте вперед правую ногу и слегка ее согните, а левую ногу оставьте прямой под удобным для нее углом. Связку проволочных прутьев вы держите в левой руке, удары наносите по тыльной стороне левого колена по три и более раза, упаковываете энергию и наносите удары от левой ягодицы вниз к пятке левой стопы (рис. 4-30).

Повторите процесс в обратном направлении снизу вверх вдоль всей той же линии, захватывая точку, с которой начинали, и далее вдоль спины к точке, расположенной на уровне точки Минмень в восьми сантиметрах слева от нее. Отдохните, втяните энергию и приступайте к следующей линии.

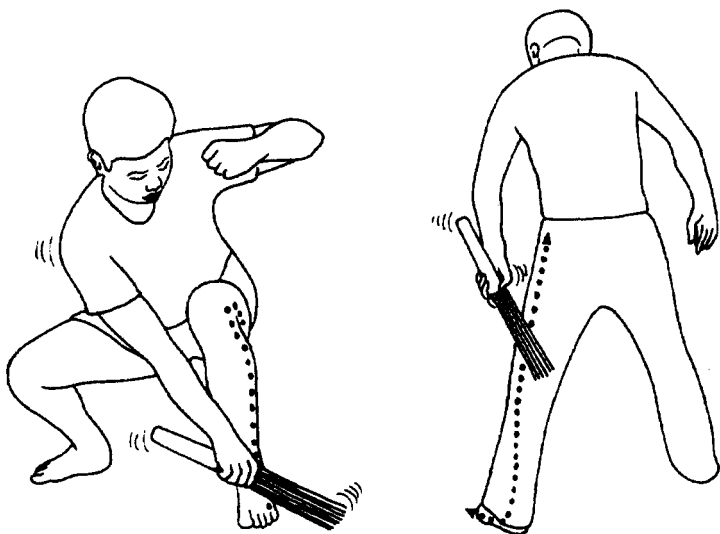


Рис. 4-31. Линия Мизинца Стопы.

16. Внешняя сторона левой ноги — линия Мизинца Стопы

Оставайтесь в положении стоя. Нанесите три удара по точке, расположенной слева от центра левого колена, на его внешней стороне. Упакуйте энергию и наносите троекратные удары по точкам внешней стороны ног от бедра вниз по внешней кромке голени, заканчивая кончиком мизинца на стопе (рис. 4-31а). Таким же образом вернитесь назад, завершая процесс там, откуда вы его начали (рис. 4-31б). Отдохните, втяните энергию и приступайте к следующей линии.



17. Внутренняя сторона левой ноги — линия Большого Пальца Стопы

Стопы стоят параллельно, левая нога отставлена на полшага в сторону. Мужчины правой рукой накрывают гениталии, оттягивая их вправо. Упакуйте энергию и нанесите три удара по точке, расположенной на внутренней стороне коленного сустава вправо от колена, между коленной чашечкой и тыльной стороной ноги.

От точки вблизи гениталий, которые должны быть защищены от ударов рукой, продолжайте Упаковку и нанесение ударов вниз вдоль внутренней стороны ноги, полностью захватывая внутреннюю сторону лодыжки, до кончика большого пальца стопы. Поверхность лодыжки обработайте дополнительными троекратными ударами, поскольку на этой линии встречаются меридианы

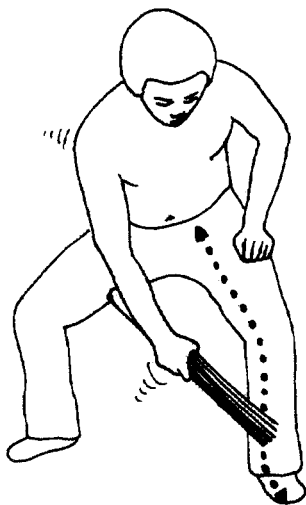


Рис. 4-32. Нанесение Ударов по ноге вдоль линии
Большого Пальца стопы.



селезенки, печени и почек (Избегайте ударов непосредственно по выступам лодыжки). Тем же способом вернитесь назад к исходной точке вблизи гениталий (рис. 4-32). Отдохните, втяните энергию и приступайте к следующей линии.

18. Передняя сторона ноги — линия Среднего Пальца Стопы

Станьте прямо со слегка выдвинутой вперед левой ногой, связку проволочных прутьев возьмите в правую руку. Мягко наносите удары по точке, расположенной ниже центра левой коленной чашечки. Удары должны наноситься под коленную чашечку, но не по ней. Переместите связку к точке, в которой нога соединяется с туловищем, и двигайтесь по середине ноги, прямо между бедром и сексуальным центром.

Наносите троекратные удары по каждой точке вдоль передней стороны ноги вниз, захватывая колено, предплюсну и кончик

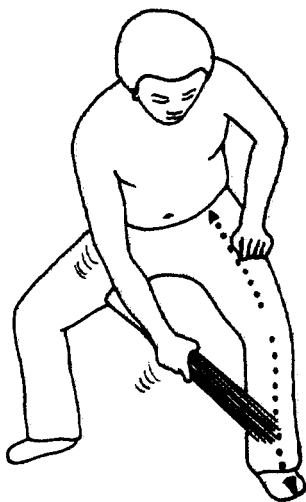


Рис. 4-33. Нанесение Ударов по ноге вдоль линии Среднего Пальца стопы.

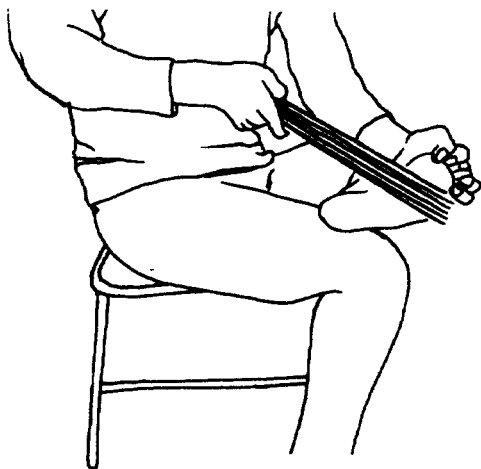


Рис. 4-34. Нанесение Ударов по подошве Стопы (Журчащий ручей).

среднего пальца (рис. 4-33). Мягко нанесите три удара по верху стопы и ее середине. Вернитесь назад вдоль этой линии к тому концу, с которого вы начали процедуру. Чтобы ее закончить, ударьте три раза по тыльной стороне колена. Отдохните, втяните энергию и приступайте к линиям правой ноги.

19. Подошва стопы или Журчащий ручей

Удары по подошве помогают усилить поток Ци и циркуляцию крови по венам, которая при этом достигает сердца быстрее. Эта процедура помогает открыть канал для энергии Земли, которая затем поглощается телом. Вы можете сесть на стул и наносить удары по точке, показанной на рис. 4-34 от девяти до 36 раз. Отдохните, втяните энергию.



Г. ТЕХНИКА НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ РОТАНГОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: СЛЕДУЕТ ТЩАТЕЛЬНО ИЗБЕГАТЬ УДАРОВ РОТАНГОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ ПО ШЕЕ, РЕБРАМ, КОЛЕННЫМ ЧАШЕЧКАМ, КРЕСТЦУ, ПОЗВОНОЧНИКУ И ВСЕМ СУСТАВАМ. Памятуя об этом можно обрабатывать линию так, как это описано в Сводке Упражнений с учетом мер предосторожности, описанных в разделе Г.

Удары ротанговыми палочками не вызывают в теле вибраций, как это происходит при ударах связкой проволочных прутьев. Однако они натренируют вас терпеть боль, снимут напряжение в мышцах, выведут токсины через кожу и увеличат выработку лейкоцитов. Эта процедура поможет нервам более эффективно передавать импульсы, а также увеличит количество вырабатываемых гормонов. Линии, по которым следует наносить удары, идентичны описанным выше, но некоторые участки тела включать не следует.

Данная практика обычно проводится сразу же после нанесения ударов связкой проволочных прутьев. Важно запомнить, что при этом *Упаковка* не проводится и ударов непосредственно по костям избегают. НИКОГДА не наносите удары по крестцу и хребту ротанговыми палочками. В отличие от других методик удары ротанговыми палочками редко используют для обработки двух боковых линий спины, идущих вверх от почек. Во время этой процедуры лопатки округляются и расходятся, когда вы поднимаете руку для нанесения удара по соответствующей линии. По этой причине было бы лучше в данной ситуации, чтобы удары по спине наносил партнер.

Определенные участки тела, такие как кости голеней, локтевые и лучевые кости предплечий, можно сделать более прочными, что улучшит ваши возможности в освоении боевых искусств или контактных видов спорта (рис. 4-35). Голени обычно очень чувствительны, поэтому ротанговыми палочками следует пользоваться очень аккуратно, легко нанося удары от верха голеней вниз и затем опять вверх (рис. 4-36). Однако, лучше наносить удары там, где не слишком много костей (рис. 4-37). Вам следует также с особой

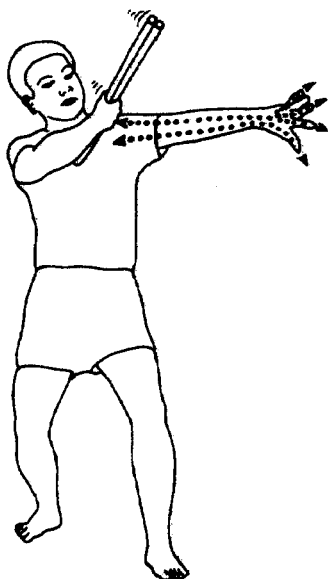


Рис. 4-35. Удары по костям рук с помощью ротанговых палочек сделают их прочными.

тщательностью избегать ударов по лицу, шее, позвоночнику и коленным чашечкам. Через точку контакта в данном процессе кожа поглощает удар деревянных палочек, что ведет к ее детоксикации и усилению нервов, а боль в это время трансформируется в энергию.

Г. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: НИКОГДА НЕ НАНОСИТЕ УДАРЫ ПО УШИБЛЕННЫМ УЧАСТКАМ ТЕЛА ИЛИ ПО СВЕЖИМ ШРАМАМ. ЭТО ЛИШЬ УВЕЛИЧИТ БОЛЬ И ЗАМЕДЛИТ ПРОЦЕСС ЗАЖИВЛЕНИЯ. ТАКЖЕ ИЗБЕГАЙТЕ НАНОСИТЬ УДАРЫ ПО ВОСПАЛЕННЫМ УЧАСТКАМ КОЖИ ИЛИ ОТКРЫТЫМ РАНАМ, ЧТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ИХ ИНФИЦИРОВАНИЮ ИЛИ ВЫЗВАТЬ КРОВОТЕЧЕНИЕ.



1. Если вы психически или физически больны или у вас существуют проблемы в сексуальной сфере, то прежде чем приступить к практике, проконсультируйтесь у врача или психолога.

2. Если у вас *Микрокосмическая Орбита* не открылась, то вы не можете безопасно практиковать данную систему. Во избежание серьезного дискомфорта и возможного нанесения вреда системе поток внутренней энергии должен течь свободно. Когда в процессе практики *Нанесения Ударов* используется *Упаковка*, то давление *Ци* возрастает, и она начинает давить на точки, из которых попадает в голову в количествах, превышающих те, с которыми мозг еще может справиться. Следовательно, канал для такой энергии должен быть открыт для свободного ее перемещения вниз от головы к пупку. Чтобы избежать серьезных последствий, убедитесь, что *Микрокосмическая Орбита* у вас открыта.

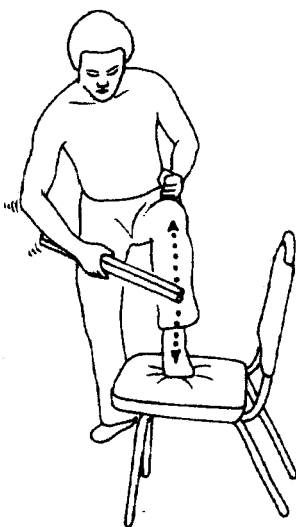


Рис. 4-36. Осторожные удары ротанговыми палочками вдоль голени.

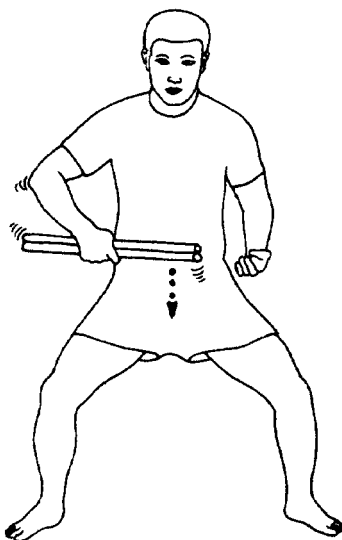


Рис. 4-37. Нанесение Ударов ротанговыми палочками по пупку.

3. Начиная упражнения, снимите часы, украшения и тому подобное, чтобы не мешали, и положите их в безопасное место.

4. Если вы слабы здоровьем, то вам не следует применять технику *Нанесения Ударов с Упаковкой*, так как стремительный поток энергии, который при этом образуется, может оказаться слишком мощным для вашей внутренней системы. Практикуйте методику *Нанесения Ударов* для выведения токсинов — без *Упаковки* — до тех пор, пока ваше здоровье не улучшится.

ЗАМЕЧАНИЕ: Люди с высоким кровяным давлением, болезнями сердца или тромбами должны также воздержаться от *Упаковки*. В этих случаях, перед тем как начать практиковать нанесение ударов в любом варианте, следует проконсультироваться с врачом.

5. Всегда используйте технику *Нанесения Ударов* связкой проволочных прутьев или мешочком с фасолью непосредственно после *Сексуально-энергетического Массаж*а или *Подъема Груза с По-*



мощью Ци. Это необходимо для того, чтобы помочь телу усвоить энергию, перед тем как чрезмерное количество Ци попадет в голову с возможными опасными последствиями.

6. Всегда старайтесь расслабить верхнюю часть тела во время практики. Если возникло напряжение в груди, то сердце и легкие могут быть переполнены Ци и возможен их перегрев. Если возникают какие-либо осложнения, типа боли в груди, то уменьшите интенсивность практики или прекратите ее до тех пор, пока не почувствуете себя нормально.

7. Хотя в целях детоксикации крестец слегка похлопывают, тем не менее хребет никогда не обрабатывают.

8. При нанесении ударов на поверхности шеи или головы сжимайте зубы, чтобы не повредить их, а язык держите прижатым к нёбу, чтобы не прикусить его.

9. Не практикуйте удары на полный желудок и не спите сразу же после упражнений. Перед началом практики должно пройти по крайней мере часа два после приема умеренного количества пищи. Желательно освободить мочевой пузырь и кишечник, иначе большое количество Ци может покинуть тело.

10. Важно помнить, что душ или ванну принимают не ранее часа после практик, особенно, если вы вспотели. Вода может смыть внешнюю энергию, а следовательно, уменьшить энергию, которую вы старались накопить. Принимайте душ перед практикой.

11. Даже если вы обладаете хорошим здоровьем, но почувствуете вдруг небольшое недомогание или слабость, не практикуйте и не выполняйте никаких упражнений из комплекса *Нанесения Ударов*. Если все же вы решили практиковать в таком состоянии, то наносите удары по рукам, ногам и спине лишь слегка. Выждите по крайней мере день или два, либо до момента, когда опять будете чувствовать себя энергичным и бодрым для того, чтобы начать практиковать *Нанесение Ударов* по тем участкам тела, через которые идет воздействие на жизненно важные органы.

12. Хорошо отдохните после упражнений — детоксикация может утомить вас. Выпейте достаточное количество чистой воды, чтобы помочь процессу очищения.



13. Не сдерживайте отрыжку во время практики, тело чувствует необходимость в выведении накопленных токсинов и газов и освобождается от них.

Н. СВОДКА УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕХНИКЕ НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ

Последующее краткое изложение может быть руководством в практике с *Упаковкой* или без нее для всех видов нанесения ударов. Указаны участки тела, которых следует избегать при работе с ротанговыми палочками.

1. Брюшная полость

а. Предварительная подготовка: для стимуляции потока энергии и процесса детоксикации нанесите по три удара по точкам Нижнего Дан-тяня (ниже пупка), Мин-мень (на позвоночнике напротив пупка), по внутренним сторонам обоих локтей и по тыльным сторонам обоих колен. Запомните: наносить удары по внутренним сторонам локтя следует троекратно перед и после обработки линий рук. Также наносите по три удара по тыльным сторонам колен перед и после обработки ног.

б. Наносите удары по линии от пупка вниз к лобковой кости и затем назад и вверх к груди от пупка.

с. Наносите удары вдоль линии, параллельной предыдущей, вниз от точки, расположенной примерно на четыре сантиметра левее пупка и затем назад вверх до нижних ребер.

д. Наносите удары по следующей параллельной линии вниз от точки, расположенной примерно на восемь сантиметров левее пупка и затем назад к ребрам.

е. Используйте ту же последовательность ударов для линий, идущих параллельно друг другу с правой стороны брюшины и отстоящих от пупка на четыре сантиметра и семь восемь сантиметров вправо, соответственно.



2. Грудная клетка

Не пользуйтесь ротанговыми палочками для нанесения ударов по грудной клетке.

а. Пользуйтесь связкой проволочных прутьев для обработки левых ребер, начиная от основания грудины, двигаясь по горизонтали вдоль каждого ребра, постепенно поднимая связку прутьев выше для обработки последующего ребра, лежащего выше предыдущего. То же для обработки правой стороны груди. Всегда держите связку прутьев под углом в сторону.

б. Слегка похлопайте грудину для стимуляции вилочковой железы, затем пройдите вдоль линий с обеих сторон ключиц.

3. Линии спины

Избегайте ударов ротанговыми палочками по крестцу и позвоночнику. Вогните грудь и округлите лопатки, вытягивая руки за спину. Слегка нанесите удары связкой прутьев от левой почки вверх до левой части шеи у основания черепа, и, затем, назад. Поменяйте руки, если необходимо. Всегда держите зубы сжатыми. Используйте ту же последовательность ударов для правой стороны спины.

4. Левый и правый бока

Поднимите левую руку и нанесите удары вниз от подвижных ребер к левому бедру. Затем удары наносятся в обратном направлении вверх до подмышечной впадины и опять назад вниз к подвижным ребрам. Повторите ту же последовательность для правого бока.

5. Голова и челюсти

Для головы и челюстей ротанговые палочки не подходят. Легко похлопывайте связкой прутьев, начиная от лба и вокруг черепа, избегая темени. Осторожно обработайте поверхность нижней че-



люсти. Не забывайте держать зубы стиснутыми при ударах по голове, шее, челюсти.

6. Линии рук

Избегайте наносить удары ротанговыми палочками по запястьям, суставам пальцев и локтям.

Хотя для каждой руки и ноги имеются по шесть меридианов, обычно обрабатывают лишь по четыре меридиана каждой конечности — они более доступны. Обрабатывайте по четыре линии, если у вас не хватает времени уделить внимание всем шести для каждой руки и ноги.

ЗАМЕЧАНИЕ: Для трех линий из четырех нужно поднять руку на уровень плеча и повернуть ее вверх ладонью. И только для линии мизинца руки обработка идет, когда рука повернута вниз.

а. Линия Среднего Пальца

Поднимите левую руку ладонью вверх, пальцы вытянуты. Нанесите удары по внутренней стороне локтя, продолжайте процесс, перемещая связку прутьев к среднему пальцу со стороны открытой ладони. Таким же образом вернитесь назад к плечу вплоть до основания шеи. Закончите обработку тремя или более ударами по внутренней стороне локтя.

б. Линия Большого Пальца

Поднимите левую руку, большой палец направлен вверх. Нанесите удары по оконечности внутренней стороны локтя, —ближе к внешней части предплечья — до кончика большого пальца, затем вернитесь назад к плечу, обрабатывая его до шеи.

с. Тыльная сторона руки

Поднимите левую руку ладонью вниз и нанесите удары от боковой части локтя и до кончика среднего пальца, вернитесь опять к плечу.



d. Линия Мизинца

Опустите руку перед собой, большим пальцем вниз, ладонь раскрыта и расположена вертикально предплечью так, чтобы мизинец оказался сверху.

Наносите удары от основания локтя до кончика мизинца и опять назад к ключице. Сейчас вы можете обрабатывать другую руку или перейти к левой ноге перед тем, как заняться правой рукой и правой ногой.

7. Линии Ног

Избегайте ударов ротанговыми палочками по коленным чашечкам, пальцам ног, костям лодыжек.

a. Средняя линия

Наносите удары от верха левой ноги, оттуда, где она впереди соединена с телом, вниз к кончикам пальцев и назад к исходной точке.

b. Линия Большого Пальца

Мужчинам следует прикрывать область гениталий. Нанесите удары по внутренней стороне ноги от внутренней части бедра до внутренней стороны большого пальца и вернитесь подобным образом к исходной точке.

d. Линия Мизинца

Нанесите удары по внешней стороне левой ноги от бедренного сустава вниз к мизинцу и вернитесь назад к исходной точке.

e. Тильные стороны ног

Нанесите удары от левой ягодицы до левой пятки, особо обратив внимание на тыльную сторону колена, затем вернитесь таким же образом к исходной точке. Перед окончанием этой процедуры обработайте тыльную сторону колена дополнительно, от трех и более раз.



Вы можете сменить руки и начать процесс для таких же четырех линий правой ноги или правой руки и правой ноги вместе.

8. Ступни (*Журчащий ручей*)

Можете сесть на стул при обработке ступней. Нанесите от девяти до тридцати шести ударов по каждой ступне. Отдохните, втяните энергию.

ГЛАВА ПЯТАЯ

ПОДНЯТИЕ ГРУЗА С ПОМОЩЬЮ ЦИ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ОПИСАНИЕ ПОДНЯТИЯ ГРУЗА С ПОМОЩЬЮ ЦИ ВКЛЮЧЕНО В ЭТОТ ТЕКСТ С ЕДИНСТВЕННОЙ ЦЕЛЬЮ ДОКУМЕНТИРОВАНИЯ ЭТОЙ ПРОЦЕДУРЫ, ЧТО МОГЛО БЫ ПОСЛУЖИТЬ РУКОВОДСТВОМ ДЛЯ ИНСТРУКТОРОВ, КОТОРЫЕ БУДУТ ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЯ ПО ЭТОЙ ТЕМАТИКЕ, И ДЛЯ УЧЕНИКОВ, ПРОШЕДШИХ ПОДГОТОВКУ ПО ИСЦЕЛЯЮЩЕМУ ДАО. ЭТО ОПИСАНИЕ НЕ ПРЕДНАЗНАЧАЕТСЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ. С ЦЕЛИТЕЛЬНЫМ ДАО НЕ МОЖЕТ И НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ СВЯЗАНА ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ДЕЙСТВИЯ НАЧИНАЮЩИХ, КОТОРЫЕ ПЫГАЮТСЯ ПРАКТИКОВАТЬ ИСЦЕЛЯЮЩЕЕ ДАО, НЕ ПОЛУЧИВ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ УКАЗАНИЙ ОТ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ИСЦЕЛЯЮЩЕМУ ДАО. НО ДАЖЕ ПОДГОТОВЛЕННЫЕ УЧЕНИКИ ДОЛЖНЫ ПОЛНОСТЬЮ ОСВОИТЬ УПРАЖНЕНИЯ, ОПИСАННЫЕ В ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРАКТИКОВАТЬ ПОДНЯТИЕ ЦИ С ПОМОЩЬЮ ГРУЗА.

Древние даосские мастера установили, что гениталии человека связаны с внутренними органами и железами внутренней секреции в определенном месте промежности, называемом Мускул Ци. Этот мускул охватывает анальное отверстие, включая промежность и лобково-копчиковую область (см. рис. 5-1). На основании этого знания древние мастера развили оздоравливающую сексуальную технику, в которой Мускул Ци используется для того, чтобы образовать восходящий поток сексуальной энергии, под-

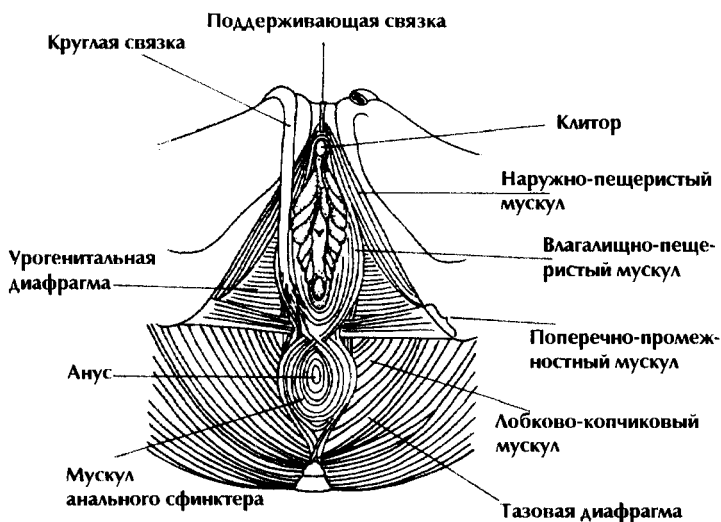


Рис. 5-1. Мускул Ци включает урогенитальную диафрагму, тазовую диафрагму, мускул анального сфинктера и лобково-копчиковый мускул.

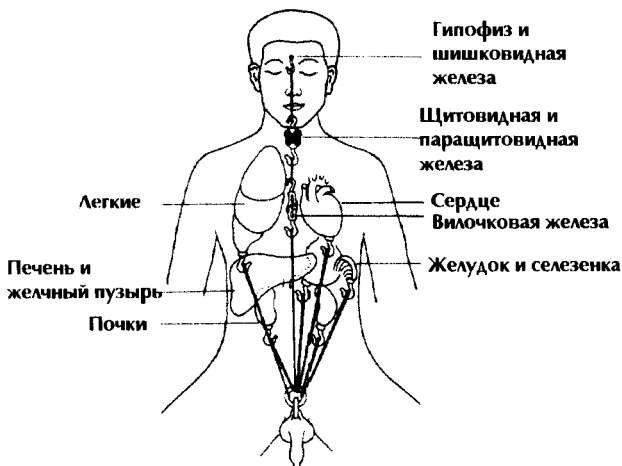


Рис. 5-2. Половые органы подсоединены ко всем внутренним органам, железам, связкам и мускулам.



нимающийся в верхние центры тела. В итоге они научились увеличивать этот поток за счет разработки «фасций», представляющих собой соединительную ткань, вовлекаемую в работу внутренними органами и железами внутренней секреции при подсоединении внешнего груза к гениталиям в практике *поднятия груза с помощью Ци* (рис. 5-2). Благоприятный аспект усиления внутренней системы через разработку фасций стал составной частью *Методики Омоложения Костного Мозга Нейгун*.

Первоначально мужчины, занимавшиеся *Поднятием Груза с Помощью Ци*, использовали корзинки с камнями, подвешивавшиеся к паху. В настоящее время мужчины и женщины, исповедующие таоизм, используют небольшие грузы для того, чтобы извлечь специальную часть сексуальной энергии из половых органов и направить ее в верхнюю часть тела. Эта сексуальная энергия, или *Цин Ци*, сочетается с внешней энергией и нагнетается в скелетные структуры с помощью метода, описанного в этой книге. Поскольку сексуальная энергия преобразуется в энергию жизненности, *поднимание груза с помощью Ци* увеличивает жизненные силы мужчин и женщин, практикующих этот метод. Половые органы вновь наполняются энергией, поступающей от омоложенных органов и желез, поскольку преобразованная энергия возвращается по *Микрокосмической Орбите*.

А. ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА ПОДНЯТИЯ ГРУЗА С ПОМОЩЬЮ ЦИ

1. Усиление сети фасций

Противодействующая сила, направленная вверх, создается внутренними органами и железами внутренней секреции, когда в них под воздействием груза, приложенного к гениталиям, возникает напряжение. Эта сила увеличивается благодаря *Ци*, извлекаемой из сексуального центра, когда внутренняя система органов заставляет фасции противодействовать приложенному грузу. Таким образом фасции дают большой вклад в распределение энергии. Они также служат в качестве средства связи между гениталиями и органами таза, с одной стороны, и урогенитальной диафрагмой, с другой. Когда эта система слаба, *Мышцы Ци* и диафрагма, позволяют внутренним органам давить своим весом на промеж-

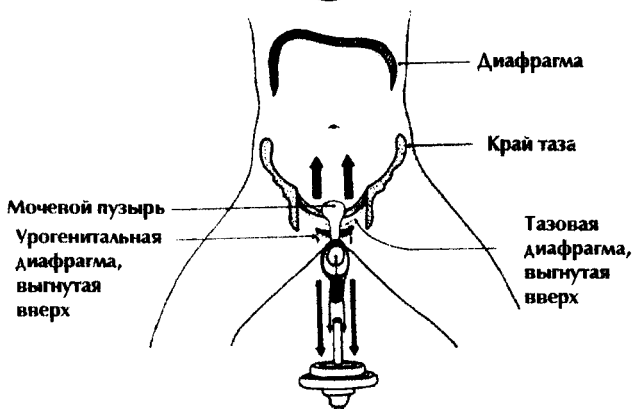
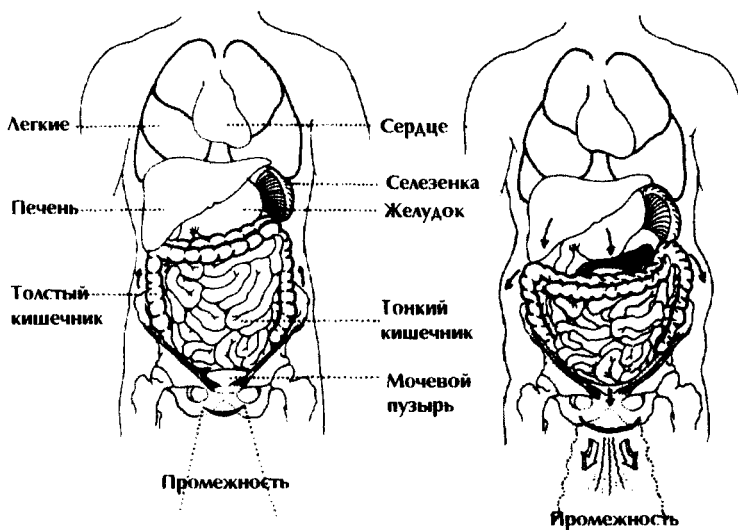


Рис. 5-3. Тазовая диафрагма и урогенитальная диафрагма обеспечивают противодействие грузу.



