

# **Мантэк Чиа**

## **ЦИ-НЭЙЦЗАН II**

### **ЦИ-МАССАЖ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ**

### **ИЗГНАНИЕ ВЕТРОВ**

**Редактор:** А. Косгенко

**Обложка:** С. Шибалов

**Мантэк Чиа. Ци-нэйцзан II. Ци-массаж внутренних органов. Изгнание ветров.**

Пер. с англ. Н. Г. Шпет. — К: «София», 2001. — 224 с.

Долгожданное продолжение книги Мастера Чиа «Ци-нэйцзан», посвященной одному из наиболее эзотерических разделов китайской даосской медицины. В теле человека могут присутствовать двенадцать вредоносных «ветров» (энергий), связанных с определенными зонами вокруг пупка. Особые техники массажа помогают изгонять эти «ветры» и излечивать самые различные заболевания. В приложении дан полный обзор системы Мантэка Чиа, как она преподается сегодня в Системе Вселенского Дао.

copyright © 2000 by Universal Tao Publications

ISBN 5-220-00422-0 («София»)

ISBN 5-344-000 9-7 («Гелиос»)

© «София», 2001

© «Гелиос», 2001

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Об авторе</b> .....	5
<b>Благодарности</b> .....	6
Слова предостережения.....	7
Введение.....	7
Глава 1. Что такое ветры.....	8
А. Различные виды ветров.....	8
1. Ветры в природе.....	8
2. Ветры Творения.....	9
3. Элементы Ци.....	9
4. Ветры, генерируемые внутри.....	10
а. Ветры, создаваемые пищей.....	10
1) привычки питания.....	10
2) употребление соответствующих продуктов.....	11
3) ферментация.....	11
4) кислотность и щелочность.....	12
б. Ветры, генерируемые эмоциями.....	12
В. Нездоровые ветры пагубно влияют на наши внутренние органы.....	13
С. Применение ци-нэйцзан для избавления от проблем, вызванных ветрами.....	14
Глава 2. Подготовка.....	15
А. Уход за собой.....	15
В. Подготовка пациента к сеансу.....	15
1. Детоксикация.....	15
2. Очищение толстого кишечника.....	16
3. Важность правильного дыхания.....	16
а. Нижнебрюшной смех.....	17
Глава 3. Методика.....	17
А. Слова предостережения.....	17
В. Работа с пациентом: фундамент всей работы.....	17
1. Ци, ум и тело.....	18
2. Положение пациента.....	18
С. Изучение общей картины.....	19
D. Система меридианов.....	19
1. Разница между акупунктурными точками и точками ци-нэйцзан.....	19
2. Точки доступа к ветру.....	19
E. Пупок.....	20
F. Воздействие на точки с помощью надавливания.....	20
1. Использование локтя.....	20
а. Положение локтя.....	21
б. Нахождение точек.....	21
с. Надавливание на точки.....	21
д. Дайте ветру выйти через вашу ладонь и пальцы.....	22
е. Снимите локоть.....	22
2. Использование пальцев и костяшек пальцев.....	22
G. Изгнание ветров.....	22
1. Создание пространство для собраний ветров.....	23
2. Движение ветров.....	23
3. Как предоставить ветрам возможность выхода наружу.....	23
H. Смахивание и выдувание ветров.....	24
Глава 4. Руки в Ци-нэйцзан II: рабочие процедуры.....	24
А. Ци-нэйцзан I.....	25
В. Открытие Ворот Ветров.....	25
а. Локоть в пупке.....	25
б. Открывание пупка.....	26
с. Создание пространства в багуа.....	26

	3
С. Работа с ветрами.....	27
D. Завершение сеанса.....	27
Е. Объясните пациентам необходимость работы над собой.....	28
Глава 5. Работа с ветрами.....	28
Воздействие на пупок (рис. 5.1).....	29
ПЕРВЫЙ ВЕТЕР. Ветер, который поражает печень, перикард и сердце.....	29
А. Точки пупка для первого ветра.....	29
В. Печень.....	30
С. Сердце и перикард.....	31
D. Ноги.....	32
ВТОРОЙ ВЕТЕР. Ветер, который поражает язык, нижнюю челюсть, глаза и голову.....	33
А. Подбородок.....	33
В. Нижняя челюсть.....	33
С. Голова и глаза.....	34
D. Затылок.....	35
ТРЕТИЙ ВЕТЕР. Ветер, который поражает почки.....	36
А. Медитация «Лотос».....	36
В. Пупочные точки для работы с Ветром Почек.....	37
С. Голова.....	38
D. Ноги.....	39
ЧЕТВЕРТЫЙ ВЕТЕР. Ветер, который вызывает тупые боли, напряженность, усталость и беспокойство во всем теле и поражает полую вену, аорту и пояснично-крестцовое сплетение.....	39
А. Пупочные точки для работы с четвертым ветром.....	39
В. Грудь и плечи.....	40
С. Ноги.....	41
D. Спина.....	42
ПЯТЫЙ ВЕТЕР. Ветер, который делает живот жестким, твердым, плотным и слабым.....	43
А. Пупочные точки для пятого ветра.....	43
В. Макушка и промежность.....	43
С. Ноги.....	44
ШЕСТОЙ ВЕТЕР. Ветер, который вызывает судороги.....	44
А. Пупочные точки для шестого ветра.....	45
В. Лицо.....	45
С. Ноги.....	45
D. Похлопывание.....	46
СЕДЬМОЙ ВЕТЕР. Ветер, который поражает сердце, вызывая дрожание всего тела.....	47
А. Пупочные точки для седьмого ветра.....	47
В. Лицо.....	47
С. Ступни ног.....	48
ВОСЬМОЙ ВЕТЕР. Ветер, который вызывает боль в груди.....	48
А. Пупочные точки для восьмого ветра.....	48
В. Грудная клетка.....	49
ДЕВЯТЫЙ ВЕТЕР. Ветер, который вызывает усталость в ногах и ступнях ног.....	49
А. Пупочные точки для девятого ветра.....	50
В. Грудная клетка.....	50
С. Паховая область.....	50
D. Ноги.....	50
ДЕСЯТЫЙ ВЕТЕР. Ветер, который вызывает боль, онемение и жар.....	51
А. Пупочные точки для десятого ветра.....	51
В. Грудь и горло.....	52
С. Плечи и спина.....	52
D. Ступни ног.....	52
ОДИННАДЦАТЫЙ ВЕТЕР. Ветер, который поражает нервы и вызывает тугоподвижность спины.....	53
А. Пупочные точки для одиннадцатого ветра.....	53

	4
В. Плечи.....	54
С. Спина.....	54
ДВЕНАДЦАТЫЙ ВЕТЕР. Ветер, который вызывает избыточное тепло и холод.....	55
А. Пупочные точки для двенадцатого ветра.....	55
В. Грудная клетка.....	55
С. Ступни ног.....	56
Глава шестая. Применений ци-нэйцзан II для излечения конкретных недугов.....	56
А. Сердечные приступы и Точка Жизни и Смерти.....	56
В. Освобождение от блокировок энергии между сердцем, почками, яичниками и шейкой матки и восстановление выработки молока грудными железами.....	57
С. Освобождение от гнева в нижней челюсти и печени.....	58
Д. Артрит.....	58
Е. Запор.....	59
Ф. Грыжа пищеводного отверстия.....	59
Г. Личный опыт, который я не забуду.....	60
Приложение 1. Точки ци-нэйцзан (ЦНЦ).....	61
Обозначения:.....	65
Точки ци-нэйцзан для различных участков тела.....	66
Точки для каждого ветра.....	66
Приложение 2.....	66
А. Шесть Космических Целительных Звуков.....	66
1. Шесть Целительных Звуков стимулируют выздоровление.....	67
2. Как выполнять Шесть Целительных Звуков.....	67
а. Звук Легких.....	67
б. Звук Почек.....	67
в. Звук Печени.....	68
г. Звук Сердца.....	68
д. Звук Селезенки.....	68
е. Звук Тройного Обогревателя.....	69
3. Ежедневная практика перед сном.....	69
В. Выдавливание и выдувание нездоровой энергии.....	69
1. Выдавливание.....	69
а. Цель выдавливания.....	70
б. Поза и исполнение.....	70
2. Выдувание.....	71
а. Цель выдувания.....	71
б. Поза и исполнение.....	71
Международная Система Вселенского Дао.....	72
Цель даосской практики.....	72
Обзор систем Вселенского Дао.....	73

## Об авторе

Мастер Мантэк Чиа является создателем Международной Системы Вселенского Дао, а также директором Международного курорта и учебного центра «Сад Дао», который находится в прекрасном месте на севере Таиланда. Даосский подход к жизни был знаком ему с детства. Владение древними знаниями, подкрепленное изучением других дисциплин, позволило Мастеру Чиа создать Международную Систему Вселенского Дао, которая в настоящее время преподается во всем мире.

Мантэк Чиа родился 1944 г. в Таиланде, в китайской семье. Когда мальчику было всего шесть лет, буддийские мо-нахи научили его сидеть, "успокаивая ум", Еще в начальной школе он начал изучать традиционный тайландский бокс. Затем Мастер Лу обучил Мантэка тайцзи-цюаню, а вскоре познакомил его с айки-до, йогой и высшими уровнями системы тайцзи.

Годы спустя, когда Мантэк Чиа был уже студентом в Гонконге, один из его сокурсников по имени Чэн Сюэсюэ познакомил его с Мастером И Эном (И Юнем), который стал первым эзотерическим учителем и даосским наставником Мантэка. С того дня Мастер Чиа начал серьезно изучать даосский способ жизни. Он научился совершать циркуляцию энергии по Микрокосмической Орбите, а затем, благодаря практике Слияния Пяти Элементов, — открывать другие шесть «особых каналов». Продолжая изучение «внутренней алхимии», он овладел такими практиками, как «Просветление *Кань* и *Ли*», «Запечатывание Пяти Органов Чувств», «Соитие Неба и Земли» и «Воссоединение Неба и Человека». Наконец Мастер И признал Мантэка Чиа достойным самому учить и исцелять.

Когда Мантэку Чиа было чуть больше двадцати лет, он занимался в Сингапуре с Мастером Мюги, который обучил его кундалини-йоге, даосской йоге и «Ладони Будды». Вскоре он мог устранять блоки в энергетических токах внутри собственного тела. Кроме того, он научился передавать жизненную энергию через свои ладони и исцелять пациентов Мастера Мюги. Затем в Таиланде он изучил у доктора Муи Имваттаны *ци-нэйцзан* (массаж внутренних органов).

Позже Мантэк Чиа занимался с Мастером Чэн Яолунем, который обучал его шаолиньскому Методу Внутренней Силы. От Мастера Яолуня он узнал и строго охранявшиеся секреты упражнений для внутренних органов, желез и костного мозга, известных как «*нейгун* костного мозга»\* и системы упражнений под общим названием «укрепление и обновление сухожилий»\*\*. В системе Мастера Чэн Яолуня сочетались тайландский бокс и китайское кунфу. Одновременно Мастер Чиа занимался с Мастером Пань Ю, система которого объединяла даосские, буддийские и дзэнские учения. От Мастера Пань Ю он узнал об обмене энергиями *Инь* и *Ян* между мужчинами и женщинами, а также о том, как развить «стальное тело».

Чтобы лучше понять энергетические механизмы целительства, Мастер Чиа два года изучал западную анатомию и медицинские науки. Параллельно с этими занятиями он работал менеджером в компании «Гестетнер», производившей офисное оборудование, и стал специалистом по технологии офсетной печати и копировальным машинам.

Используя свое знание даосизма и других дисциплин, Мастер Чиа начал преподавать Систему Целительного Дао. Со временем он подготовил других учителей, способных передавать его знание, и основал в Таиланде Центр Природного Целительства. Через пять лет он решил переехать в Нью-Йорк, где в 1979 г. открыл Центр Целительного Дао. Живя в Нью-Йорке, Мастер Чиа продолжил изучение тайцзи-цюаня, овладевая стилем У под руководством Эдварда И.

С тех пор Мастер Чиа обучил своим техникам десятки тысяч человек по всему миру и подготовил более 1200 сертифицированных инструкторов и практикующих, которые пропагандируют его систему. Многочисленные Центры Вселенского Дао открылись в Северной Америке, Европе, Азии и Австралии.

В 1994 г. Мастер Чиа со своей семьей вернулся в Таиланд, где начал создавать Сад Дао, международный учебный центр Вселенского Дао в Чиангмае.

Мастер Чиа — очень теплый, дружелюбный человек, всегда готовый помочь и считающий себя прежде всего учителем. Он представляет ученикам Вселенское Дао в прямой и практической манере, причем постоянно расширяет свои знания и подход к преподаванию. Работая над своими

\* Другое название — «*цигун* промывания костного мозга», или *сисуй-цзин-цигун*. — Здесь и далее прим. ред.

\*\* Другое название — «*цигун* изменения мышц и сухожилий», или *ицзинь-цзин-цигун*.

книгами, он пользуется текстовым процессором и вообще хорошо разбирается в новейшей компьютерной технологии.

Уже опубликованы шестнадцать его книг по Целительному Дао:

1983 — *Awaken Healing Energy of the Tao*

1984 — в соавторстве с Майклом Винном: *Taoist Secrets of Love: Cultivating Male Sexual Energy* (в русском переводе: «Совершенство мужской сексуальной энергии», Киев, «София», 1997)

1985 — *Taoist Ways to Transform Stress into Vitality* (в русском переводе: «Трансформация стресса в жизненную энергию», Киев, «София», 1996)

1986 — *Chi Self-Massage: The Taoist Way of Rejuvenation* (в русском переводе: «Ци-самоmassage: даосский путь омоложения», Киев, «София», 1996)

1986 — *Iron Shirt Chi Kung I* (в русском переводе: «Цигун "Железная Рубашка"», Киев, «София», 1995)

1986 — *Healing Love through the Tao: Cultivating Female Sexual Energy* (в русском переводе: «Совершенство женской сексуальной энергии», Киев, «София», 1997)

1989 — *Bone Marrow Nei Kung* (в русском переводе: «Ней-гун — искусство омоложения организма», Киев, «София», 1995)

1990 — *Fusion of the Five Elements I* (в русском переводе: «Слияние пяти стихий I», Киев, «София», 1995)

1990 — *Chi Nei Tsang: Internal Organ Chi Massage* (в русском переводе: «Ци-Нэйцзан: массаж внутренних органов», в 2 томах, Киев, «София», 1996)

1993 — *Awaken Healing Light of the Tao* (в русском переводе: «Дао — пробуждение света», в 2 томах, Киев, «София», 1995)

1996 — в соавторстве с Хуаном Ли: *The Inner Structure of Tai Chi: Tai Chi Chi Kung I* (в русском переводе: «Внутренняя структура тайцзи: тайцзи-цигун I», Киев, «София», 1997)

1996 — в соавторстве с Дугласом Абрамсом Аравой: *The Multiorgasmic Man: Sexual Secrets Every Man Should Know* (в русском переводе: «Даосские секреты любви, которые следует знать каждому мужчине», Киев, «София», 1996)

1999 — *Tao Yin* (в русском переводе: «До-ин», Киев, «София», 2000)

2000 — в соавторстве с Дугласом Абрамсом Аравой, Рэй-чел Аравой и Мэниван Чиа: *The Multiorgasmic Couple: Sexual Secrets Every Couple Should Know* (в русском переводе: «Даосские секреты любви, которые следует знать каждой паре», Киев, «София», 2000)

2000 — *Cosmic Healing Chi Kung I (Космический целительный цигун I)*

2000 — *Cosmic Healing Chi Kung II (Космический целительный цигун II)*

Мастер Чиа считает, что для полной передачи Системы Целительного Дао потребуется тридцать пять книг. В июне 1990 г. Международный Конгресс Китайской Медицины и Цигун назвал Мастера Чиа «цигун-мастером года». Он был первым, кто получил этот ежегодно присуждаемый почетный титул.

## Благодарности

Сотрудники издательства *Юниверсал Дао Пабליкейшнз*, принимавшие участие в подготовке этой книги к печати, приносят благодарность многим поколениям даосских мастеров, которые сумели донести до нас свои знания, тысячелетиями передавая их из уст в уста. Особенно мы благодарны даосскому мастеру И Эну за его открытость в передаче формул даосской *Внутренней Алхимии*.

Мы навсегда сохранили признательность нашим родителям и учителям за их бесценные дары. Память о них вносит радость в нашу непрерывную работу по представлению системы *Вселенского Дао*.

Мы хотим выразить особую благодарность Клэр Спектор за ее труд по подбору материалов для чернового варианта рукописи «Ци-нэйцзан II».

Мы выражаем благодарность Марге Виану и Аннет Дерк-сен за их помощь при подготовке материалов по «Ци-нэйцзан II»; мы также благодарим Сарину Стоун и Колина Кэмпбелла за редактирование и чтение корректуры чернового варианта.

Мы хотим выразить особую благодарность Чонг Ми Мюллер за множество данных ею хороших советов, а также д-ру Анжеле У и Гиллз Мэйрин за их вклад в описание практик. Огромное спасибо за их многочисленные глубокие наблюдения, позволившие внести отдельные исправления в окончательный вариант рукописи.

Наконец, мы хотим поблагодарить наших дипломированных инструкторов, учеников и спонсоров по всему миру за их постоянный вклад в систему и за сохранение жизнеспособности практик *Вселенского Дао*.

## Слова предостережения

Описанные в этой книге практики уже сотни лет успешно используются даосами, получавшими инструкции лично от учителя. Читателю **не следует приступать к практике** без инструктора Вселенского Дао, поскольку некоторые из этих упражнений, если выполнять их неправильно, могут привести к травме или вызвать проблемы со здоровьем. Книга задумана как дополнение к индивидуальным занятиям с инструктором Вселенского Дао и должна служить справочным пособием по этим практикам. Всякий, кто отважится приступить к ним только на основании этой книги, действует на свой страх и риск.

Описанные здесь практики НЕ предназначены для того, чтобы заменить профессиональную медицинскую помощь. Если кто-то из читателей страдает психическими или эмоциональными расстройствами, ему необходимо проконсультироваться с врачом-профессионалом. От подобных проблем необходимо избавиться прежде, чем вы приступите к занятиям.

Ни Центр Вселенского Дао, ни его персонал и инструкторы не могут нести ответственность за последствия применения любых практик или неправильного использования информации, содержащейся в этой книге. Если читатель начнет выполнять какое бы то ни было упражнение и при этом не будет строго следовать инструкциям, замечаниям и предупреждениям, ответственность за все последствия ложится только на него.

## Введение

*Ци-нэйцзан* представляет собой одну из наиболее глубоких разновидностей терапевтического массажа, применяемого классической китайской и тайской медициной. Практикующие ци-нэйцзан помогают тем, с кем они работают, поддерживать здоровье благодаря массажу тканей и органов тела, а также благодаря освобождению от ветров. Это по существу облегченная разновидность ухода за собой, так как высшие формы практик ци-нэйцзан учат человека поддерживать свое здоровье и оптимизировать энергию. Конечная цель этих практик — достижение физической, ментальной, эмоциональной и духовной свободы.

Негативные и нездоровые энергии оказывают отрицательное воздействие на человеческий организм. Значительная часть всех дисциплин китайской и тайской медицины включает различные виды лечения, направленные на нейтрализацию разрушительной силы нездоровых и вредных энергий. Направив их соответствующим образом, можно избежать деструктивного воздействия этих нематериальных, невидимых ветров и предотвратить тот немалый вред, который они могут принести. Вторая, не менее важная часть занятий — научить пациентов чувствовать эти ветры и освобождаться от них с помощью исцеляющих упражнений, медитаций и самомассажа.

Настоящая книга посвящена высокоэффективным техникам ци-нэйцзан, которые позволяют справляться с ветрами. Эти продвинутые практики имеют дело с ветрами и блокировками в теле и способами избавления от них. Они позволяют помочь пациентам, испытывающим хронические или острые проблемы во внутренних тканях, органах и энергетической системе, улучшить и восстановить свое здоровье. Приведенные здесь методики основаны на информации, содержащейся в первой книге по ци-нэйцзан, и мы надеемся, что вы уже усвоили эту информацию. Эта книга не может заменить занятий с квалифицированным инструктором ци-нэйцзан.

Ци-нэйцзан имеет дело, главным образом, с брюшной полостью. Самым сокровенным и важным местом человеческого тела является пупок. При зачатии первая клетка тела образуется в матке, и все остальные его части развиваются по спирали вокруг этой клетки. Пупок непосредственно связан с любой частью тела, и, работая над пупком, мы можем воздействовать на весь организм.

Те внутренние органы, которые собраны в брюшной полости, защищены клеткой из костей, образованной тазом и ребрами. В этой области накапливаются эмоции и ветры, и, когда она забита и наполнена газами, страдают все естественные функции тела.

Захваченный телом ветер всегда тяжелый, серый и нездоровый, как в сыром помещении без вентиляции. Использование ци-нэйцзан сродни открыванию окон, через которые выходит застоявшийся ветер, что помогает восстановить здоровое течение животворной энергии. Успешно выполняя упражнения ци-нэйцзан, вы помогаете энергии опять течь свободно.

Лечение всегда начинается с процедур, описанных в первой книге по ци-нэйцзан. Когда после одного или нескольких занятий вы освободитесь от узелков и сплетений в брюшной полости и органы тела будут избавлены от токсинов, можно приступать к работе над самими ветрами. На этом этапе освобождение от ветров осуществляется с помощью чуткого и грамотного надавливания локтями непосредственно на рефлексологические точки в области пупка. Начните с работы над теми рефлексологическими точками, которые оказывают влияние на внутренние органы. Затем с помощью локтей и «костяшек» пальцев стимулируйте некоторые ключевые точки на конечностях, спине и голове, служащие местом выхода ветров, чтобы выгнать захваченные вредные ветры.

Поняв источник появления ветров и проблемы, создаваемые ими в человеческом теле, мы, работая в тесном контакте с пациентом, сможем восстанавливать его здоровье. В этой книге объясняются техники изгнания захваченных телом ветров, позволяющие восстанавливать соответствующее равновесие и циркуляцию энергии в теле.

### **Предостережение**

Прежде чем приступить к занятию:

Расспросите пациента, какие он перенес хирургические операции, нет ли у него кардиостимулятора, какие лекарства или лечение он принимает, у женщин — не пользуются ли они внутриматочным контрацептивом, нет ли беременности.

## **Глава 1. Что такое ветры**

Древние даосы обнаружили мощные внутренние и внешние энергии, оказывающие на людей положительное или отрицательное влияние, и назвали их «ветрами». Хороший ветер есть проявление правильной циркуляции энергии *ци*; он здоров и полезен. Негативный ветер ненормален и вреден, его называют также нездоровым ветром. На Западе под «ветрами» понимают только газы, воздействующие на желудок или вызывающие изжогу, но на самом деле происхождение ветров бывает самым разным и влияют они на тело самым разным образом.

### **А. Различные виды ветров**

#### **1. Ветры в природе**

В природе ветры являются зримым проявлением изменения атмосферного давления или температуры. Ветер дует из области с высоким давлением в область с низким давлением, кроме того, он может быть вызван разницей температур воздуха и поверхности земли. Когда дует ветер, энергия тоже приходит в движение.

Некоторые из встречающихся в природе ветров могут оказывать пагубное влияние на людей. Известно, что такие горячие, сухие ветры, как калифорнийская «Санта-Анна», способны вызывать раздражительность, неуравновешенность, возбуждение или депрессию. В Швейцарии, когда дуют ветры с гор, горожане испытывают головную боль, страдают от резкой перемены настроения, чаще случаются дорожные аварии.

Многие очень чувствительны к изменениям барометрического давления, особенно в экстремальных ситуациях, например, когда перед грозой атмосферное давление опускается значительно ниже нормы или когда налетает ураган или торнадо. В этих случаях люди обычно жалуются на ощущение тяжести или давления в голове, на то, что все расплывается перед глазами, на вялость и на сковывающую их усталость.

Резкие изменения температуры или влажный холод часто считают причиной болей в горле или простуды, которая может опуститься в легкие. Горячие воздушные волны также могут

оказывать заметное влияние на здоровье, особенно на состояние ослабленных или нездоровых людей.

## 2. Ветры Творения

Подобно многим древним людям, даосы признают существование священных энергий Четырех Направлений: Севера, Юга, Востока и Запада. Археологические находки многих древних культур, включая культуру Египта, северо- и южноамериканских индейцев, Сибири, показывают, что все они признавали эти энергии и работали с ними. Кроме этих четырех направлений, некоторые культуры признают также пятую, основную энергию, идущую от самой Земли. Древние даосские мудрецы называли эти энергии «Ветрами Творения». Ветры Творения представляют собой центральные силы, участвующие в создании материи и формы, а также в формировании жизни. Они обеспечивают энергии, которые создают органы человеческого тела, пока оно развивается в чреве матери. Система каждого органа создается под действием соответствующего ей космического ветра, и затем эти системы создают остальной организм.

После того как мы появляемся на свет, те же ветры продолжают ежедневно питать каждого из нас. Наиболее искусные даосские мастера развивали и реализовывали способность получать питание непосредственно от Священных Ветров, носящихся в атмосфере Земли. Теоретически эту способность жить «только за счет дыхания» можно объяснить обузданием ветров, определяющих все природные явления на Земле, в том числе растения и продукты питания, получением питания непосредственно из первичного источника, который создает саму пищу.

Органы нашего тела соединены «проводами» с Землей, Галактикой и Вселенной, и этими проводами служит система связи Пяти Фаз Энергии, часто называемых Пятью Элементами, или Пятью Великими Силами. Подробное обсуждение этих микро- и макросоответствий можно найти в нашей первой книге по ци-нэйцзан.

## 3. Элементы Ци

Существует еще один вид энергии ветра, который состоит из энергетизированной *ци*, или *элементалей ци*. Они существуют вне тела, но могут оказывать серьезное воздействие на его системы. Любая наша мысль создает концентрацию такой энергетизированной *ци*. Эта энергия обитает в духовной атмосфере, содержащей различные виды невидимых энергий, которые нас окружают и которые может привлечь любой из нас.