Жизненные органы опираются на промежность. Сильная промежность не позволяет органам оседать, нагружая своим весом друг друга

Рис. 5-4.



ность, тем самым снижая давление Ци. Когда упомянутая связь поддерживается на высоком уровне, внутренние органы и железы внутренней секреции, удерживаются на своем месте и давление Ци поддерживается на должном уровне.

2. Поднимание груза с помощью Ци для усиления урогенитальной и тазовой диафрагмы

В человеческом теле имеется большое количество диафрагм, которые удерживают внутренние органы и железы внутренней секреции. К числу таких диафрагм относятся легочная, тазовая и урогенитальная. В процессе извлечения Ци с использованием поднятия груза эти диафрагмы вносят большой вклад в создание противодействующей силы, направленной вверх и противодействующей силе тяжести груза, прикрепленного к гениталиям (рис. 5-3). Тазовая и урогенитальная диафрагма составляют опору для внутренних органов и Мускула Ци и укрепляются благодаря данной практике, и эта практика помогает предупредить потерю энергии, проходящей через диафрагмы. Увеличивающаяся мощь этих диафрагм также содействует облегчению выпячивания живота давлением на органы, примыкающие к области таза (рис. 5-4).

Поднятие груза с помощью Ци отличается многими преимуществами, связанными с улучшением функционирования диафрагм, например такими как возвращение на место опущенной почки. Более того, эта практика помогает закрыть, запечатать имеющиеся в анусе и половых органах отверстия, через которые уходит энергия Ци. Даосы верят, что все это дает возможность перенаправить дух из этих отверстий в момент, когда человек готовится окончательно покинуть тело. Направленный вверх поток энергии, разившийся благодаря даосской практике, пройдет через макушку головы как наиболее подходящего места для выхода духа в момент смерти.

3. Половые гормоны помогают задержать процесс старения

Освобождение половых гормонов побуждает гипофиз предупредить производство гормонов старения. Выдвигалось предположение, что одна из функций этой железы может заключаться



в том, чтобы ограничивать рост изменившихся репродуктивных клеток. В научных исследованиях были установлены некоторые факты, подтверждающие то, что гормоны старения попадают в кровь, когда изменения в репродуктивных клетках оказываются выше некоторого определенного уровня. С теоретической точки зрения рост изменившихся репродуктивных клеток должен ограничиваться здоровым резервом половых гормонов. Иначе говоря, воспринимая уменьшение количества *Цин Ци* в теле, гипофиз подготавливает смерть организма, начиная производить гормоны старения. Так что вполне мудро поддерживать сексуальную энергию и производство половых гормонов с помощью даосской практики.

4. Стимулирование головного мозга с помощью половых гормонов

Правое полушарие человеческого мозга находится под влиянием половых гормонов, и это влияние содействует оздоровлению и омоложению тела. Как только *Цин Ци* начинает наполнять жизненной силой внутренние органы и восстанавливает костный мозг, гормональная стимуляция головного мозга значительно усиливает эти процессы. Этот эффект также содействует даосской духовной работе, и практикующие обнаруживают наполнение энергией на всех уровнях. Здоровье тела и ума непосредственно воздействует на дух.

В. СНАРЯЖЕНИЕ И ВНЕШНИЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Ткань для массажа и поднятия груза

Мужчины и женщины применяют шелковую ткань при использовании техники *Сексуально-энергетического массажа*, увеличивающего приток *Ци* и крови к сексуальному центру. Воздействие шелка в данном случае благоприятно, поскольку он благодаря трению производит значительное количество статической энергии, а это важно для стимуляции *Ци* в половых органах, промежности и крестце. У женщин такая ткань дополнительно используется для массирования грудей. Мужчины после массажа ис-



пользуют такую ткань для поднятия груза с помощью специально приспособления.

Для МУЖЧИН: два края куска ткани могут быть использованы для поднятия груза, что зависит от конкретного способа, выбранного для практики. Меньший кусок ткани, используемый для поднятия груза с поверхности стола или стула, должен иметь размеры приблизительно восемь на двадцать сантиметров. Если вы выбираете способ, в котором груз поднимается с пола, длина полосы ткани будет меняться в зависимости от длины ваших ног. Когда эта лента подрезается по размеру, необходимо подшить края, чтобы избежать спутывания свободных ниток и чтобы они не раздражали кожу.

2. Снаряжение для мужчин и женщин

а. Снаряжение для мужчин

Для мужчин требуется использование специального приспособления, с помощью которого груз может быть прикреплен к куску ткани (рис. 5-5). Отрежьте двадцать пять сантиметров оцинкованной трубки, которая пойдет на изготовление устройства для поднятия груза с уровня пола. На изготовление устройства для поднятия груза с уровня стула понадобится кусок трубки длиной двадцать сантиметров, но если необходимо, то любой из этих размеров может быть приспособлен для любого способа. Просверлите в этой трубке отверстие диаметром в шесть-семь миллиметров на расстоянии полтора сантиметра от края.

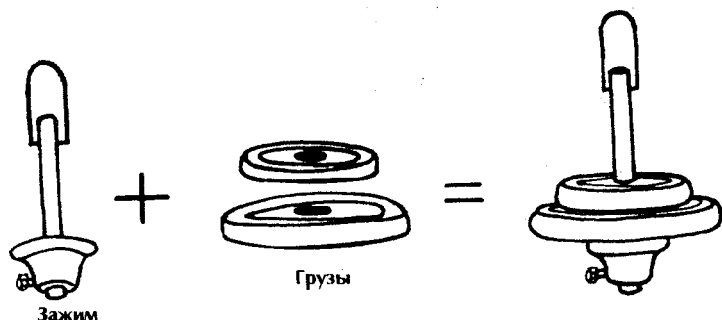


Рис. 5-5. Мужское приспособление для поднятия веса.



Укрепите кусок цепи из двух звеньев на этой трубке с помощью шести миллиметрового болта, вставленного в ранее просверленное отверстие, и гайки с шайбой. К концу цепи прикрепляется тяжелое кольцо диаметром тридцать пять — сорок миллиметров. Для прикрепления груза к другому концу могут быть использованы несколько типов зажимов. После того как шелковая лента будет мягко, но прочно привязана в области паха, другой ее конец должен быть прикреплен к кольцу описанного выше устройства для того, чтобы можно было поднимать все приспособление с закрепленным на нем грузом.

Некоторые мужчины могут приступить к упражнениям по извлечению Ци с помощью поднятия груза, начав с веса от восьмисот грамм до килограмма. Однако более безопасно начать с поднятия приспособления самого по себе без дополнительного груза или с одним или двумя зажимами для удержания груза, закрепленными на приспособлении (такие зажимы используются для закрепления груза на штангах). Вес двух таких зажимов равен четырестаграммам, но к ним надо добавить и вес самого приспособления. В спортивных магазинах можно найти двухсот- и четырехсотграммовые грузы. Увеличивать груз нужно постепенно и всегда так, чтобы сохранялось чувство комфорта. Не переходите к большему грузу до тех пор, пока вы не начнете легко и свободно в течение одной минуты поднимать предыдущий груз.

в. снаряжение для женщин

Для женщин требуется специальное яйцеобразное приспособление, Яйцо, со сквозным отверстием для того, чтобы через него можно было продеть шнур, к которому затем крепится груз (см. Главу Третью). Это Яйцо вставляется во влагалище широким концом внутрь в то время, как к шнуру прикреплен груз. Для того чтобы Яйцо с прикрепленным к нему шнуром и грузом, лежащим на полу, было легче вводить внутрь, нужно присесть на корточки. После этого груз поднимается и раскачивается как маятник. Рекомендуется использовать Яйцо из нефрита. Может быть использовано и Яйцо из обсидиана, но для того, чтобы проделать в нем отверстие для продевания шнура, могут потребоваться алмазные сверла.

Рекомендуется просверливать все такие Яйца, даже если они будут использоваться без груза, поскольку прикрепленный к ним



шнурок можно использовать для их извлечения. Яйца из нефрита предпочтительны, поскольку они прочные, гладкие и в них нет пор. Кроме того, они относительно дешевы. Деревянные Яйца или любые другие Яйца, покрытые краской или каким-либо другим химическим составом, не должны использоваться. Те, кто использует технику поднимания груза с помощью Ци, упражняясь с Яйцом, должны начинать с техники, описанной в Третьей Главе. Упражнения с Яйцом сначала должны быть доведены до совершенства без использования груза.

Женщины должны начинать практику с использованием груза весом в двести грамм. Шнур должен быть привязан к такому же приспособлению для поднятия грузов, как и у мужчин, и сначала такое приспособление используется без добавления груза (рис. 5-6). Подходят и небольшие грузы, которые могут быть привязаны непосредственно к шнуру. Позже пытаются использовать мужское приспособление с одним или двумя зажимами, используемыми для крепления грузов на штанге. И окончательно, когда вы вполне созрели для этого, пытаетесь поднимать приспособление с грузом,

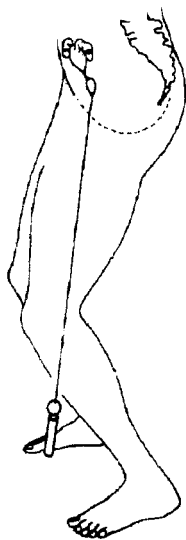


Рис. 5-6. Женщины могут начать упражнение, поднимая только подъемное приспособление.



удерживаемым одним зажимом. Лучше поднимать более легкие грузы за большее время, чем тяжелые — за меньшее. В последнем случае никогда не превышайте одной минуты.

3. Предварительная подготовка для мужчин и женщин

После изучения одного из способов привязывания приспособления или способа использования Яйца, установите свои исходные возможности с использованием подъемного приспособления прежде, чем начать увеличивать вес, добавляя стандартные грузы. Когда вы почувствуете себя готовым, вы можете начать увеличивать груз, пока он не достигнет максимума, равного одному килограмму. **НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ПРЕВЫСИТЬ ЭТОТ УРОВЕНЬ В ПЕРВЫЙ ДЕНЬ.** Вместо этого пытайтесь подтягивать груз в течение большего времени — оно не должно превышать одной минуты — это поможет освободить больше энергии.

Раскачивание груза должно мягко увеличивать давление на внутренние органы. Это следует предпочесть слишком быстрому увеличению груза или слишком длительному его поднятию. Одно качание вперед и назад должно продолжаться одну секунду. Тренируйтесь на каждом уровне столько времени, сколько вам понадобится, чтобы научиться легко поднимать груз за время до шестидесяти секунд. Мужчины должны быть осторожны в обращении с грузом, чтобы не нарушить кровообращение в яичках, а к этому может привести поднятие груза в течение времени более одной минуты.

Помещение, в котором вы будете заниматься рассматриваемой практикой, должно быть тихим и хорошо проветриваемым, но там не должно быть холодно. Используйте для своих медитаций стул с твердым сиденьем, и он же будет служить местом, на котором будет находиться груз, пока вы не начнете поднимать груз с уровня пола. Как упоминалось ранее, лучшим временем для упражнений является утро, но начинать их надо после принятия душа и опорожнения мочевого пузыря и кишечника. Если имеется возможность, во время упражнений располагайтесь лицом к солнцу, когда вы упражняетесь ранним утром, но никогда не смотрите на него прямо.



С. НАЧАЛО ПРАКТИКИ

1. Когда начинать

Для МУЖЧИН: Определяя момент, когда вы можете безопасно начать поднятие груза с использованием *Ци*, учитывайте состояние ваших яичек и мошонки. Если в яичках чувствуется слабость, а мошонка слишком расслаблена, используйте только массаж. Не применяйте технику извлечения *Ци* с использованием поднятия груза, если яички слишком плотные и располагаются вплотную к телу. В этом случае не применим ни один способ подвязки. Здесь нужно производить массаж яичек до тех пор, пока они не расслабятся.

Наиболее подходящим состоянием для поднятия груза является то, когда яички слегка расслаблены, но тверды. Степень их твердости легче почувствовать изнутри, чем ощупывая их пальцами. Точнее говоря, когда вы их массируете, их упругость и способность выдерживать надавливание при массаже без боли указывает на их состояние. Легкая боль при первом массаже может быть результатом настороженности, опасений или предвзятости начинающего. Не начинайте практику поднятия груза до тех пор, пока вы не будете чувствовать эмоциональный и физический комфорт.

Для ЖЕНЩИН: Для женщин практика *Поднятия Груза с Использованием Ци* представляет меньшую опасность. Вы готовы начать практику, когда после массирования груди и половых органов влагалище увлажняется за счет выделения внутреннего секрета. Если увлажнение недостаточно, обработайте влагалище каким-нибудь кремом на основе натурального сырья. Женщины в процессе данной практики могут чувствовать себя в достаточной безопасности, так как поднимаемый груз может быть легко опущен, если он окажется слишком тяжелым, но, конечно, Яйцо и шнур должны будут содержаться в гигиенически приемлемом состоянии.

2. Цель поднятия груза

В *Исцеляющем Дао* никому не рекомендуется поднимать груз тяжелее четырех килограмм без дополнительного контроля. На основании того, что предлагается в данной книге, четыре килог-



рамма считаются абсолютным максимумом, к которому можно стремиться. Женщины могут обнаружить, что их способности поднимать груз слегка различаются, поскольку они больше зависят от внутренней силы, а способа закрепить груз более прочно у них нет. Конечно, нет ничего зазорного в том, что мужчина или женщина будут поднимать груз, вес которого меньше четырехсот-восьмисот грамм, рекомендуемых для начинающих. Если вы решите поднимать груз более двух килограмм, то будьте значительно более осторожны, чем обычно.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Поднятие более тяжелых грузов без дополнительного контроля со стороны инструктора или замещающего его лица не только противоречит рекомендациям, содержащимся в этой книге, но и просто неразумно. Встречаются системы, в которых используются чрезмерные грузы, но там нередки случаи, когда у слишком старательных мужчин образуются тромбы или наступают разрывы вен, приводящие к серьезным повреждениям. За неимением соответствующей статистики мы не приводим здесь сведений, касающихся возможности наступления в таких случаях смерти. Для поднятия более тяжелых грузов с использованием Ци необходимы дополнительные сведения о Методике Омоложения Костного Мозга Нейгун. За дальнейшей информацией, касающейся более продвинутого уровня, обращайтесь в Центр Даосских Оздоровительных Систем.

Д. МАССАЖ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

1. Техника массажа

Пересмотрите Третью Главу, где говорится о массаже с помощью ткани и *Сексуально-энергетическом массаже*. Использование этих техник ведет к стимуляции внутренней энергии и подготавливает половые органы к обработке их руками (см. рис. 5-7). Прежде всего, шелковая ткань используется для того, чтобы прикладывать ее к сексуальному центру, промежности и крестцу и чтобы активизировать Ци. Мужчины могут почувствовать наполненность яичек энергией, поскольку последние станут крепкими.

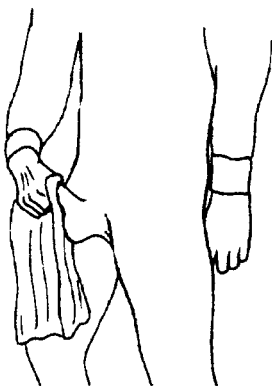


Рис. 5-7. Массаж с использованием ткани.

Женщины будут чувствовать, что их груди несколько увеличиваются в то время, как влагалище увлажняется за счет выделения секрета. Техника *Сексуально-энергетического массажа* может быть затем использована для доведения до необходимой кондиции половых органы, чтобы можно было приступить к *Поднятию Груза с Использованием Ци*. После снятия грузов массаж следует повторить для того, чтобы восстановить кровообращение и поток Ци к сексуальным центрам.

Для МУЖЧИН: Хотя не требуется использовать все шесть техник, но после снятия грузов *Сексуально-энергетический массаж* желательно повторить для того, чтобы обеспечить отсутствие в области половых органов каких бы то ни было сгустков крови, которые могут привести к образованию тромбов.

2. Общие сведения об упражнениях, предшествующих практике поднятия груза

Пересмотрите Третью Главу для подготовки к практике, описанной здесь. И мужчинам, и женщинам нужно особенно внимательно перечитать раздел о Запирании Энергии, которое используется перед *Сексуально-энергетическим массажем* и сразу же после снятия грузов. Упражнения, связанные с повышением почечного давления и давления Ци включены в данный текст.

**Для МУЖЧИН:**

- (a) Упражнения для повышения давления Ци
- (b) Повышение почечного давления
- (c) *Запирание Энергии* в области темени — два-три раза
- (d) Массаж с помощью ткани
- (e) Пальцевый массаж яичек
- (f) Массаж яичек ладонями
- (g) Растирание с целью удлинения протоков
- (h) Мягкое растягивание протоков в процессе массажа
- (i) Растягивание мошонки и сухожилий пениса
- (j) *Нанесение Ударов* по яичкам

Для ЖЕНЩИН:

- (a) Упражнения для повышения давления Ци
- (b) Повышение почечного давления
- (c) *Запирание Энергии* в области темени — два-три раза
- (d) Массаж с помощью ткани
- (e) Массаж грудей
- (f) Массаж желез с помощью накопленной Ци
- (g) Массаж внутренних органов с помощью накопленной Ци
- (h) Массаж яичников
- (i) Упражнение с Яйцом

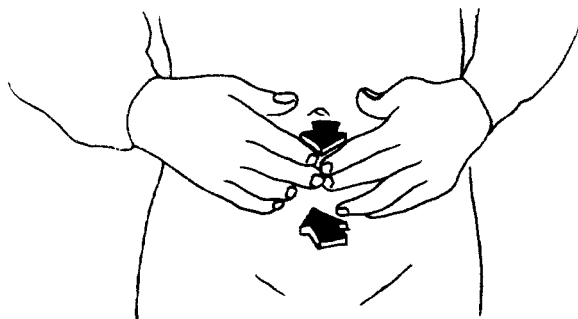


Рис. 5-8. Вдохните и выдохните нижней частью живота до 81 раза, чтобы увеличить давление Ци. Используйте пальцы для надавливания.



а. Увеличение давления Ци

Прежде чем вы приступите к упражнению по *Запиранию Энергии*, вы должны быть уверены в том, что ваша брюшная полость наполнена Ци. Поместите средние пальцы рук на расстоянии четырех сантиметров ниже пупка. Сосредоточьте свое внимание на Нижнем Дан-тяне и направьте туда Ци, при этом увеличивайте площадь окончательного давления. Ваша ментальная сила должна увеличивать энергетический поток, направляющийся в эту зону. Выдохните и ослабьте давление (см. рис. 5-8). Повторяйте это упражнение восемьдесят один раз.

б. Повышение почечного давления

Примите *Позу Всадника*, ноги слегка шире плеч. Растирайте ладони друг о друга до тех пор, пока они не станут теплыми, а затем постарайтесь передать это тепло в почки, поместив разогретые ладони на соответствующее место спины (см. рис. 5-9 (а) и (б)). Вдыхая, слегка наклоните верхнюю часть туловища вперед, и подтяните левую и правую стороны ануса, когда вы направляете Ци в почки (см. рис. 5-9 (с)). Выдохните и освободите почки. Повторяйте всю последовательность действий тридцать шесть раз, после чего снова разогрейте ладони, растирая их, и снова поместите их на почки.

Е. ПОДНЯТИЕ ГРУЗА С ПОМОЩЬЮ ЦИ В ПОДРОБНОМ ИЗЛОЖЕНИИ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: НЕ ПРИСТУПАЙТЕ К ПОДНЯТИЮ ГРУЗА С ПОМОЩЬЮ ЦИ, НЕ УСВОИВ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ, ИЗЛОЖЕННЫЕ В РАЗДЕЛЕ F.

Предполагается, что прежде, чем приступить к *Поднятию Груза с Использованием Ци*, практикующие получают необходимые инструкции, однако нижеследующий подробный обзор сделает понятной эту практику тем, кто впервые приступает к ней. Не предполагается, что практикующие будут помнить все подробности. На продвинутых этапах практики следующие друг за другом шаги объединяются в очень короткие упражнения. Представленное далее изложение достаточно сокращено для того, чтобы им в качестве руководства могли пользоваться опытные практикующие.



шие. ВСЕМ ПРАКТИКУЮЩИМ СЛЕДУЕТ ОЗНАКОМИТЬСЯ СО ВСЕМИ ДЕТАЛЯМИ ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К УПРАЖНЕНИЯМ.

1. Прикрепление груза — инструкция для мужчин

а. Расположение груза

Поднимание груза с помощью Ци может быть начато как в положении на коленях, так и в положении стоя (см. рис. 5-10).

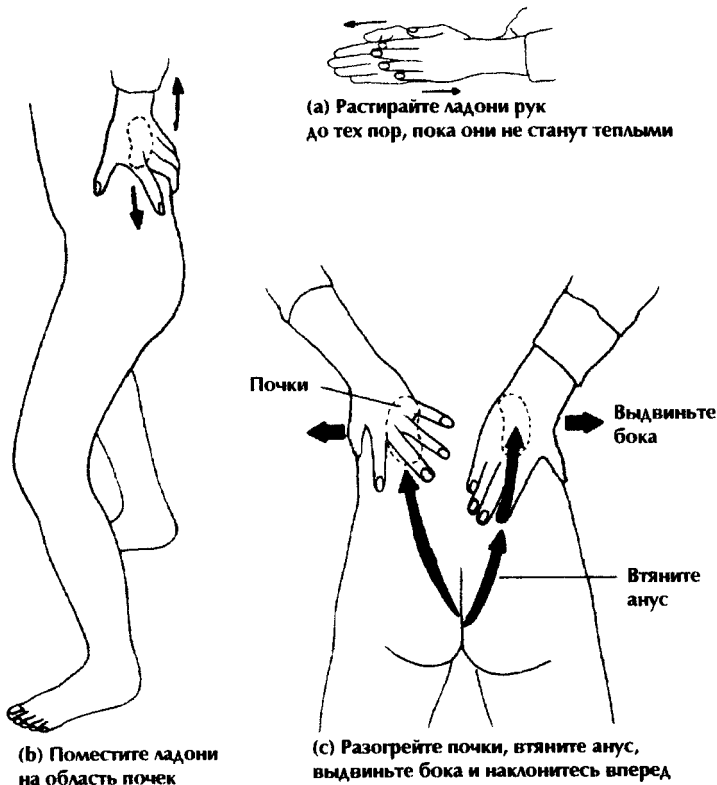


Рис. 5-9. Повышение почечного давления.



Если вы не можете стать на колени, то расположите груз на стуле прямо перед собой. Может появиться необходимость быстро освободиться от груза, в частности, когда он окажется слишком тяжелыми, или узел под яичками будет слишком тугим. По этой причине держите груз вплотную к тому месту, куда он может быть быстро отставлен. Один узел шелковой ленты привязывается к кольцу, в то время как ее второй конец образует петлю, пропущенную через узел, так что достаточно потянуть за свободный конец, чтобы узел развязался.

в. Стандартный способ завязывания ткани

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: НЕ ЗАВЯЗЫВАЙТЕ ТКАНЬ ТОЛЬКО ВОКРУГ ЯИЧЕК

(1) Сложите ткань несколько раз вдоль до ширины примерно в двадцать пять миллиметров (см. рис. 5-11). В результате получится толстая прокладка.

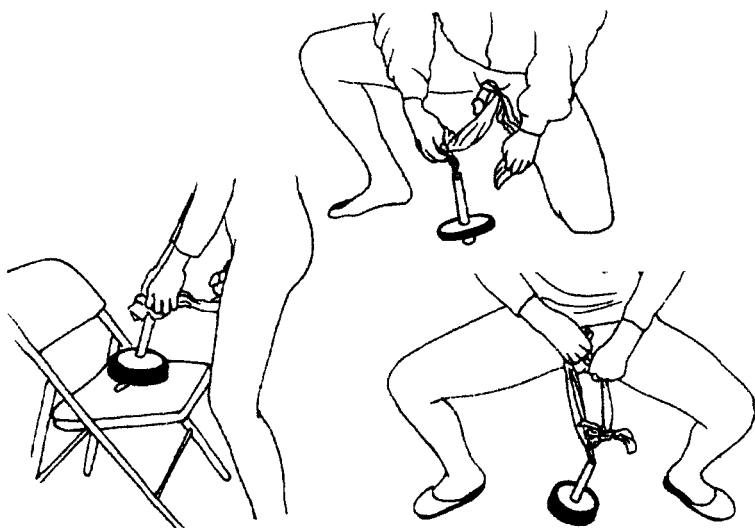
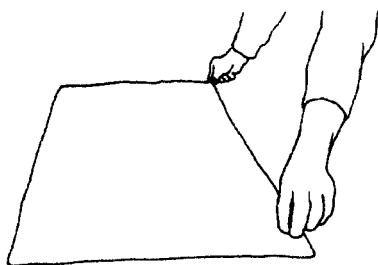
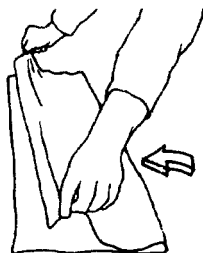


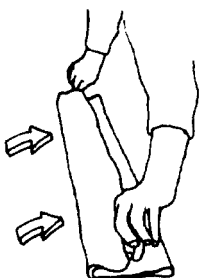
Рис. 5-10. Упражнения по укреплению Ци с использованием поднятия груза могут быть начаты как с позиции на коленях, так и с позиции стоя.



(a) Расстелите ткань на ровной поверхности



(b) Сложите ее пополам так, чтобы края прилегли один к другому



(c) Сложите ее еще раз



(d) Сложите ее еще раз, чтобы получилась толстая мягкая прокладка

Рис. 5-11. Складывание ткани.

(2) Поместите ткань под промежностью и заведите ее за яички. Не допускайте, чтобы крайний обрез ткани прикасался к поверхности тела, чтобы он не мог врезаться в мошонку.

(3) Свяжите оба конца ткани спереди так, чтобы они охватывали пенис и яички, и закрепите ткань на поверхности основания пениса, завязав узел.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если захотите, вы можете поместить ткань поверх пениса и завязать узел под яичками. В любом случае окончательно узел должен быть размещен в промежности (см. рис. 5-12 (a), (b) и (c)).

(4) Подвиньте узел таким образом, чтобы он оказался позади яичек и под промежностью. Концы ткани должны свисать до пола. Прежде, чем затянуть узел, вам следует использовать один конец для образования петли между узлом и мошонкой, так чтобы в

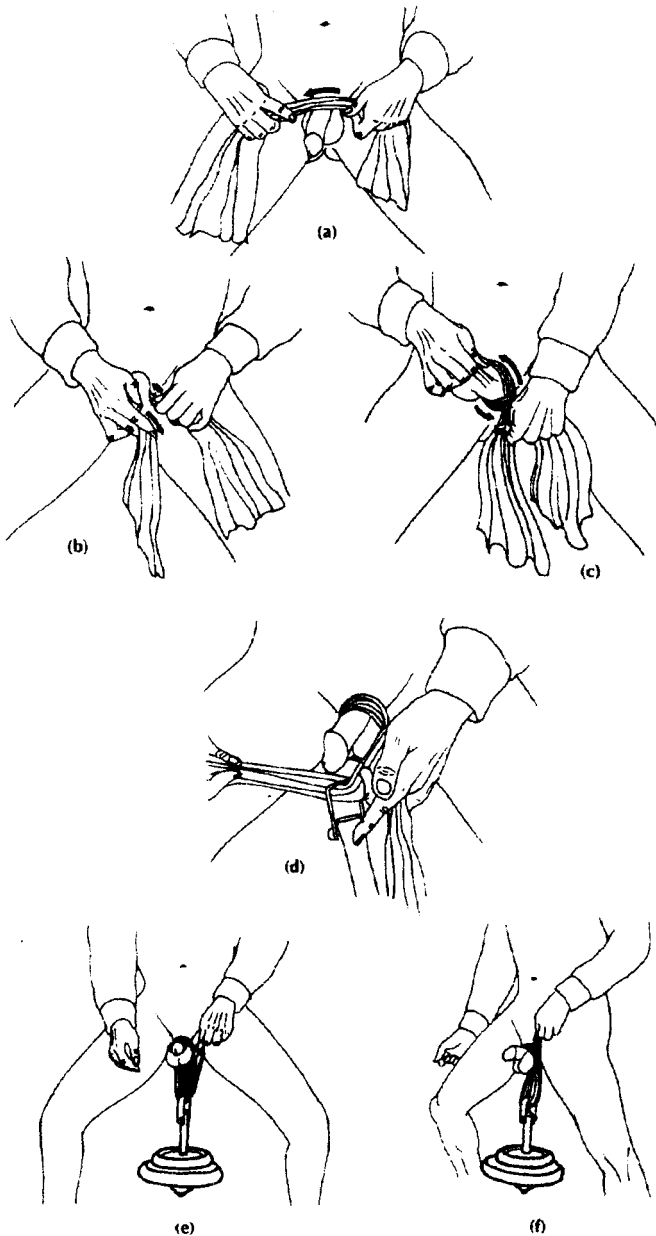


Рис. 5-12. Завязывание ткани.



случае необходимости можно было быстро освободиться от ткани и подъемного приспособления.

(5) Сожмите мускулы низа туловища и затяните узел. Пенис и яички слегка увеличатся в объеме из-за давления повязки. **ДОБЕЙТЕСЬ, ЧТОБЫ КРОВООБРАЩЕНИЕ, СВЯЗАННОЕ С ЯИЧКАМИ, НЕ НАРУШАЛОСЬ.**

(6) Один конец ткани привяжите к грузу, находящемуся на полу (см. рис. 5-12 (d), (e) и (f)). Если груз находится на полу, то привязывать его следует, стоя на коленях.

(7) Для того чтобы после окончания упражнения освободиться от груза, станьте на колени перед стулом и отвяжите груз, прикрепленный к подъемному приспособлению, и после этого снимите ткань с мошонки.