Когда человек положителен и исполнен любви, производимая им энергия хороша для каждого. Те, кто нуждается в этой энергии, «впитывают» ее из атмосферы и используют для улучшения своего здоровья и для духовного и физического развития. Великие целители способны собирать эти элементали, состоящие из *ци* любви, не только из своего непосредственного духовного окружения, но и из всей Вселенной. Когда Целители творят чудеса, часть целительной энергии, которую они передают тому, кого лечат, может быть взята из энергии любви, которую вырабатываете вы и миллионы других людей. Одна из основных задач таких практик *Вселенского Дао*, как «Космическая Внутренняя Улыбка», «Космические Целительные Звуки» и медитация «Слияние», заключается в том, чтобы помочь развить более здоровые и энергетически продвинутые способности человека преобразовывать эмоциональную энергию в очищенную здоровую энергию и положительные *элементами ци*. Энергия любви, внутренней радости, доброты, чуткости, мягкости, терпения и равновесия может задать тон и создать положительную силу, достаточную для поддержания красоты и человеческой доброты. Поступок отдельного человека может пополнить резервуар положительной энергии, которая доступна каждому.

*Элементали ци*, источником которых служит негативная эмоциональная энергия, тоже хранятся в духовной атмосфере. Они могут причинять людям вред и нарушать гармонию в обществе. Подобно позитивным *элементалим*, негативные *элементали ци* могут быть привлечены любым человеком. Если ваша собственная эмоциональная энергия находится на высоком уровне, они вам не страшны, но когда вы исполнены страха, гнева, грусти и других отрицательных эмоций, вы легче впитываете негативные энергии, которыми изобилует земная атмосфера. Подобное привлекает подобное. Эти *элементали* могут причинить вред вашим внутренним органам и нарушить ваше эмоциональное равновесие.

Те, кто занимается черной магией и пытается нанести вред другим или просто следует собственной программе, учатся извлекать эти негативные энергии из того, что их непосредственно

окружает, или из других источников во Вселенной, используя извлеченную энергию для питания своих негативных проектов.

В большинстве древних культур все или хотя бы некоторые члены общества обладали способностью работать на различных энергетических планах и во внутренних мирах Земли и могли собирать и трансформировать свободные негативные *элементали ци*, прежде чем те успевали причинить вред. Эти люди были полны живой позитивной энергии и обладали искусством проникновения в другие реальности и на другие духовные планы. Покидая ночью свои спящие тела, они совершали путешествия в телах духовных, отслеживая негативные энергии и трансформируя или заземляя их прежде, чем кто-нибудь успевал их привлечь. Они вносили серьезный вклад в гармонизацию своего общества.

#### 4. Ветры, генерируемые внутри

Каждый здоровый, хорошо сбалансированный орган человеческого тела обладает своей собственной температурой и уровнем влажности. Эти перепады температуры и влажности служат для поддержания гомеостаза и обеспечения здоровой циркуляции энергии в теле. Однако когда элементы системы функционируют не так, как нужно, весь организм выходит из равновесия.

Плохая пища, неправильная поза, травмы, отрицательные эмоции и стрессы блокируют энергетические каналы тела, вызывая определенные проблемы и создавая нездоровые внутренние ветры. Энергия, которая должна течь свободно, застревает и застаивается, оказывая влияние на все функции тела. Часто это проявляется в виде головных болей, мигреней, болей в различных частях тела, изжогах и т. п.

##### а. Ветры, создаваемые пищей

Очень большую роль играет пища, которую мы едим. Чтобы тело могло функционировать надлежащим образом, важно обеспечить его правильным питанием. Многие продукты и некоторые их сочетания перевариваются с трудом и задают организму тяжелую работу. С даосской точки зрения, когда у тела возникают трудности с перевариванием пищи, ветер скапливается в брюшной полости, становясь застойным и нездоровым. На Западе такое явление называется скоплением газов. Поскольку в брюшной полости находится много жизненно важных органов, застой ветра нарушает естественное функционирование тела, вызывая боли и изжогу.

К факторам, способствующим возникновению нездоровых внутренних ветров, относится неправильное сочетание продуктов, употребление слишком большого количества холодных продуктов или тех, которые вырабатывают кислоту, слишком быстрое заглатывание пищи, плохое пережевывание и сидячий образ жизни. О том, какое количество людей постоянно страдает от негативного воздействия нездорового ветра, можно судить по статистике продажи патентованных медицинских противокислотных препаратов и средств для борьбы с кишечными газами.

Большинство людей слишком мало заботится о том, что и как они едят. Осознав свои привычки *питания*, вы сможете помочь телу лучше функционировать и излечиться от болезни или сохранить здоровье. Ниже приведены некоторые основные соображения, которые помогут вам придерживаться здоровой, сбалансированной диеты.

##### 1) привычки питания

Очень важно потратить достаточно времени на пережевывание пищи. Когда мы жуем, пища смешивается со слюной, что способствует пищеварению. Кроме того, кушая медленно, мы даем себе возможность насладиться едой, а у желудка есть время послать сообщение мозгу, когда мы съели достаточно. Желудок должен заполняться не больше, чем на  $\frac{3}{4}$  —  $\frac{2}{3}$  своего объема, чтобы оставалось место для процесса пищеварения. Будучи заполнен слишком сильно, он не может правильно функционировать. Для сохранения здоровья очень важно также не есть слишком поздно вечером.

Тело, чтобы почувствовать себя счастливым, нуждается в травах или других вкусовых добавках. Важно удовлетворить свои ощущения, поскольку безвкусная еда расстраивает как ум, так и тело. Удовольствие доставляют разнообразные, теплые, сбалансированные, правильно приготовленные блюда. Организм хорошо работает при диете, содержащей 70% углеводов, 15% высококачественных жиров (таких, как жирные кислоты, полученные из глубоководных морских

рыб, масло энотеры, полученное путем холодного прессования, льняное масло, масло из черной смородины или бурачника) и 15% высококачественных белков с низким содержанием жира.

По утрам очень важно выпивать 2-4 стакана воды. Поскольку желудок утром пустой, выпитая в это время вода способствует очищению системы от мочевой кислоты и движению в толстой кишке. Вода, выпиваемая в достаточном количестве на протяжении дня, помогает организму освободиться от токсинов, смазывает органы и поддерживает соответствующую температуру тела. Но употребление чрезмерного количества воды, вина или пива в процессе еды приводит к разбавлению ферментов, которые отвечают за эффективность пищеварения. Во время еды лучше всего выпивать небольшой стакан жидкости, следя за тем, чтобы она не была ни слишком горячей, ни слишком холодной.

Прогулка после еды облегчает работу пищеварительной системы. Кроме того, выделению пищеварительных ферментов и усилению здоровой циркуляции ветров, которые помогают пищеварению, способствует массаж живота и произнесение Звука Селезенки (см. Приложение 2).

## 2) употребление соответствующих продуктов

Ткани человеческого тела очень чувствительны к накоплению токсических химических пестицидов и удобрений. В Соединенных Штатах для выращивания урожая ежегодно используется 200 миллионов тонн пестицидов. Как только у сельскохозяйственных вредителей вырабатывается сопротивляемость к этим веществам, химические компании вводят новые, значительно более сильные.

Идеальным было бы употребление высококачественных продуктов, выращенных без химических пестицидов и удобрений. Лучше платить больше, но покупать более вкусные, более питательные продукты, не содержащие токсинов. Кроме того, проверенные садоводы и огородники, которые выращивают урожай с применением исключительно органических удобрений, вкладывают больше любви в то, что они выращивают. Их хорошие намерения приносят свои плоды, отражаясь на качестве и энергии, которые вы обязательно почувствуете, когда будете есть заботливо выращенный плод. Чтобы получить всю энергию и питательные вещества, содержащиеся в овощах и фруктах, их следует есть вскоре после того, как они сорваны.

Если продукты, выращенные без применения химических удобрений, вам недоступны, лучше всего перед употреблением вымачивать фрукты и овощи в перекиси водорода или в *Aerobic 07\**, чтобы удалить микробы и остатки химических элементов.

Если вы употребляете мясо, его лучше всего есть через несколько часов после того, как животное забито. Часто это трудновыполнимо, особенно в крупных городах, где мясо трое суток дожидается инспекции, а потом часто лежит еще две недели, прежде чем попадет на прилавок. Купленное в магазине мясо рекомендуется есть только в том случае, если животные не получали гормонов или антибиотиков.

Некоторые продукты особенно хорошо влияют на иммунную систему. К ним относится чеснок и лук. Кроме того, содержащиеся в большинстве фруктов и овощей витамин А и бета-каротин помогают выведению из организма токсинов. Все необходимые витамины при возможности следует получать непосредственно из сбалансированной пищи. Но если все же потребуются какие-то добавки, следите за тем, чтобы не перегрузить печень, приняв чрезмерное количество жирорастворимых витаминов. Злоупотребление добавками с кальцием может привести к выщелачиванию кальция из костей.

Сахар, шоколад и чрезмерно рафинированная пища приводят к нагреванию тела с последующим слишком быстрым его охлаждением, кровеносные сосуды сжимаются, мешая нормальной циркуляции крови, в результате чего возникают болевые ощущения, появляется ригидность тканей. Кроме того, сахар на 4—5 часов подавляет иммунную систему. Эти продукты следует употреблять лишь изредка, как часть сбалансированной диеты.

## 3) ферментация

Естественным результатом разрушения съеденных продуктов и их ферментации является образование газов. Но чрезмерная ферментация трудно перевариваемых продуктов или неудачных

\* *Aerobic 07* — популярный в США бактерицид для питьевой воды.

их сочетаний (то есть употребление фруктов вместе с овощами, кашами, продуктами с высоким содержанием крахмала или мясом) приводит к чрезмерному накоплению газов в желудке и всем пищеварительном тракте. Лишние газы приводят к вздутию толстого и тонкого кишечника, вызывая ощущение давления и тяжести в брюшной полости, расстройство пищеварения, при прикосновении часто ощущается боль. Расстройство пищеварения и вздутие могут вызывать также химические лекарственные препараты. Естественным средством избавления от газов служат пареные груши или яблоки. Плохая работа кишечника приводит к застою пищи и энергии и к накоплению газов. Люди, страдающие запорами, часто ощущают тяжесть, беспокойство и легко поддаются болезням. Хорошую работу кишечника помогает поддерживать диета, богатая клетчаткой. Значительному улучшению работы кишечника, а следовательно и здоровья, способствуют высококачественные свежие овощи и зрелые сезонные фрукты, употребляемые сами по себе. Процессу пищеварения хорошо помогает зрелая папайя, плод с высоким содержанием папаина — ценного пищеварительного фермента.

#### 4) кислотность и щелочность

Особенно важно поддерживать кислотно-щелочной баланс тела — правильную величину рН. Почки фильтруют кислоту из крови, им помогают печень, кишечник и кожа, через которую вместе с потом выводится кислота. Повышенная кислотность приводит к нарушению всей пищеварительной системы, так как почки оказываются перегруженными и в пищеварительном тракте образуется слишком много слизи, приводящей к запорам и создающей идеальные условия для размножения бактерий и вирусов. При этом страдают суставы, хрящи и соединительные ткани, так как в них тоже откладываются кислоты.

Стрессы и чрезмерное употребление кислотообразующих продуктов делают кровь кислой. Восстановить баланс помогает соответствующее питание. Идеальным рационом является рацион, в котором 70—80% составляют продукты, создающие щелочную среду.

Окисляют кровь следующие продукты: кислые фрукты, такие, как клюква, земляника, ананасы; хлеб и большинство круп (ячмень, овес, рожь, пшеница), орехи (за исключением миндаля) и ореховые масла, семена многих растений (кунжут, семена тыквы и подсолнечника), чечевица, фасоль, грибы, все виды мяса, яйца, молочные продукты (сыр, молоко, йогурт, сливочное масло и сметана), газированные напитки, шоколад, кофе и чай, а также все виды сахара и сиропов.

Щелочность крови повышают следующие продукты: большинство фруктов, включая цитрусовые (хотя они и кислые на вкус, они повышают щелочность), просо, гречиха, кукуруза, проросшие зерна и семена, соевые бобы, фасоль лима, обезжиренное молоко, мед, растительные масла (оливковое, соевое, кунжутное, подсолнечное, хлопковое), маргарин и большинство овощей.

#### в. Ветры, генерируемые эмоциями

Эмоции — это очень важная составляющая человеческой жизни. С даосской точки зрения, эмоциональная энергия может служить показателем состояния внутренних органов и средством достижения здоровья.

Эмоции находят непосредственное отражение в теле. Необузданный гнев порождает в теле экспансивный, горячий, порывистый ветер, страх создает холодный, сжимающий внутренний ветер. Ревность и разочарование приводят к возникновению кислого ветра.

Эмоциональные перемены вызывают химические изменения. Исследования, проведенные Калифорнийским университетом Лос-Анжелеса, показали, что, когда человек расстроен, организм выделяет определенные гормоны. По мнению исследователей, эти гормоны вырабатываются печенью и почками, которые, как известно, выделяют гормоны в мышцы (например, когда животное умирает от страха, в его мышцах находят гормоны, выделенные надпочечниками). Просмотр кинофильма обычно вызывает широкий диапазон таких эмоций, как страх, радость, гнев, любовь и т. п. Это по сути сеанс приема гормонов.

Часто мы учимся защищать себя от неприятных или слишком сильных чувств, игнорируя или блокируя их; в частности, сдерживая дыхание, мы бессознательно сохраняем эмоции в своем теле. Если эти силы не осознавать и оставлять без внимания, позволив им поселиться в теле, они приводят к нарушению баланса, дискомфорту, различного рода дисфункциям и даже могут вызвать серьезную боль и подтачивающую здоровье болезнь. Застревание эмоциональной энергии в теле

приводит к язвам, сердечным приступам, болям в груди, астме и т. п. Накоплено достаточно доказательств того, что подавленные эмоции служат причиной многих болезней.

Симптомы, в виде которых проявляются застрявшие в теле эмоции, могут подсказать нам, как усвоить и обработать все эти захваченные эмоциональные энергии, чтобы они превратились в свободно текущую энергию, которую мы сможем использовать, сменив свое невежество на понимание. Чем меньше эмоций, тем меньше энергий вы храните. Одних только анализа и понимания недостаточно для освобождения от эмоций. Ци-нэйцзан позволяет освободиться от них за счет работы с внутренними органами, внутренней и внешней их структурой, с ветрами и дыханием. Направляя дыхание в органы, мы освобождаем захваченные этими органами ветры и эмоции.

Благодаря воспитанию, мы, как правило, подавляем свои эмоции, но при чрезмерном возбуждении или при перегрузках мы теряем контроль над этими подавленными эмоциями, мы взрываемся и вываливаем их на окружающих. Такого рода выбросы эмоционального мусора представляют угрозу для нашего общества. Используя осознание и выработав простое умение постоянно заботиться о себе, можно сознательно вновь использовать энергию этих эмоций, чтобы получить в изобилии полезную позитивную энергию. Замечательными инструментами для этого могут служить такие техники Вселенского Дао, как «Шесть Целительных Звуков», «Внутренняя Улыбка» и «Слияние».

## ***В. Нездоровые ветры пагубно влияют на наши внутренние органы***

Каждому органу тела свойствен определенный ветер, здоровая циркуляция которого поддерживает жизнеспособность данного органа. Если энергии человека уравновешены, проблемы с ветрами возникают редко. Однако когда на пути у энергии появляются блокировки, ветры превращаются в предательские силы, которые выводят тело из равновесия.

Внешние атаки горячего, холодного, морозного или нездорового ветра, влияющие на здоровье, могут быть вызваны такими факторами окружающей среды, как экстремальные погодные условия, смена времен года, наличие токсических веществ в атмосфере и т. п. Нездоровые ветры могут проникать в неуравновешенное тело через пупок, затылок, подмышечные впадины и голени, но они могут возникать и внутри тела. Захваченные телом нездоровые ветры еще больше угнетают течение энергии. Если не избавиться от возникшего застоя, восстановив надлежащее течение энергии, это может привести к повреждению и перерождению внутренних органов, нервов, а также сердечно-сосудистой, лимфатической и иммунной систем. Эмоциональная устойчивость тоже будет нарушена.

Все виды внешних ветров также оказывают непосредственное влияние на организм. Еще тысячи лет назад Желтый Император, полубогославный основатель китайской медицины, писал о вредоносном влиянии, которое сезонные, макро-космические ветры оказывают на тело, когда оно нездорово и готово их принять:

Восточный ветер поднимается весной; его болезнь обосновывается в печени, он вызывает нарушения в горле и шее. Южный ветер поднимается летом; его болезнь обосновывается в сердце, он вызывает нарушения в груди и ребрах. Западный ветер поднимается осенью, его болезнь обосновывается в легких, он вызывает нарушения в плечах и спине. Северный ветер поднимается зимой; его болезнь обосновывается в почках, он вызывает нарушения в пояснице и бедрах. В центре находится земля; ее болезнь обосновывается в селезенке, она вызывает нарушения в позвоночнике.

Кроме сильных порывов сезонных ветров, которые сменяются каждые три месяца, на состояние тела действуют внутренние микрокосмические ветры, сменяющиеся каждые два часа. Усиление и ослабление этих ветров определяется 24-часовым циклом. Акупунктуристам, прежде чем вводить иглы, следует поинтересоваться энергетическим состоянием внутренних микроветров клиента, потому что целебное воздействие акупунктуры зависит от согласованности с этими ветрами. Если ветер слишком горячий или слишком холодный, слишком сильный или слишком слабый, акупунктурист использует иглы для регулирования и уравнивания этих отклонившихся ветров. Он может выпустить избыточный ветер из тела или, в случае недостаточного ветра, использовать иглы в качестве маяков для привлечения одного из необходимых микрокосмических ветров.

С точки зрения даосов, «нападения» ветров могут вызывать артриты, сердечные приступы, обострение хронических заболеваний, неожиданные острые и непредсказуемые блуждающие боли, приступы астмы, мигрени, внезапные припадки, паралич и нервные расстройства. Если с ними не бороться, экстремальные состояния ветров, которые лежат в основе всех этих жалоб и болезней, могут причинить вред и привести к серьезным хроническим расстройствам.

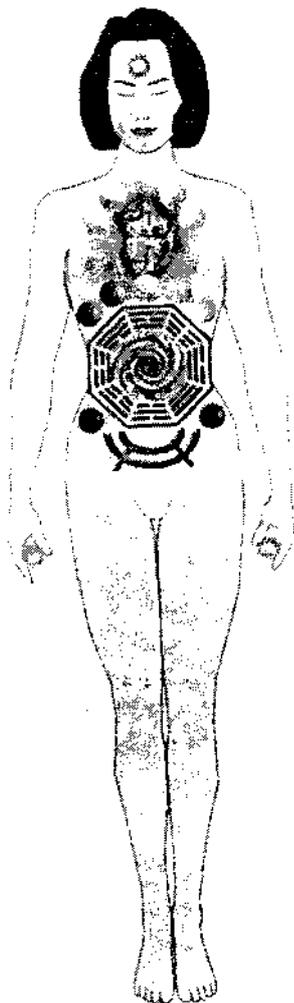
### С. Применение ци-нэйцзан для избавления от проблем, вызванных ветрами

Как мы уже говорили, когда ветры захватываются телом, они становятся злыми, или нездоровыми, и начинают мешать свободной циркуляции энергии по основным каналам и меридианам. Это проявляется в виде пробок, блокировок и болезней органов. Занимающийся ци-нэйцзан должен знать, как изгнать нездоровые ветры из тела еще до того, как они приведут к каким бы то ни было проблемам. Движение ветра — наука, и этой наукой вы можете овладеть в совершенстве.

В полностью безветренный день человек чувствует себя неуютно; такое же ощущение застоя возникает в теле, захваченном нездоровым ветром. Сырость, застой и зловоние, развивающиеся в сыром, заплесневелом подвале, приводят к быстрому размножению плесени и бактерий, которые вызывают аллергии и респираторные заболевания, ставят под угрозу иммунную систему и могут привести к депрессии и болезни. Чтобы избавиться от всего этого, прежде всего нужно открыть дверь, обеспечив поток воздуха, который очистит и высушит помещение. Подобным образом, из тела необходимо изгнать захваченные энергии, чтобы жизненная сила могла течь свободно. Поскольку нездоровые ветры состоят из *ци*, будучи изгнаны из тела, они опять превращаются в здоровую *ци*.

Совершенствуясь в искусстве ци-нэйцзан, вы должны научиться работать с ветрами, чтобы избавляться от них. Временное облегчение может принести в этом случае массаж, но при этом ветры только убегают и прячутся в различных частях тела, чтобы вернуться, как только пораженная область останется без ухода. Иногда человек даже чувствует, как боль перемещается из одного места в другое. Чтобы обеспечить устойчивое облегчение, необходимо изгнать ветры. Когда ветер выходит из тела, симптомы, или проявления его присутствия, исчезают. Выходя в виде метеоризма, отрыжки, зевоты или хруста в суставах, ветры уносят из организма токсины. Высыпания на коже (например, на сгибах локтей, вокруг шеи, под коленями) свидетельствуют о наличии ветров в теле, которым никак не удается выйти. В этом случае необходима более серьезная работа по детоксикации.

Важной частью работы по изгнанию ветров является освобождение от эмоций. Единственный способ избавиться от эмоций — позволить себе прочувствовать их и овладеть ими, а затем освободиться от них здоровым образом. Ци-нэйцзан работает одновременно с телом, полем энергии и душой. Работа над телом мешает уму прятать и маскировать обузданные эмоции. Усиливая осознание и позволяя себе полностью переживать все происходящее, вы сможете восстановить контакт с самим собой.



## Глава 2. Подготовка

### А. Уход за собой

*Вселенское Дао* придает большое значение уходу за собой как важной составляющей практики ци-нэйцзан. Без этого практикующий может изнурить себя и заболеть.

Проводя лечебный сеанс, вы рискуете захватить нездоровую энергию от человека, с которым вы работаете. Кости обладают кристаллической структурой, поэтому в них с легкостью застревает энергия. Поддерживать высокий уровень энергии в костях и не позволять энергии пациента проникать через вашу кожу вам поможет *Костное дыхание*, которому обучает *нэйгун костного мозга*. Кроме того, для сохранения силы и здоровья важно освоить упражнения *гунфу пяти пальцев*, особенно техники заглывания воздуха и слюны. Важно поддерживать свое состояние таким, чтобы, даже захватив нездоровую энергию от пациента, вы могли немедленно выгнать ее из своих костей и внутренних органов в землю. Очень важно, чтобы вы, как практикующий, не позволяли нездоровой энергии пациента проникать в ваше тело, застревая в его органах.

Раздел, посвященный подробному описанию тренировок практикующего, защиты и ухода за собой, вы найдете в нашей первой книге по ци-нэйцзан. Сюда входят медитации «Исцеляющие Руки» и «Микрокосмическая Орбита», «Внутренняя Улыбка», «Шесть Целительных Звуков» и практика *Слияния*, которые помогают предотвратить истощение энергии и об-РССТИ способность давать, брать и трансформировать энергию. Существует множество практик *Вселенского Дао*, которые могут стать прекрасным дополнением к занятиям ци-нэйцзан. Так, например, цигун «Железная Рубашка» и тайцзи помогут вам расслабиться и гармонично работать со своим телом как с единым целым. Эффективным средством против поглощения негативной *ци* является также «Космическое Исцеление», так как оно опирается на использование внешних энергий для лечения пациента, а не вашей собственной.

### В. Подготовка пациента к сеансу

Прежде чем приступить к работе с человеком, поговорите с ним, чтобы определить уровень, на котором следует проводить лечение для достижения успешного результата. Важно, чтобы пациент нес ответственность за оказываемую ему помощь и мог подготовить свое тело перед тем, как вы начнете над ним работать, а также продолжать заботиться о себе в процессе лечения.

Если человек не желает брать ответственность за себя, на вас ложатся все усилия и вся расходуемая энергия, и вы будете лить ее в бездонную яму. В этом случае вам следует мягко объяснить пациенту, что вы не сможете с ним работать, пока он не захочет одновременно работать сам.

Перед сеансом пациенты обязательно должны **детоксифицировать и очистить прямую кишку**. Вы можете раздать им распечатанные объяснения этой процедуры. Кроме того, им необходимо осознавать характер своего дыхания и правильно фокусироваться на этом процессе. Ниже приведено краткое описание того, что должен сделать пациент перед сеансом.

#### 1. Детоксикация

Когда в теле полно токсинов, органы не могут функционировать надлежащим образом. Избавляясь от токсинов и напряжения, вы уравниваете энергию и даете ей возможность лечить органы вашего тела.

Чтобы подготовиться к процессу лечения, пациент должен в течение двух-трех дней выпивать перед сеансом много воды и соблюдать особую диету, употребляя только перечисленные ниже продукты:

1. Бурый рис (для выведения ядов из крови).
2. *Конги* (жидкий рисовый суп), приготовленный из шести частей воды и одной части риса, выращенного без применения химических удобрений.
3. Овощной суп. В нем может быть сварен небольшой кусок цыпленка (выращенного без применения химических веществ), но самого цыпленка есть не следует.
4. Сок зеленых овощей и листьев (например, шпината), богатый хлорофиллом.

5. Свежие, натуральные фруктовые и овощные соки.

## 2. Очищение толстого кишечника

Когда толстый кишечник заполнен, кислотность тела повышается и оно начинает поглощать токсины, предназначенные для вывода из тела. Через сутки толстый кишечник начинает посылать токсины обратно, для хранения, что приводит к дискомфорту и болям.

Чтобы лечение ци-нэйцзан прошло успешно, толстый кишечник должен быть чистым, иначе вы просто «вмассируете» старые каловые массы в толстый и тонкий кишечник. Некоторые люди могут носить в толстом кишечнике много фунтов уплотненных каловых масс и множество неблагоприятных бактерий. В старом, гниющем стуле может накопиться огромное количество нездоровой энергии. Мой учитель никогда не делал массаж ци-нэйцзан тому, у кого не был очищен толстый кишечник.