2. Прикрепление груза — инструкция для женщин

ПРИМЕЧАНИЕ: Упражнения с Яйцом, описанные в Третьей Главе, могут быть использованы в качестве подготовительных для поднимания груза с помощью Ци. Однако во время непосредственного поднятия груза Яйцо удерживается глубоко внутри влагалища, и его не нужно перемещать вниз и вверх. Вы также не должны упустить его.

а. Привязывание шнура к грузу

После того как вы продели шнурок через Яйцо и закрепили его узлом на широком конце, привяжите груз к шнуру. Груз можно также поместить внутрь сумки или какого-нибудь контейнера, который затем привязывается к шнуру. Приспособление для удержания груза, предложенное для мужчин, также может использоваться само по себе, то есть без груза, а затем с постепенным увеличением груза. Вы можете поместить стул перед собой и положить на него груз, но можно груз расположить на полу и затем присесть на корточки, чтобы облегчить введение Яйца во влагалище. Не забудьте придерживать груз пальцами, когда вы встаете.

б. Введение яйца вовнутрь

После того как вы промассировали грудь и области, прилегающие к влагалищу, описанным ранее способом, станьте на колени



перед тем местом, где находится груз, и введите Яйцо во влагалище широким концом. Если необходимо, используйте смазку. Закройте влагалище, сжимая мускулы вокруг Яйца, чтобы удерживать его (см. рис. 5-13).

3. Проверка и поднятие груза — инструкция для мужчин и для женщин

(1) Медленно встаньте, удерживая ткань или Яйцо руками, и примите стойку для поднятия груза (ступни должны быть параллельны и расставлены примерно на ширину плеч, а колени слегка согнуты). Используя указательный и средний палец для проверки груза, вы можете оценить насколько груз тяжел.

(2) Вдохните немного воздуха и подтяните анус, промежность и половые органы. Вдохните еще и подтягивайте оба края ануса, когда вы втягиваете Ци в правую или левую почку соответственно.

(3) Крепко прижмите язык к небу, для того чтобы увеличить собственную внутреннюю силу. Усиление давления на эту связующую зону ускорит появление восходящего потока силы, связанного с Ци.

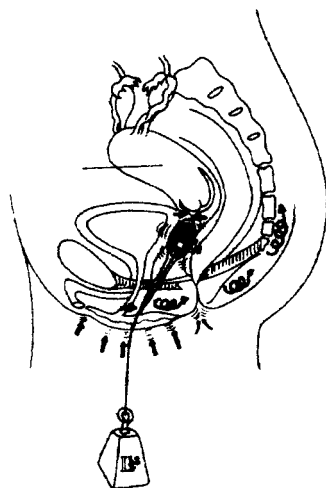


Рис. 5-13. Подъем груза посредством влагалища.



(4) Затем начните медленно отпускать ткань или шнур, контролируя этот процесс пальцами. Теперь груз будет удерживаться половыми органами, и вы должны будете противостоять этому, используя силу внутренних органов, особенно ту, которая связана с почками.

(5) Пальцами одной руки контролируйте силу, с которой нужно тянуть груз, чтобы оценить, способны ли ваши половые органы противостоять ей. В частности, мужчины должны быть уверены в том, что они не переходят границу комфортного самочувствия.

(6) Вдохните, подтяните правую, левую, переднюю и заднюю сторону ануса и сверните энергию вокруг почек (см. рис. 5-14).

(7) Слегка раскачивайте груз, подтягивая энергию к копчику и далее к крестцу. Поднятие энергии к крестцу вы можете осуществить уже в первые несколько недель. Если вы почувствуете наличие большей энергии, то вы можете постепенно поднять ее по позвоночнику до точек Т-11, С-7, до Нефритовой Подушки и далее до самого темени. Когда вы почувствуете себя готовым к накоплению энергии, прижмите язык к нёбу и переведите энергию вниз к пупку по *Микрокосмической Орбите*.

ПРИМЕЧАНИЕ: Помните, что в продвинутой практике используются отдельные упражнения для поднятия того же самого груза внутренними органами и железами, но в этом случае вы не освобождаетесь от груза между упражнениями, а удерживаете его.

(8) Закончив упражнение, станьте на колени, чтобы опустить груз на стул или на пол, и освободитесь от Яйца и подъемного приспособления. Мужчины после этого должны отвязать ткань от подъемного приспособления. Сразу за этим следует произвести *Запирание Энергии*.

а. Раскачивание груза

Раскачивание груза дает практикующему возможность контролировать величину давления на мошонку, с чем связана и рекомендация использовать более легкий груз. Для поднятия груза используется энергия Ци, связанная с фасциями, соединяющими промежность и почки. Вначале следует раскачивать груз осторожно, как бы оценивая величину давления, так чтобы оно было комфортным для вас

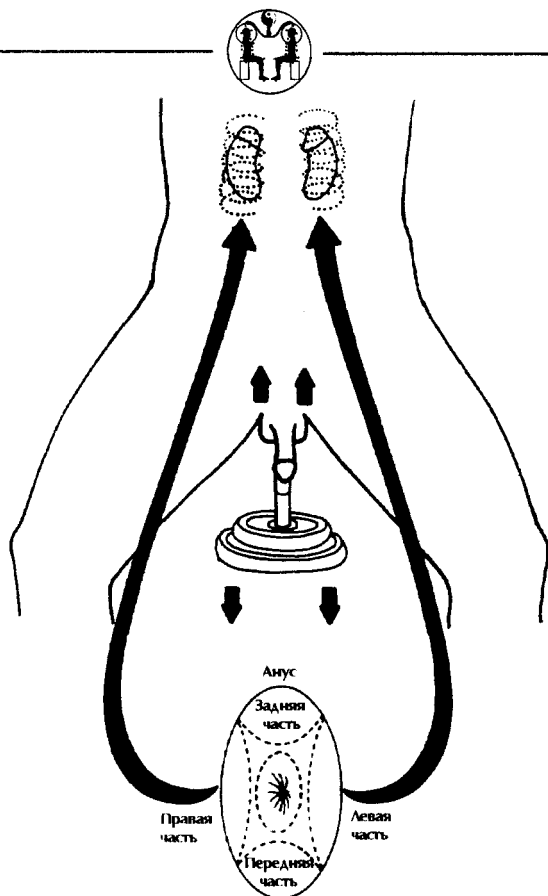


Рис. 5-14. Когда вы почувствовали сопротивление груза, вдохните и подтяните правую, левую, переднюю и заднюю части ануса. Сверните Ци в спираль вокруг почек.

Вдохните, когда вы сжимаете анус и промежность. Сделайте от 36 до 49 взмахов грузом. Согласуйте свое дыхание с раскачиванием груза, так чтобы вы делали вдох, когда груз движется вперед, и делали выдох, когда груз движется назад (см. рис. 5-15). Внутренним усилием подтягивайте груз вверх, когда он движется вперед, и образующуюся при этом энергию переводите в копчик, крестец и далее, так чтобы она двигалась по *Микрокосмической Орбите* (см. рис. 5-16). Полное качание груза туда и обратно должно равняться приблизительно одной секунде.



После недели тренировок попытайтесь делать шестьдесят качаний. Когда вы раскачиваете более тяжелый груз, то благодаря противодействию *Мускула Ци* возникает большее давление, но все же будет разумнее добиться повышения давления с использованием меньшего груза, вкладывая больше силы в каждый взмах. Легкие грузы должны использоваться до тех пор, пока не будет полностью исчерпан их потенциал, что одновременно приведет к укреплению *Мускула Ци* и производству большего количества гормонов.

в. Заканчивайте запираем силы и массажем

После освобождения от груза нужно по крайней мере два-три раза выполнить *Запирание Энергии*. После этого сделайте массаж с использованием ткани и *Сексуально-энергетический массаж*. Отдохните и сделайте *Микрокосмическую Орбитальную Медитацию*, чтобы привести в движение колоссальную энергию, произведен-

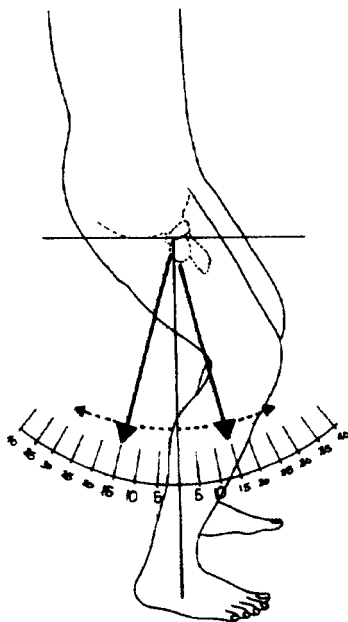


Рис. 5-15. Раскачивайте груз в пределах угла от 15 до 30 градусов

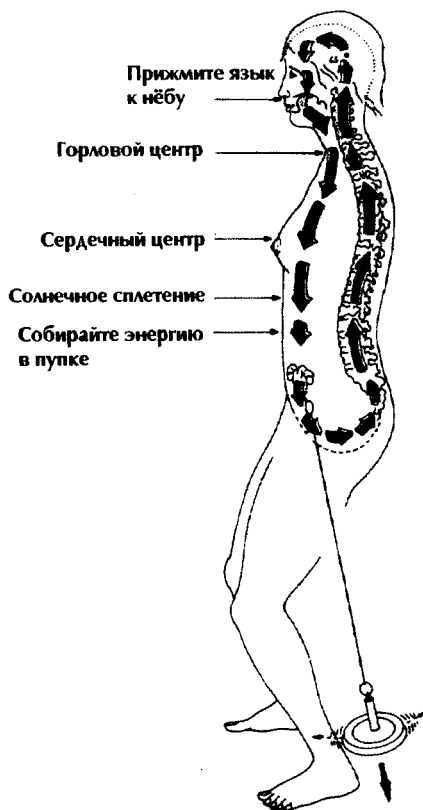


Рис. 5-16. Заставьте энергию Ци непрерывно двигаться по *Микрокосмической Орбите* и собирайте энергию в пупке.

ную вами в результате упражнений, а в конце соберите эту энергию в области пупка.

4. Поднятие груза с использованием Микрокосмической Орбиты — инструкция для мужчин и для женщин

После того как вы в течение двух-четырёх недель занимались рассматриваемой практикой и чувствовали себя вполне комфортно-



но, выполняя упражнения по поднятию груза с помощью Ци, начните поднимать груз, подключая точки *Микрокосмической Орбиты*. Когда вы поднимете энергию Ци до крестца и до более высоких центров, используйте эту энергию для того, чтобы поднимать груз, подключая каждую точку *Микрокосмической Орбиты*. Полностью используйте время и не торопитесь. Работа с каждой точкой может потребовать от одной до двух недель, прежде чем вы почувствуете, что энергетический поток *Микрокосмической Орбиты* стал частью силы, противостоящей поднимаемому грузу.

а. Последовательность действий

(1) Крестец: Когда вы поднимаете груз с использованием энергии половых органов, подтягивайте переднюю, заднюю, пра-



Рис. 5-17. Раскачивайте груз, подтяните правую, левую, переднюю и заднюю стороны ануса, и почувствуйте поток энергии между половыми органами и крестцом.

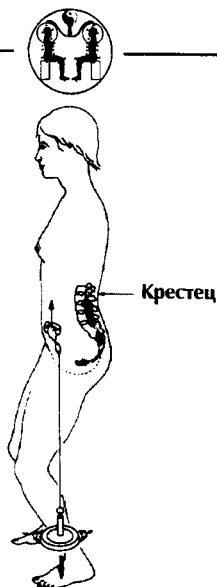


Рис. 5-18. Переведите энергию Ци из крестца в точку Двери Жизни (Мин-мень).



Рис. 5-19. Переведите энергию Ци из точки Двери Жизни в точку Т-11.



вую и левую сторону ануса, чтобы поднять энергию до крестца (см. рис. 5-17). Сделав это, удерживайте ее там. Дышите нормально и мягко раскачивайте груз. Почувствуйте поток энергии из сексуального центра вверх к крестцу.

(2) Врата Жизни: Как только вы почувствуете энергию в крестце, сразу же поднимайте ее до точки Дверей Жизни на позвоночнике, напротив пупка (см. рис. 5-18). Удерживайте Ци там, продолжая раскачивать груз. С каждым взмахом поднимайте энергию выше и выше.

(3) Точка Т-11: От точки Дверей Жизни поднимайте энергию до точки Т-11, расположенную на позвоночнике напротив солнечного сплетения (см. рис. 5-19). Почувствуйте поток энергии, движущийся вверх к точке Т-11.

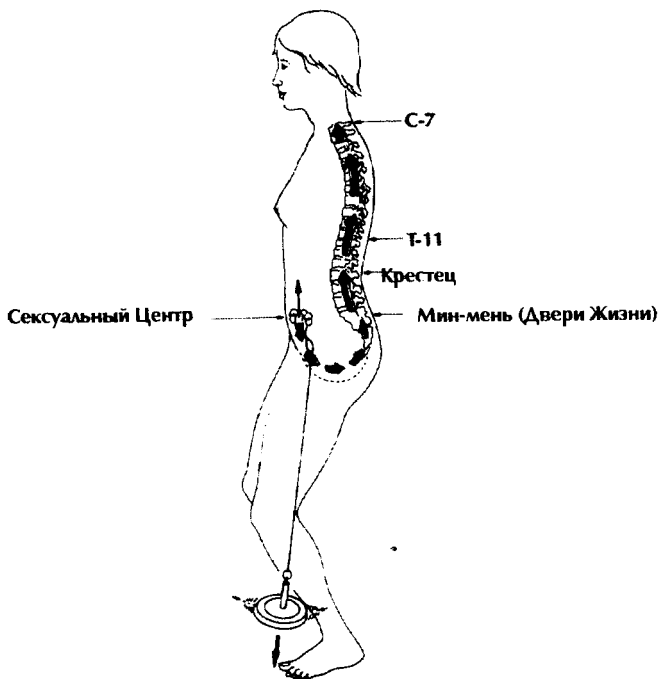


Рис. 5-20. Подтяните энергию из сексуального центра через все промежуточные точки до точки С-7.

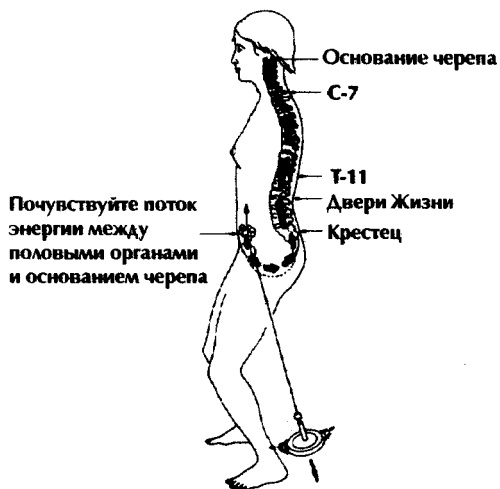


Рис. 5-21. Подтяните энергию из половых органов через все промежуточные точки до основания черепа.



Рис. 5-22. Подтяните энергию из половых органов через все промежуточные точки до макушки головы.



(4) Точка С-7: Поднимайте энергию из сексуального центра через крестец, точку Дверей Жизни, точку Т-11 до точки С-7, расположенную в основании шеи (см. рис. 5-20). Почувствуйте поток энергии, идущий от половых органов вверх к точке С-7.

(5) Основание Череп: Следующим шагом поднимайте Ци через крестец, точку Дверей Жизни, точку Т-11 и точку С-7 до Основания Череп (см. рис. 5-21). Почувствуйте поток энергии, идущий от половых органов вверх к Основанию Череп.

(6) Темя и Шишковидная Железа: Поднимите Ци до темени, в точку, которая соответствует Шишковидной Железе (см. рис. 5-22). Помните, что половые железы тесно связаны с шишковидной железой и гипофизом. Вы сможете почувствовать эту связь, как только эти железы будут стимулированы.

(7) Третий Глаз: Поднимите Ци до «Третьего Глаза» (он расположен между и позади бровей), что по-другому называется «Хрустальная Комната» и где находится гипофиз (см. рис. 5-23).



Рис. 5-23. Подтяните энергию из половых органов через все промежуточные точки до междубровья.



(8) Удерживая язык на небе, опустите Ци до горлового центра, затем до сердечного центра, до солнечного сплетения и, наконец, до пупка (см. рис. 5-24). Избыток энергии будет сброшен назад в сексуальный центр.

(9) Из этой точки вы должны успешно поднять энергию из половых органов вверх по позвоночнику до макушки головы, а затем опустить ее вниз по передней стороне тела до пупка и вернуть назад в половые органы, проводя ее по *Микрокосмической Орбите* и накапливая в пупке. Этот процесс очищает и улучшает качество Ци, поскольку Ци движется через энергетические центры.

(10) Как только *Микрокосмическая Орбита* окажется открытой для потока сексуальной энергии, все, что вам нужно будет делать — это поднимать энергию вверх до головы, а затем вниз до пупка через точку в языке. Сосредоточьтесь на проведении энергии по *Микрокосмической Орбите* и собирании ее в пупке. Энергия Ци будет очень быстро двигаться через все центры, и теперь вам не нужно будет проводить ее через каждую точку позвоночника по отдельности.

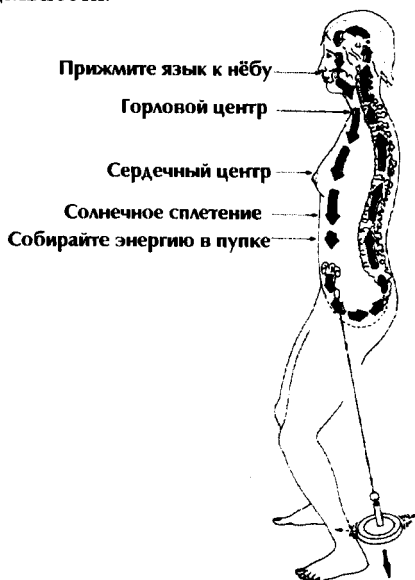


Рис. 5-24. Заставьте энергию Ци непрерывно двигаться по *Микрокосмической Орбите* и собирайте энергию в пупке.



5. Продвинутый уровень работы с энергией Ци с использованием энергии внутренних органов — инструкция для мужчин и для женщин

а. Вклад почек в поднятие груза

На начальных этапах рассматриваемой практики именно энергия почек обеспечивает создание реальной внутренней силы, противостоящей весу груза (см. рис. 5-25). Как только вы почувствуете эту силу, вам станет легче извлекать силу из других органов для того, чтобы поднимать более тяжелые грузы. Когда вы начнете увеличивать груз, используйте силу других внутренних органов и желез внутренней секреции, чтобы увеличить подъемную силу. Основной секрет, связанный с внутренней силой, заключается в

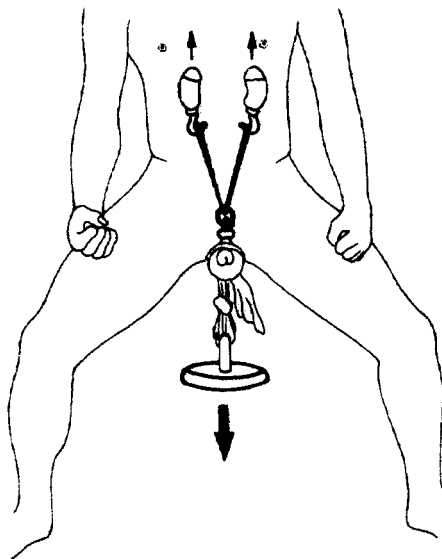


Рис. 5-25. На начальных этапах практики по укреплению Ци с использованием поднятия груза именно почки обеспечивают внутреннюю силу, противодействующую весу груза.

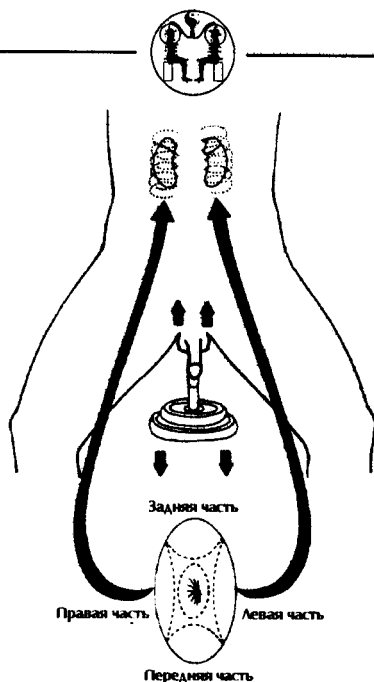


Рис. 5-26. Когда вы почувствуете сопротивление груза, вдохните и подтяните правую, левую, переднюю и заднюю части ануса.

том, чтобы прижимать язык к нёбу, когда вы направляете туда энергию внутренних органов.

(1) Всегда, когда вы начинаете поднимать энергию к голове, несколько раз убедитесь, что она движется по *Микрокосмической Орбите*.

(2) Вдыхайте воздух малыми порциями, подтяните вверх левую сторону ануса и спирально введите энергию в левую почку (см. рис. 5-26). Удерживайте энергию там и почувствуйте, как Ци из почки подтягивается вверх к языку и создает сопротивление грузу.

(3) Выдохните, продолжая тянуть груз с использованием энергии промежности и почек, а потом продолжайте дышать как обычно. На каждый взмах груза выполняйте подтягивающее движение в половых органах и почках. Сделайте от 36 до 49 взмахов грузом. Потом отвяжите груз, сделайте массаж половых органов и приступите к массажу *Нанесением Ударов*.



в. Использование энергии селезенки и печени для поднятия груза

ПРИМЕЧАНИЕ: Во время выполнения описанных процедур грудь у вас должна быть расслаблена. Вы можете начать подъем груза с использованием энергии селезенки и печени и как отдельное упражнение, и как упражнение, выполняемое совместно с другими.

(1) Селезенка: Снова начните с левой стороны, подтягивая левую сторону ануса и промежность. Почувствуйте селезенку, расположенную снизу левой стороны грудной клетки. Напрягите левую сторону ануса и подтяните Ци вверх к селезенке и к левой почке, сделав небольшой вдох. Сверните энергию Ци в спираль и введите ее в селезенку, которая расположена в задней части тела несколько выше левой почки и надпочечника. Держите язык прижатым к нёбу. И затем, если вы почувствовали связь этих органов с гениталиями, подтяните энергию селезенки к языку. Подтяните половые органы, подтягивая груз.

(2) Печень: Выполните такую же процедуру и по отношению к печени, которая расположена с правой стороны под грудной клеткой. Подтяните правую сторону ануса и промежности. Сначала подтяните энергию к правой почке. Затем сосредоточьтесь на печени и дважды подтяните Ци к ней. Наполните печень энергией Ци. Направьте энергию в заднюю часть тела в район правой почки и надпочечника. Прижмите язык к нёбу. Затем, почувствовав связь с половыми органами, поднимите энергию от печени к языку. Подтяните половые органы, подтягивая груз.

(3) Сочетайте действия с селезенкой на левой стороне и действиями с печенью на правой стороне, чтобы облегчить подъем груза (см. рис. 5-27). Объединенную энергию этих двух органов поднимите вверх к языку.

с. Использование энергии легких для поднятия груза

Использование энергии легких для поднятия груза относится к процедурам продвинутого типа и является более трудной, чем поднятие груза с использованием энергии других органов. Прежде чем вы попытаетесь использовать энергию легких в практике поднимания груза с помощью Ци, отработайте подъем энергии от каждого органа, расположенного ниже, и подъем энергии органов к языку. Поднимайте энергию Ци до тех пор, пока вы реально не



почувствуете сжатие легких. Каждый шаг должен быть сначала отработан отдельно. В дальнейшем все шаги могут быть объединены в одно упражнение. Вся процедура выглядит так, как это описано ниже.

(1) Сначала поднимайте Ци из половых органов, так чтобы его энергия успешно проходила через каждый из внутренних органов. Поднимайте груз с использованием энергии почек, селезенки, а затем и с использованием энергии левого легкого, когда энергия Ци достигнет их. Вдохните и расширьте верхнюю левую сторону желудка рядом с левой стороной грудной клетки. Вдохните снова и подтяните желудок к позвоночнику, к левой стороне грудной клетки, а затем к левому легкому. Слегка выдвиньте вперед левое плечо и левую сторону туловища.

(2) Вдохните немного воздуха, подтяните левую сторону ануса в направлении левого легкого, когда вы подтягиваете половые ор-

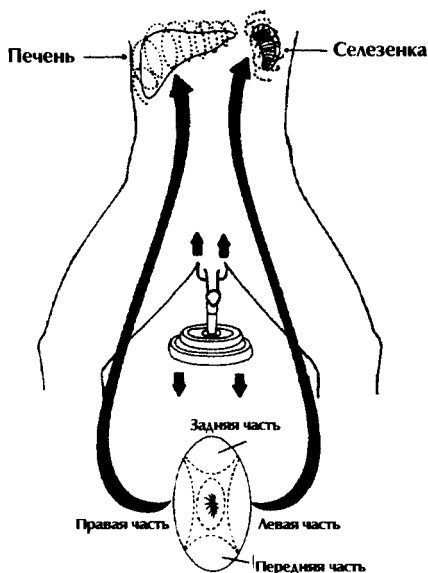


Рис. 5-27. Вдохните и подтяните правую часть ануса, направляя энергию в печень. Вдохните и подтяните левую часть ануса, направляя энергию в селезенку. Сверните энергию в спираль вокруг этих органов.



ганы. Подтяните левую почку, а затем подтяните селезенку. Почувствуйте, как левая почка и селезенка взаимодействуют с левым легким. Напрягите мускулы левого легкого и поднимите энергию Ци, проводя ее через органы, расположенные ниже, до левого легкого и сверните ее вокруг него.

(3) Поднимайте Ци с левой стороны ануса до мочевого пузыря, затем до левой почки, надпочечника и селезенки, пока не почувствуете, как сжимается легкое. Вы должны чувствовать все перечисленные органы связанными энергетическим потоком, идущим от половых органов к легкому. Используйте эти органы для того, чтобы поднять энергию к языку. Когда вы проводите энергию Ци через органы к левому легкому, плотно прижимайте язык к нёбу.

Используйте описанную процедуру и для правой стороны, проводя поток энергии через аналогичные органы, как например, печень, направляя его к правому легкому. Когда вы почувствуете связь через фасции с половыми органами, то нужно использовать энергию всех нижних органов для того, чтобы подтянуть половые органы к легким, помогая им в поднятии груза. Как только вы сможете извлекать эту силу из легких, вы можете исключить этап, связанный с расширением желудочной области (см. рис. 5-28)

ПРИМЕЧАНИЕ: Не используйте силу. Для того, чтобы поднимать груз, используйте Ци в соединении легким мускульным усилием и всей мощью вашего интеллекта.

d. Использование энергии сердца для поднятия груза — будьте особенно осторожны

Если, выполняя предыдущие процедуры, вы добрались до сердца и готовы приступить к работе с ним, вы должны быть уверены в том, что всё остальное находится под вашим контролем. Сердце и легкие могут быть легко переполнены энергией, что может привести к появлению болей в области груди и затруднениям с дыханием. Если у вас возникнут такие проблемы, то сделайте простукивание области, прилежащей к сердцу, и используйте практику Целительного Звука, связанную с этими органами. Шесть Целительных Звуков описаны в Приложении 1 в этой книге и в книге «Даосские методики превращения стрессовых реакций в жизнеспособность».



Прежде чем приступить к поднятию груза с использованием энергии сердца, проведите практику поднятия энергии Ци и свертывания ее вокруг сердца. Продвигайтесь вперед, как описано далее, и соблюдайте предосторожности.

(1) Образуйте энергетический шар в центре желудка над пупком. Вдохните немного воздуха, подтяните переднюю часть ануса и сдвиньте шар из энергии Ци вверх в направлении к грудной клетке. Вдохните еще немного воздуха и переместите шар Ци внутрь, а затем подтяните его вверх под грудную кость. Теперь расширьте его кзади и влево. Прижмите язык к нёбу, выдвините левое плечо вперед и сосредоточьтесь на сердце (см. рис. 5-29). Медленно выдохните и отрегулируйте дыхание.

(2) Когда вы достигнете успехов в этой практике, вы можете исключить этап с расширением желудочной области. Просто вдохните немного воздуха и подтяните переднюю часть ануса,

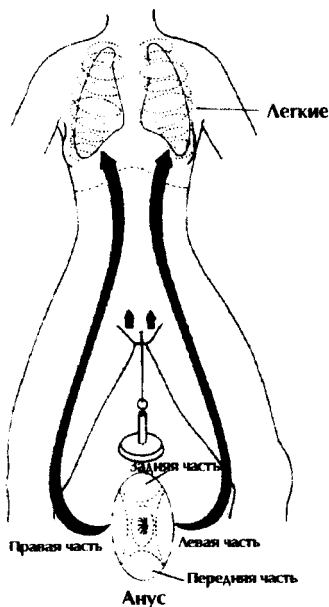


Рис. 5-28. Вдохните и подтяните правую и левую сторону ануса, направляя энергию в легкие. Сверните энергию в спираль вокруг легких.

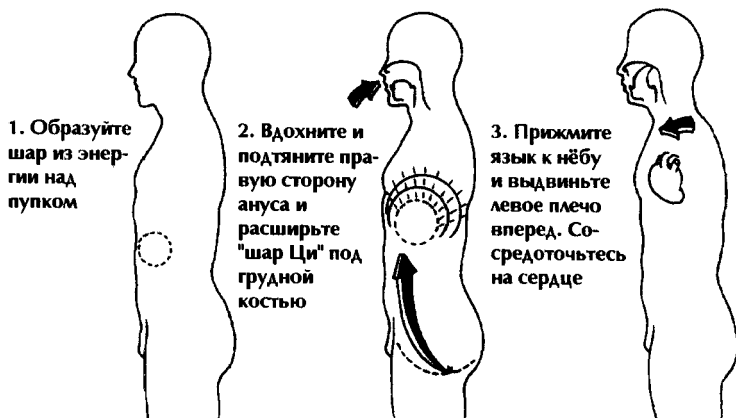


Рис. 5-29. Шар из энергии Ци.