Большую помощь в удалении старой слизи, газов и слежавшихся каловых масс, а также в восстановлении перистальтики кишечника может оказать промывание толстой кишки при помощи аппарата «Колоник». Паразиты удаляются при помощи того же «Колоника», а также при употреблении сока измельченного чеснока, выращенного без химических удобрений (тепловая обработка чеснока слегка снижает его способность выводить токсины и уничтожать паразитов). Сок чеснока надо отцедить и растворить в воде.

Чтобы помочь очищению толстого кишечника, полезно выполнить массаж сигмовидной кишки, которая находится в нижней левой части брюшной полости, затем массировать нисходящую ободочную кишку, два верхних изгиба в углах под селезенкой и печенью, потом поперечную ободочную кишку и, наконец, восходящую и илеоцекальный клапан. (Более подробное объяснение вы найдете в первой книге по ци-нэйцзан.)

Чтобы облегчить перемещение отходов по кишечнику во время массажа, хорошо принять чайную ложку шелухи семян псиллиума\* и стакан воды комнатной температуры с чайной ложкой бентонита\*\* и запить все это еще одним стаканом воды.

Кишечник рекомендуется очищать два-три раза в году, а также после поездок или пищевых излишеств. Кроме множества грамотных, компетентных специалистов по толстому кишечнику, в настоящее время имеются домашние аппараты «Колоник». В Саду Дао, тренировочном центре в Чиангмае (Таиланд), где много свежего воздуха, очищенной воды и солнца, существуют специальные семидневные очистительные программы.

## 3. Важность правильного дыхания

То, как мы дышим, определяет то, как мы себя чувствуем. Это отражается на том, как мы стоим и передвигаемся и как мы ощущаем себя в этом мире. Большинство людей не имеют привычки дышать глубоко, делая полный вдох и выдох, особенно во время стресса.

Блокируя дыхание, мы блокируем доступ к чувствам. Мы защищаем себя от определенных чувств, которые превращаются в захватываемую органами энергию, вызывая дисбаланс и проблемы с ветрами. Болезнь — это способ тела привлечь наше внимание к заблокированным, запущенным органам. Направляя дыхание в эти органы, мы освобождаемся от захваченных ими ветров и эмоций.

Правильное дыхание предполагает использование диафрагмы. Расслабьте грудную клетку и дышите глубоко, втягивая воздух в брюшную полость, ощущая, как она расширяется во всех направлениях (вперед, назад и в стороны), и выталкивайте воздух, подтягивая живот вверх, сжимая его со всех сторон и выдыхая воздух через нос (рис. 2.1). При наличии грыжи, астмы, при сердечных приступах или инсультах правильное дыхание позволяет выгнать из тела ветер.

Научиться дышать нижней частью брюшной полости, чувствуя, как, по мере опускания диафрагмы, воздух, который вы вдохнули, постепенно проходит вверх, заполняя все легкие, вам помогут упражнения *даоинь (до-ин)* (см. соответствующую книгу и видеофильм).

\* Семена растения *Plantago psyllium* разбухают в воде и используются в качестве мягкого слабительного

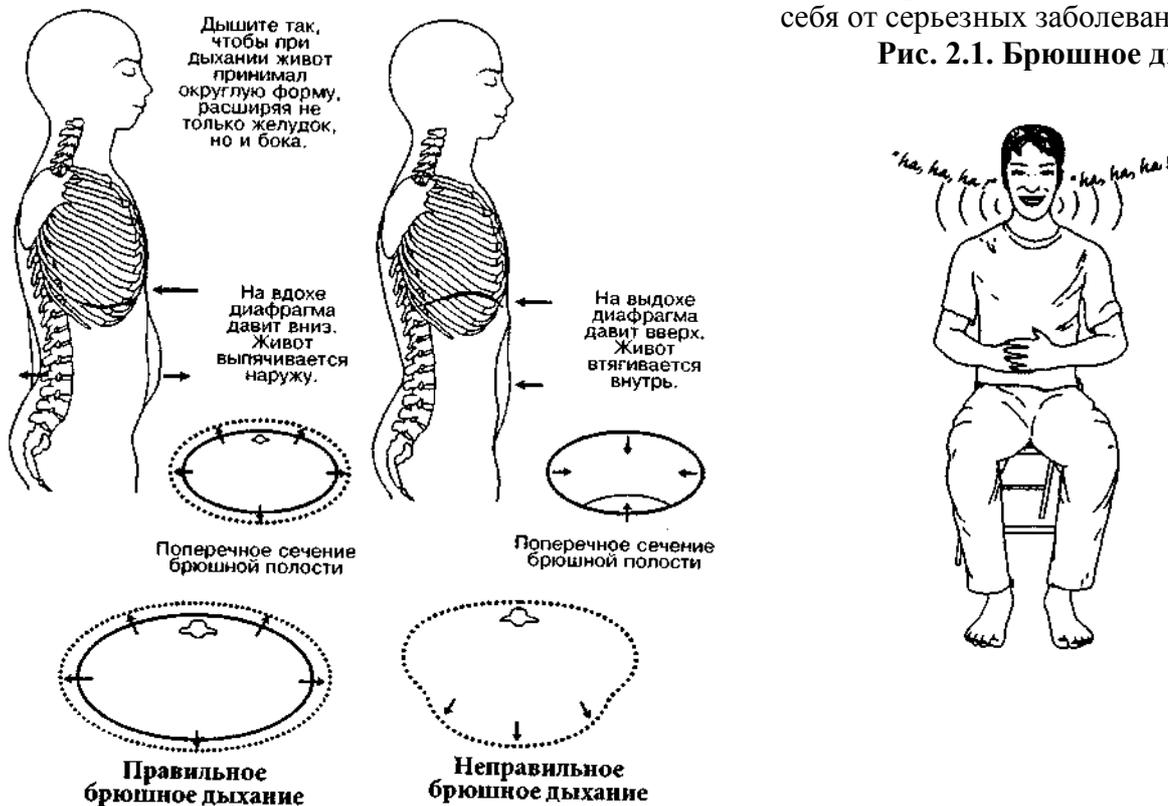
\*\* *Бентонит* — глинистый минерал, используемый в промышленности, сельском хозяйстве и медицине

## Нижнебрюшной смех

Нижнебрюшной смех — наилучшая форма работы с дыханием. Смех из брюшной полости, 4—5 раз в день, стимулирует кишечник, который начинает активнее перемещать отходы, и способствует циркуляции крови и лимфы, устраняя застои энергии. Кроме того, когда мы с помощью смеха переключаемся с симпатической нервной системы на парасимпатическую, повышается щелочность крови.

Смех стимулирует ряд целительных химических элементов головного мозга и вызывает чувство радости и любви к себе. Опыт д-ра Берни Сайджела показывает, что с помощью «смехотерапии» люди могут сами излечивать себя от серьезных заболеваний.

Рис. 2.1. Брюшное дыхание



## Глава 3. Методика

### А. Слова предостережения

Пациенту, которому поставлен электрокардиостимулятор, прежде чем приступить к занятиям ци-нэйцзан, следует посоветоваться со своим кардиологом. Такие техники, как «Внутренняя Улыбка», «Шесть Целительных Звуков» и «Микрокосмическая Орбита», представляют собой прекрасный способ снятия стресса и могут быть рекомендованы при любых обстоятельствах.

*Женщины, пользующиеся внутриматочными контрацептивами, должны соблюдать осторожность и не допускать массажа области матки.* В случае беременности также следует избегать массажа матки, но массаж брюшной полости и кишечника поможет создать соответствующее пространство для ребенка. Иногда дети «брыкаются» в утробе, потому что им тесно и неудобно, когда материнский живот заплыл жиром или переполнен газами. В книге, которая в настоящее время готовится к изданию, будут приведены специальные техники работы с беременными женщинами.

### В. Работа с пациентом: фундамент всей работы

Когда вы работаете с пациентом, важно создать атмосферу доверия и открытости. Если вы не будете следить за своими словами и движениями (например, будете прилагать слишком много усилий или ваши движения будут слишком быстрыми), пациент не сможет расслабиться и

освободиться от накопленных эмоций и блокировок. Когда пациент понимает, что вам можно доверять и что вы здесь для того, чтобы помочь его обучению, ему легче будет почувствовать себя в безопасности и вам открыться. Сохраняйте терпение на протяжении всего процесса. Будьте чувствительны и уважайте чувства и пространство пациента.

Эта работа требует глубокой связи с самим собой и со своим пациентом, чтобы не потерять ощущения, где сейчас пациент находится и через что он проходит.

1. Всегда оставайтесь в своем центре и сопровождайте пациента через весь процесс из этого места. Все время осознавайте свои хорошие намерения и работайте с уважением и любовью.

2. Вместо того чтобы использовать собственную энергию, которая очень скоро истощится, вы должны постоянно ощущать свое прочное укоренение и связь с энергиями Земли и Неба.

3. Чем больше вы будете расслаблены, тем легче вам будет установить глубокий контакт с пациентом. Пациент легко почувствует любое напряжение, нервозность или поспешность с вашей стороны.

4. Синхронизируйте свое дыхание с дыханием пациента.

Таким образом вы будете осознавать любые изменения (например, когда пациент начнет дышать поверхностно, задохнуться или внезапно втянет воздух). Подобные изменения в характере дыхания могут объясняться чрезмерным или слишком неожиданным давлением, которое вы оказываете на его тело, или страхом или нежеланием пациента, чтобы вы касались чего-то такого, что хранится именно в том участке тела, над которым вы сейчас работаете. Поддерживая связь с человеком, вы сможете следить за тем, чтобы дыхание его оставалось глубоким, давая ему возможность установить контакт с эмоциональными блокировками и напряжениями и освободиться от них.

5. Установите обратную связь с пациентом и сохраняйте чувствительность к его восприятию и ощущениям. Все, что он вам говорит, является источником информации, составляющей важный кусок общей картины.

6. Всегда следите за лицом человека, с которым вы работаете. Иногда пациент не способен выразить словами, что происходит, а необходимую информацию передает выражение его лица.

7. Существует большая вероятность того, что пациенты коснутся глубоких эмоциональных ран, с которыми им раньше не удавалось установить контакт или освободиться от них. Как практикующий, вы отвечаете за то, чтобы быть в этот момент с ними. Уважайте то, что в них происходит, и поддерживайте их. Иногда реакция пациента может вызвать какое-то чувство или реакцию с вашей стороны. Признайте их и отпустите или отложите в сторону, чтобы поработать с ними после сеанса. Следите за тем, чтобы не излить их на своего пациента.

8. Некоторые точки, с которыми работает ци-нэйцзан, являются очень деликатными и личными. Не забывайте спрашивать у пациента разрешения и, работая с этими точками, проявлять уважение и следить за тем, чтобы пациент чувствовал себя комфортно. Пациент сразу почувствует любую нервозность или нерешительность с вашей стороны.

## 1. Ци, ум и тело

Помните и напоминайте своему пациенту: «Куда идет ум, туда идет *ци*; куда идет *ци*, туда идет кровь; куда идет кровь, туда идет лимфа; куда идет лимфа, туда идут мышцы; куда идут мышцы, туда идут сухожилия; куда идут сухожилия, туда идут кости». Это относится также к движению ветров: с помощью осознанного намерения и практики можно перемещать ветры.

## 2. Положение пациента

Перемещать ветры гораздо легче, когда пациент лежит на спине, вытянув ноги. Под колени можно подложить невысокую подушечку. Работая со спиной пациента, если вы не используете стол для массажа со специальной выемкой для лица, можно подложить валик, используемый для шиацу, или мягкую подушку под область подмышек и мягкую подушечку под лоб,

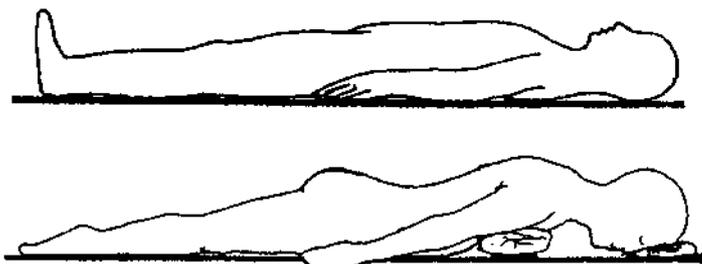


Рис. 3.1. Положение пациента

которая будет поддерживать голову (рис. 3.1). Следите за тем, чтобы шея пациента не была напряжена.

### **С. Изучение общей картины**

Внимательно «просканируйте» живот пациента, используя тыльную сторону ладони для восприятия температуры и кисть руки для восприятия изменений в уровнях давления и энергии. Расслабьтесь, воспринимайте поступающие ощущения и доверяйте своему инстинкту: это не ментальное упражнение. Развивайте чувствительность и умение культивировать, посылать и получать здоровую *ци*.

Изучите форму пупка и характер перемещений пупка и грудной клетки. Почувствуйте, где имеются ослабления, отверстия, выпячивания, шишки, тепло или холод. Почувствуйте тело пациента как «ландшафт» и визуализируйте направления ветров. В *ци-нэйцзан* не бывает случайного стечения обстоятельств. Картина, которую вы наблюдаете, не случайна. Она показывает места застоя, слишком сильный или накопленный ветер требует внимания. Наблюдая все эти особенности, вы сможете разработать стратегию, которая будет постоянно пересматриваться и модифицироваться в процессе работы.

### **Д. Система меридианов**

Знакомство с энергетическими меридианами тела и способами эффективного использования целительной энергии при работе с акупунктурными и специальными точками, которые используются в *ци-нэйцзан*, окажет существенную помощь вашим пациентам в процессе самоисцеления. Мы привели в этой книге иллюстрации ключевых точек меридианов. В Приложении I приведены также сводные схемы и таблицы всех точек *ци-нэйцзан*, а также указано их точное положение и соответствие традиционным акупунктурным точкам. Следует учитывать, что некоторые «точки» *ци-нэйцзан* — это скорее области размером с ладонь. Мы рекомендуем увеличить наши схемы и повесить на стену в том помещении, где вы занимаетесь. Имея под рукой соответствующие описания точек, вы сможете ими пользоваться для справок в процессе работы. Они могут оказаться очень полезными, когда вы перед началом каждого сеанса, во время диагностического собеседования, определяете, как повести работу.

#### **1. Разница между акупунктурными точками и точками *ци-нэйцзан***

Акупунктурные схемы меридианов и точек могут служить только в качестве ориентира. На большинстве акупунктурных схем изображены главным образом те точки меридианов, которые расположены достаточно близко к поверхности тела, чтобы к ним можно было добраться, вводя иглу. Из этих схем, как правило, не видно, что сам меридиан проходит глубоко внутри, через области, весьма удаленные от введенной иглы.

Например, все используемые для иглоукалывания точки сердечного меридиана находятся на руках, но меридиан начинается в глубине тканей самого сердца. В состав этого меридиана входит глубокий канал, который опускается по центральной линии тела, проходит через диафрагму и заканчивается в тонком кишечнике. Другой канал этого меридиана, выйдя из сердца, поднимается по пищеводу, проходит через язык, огибает рот и заканчивается под глазом.

Ветер воздействует на конкретные органы, а также на конкретные области вдоль всего меридиана. Чтобы применять техники *ци-нэйцзан* для удаления ветров, вы должны научиться использовать кисти рук, пальцы, костяшки пальцев и локти, чтобы оказывать давление на ключевые точки меридианов или на участки вблизи этих точек.

#### **2. Точки доступа к ветру**

Ветры собираются в определенных областях, которые часто соответствуют стандартным акупунктурным точкам. Все эти точки указаны на схемах точек *ци-нэйцзан*. Ветры собираются в переполненных «прудах» рядом с точками, поэтому вам не нужно так точно попадать в точку, как в случае применения акупунктуры. Вы можете сильнее от нее отклониться и даже поискать рядом с ней те области, где вы найдете лучший доступ к ветру. В этом вам поможет приобретенный опыт и развитие чувствительности рук к *ци*. Однако ни то, ни другое не может заменить указаний сертифицированного учителя *ци-нэйцзан* из системы *Вселенского Дао*.

Очень важно уметь чувствовать недостаток или избыток энергии, а также покалывания, изгибы, вздутия и т. п. Вы можете почувствовать притяжение к определенным областям, где имеют место проблемы, и именно на них вам следует воздействовать, чтобы восстановить надлежащее течение энергии. Большинство чувствительных точек — это «правильные» точки. Когда вы надавливаете на точку, вы ощущаете, как движется или вытекает энергия. Вместе с перемещением ветра перемещается и боль.

## Е. Пупок

Когда ребенок еще находится в материнской утробе, он получает кислород и питание через пупок. С ним непосредственно связаны все органы и каждая часть тела. Пупок — самое интимное место каждого человека, это центр его личной вселенной.

В брюшной полости хранится множество эмоций, и только расслабление и доверие со стороны пациента могут помочь вам склонить его отпустить заблокированные энергии, застрявшие в этой области. Если ваши надавливания будут слишком быстрыми или слишком болезненными, органы пациента будут сокращаться от неожиданности, боли или страха, и блокировка только усилится. Пока пациент может направлять дыхание в больное место, боль в конце концов проходит, но если дыхание заблокировано, возникает сокращение в другом месте, и боль мгновенно перемещается туда.

## Г. Воздействие на точки с помощью надавливания

Практика ци-нэйцзан включает надавливание на те точки тела, которые связаны с внутренними органами и открывают *Ворота Ветров*, чтобы ветры могли выйти через них. В ци-нэйцзан II значительная часть работы заключается в воздействии локтя на пупок и на некоторые связанные точки на голове и конечностях.

### 1. Использование локтя

Чтобы локтем войти в пупок пациента, вы должны обладать ощущением собственного центра и дыхания, а также чувствительностью к личному пространству и дыханию пациента. Чем больше вы расслаблены, тем лучше будет ваш контакт с пациентом и тем сильнее вы будете чувствовать, что происходит в его теле. Кроме того, чем меньше сокращены ваши мышцы, тем лучше будет течь *ци*, давая вам возможность перемещать эти ветры. Если вы стоите с левой стороны от пациента, используйте для работы левый локоть, если с правой — правый локоть. Работая с пациентом, не забывайте о следующих моментах:

1. Учитесь использовать тело таким образом, чтобы не чувствовать усталости. Вам должно быть удобно. Когда вы работаете локтем, хорошо воспользоваться столом для массажа. В этом случае, прежде чем на него ляжет пациент, убедитесь в том, что высота стола вам подходит. Он должен быть достаточно низким, чтобы вы легко доставали до туловища пациента, но не настолько низким, чтобы вам пришлось сгибать спину. Если же вы работаете на полу или на обычном столе, следите за тем, чтобы держать спину прямо, голову оттянутой вверх, а подбородок подобранным (рис. 3.2 — 3.3). Чтобы позвоночник оставался прямым, наклоняйтесь в нижней части спины. Старайтесь не гнуть шею, так как это приводит к сдавливанию *Нефритовой Подушки* и перекрывает горло, затуманивая ум.

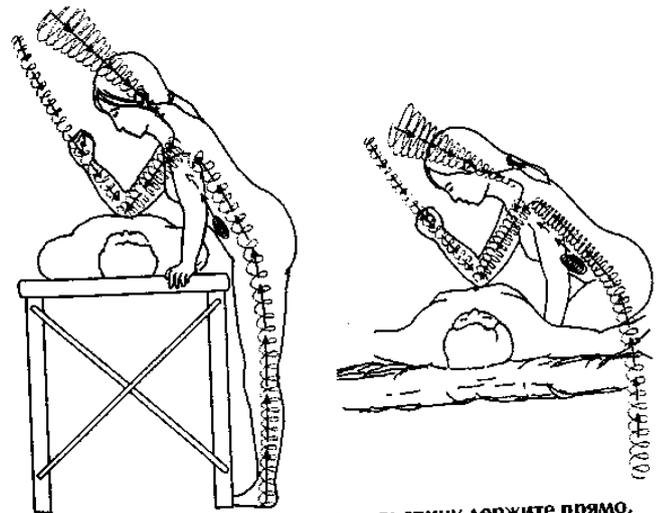


Рис. 3.2. Использование локтя: спину держите прямо, мышцы расслабленными. Перемещайте тело от *Даньтяня* как единое целое.



Рис. 3.3

Регулярные занятия тайцзи и цигун «Железная Рубашка» помогут вам держать спину прямо, а горло открытым и улучшат вашу осанку.

2. Держите верхние части рук, плечи и шею расслабленными. Расслабление мышц облегчает течение ци.

3. Движения совершайте из нижнего Даньтяня, чтобы локоть двигался как одно целое с корпусом.

4. Чтобы приложить давление к точке, используйте вес своего тела, а не мышцы рук и спины.

#### а. Положение локтя

Локоть представляет собой мощный инструмент, поэтому вы должны внимательно следить за тем, чтобы прилагаемое вами давление соответствовало требованиям. Если вы согнете локоть под углом  $45^\circ$ , давление будет больше, чем в том случае, когда локоть расположен под углом  $90^\circ$ .

#### б. Нахождение точек

Точки, с которыми вы имеете дело при работе над конкретными ветрами, описываются при изложении соответствующей процедуры. Для определения точного положения точки, на которую должен надавливать локоть, сначала исследуйте область с помощью пальцев и ладони. Приобретя некоторый опыт, вы сможете определять и другие точки, над которыми следует поработать. Водя

**Рис. 3.4. Надавливание с помощью локтя**

рукой по спирали над пупком пациента вы сможете находить застрявшие ветры, которые мешают течению энергии. Вы сможете также менять порядок работы над точками или разрабатывать собственные последовательности.

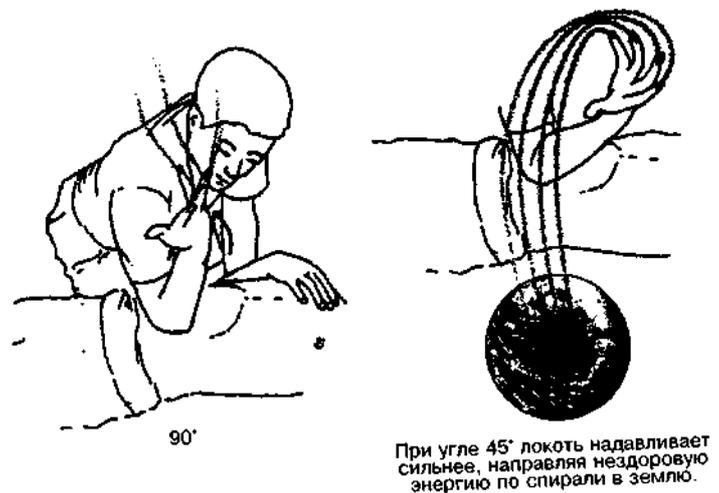
#### с. Надавливание на точки

Найдя точку, на которую вам следует воздействовать, поставьте на нее локоть. Когда пациент делает выдох, начинайте на нее надавливать, медленно и осторожно перенося свой вес, пока не почувствуете сопротивление со стороны ветра. Мягко и внимательно перемещаясь от *Нижнего Даньтяня*, вы будете чувствовать, насколько глубоко следует заходить.

Когда давление направлено в пупок, позаботьтесь о том, чтобы поддерживать свой вес, опираясь другой рукой о стол, и всегда следите за лицом пациента и разговаривайте с ним. Если вы будете нажимать слишком быстро или прикладывать излишнюю силу, парасимпатическая нервная система пациента может вызвать в ответ сжатие. Эта работа требует больше энергии, чем просто работа с помощью мышц. Мышцы не способны перемещать ветры. Установив глубокий контакт, остановитесь и держите локоть неподвижно. Вы почувствуете сопротивление ветра.

Вы почувствуете, как пупок пациента начинает освобождаться и расслабляться. Начинайте совершать локтем спиральные движения в точке, эти движения должны исходить от всего вашего корпуса. Освободив пупок от узлов и сплетений, вы почувствуете, как собираются ветры и перемещается энергия. Когда движется нездоровый ветер, вместе с ним движется боль. Когда вы выгоните нездоровые ветры, вы освободите путь *ци* и она заполнит пространство, которое до этого было занято нездоровым ветром. Всегда наблюдайте за лицом пациента и осознавайте его дыхание — это непосредственная обратная связь, которая позволяет судить о том, что переживает пациент.

Когда пациент направляет вдох в брюшную полость, дайте локтю немного приподняться, но не ослабляйте контакта. Если вам известен раздел системы тайцзи «Липкие Руки», то вы знаете его основной принцип: «Никогда не позволяй ослабнуть, никогда не держи слишком крепко». Это поможет вам отработать технику использования локтя. Попросите пациента продолжать дышать



«вокруг» вашего локтя. Направляйте пациента, чтобы он выдыхал мрачно-серую, нездоровую или плотную энергию через ваш локоть, а также через свои пальцы рук и ног в землю.

Воздействуя на точки пупка, вы можете затрагивать связанные с ними точки. Например, когда вы работаете над точками пупка для 6-го ветра, левой рукой можно касаться точек 13 и (или) 15 на лице.

#### d. Дайте ветру выйти через вашу ладонь и пальцы

Оставаясь расслабленным и центрированным, вы в конце концов почувствуете, как ветер проходит через ваши ладони и кончики пальцев. Ладонь должна быть открыта и сложена в виде чашечки, а пальцы открыты и направлены вверх. Держа руку расслабленной, вы сможете направить ветры. Держите руку подальше от своего лица, чтобы нездоровый ветер мог выйти через ладонь (рис. 3.4). Вы почувствуете, как выходит ветер: соответствующая область может ощущаться как спустивший воздушный шарик.

#### e. Снимите локоть

Когда пациент глубоко вдохнет, снимите локоть. Перейдя к следующей точке, повторите всю процедуру.

## 2. Использование пальцев и костяшек пальцев

Некоторые точки требуют слишком осторожного обращения, чтобы воздействовать на них локтем, или же для них может потребоваться большая точность. В этом случае используются мясистые части пальцев рук.

Если кончиков пальцев недостаточно для приложения необходимой силы, используйте второй сустав указательного пальца или вторые суставы указательного, среднего и безымянного пальцев, при этом средний палец надавливает точно на точку, а другие служат для того, чтобы распределить давление на более широкую область и меньше воздействовать на более чувствительные участки.

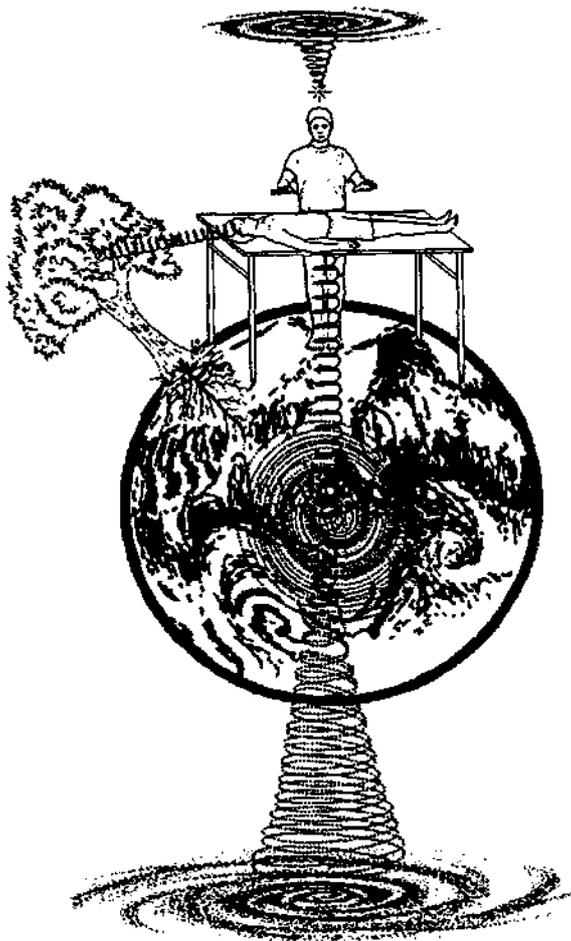
Работая пальцами и костяшками, следите за тем, чтобы держать руку прямо, так чтобы источником давления служило все ваше тело, а не мышцы руки.

## G. Изгнание ветров

Будучи захвачены телом, ветры сжимаются, и, если им предоставить возможность выйти в большее, открытое пространство, где они могут свободно перемещаться, они это обязательно сделают. Тело должно выработать стратегию, позволяющую справляться со стрессовыми ситуациями, напряжениями и внутренними конфликтами. Ветры — результат подобных состояний, и у них нет другого выбора, как следовать характеру внутренних напряжений в теле. Намерение проходит долгий путь, собирая ветры и направляя их наружу. Работа локтем для изгнания ветров занимает гораздо больше времени, чем открывание *Ворот Ветров* и изгнание ветров, описанные в нашей книге по первому уровню ци-нэйцзан. Используя намерение, силу воли и внутренний голос, вы можете говорить с ветрами, поощряя их собираться и выходить из тела.



Рис. 3.5. Использование костяшек пальцев



**Рис. 3.6. Заземление пациента**

1. Сначала заземлитесь сами, соединившись с ядром Земли и дальше, с галактикой с другой стороны земного шара.
2. Осознайте пупок своего пациента и подошвы его стоп и соедините пациента с Землей.
3. «Выгрузите» энергию пациента в почву, чтобы к нему могла подняться целительная энергия Земли.

## 1. Создание пространство для собраний ветров

Освобождение от напряжения вокруг пупка позволяет создать пространство, где могут собраться нездоровые ветры, подобно тому, как собираются отдельные лужицы, когда вы выкапываете ямку в земле. Это своего рода приглашение ветрам направиться в эту область. Ваша задача собрать их здесь, а затем помочь создать движение, чтобы они могли оставить тело, освобождая пространство для здоровой *ци*.

## 2. Движение ветров

Работа над различными точками с помощью локтя или пальцев рассчитана на то, чтобы созвать и направить ветры. Вместо того чтобы изгонять их по всему телу, будьте наблюдательны и ощущайте их движение. Это очень похоже на интуитивное ощущение готовности пищи при ее приготовлении. Когда вы начнете читать свое тело, в нем не останется места, где бы могли спрятаться ветры. Они будут перемещаться по мере того, как вы будете развязывать узлы и снимать напряжения в теле пациента.

Начав двигаться, ветры иногда могут подниматься к лицу пациента или в другие участки тела, туда, где обычно сохраняется боль, — в спину, бедра, плечи. Когда ветер уходит из этой области, уходит и боль.

## 3. Как предоставить ветрам возможность выхода наружу

Через некоторое время вы почувствуете, как ветер начинает выходить через пупок и другие участки тела пациента. Иногда холодная энергия ощущается подобно легкому ветерку, и, работая локтем, вы будете чувствовать его на своем предплечье. Этот холодный воздух может поднимать волосы на вашей руке, а кожа будет становиться «гусиной». Часто нездоровый ветер кажется

ледяным. Любой наблюдатель, стоящий рядом с вами, нередко может чувствовать разницу между температурами поднимающегося облака холодного воздуха и остального помещения. Это явление всегда переубеждает скептиков, сомневающихся в существовании внутренних ветров.

Когда нездоровый ветер выходит наружу и восстанавливается здоровая циркуляция *ци*, пациент испытывает чувство облегчения. Он чувствует себя здоровым. Некоторые из пациентов могут ощущать разницу в температуре, начинают чувствовать цвета, часто появляется отрыжка. Это хороший признак, он свидетельствует о том, что ветры выходят наружу.

Подождите, пока не выйдут все ветры, так чтобы вы больше их не ощущали, затем медленно отнимите локоть, позволив пациенту оттолкнуть его при вдохе.

Для очищения тела от всех ветров, вы должны открыть все *Ворота*, чтобы дать возможность им выйти. Следовательно, важно также воздействовать на связанные точки — на стопах, руках и голове. В противном случае вы заставите ветры двигаться по каналам, но окончательный выход окажется закрытым, что приведет к «затору», подобно закрытой двери в театре, когда вся публика стремится покинуть зал. Ветры, собравшиеся над диафрагмой, будут выходить через кисти рук, ветры, собравшиеся под ней, — через стопы.

Чтобы помочь движению ветров, пациент должен шевелить пальцами рук и ног и выдыхать через них любую мрачную, серую или нездоровую энергию. Научите своих пациентов использовать для выведения ветров наружу намерение. Для помощи можно воспользоваться также «Шестью Целительными Звуками». Хотя на протяжении нескольких сеансов пациенты могут нуждаться в вашей помощи и руководстве, большинство из них в конце концов развивают собственное, свойственное только им ощущение движения ветров и начинают доверять собственному опыту.

## Н. Смахивание и выдувание ветров

После того как вы поработали с пациентом, все *Ворота* открыты и ветры выходят наружу, заставьте уйти все оставшиеся ветры. Объясните этот процесс пациенту.

1. Держа раскрытую ладонь над пупком пациента (на расстоянии 6—12 дюймов от поверхности тела), описывайте ею спираль против часовой стрелки — всего от 18 до 36 раз. Это создаст вихрь, который соберет оставшиеся ветры.

2. Длинными взмахами руки направьте ветер вниз, в ноги пациента, и дальше, через пальцы ног, в землю. Ваша рука должна пройти весь путь, по которому вы хотите направить ветер. Если смахиваемый вами ветер находится над диафрагмой, направьте его вниз по рукам и через пальцы рук — в землю (рис. 3.7). Земля примет нездоровую и негативную энергию и преобразует ее в полезную.

3. Если ветер не поддается, можно использовать зеленый или голубой свет, чтобы помочь ему выйти, и энергетизировать весь участок тела. Установите контакт с зеленым светом Вселенной, визуализировав буйную зелень леса. Впитайте эту энергию через горло, и пусть она активизирует зеленую энергию в вашей печени. Установите контакт с голубым светом неба и густой синевой океана, впитайте этот свет через горло, и пусть он активизирует голубую энергию в ваших почках. Более подробное описание этой процедуры вы найдете в нашей следующей книге, «Космический целительный цигун».

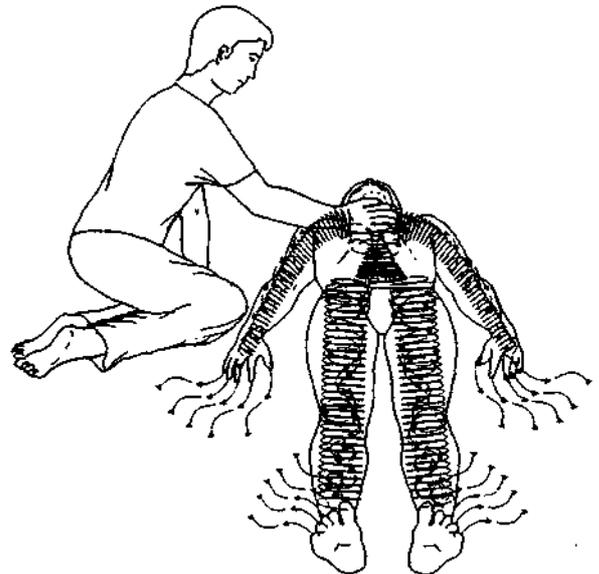


Рис. 3.7

## Глава 4. Руки в Ци-нэйцзан II: рабочие процедуры

Ниже приведены процедуры, которые следует использовать во время сеансов работы с пациентами.

## А. Ци-нэйцзан I

Чтобы работать с ветрами в теле пациента, сначала вы должны хорошо усвоить методики базового курса ци-нэйцзан. Сюда входит умение хорошо чувствовать брюшную полость и осторожность прикосновений, очищение толстого и тонкого кишечника, тонизирование, детоксикация и прокачивание внутренних органов, а также очищение лимфатической системы (см. нашу первую книгу по ци-нэйцзан). Если живот человека полон узлов и сплетений, ветры не могут циркулировать и выходить из тела. Для освобождения брюшной полости может потребоваться несколько сеансов. Освободившись от основных блокировок, можно начать работу над ветрами.

## В. Открытие Ворот Ветров

Эта практика позволяет создать «ловушки» для ветров. Одна ловушка создается с помощью «локтя в пупке». Вторая получается в результате «открывания пупка с помощью больших пальцев». Третий, и самый действенный способ создания ловушки — «создание пространства в багуа». Эти ловушки представляют собой открытое пространство, куда могут перемещаться ветры и откуда их легко выгнать и выпустить через ноги и через ступни ног.

### а. Локоть в пупке

На этом уровне ци-нэйцзан одним из способов открытия Ворот Ветров является использование локтя, помещенного непосредственно на пупок пациента. Чтобы объяснить эту процедуру, опишем вокруг пупка окружность ( $360^\circ$ ) и разделим ее на четыре части. Это все равно что положить на живот человека компас. Говоря о левой или правой стороне, мы имеем в виду левую или правую сторону тела пациента. Верхняя часть пупка — это Юг ( $180^\circ$ ); нижняя часть пупка — Север ( $0^\circ$  или  $360^\circ$ ); правая сторона — Восток ( $90^\circ$ ) и левая сторона — Запад ( $270^\circ$ ) (рис. 4.1). Каждая дуга проведенной вокруг пупка окружности связана с различными частями тела. Дуга от  $180^\circ$  до  $270^\circ$  описывает верхний левый квадрант брюшной полости. Дуга от  $270^\circ$  до  $360^\circ$  описывает нижний левый квадрант. Дуга от  $0^\circ$  до  $90^\circ$  описывает нижний правый квадрант, а от  $90^\circ$  до  $180^\circ$  — верхний правый квадрант.

Процедура открывания Ворот Ветров с помощью локтя выполняется следующим образом:

1. Поместите локоть на пупок пациента и надавите вниз.
2. Сохраняя давление, перемещайте локоть к левому боку пациента, от  $270^\circ$  к  $180^\circ$  и от  $180^\circ$  к  $270^\circ$ . Отдохните, скрутите запястье и пальцы и дайте нездоровым ветрам уйти через кончики ваших пальцев в землю (рис. 4.2). Ослабьте давление, вернитесь в центр пупка и надавите на область от центра до  $280^\circ$ , потом от центра до  $290^\circ$  и продолжайте так до тех пор, пока не обработаете всю область до  $360^\circ$  и от  $360^\circ$  до  $270^\circ$ . Закончив работу с этим нижним левым квадрантом, попросите пациента глубоко дышать в пупок, чтобы вытолкнуть ваш локоть.
3. Смахните ветры в ноги и выведите их через пальцы ног.

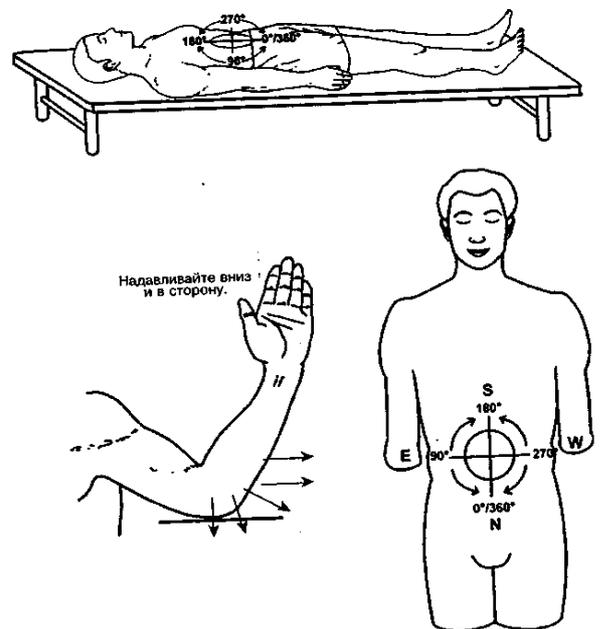


Рис. 4.1. Открытие Ворот Ветров с помощью локтя



Рис. 4.2. Закручиваясь по спирали, нездоровые ветры выходят через пальцы в землю

## в. Открывание пупка

Даосы считают, что захваченные ветры могут находиться в кишечнике и брюшной полости, а также во всех сухожилиях, которые соединяются вокруг пупка. Освободите пупок, поместив большие пальцы на круговую мышцу пупка и нажимая вниз и в противоположных направлениях, пока не досчитаете до 15 (рис. 4.3).

Ваша задача — растянуть подкожные мышцы так, чтобы вы могли помещать пальцы по сторонам пупка, а не вводить внутрь. Надавливая в противоположных направлениях, следите за тем, чтобы не повредить кожу. 15—20 раз смахните и выведите ветры.

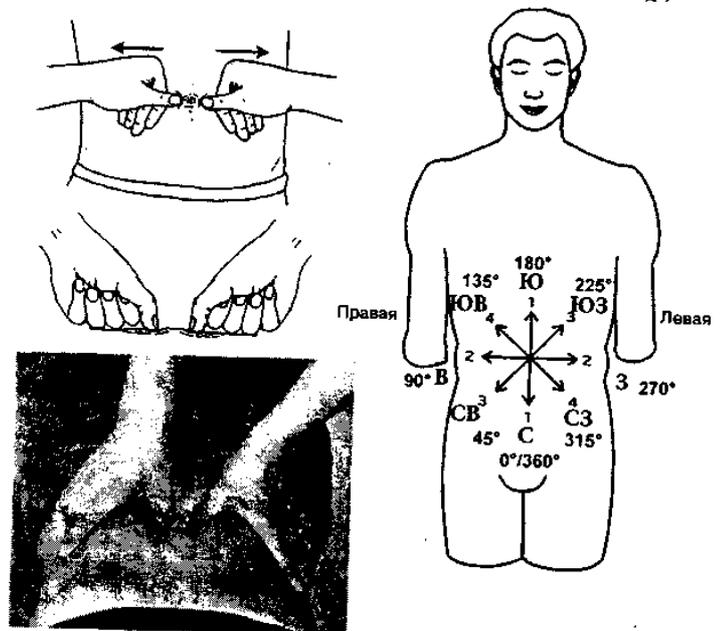


Рис. 4.3. Нажимайте вниз и в противоположных направлениях

## с. Создание пространства в багуа

Открывание области вокруг пупка в форме *багуа*\* позволяет избавить тело от напряжений, освободить ущемленные и расслабить перенапряженные нервы и восстановить работу кровеносных сосудов и лимфатических каналов. Вслед за этим потечет небесная энергия *багуа*. Подробнее о *багуа* вы можете прочитать в нашей книге «Слияние Пяти Элементов I»\*. В этой системе органы соотносятся с различными *гуа* (силами-триграммами). Например, почки связаны с *Кань* (водой) на севере, а печень — с *Чжэнь* (громом и молнией) на востоке. В циньцзан II мы связываем органы не с *гуа*, а с рефлексологическими точками самих органов. Например, левая почка связана с *Западными Вратами* (4), а правая почка — с *Восточными Вратами* (3) (рис. 4.5).

Используя ребра ладоней, основания ладоней или большие пальцы, надавите на живот обеими руками, положив одну поверх другой (рис. 4.4). Если при надавливании вы почувствуете слишком много ветра, остановитесь, смахните его вниз и выдуйте наружу. Это позволит создать большое пространство и заставит застрявшие во внутренних органах и во всем теле ветры собраться в области *багуа*.

- 1: 0° — 180° (С — Ю)
- 2: 90° — 270° (В — З)
- 3: 45° — 225° (СВ — ЮЗ)
- 4: 135° — 315° (ЮВ — СЗ)



Рис. 4.4. Надавливание на одну из сторон багуа

\* Багуа — здесь: правильный восьмиугольник. В более широком смысле — космологическая схема, состоящая из восьми символов-триграмм.

Надавите на восемь сторон *багуа* в следующей последовательности (рис. 4.5):

1: *Северные Врата* (связаны с мочевым пузырем и половыми органами в нижней части *багуа*, в точке  $0^\circ$  или  $360^\circ$ )

2: *Южные Врата* (связаны с сердцем в верхней части *багуа*, в точке  $180^\circ$ )

3: *Восточные Врата* (связаны с правой почкой, в правом боку пациента, в точке  $90^\circ$ )

4: *Западные Врата* (связаны с левой почкой, в левом боку пациента, в точке  $270^\circ$ )

5: *Юго-западные Врата* (связаны с желудком и селезенкой, слева сверху, в точке  $225^\circ$ )

6: *Северо-восточные Врата* (связаны с кишечником, справа снизу, в точке  $45^\circ$ )

7: *Юго-восточные Врата* (связаны с печенью и желчным пузырем, справа сверху, в точке  $135^\circ$ )

8: *Северо-западные Врата* (связаны с кишечником, снизу слева, в точке  $315^\circ$ ).

Смахните и выдуйте ветер 15—20 раз. Пусть пациент положит пальцы на свой пупок и почувствует, как огонь внутри *Дань-тяня* «выжаривает» нездоровые ветры (рис. 4.6), холод и сырость.

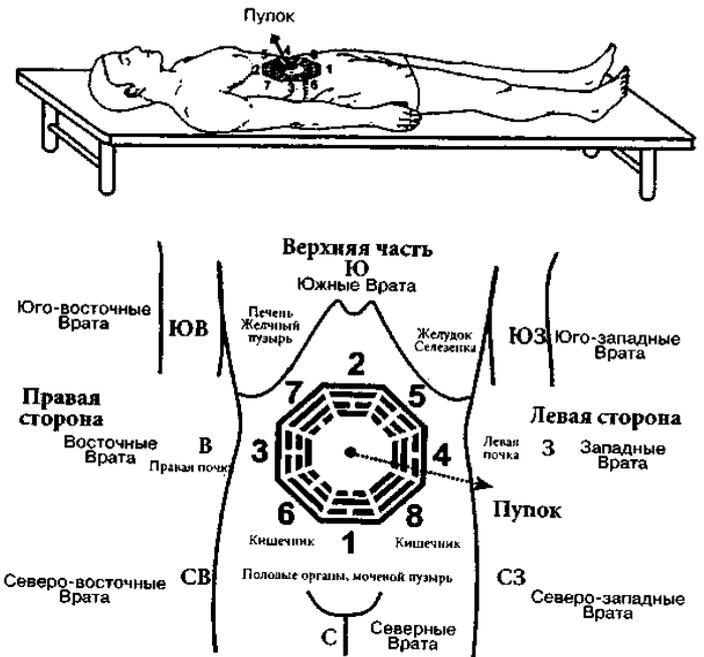


Рис. 4.5. Последовательность открывания Ворот Ветров *багуа* и связанных органов

### С. Работа с ветрами

Эта работа включает освобождение области пупка с последующим изгнанием и вымыванием ветров, как описано в предыдущем разделе. В следующей главе приводится подробное объяснение процедур для конкретных ветров и их проявлений. Большинство процедур включает воздействие локтем на пупок пациента и работу над связанными точками на спине, голове и конечностях.

### Д. Завершение сеанса

Когда вы проводите сеанс ци-нэйцзан, в брюшной полости концентрируются кровь и энергия. После окончания сеанса, прежде чем позволить пациенту подняться, посоветуйте ему выполнить упражнение «Танцующая Обезьяна». Для этого он должен, лежа на спине, поднять вверх руки и ноги и раскрепощенно, с энтузиазмом трясти ими и смеяться, одновременно используя глубокое брюшное дыхание (рис. 4.8). Это поможет активизировать циркуляцию лимфы и крови (рис. 4.7).

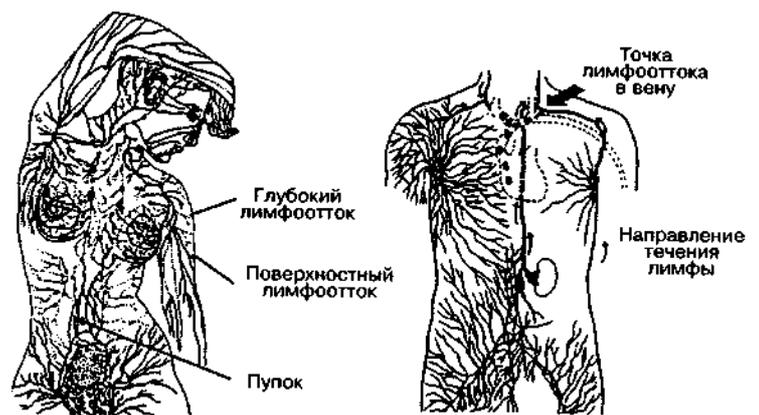
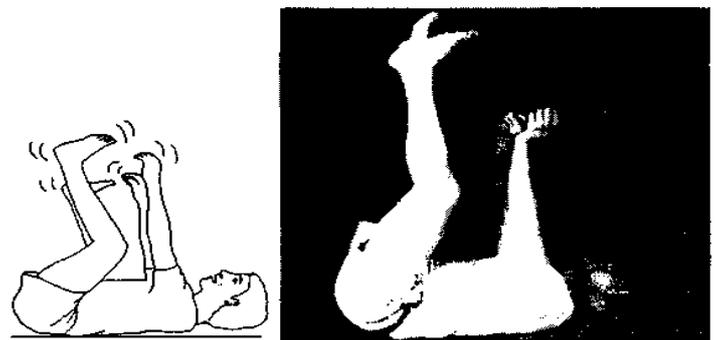


Рис. 4.7. Система лимфооттока

Рис. 4.8. Танцующая обезьяна



### Е. Объясните пациентам необходимость работы над собой

Вашим пациентам необходимо научиться самим выполнять массаж ци-нэйцзан между сеансами. Заканчивая сеанс, укажите им области, в которых особенно сильно выражены уплотнения или застои: важно, чтобы они дома продолжили работу по освобождению этих участков. Покажите, как работать над собой, используя собственные пальцы. Для этого кисти рук должны быть расслаблены, а локти отведены в стороны. Плечи, шея и руки тоже должны быть расслаблены и соединены с позвоночником.

Объясните, как важно самим нести ответственность за свое здоровье и находить время поработать над собой. Когда пациенты будут верить в то, что они способны сами заботиться о себе, они будут чувствовать себя лучше, сильнее и свободнее. Знакомьте их со всеми дополнительными практиками, которые могут помочь им справиться со своим состоянием. Посоветуйте, следуя даосскому пути, упростить свою жизнь, каждый день отбрасывая что-то ненужное. Это поможет привести в порядок органы тела и успокоить ум.

Ежедневные умеренные физические упражнения (например, быстрая ходьба) активизируют циркуляцию крови и работу лимфатической системы и поддерживают тело в хорошей форме. Полезно также каждый день делать массаж живота со стимулированием четырех углов кишечника (рис. 4.9): илеоцекального клапана (в нижней правой части брюшной полости, примерно посередине между пупком и правой тазовой костью); правого (печеночного) изгиба ободочной кишки (справа под грудной клеткой и под печенью); селезеночного изгиба (в верхнем левом квадранте брюшной полости под грудной клеткой) и сигмовидной кишки (в нижнем левом углу брюшной полости, между средней линией живота и левой тазовой костью). Кроме того, очень важно соблюдать здоровую диету.

Каждый, кто встал на путь Дао, несет ответственность за свое просветление и благополучие. Как практикующие и учителя ци-нэйцзан, мы отвечаем за то, чтобы наши пациенты постоянно росли и оставались самими собой. Когда они будут делать свое дело и ощущать результаты своих трудов, им захочется сделать для себя еще больше.

## Глава 5. Работа с ветрами

Работая с каждым из ветров, всегда следует начинать с открытия *Ворот Ветра*, пупка и *багуа* и устранения узлов и сплетений в области пупка (с помощью процедуры, описанной в нашей первой книге по ци-нэйцзан), чтобы создать пространство, в котором смогут собраться ветры, и открыть путь для их движения и выхода из тела (см. главу 4 настоящей книги).