когда вы подтягиваете половые органы. Подтяните желудок к грудной клетке и подтяните Ци к сердцу, используя энергию сердца. После этого сверните энергию Ци в сердце и вокруг него.

(3) Подтяните половые органы, мочевой пузырь, почки, печень и селезенку в направлении языка. Напрягите мышцы в области сердца и легких и, подтянув Ци, последовательно проведите его через каждый из нижних органов. Начните подъем груза с использованием энергии нижних органов и проведите Ци вверх через каждый из этих органов, поднимая его к сердцу.

(4) Когда вы будете готовы начать практику Поднимания Груза с Помощью Ци с использованием энергии сердца, то вы должны просто подтянуть переднюю часть ануса, половые органы, мочевой пузырь, почки, печень и селезенку к сердцу (см. рис. 5-30). Используйте энергию сердца и легких для того, чтобы помочь остальным органам и железам внутренней секреции вместе с половыми органами поднимать груз.

е. Вилочковая железа добавляет энергию сердцу и легким

Подтяните грудную кость назад и вдохните, а затем подтолкните легкие в направлении вилочковой железы, которая располагается за грудной костью. После этого присоедините Ци сердца к



вилочковой железе, которая находится очень близко к сердцу. Сожмите мышцы вблизи вилочковой железы, сердца и легких, что резко увеличит их совместную силу, давая им возможность провести Ци вверх через нижние органы, подтянуть половые органы и поднять груз (см. рис. 5-31).

f. Использование энергии гипофиза и шишковидной железы

Для осуществления контроля над гипофизом и шишковидной железой главными инструментами являются глаза и язык.

(1) В качестве первого действия прижмите язык к нёбу и поверните глаза кверху.

(2) Напрягите мышцы глаз, так чтобы это усилие было направлено в середину мозга к гипофизу.

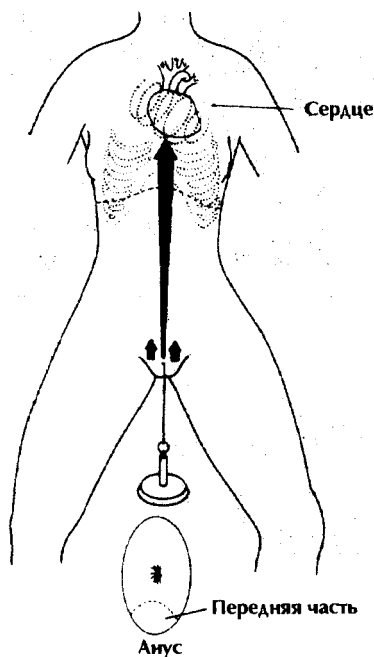


Рис. 5-30. Подтяните переднюю часть ануса, направляя энергию в сердце. Сверните энергию в спираль вокруг сердца.



(3) Сожмите со всех сторон череп, как бы сдавливая его со стороны темени, основания нижней челюсти, передней, задней, левой и правой стороны. Мягко сдавите середину мозга. Сосредоточьтесь в центральной точке позади «Третьего Глаза». Приготовьтесь поднимать энергию вверх к гипофизу (см. рис. 5-32). Вам следует использовать мышцы черепа для того, чтобы увеличить давление в этой области.

(4) Сожмите среднюю часть ануса и поднимите Ци снизу до самого мозга.

(5) Сожмите легкие, сердце и вилочковую железу и толкайте их энергию вверх к центру мозга. При этом гипофиз тянет энергию из вилочковой железы, сердца, легких, селезенки, печени, мочевого пузыря, почек, надпочечников и половых органов. Все эти органы должны работать совместно, чтобы подтягивать груз.

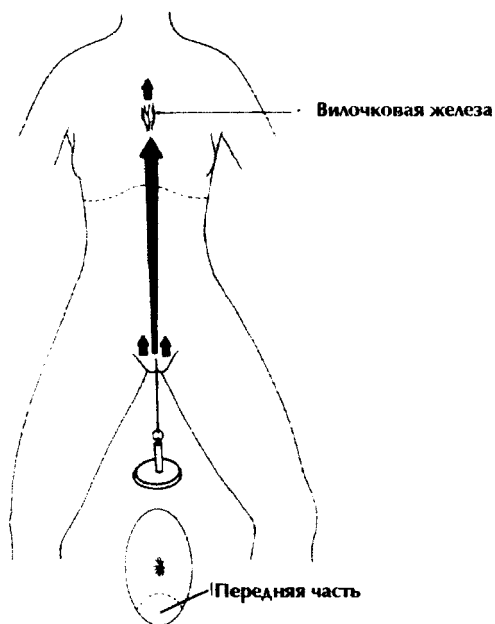


Рис. 5-31. Подтягивайте груз, сжимая вилочковую железу.



(6) Повторите все действия, но на этот раз сконцентрировавшись на шишковидной железе, которой соответствует точка на макушке.

г. Циркуляция энергии по Микрокосмической Орбите

Поскольку все шаги рассматриваемой практики связаны с большой энергией, примите необходимые предосторожности. Выполнение *Микрокосмической Орбитальной Медитации* является важнейшей мерой предосторожности. После того как вы закончите все описанные шаги, заставьте энергию двигаться по *Микрокосмической Орбите*, так чтобы было сделано несколько оборотов, а затем соберите ее в пупке. По окончании освободитесь от груза.

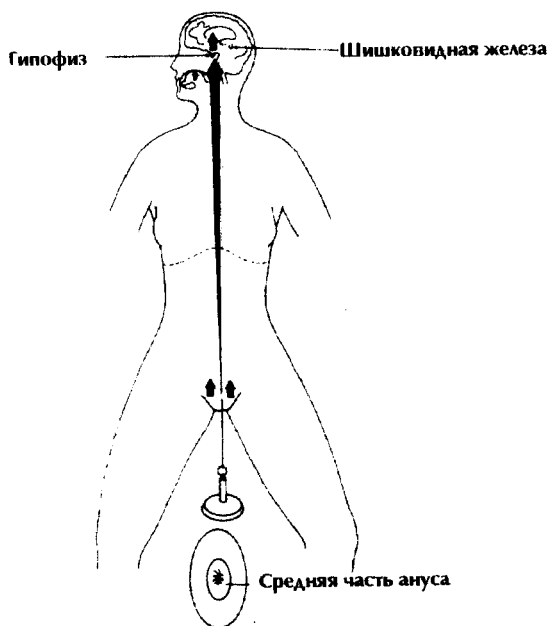


Рис. 5-32. Сожмите среднюю часть ануса и поднимайте энергию до головного мозга. Поднимайте груз, сжимая гипофиз.



6. Окончание всей процедуры

После того как вы освободились от груза, выполните *Запирание Энергии* в темени два или три раза. Снова промассируйте половые органы, крестец и промежность. Сначала сделайте массаж с использованием ткани, а затем — *Сексуально-энергетический массаж*. Как было сказано раньше, Ицеляющее Дао само по себе не может быть ответственно за неправильное использование вами описанной практики. **ЛУЧШЕЙ ЗАЩИТОЙ ДЛЯ ВАС БУДЕТ СЛУЖИТЬ ТЕХНИКА МАССАЖА. НИКОГДА НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ ЕЮ.**

Г. ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИКЕ

*ПРИМЕЧАНИЕ: НАИЛУЧШИМ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕМ
ЯВЛЯЕТСЯ ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ. ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ
ЭТОТ РАЗДЕЛ!*

Хотя большинство из этих указаний адресуется мужчинам, поскольку они здесь рискуют больше, на женщин, если они не будут проявлять осторожности, эта практика тоже может оказать плохое влияние. Прочитайте все последующие предостережения, для того чтобы вы полностью понимали описываемую практику.

1. Приступая к практике, вы должны быть уверены в том, что ваша *Микрокосмическая Орбита* свободна от каких бы то ни было блоков.

2. И МУЖЧИНАМ И ЖЕНЩИНАМ: Вы должны хорошо разбираться во всем, что связано с этой практикой, прежде, чем приступить к ней. Не достигнув хотя бы какой-то степени мастерства в практике Железной Рубашки I уровня, человек не может иметь достаточных оснований для того, чтобы с безопасностью для себя накапливать внешнюю энергию. Если не использовать технику *Шести Целительных Звуков*, то внутренние органы могут оказаться перегретыми. Без *Микрокосмической Орбитальной Медитации* нет никакого смысла приступать к практике, предполагаемой в этой системе. В этом случае единственным результатом будут проблемы и неприятности.



3. **ДЛЯ МУЖЧИН:** Если вы не овладели в совершенстве *Запирианием Половой Энергии*, а значит, не сможете избежать выброса семени, то вам не следует заниматься практикой *Поднимания Груза с Помощью Ци*. Вместо этого займитесь практикой *Целительной Любви*. Если же вы владеете этой техникой, но все же случайно потеряли семенную жидкость, то воздержитесь от практики *Поднимания Груза с Помощью Ци* по крайней мере на два-три дня с момента происшествия. Будьте готовы решительно уменьшить груз, который вы уже нормально поднимали, с момента, когда Ци уменьшилась в результате потери семенной жидкости, иначе ваша практика будет небезопасной (см. Приложение 1).

Дальнейшая информация имеется в книге *Даосские секреты любви. Культивирование мужской сексуальной энергии*.

ЗАМЕЧАНИЕ: Безопасно заниматься практикой Поднимания Груза с Помощью Ци после половых сношений, если вам удастся удержать семенную жидкость. Но все равно вы должны быть готовы уменьшить вес, если половой акт привел к потере какой-нибудь другой энергии.

4. **ДЛЯ ЖЕНЩИН:** Если вы не овладели техникой *Использования Энергии Оргазма*, то займитесь этим до начала практики *Поднимания Груза с Помощью Ци*. Хотя эта практика для женщин более безопасна, чем для мужчин, но все же надо учитывать, что чем больше половой энергии было растрчено, тем меньше Ци будет пригодно для того, чтобы внутренние органы были способны участвовать в поднятии груза. Воздержание здесь не является правильным средством, здесь, скорее, следует использовать практику *Использования Энергии Оргазма* (см. Приложение 1).

Дальнейшая информация может быть найдена в книге *Исцеляющая любовь в практике Дао. Культивирование женской сексуальной энергии*.

5. Женщинам никогда не следует продолжать заниматься практикой *Поднимания Груза с Помощью Ци* в период менструаций, во время инфекционных болезней влагалища, а также на любой стадии беременности. По прошествии указанных периодов практика может быть возобновлена. После окончания менструации следует подождать по крайней мере два-три дня.

6. **И МУЖЧИНАМ И ЖЕНЩИНАМ:** Древние даосские мастера советовали воздерживаться от сексуальных контактов первые сто дней рассматриваемой практики. Для того чтобы добиться



лучших результатов в условиях современной жизни, следовало бы воздерживаться по крайней мере до тех пор, пока вы не сможете свободно поднимать хотя бы самые легкие грузы. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПЫТАЙТЕСЬ УСКОРЯТЬ ПРОДВИЖЕНИЕ В ПРАКТИКЕ ПОДНЯТИЯ ГРУЗА С ЦЕЛЬЮ ЗАКОНЧИТЬ ВОЗДЕРЖАНИЕ. Мы даем такой совет, потому что мужчинам и женщинам следует полностью удерживать сексуальную энергию до того, как они смогут без опасных последствий выполнять поднятие груза с использованием Ци.

7. И МУЖЧИНАМ И ЖЕНЩИНАМ: Особенно позаботьтесь о том, чтобы не допустить накопления слишком большого количества сексуальной энергии в голове. Головные боли различного характера, онемение, плохое самочувствие в этом случае могут быть уменьшены и полностью устранены с помощью прижатия языка к нёбу и удаления давления из головы вниз через язык в пупок. Закручивайте энергию спиралью, используя ту же процедуру, которую вы применяете в конце *Микрокосмической Орбитальной Медитации*.

8. Помните, что упражнения по *Накоплению Энергии в Гениталиях*, находящиеся в Главе Третьей, являются лучшим способом восполнения сексуальной энергии, которую вы можете извлечь из яичников и яичек. Используйте эти упражнения после практики поднятия груза с использованием Ци

9. После овладения практикой *Поднятия Груза с Использованием Ци* мужчины могут обнаружить, что их способность *Втягивать Энергию* достигла такой мощности, что после удаления груза яички у них остаются втянутыми внутрь тела. НЕ БЕСПОКОЙТЕСЬ. От этого никаких неприятностей не будет, но, конечно, вы должны расслабиться и не причинять вреда самому себе действиями, связанными со страхом или опрометчивостью. Вы можете использовать технику *Накопления Энергии в Гениталиях*, но это не является абсолютно необходимым. Яички через несколько минут или, в крайнем случае, через несколько часов опустятся сами собой.

В древности среди представителей боевых искусств способность втягивать яички внутрь тела считалась бесценным качеством, так как это помогало уберечь их от сокрушающего удара противника. В духовных кругах втягивание яичек считалось ценной практикой, поскольку поддержание уровня половой энергии



Цин Ци позволяет не напрягать больше внутренние органы и железы внутренней секреции, поскольку не будет производиться сперма, а известно, что яички не производят спермы, когда они находятся во втянутом состоянии. Даосские посвященные, добивавшиеся в своей практике именно этого, всегда были способны получить полный доступ к своей внутренней энергии.

ЗАМЕЧАНИЕ ДЛЯ МУЖЧИН И ДЛЯ ЖЕНЩИН: Сексуальная энергия преобразуется в жизненную силу, а та в свою очередь преобразуется в духовность. Способность остановить производство спермы или яиц означает, что в преобразовании энергии станет на одно звено меньше, поскольку жизненная сила станет непосредственно доступной. Сказанное не следует рассматривать как рекламу такой практики, но лишь как дополнительную информацию о возможном ответвлении в практике.

10. **ДЛЯ МУЖЧИН:** Никогда не пытайтесь поднимать груз, не используя всю мошонку полностью. Ткань должна обвязываться одновременно вокруг пениса и яичек. Использовать здесь только яички — значит идти против здравого смысла. Однако всегда находятся люди, которые пытаются делать по-своему, не прочитав предварительно инструкции.

11. **ДЛЯ МУЖЧИН:** Никогда не пытайтесь поднимать груз, когда пенис находится в состоянии эрекции. Это может привести к появлению сильных болей, как только давление груза распространится на напряженную головку пениса. Больше того, поднятие груза с использованием эрекции может создать условия для образования тромбов.

12. **ДЛЯ МУЖЧИН:** Для того чтобы предупредить болезненное соскальзывание ткани, завязывайте узел в основании яичек, так чтобы он почти касался промежности. Старайтесь избежать слишком свободного облегания тканью мошонки, однако плотность облегания не должна быть чрезмерной, чтобы не нарушить кровообращение.

13. На первых этапах практики в момент поднятия груза в мошонке или внизу живота может чувствоваться легкая боль. В этом случае до поднятия и после поднятия груза нужно крайне осторожно сделать массаж и также осторожно продолжать выполнять все остальные процедуры.



ЗАМЕЧАНИЕ: Как только ваши половые органы окрепнут, боли прекратятся. Эти боли не имеют ничего общего с мускульной крепатурой, которая вполне естественно может появиться при поднятии груза. У некоторых людей может быть не связанная с инфекцией лихорадка, о чем свидетельствуют результаты этой практики. В этом случае вам бы следовало до прекращения болей использовать только массажную технику, а затем снова возобновить поднятие груза.

14. **ДЛЯ МУЖЧИН И ДЛЯ ЖЕНЩИН:** Если вы будете чувствовать боль во внутренних органах после тренировок, то примените *Микрокосмическую Орбитальную Медитацию* и технику *Шести Целительных Звуков* и делайте это до тех пор, пока боль не пройдет. Эта боль может быть свидетельством перегревом, а это значит, что практика *Поднятия Груза с Использованием Ци* должна быть прекращена до тех пор, пока боли не спадут. Это также может указывать на то, что ваши внутренние органы не вполне здоровы. Если это так, то возобновите практику менее продвинутых техник вместо поднятия груза с использованием *Ци* и делайте это до тех пор, пока вы не сможете поднимать груз без неудобств.

15. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ МУЖЧИНАМ И ЖЕНЩИНАМ:** Если вам известно, что у вас имеются тромбы, связанные с причинами, предшествовавшими данной практике, обязательно проконсультируйтесь с врачом и установите, насколько тяжело ваше состояние, прежде, чем приступить к практике поднятия груза с использованием *Ци*.

Тромбы должны быть полностью устранены, для того чтобы данная практика могла быть успешно завершена. В противном случае они могут сместиться и попасть в жизненную зону, что может привести к серьезным последствиям и даже летальному исходу. Медицинская консультация должна установить могут ли безопасно практиковаться *Сексуально-энергетический массаж* или *Поднятие Груза с Использованием Ци* при наличии тромбов. Если нет, то спросите у врача о возможных средствах как обойти или облегчить решение проблемы. Существуют медицинские средства удаления тромбов. Однако вы должны знать, что *Исцеляющее Дао* не может быть ответственно за ваш выбор. Советы вашего врача и внутреннее самочувствие должны помочь вам в делах такого рода.

16. **ДЛЯ МУЖЧИН И ДЛЯ ЖЕНЩИН:** Если вы расцарапаете кожу в области половых органов, то гигиенически обработайте



прилегающий к ранке участок и дождитесь полного исцеления прежде, чем заняться данной практикой. Вы можете практиковать технику *Нанесения Ударов* в сочетании с массажем, но лучше избежать поднятия груза, если есть повреждения на мошонке. Вы можете использовать лекарственные средства, которыми вы пользовались раньше, при условии, что поверхность половых органов у вас будет оставаться сухой. Для того чтобы очистить и подсушить рану, может быть полезной перекись водорода. Мужчины должны избегать использования других лекарств на или возле чувствительного кончика пениса.

17. **ДЛЯ ЖЕНЩИН:** Обратитесь к гинекологу по поводу ранений внутри влагалища, если для этого требуется медикаментозное лечение. Без совета врача никаких лекарств для внутреннего применения не используйте.

18. Хотя лучше использовать более легкий груз в течение более длительного периода времени, чем поднимать более тяжелые грузы, но в более короткие сроки. Избегайте поднимать любой груз в течение более шестидесяти секунд. Мужчинам особенно следует избегать нарушения циркуляции крови в яичках.

19. Не пытайтесь превзойти самого себя и не соревнуйтесь с другими, так как в этом случае шансы пораниться резко увеличатся. И вообще, если вы чувствуете какое-нибудь напряжение, **НЕМЕДЛЕННО ОСТАВЬТЕ ГРУЗ.**

20. Если у вас в практике получился перерыв более недели, то при возобновлении занятий вам не следует начинать с того же самого веса, на котором вы прервали практику. Начните с начала и постепенно восстановите предыдущий результат прежде, чем продвигаться дальше. Это поможет вам избежать повреждений.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если уровень энергии у вас недостаточно высок, а вы все же решили приступить к практике, то уделите больше времени массажу половых органов и меньше — поднятию груза. Что касается женщин, то им, конечно же, следует массировать еще и груди. Когда вы заканчиваете практику Поднятия Груза с Использованием Ци, то промассируйте нанесением ударов (hit) только руки, ноги и спину. По крайней мере в течение двух-трех дней с пораженных мест, в которых удар мог бы достичь жизненно важных органов, или дождитесь, когда вы снова почувствуете себя здоровым и бодрым.



21. Бывает, что отравления, кишечные расстройства, тошнота или боли различного происхождения могут пройти, поскольку соответствующие органы оказываются очищенными в результате практики. Однако все это может носить временный характер. Практика *Поднятия Груза с Использованием Ци* и техника *Нанесения Ударов (Hitting)* могут также привести к некоторым долгосрочным результатам, имеющим положительный характер:

а. В течение первых ста дней уменьшение сексуальных побуждений может привести к тому, что сексуальная энергия будет переноситься в верхние центры, что приведет к оздоровлению внутренних органов и желез внутренней секреции. Когда же у тела появится возможность самовосстановления, то и сексуальная энергия тоже может резко возрасти, что в свою очередь восстановит сексуальные устремления.

б. В результате изменений в обмене веществ, может возрасти потребность в воде.

с. Практика может привести как к увеличению, так и к уменьшению или потере аппетита, что может повлечь за собой истощение. Это может быть частью процесса восстановления физиологического баланса, через который проходит тело, когда начинает усваиваться энергия. Некоторые люди с повышенным весом начинают терять вес, а некоторые люди с пониженным весом, напротив, начинают есть больше и поправляются.

д. Во время практики *Поднятия Груза с Использованием Ци* вы можете почувствовать приливы тепла, мышечные судороги, потерю равновесия, озноб или просто, что вас охватывает какое-то «странное чувство». Ваше тело может оказаться еще не приспособленным к накоплению Ци или много энергии уходит на борьбу с телесными недугами, что и может приводить к появлению упомянутых симптомов. Вы должны сами принять решение продолжать вам занятия или нет, но если возникнут и будут сохраняться проблемы на уровне физического тела, обязательно обратитесь к врачу.

е. Когда в практике достигнут определенный уровень, у некоторых людей может увеличиться сонливость. Это может быть связано с тем, что они занимаются практикой поднятия груза с использованием Ци или используют технику *Нанесения Ударов (Hitting)* слишком много или слишком жестко. Это может приводить к перегреву органов. Так что, если физическое тело слишком жесткое и плотное, то энергия эмоций может оказаться запертой в



мускулатуре и внутренних органах. Техника *Нанесения Ударов* может освободить ее. Боли в сухожилиях и мускулах могут приводить к увеличению сонливости. Увеличение в организме Ци и ее использование организмом в борьбе с телесными недугами может привести к глубоким внутренним изменениям, что также может стать источником избыточного сна.

22. Будьте особенно осторожны, если вы страдаете от повышенного кровяного давления. Техника *Втягивания Энергии* и техника *Использования Энергии Оргазма* могут значительно поднять кровяное давление, если ваша *Микрокосмическая Орбита* недостаточно открыта. Если ваша *Микрокосмическая Орбита* открыта и энергия проходит по ней свободно, то кровяное давление может быть снижено и находится под контролем.

23. Не занимайтесь практикой поднятия груза с использованием Ци или техникой *Нанесения Ударов* (Hitting) на полный желудок. Прежде, чем приступить к занятиям, подождите после принятия пищи по крайней мере один час. И также, чтобы уберечься от потери Ци, не ешьте после занятий данной практикой в течение полутора часов.

24. Сразу после занятий не принимайте душ, особенно, если вы пропотели. Дайте возможность вашему телу остыть немного. В это время вы все еще продолжаете накапливать Ци, так что лучше избежать смывания водой внешней энергии.

25. ДЛЯ МУЖЧИН: Если вы помылись перед занятиями, то хорошенько вытритесь. Иначе у вас по влажной коже могут образоваться ссадины, когда вы начнете прикреплять вес.

26. ДЛЯ МУЖЧИН: Вы можете сбрить волосы на лобке. Если они длинные, это может послужить причиной боли, когда во время практики они окажутся затянутыми тканью или еще каким-нибудь другим образом.

27. Оporожните перед практикой мочевой пузырь и кишечник. Если это невозможно, то не делайте этого и после практики по крайней мере в течение одного-двух часов, чтобы избежать потери накопленной Ци. Это даст возможность телу вобрать Ци в кости, внутренние органы и железы внутренней секреции. Собирайте энергию в пупке.

28. В жаркую погоду не пейте много холодной воды, потому что тело должно будет потратить много внутренней энергии для того, чтобы согреть ее, а это может оказаться вредным.



29. Многие люди говорили, что они потеряли желание пить алкогольные напитки, курить, пить чай и кофе, принимать наркотики в результате дезинтоксикации организма, связанной с практикой *Поднятия Груза с Использованием Ци* и техники *Нанесения Ударов*. В любом случае лучше избегать этих ядовитых субстанций, но имейте в виду, что эти вещества будут удовлетворять вас меньше, если вы будете очищаться от ядовитых веществ скорее, чем они будут усваиваться организмом. Стимуляция, которую эти вещества оказывают, будет отсутствовать, если они будут удалены из организма быстрее, чем они успеют подействовать.

30. Во время практики не стойте на холодном полу. Если у вас нет специальной подстилки, используйте для этой цели полотенце. Холодный пол будет забирать у вас много энергии.

31. На ранних стадиях практики избегайте заниматься по ночам, потому что вы не будете способны спать. Когда вы продвинетесь, вы сможете заниматься в любое время.

32. Помните, что целью ваших тренировок является поднятие энергетического уровня и очистка тела от ядов, а не насилие над собой или проявление глупости. Не ходите в бар, где вы раньше встречались со знакомыми и не призывайте других к соревнованиям по увеличению сексуальной энергии с помощью поднятия груза в рамках *Исцеляющего Дао*. Вы можете обнаружить, что эта особая тема не всеми принимается положительно.

33. Осознавайте, что эта практика, связанная с поднятием сексуальной энергии для использования ее в теле, может способствовать переносу любой существующей венерической инфекции. Прежде, чем приступить к *Сексуально-энергетическому массажу* или *Поднятию Груза с Помощью Ци*, убедитесь в том, что у вас нет таких проблем.

34. **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ ДЛЯ МУЖЧИН И ДЛЯ ЖЕНЩИН:** Будьте внимательны к реакциям собственного тела на практику *Поднятия Груза с Использованием Ци*. Хотя эта система известна множеством предупредительных мер, помогающих избежать побочных явлений, все же трудно предусмотреть все многообразие внутренних различий, которые имеются между людьми. С ЛЮБЫМИ проблемами, решения которых вы не найдете в этой книге, обращайтесь в Центр Даосских Оздоровительных Систем.



В этих случаях практика *Поднятия Груза с Использованием Ци* должна быть прекращена до тех пор, пока вы не будете полностью осознавать собственное состояние.

Г. СВОДКА УПРАЖНЕНИЙ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЙ И ПРАВИЛ ПРАКТИКИ ПОДНЯТИЯ ГРУЗА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЦИ

1. Предварительные упражнения:

*а. Упражнения для повышения давления Ци:
выполнять от девяти до восьмидесяти одного раза.*

*б. Повышение почечного давления: упражнение
выполняется от шести до тридцати шести раз.*

*с. Упражнения по Запиранию Энергии в темени:
два-три раза.*

*д. Массаж Сексуального Центра, промежности и
крестца с помощью ткани.*

е. Сексуально-энергетический массаж.

ДЛЯ МУЖЧИН:

(1) Пальцевый массаж яичек

(2) Массаж яичек ладонями

(3) Растирание с целью удлинения протоков

*(4) Мягкое растягивание протоков в процессе
массажа*

(5) Растягивание мошонки и сухожилий пениса

(6) Постукивание по яичкам

Для ЖЕНЩИН:

(1) Массаж груди



- (2) Массаж желез с помощью накопленной Ци
- (3) Массаж внутренних органов с помощью накопленной Ци
- (4) Массаж яичников
- (5) Упражнение с Яйцом (по выбору)

2. Поднятие груза с использованием Ци.

а. Приготовьте груз, положив его на стул или на пол.
Женщинам: После того как вы продели шнурок через Яйцо и закрепили его узлом на широком конце, привяжите груз к шнуру или к приспособлению для поднятия груза.

б. ДЛЯ МУЖЧИН: Сложите ткань и обвяжите вокруг пениса и яичек. Затем привяжите один конец ткани к приспособлению для поднятия груза.

с. ДЛЯ ЖЕНЩИН: Вставьте Яйцо во влагалище широким концом.

ЗАМЕЧАНИЕ ДЛЯ МУЖЧИН И ДЛЯ ЖЕНЩИН: Всегда придерживайте груз или ткань руками, когда вы встаете, чтобы принять позу для поднятия груза. Проверьте вес груза, придерживая его указательным и средним пальцем, прежде чем отпустить его для подъема.

д. Когда вы проверяете груз пальцами, подтяните левый и правый край ануса соответственно к левой и правой почке и сожмите промежность.

е. Если вы чувствуете, что груз не является слишком тяжелым, то мягко отпустите шнур или ткань и удерживайте груз половыми органами.

ф. Сделайте 30 — 60 качаний, делая вдох, когда вы подтягиваете груз при его движении вперед. Выдыхайте, когда груз движется назад.



г. Вначале поднимайте груз, подключая каждую точку Микрокосмической Орбиты. Фактически вы будете поднимать груз, используя энергию собственного интеллекта.

h. Отдыхая, удерживайте груз руками или положите его на высоко расположенную поверхность, например, на стол. Возможно, вас устроит полностью освобождаться от груза во время отдыха, а затем снова закреплять его, чтобы возобновить подъем. Во время отдыха собирайте энергию в пупке.

і. Мягко опустите груз между ног снова, когда начнете поднимать его, используя энергию внутренних органов и желез внутренней секреции, начиная с почек.

ј. ДЛЯ МУЖЧИН: Опустите груз на стул или на пол и отвяжите ткань от подъемного приспособления. После этого уберите ткань с мошонки.

к. ДЛЯ ЖЕНЩИН: Опустите груз на стул или на пол и тогда освободитесь от Яйца.

3. ДЛЯ МУЖЧИН И ДЛЯ ЖЕНЩИН: Используйте Запирание Энергии в темени два или три раза.

4. Массаж сексуального центра, промежности и крестца с использованием ткани.

5. Сексуально-энергетический массаж

ПРИМЕЧАНИЕ: Мужчины, в частности, должны повторять по меньшей мере два или три раза вышеупомянутый массаж для того, чтобы восстановить кровообращение в сексуальном центре и способствовать рассасыванию любых возможных сгустков, из которых могли бы образоваться тромбы. Женщины повторяют те же самые процедуры в своем ритме.

6. Нанесение Ударов (см. Главу Четвертую).



7. Используйте по крайней мере два или три из *Шести Целительных Звуков*, а в особенности Сердечный и Легочный Звук. Если у вас будет на них время, каждый из них принесет пользу.
8. Практикуйте *Микрокосмическую Орбитальную Медитацию* в течение нескольких минут. Совместно с этой медитацией вы можете также практиковать *Костное дыхание*. Используйте ум для того, чтобы собрать освобожденную энергию *Цин Ци* в кости.