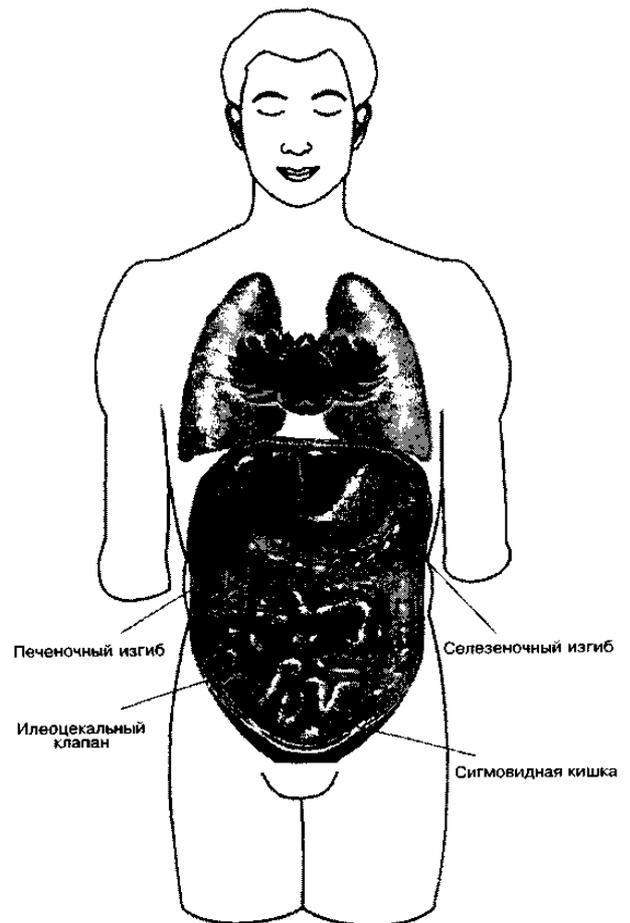
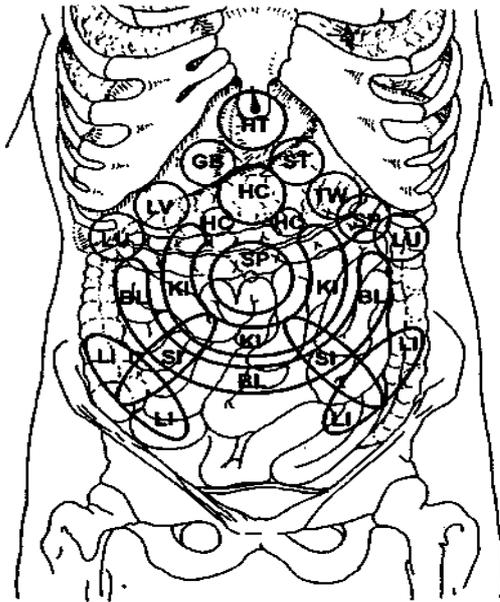


Рис. 4.9. Четыре угла кишечника



LU — Легкие  
 LV — Печень  
 GB — Желчный пузырь  
 HT — Сердце  
 ST — Желудок  
 TW — Тройной Обогреватель  
 SP — Селезенка  
 HC — Перикард  
 KI — Почки  
 BL — Мочевой пузырь  
 SI — Тонкий кишечник  
 LI — Толстый кишечник

**Рис. 5.1.** Схема ци-нэйцзан, демонстрирующая области, через которые вы можете добраться до внутренних органов и уравновесить их энергию

движение. Когда ветры уходят, область может ощущаться подобно спустившему воздушному шару.

5. Когда вы почувствуете, что ветер уходит из этой точки, пусть пациент во время выдоха оттолкнет ваш локоть.

6. Описывая рукой спираль над областью, на которую вы воздействуете, смахните из нее ветры, потом с помощью рук направьте их вниз, в ноги или руки, и выдуйте через кончики пальцев ног или рук. Когда ветры выходят, направляйте их в землю. Делать это следует после воздействия на каждую точку.

7. Переходите к следующей точке.

8. Работая, напоминайте пациенту о необходимости выдыхать мрачно-серую, или нездоровую энергию через пальцы ног и рук.

## Воздействие на пупок (рис. 5.1)

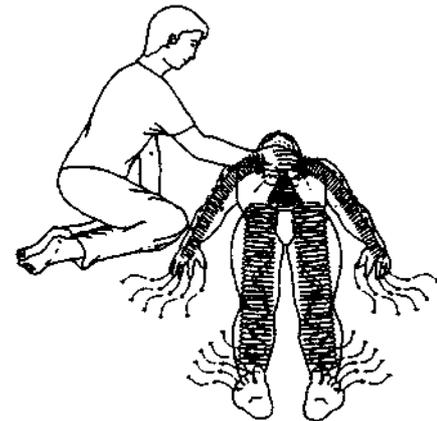
Ниже приведено краткое описание методики воздействия на точки пупка для каждого ветра. Использование локтя подробно объяснялось в главе 3. Вторую руку всегда соединяйте с первым ветром и направляйте ветер по кругу. Дойдя до последней точки, изгоняйте ветер прочь.

1. Найдите точку, на которую вы собираетесь воздействовать локтем. Точки, определяемые как левая и правая, находятся соответственно с левой и правой стороны туловища пациента.

2. Осторожно надавите на точку, когда пациент делает выдох.

3. Освободите пациента от узлов и сплетений.

4. Водя локоть по спирали, почувствуйте, как ветры начинают собираться и энергия приходит в



## ПЕРВЫЙ ВЕТЕР. Ветер, который поражает печень, перикард и сердце

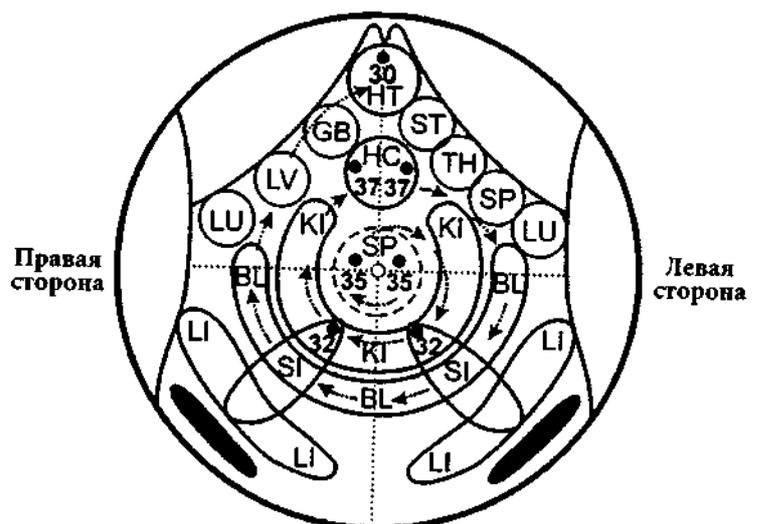
Этот ветер поднимается из тонкого кишечника и селезенки и поражает печень, перикард и сердце, делая их слабыми и усталыми. Это обычно проявляется в виде таких симптомов, как нестерпимый зуд, беспокойный сон, иногда появляется сильная сыпь. Печень и сердце склонны удерживать такие тяжелые эмоции, как гнев, зависть, ненависть и т. п. Работа над первым ветром может привести к сильному эмоциональному освобождению.

### А. Точки пупка для первого ветра

С помощью локтя надавливайте на следующие точки:

Следуйте стрелкам; это поможет направить по спирали все ветры и выгнать их из органов тела.

**Рис. 5.2.** Точки пупка для первого ветра

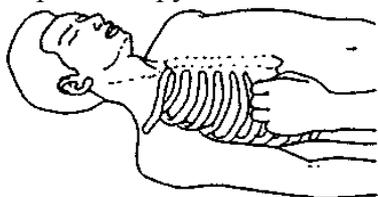


1. Точка 35 расположена непосредственно над пупком с левой стороны.
2. Точка 35 — с правой стороны.
3. Точка 32 расположена под пупком, чуть дальше от центральной линии, с левой стороны.
4. Точка 32 — с правой стороны.
5. Точка 37 расположена над пупком с правой стороны.
6. Точка 37 — с левой стороны.
7. Точка 30 расположена под нижним кончиком грудины.

Следите за тем, чтобы не надавливать на кончик грудины, так как он очень чувствителен. Помните о необходимости выводить ветер после надавливания каждой точки.

## В. Печень

Прежде чем изгонять ветер из печени, изучите форму грудной клетки пациента. При наличии каких-то проблем грудная клетка может быть с одной стороны приподнята.



Воздействие на ребра с помощью костяшек пальцев



Рис. 5.3. Массаж печени с помощью больших пальцев обеих рук

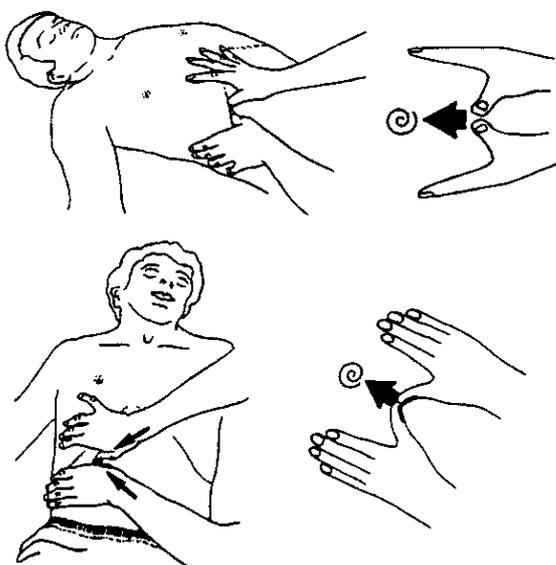


Рис. 5.4. Массаж печени с помощью больших пальцев

1. Расслабьте область под ребрами и массируйте печень (рис. 5.3 —5.4). Пусть пациент при этом произносит Звук Печени «ШШШШШШШ» (более подробное описание этой процедуры приведено в нашей первой книге по ци-нэйцзан).

2. Надавите костяшками пальцев на ребра и между ними по всей нижней правой части грудной клетки. Пациент при этом может испытывать боль, так как застрявшая в печени эмоциональная энергия стремится подняться и зацепиться между ребрами.

### С. Сердце и перикард

Сердце — место обитания эмоций и масса заблокированной эмоциональной энергии хранится вокруг сердца. Помогите своему пациенту научиться освобождаться от энергии захваченных грудной клеткой эмоций, используя для этого глубокое дыхание и улыбку, посылаемую в эту область. Облегчить боль поможет Звук Сердца, произносимый при выдохе («ХАУУУУУ»), подробнее см. в Приложении II).

Перикард, или околосердечная сумка, выполняет роль сердечного теплообменника и выводит тепло, которое может представлять опасность для сердца. Он обладает способностью вытягивать избыточную энергию сердца. Для повышения эффективности этой его функции предложите пациенту произносить Звук Тройного Обогревателя, направляя его вибрации в перикард («ХИИИИИИ»), подробнее см. в Приложении II).

Научите пациента улыбке; пусть он почувствует любовь, нежность. Это поможет охладить сердце и предотвратить сердечные приступы. Практиковать это следует ежедневно по 10 минут.

Когда находившийся в сердце ветер выходит, он покидает сердце, проходит вверх через грудь до левого плеча, а затем вниз по левой руке к ногтю мизинца.

1. Начните с надавливания костяшкой пальца на точки 22 и 23 с левой стороны. Точка 22 находится непосредственно над левым соском. У женщин эту точку следует искать над левой грудью, примерно между 4-м и 5-м ребрами, на 1,5 — 2 дюйма ниже ключицы. Точка 23 находится на расстоянии около дюйма от точки 22, ближе к руке (рис. 5.5). Эти точки обычно очень чувствительны, поэтому на них не следует надавливать слишком сильно, лучше их мягко стимулировать. Воздействуйте на небольшую область — впадину, в которую входит костяшка, вода костяшкой по спирали против часовой стрелки, чтобы расслабить эту область.

2. Смахните ветер из области сердца, вода над ней рукой по спирали против часовой стрелки, после чего ведите руку над сердечным меридианом вниз к левой ноге. Ощущая, как плотная, горячая или вызывающая зуд энергия покидает сердце, вы будете направлять ее непосредственно в землю. Ветер будет выходить через кончики пальцев руки, особенно через средний палец и мизинец. Пациент тоже может сфокусироваться на этих пальцах, выдыхая всякую избыточную энергию из перикарда и тоже направляя ее в землю. Перикард можно назвать охлаждающей системой сердца. 3. Проверьте правую сторону груди. Хотя ветер, захваченный этой стороной, не так сильно влияет на сердце, если вы его не выгоните, он может потом переместиться на левую сторону. Поработайте над точками 22 и 23 с этой стороны, а затем смахните ветер через правую руку.

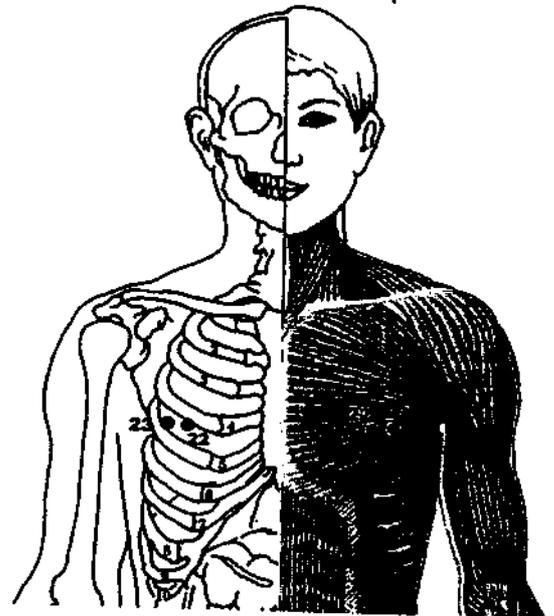
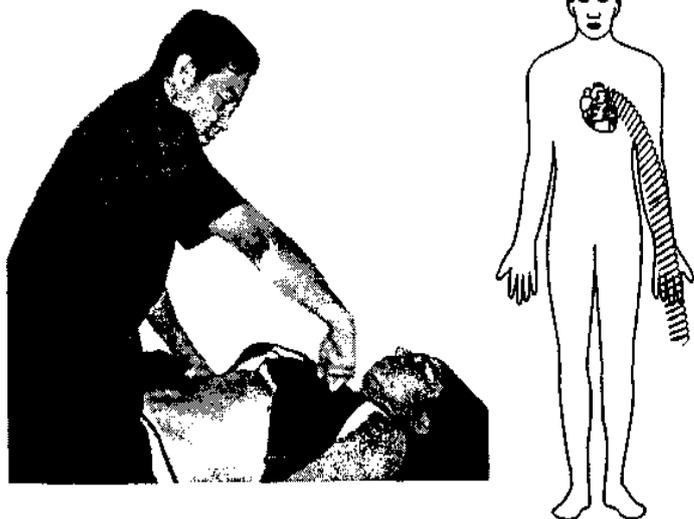


Рис. 5.5. Точки на груди



4. С помощью костяшек пальцев освободите область грудины, массируя между ребрами и непосредственно сами ребра, особенно в области вокруг сердца (рис. 5.6). Воздействуя на область вокруг женской грудной железы, сдвиньте ее в сторону, чтобы воздействовать на ребра, которые находятся под ней. Когда вы работаете с грудиной, не забывайте, насколько она нежная, и не надавливайте на нее слишком сильно. Обычно проблемная область оказывается рядом с сердцем и вы можете почувствовать своего рода припухлость, на ощупь напоминающую поверхность воздушного шарика.

5. Смахните ветер из левой части груди

через левую руку.

**Рис. 5.6. Массаж грудины с помощью костяшек пальцев и удаление нездоровой ци вниз и через левую руку**

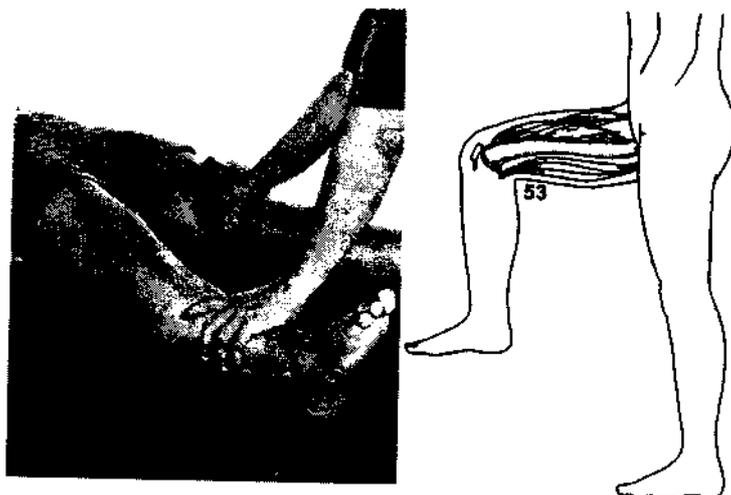
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если область груди слишком чувствительна, вместо костяшек пальцев используйте их кончики.

## D. Ноги

1. Чтобы найти связанную точку 53 на колене, положите ладонь на среднюю линию ноги пациента, над его коленом. Вытянув указательный палец, вы почти коснетесь щели над коленной чашечкой. Чтобы найти точку, вытяните большой палец к внутренней поверхности ноги и захватите внутреннюю мышцу бедра (рис. 5.7).

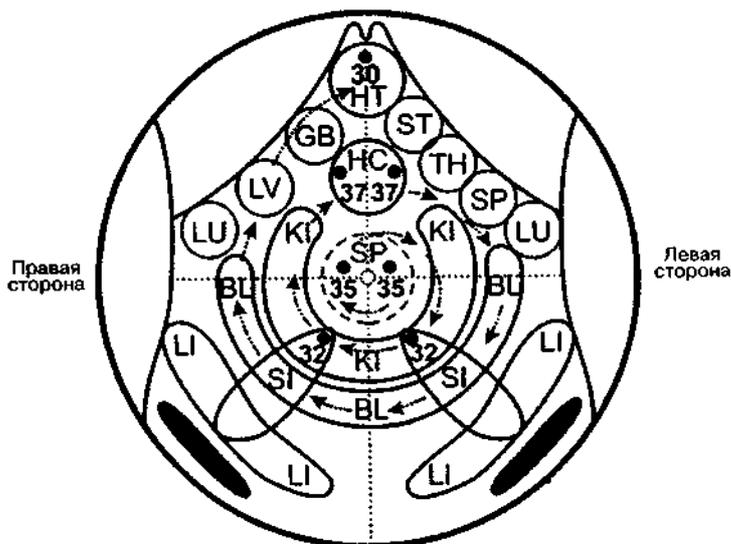
2. Смахните ветер.

3. Повторите то же самое для другой ноги.



**Рис. 5.7. Точка на ноге**

## ВТОРОЙ ВЕТЕР. Ветер, который поражает язык, нижнюю челюсть, глаза и голову



**Рис. 5.8. Точки пупка для второго ветра — те же, что и для первого**

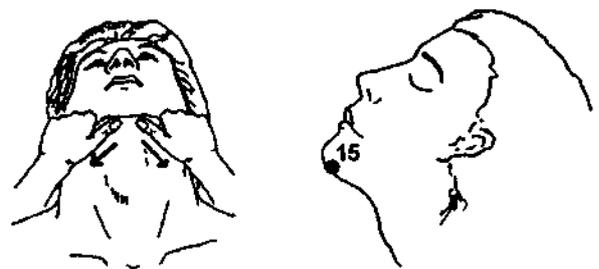
Избавление от этого ветра — это продолжение работы с первым ветром. Ветер, поражающий печень и сердце, — горячий, поэтому он стремится подняться к горлу, парализуя основание языка, а после этого воздействуя на челюсть, глаза и голову. Этот ветер может также оказать влияние на нервную систему. Именно это и происходит, когда после сердечного приступа человек лишается речи. Этот ветер часто поднимается вверх, когда человек сильно разгневан, напряжен или переживает сильный стресс. Проведение лечения полезно также в том случае, когда пациент очень эмоционален или страдает низкой самооценкой.

### А. Подбородок

1. Освободите основание языка, массируя мягкую область под подбородком.

2. Надавите натычку 15 под подбородком, потом начинайте скользить подушечками больших пальцев к задним концам челюсти, а затем опять к средней ее части. Вдавливайте пальцы перед и за костью (рис. 5.9). Если в этом месте накоплено очень много эмоций, оно может оказаться весьма болезненным. Повторите от 9 до 18 раз. Если после сердечного приступа появились проблемы с речью, эта процедура поможет освободить язык.

3. Смахните ветер через руки пациента.



**Рис. 5.9. Освобождение области подбородка**

### В. Нижняя челюсть

При наличии данного ветра нижняя челюсть становится тугой и напряженной и именно это часто служит причиной ночных кошмаров. Под влиянием этого ветра человек стискивает челюсти или скрежещет зубами, особенно по ночам. За несколько



Рис. 5.10. Массаж мышцы между нижней и верхней челюстями

пациент то смыкает, то размыкает челюсти. Эта точка может оказаться очень болезненной. Воздействуйте на обе стороны челюстей, пока не почувствуете, что напряжение мышц уменьшается. Можно работать над каждой стороной отдельно или же над обеими одновременно.

3. Костяшкой пальца надавите на точку 13, расположенную на конце нижней челюсти, непосредственно под мочкой уха (рис. 5.11). Прodelайте это с обеих сторон.

4. Предложите пациенту, пока вы работаете, едва слышно произносить *Звук Печени*, чтобы облегчить освобождение от ветра («ШШШШШШШШ», подробнее см. в Приложении II).

сеансов нижнюю челюсть можно освободить, ослабив спазм жевательных мышц. Причиной такого состояния часто служит избыток энергии печени. Прежде чем приступать к работе непосредственно с челюстью, необходимо освободиться от токсинов и ветра в печени с помощью процедуры, описанной для первого ветра. В противном случае ветер будет подниматься из печени и проблемы возобновятся.

1. Попросите пациента, стиснув зубы, слегка напрячь, а потом расслабить нижнюю челюсть. Это даст вам возможность найти мышцы между верхней и нижней челюстями (рис. 5.10).

2. Поддерживая лицо пациента другой рукой, массируйте мышцу, в то время как

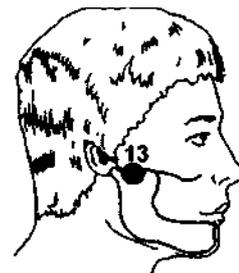


Рис. 5.11. Надавливание точки 13 пальцем

### С. Голова и глаза

Используя костяшку пальца, массируйте точки на лице, которые показаны на рис. 5.12, водя костяшку по крошечному кругу. Воздействие на эти точки помогает, в частности, снимать головную боль, вызванную мигренью, устранять воспаление или боль глаз. Воздействуя на точку, располагайте костяшку пальца под углом 90° к поверхности лица или головы. Выполните массаж следующих точек:

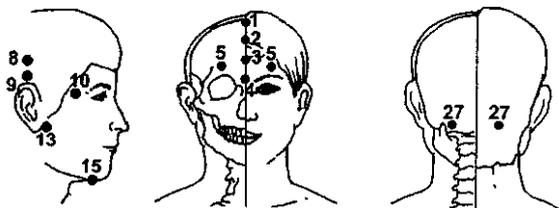


Рис. 5.12. Массаж точки 3

1. Точки 2 на передней поверхности черепа, в центре над линией бровей.

2. Точки 3 посередине лба.

3. Точки 4 между бровями.

4. Точки 5 над серединой каждой из бровей, где вы найдете небольшое углубление.

5. С помощью больших пальцев освободите верхнюю часть глазницы, перемещаясь по кости от внутреннего края к наружному. Работайте медленно, мягко надавливая пальцами. Это также поможет освободиться от тепла, красноты, боли и сухости глаз, вызванных ветром печени (рис. 5.13). Такой массаж чрезвычайно эффективен при отечности глаз, что часто бывает следствием мигрени.

6. Попросите пациента повернуть голову в другую сторону и поменяйте местами поддерживающую и рабочую руки. Найдите точку 10 на виске, непосредственно за скуловой костью с наружной стороны глаза

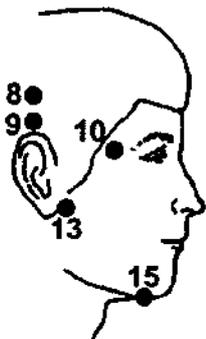


Рис. 5.14

она ощущается как отверстие, впадина или выемка. Сначала мягко освободите ее с помощью пальцев, а затем медленно и осторожно введите костяшку пальца. Медленно массируйте по спирали, следуя выдоху пациента. Поработайте над противоположной стороной, а потом над обеими одновременно.

7. Следующие точки, 8 и 9, имеющиеся на обеих сторонах головы, расположены непосредственно над серединой верхушек ушей. С помощью костяшки массируйте точки сначала с одной стороны, потом с другой, а потом с обеих одновременно.

8. Смахните ветер через руки пациента.



Рис. 5.13. Массаж глазницы



Рис. 5.15. Массаж точки 8 над ухом

## D. Затылок

1. Костяшкой пальца массируйте точку 27. Чтобы установить ее местонахождение, найдите выемку на центральной части задней поверхности шеи, над основанием черепа, примерно на один дюйм выше линии волос. В том, что вы нашли «впадину» правильно, вы убедитесь, когда костяшка вашего пальца, двигаясь по спирали, не будет сползать или соскальзывать с этой точки.

2. Найдите на голове точку завитка (место, где волосы закручиваются по спирали) и массируйте ее костяшкой, освобождая от заблокировавших ее ветров или застоявшейся ци.

3. Часто можно почувствовать, как через эту точку ветер покидает череп. Соберите его, описывая руками круги над головой, а затем направьте в руки и из рук — в землю.

Чтобы помочь пациенту совершенствоваться в ежедневном уходе за собой, вы можете показать ему точки на лице, чтобы он мог сам воздействовать на них, в частности, когда этого требует его состояние.

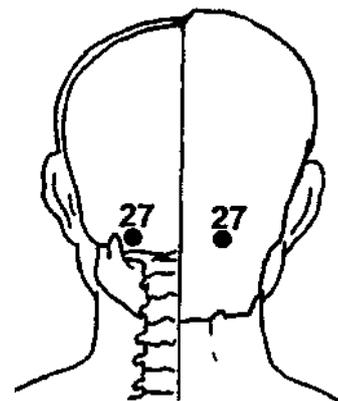


Рис. 5.16

### ТРЕТИЙ ВЕТЕР. Ветер, который поражает почки

Причиной появления этого ветра служит неправильное питание, например, чрезмерное употребление таких продуктов, которые способствуют созданию холода (например, очень холодных напитков, мороженого, замороженных или холодных продуктов прямо из холодильника и незрелых фруктов), а также недостаточное пережевывание пищи. Он всегда возникает в тонком кишечнике, поднимается к почкам, потом к ушам и накапливается в голове. Застыв в мозге, этот ветер может поразить нервы, вызвав подергивание глаз и зубную боль.