ГЛАВА ШЕСТАЯ

КРАТКИЙ ОБЗОР

Эта глава является кратким обзором *Методики Омоложения Костного Мозга Нейгун* и одновременно представляет собой пример ее использования совместно с другими Даосскими Методиками, направленными на совершенствование физического тела. Вы можете взять отсюда всю необходимую информацию для того, чтобы составить расписание для своих собственных тренировок при условии, что вы старательно проработали каждое упражнение, а также усвоили все предупреждения и необходимые предосторожности, связанные с ними. **НЕ ПРИСТУПАЙТЕ К ТРЕНИРОВКАМ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ВЫ ПОЛНОСТЬЮ НЕ РАЗБЕРЕТЕСЬ С ТЕМ, ЧТО ПРЕДСТАВЛЕНО В ПРЕДЫДУЩИХ ГЛАВАХ.**

Если эти упражнения выполнять совместно, то в несколько укороченном варианте это будет занимать примерно сорок пять минут. Здесь представлено девять различных методик. *Внутренняя Улыбка, Микрокосмическая Орбита, Исцеляющая Любовь, Железная Рубашка Цигун 1, Шесть Целительных Звуков* составляют часть системы. Когда вы достигнете некоторой степени мастерства, то можете использовать методики в соответствии со своими потребностями, однако не отбрасывайте полностью ни одну из них.



А. КАК НОВИЧКАМ ПРИСТУПИТЬ К ЗАНЯТИЯМ ПО СИСТЕМЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ КОСТНОГО МОЗГА НЕЙГУН

Приступая к занятиям, люди часто бывают озабочены относительно времени и усилий, которые требуются для того, чтобы достичь целей, предполагаемых системой. И в самом деле, система во всей ее сложности может ошеломить новичка. Сходные вопросы возникают и перед опытными студентами, но основа у них другая. Новичков прежде всего интересует, как найти время для этих эзотерических занятий. Тех же, кто полностью посвятил себя этим занятиям, прежде всего интересует, чтобы ничто не могло помешать им в течение времени, отведенного для занятий.

Может быть, самое трудное во всем этом — начало. Люди затрачивают от двенадцати до восемнадцати лет на образование, чтобы создать наилучшие условия для карьеры, семейной жизни и жизни в обществе. Занимаясь всем этим, обеспечивая заработок на жизнь, люди часто пренебрегают своим физическим и духовным здоровьем. Предпринимательская деятельность и необходимость поддерживать контакты с людьми часто еще больше осложняют ситуацию. Обычно люди реагируют лишь на непосредственную угрозу своему здоровью и благосостоянию.

Когда же практика *Нейгун* становится частью ежедневного режима, у людей часто становится больше времени, больше энергии и они получают больше удовлетворения от жизни. Внутреннее здоровье расширяет спектр ваших способностей и возможностей, повышает эффективность выполнения повседневных функций. Культивирование внутренней силы приводит прежде всего к оздоровлению организма, после достаточной практики люди начинают излучать здоровье, и в конце концов их перспективы превосходят всякое ожидание. Эта система научит вас, как увеличить свои способности находить больше времени для наслаждения жизнью.



В. ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ СИСТЕМЫ

1. *Внутренняя Улыбка* является наиболее важным аспектом древней даосской системы. Она привлекает положительную энергию к внутренним органам и железам. Она рассматривается как часть *Микрокосмической Орбитальной Медитации*, и ее важная особенность состоит в том, что она обеспечивает доступ новой энергии в точку между бровями. *Микрокосмическая Орбита* — это не что иное, как путь, по которому медитирующий заставляет двигаться накопленную внутреннюю энергию, чтобы вовлечь и распределить новую энергию, полученную благодаря *Внутренней Улыбке*.

2. *Микрокосмическая Орбитальная Медитация* может использоваться как часть системы *Омоложения Костного Мозга Нейгун*, а также практиковаться самостоятельно. Эта медитация заставляет энергию циркулировать, проходя через двенадцать точек — остановочных пунктов, расположенных вдоль двух главных энергетических путей тела. Первый из них идет от неба к промежности, а второй от промежности к темени, возвращаясь к небу через междубровье. Вместе с *Внутренней Улыбкой* эта медитация может практиковаться утром перед началом рабочего дня и вместе с *Шестью Целительными Звуками* — вечером, чтобы снять с тела дневное напряжение.

3. *Техника Исцеляющей Любви* является ключевой для системы *Нейгун*, когда речь идет о предупреждении потерь сексуальной энергии. Эта практика включает сексуальный вариант *Запирания Энергии*, *Нагнетания Энергии в Половые Органы* и *Дыхания Яичками* или *Яичниками*. *Техника Запирания Половой Энергии* объяснена в Приложении 1. В *Нейгун* *Запирание Энергии* используется без всякого сексуального возбуждения, чтобы перевести *Цин Ци* на *Микрокосмическую Орбиту*. *Запирание Сексуальной Энергии* предупреждает потерю *Цин Ци* во время полового акта путем втягивания этой энергии в тело вместо того, чтобы выбрасывать ее наружу.

4. *Техника Железная Рубашка I* может быть упрощена для того, чтобы приспособить ее к некоторым упражнениям *Методики Омоложения Костного Мозга Нейгун*, например таким, как *Кост-*



ное Дыхание и Наполнение Костей Энергией Ци, выполняемых в позе Обхватывания Дерева. Если только вы не собираетесь заниматься специально по системе Железная Рубашка Цигун I, то и остальные пять поз вы можете использовать позже на протяжении дня или в любое другое время, когда вы почувствуете себя готовым к занятиям. Это может быть использовано для укоренения тела и поглощения энергии из земли. За более подробной информацией обратитесь к книге Железная Рубашка Цигун I.

5. Костное Дыхание и Наполнение Костей Энергией Ци могут практиковаться как отдельные упражнения или перед началом практики Омоложения Костного Мозга Нейгун. В положении сидя последовательно вдохните, упакуйте, сверните в спираль и уплотните Ци в конечностях туловище. Это же можно сделать и в позе Обхватывания Дерева, описанной в Железной Рубашке Цигун I. Вы можете также использовать Костное Дыхание и Наполнение Костей Энергией Ци как часть практики Нанесения Ударов, сочетая их для того, чтобы достичь максимального наполнения тела сексуальной и внешней энергией.

6. Сексуально-энергетический массаж переводит Цин Ци из сексуального центра на Микрокосмическую Орбиту для того, чтобы она была распределена по телу и собрана в костях. Эта техника имеет первостепенное значение, поскольку она отличается исключительной мощностью, если ее сочетать с техникой Исцеляющей любви, а кроме того, она значительно безопаснее, чем Поднятие Груза с Помощью Ци. Вместе с техникой Сексуально-энергетического массажа применяется Запирание Энергии (не сексуальной), Наполнение Энергией Половых Органов и предварительный массаж с помощью ткани. Все это подготавливает половые органы к стимуляции с помощью Цин Ци для того, чтобы затем втягивать их внутрь тела. Эти упражнения также улучшают кровообращение и циркуляцию Ци в сексуальном центре после практики.

7. Как уже говорилось ранее, Поднятие Груза с Помощью Ци приведено в этой книге для тех учеников, которые уже прошли необходимую подготовку. Техника Сексуально-энергетического массажа вполне достаточна для того, чтобы достигнуть целей практики Омоложения Костного Мозга Нейгун, и ею прежде всего следует овладеть, чтобы приступить к последней. Поднятие Груза с Помощью Ци отличается от массажных техник тем, что она прежде всего укрепляет фасции, связывающие гениталии с внутренними



органами и железами. Это достигается тем, что начинают поднимать небольшие грузы, затрачивая вначале на это минимальное время, а затем постепенно увеличивают его продолжительность, но оно никогда не должно превышать одну минуту.

ЗАМЕЧАНИЕ: Не пренебрегайте Запиранием Энергии и Сексуально-энергетическим массажем до и после Поднятия Груза с Помощью Ци.

8. Техника *Нанесения Ударов* имеет две разновидности. В одной используется приспособление из металлических прутков, а в другой — палочки из древесины ротанговой пальмы. Каждая из этих разновидностей может использоваться вместе с упаковкой. Первая разновидность вызывает мощные вибрации, открывающие поры костей, чтобы могла усваиваться новая энергия, образующаяся благодаря очищению организма от ядов. Вторая разновидность укрепляет нервную систему, увеличивая выносливость кожи при внешних воздействиях, а также увеличивает производство лимфоцитов, вырабатывающих антитела.

9. Техника *Шести Исцеляющих Звуков* должна завершать тренинг для того, чтобы освободить тело от напряжения и удалить воспалительное тепло. Эта техника выполняется в положении сидя после практики *Нанесения Ударов* и *Микрокосмической Орбитальной Медитации*. Все это делается для того, чтобы уменьшить скорость процессов, происходящих в теле, после того, как обмен веществ в нем, благодаря практике *Омоложения Костного Мозга Нейгун* происходил с большой скоростью.

ЗАМЕЧАНИЕ: Микрокосмической Орбитальной Медитации всегда должно отдаваться предпочтение перед остальными элементами предлагаемой системы. Если времени не хватает, то лучше уделите меньше времени другим техникам или же вообще не приступайте к практике, пока у вас не будет достаточно времени для того, чтобы заниматься и практикой Омоложения Костного Мозга Нейгун и медитацией.



С. ПРИМЕР ТРЕНИРОВОЧНОГО РЕЖИМА

К настоящему моменту вы получили достаточно информации по каждой из методик, чтобы иметь возможность включить их в тренировочный режим по системе *Омоложения Костного Мозга Нейгун*. Предлагаемый обзор предназначен для того, чтобы помочь вам лучше усваивать то, чем вы будете заниматься на практике. Кладите эту книгу рядом с собой и открывайте ее на этой странице, когда вы готовы начать занятия.

1. Внутренняя Улыбка

- a. Сядьте на край стула, сожмите руки вместе и закройте глаза.
- b. Воспроизведите внутри себя эмоцию, соответствующую состоянию счастья, и выразите ее своей самой лучшей улыбкой. Чтобы усилить этот процесс, улыбаясь, приподнимите внешние уголки глаз.
- c. Представьте на своем лице лучезарную, наполненную энергией улыбку, подобную сияющему солнцу. Увидьте это все прямо перед собой.
- d. Почувствуйте прохладу на веках для того, чтобы привлечь и усвоить теплую энергию.
- e. С помощью умственного напряжения усиливайте излучение и яркость цвета до тех пор, пока глаза у вас не наполнятся ими.
- f. Пусть энергия улыбки распространяется вниз ко всем органам тела, когда вы улыбаетесь своему сердцу, печени, легким, селезенке и почкам. Эта улыбка должна зарядить ваши органы положительной энергией.
- g. Проведите через межбровье дополнительное количество энергии, чтобы стимулировать всю систему. Вся процедура должна занять не менее пятнадцати минут, прежде чем вы будете готовы запустить энергию на *Микрокосмическую Орбиту*.



2. Микрокосмическая Орбита

- a. После того как вы направили энергию улыбки вниз, соберите энергию в области пупка.
- b. Позвольте энергии стекать свободно вниз к сексуальному центру.
- c. Переведите энергию из сексуального центра в промежность.
- d. Проведите энергию из промежности в область крестца.
- e. Проведите энергию до точки Мин-мень, расположенную напротив пупка.
- f. Проведите энергию вверх до точки T-1, расположенную на позвоночнике.
- g. Проведите энергию вверх до основания черепа.
- h. Проведите энергию вверх до темени и заставьте ее циркулировать.
- i. Переведите энергию с темени в точку между бровями.
- j. Проведите энергию через язык в горловой центр.
- k. Переведите энергию из горлового центра в сердечный центр.
- l. Переведите энергию вниз в солнечное сплетение.
- m. Верните энергию назад в пупок.
- n. Заставьте энергию циркулировать через все перечисленные точки, сделав девять кругов.
- o. Соберите энергию в области пупка.

ДЛЯ МУЖЧИН: Положите ваши ладони на область пупка так, чтобы левая ладонь была сверху. Сосредоточьтесь и, мысленно свернув энергию в спираль, заставьте ее разворачиваться тридцать шесть раз по часовой стрелке, а затем сворачиваться двадцать четыре раза против часовой стрелки (см. рис. 6-2).

ДЛЯ ЖЕНЩИН: Положите ваши ладони на область пупка так, чтобы правая ладонь была сверху. Сосредоточьтесь, и мысленно свернув энергию в спираль, заставьте ее разворачиваться тридцать шесть раз против часовой стрелки, а затем сворачиваться двадцать четыре раза по часовой стрелке (см. рис. 6-3).

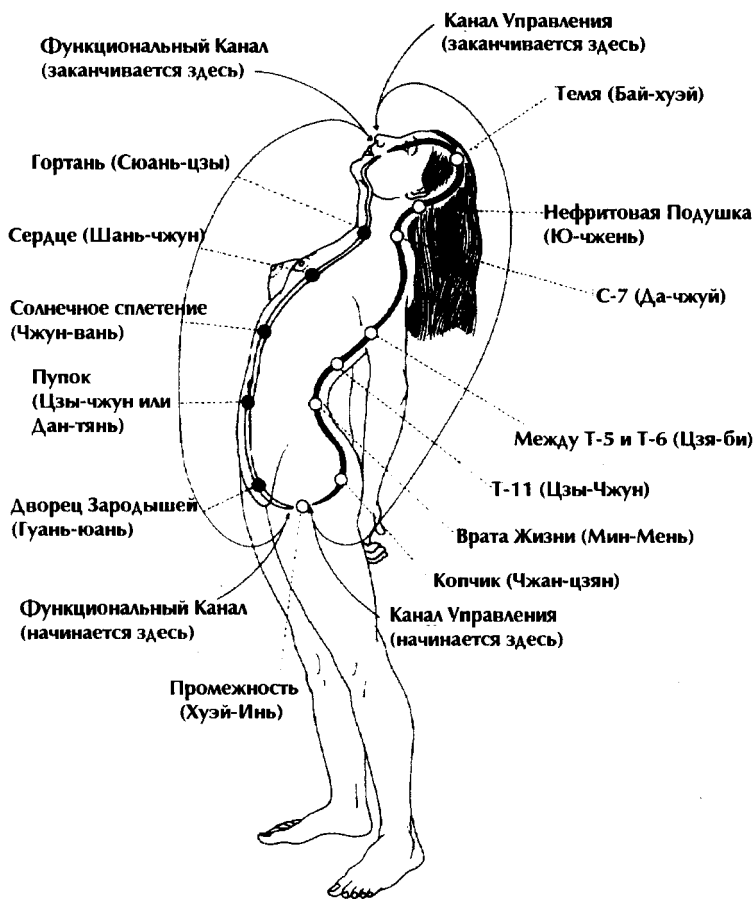
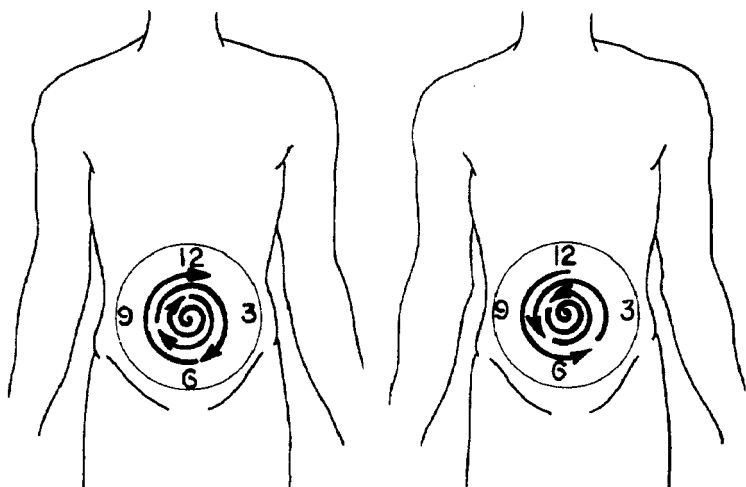


Рис. 6-1. Функциональный Канал и Канал Управления — части Микрокосмической Орбиты.



1. Соберите энергию и, мысленно свернув ее в спираль, заставьте ее разворачиваться 36 раз по часовой стрелке.

2. Затем заставьте ее сворачиваться 24 раза против часовой стрелки

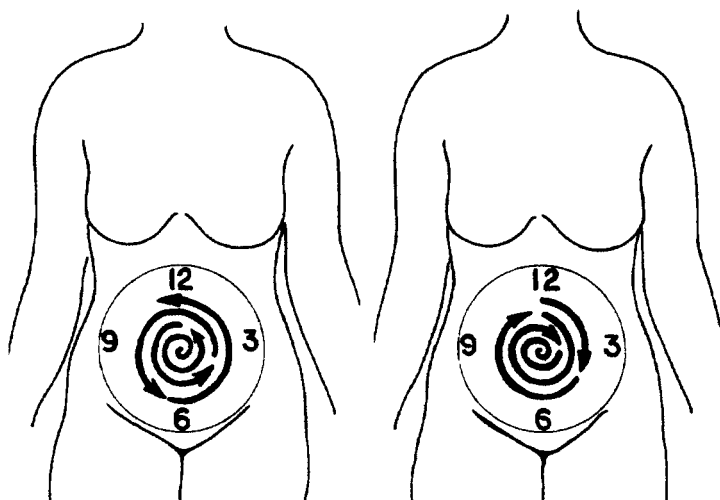
Рис. 6-2. ДЛЯ МУЖЧИН.

3. Дыхание Яичками или Яичниками

а. Вдохните. Используйте силу вашего ума и легкое напряжение мышц для того, чтобы подтянуть яички вверх. Удерживая энергию во время выдоха, медленно опустите яички. Женщины вдыхают, сжимая влагалище и подтягивая энергию из яичников к месту Дворца Зародышей.

б. Вдыхая воздух и подтягивая яички или мягко сжимая влагалище, направьте невозбужденную сексуальную энергию вверх через промежность.

с. Направьте энергию *Цин Ци* вверх спины, как если бы вы вдыхали через соломинку. Мягко выгните нижнюю часть спины наружу, как если бы вы прижались спиной к стене. Это активи-



1. Соберите энергию и, мысленно свернув ее в спираль, заставьте ее разворачиваться 36 раз против часовой стрелки.

2. Затем заставьте ее сворачиваться 24 раза по часовой стрелке.

Рис. 6-3. ДЛЯ ЖЕНЩИН.

зирует *Крестцовый и Внутрочерепной Насос*. Удерживая внимание на крестце, медленно выдохните.

d. Расслабьтесь в области крестца и задней поверхности шеи до нормального состояния.

e. Вдохните и направьте энергию вверх до точки Т-1, повторяя шаги 4, 5 и 6.

f. Следующим остановочным пунктом является Нефритовая Подушка в основании черепа.

g. Направьте энергию вверх к голове и, свернув энергию в спираль, сделайте девять оборотов по часовой стрелке и девять раз против часовой стрелки.

h. Мужчины могут на некоторое время задержать прохладную энергию в голове. Женщины должны немедленно перевести образовавшуюся горячую энергию вниз по *Микрокосмической Орбите*.



4. Железная Рубашка Цигун I — поза Обхватывания Дерева

Используйте эту позу во время практики *Костного Дыхания и Наполнения Костей Энергией Ци*, а также для различных других техник.

a. Станьте так, чтобы ступни были параллельны и находились на расстоянии длины голени друг от друга.

b. Выполните *Укоренение*, мягко вращая пятками.

c. Оттяните таз назад так, чтобы связки бедра были расслаблены.

d. Почувствуйте, как крестец тянет вниз позвоночник.

e. Расслабьте грудь и ребра.

f. Держите спину настолько прямой, насколько это возможно.

Мягко, но решительно оттяните шею назад в точке C-7.

g. Оттяните назад нижнюю челюсть в направлении Нефритовой Подушки, расположенной в основании черепа.

h. Держите кисти рук вертикально на уровне плеч с разведенными пальцами. Локти при этом должны быть опущены вниз. Пальцы противоположных рук направьте навстречу друг другу.

i. Расположите руки так, как если бы они обхватывали дерево. Большие пальцы отведите слегка наружу, а мизинцы должны быть направлены вовнутрь. Остальные пальцы расслабьте.

j. Опустите плечи, скруглите лопатки и уберите грудь.

k. Расслабьте шею и почувствуйте, как Ци соединяет связки бедра со связками колена и лодыжки. Почувствуйте, как их энергия соединяется с землей.

5. Костное Дыхание и Наполнение Костей Энергией Ци

ЗАМЕЧАНИЕ: Эти упражнения следует выполнять совместно с техникой Нанесения Ударов, а не отдельно.

a. В позиции сидя или из позиции, описанной выше, втяните внешнюю энергию через пальцы, когда делаете вдох, и пусть он выйдет наружу, когда вы делаете выдох.

b. Попеременно вдыхайте и выдыхайте через верхнюю и нижнюю часть рук. Начните сворачивать энергию в спираль, когда вы ее втягиваете.



- c. Точно так же дышите пальцами ног.
- d. Продолжая вдыхать ногами и тазом, сворачивайте энергию в спираль.
- e. Соединяйте втягивание внешней энергии через оба канала и позвольте им соединиться на позвоночнике.
- f. Подтяните соединенную энергию вверх к голове и сверните ее в спираль.
- g. Втяните энергию ребрами и грудиной со стороны позвоночника и продолжайте сворачивать ее в спираль.
- h. Вдохните, сверните энергию в спираль, упакуйте и сожмите ее во всех частях одновременно. Задержите дыхание, когда вы наполняете энергией кости, и после этого выдохните.

6. Сексуально-энергетический массаж

а. Запирание энергии

Запирание Энергии производится до и после *Сексуально-энергетического массажа*, чтобы способствовать поднятию освобожденной энергии и половых гормонов. Для этого используется девять коротких вдохов с девятью сжатиями области половых органов, ануса и промежности. Язык должен быть прижат к нёбу. Ягодицы и зубы должны быть сжаты для того, чтобы активизировать Поясничный и Внутрочерепной Насосы. Вместе с этим напряжением вы должны использовать три средних пальца любой руки для того, чтобы давить на точку в задней части промежности рядом с анусом. Это поможет направить поднимающуюся энергию вверх через пять остановочных пунктов: крестец, точку T-11, точку C-7, основание черепа и точку на темени. Цель процедуры заключается в том, чтобы поднять половую энергию из промежности к темени.

б. Наполнение костей энергией Ци

Это упражнение восполняет энергию, отведенную из половых органов в результате других практик. Эта техника не принадлежит *Методике Омоложения Костного Мозга Нейгун* самой по себе, но является отдельной самостоятельной практикой, используемой вслед за процедурами *Нейгун*. Эта методика приводит к накоплению энергии в половых органах мужчин и женщин, что дает возможность увеличить производство *Цин Ци*.



с. Предварительный массаж с использованием ткани

Для этого массажа используется кусок шелковой ткани. Массаж производится круговыми движениями в области половых органов, промежности, копчика и крестца. Этот массаж нужно использовать перед и после *Сексуально-энергетического массажа*. Сначала, чтобы подготовить гениталии к упражнению, а в конце, чтобы восстановить кровообращение и циркуляцию Ци в сексуальном центре. Это имеет особенное значение для предупреждения образования сгустков крови, что может закончиться образованием тромбов.

d. Сексуально-энергетический массаж для мужчин

- (1) Пальцевый массаж яичек
- (2) Массаж яичек ладонями
- (3) Растирание с целью удлинения протоков
- (4) Мягкое растягивание протоков в процессе массажа
- (5) Растягивание мошонки и сухожилий пениса
- (6) Постукивание по яичкам

e. Сексуально-энергетический массаж для женщин

- (1) Массаж грудей
- (2) Массаж желез с помощью накопленной Ци
- (3) Массаж внутренних органов с помощью накопленной Ци
- (4) Массаж яичников

f. Упражнения с введением нефритового яйца Вовнутрь

В этом упражнении используется нефритовое Яйцо, чтобы оно могло противостоять внутренним сжатиям влагалища. Это приводит к укреплению трех отделов женских гениталий. Первый отдел находится в передней части влагалища и связан с наружным отверстием. Второй отдел находится в середине влагалища между первым и вторым отделом. Третий отдел находится непосредственно под шейкой матки в самом конце влагалища.



7. Поднятие Груза с Помощью Ци для мужчин и для женщин

Когда вы начинаете раскачивать груз, подтягивайте его с уровня *Микрокосмической Орбиты*, так чтобы энергетический поток оказывал сопротивление весу груза, проходя через крестец, точки Т-11 и С-7 позвоночника, Нефритовую Подушку и темя. Затем, переходя к поднятию груза промежностью, нужно подтянуть обе стороны ануса и упаковать энергию Ци в почки. Начиная с почек, поднимайте груз с уровня нижележащих органов последовательно двигаясь вверх, используя энергию органов, расположенных выше, и заканчивайте подъем груза с уровня шишковидной железы и гипофиза. Заставьте освобожденную энергию двигаться по *Микрокосмической Орбите* после того, как вы освободитесь от груза.

а. Начните с *Запирания Энергии*, массажа с помощью ткани и *Сексуально-энергетического массажа*. Груз должен быть расположен на стуле или на полу.

б. Для мужчин: Обвяжите ткань вокруг всей мошонки, а не только вокруг яичек. Прикрепите к ткани легкий груз.

Для женщин: Прикрепите легкий груз к шнурку, удерживаемому нефритовым Яйцом, а затем вставьте Яйцо во влагалище.

с. Поднимите груз с того места, где он расположен, и начните раскачивать его, используя силу *Микрокосмической Орбиты* для того, чтобы создать подъемную силу. Начните с подтягивания передней, средней и задней части ануса для того, чтобы перевести Ци в крестец, а оттуда выше по позвоночнику к голове. Используйте каждый остановочный пункт на *Микрокосмической Орбите* для того, чтобы помочь другим органам в поднятии груза.

д. Сосредоточьтесь на почках. Подтяните правую и левую часть ануса, когда будете сворачивать Ци вокруг почек, а затем поднимите груз с уровня почек.

е. Подтяните правую и левую сторону ануса и сверните Ци вокруг селезенки и печени. Подтяните груз с позиции селезенки и печени.

ф. Используйте эту же процедуру для того, чтобы поднимать груз с уровня легких. Подтягивайте груз по прямой линии, проходящей через органы, находящиеся ниже соответствующего легкого.



g. Подтяните груз, сжимая сердце, легкие, печень, надпочечники, почки. Почувствуйте фасциальные связи между всеми вышерасположенными органами и гениталиями. Добавляйте силу вилочковой железы к органам, которые поднимают груз.

і. Заканчивая упражнения, прижмите язык к нёбу, подтяните обе стороны ануса, сожмите мускулы черепа и поднимите груз с уровня гипофиза и шишковидной железы через все предыдущие органы.

ј. После того как вы освободитесь от груза, повторите *Записание Энергии*. Сделайте массаж с помощью ткани и *Сексуально-энергетический массаж*.

8. Нанесения Ударов с Упаковкой

Вдохните, сверните энергию в спираль, упакуйте и сожмите внешнюю и внутреннюю энергию в каждой зоне, готовясь к использованию приспособления для нанесения ударов. Задержите дыхание и удерживайте мускульное напряжение, когда вы начинаете массаж с *Нанесением Ударов*, затем выдохните и снимите напряжение. Нанося удары палочками из ротанга, избегайте ударять по позвоночнику.

а. Предварительное *Нанесение Ударов*: Для того, чтобы простимулировать выделение энергии и произвести очищение организма от ядов, ударьте три раза по Нижнему Дан-тяню (ниже пупка) и по точке Мин-мень (расположена на позвоночнике напротив пупка), промассируйте нанесением ударов внутренние зоны на обоих локтях и сзади обоих колен. В этом случае лучше использовать ротанговые палочки.

б. Промассируйте нанесением ударов пять линий на животе.

с. Промассируйте нанесением ударов линии на грудной клетке и грудную кость. Проявляйте особенную осторожность, массируя изгибы грудной клетки.

д. Промассируйте нанесением ударов три линии на спине. Боковые линии лучше всего массировать ротанговыми палочками.

е. Промассируйте нанесением ударов левую и правую сторону туловища.

ф. Мягко простучайте поверхность головы и челюстей.



g. Промассируйте нанесением ударов четыре линии каждой руки: линию Среднего Пальца, линию Большого Пальца, Заднюю линию Руки и линию Мизинца.

h. Промассируйте нанесением ударов четыре линии ноги: Среднюю линию, двигаясь вниз по передней стороне ноги, линию Большого Пальца Ноги, линию Мизинца Ноги и Заднюю линию Ноги.

9. Техника Шести Исцеляющих Звуков

Произведите *Сердечный Звук* и *Легочный Звук* так, как это описано в Приложении 1. Остальные четыре звука и соответствующие им позы выполняются по выбору, но нужно помнить, что они очень полезны для снятия чрезмерного напряжения в конце тренировки. Возможно, вы захотите повторить еще раз *Внутреннюю Улыбку* и *Микрокосмическую Орбитальную Медитацию*.

10. Сочетание различных методик

Когда вы хорошо ознакомитесь со всеми предлагаемыми техниками, вы можете сочетать их в своей практике, используя позу *Обхватывания Древа*.

a. Станьте в позу *Обхватывания Древа*.

b. Улыбнитесь своим внутренним органам, железам внутренней секреции и пупку.

c. Выполните *Энергетизирующее Дыхание*. Для этого нужно выдвигать и втягивать нижнюю часть живота, усиливая и подчеркивая тем самым каждый вдох и выдох, делая это девять или восемнадцать раз.

d. Выполните три этапа процедуры упаковки из *Железной Рубашки Цигун I*, как это описано в Приложении 1.

e. Выполните *Костное Дыхание*.

f. Выполните *Дыхания Яичками или Яичниками*.

g. Выполните упражнение *Нагнетания Энергии в Половые Органы* два или три раза.

h. Сделайте от трех до шести подходов к *Запиранию Энергии*.

i. Сделайте от трех до шести кругов по *Микрокосмической Орбите*.

g. Соберите энергию в пупке.



D. ПЛАНИРОВАНИЕ СОБСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ

1. Режим Омоложения Костного Мозга Нейгун

а. Было бы идеально, если бы вы могли в самом начале практики уделять от пятнадцати до тридцати минут на *Микрокосмическую Орбиту с Внутренней Улыбкой* и десять минут практиковать *Железную Рубашку Цигун I*.

б. Начните массаж с использованием ткани и *Запирание Энергии*, чтобы начать поднимать половую энергию к высшим энергетическим центрам.

с. Начните выполнять *Сексуально-энергетический массаж*, а выполнив его, вы можете перейти к массажным техникам с использованием *Поднятия Груза*. Повторите *Запирание Энергии* по крайней мере два или три раза, а затем повторите массаж с помощью ткани.

е. Повторите два или три раза *Сексуально-энергетический массаж* после *Поднятия Груза с Помощью Ци* для того, чтобы восстановить кровообращение и циркуляцию Ци в сексуальном центре и тем самым избежать образования тромбов. Это прежде всего касается мужчин.

ф. Сделайте массаж с *Нанесением Ударов*, используя при этом связанные вместе металлические прутки, дающие возможность создать необходимую вибрацию, способную усилить накопление сексуальной энергии в костях, внутренних органах и железах, когда вы начнете упаковывать и сворачивать ее в спираль. Отдохните после массажа *Нанесением Ударов* каждой линии.

г. Используйте палочки из ротанга для укрепления поверхности кожи, мускулов, а также нервной и лимфатической системы. Сделайте передышку после массажа *Нанесением Ударов* каждой линии.

h. Закончите всю процедуру *Микрокосмической Орбитальной Медитацией* с использованием *Шести Исцеляющих Звуков*.



2. Время для практики

Лучшее время для практики, как уже говорилось выше, — это утро, сразу после того, как вы удовлетворите нужды тела и выполните водные процедуры, но вы можете проводить практику и после полудня. Однако мы вам советуем не практиковать вечером, поскольку у вас будет образовываться большое количество энергии и поэтому могут возникнуть проблемы со сном. Старайтесь строго придерживаться расписания до тех пор, пока вы не достигнете определенного уровня мастерства.

3. Частота занятий

В самом начале занимайтесь два-три раза в неделю. Когда же вы выйдете на хороший уровень подготовки можете начать практиковать ежедневно. Как и во всех других методиках *Целительного Дао, Поднятие Груза с Помощью Ци и Нанесение Ударов* потребует определенного времени для хорошего усвоения техник. В конце концов все шаги должны слиться в одну легко выполняемую последовательность, которая будет увеличивать вашу энергию по мере того, как тело будет становиться сильнее и здоровее.

4. Практика в процессе выполнения повседневной работы

Сексуально-энергетический массаж, Костное Дыхание и Наполнение Костей Энергией Ци могут практиковаться легко и в процессе выполнения повседневной работы. Вы можете также практиковать *Поднятие Груза с Помощью Ци и Нанесение Ударов*, хотя это может быть сложнее в связи с необходимостью носить с собой груз и подъемное приспособление. *Целительное Дао* в этом случае советует:

а. Мешочек с фасолью или ротанговые палочки — это не слишком тяжелая ноша, и с ними не будет особенных забот в процессе выполнения повседневной работы. Вы можете использовать руки для нанесения ударов по точке Двери Жизни, расположенной на спине, и по Нижнему Дан-тяню, который расположен



ниже пупка. Используйте ладони, чтобы наносить удары по конечностям и по поверхности корпуса.

в. Для *Поднятия Груза с Помощью Ци* нужно носить с собой ткань или, соответственно, нефритовое Яйцо и небольшой плотный мешочек, в который вы можете поместить какой-то предмет для использования его в качестве груза. Всегда проверяйте вес этого предмета с помощью весов, чтобы быть уверенным в том, что вы сможете его поднять.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Как только *Микрокосмическая Орбита* окажется открытой для потока сексуальной энергии, новичок может приступить к практике воздействия на костный мозг (ней гун). Однако наибольшие выгоды можно было бы извлечь из сочетания этих упражнений с другими аспектами системы. Нижеследующее — это всего лишь сокращенный обзор. Каждое из дополнительных упражнений требует определенного времени для того, чтобы овладеть им. Каждое из этих упражнений более подробно описано в других книгах по *Исцеляющему Дао*.

ПРИМЕЧАНИЕ: Эти упражнения не представляют собой части тренировочного режима и не требуют того, чтобы их выполняли в каком-то специальном порядке.

А. ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ЛЮБОВЬ

Эффективность практики воздействия на костный мозг (Ней-гун) зависит от *Исцеляющей Любви*, которая помогает изменить направление потока сексуальной энергии на то, чтобы излечить организм от внутренних болезней. Для целей данной книги здесь дается сексуальная разновидность *Запирания Энергии*, поскольку оно включает технику *Проведения Энергии*, используемую мужчинами, и технику *Отведения Оргазма*, используемую женщинами в практике *Исцеляющей Любви*. Эти упражнения сочетаются с трехпальцевой техникой и внутренним сжатием *Запирания Энергии*



для того, чтобы перевести энергию *Цин Ци* на *Микрокосмическую Орбиту*.

1. Проведение энергии

Для мужчин практика изменения направленности оргазма приобретает форму занятия сексом без выброса семени, имеющее своим результатом высшую внутреннюю стимуляцию, которая только может быть достигнута. Энергия, обычно теряемая во время выброса семени, вместо этого направляется на нужды тела. Когда эта энергия достигает внутренних органов и желез, она становится причиной телесного оргазма, продолжающегося значительно дольше, дает значительно более сильные и возвышенные переживания, и при этом отсутствует ослабление, обычно появляющееся после полового акта. Потеря сексуальной энергии в результате выброса семени лишает костный мозг питания и забирает у внутренних органов одну треть их энергии. Выброс семени создает утечку энергии из внутренней системы, а потеря *Цин Ци* компенсируется производством семенной жидкости.

2. Отведение оргазма

Женщины, практикующие технику *Отведения Оргазма*, также переживают оргазм более высокого порядка, у них сокращается менструальный период и увеличиваются жизненные силы, так как энергия *Цин Ци* удерживается для использования ее телом. Проблема, с которой сталкиваются женщины, заключается в потере громадного количества сексуальной энергии во время менструаций. Эта потеря может быть ограничена или даже полностью прекращена с помощью практики *Исцеляющей Любви*. Более того, обмен энергией во время полового акта становится для женщин более ценным, когда энергия *Ян Ци*, передаваемая ей сексуальным партнером, втягивается в *Микрокосмическую Орбиту* женщины. Если же этого не происходит, то и полученная энергия, и ее собственная выбрасывается в конце менструального цикла и пропадает впустую.



3. Здоровье и польза, связанная с сексом

Дело не только в том, что внутренние органы полностью удерживают свою жизнеспособность, когда сохраняется *Цин Ци*, но, кроме того, внутренняя энергия обогащается и усложняется, когда ей позволяют накапливаться на регулярной основе. Другими словами, мужчины и женщины, сознательно собирающие внутреннюю энергию, обычно теряемую во время полового акта, получают прирост их жизненной силы на одну треть, и общее количество ее будет возрастать при систематической практике. Силу, здоровье и более высокие формы оргазма можно считать процентами, которые вы получаете со своих сбережений в виде энергии. Благодаря интеллектуальному сексу состояние тела постепенно улучшается, а избыток энергии может быть использован для усиления любой из сторон вашей жизни.

4. Практика Запирания Сексуальной Энергии

Перечитайте в Третьей Главе все, что относится к *Запиранию Энергии*, чтобы точно воспроизводить последовательность сжатий. Практика *Исцеляющей Любви* выполняется в возбужденном состоянии с партнером или без такового. Если вы занимаетесь этой практикой в одиночку, сделайте несколько последовательностей по девять коротких вдохов с одновременными девятью сокращениями мышц на каждой остановке. Продолжайте повторять это действие, проводя энергию вверх к макушке. Не забывайте прижимать язык плоской стороной к нёбу, в то время как кончик языка с силой надавливает на внутреннюю сторону нижних зубов. Это открывает макушку и увеличивает мощность энергетического потока в позвоночнике.

МУЖЧИНАМ: Во время полового акта заведите руку за ягодицы и тремя пальцами прижмите точку на передней части ануса (см. рис. APP. 1-1). Производите надавливание после каждого короткого вдоха. В одиночной практике используйте последовательность из девяти сжатий и делайте это до тех пор, пока эрекция не прекратится из-за оттягивания энергии. Повторите эту процедуру несколько раз. В любом случае, продолжайте давить пальцами на указанное место, если ваше семя готово вырваться наружу, и не

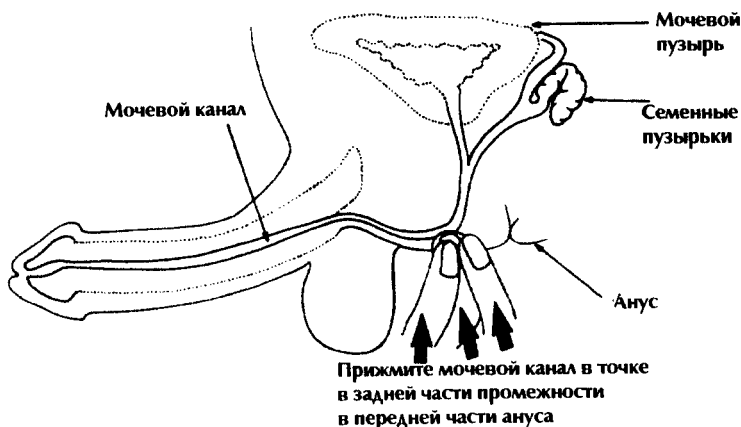


Рис. APP.1-1. Техника Запирания Сексуальной Энергии для мужчин включает прижатие мочевого канала в точке в задней части промежности в передней части ануса.

отпускайте их до тех пор, пока острый позыв выбросить семя не пройдет. Здесь важно правильное определение момента. Если вы находитесь на грани выброса семени, не медля, начните выполнять последовательность из девяти сжатий и будьте готовы удерживать давление пальцами, если в этом есть необходимость.

ДЛЯ ЖЕНЩИН: Во время сексуальной практики женщины не могут использовать трехпальцевую технику. Основное средство для них заключается в том, чтобы энергию каждого оргазма отводить вверх через пять станций до точки на макушке, а затем заставлять ее циркулировать. Если у вас *Микрокосмическая Орбита* открыта, то вы можете переводить энергию прямо к макушке. Заканчивайте собиранием энергии в пупке. В одиночной практике всегда начинайте с вытягивания *Цин Ци* из яичников и сексуального центра в промежности. Не позволяйте ей оставаться в сексуальном центре.



Рис. APP.1-2. Начните с *Запирания Сексуальной Энергии*.

ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

а. Если вы приступаете к *Запиранию Сексуальной Энергии*, то переводите ее в крестец с каждым коротким вдохом. Мужчины должны использовать пальцы для поддержки каждого сокращения мышц. Подтяните половые органы, анус и промежность, одновременно стискивая зубы и сжимая ягодицы (см. рис. APP. 1-2).

б. Вдохните и подтяните анус к крестцу. Согнитесь в области крестца и подтяните энергию дальше к точке Т-11, расположенную в центре спины напротив солнечного сплетения, а затем еще дальше к точке С-7 в основании шеи. Снова вдохните и подтяните энергию еще выше к основанию черепа и дальше к точке на ма-



кушке (см. рис. APP. 1-3). Сверните энергию в спираль, а затем переведите ее вниз к Третьему Глазу, который расположен между бровей. Удерживайте энергию там в течение некоторого времени.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если канал управления полностью открыт, вы можете проводить Цин Ци прямо сразу через все точки до макушки. Никогда не оставляйте Цин Ци в точке Мин Мень, расположенной напротив пупка, так как это может вызвать аллергическую реакцию со стороны почек.

с. Выдохните, прижмите язык к нёбу и позвольте энергии стекать вниз через язык в горловой центр. Затем переведите энергию в сердце. Отдохните и сосредоточьтесь на пупке. Переведите энергию в солнечное сплетение. Прикройте пупок и сверните энергию Ци в спираль.

d. После запирания сексуальной энергии сделайте массаж с использованием ткани. Делайте тканью круговые движения на по-



Рис. APP.1-3. Вдохните и проведите энергию через все точки до макушки.



верхности промежности, копчика и крестца. Начните с промежности и, используя сложенную в длину ткань, сделайте от девяти до восемнадцати массирующих движений по часовой стрелке, затем сделайте то же самое, но против часовой стрелки. То же самое проделайте с копчиком и, наконец, с крестцом.

ПРИМЕЧАНИЕ: Дополнительную информацию по технике Исцеляющей Любви можно найти в книгах Таоистские секреты любви. Культивирование мужской сексуальной энергии и Исцеляющая любовь в практике Дао. Культивирование женской сексуальной энергии.

В. ЖЕЛЕЗНАЯ РУБАШКА — ЦИГУН-1

1. Энергетизирующее Дыхание

Начните с дыхания животом, которое также известно как *Энергетизирующее Дыхание*. Для этого нужно выдвигать нижнюю часть живота, раздувая его как шар во все стороны в момент вдоха. Вдыхайте обеими почками и опускайте диафрагму, когда вы вдыхаете. При этом грудь должна быть расслаблена и слегка опущена вниз. Во время выдоха полностью уберите живот. Отрегулируйте это дыхание, используя быстрые и короткие вдохи и выдохи.

Измените характер дыхания животом в противоположном направлении, выдвигая живот во время выдоха и втягивая его во время вдоха. Грудь держите расслабленной. Сожмите тазовую и урогенитальную диафрагму и слегка подтягивайте *Мышцу Ци*, выполняя эти упражнения.

ПРИМЕЧАНИЕ: В Железной Рубашке 1 упаковка энергии производится сжатием мускулатуры заданной области, в то время как вы собираете там Ци, используя свой ум. При выполнении всех упражнений Исцеляющего Дао всегда дышите носом.

2. Обхватывание Древа

Основная стойка *Укоренение* напоминает *Позу Всадника*, которая часто используется в практике укрепления Ци с использованием поднятия груза. Стойка *Обхватывание Древа* выполняется следующим образом: поставьте ступни параллельно на рассто-



янии длины голени друг от друга. Прочно укоренитесь в землю, мягко поворачивая пятки сжимающими движениями. Удерживайте энергию на протяжении всего времени сохранения позы. При этом большие пальцы ног не должны загигаться. Таз должен повернут назад, в то время как сухожилия бедер должны быть расслаблены. У вас должно быть чувство, будто крестец тянет позвоночник вниз.

Грудь должна быть расслаблена, а спина должна быть прямой настолько, насколько это возможно. Шея осторожно, но твердо отодвинута назад в точке С-7. Это выполняется легким отодвиганием назад нижней челюсти, так чтобы точка С-7 и основание черепа оказались на одной линии. У вас должно быть чувство, как будто ваша голова поднимается за макушку.

Ладони нужно держать параллельно телу на уровне плеч, пальцы должны быть растопырены, а локти опущены. Направьте пальцы рук навстречу друг другу и расположите руки так, как будто вы обхватываете дерево. Большие пальцы рук должны быть слегка повернуты наружу, а мизинцы — вовнутрь. Плечи опустите, лопатки должны быть соединены на позвоночнике за счет их прогибания и опускания груди. Шею расслабьте. Сосредоточьтесь на соединениях суставов, начиная с верхних и кончая суставами коленей и лодыжек. Вы должны чувствовать места соединения ступней с землей (см. рис. АРР. 1-4).

Упражнение, которое обычно выполняется в этой позе, состоит из трех этапов. Если вы по каким-либо причинам не можете завершить эти этапы, то очень важно собрать Ци в пупке. Если у вас недостаточно времени, чтобы позволить себе проделать всю работу в этой области, то просто используйте эту позу для Дыхания Костями и Нагнетания Энергии в Костях. Настоящая техника Железной Рубашки 1 может быть, если это необходимо, выполнена в отдельных упражнениях.

ПРИМЕЧАНИЕ: При осуществлении этой практики следует придерживаться тех же предосторожностей, что и при упаковке энергии. Если у вас высокое давление, посоветуйтесь с врачом. Во время менструации женщины не должны выполнять упаковку и нагнетание энергии.

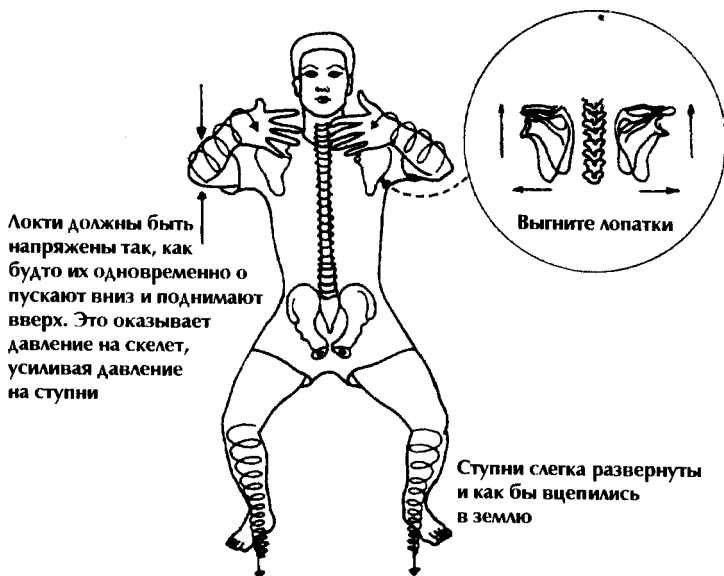


Рис. APP.1-4. Поза *Полного Обхватывания Древа* — вид спереди.

а. Первый этап

(1) Примите позу, описанную выше. Прижмите крестец, скруглите лопатки, расслабьте грудь, голову держите прямо.

(2) Начните с *Энергетизирующего Дыхания*, выталкивая и втягивая живот, подчеркивая этим каждый вдох и выдох. Выполните девять или восемнадцать дыханий в таком духе.

(3) Выдохните, втяните живот, опустите диафрагму. Выдохните еще, подтяните тазовую, урогенитальную диафрагму и половые органы.

(4) Вдыхайте короткими вдохами, используя около десяти процентов объема легких и напрягите промежность. Сделайте два коротких вдоха, подтяните левую и правую сторону ануса к почкам, делая соответствующее усилие на каждый вдох. Упакуйте Ци



в почках. Не прекращайте дыхание до тех пор, пока наполнение легких воздухом не вызывает у вас неудобств.

(5) Подтяните половые органы, сделайте короткий вдох, упакуйте Ци в пупке. Грудь держите расслабленной. Девять раз сверните энергию в спираль по часовой стрелке и девять раз против часовой стрелки, когда будете выполнять нагнетание энергии в область почек и пупка. Руками не двигайте.

(6) Сделайте вдох серединой живота (примерно на четыре сантиметра ниже пупка) и упакуйте энергию, не сворачивая ее в спираль.

(7) Сделайте вдох низом живота (примерно на восемь сантиметров ниже пупка) и упакуйте энергию, не сворачивая ее в спираль.

(8) Вдохните в промежность и почувствуйте, как она становится упругой.

(9) Выдохните вниз через ноги и ступни в землю на глубину пятнадцать сантиметров. Начните вдыхание энергии через ладони и подошвы. Используйте *Энергетизирующее Дыхание* нижней частью живота, сделав до восемнадцати вдохов. Вы должны почувствовать энергетический поток в *Микрокосмической Орбите*. В это же время может выполняться одна из форм дыхания костями.

в. Второй этап

(10) Выдохните, полностью уберите живот и подтяните левую и правую сторону ануса. Вдохните, так чтобы наполнить легкие примерно на 10 процентов их объема, одновременно подтягивая левую сторону ануса. Задержите дыхание, а затем сделайте короткий вдох и подтяните правую сторону ануса. Упакуйте энергию в почках. Подогните пальцы ног, как если бы пытались вцепиться ими в землю, и сверните энергию в спираль одновременно вокруг обеих Точек Почек (К-1), которые расположены симметрично на подошвах обоих ног. Сворачивание спирали сделайте девять раз по часовой стрелке и девять раз против часовой стрелки. Используйте свой ум и воображение при выполнении упражнения, глазными движениями помогайте направлять циркуляцию энергии.

(11) Вдохните и переведите энергию из земли вверх до колен. Замкните энергию в коленях, не спирализируя ее.

(12) Вдохните и переведите Ци вверх до промежности. Сверните энергию в спираль и сделайте это девять раз по часовой



стрелке и девять раз против часовой стрелки. Почувствуйте, как промежность наполняется энергией и становится упругой.

(13) Выдохните. Отрегулируйте дыхание, используя *Энергетизирующее Дыхание*. Сделайте дыхание костями и осознайте, что ваши подошвы и ладони поглощают и испускают энергию. Расслабьтесь, выполните *Внутреннюю Улыбку* и пошлите энергию улыбки во все органы. Сосредоточьтесь на энергетическом потоке по *Микрокосмической Орбите*.

с. Третий этап

(14) Теперь выдохните дважды, полностью уберите живот. Вдохните, так чтобы наполнить легкие на 10 процентов их объема, одновременно подтягивая переднюю, среднюю и затем заднюю часть ануса, так чтобы вы могли направить Ци в крестец и упаковать ее там. Сверните энергию в спираль и сделайте это девять раз по часовой стрелке и девять раз против часовой стрелки. Это должно усилить и активизировать *Крестцовый Насос*.

(15) Вдохните Ци в точку T-11, наполняя энергией область почек. Надавите при этом на нижнюю часть спины, так чтобы выпрямить имеющийся там изгиб. Сверните энергию в спираль и сделайте это девять раз по часовой стрелке и девять раз против часовой стрелки.

(16) Вдохните Ци в точку C-7, выпрямите шею и закройте в ней энергию. Сверните энергию в спираль в точке C-7 и сделайте это девять раз по часовой стрелке и девять раз против часовой стрелки.

(17) Вдохните Ци в точку основания черепа. Прижмите язык к нёбу, сожмите зубы, оттяните подбородок назад и сожмите черепную и височную кость, чтобы активизировать внутричерепной насос. Сверните энергию в спираль и сделайте это девять раз по часовой стрелке и девять раз против часовой стрелки.

(18) Вдохните Ци в макушку (шишковидная железа) и сверните энергию в спираль и сделайте это девять раз по часовой стрелке и девять раз против часовой стрелки (см. рис. АРР. 1-5).

(19) Сосредотачивайтесь на пространстве между бровями до тех пор, пока вы не почувствуете, как там возникает Ци. Отрегулируйте дыхание, используя *Энергетизирующее Дыхание*. Выдохните, прижимая язык к нёбу, чтобы соединить канал Управления и канал Функционирования.

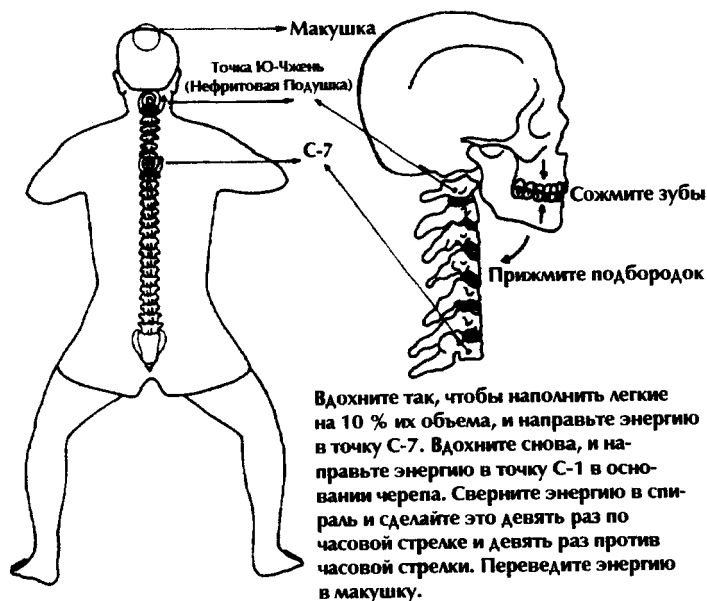


Рис. APP.1-5. Третий этап позы Обхватывания Древа.

(20) Проведите Ци вниз через горловой центр, сердечный центр, солнечное сплетение до пупка. Соберите там энергию, прикрывая пупок ладонью и сворачивая энергию спиралью, как это было уже описано.

С. ШЕСТЬ ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ ЗВУКОВ

Эмоциональные проблемы, непроизвольные поллюции, плохая пища, травмы, избыточные и напряженные тренировки могут привести к перегреву внутренних органов и желез. Техника *Шести Целительных Звуков* и соответствующие им позы используются для того, чтобы охладить и очистить жизненные органы, стимулируя поток энергии Ци, направленный на них. Существуют особые позы, принимая которые, вы можете освободиться от избы-



точного тепла — оно теперь будет захвачено охлаждающими полостями, имеющиеся вокруг каждого жизненного органа.

ПРИМЕЧАНИЕ: Типичными побочными следствиями этой практики являются зевота, отрыжка, позывы к освобождению кишечника и другие — все они благоприятны.

1. Легкие — первый целительный звук

Сопряженный орган: толстый кишечник.

Элемент: металл.

Время года: осень.

Цвет: белый.

Эмоция: грусть и печаль — мужество и справедливость.

Часть тела: грудь, внутренняя поверхность рук, большие пальцы рук.

Ощущение: запах (нос) и прикосновение (кожа).

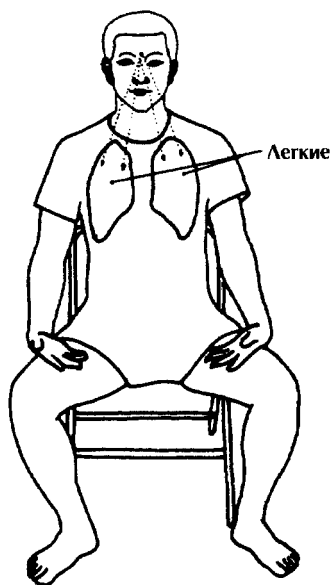
Вкус: острый.

Звук: «СССССССС» (язык позади зубов).

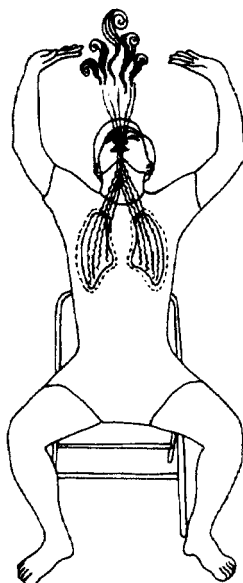
а. Поза: Сядьте прямо на краю стула, так чтобы тыльные стороны кистей рук покоились на бедрах (см. рис. АРР. 1-6(а)). Глядя на ладони, сделайте глубокий вдох и поднимите руки перед собой. Когда руки окажутся на уровне глаз, начинайте вращать ладони и поднимать их выше и выше, пока они не окажутся над головой, при этом пальцы одной руки должны быть направлены навстречу соответствующим пальцам другой руки, а ладони поверните вверх и наружу. Локти поверните в стороны. Руки не напрягайте.

б. Звук: Неплотно сожмите челюсти, так чтобы зубы мягко касались друг друга, и слегка приоткройте губы. Посмотрите вверх, выпрямите ладони, оттяните назад уголки губ и выдохните, негромко производя звук «СССССССС», делая это медленно и на одном дыхании. Представляйте и ощущайте, как оболочка, покрывающая ваши легкие, сжимается и выдавливает жар, болезненную энергию, грусть, печаль, заботы (см. рис. АРР. 1-6(б)).

с. Отдохните и снова сосредоточьтесь: Когда вы сделаете полный выдох, поверните ладони вниз, мягко опуская плечи. Медленно положите кисти на бедра ладонями вверх. Закройте глаза и сосредоточьтесь на легких, представляя, что вы все еще продолжаете производить звук. Сделайте нормальный вдох легкими, чтобы напрячь их. На внутреннем экране представьте белый цвет и



(a) Сосредоточьтесь на легких



(b) Представьте и почувствуйте оболочку, которая сжимает легкие

Рис. APP.1-6. Звук Легких.

улыбнитесь легким. Попробуйте почувствовать, как прохладная, свежая энергия замещает воспаленную, опустошенную энергию. Ощущайте, как справедливость и мужество растут и укрепляются у вас внутри.

d. Повторите Легочный Звук от трех до шести раз. Если у вас простуда, грипп, зубная боль, астма, эмфизема или депрессия, то повторите упражнение шесть, девять, двенадцать или двадцать четыре раза.



2. Почки — второй целительный звук

Сопряженный орган: мочевой пузырь.

Элемент: вода.

Время года: зима.

Цвет: черный или синий.

Эмоция: страх — благородство.

Часть тела: боковые стороны ступней, внутренняя поверхность ног, грудь.

Ощущение: слух (уши), ломота (кости).

Вкус: соленый.

Звук: «ВУУУУУУУ» (как если бы вы задували свечу, округлив губы для произнесения «О»).

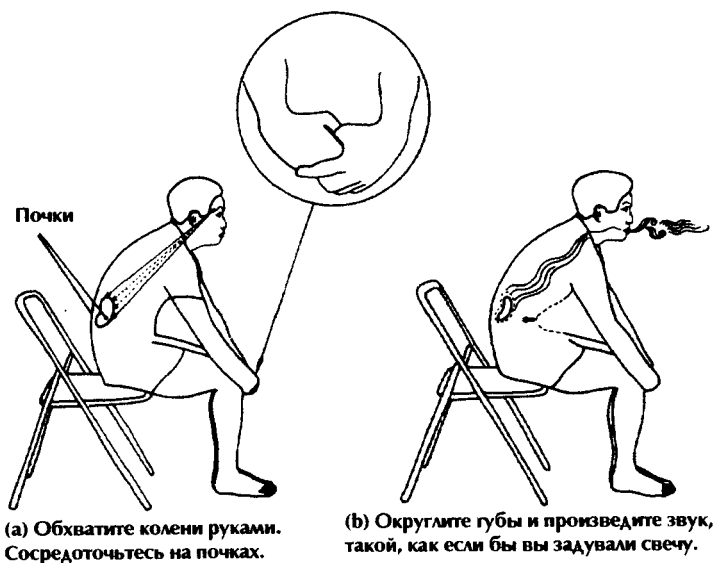


Рис. APP.1-7. Почечный Звук.