Тонкий кишечник расположен рядом с почками. Избыточная холодная энергия заставляет почки сжиматься, вызывает спазм поясничной мышцы и подтягивает позвоночник к одному из бедер. В результате поток энергии прекращается и возникает боль в спине. Перенеся избыточное тепло сердца в поясничные мышцы и почки, можно расслабить и согреть нижнюю часть спины.

Чтобы добиться гармонии всей системы, необходимо уравновесить стихии *Огня* и *Воды* (тепло и холод) в теле. Научите пациента медитации «Лотос», чтобы он мог использовать энергию *Огня* в сердце и нагревать почки и холодную энергию *Воды* почек и Земли для уменьшения избыточного тепла в сердце. Правильное количество и правильное течение энергии *Воды* и *Огня* в теле поможет трансформировать накопившийся в уме и в теле стресс в здоровую энергию.

#### А. Медитация «Лотос»

Визуализируйте свое сердце в виде красного цветка лотоса, а перикард (теплорегулирующую оболочку, окружающую сердце) — в виде листьев лотоса. Мысленно представьте себе, что ваши почки — это утолщения в местах соединения листьев и цветов лотоса. Визуализируйте корни, идущие вниз от этих утолщений-почек через ноги в густой ил (землю) водоема (рис. 5.18).



Рис. 5.18. Визуализация энергий сердца и почек в Лотосе

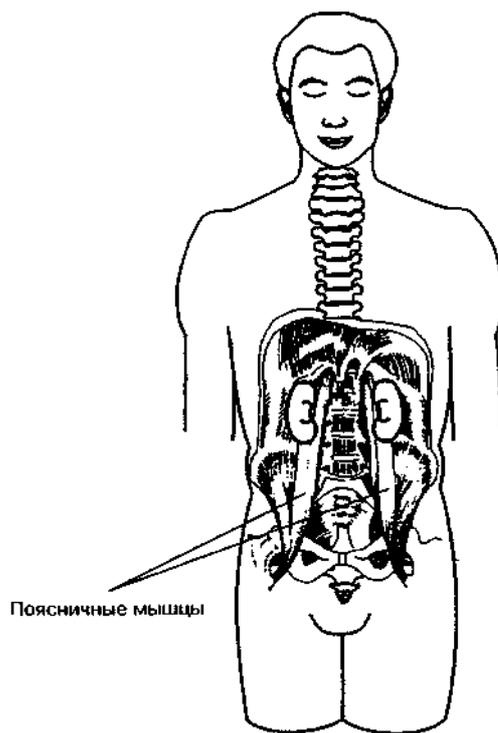


Рис. 5.17. Поясничные мышцы

Представив себе такое слияние вашего тела и лотоса, ощутите эти качества энергии в своем теле. Почувствуйте поддерживающую связь с теми же качествами красной и золотистой энергии, приходящей к нам от солнца и находящейся над нами Вселенной, а также с качествами голубой энергии *Воды*, приходящей от земли и природы. Почувствуйте теплую красную энергию сердца и красно-желтую (золотую) энергию, идущую сверху. Почувствуйте холодную голубую энергию *Воды* почек и освежающую голубую энергию *Воды*, идущую от земли.

1. Дышите глубоко, направляя дыхание в нижнюю часть живота и

мысленно представляя, что ваше сердце — это красный цветок лотоса, почки — его корни, а позвоночник — соединяющий их стебель.

2. Почувствуйте, как корни лотоса прорастают в дно пруда, впитывая из влажного грунта именно то количество питательных веществ, которое вам необходимо. Представьте, как цветок открывается навстречу солнцу, чтобы получить его энергию (энергию *Огня*). Почувствуйте, что ваш здоровый, гибкий позвоночник — это стебель, соединяющий две энергии. Ощутите гармонию *Огня* и *Воды*, *Ян* и *Инь*, мужского и женского.

3. Направьте вдох в сердце, втягивая тепло солнца, ощущая, как оно проникает сквозь макушку в голову, и смешайте его с любовью, радостью и счастьем, обитающими в вашем сердце (красном лотосе). Продолжая медленно вдыхать воздух, втяните эту любящую, горячую энергию к точке на позвоночнике напротив сердечного центра (точка между лопатками, между грудными позвонками Т-5 и Т-6, рис. 5.19). После этого выдыхайте (произнося *Звук Сердца «ХАУУУУ»*) горячую энергию вниз по позвоночнику (стеблю лотоса) в холодные почки, согревая почки и поясничные мышцы мягким теплом сердца.

4. Представьте себе, что от ваших почек отходят корни, которые идут вниз по ногам и, пройдя через подошвы ног, погружаются в успокаивающую голубую энергию *Воды*, которую посылает им Земля.

5. Направляя вдох в почки, почувствуйте, как корни лотоса проходят через ноги и подошвы ног. Во время вдоха втягивайте прохладную, успокаивающую, питающую голубую энергию *Воды* и посылайте ее вверх, через ноги, к почкам. Почувствуйте, как мягкая, спокойная энергия почек смешивается с прохладной, умиротворяющей голубой энергией *Воды*, просочившейся по ногам. Выдохните, произнося *Звук Почек «ЧУУУУУУ»* и посылая эту энергию вверх по позвоночнику (стеблю), через точку ветра в сердце.

6. Продолжайте чередовать таким образом вдох в сердце и в почки. Повторите несколько раз.

7. Расслабьтесь, дышите нормально и перемещайте ум взад-вперед между сердцем и почками, вдоль соединяющего их позвоночника (стебля). Улыбнитесь с благодарностью своим почкам, позвоночнику и сердцу. (Более подробное описание медитации «Лотос» вы сможете найти в нашей книге по даоинь\*)

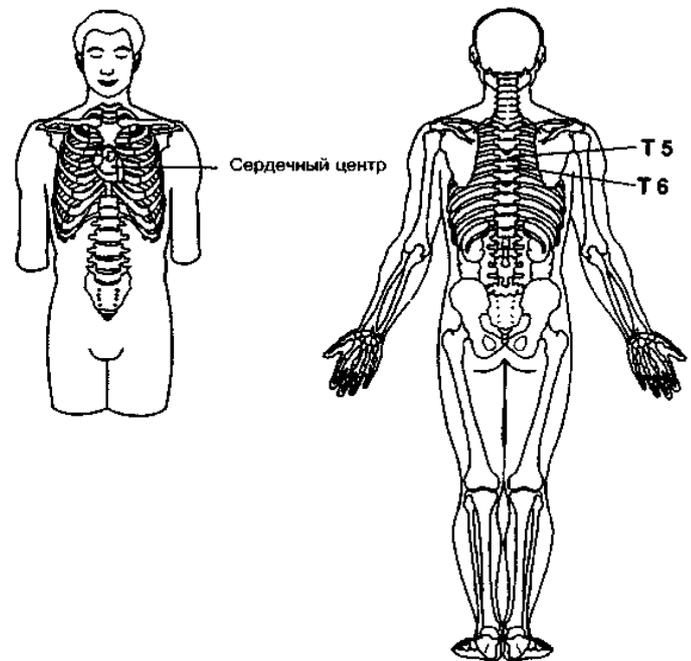
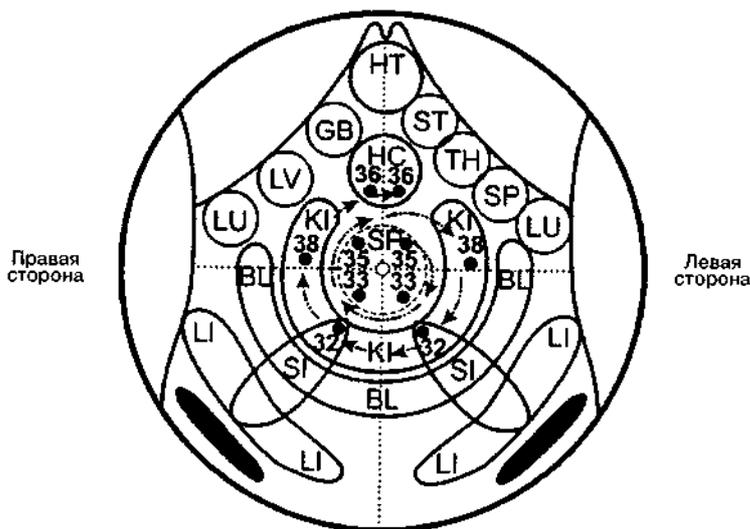


Рис. 5.19. Точки Т-5 и Т-6

## В. Пупочные точки для работы с Ветром Почек

Расслабьте тонкий кишечник. Когда вы будете воздействовать локтем на пупок и ветер придет в движение, пациент может пожаловаться на боль в шее. Используйте локоть для надавливания на указанные ниже точки.

\* Русский перевод: Мантэк Чиа. "До-Ин. Упражнения для восстановления здоровья и достижения долголетия". Киев, "София", 2000



**Рис. 5.20. Пупочные точки для третьего ветра**

Точки, на которые следует надавливать, не обязательно будут соответствовать указанным на рисунке. Вы должны надавливать на тот участок, где обнаружите натяжение, бугорок, напряжение; это может иметь место по всей области. Держите локоть в точке до тех пор, пока не ослабнет напряжение. Ощущайте свой локоть внутри живота и обращайтесь внимание на выражение лица пациента.

Надавливайте последовательно на:

1. Точку 35, которая находится сразу над пупком с левой стороны.
2. Точку 33, которая находится сразу под пупком с левой стороны.
3. Точку 33 с правой стороны.
4. Точку 35 с правой стороны.
5. Точку 38, которая находится рядом с пупком слева. Эта точка ослабляет ветер, вызывающий боль в спине.
6. Точку 32, которая находится под пупком, в стороне от центральной линии, с левой стороны.
7. Точку 32 с правой стороны.
8. Точку 38 с правой стороны.
9. Точку 36, которая находится над пупком, чуть в стороне от центральной линии, с правой стороны.
10. Точку 36 с левой стороны.
11. Выгоните ветер через точку 53. Иногда нездоровая энергия может застревать в точке 53 на ноге, поэтому, закончив работу над точками пупка, освободите эту точку.

Не забывайте выводить ветер после надавливания каждой точки.

### С. Голова

1. Костяшкой пальца надавите на точку 8, одновременно поддерживая голову другой рукой. Эта точка расположена в выемке над верхушкой уха, на расстоянии, равном примерно ширине пальца. Воздействуйте на точки с обеих сторон (рис. 5.21).

2. Вместо того чтобы выпускать избыточную горячую энергию через руки и пальцы, направьте это избыточное тепло сердца в почки. Когда вы переносите избыточное тепло из сердца вниз, тепло из головы также опускается вниз.



**Рис. 5.21. Точка 8 на голове**

## D. Ноги

1. Чтобы найти точку 53 на колене, положите ладонь на среднюю линию ноги пациента, над его коленом. Вытянув указательный палец, вы почти коснетесь щели над коленной чашечкой. Чтобы найти точку, вытяните большой палец к внутренней поверхности ноги и захватите внутреннюю мышцу бедра (рис. 5.22).

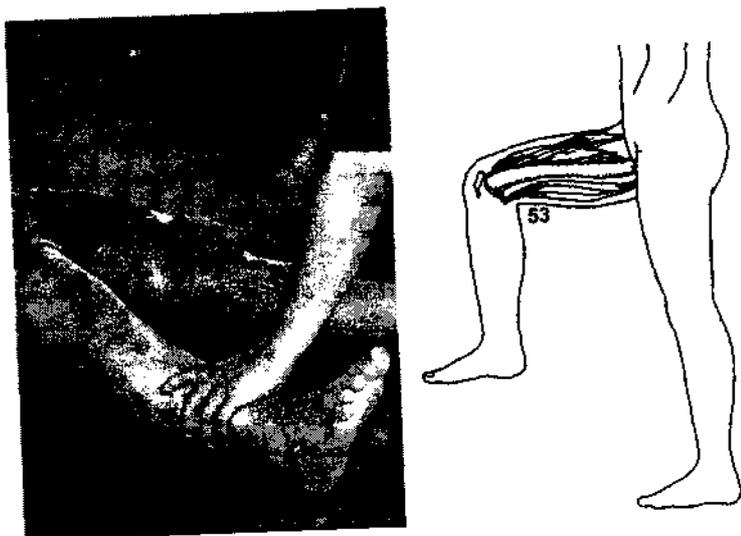


Рис. 5.22. Точка 53 на ноге

2. Смахните ветер.
3. Повторите ту же операцию для другой ноги.

### **ЧЕТВЕРТЫЙ ВЕТЕР. Ветер, который вызывает тупые боли, напряженность, усталость и беспокойство во всем теле и поражает полу ю вену, аорту и пояснично-крестцовое сплетение**

Четвертый ветер вызывает ощущение усталости, тупые боли, напряженность и беспокойство во всем теле. Этот ветер поднимается тогда, когда кислотность в теле повышена. Результатом избыточной кислотности является усиленная выработка слизи в организме, что может привести к чрезмерному размножению бактерий и вирусов и застою в органах тела. Кроме того, повышенная кислотность отрицательно влияет на соединительные ткани, хрящи и сухожилия и может стать причиной сужения желчных протоков. Избыточная щелочность (при употреблении слишком большого количества сладостей, сладких фруктов или овощей) приводит к перенапряжению поджелудочной железы, поэтому важно следить за своим питанием, чтобы поддерживать pH тела в норме (см. главу 1). Необходимо изменить как привычки питания, так и эмоциональные привычки. Ментальные стрессы и эмоциональные страдания служат основной причиной повышения кислотности, так как при этом вырабатывается огромное количество таких кислых гормонов стресса, как адреналин и инсулин, которые затопляют всю систему.

Этот ветер поражает также сердце, вызывая боли и изжогу. Активизируясь, он достигает области сердца, поднимается к левому плечу и следует вниз по руке, вдоль меридиана перикарда. Когда ветер поражает пояснично-крестцовое сплетение, он распространяется по всей нервной системе. Освободиться от застрявшей ци очень помогают брюшное дыхание и отрыжка.

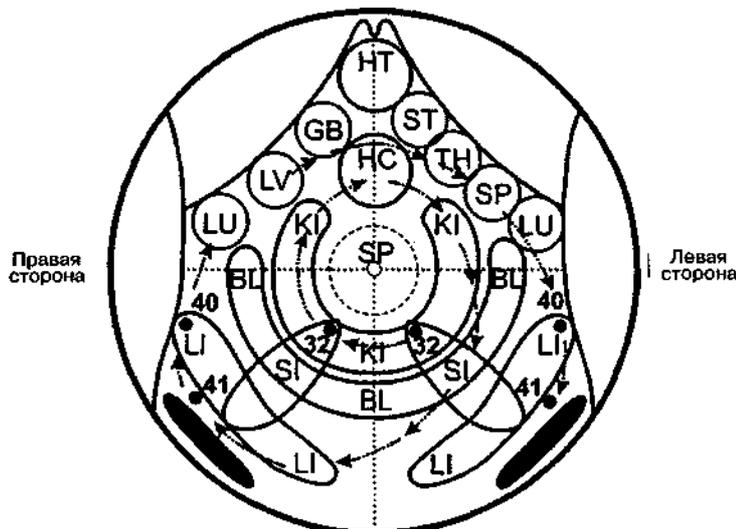


Рис. 5.23. Пупочные точки для работы с четвертым ветром

#### **А. Пупочные точки для работы с четвертым ветром**

С помощью локтя надавливайте на указанные ниже точки (рис. 5.23). Найдя напряженное место, надавливайте локтем на эту точку, пока не ослабнет напряжение и не выйдет ветер. Поговорите с ветрами и посоветуйте им уйти в более подходящее место — в землю!

Воздействуйте на следующие точки:

1. Сначала на точку 32, которая находится сразу под пупком, с левой стороны.
  2. Затем на точку 32 с правой стороны.
  3. На точку 41 с правой стороны.
  4. На точку 40, которая находится непосредственно над тазовой костью, с правой стороны.
  5. На точку 40 с левой стороны.
  6. На точку 41, которая находится у нижнего конца тазовой кости, с левой стороны.
  7. На точку 48, которая находится на передней поверхности ноги на уровне наружных половых органов у внутренней поверхности бедра, с левой стороны. Для этой точки используйте кончики пальцев (рис. 5.25).
  8. На точку 48 с правой стороны.
- Смахивайте ветер после надавливания на каждую точку.

#### В. Грудь и плечи

Работая над грудью и плечами, вы обнаружите множество нервов. Относитесь к нервам с уважением, работайте спокойно и очень осторожно.

Этот ветер чаще всего оказывает влияние только на левую сторону тела; все описанные ниже точки относятся как к левой, так и к правой сторонам. Если ветер переходит в правую сторону, вы должны воздействовать на те же точки с правой стороны. Обычно приходится работать с обеих сторон.

1. Когда пациент ляжет на спину, начинайте с помощью пальцев массировать точку 21, которая находится под ключицей над левой грудной железой (рис. 5.25). Меридианы сердца и перикарда, выходя из сердца, проходят через верхнюю часть груди, идут к плечу и по левой руке опускаются вниз.

2. Предложите пациенту сесть или перевернуться на бок. Надавите локтем на точку 20, расположенную над ключицей, рядом с шеей (рис. 5.25).

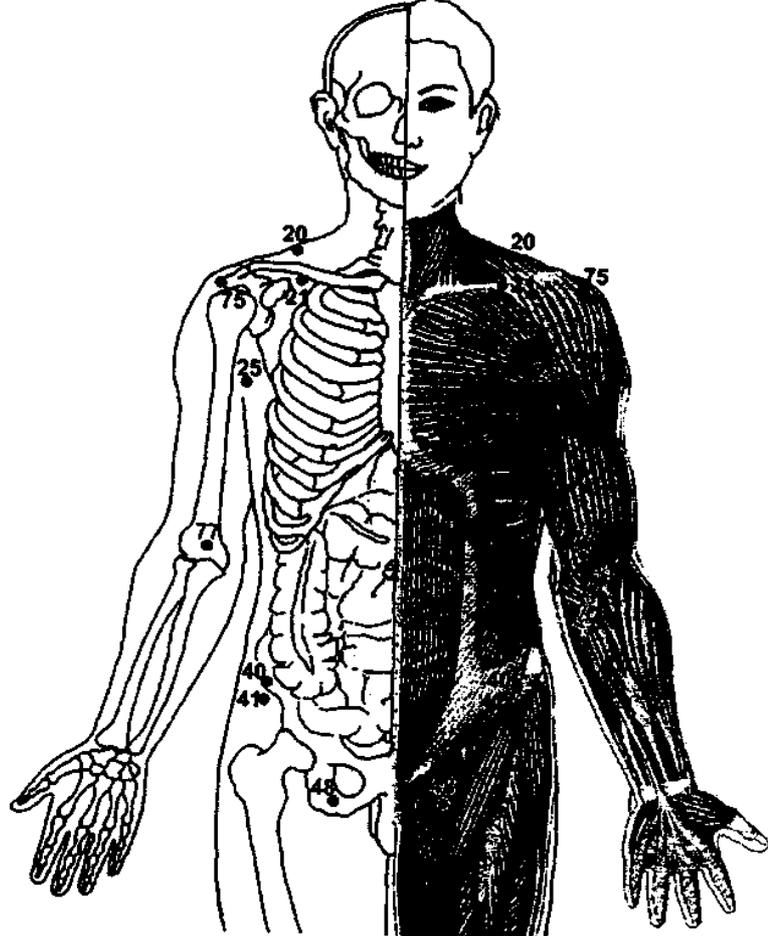
3. Захватите пальцами трапециевидную мышцу в том месте, где шея встречается с плечом. Оттяните ее и встряхните, массируя мышцу и находящиеся под ней нервы, чтобы освободить эту область.

4. Массируйте точку 75, которая находится на наружном конце плеча, в углублении в средней части дельтовидной мышцы (рис. 5.24). Медленно поднимите руку до горизонтального положения.

5. Массируйте точку 25 в левой подмышечной впадине (рис. 5.26). Когда вы надавливаете и находите точку, пациент должен медленно поднимать руку вверх, опираясь на ваши большие пальцы.



Рис. 5.24. Массаж точки 75



6. С помощью пальцев массируйте сердечный меридиан на всем протяжении от подмышки по внутренней поверхности руки, надавливая по пути на точку 77 (рис. 5.27).

Рис. 5.25. Точки на груди и плечах



Рис. 5.26. Массаж точки 25 большими пальцами обеих рук

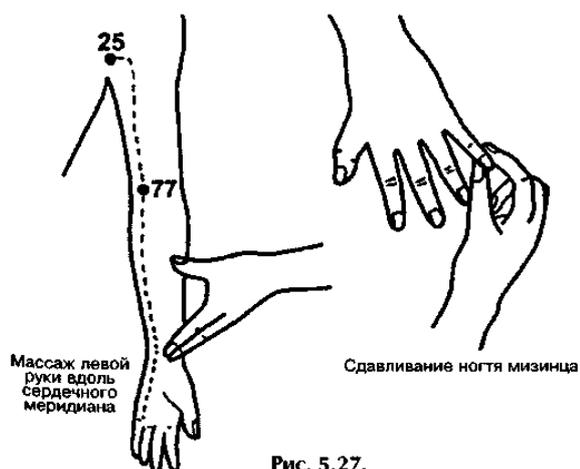


Рис. 5.27.

7. Продолжайте массировать руку вплоть до кончика мизинца. Сдавите уголки ногтя (рис. 5.27).

8. Смахните ветер вниз по левой руке.

## С. Ноги

1. Надавите на точку 69 или 54 сзади под коленной чашечкой.
2. Воздействуйте на точку 55, расположенную на внутренней части ноги под коленным суставом (рис. 5.28).

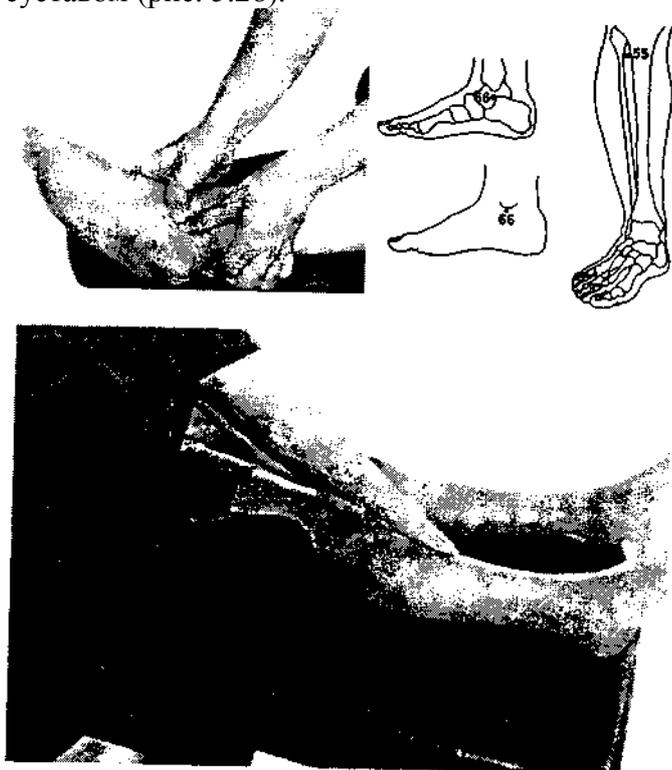


Рис. 5.28.

3. Воздействуйте на точку 66 непосредственно под таранной костью на внутренней части стопы. Надавливайте обоими большими пальцами.
4. Смахните ветер вниз по ногам.

## D. Спина

1. Попросите пациента повернуться так, чтобы вы могли работать над его спиной. Надавите локтем на точку 45, которая находится между крестцом и тазовой

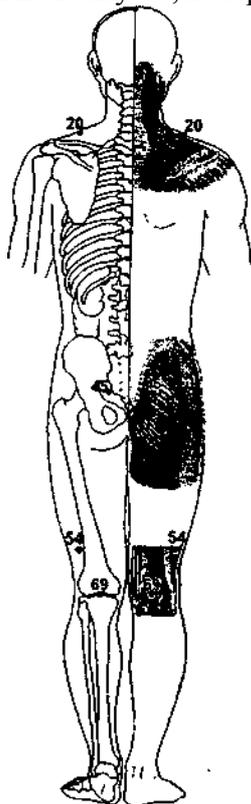


Рис. 5.29.

костью. Встряхивая руку, слегка подтолкните тазовую кость к ягодицам, чтобы снять напряжение в этой области (рис. 5.56).

2. Смахните ветер вниз по ногам.

3. Не забывайте смахивать ветер после надавливания точки 69 под каждым коленом.

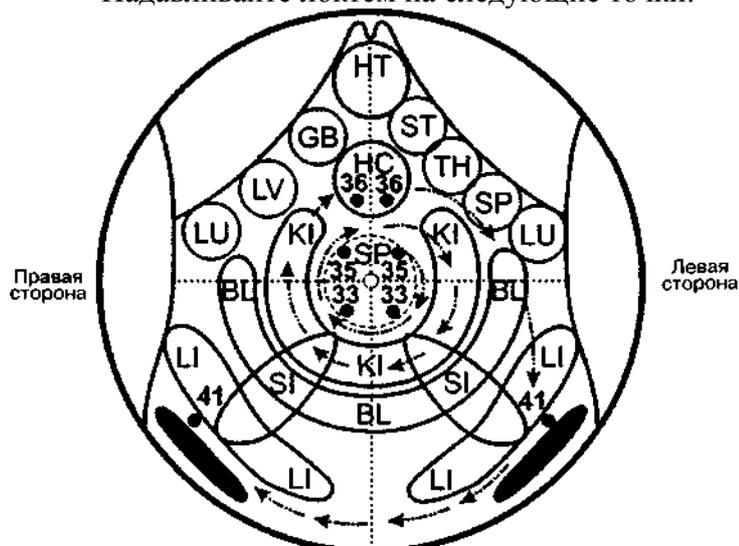
### **ПЯТЫЙ ВЕТЕР. Ветер, который делает живот жестким, твердым, плотным и слабым**

Этот ветер возникает в тонком кишечнике и, проходя по меридиану печени, вызывает стреляющие боли. Иногда вздувается верхняя правая часть. Причиной ветра могут служить как пища, так и эмоции, и начинается он всегда в кишечнике. Сначала его необходимо удалить из тонкого кишечника, а затем из печени.