а. Поза: Сведите ноги вместе, колени и лодыжки соприкасаются, затем глубоко вдохните и наклонитесь вперед. Соедините пальцы рук в замок и обхватите соединенными руками колени (см. рис. АРР. 1-7(a)). Откиньтесь назад, удерживая тело выпрямленными руками. Расслабьте спину таким образом, чтобы она образовала выступ в районе почек. Слегка наклоните голову назад и ощутите натяжение позвоночника.

б. Звук: Округлите губы и выдохните, как если бы вы задували свечу, производя при этом звук «ВУУУУУУУ» (см. рис. АРР. 1-7(b)). В то же самое время напрягите живот, направив усилие к почкам. Губы держите округленными. Представьте, как прохладная, свежая энергия замещает горячую, опустошенную энергию, а страх выжимается из оболочек, окружающих почки.

с. Отдохните и снова сосредоточьтесь: Когда вы сделаете полный выдох, сядьте прямо, разведите ноги и положите кисти на бедра ладонями вверх. Закройте глаза, дышите, направляя энергию в почки, сосредоточьтесь на них. На внутреннем экране представьте синий цвет в почках. Улыбнитесь им и, представляя, что вы все еще продолжаете производить звук, почувствуйте в них растущее благородство. Осознавайте поток энергии.

д. Повторите Почечный Звук от трех до шести раз. Если у вас кружится голова, шум в ушах, боль в спине или вы просто устали, то повторите упражнение шесть, девять, двенадцать или двадцать четыре раза, и это поможет вам решить эти проблемы.

3. Печень — третий целительный звук

Сопряженный орган: желчный пузырь.

Элемент: дерево.

Время года: весна.

Цвет: зеленый.

Эмоция: гнев — доброта.

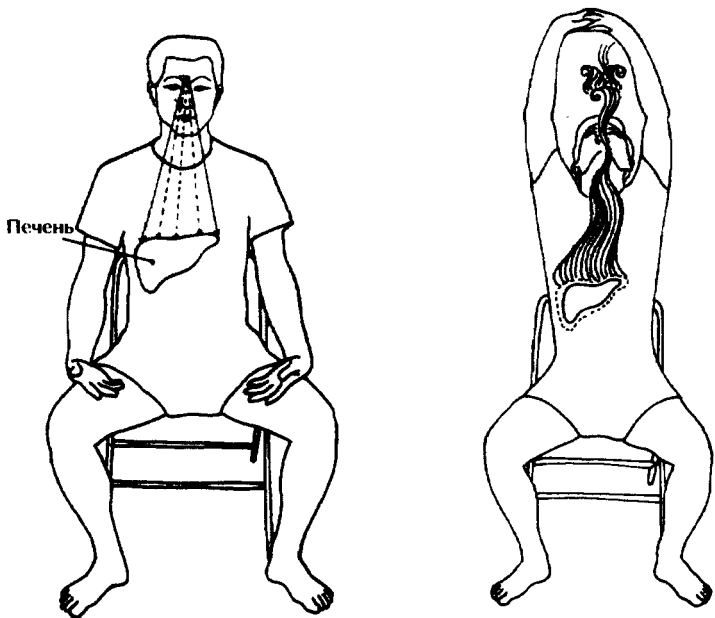
Часть тела: внутренняя поверхность ног, мошонка, диафрагма, ребра.

Ощущение: зрение (глаза), слезы.

Вкус: кислый.

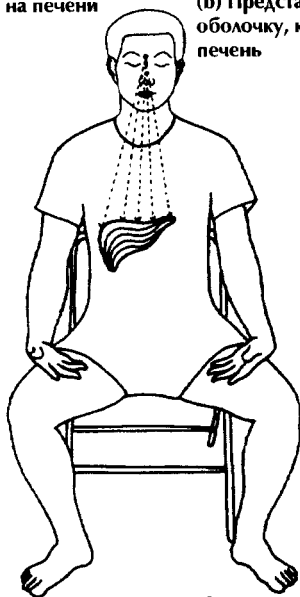
Звук: «ШШШШШШШШШШ» (язык возле нёба).

а. Поза: Сядьте на край стула и вытяните руки в стороны ладонями вверх (см. рис. АРР. 1-8(a)). Дышите глубоко, медленно



(a) Сосредоточьтесь на печени

(b) Представьте и почувствуйте оболочку, которая сжимает печень



(c) Закройте глаза и улыбнитесь печени.

Рис. APP.1-8. Печеночный Звук.



раскачивайте руки у себя над головой и отслеживайте их движения глазами. Переплетите пальцы и поверните соединенные кисти вверх к потолку ладонями вверх. Выгните основания ладоней и почувствуйте натяжение, идущее через руки к плечам. Слегка наклонитесь влево, мягко надавите на печень.

б. Звук: Широко откройте глаза, как если бы это были отверстия печени. Медленно выдохните, негромко производя звук «ШШШШШШШШШШ», делая это медленно и на одном дыхании. Представляйте и ощущайте, как жар и гнев изгоняются из печени, когда оболочка, покрывающая печень, мягко сжимается (см. рис. APP. 1-8(b)).

с. Отдохните и снова сосредоточьтесь: Когда вы сделаете полный выдох, поверните ладони вверх, разведите их и медленно опустите руки в стороны. Кисти положите на бедра ладонями вверх. Улыбнитесь печени. Закройте глаза и, вдыхая, направьте энергию в печень. Осознавайте, что печень находится справа под грудной клеткой (см. рис. APP. 1-8(c)). Представляйте, что вы все еще продолжаете производить Печеночный Звук. Ощущайте, как доброта появляется и растет в вашей печени, представляйте зеленый цвет.

д. Повторите Легочный Звук от трех до шести раз. Если вы сердитесь или у вас во рту горечь или другой неприятный привкус, раздражена слизистая оболочка глаз или в печени накопилось много ядовитых веществ, то повторите упражнение шесть, девять, двенадцать или двадцать четыре раза.

4. Сердце — четвертый целительный звук

Сопряженный орган: тонкий кишечник.

Элемент: огонь.

Время года: лето.

Цвет: красный.

Эмоция: раздражительность, грубость, жестокость — радость, честь, искренность.

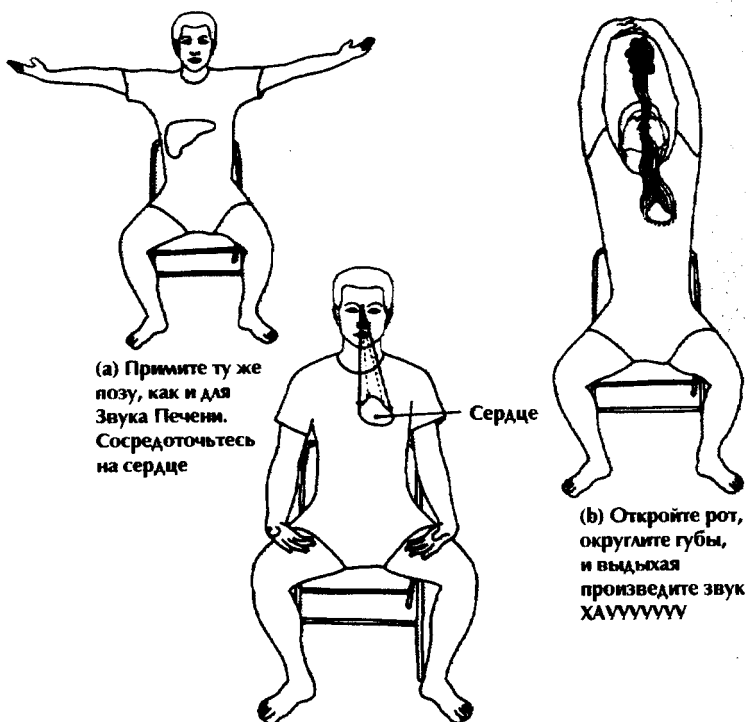
Часть тела: внутренняя поверхность рук, подмышки.

Ощущение: вкус (язык), речь.

Вкус: горький.

Звук: «ХАУУУУУУ» (рот широко открыт).

а. Поза: Начните глубоко дышать и примите ту же самую позу, которую вы занимали для Печеночного Звука (см. рис. APP.



(а) Примите ту же позу, как и для Звука Печени. Сосредоточьтесь на сердце

Сердце

(б) Откройте рот, округлите губы, и выдыхая произведите звук ХАУУУУУУ

Рис. APP.1-9. Сердечный Звук.

1-9(а)), но слегка наклонившись вправо, поскольку сердце у вас находится слегка влево от середины груди. Сосредоточьтесь на сердце и почувствуйте, что ваш язык связан с сердцем.

б. Звук: Откройте рот, округлите губы и выдохните, негромко производя звук «ХАУУУУУУ». Представляйте и ощущайте, как оболочка, покрывающая ваше сердце, сжимается и выдавливает жар, нетерпение, вспыльчивость, грубость и жестокость (см. рис. APP. 1-9(б)).

с. Отдохните и снова сосредоточьтесь: Когда вы сделаете полный выдох, улыбнитесь собственному сердцу и представьте яркий



красный цвет. Почувствуйте, как радость, честь и искренность растут и укрепляются у вас в сердце.

d. Повторите Сердечный Звук от трех до шести раз. Если у вас болит горло, есть воспаления, распухшие десны или язык, если вы нервозны, у вас депрессия или сердечная недостаточность, то повторите упражнение шесть, девять, двенадцать или двадцать четыре раза, и вы сможете облегчить свое состояние.

5. Селезенка — пятый целительный звук

Сопряженный орган: поджелудочная железа, желудок.

Элемент: земля.

Время года: бабье лето.

Цвет: желтый.

Эмоция: любопытство — справедливость.

Часть тела: губы, рот.

Ощущение: вкус.

Вкус: сладкий, пресный.

Звук: «ХРРРРРРР» (горловой).

a. Поза: Начните глубоко дышать и примите ту же самую позу, которую вы занимали для Печеночного Звука (см. рис. АРР. 1-9(a)), но слегка наклонившись вправо, поскольку сердце у вас находится слегка влево от середины груди. Сосредоточьтесь на сердце и почувствуйте, что ваш язык связан с сердцем.

b. Звук: Посмотрите вверх и мягко нажмите пальцами на область солнечного сплетения. Выдохните, негромко производя звук «ХРРРРРРР». Почувствуйте, как звук заставляет вибрировать голосовые связки, а все ваши заботы уходят.

c. Отдохните и снова сосредоточьтесь: Когда вы сделаете полный выдох, закройте глаза. Положите кисти на бедра ладонями вверх. Направьте энергию *Внутренней Улыбки* на селезенку, поджелудочную железу и желудок. Вдыхая, направьте энергию в селезенку. На внутреннем экране представьте яркий желтый цвет, а эмоции, близкие к чувству справедливости, укрепляются у вас внутри.

d. Повторите Легочный Звук от трех до шести раз. Если у вас тошнота, понос, несварение желудка, то повторите упражнение шесть, девять, двенадцать или двадцать четыре раза.

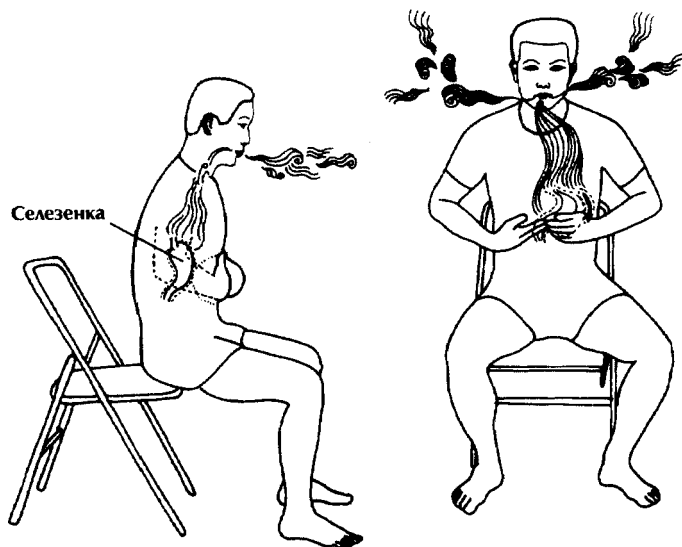


Рис. APP.1-10. Звук Селезенки.

Держите руки так, чтобы три средних пальца располагались внизу грудины, чуть слева. Давите пальцами.

6. Тройной Обогреватель — шестой целительный звук

Тройной Обогреватель связан с тремя энергетическими центрами в теле. Верхняя часть (головной мозг, сердце и легкие) является теплой, средняя (печень, почки, желудок, поджелудочная и селезенка) — теплая, а нижняя (толстый и тонкий кишечник, мочевой пузырь и половые органы) — холодная. Звук Тройного Обогревателя, «ХИИИИИИИИ», используется для того, чтобы выровнять температуру между тремя центрами.

а. Поза: Лягте на спину, руки по бокам ладонями вверх, глаза закрыты. Сделайте полный вдох, направив энергию в три полости

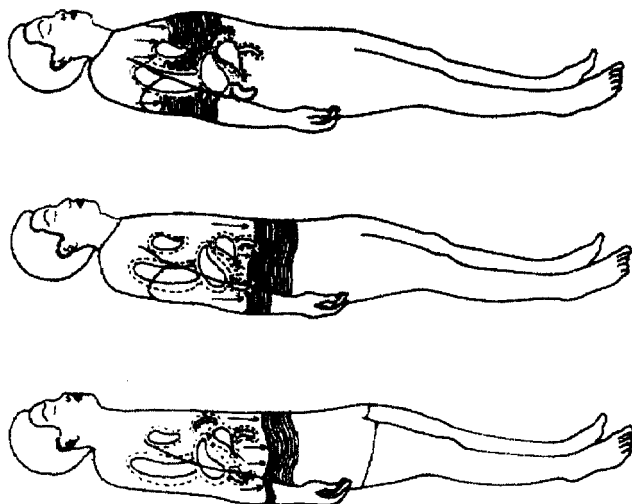


Рис. APP.1-11. Тройной Обогреватель.

тела — грудную клетку, солнечное сплетение и нижнюю часть живота.

б. Звук: Выдохните, производя вполголоса звук «ХИИИИИ-ИИ». Сначала опустите грудь, потом среднюю часть живота на уровне солнечного сплетения и, наконец, низ живота (см. рис. APP. 1-11). Представьте большой каток, выдавливающий дыхание у вас из лба и лобка.

с. Отдохните и снова сосредоточьтесь: Когда вы сделаете полный выдох, сосредоточьтесь сразу на всем пищеварительном тракте, что соответствует большей части туловища.

д. Повторите Звук Тройного Обогревателя от трех до шести раз. Если у вас бессонница или стресс, то повторите упражнение шесть, девять, двенадцать или двадцать четыре раза. При бессоннице делайте упражнение перед засыпанием.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ МЕРИДИАНОВ И ТОЧЕК

Представленные ниже иллюстрации изображают каждый из меридианов с расположенными на них хорошо известными акупунктурными точками. Большинство точек обозначено буквами, представляющими аббревиатуру названия конкретного меридиана и порядковым номером, например, P-3 соответствует третьей точке на меридиане Перикарда и P соответствует латинскому названию меридиана. Подробное описание меридианов и точек можно найти в двух хороших книгах: 1. *Acupuncture: A Comprehensive Text* — The Stanghai College of Traditional Medicine, перевод и редакция John O'Conner и Dan Bensky. 2. *Anatomical Atlas of Chinese Acupuncture Points* издание Shandong Science and Technology Press.

В этих книгах номера для точек не всегда совпадают, и поэтому в скобках дается второй номер, соответствующий *Anatomical Atlas of Chinese Acupuncture Points*. Кроме того, для некоторых точек в скобках даются их оригинальные китайские имена. У ВАС НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ УЧИТЬ НОМЕРА И НАЗВАНИЯ ТОЧЕК КАЖДОГО МЕРИДИАНА. Все, что вам нужно, это знать положение меридианов на теле человека.

1. Для того чтобы пробудить, очистить от ядов и укрепить Нижнюю часть Брюшной полости, массируйте нанесением ударов Нижний Дан-тянь или Ци-хай (см. рис. APP. 2-1).

2. Массируйте нанесением ударов точку Мин-Мень, или Двери Жизни, GV-4 (см. рис. APP. 2-2).

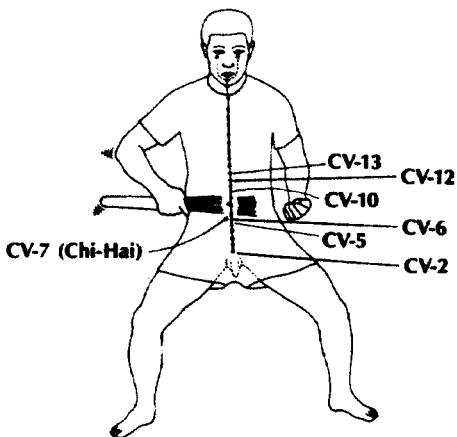


Рис. APP.2-1. Меридиан Функционирования.

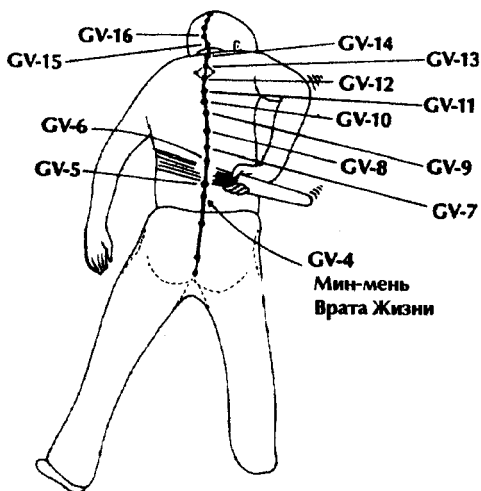


Рис. APP.2-2. Меридиан Управления.

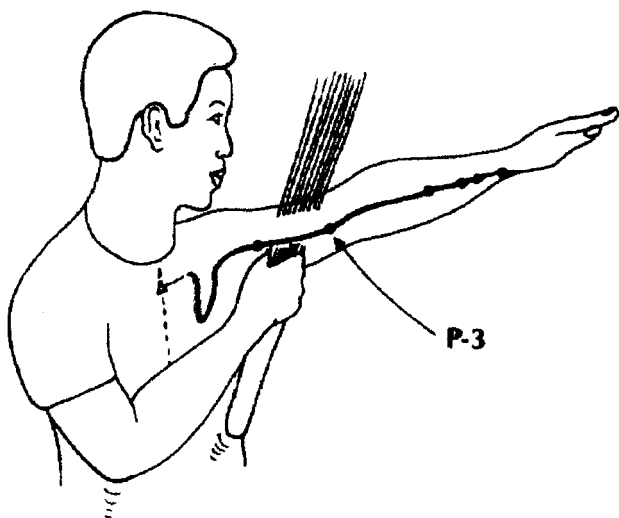
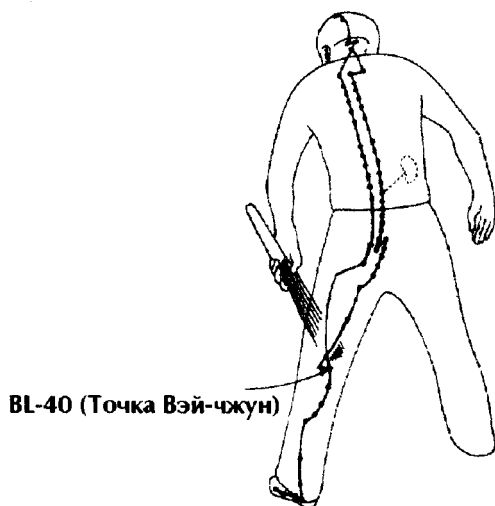


Рис. APP.2-3. Массирование Меридиана Перикарда.

3. Массируйте внутренние поверхности, P-3 (см. рис. APP. 2-3).
4. Массируйте заднюю область колен, BL-54 (BL-40) (Вэй-чжун) (см. рис. APP. 2-4).
5. Шесть каналов на левой руке:
 - а. Область до локтя с внутренней стороны — Линия Среднего Пальца — Меридиан Перикарда (см. рис. APP. 2-5). Трижды промассируйте точку P-3 (Цюй-цзе). Специфическими точками на меридиане являются: P-2, P-3, P-4, P-5, P-6, P-7, запястье, P-8, ладонь и средний палец.
 - б. Область до локтя с внутренней стороны — Линия Большого Пальца — Меридиан Легких (см. рис. APP. 2-6). Три раза промассируйте точку LU-5 (Чи-цзе). Траектория массирования идет через точки LU-1, LU-2, LU-3, LU-4, LU-5, LU-6, LU-7, LU-8, LU-9, LU-10.



BL-40 (Точка Вэй-чжун)

Рис. APP.2-4. Меридиан Мочевого Пузыря.

с. Область до локтя с внутренней стороны — Линия Мизинца — Сердечный Меридиан (см. рис. APP. 2-7). Три раза промассируйте точку Н-3 (Шао-хай). Траектория массирования идет через точки Н-1, Н-2, Н-3, Н-4, Н-5, Н-6, Н-7, Н-8.

д. Область до локтя с внешней стороны — Линия Указательного Пальца — Меридиан Толстого Кишечника (см. рис. APP. 2-8). Три раза промассируйте точку LI-11 (Цюй-ци). Траектория массирования идет через точки LI-15, LI-14, LI-13, LI-12, LI-11, LI-10, LI-9, LI-8, LI-7, LI-6, LI-5, LI-4.

е. Область до локтя с внешней стороны — Линия Безымянного Пальца — Меридиан Тройного Обогревателя (см. рис. APP. 2-9). Три раза промассируйте точку ТВ-10 (Тянь-цзин). Траектория массирования идет через точки ТВ-14, ТВ-13, ТВ-12, ТВ-11, ТВ-10, ТВ-9, ТВ-8, ТВ-7, ТВ-6, ТВ-5, ТВ-4, ТВ-3.

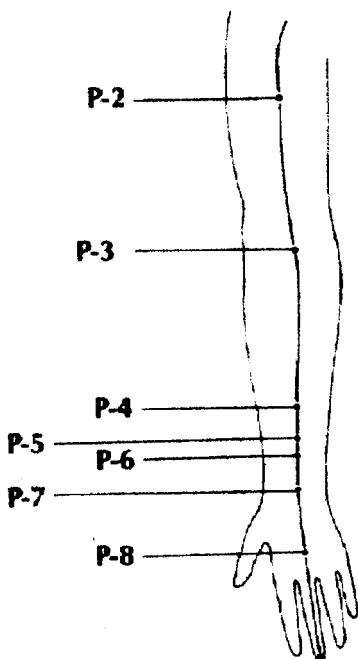


Рис. APP.2-5. Меридиан Перикарда.

f. Область до локтя с внешней стороны — Линия Мизинца — Меридиан Тонкого Кишечника (см. рис. APP. 2-10). Три раза промассируйте точку SI-8 (Сяо-хай). Траектория массирования идет через точки SI-9, SI-8, SI-7, SI-6, SI-5, SI-4.

6. Шесть каналов на ноге:

а. Задняя сторона левой ноги — Линия Пятки — Меридиан Мочевого Пузыря (см. рис. APP. 2-11). На Меридиане Мочевого Пузыря массировать следующие точки: от BL-54 (BL-40) (Вэй-чжун) (на задней стороне коленной области) вверх до BL-49, BL-48, BL-47 (BL-52) (семь с половиной сантиметров влево от точки Дверей Жизни), а затем возвращайтесь обратно вниз до коленной об-

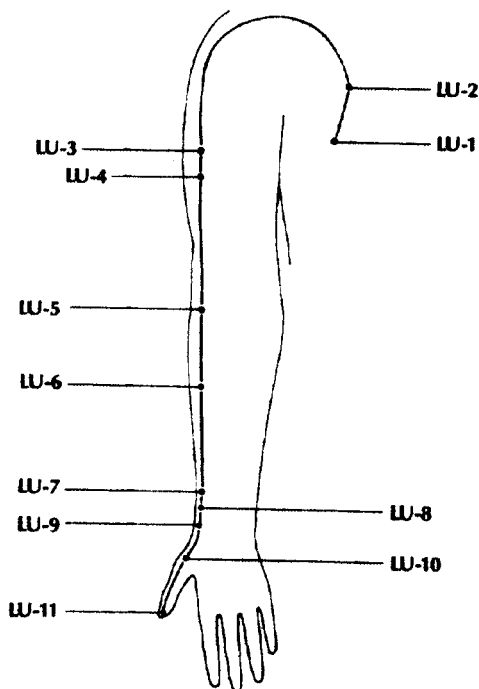


Рис. APP.2-6. Меридиан Легких.

ласти, а затем продолжайте, двигаясь вниз к точкам BL-55, BL-56, BL-57, BL-59 и BL-60.

в. Внешняя сторона левой ноги — Линия Безымянного Пальца Ноги — Меридиан Желчного Пузыря (см. рис. APP. 2-12). На Меридиане Желчного Пузыря массировать следующие точки: от GB-33 (Ян-гуань) (на внешней стороне коленной области) вверх до GB-32, GB-31, GB-30 (Хуань-цзяо) (на бедре), а затем возвращайтесь обратно вниз до колена и массируйте точки GB-55, GB-56, GB-57, GB-59 и GB-60.

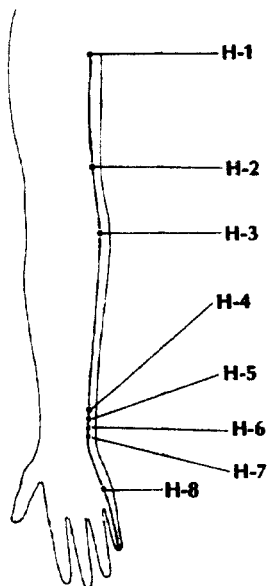
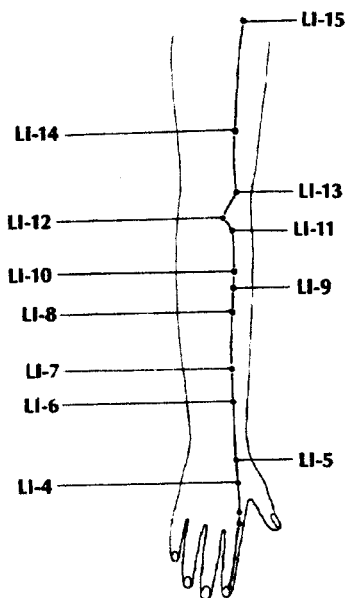


Рис. APP.2-7.
Меридиан Сердца.

Рис. APP.2-8.
Меридиан Толстого
Кишечника



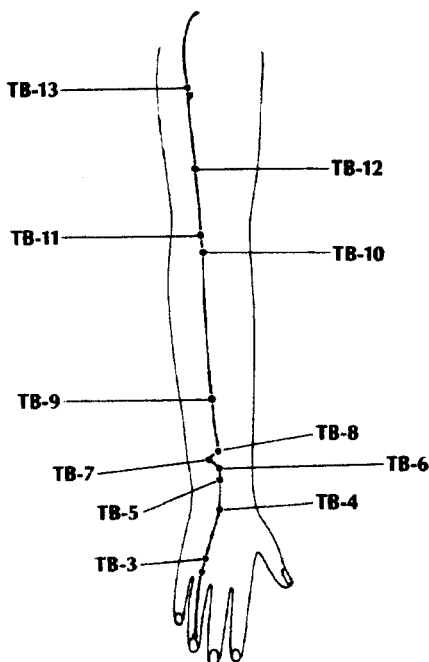


Рис. APP.2-9. Меридиан Тройного Обогревателя.

с. Внутренняя сторона левой ноги — Линия Большого Пальца Ноги — Меридианы Селезенки, Печени и Почек (см. рис. APP. 2-13). На Меридиане Селезенки массировать следующие точки: от SP-9 (Инь-линь-цюань) вверх до SP-10, SP-11, а затем возвращаться обратно вниз до точки SP-9 и далее к точкам SP-8, SP-7, SP-6 (Сань-инь-цзяо) (там, где пересекаются меридианы Селезенки, Печени и Почек). Промассируйте точку SP-6 три раза дополнительно, а затем массируйте нанесением ударов верхнюю часть возле точки SP-5 и далее до Большого Пальца.

д. Передняя сторона левой ноги — Линия Среднего Пальца Ноги — Меридиан Желудка (см. рис. APP. 2-14). На Меридиане

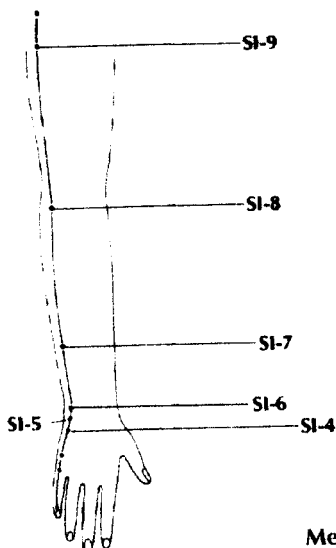
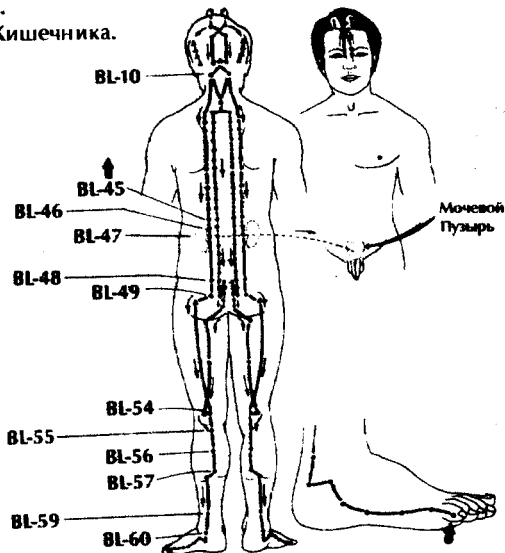


Рис. APP.2-10.
Меридиан Тонкого Кишечника.

Рис. APP.2-11.
Меридиан Мочевого Пузыря.