Когда от ветра вздувается кишечник, прежде всего следует очистить толстый кишечник, затем тонкий, печень и желчный пузырь, используя техники, приведенные в первой книге по ци-нэйцан. Когда вы почувствуете, что узлы и сплетения расслабляются, начинайте использовать локоть.

#### **А. Пупочные точки для пятого ветра**

Надавливайте локтем на следующие точки:



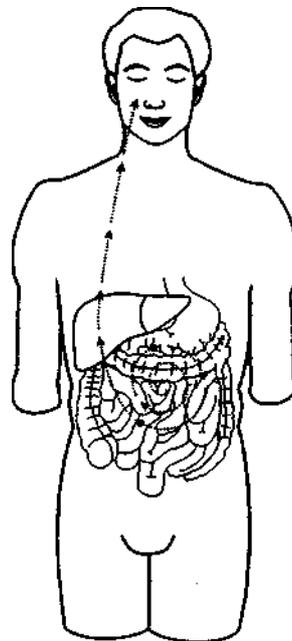
**Рис. 5.31. Пупочные точки для пятого ветра**

1. Точку 35 с левой стороны.
2. Точку 33, которая находится непосредственно под пупком, с левой стороны.
3. Точку 33 с правой стороны.
4. Точку 35 над пупком справа.
5. Точку 36, расположенную над пупком чуть сбоку от центральной линии, с правой стороны.
6. Точку 36 с левой стороны.
7. Точку 41, расположенную на нижнем конце тазовой кости, с левой стороны.
8. Точку 41 с правой стороны.

Не забывайте выводить ветер после прохождения каждой точки.

#### **В. Макушка и промежность**

1. Костяшкой пальца надавите на точку 1 на макушке, которая находится на пересечении линии, проведенной через верхние точки ушей, и линии, проходящей через середину носа. Когда вы надавливаете на эту точку, пациент должен установить связь с промежностью и слегка сжать ее. Или же, держа костяшку на точке 1, направляйте энергию по спирали, а пациент в это время пусть надавливает средними пальцами на точку 43 промежности.



**Рис. 5.30.**

2. Надавите на точку 43 (Хуэйинь) или пусть пациент сам надавит на нее. Неплохо накрыть его простыней или положить на область, где находятся гениталии, полотенце, чтобы при воздействии на эту деликатную точку пациент не смущался. Объясните ему, что он должен сжать рот и делать губами всасывающие движения и одновременно туго сжать анус, ощущая и подтягивая переднюю, заднюю, среднюю, левую и правую его части. Хуэйинь — это точка, где собираются все иньские и нездоровые энергии.

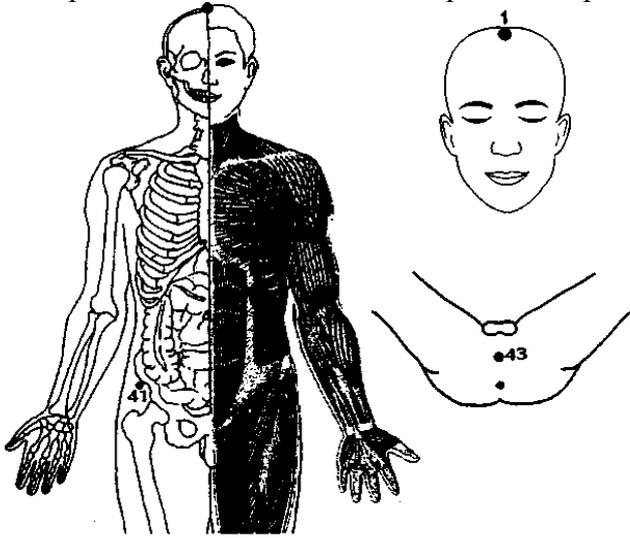


Рис. 5.32. Точки на паховой области, макушке и на промежности

3. Смахните и выдуйте ветер из головы, вниз по рукам и выпустите его наружу; из точки 43 смахните и выдуйте энергию вниз по ногам.

4. Напоминайте пациенту, чтобы он дома ежедневно, выполняя упражнения по сжатию ануса, массировал промежность и нажимал на макушку головы до тех пор, пока не исчезнут симптомы напряженности в брюшной полости.

### С Ноги

1. Надавите локтем или большими пальцами на точку 57, которая находится на внутренней стороне ноги под коленным суставом. В этом случае можно использовать немного масла (рис. 5.33).

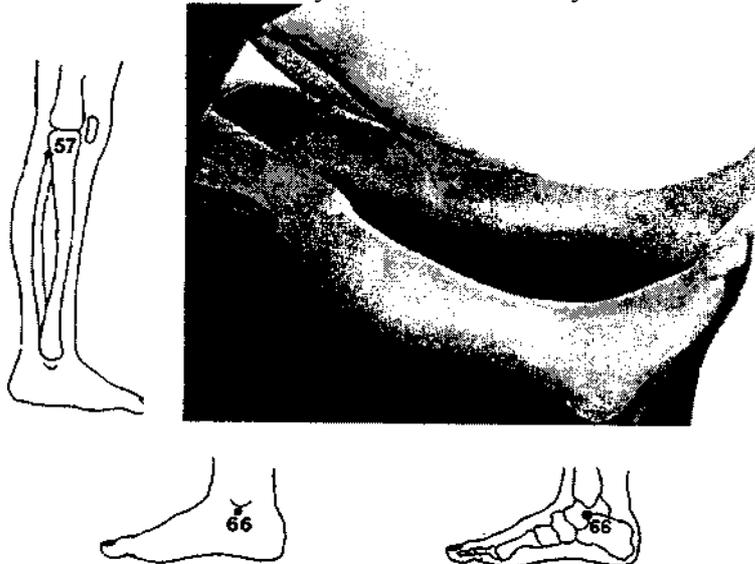


Рис. 5.33. Точки на ногах и ступнях

2. Воздействуйте на точку 66 непосредственно под таранной костью на внутренней поверхности стопы. Большими пальцами рук надавливайте вниз и вглубь (таким же способом, как на рис. 5.33).

3. Смахните ветер вниз по ногам.

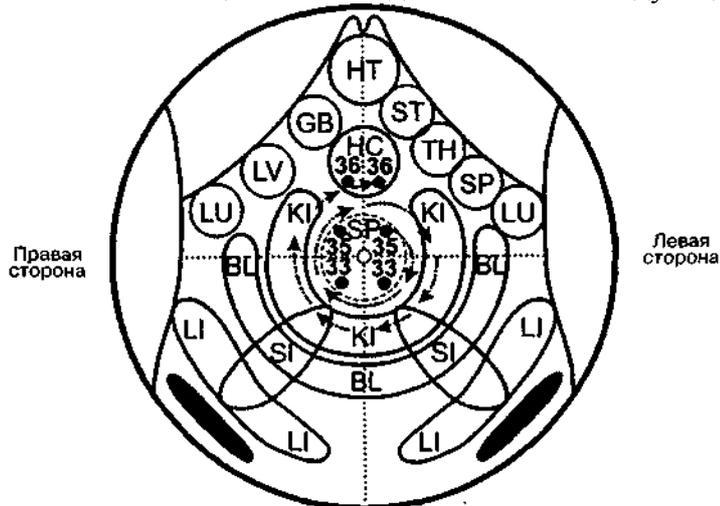
## ШЕСТОЙ ВЕТЕР. Ветер, который вызывает судороги

Этот ветер вызывает судороги и напряженность в ногах, спине и шее. Судороги обычно начинаются в брюшной полости, но они поражают нервную систему и мышцы. Следствием присутствия этого ветра являются тугоподвижность и боли.

Судороги, вызываемые шестым ветром, — результат неправильного кровообращения, когда кровь, возвращаясь в сердце, вынуждена проходить через вены, особенно полую вену, которые сжаты. Например, мышцы сжимаются при чрезмерном охлаждении ног, препятствуя нормальному течению крови, и возникают судороги. Освободившись от ветра, вы освобождаетесь от набухания, и течение крови восстанавливается.

### А. Пупочные точки для шестого ветра

С помощью локтя надавливайте на следующие точки:



1. Точку 35 с левой стороны.
2. Точку 33, которая находится сразу под пупком, с левой стороны.
3. Точку 33 с правой стороны.
4. Точку 35, расположенную над пупком, с правой стороны.
5. Точку 36, расположенную над пупком, чуть в стороне от центральной линии, с правой стороны.
6. Точку 36 с левой стороны.

Помните о необходимости выводить ветер после надавливания каждой точки.

Рис. 5.34. Пупочные точки для шестого ветра

### В. Лицо

1. Надавите большим пальцем на точку 15 во впадине под подбородком, за нижней челюстью (рис. 5.35). Давите вверх, к языку.

2. Надавите костяшкой пальца на точку 13, расположенную непосредственно под мочкой уха, на конце нижней челюсти (рис. 5.35).

3. Смахните нездоровую энергию через руки.

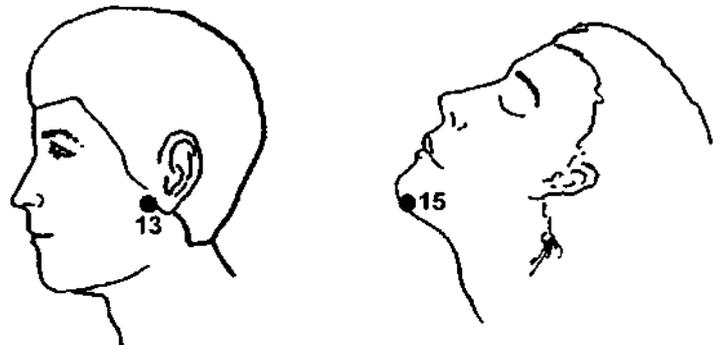
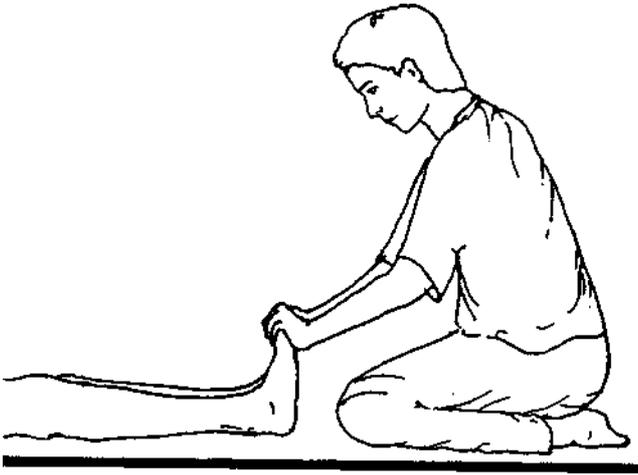


Рис. 5.35. Точки на лице

### С Ноги

1. Растяните икры и ахилловы сухожилия пациента, подтянув его стопы в направлении пупка и вращая их по кругу, поддерживая напряжение в икрах (рис. 5.36).



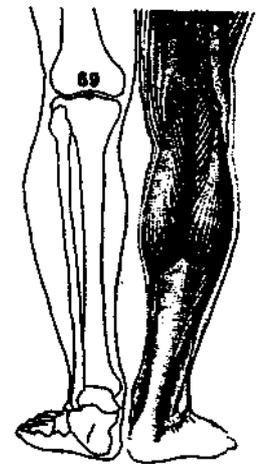
**Рис. 5.36. Растягивание икр**

2. Смахните ветер вниз.

3. Попросите пациента повернуться. Воздействуйте локтем на точку 69 сзади колена, в том месте, где разветвляются мышцы под коленом (рис. 5.37).

4. Смахните ветер через ноги.

5. Пациент должен продолжать работу дома, оттягивая пальцы ног в направлении пупка и расширяя пятки, пока ноги не станут напряженными, после чего их следует на выдохе расслабить. Научите его такому упражнению: из положения стоя подниматься на носки, потом опять опускаться на пятки и поднимать пальцы ног кверху. Это способствует поступлению крови в икроножные мышцы и помогает освободиться от застоя.



**Рис. 5.37. Точки на ногах**

#### D. Похлопывание

Эта техника позволяет освободиться от застоя на тыльной стороне колен, локтей и других суставов, например лодыжек и запястий (рис. 5.38).



**Рис. 5.38. Похлопывание**

прикасаются.

2. Смахните ветер вниз.

3. После похлопывания пациент должен выполнить упражнение Танцующая Обезьяна (рис. 5.39): лежа на спине, поднять руки и ноги вверх и встряхивать их. Дыхание глубокое брюшное. Это поможет циркуляции крови и перемещению лимфы. Чтобы заставить течь застоявшуюся кровь, упражнение следует выполнять ежедневно.

1. Пусть пациент вытянет ногу (руку, запястье, лодыжку), слегка ослабив сустав. Начинайте быстро ударять ладонью по тыльной стороне сустава. Может возникнуть ощущение сильного жжения, возможно даже покраснение, которое исчезает, когда тело вновь начинает впитывать застоявшуюся кровь. Метод может оказаться болезненным, но он очень эффективен для стимулирования и восстановления свободного поступления в суставы здоровой окисленной крови. Будьте осторожны, никогда не воздействуйте на варикозные вены. После окончания сеанса пациент не должен в течение 12 часов принимать душ или как-то иначе смачивать эту область. Кроме того, к ней нельзя после этого

4. Кроме того, хорошим средством для этого служит глубокий брюшной смех, который называют «ударами по внутреннему барабану». Он позволяет «прокатать» брюшную полость, активизируя течение крови, лимфы и ци и массируя все внутренние органы.

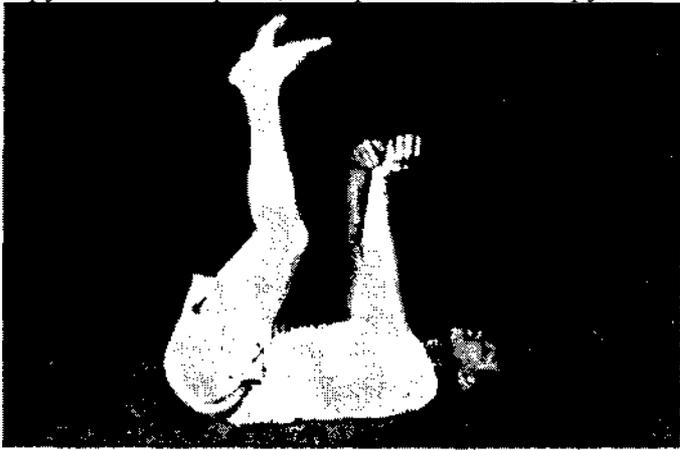


Рис. 5.39. Танцующая Обезьяна

### СЕДЬМОЙ ВЕТЕР. Ветер, который поражает сердце, вызывая дрожание всего тела

Этот ветер начинается в кишечнике и, поднимаясь вверх, поражает сердце. Когда сердце перегрето, челюсти сжаты, может трястись все тело, а в особо тяжелых случаях может наступить паралич. По ошибке такое состояние иногда принимают за болезнь Паркинсона. Кишечник занимает обширную область; когда ветер поднимается высоко и концентрируется в кишечнике, он непосредственно поражает сердце. Воздействие на этот ветер помогает также облегчить боль в спине.

Очень важно поддерживать в теле надлежащее количество и течение энергии Воды и Огня. В природе слишком сильный холод делает невозможной саму жизнь, а слишком сильная жара все сжигает. Хорошее состояние может быть достигнуто только при равновесии.

#### А. Пупочные точки для седьмого ветра

Надавливайте локтем на следующие точки:

1. Точку 35, расположенную сразу над пупком, с левой стороны.
2. Точку 33, расположенную сразу под пупком, с левой стороны.
3. Точку 33 с правой стороны.
4. Точку 35 с правой стороны.
5. Точку 38, расположенную сбоку от пупка, с левой стороны.
6. Точку 38 с правой стороны.
7. Точку 36, расположенную над пупком чуть в стороне от средней линии, с правой стороны.
8. Точку 36 с левой стороны.

Не забывайте после надавливания на каждую точку выводить ветер.

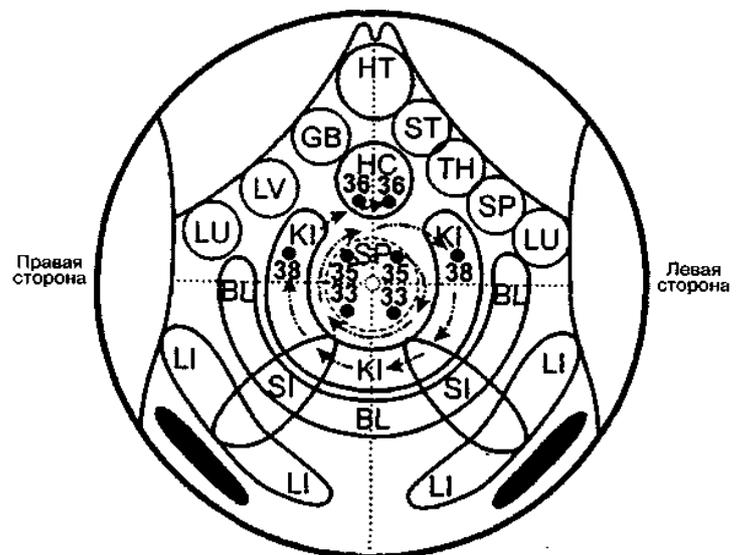


Рис. 5.40. Пупочные точки для седьмого ветра

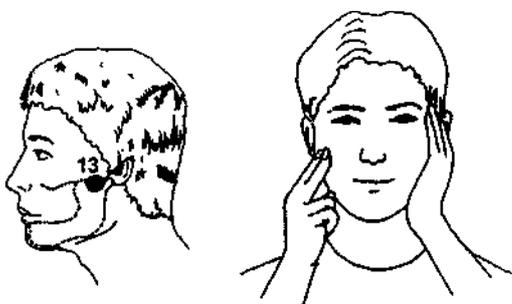


Рис. 5.41. Точка 13 на лице

#### В. Лицо

1. Одной рукой поддерживая лицо, надавите костяшкой пальца другой руки на точку 13, которая находится между нижней частью уха и концом кости челюсти.
2. Смахните энергию через руки.



### С. Ступни ног

«Копайте в подошвах ног, и вы обнаружите золото».

1. Надавите на точку 74 (Бурлящий Источник), которая находится на подошве и удалена от большого пальца примерно на 1/3 расстояния между этим пальцем и пяткой (рис. 5.42). Пока вы стимулируете точку, пусть ваш пациент во время вдоха оттягивает кончики пальцев ног по направлению к пупку, посылая прохладную, освежающую энергию почек из этой точки к началу меридиана почек. Предложите пациенту почувствовать энергию, которая движется вверх по внутренней поверхности ног, потом через заднюю часть промежности, в нижнюю часть брюшной полости, окутывая почки и надпочечники, и поднимается в область сердца, вплоть до ключиц.



Рис. 5.42. Бурлящий Источник

2. Когда вы выгоняете ветер через стопу, попросите пациента выдыхать (произнося Звук Сердца) всякое избыточное тепло из сердца в почки, далее через спину и ноги и, наконец, через пальцы ног в землю. Дрожание должно немедленно начать проходить. В этом случае также очень полезна медитация «Лотос», приведенная в связи с третьим ветром, так как она использует холодную энергию Воды почек для уменьшения избытка тепла в сердце.

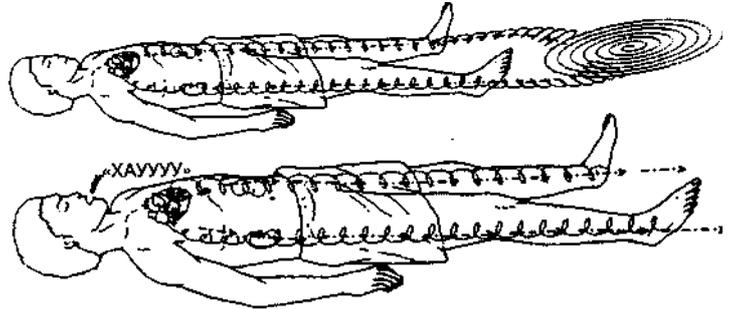


Рис. 5.45. Выдыхайте избыточное тепло, произнося Звук Сердца

3. Объясните пациенту необходимость сглатывания слюны и частой отрыжки. Это обеспечит дальнейшее охлаждение сердца и увлажнение перегретых органов.

### ВОСЬМОЙ ВЕТЕР. Ветер, который вызывает боль в груди

Этот ветер вызывает боль в груди и спине, а также высыпание аллергических сыпей. Он поднимается в результате накопления чрезмерного количества слизи в венах и артериях, при этом часто возникает ощущение, что нижняя часть брюшной полости заполнена желе. Чрезмерное количество слизи образуется при повышенной кислотности тела, так что в этом случае необходимо есть больше щелочной пищи (см. главу 1). Избежать создаваемых этим ветром проблем помогает хорошее пережевывание пищи, когда она смешивается с достаточным количеством слюны. Жевать следует до тех пор, пока вы не сможете «выпить» любую твердую пищу. Попробуйте посчитать, сколько раз вы пережевываете взятый в рот кусок, а потом значительно увеличьте число пережевываний и жуйте до тех пор, пока пища не станет жидкой. Кроме того, следует избегать пищи, которая вызывает у вас аллергию и, по возможности, избегать мест со слишком высоким загрязнением или большим содержанием цветочной пыльцы, если она оказывает на вас влияние. Очень хорошие результаты обеспечивает диета, регулирующая кислотно-щелочной баланс, и очищение толстого кишечника. Кроме того, для выведения из тела избыточной слизи следует научиться пить собственную свежую мочу.

### А. Пупочные точки для восьмого ветра

Надавливайте локтем на следующие точки:

1. Точку 35, расположенную непосредственно над пупком, с левой стороны.
2. Точку 33, расположенную непосредственно под пупком, с левой стороны. Надавливание на эту точку (вместе с точкой ци-нэйцзан 38) хорошо облегчает боль в спине.
3. Точку 33 с правой стороны.
4. Точку 35 с правой стороны.
5. Точку 38, расположенную сбоку от пупка, с левой стороны.

6. Точку 32, которая находится под пупком на некотором расстоянии от центральной линии, с левой стороны.

7. Точку 32 с правой стороны.

8. Точку 38 с правой стороны.

9. Точку 37, которая находится у линии, проведенной вверх от пупка, с правой стороны.

10. Точку 37 с левой стороны.

11. Точку 30, которая находится под нижним концом грудины. Следите за тем, чтобы не надавить на кончик грудины, так как он очень чувствителен. Помните о необходимости выводить ветер после надавливания каждой точки.

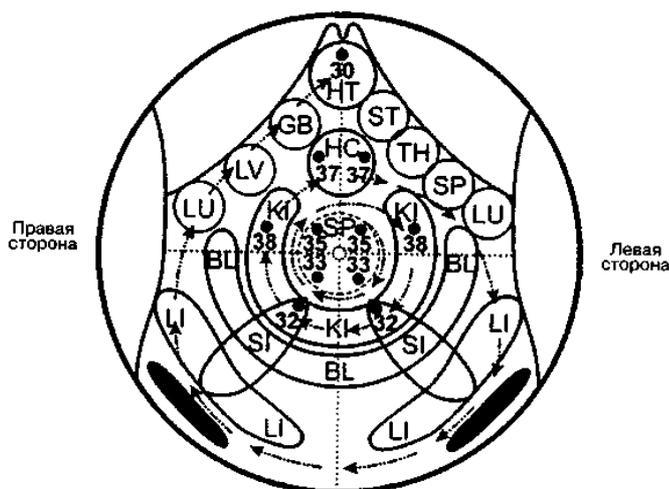


Рис. 5.44. Пупочные точки для восьмого ветра

### В. Грудная клетка

1. Массируйте всю поверхность груди. Для освобождения всей грудной клетки используйте основания ладоней. Не сдвигая ладонь с места, совершайте энергичные движения по спирали и встряхивания. Теперь используйте костяшки для работы между ребрами и на самих ребрах. При этом другой рукой поддерживайте грудную клетку. Работая с женщинами, сдвигайте в сторону грудную железу, чтобы воздействовать на ребра под ней. Область груди может оказаться очень болезненной из-за накопившихся в ней эмоций (таких, как гнев, грусть, ревность, подавленность и т. п.). Велите пациенту посылать Дыхание в эту область, чтобы освободиться от боли и от эмоций.



Рис. 5.45. Освобождение грудной клетки путем встряхивания с помощью основания ладони



Рис. 5.46. Массаж грудины костяшкой пальца

2. На грудину воздействуйте костяшкой пальца. Не забывайте о том, насколько она мягкая, поэтому не давите слишком сильно.

3. Смахните ветер через руки.

### ДЕВЯТЫЙ ВЕТЕР. Ветер, который вызывает усталость в ногах и ступнях ног

Этот ветер служит причиной сильной боли и чувства усталости в ногах и ступнях. Когда ноги устают, ветер часто накапливается в груди и брюшной полости, вызывая напряжение во внутренних органах и поясничных мышцах. Когда поясничные мышцы напряжены, они оттягивают нижнюю часть спины и таз, вызывая сильную боль. Со временем мышцы утрачивают способность опять принимать свое естественное положение.

### А. Пупочные точки для девятого ветра

Надавливайте локтем на следующие точки:

1. Точку 35, которая находится сразу над пупком, с левой стороны.
2. Точку 33, которая находится сразу под пупком, с левой стороны.
3. Точку 33 с правой стороны.
4. Точку 35 с правой стороны.
5. Точку 36, которая находится над пупком, чуть в сторону от центральной линии, с правой стороны.
6. Точку 36 с левой стороны.

Не забывайте после надавливания на каждую точку выводить ветер.