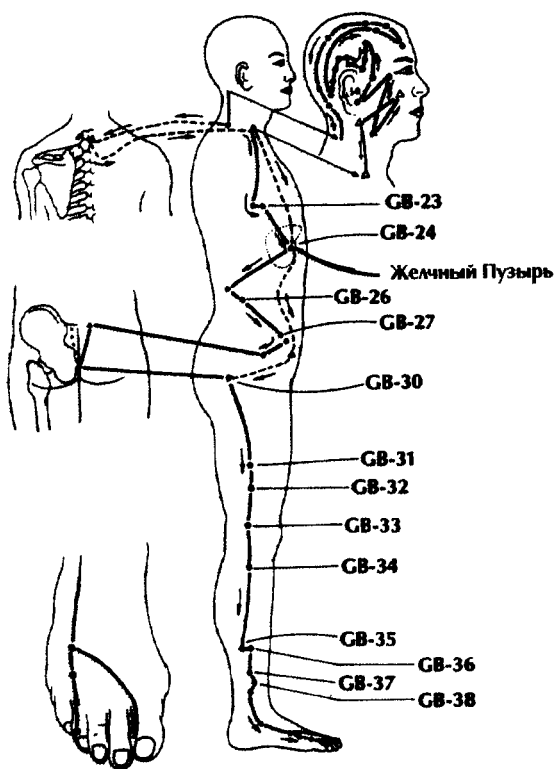


Рис. APP.2-12. Меридиан Желчного Пузыря.

Желудка массировать следующие точки: от ST-35 (Ду-би) (под коленной чашечкой) вверх до ST-34, ST-33, ST-32, ST-31, а затем возвращайтесь обратно вниз по той же линии, минуя коленную чашечку до точки ST-36, ST-37, ST-38, ST-39, ST-40, ST-41. Промассируйте точку ST-41 три раза дополнительно. Закончите массаж

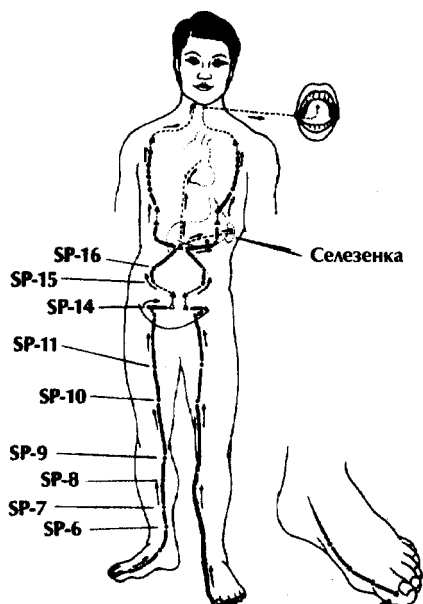
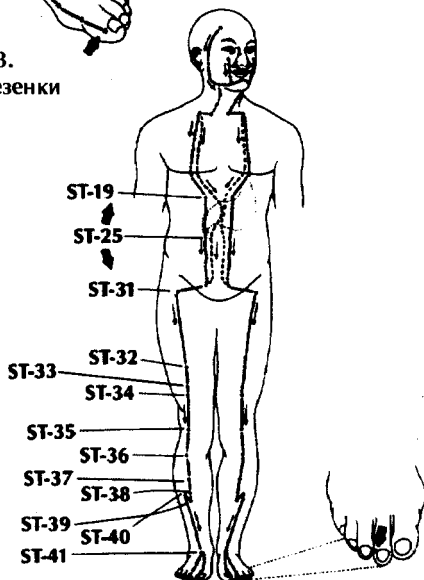


Рис. APP.2-13.
Меридиан Селезенки

Рис. APP.2-14.
Меридиан Желудка



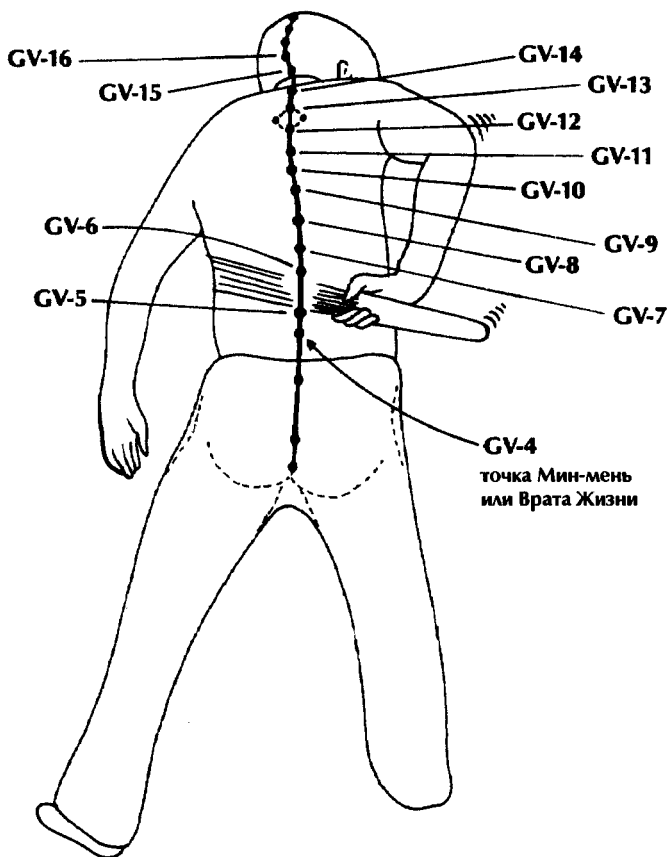


Рис. APP.2-15. Меридиан Управления.

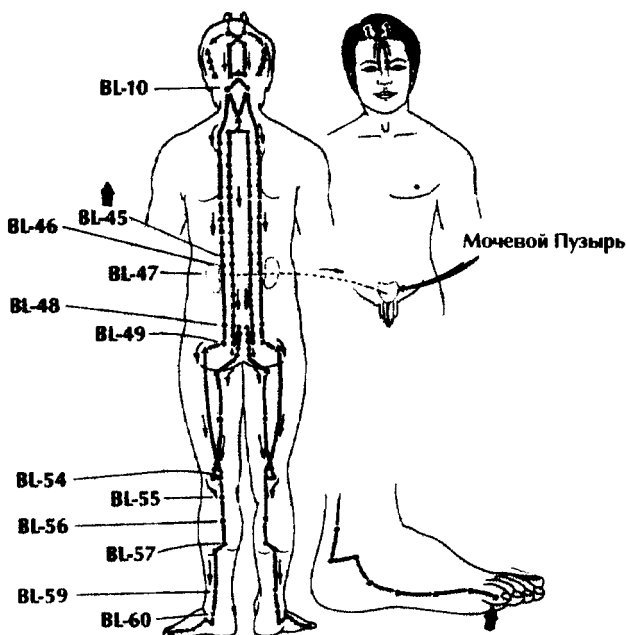


Рис. APP.2-16. Меридиан Мочевой Пузыря.

ноги нанесением ударов точки BL-54 (BL-40) (Вэй-чжун), расположенной по центру внутренней стороны коленной области.

7. Меридианы спины:

а. Средняя Линия Спина — Меридиан Управления (см. рис. APP 2-15). Три раза промассируйте нанесением ударов точку GV-4 (Мин-Мень или точка Дверей Жизни). На Меридиане Управления массировать следующие точки: от GV-6, GV-7, GV-8, GV-9, GV-10, GV-11, GV-12, GV-13, GV-14, GV-15 (Я-мень) и GV-16 (Фэн-фу). Мягко промассируйте эту зону три раза дополнительно, а затем массируйте меридиан вниз до точки GV-2 (на крестце).



б. Левая и Правая Линии Спины — Меридиан Мочевого Пузыря (см. рис. APP. 2-16). Три раза промассируйте нанесением ударов точку BL-47 (BL-52) (Джи-ши). На Меридиане Мочевого Пузыря массировать: от BL-47 (BL-52), BL-46 (BL-51), BL-45 (BL-50) до BL-10 и BL-9. Промассируйте эти точки три раза дополнительно, а затем массируйте меридиан, двигаясь вниз через точку BL-47 (BL-52) до точки BL-49 (BL-54) (сбоку на уровне крестца). Промассируйте эти точки три раза дополнительно, а затем массируйте меридиан снова, двигаясь вверх к точке BL-47 (BL-52) (точка Дверей Жизни), и эту точку промассируйте еще три раза.

8. Передняя сторона тела.

а. Меридиан Сосуда Сознания (см. рис. APP. 2-17).

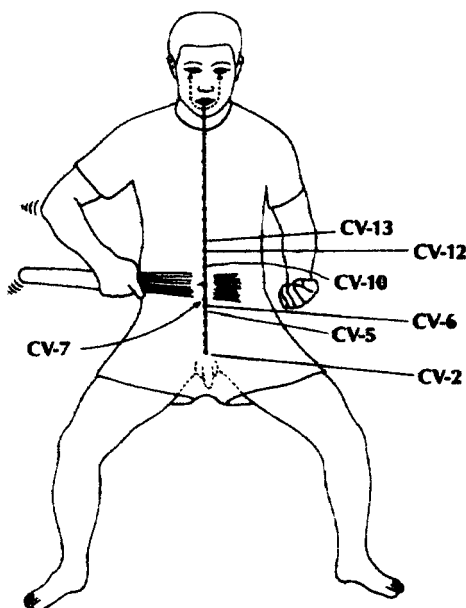


Рис. APP.2-17. Меридиан Сосуда Сознания.



(1) Массируйте нанесением ударов Нижний Дан-тянь, расположенный примерно на четыре сантиметра ниже пупка у мужчин и на семь с половиной — у женщин.

(2) Меридиан Сосуда Сознания — расположен над пупком. Начните с массирования нанесением ударов точки CV-13, расположенной сразу под мечевидным отростком. Массируйте нанесением ударов весь участок до точки CV-12, расположенной между мечевидным отростком и пупком. Далее массируйте нанесением ударов с перекачиванием до точки CV-10, расположенной примерно в четырех сантиметрах над пупком.

(3) Пупок, Половые Органы, Простата или, соответственно, Яичники связаны с Меридианом Сосуда Сознания или Средним Дан-тянем. Точки Меридиана Сосуда Сознания, расположенные ниже пупка, которые надо массировать нанесением ударов: CV-8 (Ци-гун) (в центре пупка), далее вниз CV-7, CV-6 (Ци-хай, в четырех сантиметрах ниже пупка — Нижний Дан-тянь у мужчин), CV-3, CV-2, а затем назад до пупка.

b. Левая Сторона Живота — Меридиан Желудка, примерно на четыре сантиметра левее пупка (см. рис. APP. 2-18). На Меридиане Желудка массировать следующие точки: от ST-25 (Тянь-шу, примерно на четыре сантиметра левее пупка) и далее вниз до ST-24, ST-23, ST-22, ST-21, ST-19, вверх до подреберья и вниз к точке слева от пупка.

c. Левая Сторона Живота — Меридиан Селезенки, примерно на семь с половиной сантиметров левее пупка (см. рис. APP. 2-19). На Меридиане Селезенки массировать следующие точки: от SP-15 (Да-хэн, примерно на семь с половиной сантиметров левее пупка) и далее вниз до SP-14, SP-13, и снова вверх по той же линии до SP-16 (расположена ниже грудной клетки) и снова вниз до точки SP-15.

d. Левая Сторона Живота — Меридиан Желчного Пузыря с самого края левой стороны тела (см. рис. APP. 2-20). На Меридиане Желчного Пузыря массировать следующие точки: от GB-26 (Дай-мо) (эта точка также известна как точка Поясного Канала, имеющая исключительное значение в раскрытии Поясного Канала). Массируйте нанесением ударов точки канала вниз до бедра,

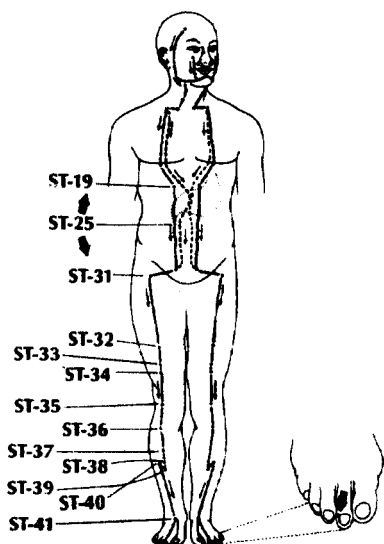
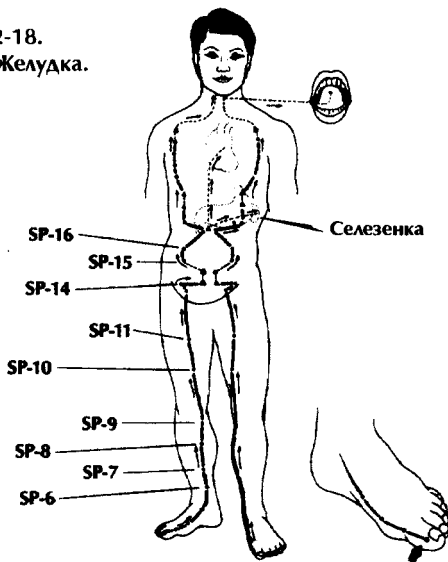


Рис. APP.2-18.
Меридиан Желудка.

Рис. APP.2-19.
Меридиан Селезенки.



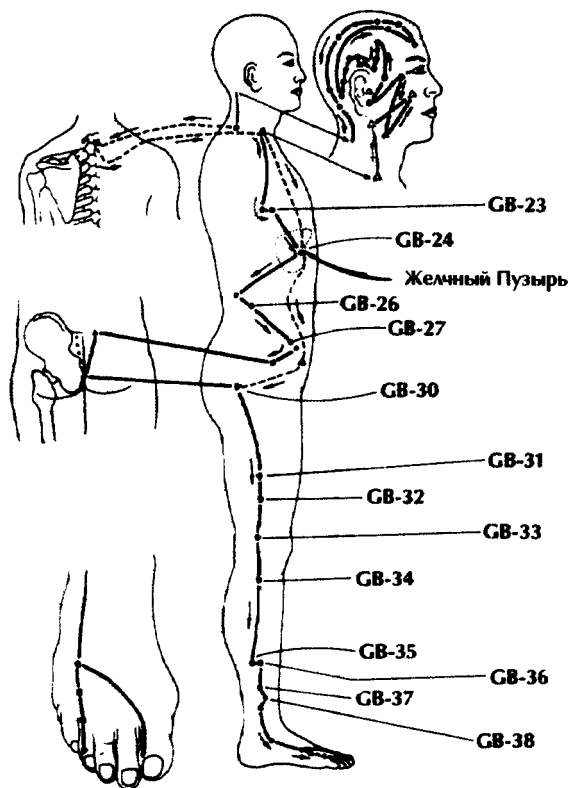


Рис. APP.2-20. Меридиан Мочевого Пузыря.

где расположена точка GB-27, а затем вверх до точек GB-25, GB-24, GB-23, GB-22 и до подмышки.

е. Массирование нанесением ударов левой стороны Грудной Клетки (см. рис. APP. 2-21).

(1) Начните с нижнего, правого края левой стороны грудной клетки, рядом с центром груди, там, где находится грудная кость.

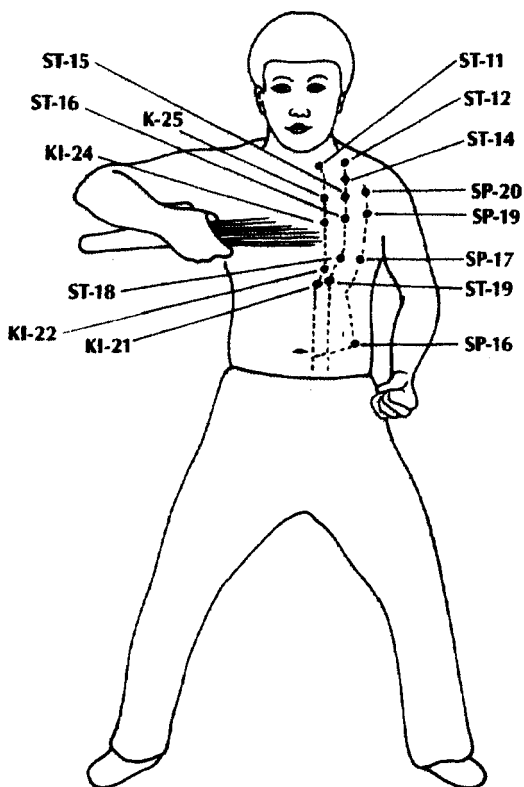


Рис. APP.2-21. Точки на левой стороне грудной клетки .

Массируйте нанесением ударов, продвигаясь вниз к краю Грудной Клетки, точки меридиана: KI-21, ST-19 и SP-16.

(2) Массируйте нанесением ударов, продвигаясь вниз по меридиану от соска вдоль следующего ребра, начиная от грудной кости, точки KI-22, ST-18 и SP-17.



(3) Массируйте нанесением ударов, продвигаясь вниз по меридиану над соском вдоль следующего, расположенного выше, ребра, начиная от грудной кости, точки KI-24, ST-16 и SP-19.

(4) Массируйте нанесением ударов, продвигаясь вниз по меридиану вдоль следующего, расположенного выше, ребра, начиная от грудной кости, точки KI-25, ST-15 и SP-20.

(5) Массируйте нанесением ударов, продвигаясь вниз по меридиану вдоль следующего, расположенного выше, ребра, начиная от грудной кости, точки KI-26 и ST-147.

(6) Массируйте нанесением ударов, продвигаясь вдоль ключицы, начиная от грудной кости до плеча до точек ST-11 и ST-12.

The International Healing Tao Center

**За дополнительной информацией о наших курсах
или центрах, пожалуйста, пишите или звоните:**

The International Healing Tao Center

274 Moo 7, Luang Nua, Doi Saket, Chiang Mai,
50220, Thailand

Phone: (66)(53) 495-596, 495 597, 495-599;

Fax: (66) (53) 495-852

E-mail: healingt@loxinfo.co.th

Web Site: www.healing-tao.com

USA: PO Box. 1194, Huntington, NY 11743, USA

Healing Tao Europa: Martin Hug and Andrea Fuchs

Postfach 21, 9014 St. Gallen, Switzerland

Fax: (41) (71) 278-7177

**Для заказа книг, аудио- и видеопroduкции
(на английском языке),
пожалуйста, пишите или звоните:**

Healing Tao Center

400 Keystone Industrial Park, Dunmore, PA 18512

Tel: (1) (717) 348-4310

Fax: (1) (717) 348-4313

КНИГИ «СОФИИ»

Карлос Кастанеда

- Т-1 “Учение дон Хуана”,
- Т-2 “Отдельная реальность”,
- Т-3 “Путешествие в Икстлан”,
- Т-4 “Сказки о силе”,
- Т-5 “Второе кольцо силы”,
- Т-6 “Дар Орла”,
- Т-7 “Огонь изнутри”,
- Т-8 “Сила безмолвия”,
- Т-9 “Искусство сновидения”

Кн.1: Флоринда Доннер “Жизнь-в-сновидении”

Кн.2: Флоринда Доннер “Шабано”

Кн.3: Флоринда Доннер “Сон ведьмы”

Томас “Обещание силы” (словарь понятий К. Кастанеды)

Тайша Абеляр “Магический переход (Путь женщины-воина)”

Дэн Миллмэн “Путь мирного воина”

Дар Нагваля 1 “Психоэнергетические практики Карлоса Кастанеды”

Дар Нагваля 2 “Психоэнергетические практики Карлоса Кастанеды”

Дар Нагваля 3 “Психоэнергетические практики Карлоса Кастанеды”

Арнольд Минделл “Дао шамана: путь тела сновидения”

Кен Орлиное Перо “Трона Толтеков”

Кен Орлиное Перо “Путешествие с силой”

Альберто Виллолдо “Четыре направления — четыре ветра”

Альберто Виллолдо “Остров Солнца”

Серж Кахили Кинг “Городской шаман”

Стивен Лаберж “Осознанные сновидения”

Стивен Лаберж “Практика осознанных сновидений”

Дайджест №1 “Мир Карлоса Кастанеды”

Дайджест №2 “Мир Карлоса Кастанеды”

Кн.1: Ричард Бах “Нет такого места «далеко»”,
“Чайка Джонатан Ливингстон”,
“Иллюзии”,
“Единственная”

Кн.2: Ричард Бах “Мост через вечность”

Кн.3: Ричард Бах “Дар тому, кто рожден летать”

Кн.4: Ричард Бах “Ничто не случайно”

Кн.5: Ричард Бах “Один на земле”, “Биплан”

Франклин Меррелл-Вольф “Пути в иные измерения”

Дж. Кришнамурти “Свобода от известного”

Дэйгаро Тайсэцу Судзуки “Мистицизм: христианский и буддистский”

Олдос Хаксли “Остров”,
“Врата восприятия”,
“Небеса и ад”

Кн.1: **Джон Лилли** “Центр циклона”;
Рам Дасс “Зерно на мельницу”

Кн.2: **Джон Лилли** “Программирование и метапрограммирование человеческого биокомпьютера”;
Рам Дасс “Это только танец”

Джон Лилли “Парный циклон”

Рам Дасс “Путешествие к пробуждению”

Алан Лео “Астрологический словарь”

Лвеллин Джордж “Астрология от А до Я”

Кн.1: **Марион Марч, Джоан Мак-Эверс**
“Лучший способ выучить астрологию”
“Основные принципы”

Кн.2: **Марион Марч, Джоан Мак-Эверс**
“Лучший способ выучить астрологию”
“Математические методы и техника толкования”

Кн.3: **Марион Марч, Джоан Мак-Эверс**
“Лучший способ выучить астрологию”
“Современные методы анализа гороскопа”

Кн.4: **Марион Марч, Джоан Мак-Эверс**
“Лучший способ выучить астрологию”
“Предсказание будущего”

Кн.1: **Алан Уотс** “Путь Дзэн”

Кн.2: **Алан Уотс** “Книга о Табу”

- Кн.3: Алан Уотс “Дао — путь воды”
Чогыям Трунгпа “Преодоление духовного материализма”,
“Миф свободы и путь медитации”,
“Шамбала. Священный путь воина”
- Кн.1: Лобсанг Рампа “Ты вечен”
Кн.2: Лобсанг Рампа “Шафранная мантия”
Кн.3: Лобсанг Рампа “Доктор из Лхасы”
Кн.4: Лобсанг Рампа “История Рампы”
Кн.5: Лобсанг Рампа “Пещеры древних”
Кн.6: Лобсанг Рампа “Жизнь с ламой”
Кн.7: Лобсанг Рампа “Мудрость древних”
Кн.8: Лобсанг Рампа “Третий глаз”
Кн.9: Лобсанг Рампа “Главы жизни”
Кн.10: Лобсанг Рампа “За пределами 1/10”
Кн.11: Лобсанг Рампа “Отшельник”
Кн.12: Лобсанг Рампа “Огонь Свечи”
Кн.13: Лобсанг Рампа “Сумерки”
Кн.14: Лобсанг Рампа “Тринадцатая свеча”, “Рампа на Венере”
- Питер Кэлдер “Око возрождения”;
Шри Свами Шивананда “Йогатерапия”
Жак де Лангр “До-Ин”
Мантэк Чиа “Цигун «Железная рубашка»”
Мантэк Чиа, Мэниван Чиа
“Нейгун — искусство омоложения организма”
Мантэк Чиа “Сексуальные секреты”
Б. К. С. Айенгар “Пранаяма. Искусство дыхания”
Д. В. Керни “Современная магия водолечения”
Бонни Гринвелл “Энергия трансформации
(путеводитель по кундалини)”
Чжоу Цзунхуа “Дао Тайцзи-цюаня”
Чжоу Цзунхуа “Дао И-цзина”
Чжэнь-гун “Внутренние энергии в Тайцзи-цюане”
Такаши Накамура “Восточная дыхательная терапия”
Лев Тетерников “Спонтанный тантрический танец
йоги с партнером”
Валерий Момот “Мистическое искусство ниндзя”

Кн. 1: Валерий Момот “Традиционное оружие ниндзя”

Кн. 2: Валерий Момот “Традиционное оружие ниндзя”

Стивен Хайес “Ниндзютсу 1”

Стивен Хайес “Ниндзютсу 2”

Стивен Хайес “Ниндзютсу 3”

Стивен Хайес “Ниндзютсу 4”

Чжан Юхунь “100 вопросов по у-шу”

Ошо Раджниш “Мессия том 1”

Ошо Раджниш “Мессия том 2”

Ден Мин Дао “Воин на пути знания (дао повседневной жизни)”

Ден Мин Дао “Хроники Дао”

Кн. 1: Дэниел Рейд

“Защита трёх сокровищ (дао повседневной жизни)”

Кн. 2: Дэниел Рейд

“Защита трёх сокровищ (дао повседневной жизни)”

Луис В. Милдмэн “Мистический секс”

Кейт Харари, Памела Вейнграуб “30-ти дневный курс осознанного сновидения”

Кейт Харари, Памела Вейнграуб “30-ти дневный курс опыта внетелесного

осознания”

Кейт Харари, Памела Вейнграуб “30-ти дневный курс развития интуиции и

творческих способностей”

Кейт Харари, Памела Вейнграуб “30-ти дневный курс улучшения памяти”

Кейт Харари, Памела Вейнграуб “30-ти дневный курс гармоничного секса”

Кейт Харари, Памела Вейнграуб “30-ти дневный курс мистического опыта”

Чжан Минву, Сунь Синъюань «Китайская Цигун-терапия»

В. Заложный “Жемчужины Цигун”

Авессалом Подводный “Целительство”

кн 1 — “О, Текучая!”

кн 2 — “Эзотерический массаж”

кн 3 — “Введение в анатомию: структурный массаж”

- Кн. 1: Дион Форчун "Луная магия"
Кн. 2: Дион Форчун "Жрица моря"
Кн. 3: Дион Форчун "Мистическая Каббала"
Кн. 4: Дион Форчун "Психическая самозащита"
Кн. 5: Дион Форчун "Источник силы"
Кн. 6: Дион Форчун "Эзотерическая философия любви и брака"

Кн. 1: Владимир Шамаков "Священная книга Тота. Великие Арканы ТАРО"

- Кн. 2: Владимир Шамаков "Закон синархии"
Кн. 3: Владимир Шамаков "Основы пневматологии"
Г.О.М. "Курс энциклопедии оккультизма"
Ю. Николаев "В поисках Божества"
В. Томберг "Медитации на ТАРО"
Мирослав Павич "Хазарский словарь"
Хозе Аргуэльес "Фактор Майя"

Ирвин Шэтток "Сатипаттхана. Опыт внимательности";
Дэниел Голмен "Многообразие медитативного опыта"
(Серия "ПУТЬ")

Дион Форчун "Современная психическая защита";
Шафика Карагулла "Прорыв к творчеству"
(Серия "ПУТЬ")

Борис Сахаров "Открытие третьего глаза";
Сильван Мульдон "Проекция астрального тела"
(Серия "ПУТЬ")

Колин Уилсон "Паразиты сознания"
Вильям И. Томпсон "Острова вне времени"

Луи Повель, Жак Бержье "Утро магов"

Джеффри Мишлав "Корни сознания"

Жак Саду "Алхимики и золото"

Рэймонд А. Моуди "Жизнь до жизни",
"Жизнь после жизни"

Рэймонд А. Моуди "Дальнейшие размышления о жизни после жизни"

Э. Бэббитт "Основные принципы света и цвета"

Уэйн Дайер "Быть свободным"

Мэнли П. Холл "Самораскрытие"

Стивен Левин "Кто умирает"

Боб Клейн “Движения магии”
Боб Клейн “Движения силы”
Д. Стивенс, Л. Седлетски-Стивенс “Секреты шаманизма”
Олесь Бердник “Песнь надземная”
Лян Шоукой, Ян Цзюньмин, У Вэньцин
“Эмэйская школа багуа-чжан: теория и практика”
Динак Чопра “Путь волшебника”
Чак Норрис “Тайная сила внутри нас”
Дениз Линн “Прошлые жизни, нынешние сны”
Стефан Рехтшафен “Мастерская времени”
Роберт В. Смит, Аллен Питтмэн “Ба-Гуа: Единоборство Восьми
Триграмм”
Инадзо Нитобэ “Бусидо: Дух Японии”
Норберт Классен “Мудрость толтеков”
Дэвид Роузен “Дао Юнга”
Филиппа Вэринг “Путь Фен Шуй”
Шри Йогендра “Личная гигиена Йога”
Дж. Корнфилд “Путь с сердцем”
А. А. Вотяков “Логос и магия ”

Издательство «СОФИЯ» заинтересовано в творческом сотрудничестве с авторами, переводчиками, центрами: астрологическими, оккультными, эзотерическими; с частными лицами, а также с реализаторами книг.

Телефон в Киеве: (044) 294-90-87

Пункт розничной продажи: Инженерный переулок, 4Б, магазин «Обрій»
тел. 290-04-12

E-mail: SophyaInfo@sophya.kiev.ua

Москва, 109125, Москва, а/я 15, ул. Саратовская 8/1,
телефон (095) 912-02-71

В России наши книги можно заказать по адресу:
113054 Москва, а/я 35, «Книга — почтой»,
телефон (095) 230-37-66, «Пост-пресс»

Для получения полного каталога книг фирмы «София»
(с краткими аннотациями) обращаться по адресу:
по Украине: 252030, Киев, а/я 370/3
в России: 109125, Москва, а/я 15
(конверт с обратным адресом обязателен)

Корректурa

Е. Введенская

Е. Ладикова-Роева

Т. Зенова

Оригинал-макет

И. Пегушков

ЛР № 064633 от 13.06.96.

Подписано к печати 25.04.97 г. Формат 84×108¹/₃₂.
Бумага офсетная № 1. Гарнитура «Миньон». Усл. печ. л. 20,00.

Усл. краск.-отт. 20,00. Уч.-изд. л. 22,40. Зак. 310.

Цена договорная. Тираж 5000.

Издательство «София»,
252055, Украина, Киев-55, ул. Полковника Потехина, 2,
109125, Россия, Москва-125, а/я 15.

Отпечатано с готовых диапозитивов
на Книжной фабрике № 1 Госкомпечати России.

144003, г. Электросталь Московской обл.,
ул Тевосяна, 25.