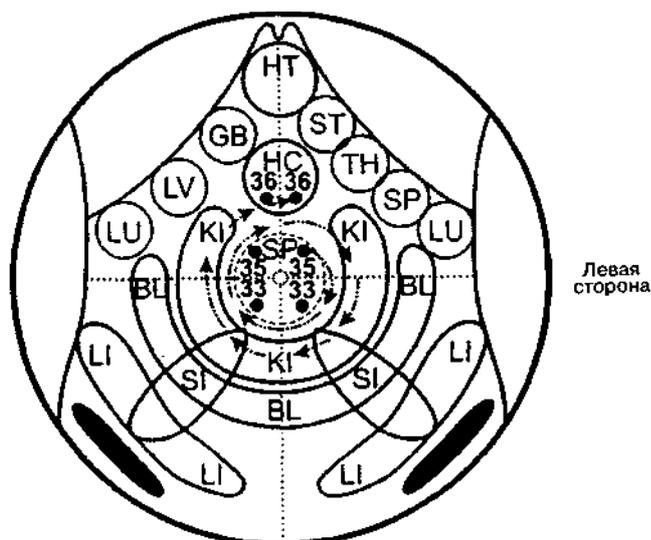


Рис. 5.47. Пупочные точки для девятого ветра

### В. Грудная клетка

1. Надавите костяшкой пальца на точку 22, которая находится прямо над соском. У женщин вы найдете эту точку над грудной железой, между 4-м и 5-м ребрами, на 1,5 — 2 дюйма ниже ключицы.

2. Надавите на точку 22 с противоположной стороны.
3. Смахните ветер через руки.

### С. Паховая область

Эту область пересекает очень много кровеносных сосудов. Работа над точками паховой области помогает восстановить надлежащую циркуляцию крови и освободить нервы. Область очень чувствительна, поэтому работать следует очень мягко, надавливая на точки с помощью локтя. У многих людей, особенно женщин, в области под пупком и, в частности, в паху застревает множество эмоций и чувство вины. Когда поясничная мышца в хорошем состоянии, болезненность в этой области отсутствует.

1. Надавите на точку 40, расположенную над тазовой костью с левой стороны (рис. 5.48).

2. Надавите на точку 41, расположенную на нижнем конце тазовой кости с левой стороны.

3. Надавите на точку 49, расположенную в нижней части внутри тазовой кости, с левой стороны. Прежде чем приступать к работе над этой точкой, спросите у пациента разрешения и при работе проявляйте максимум уважения, поскольку эта область находится очень близко от лобковой кости, а значит и от половых органов. Если воздействие на эти точки вызовет возбуждение у пациента, помогите ему направить энергию вверх по Микрокосмической Орбите.

4. Надавите на точку 49 с правой стороны.
5. Надавите на точку 41 с правой стороны.
6. Надавите на точку 40 с правой стороны.
7. Смахните ветер через ноги.

### Д. Ноги

На указанные ниже точки следует надавливать кончиками пальцев.

1. Воздействуйте на точку 63, которая находится прямо над таранной костью, на внутренней стороне ноги.

2. Воздействуйте на точку 66, которая находится непосредственно под таранной костью, на внутренней стороне ноги.

3. Воздействуйте на точку 55, которая находится на ноге спереди под коленом, между двумя костями (рис. 5.28).

4. Воздействуйте на точки второй ноги.
5. Смахните ветер по ногам.

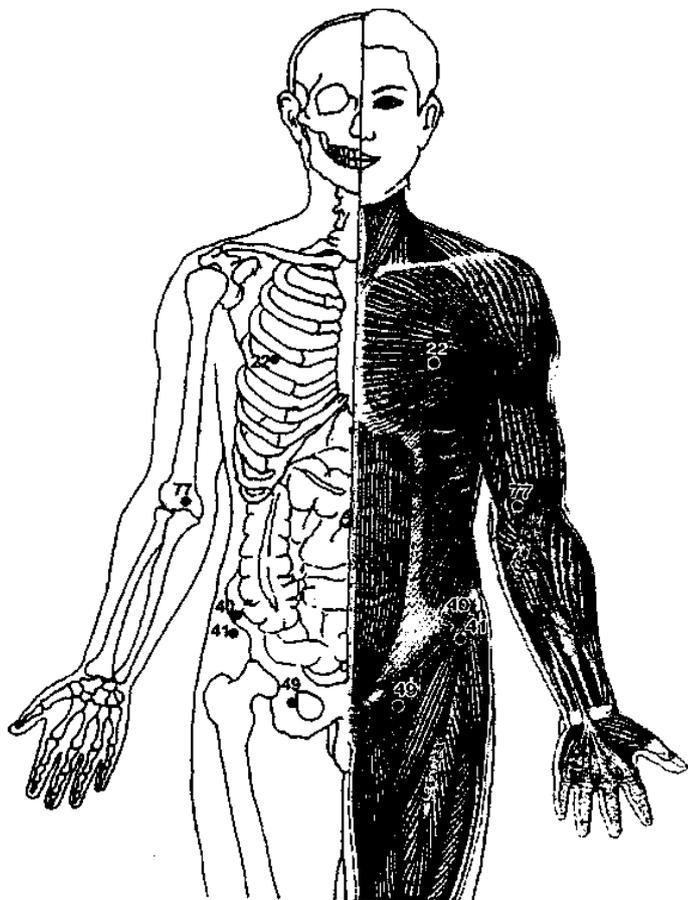


Рис. 5.48. Точки на груди и в паховой области

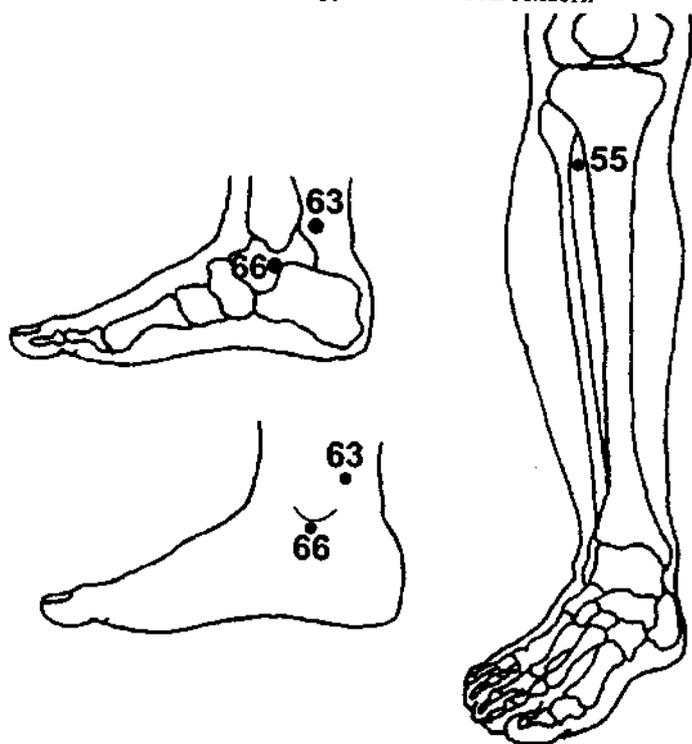


Рис. 5.49. Точки на ногах и ступнях ног

## ДЕСЯТЫЙ ВЕТЕР. Ветер, который вызывает боль, онемение и жар

Этот ветер вызывает боль, онемение и жар, идущие от ног к подмышкам и рукам. Жар воспринимается именно как поднимающийся вверх, становится трудно ходить. Если у человека болит спина, следует воздействовать на пупочный центр и среднюю линию вплоть до грудины. Через 15 — 20 минут обычно наступает облегчение, восстанавливается способность ходить. Кроме того, этот ветер поражает сердце, так что необходимо поработать и над верхней частью грудной клетки.

### А. Пупочные точки для десятого ветра

Надавливайте локтем на указанные ниже точки:

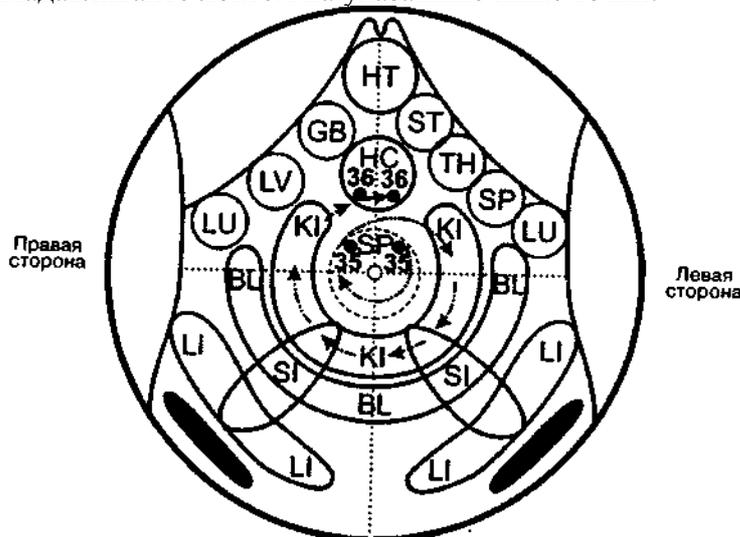


Рис. 5.50. Пупочные точки для десятого ветра

Работая с этими пупочными точками, держите палец на точке 19 (рис. 5.51).

Надавливайте на:

1. Точку 35, расположенную прямо над пупком, с левой стороны.
2. Точку 35 с правой стороны.
3. Точку 36, расположенную над пупком, чуть в сторону от средней линии, с правой стороны.
4. Точку 36 с левой стороны.

Не забывайте выводить ветер после надавливания каждой точки.

### В. Грудь и горло

Надавливание этих точек способствует храбрости.

1. Надавите костяшкой пальца, большим пальцем или любым другим на точку 19, находящуюся между ключицами, в том месте, где они соединяются с грудиной.

2. Работайте над точками 18, расположенными чуть выше точки 19, по обе стороны от нее, непосредственно над ключицами. Вся эта область может оказаться весьма болезненной. Чтобы избавить пациента от напряженности, воздействуйте большим и указательными пальцами. Массируйте всю область, а также непосредственно над ключицами.

3. Промассируйте и откройте точки 17, которые находятся на горле, по обеим сторонам понижения глоточного выступа, под выемками голосовой полости.

4. Смахните ветер через руки.

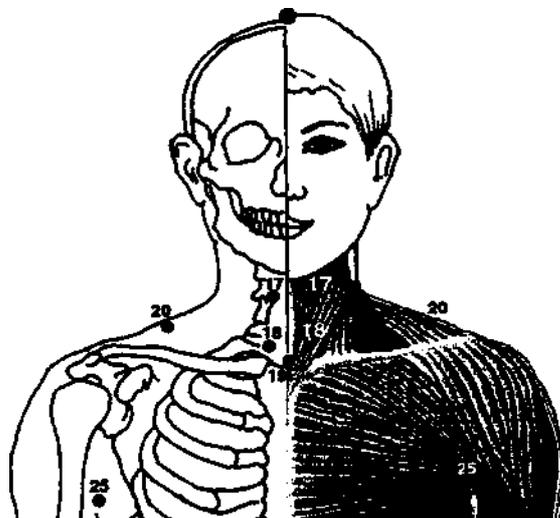


Рис. 5.51. Точки на груди и горле

### С. Плечи и спина

На эти точки полезно воздействовать при ригидности затылочных мышц.

1. Надавите локтем на точку 20 и массируйте все плечевое сплетение. Когда вы надавливаете на точку, пусть пациент слегка отвернет голову в сторону, противоположную той, с которой вы работаете. В это время капните несколько капель масла.

2. Надавите большим пальцем на точку 25 в подмышечной впадине (см. рис. 5.26).

3. Смахните ветер вниз по рукам.

#### D. Ступни ног

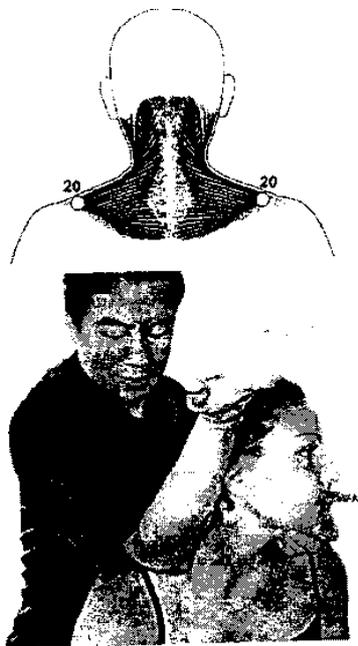


Рис. 5.52. Точки 20—21 плечевой лунки

Сначала обоими большими пальцами надавите на точки 66 и 67. Затем соедините пупок с точками 66 и 67, держа пальцы

одной руки на пупке, а большим пальцем другой массируя область вниз от точек 66 и 67.

1. Воздействуйте на точку 67, которая находится на внутренней стороне стопы, немного спереди под таранной костью.

2. Воздействуйте на точку 66, которая находится непосредственно под таранной костью, на внутренней стороне стопы.

3. Воздействуйте на точку 74 на подошве стопы, примерно на 1/3 расстояния между основанием второго пальца и пяткой.

4. Воздействуйте на точки второй ноги.

5. Смахните ветер.

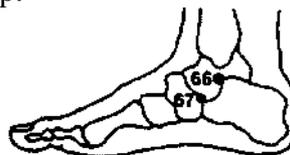


Рис. 5.53. Надавливание локтем на Бурящий Источник

### **ОДИННАДЦАТЫЙ ВЕТЕР. Ветер, который поражает нервы и вызывает тугоподвижность спины**

Этот ветер в то или иное время может появиться почти у каждого человека. Он собирается непосредственно под пупком и может вызывать тугоподвижность спины и оказывать влияние на нервную систему и солнечное сплетение. Прежде чем воздействовать на этот ветер, необходимо

освободить область пупка и поясничные мышцы с помощью техник базового ци-нэйцзан (подробное описание процедуры см. в первой книге по ци-нэйцзан).

#### А. Пупочные точки для одиннадцатого ветра

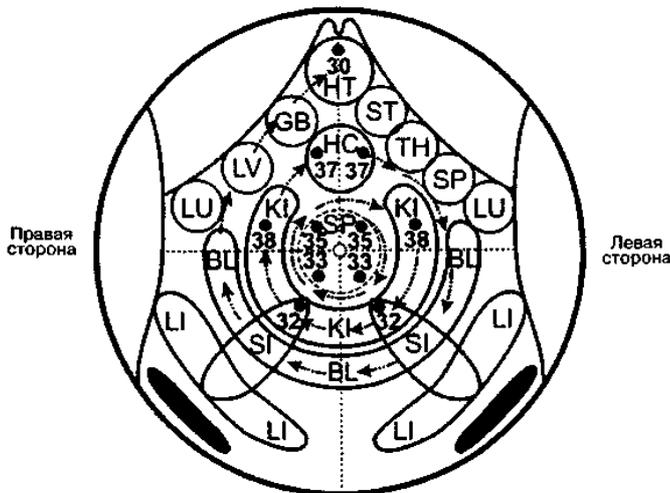


Рис. 5.54. Пупочные точки для одиннадцатого ветра

Надавливайте локтем на следующие точки:

1. Точку 35, расположенную сразу над пупком, с левой стороны.
2. Точку 33, расположенную сразу под пупком, с левой стороны.
3. Точку 33 с правой стороны.
4. Точку 35 с правой стороны.
5. Точку 38, которая находится сбоку от пупка, с левой стороны. Воздействие на эту точку освобождает от ветра, вызывающего боль в спине.
6. На точку 32, которая находится под пупком, на некотором расстоянии от средней линии, с левой стороны.
7. На точку 32 с правой стороны.

8. На точку 38 с правой стороны.
9. На точку 37, которая находится выше пупка, с правой стороны от средней линии.
10. На точку 37 с левой стороны.
11. На точку 30, которая находится под нижним концом грудины. Следите за тем, чтобы не надавливать на кончик грудины, так как он очень чувствителен.
12. В заключение сеанса мягко промассируйте пальцами область под пупком.
13. После этого пусть пациент положит ладони на нижнюю часть живота и нагреет эту область, мысленно представляя огонь или солнце, пылающее в его брюшной полости. Кроме того, вы можете непосредственно ввести согревающую энергию в эту область, используя свое намерение и посылая из кончиков своих пальцев энергию, которая будет «выжаривать» ветер. Чтобы вспомнить этот метод, обратитесь к первой книге по ци-нэйцзан (раздел «Выжаривание холодного ветра»).

Не забывайте выводить ветер после надавливания каждой точки. Пусть пациент помогает изгнанию ветра, произнося Звук Тройного Обогревателя, «ХИИИИИ» (см. Приложение 2).

#### В. Плечи

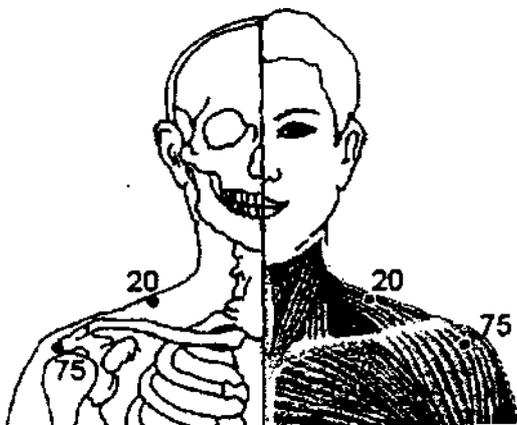


Рис. 5.55. Точки на плечах

Иногда этот ветер, прежде чем покинуть тело, перемещается в те области тела пациента, где он привык сохранять боль, а именно, в спину, бедра и плечи. Это хороший признак: он означает, что ветер пришел в движение. Помогите пациенту визуализировать ветер, выходящий через ноги и пальцы ног или через руки и пальцы рук.

1. Массируйте точки 75, которые находятся на наружных концах плеч, во впадинах посередине дельтавидных мышц (рис. 5.24).
2. Надавите локтем на точки 20, которые находятся на плечах у основания шеи (рис. 5.52).
3. Смахните ветер через руки.

#### С. Спина

1. Надавите локтем на точку 45, расположенную между крестцом и тазовой костью. Встряхивая руку, слегка подталкивайте тазовую кость вниз, к ягодицам, чтобы освободить эту область от напряжения.
2. Смахните ветер через ноги и ступни ног.

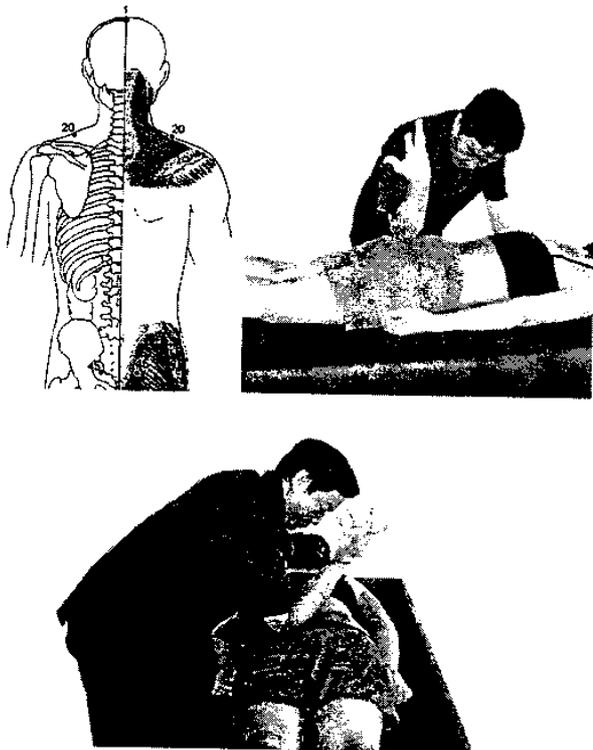


Рис. 5.56. Массаж точки 45

## **ДВЕНАДЦАТЫЙ ВЕТЕР. Ветер, который вызывает избыточное тепло и холод**

Пациент может жаловаться на чрезмерное тепло или холод или на частое чередование горячего и холодного ветра. Освобождение от избыточного тепла или холода требует собирания несбалансированного ветра и выметания его прочь. Когда температура тела возвращается к норме, человек чувствует себя здоровым.

Чрезмерный холод в почках может стать причиной импотенции. Эрекция пениса зависит от здорового течения ци. Выведение избыточного тепла из сердца помогает нагреть почки, которые для уравнивания присущей им холодности и надлежащего функционирования нуждаются в поддержании определенного внутреннего тепла. Это поддерживает «Ян в Инь» и соответствующее течение ци. Уравниванию холодной и горячей энергий в теле очень помогает медитация «Лотос», описанная в разделе о третьем ветре.

### **А. Пупочные точки для двенадцатого ветра**

Надавливайте локтем на следующие точки:

1. Точку 35, расположенную непосредственно над пупком, с левой стороны.

2. Точку 33, расположенную непосредственно под пупком, с левой стороны.

3. Точку 33 с правой стороны.

4. Точку 35 с правой стороны.

5. Точку 38 с левой стороны.

6. Точку 32 с левой стороны.

7. Точку 32 с правой стороны.

8. Точку 38 с правой стороны.

9. Точку 37, расположенную выше пупка, справа от центральной линии.

10. Точку 37 с левой стороны.

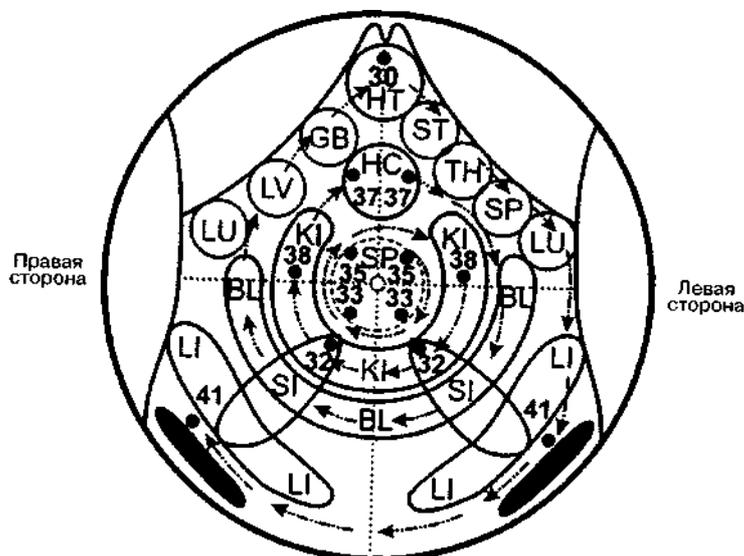


Рис. 5.57. Пупочные точки для двенадцатого ветра

11. Точку 30, которая находится под нижним концом грудины. Следите за тем, чтобы не надавливать на кончик грудины, так как он отличается большой чувствительностью.

12. Точку 41, расположенную на нижнем конце тазовой кости, с левой стороны.

13. Точку 41 с правой стороны.

Не забывайте выводить ветер после надавливания каждой точки.

### В. Грудная клетка

1. Проверьте верхнюю часть грудной клетки. Освободите область грудины, между ребрами и непосредственно на ребрах. Работая с женщиной, сдвиньте грудную железу в сторону, чтобы обработать участок вокруг груди. Когда вы воздействуете на грудину, не забывайте, насколько она мягкая, и следите за тем, чтобы давление не было слишком сильным.

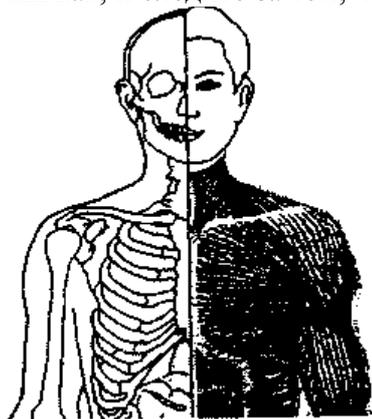


Рис. 5.58. Массаж грудины

2. Пока вы работаете, научите пациента произносить Звук

Сердца («ХАУУУУ», см. Приложение 2) и освобождаться от избыточного тепла или холода через ступни ног.

3. Смахните ветер из левой части груди через левую руку, а из правой — через правую.

### С. Ступни ног

Помните: копайте в подошве стопы, и вы обнаружите золото (хорошее самочувствие)!

1. Одной рукой поддерживая стопу пациента, локтем другой руки надавите на точку 74 на подошве. Эта точка подобна колодцу, и, когда в ней накапливается нездоровая энергия, она там застаивается и сохраняется очень долго.

2. Смахните ветер.

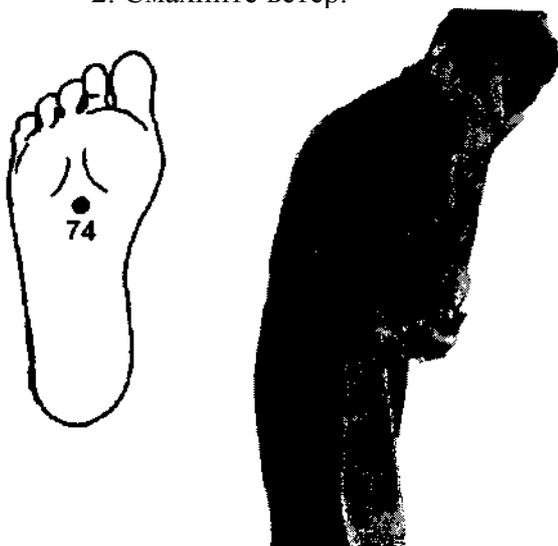


Рис. 5.59. Выкапывание золота

## Глава шестая. Применений ци-нэйцзан II для излечения конкретных недугов

### А. Сердечные приступы и Точка Жизни и Смерти

Когда человек близок к смерти, сердце начинает сопротивляться. Оно раздувается и расширяется, но в конце концов, теряет силы и умирает. Если рядом с вами окажется человек, у которого случился сердечный приступ, прежде всего, вызовите скорую помощь и, ожидая ее, можете с ним поработать. Вы можете ему помочь, применяя техники изгнания ветров (см. ветры 1,3,7 и 11), а также воздействуя на Точку Жизни и Смерти.

Эта точка находится на спине, между лопаткой и позвоночником, между 4-м и 5-м грудными позвонками, с левой стороны (рис. 6.1). Когда у человека случается тяжелый сердечный приступ, ее очень легко найти, так как она начинает пульсировать и выступает над поверхностью тела. Ее размеры могут достигать размеров шарика для пинг-понга. На эту точку можно также воздействовать в целях предотвращения приступа. Мой учитель научил меня работать с этой точкой, когда он был близок к смерти, и, воздействуя на нее, я смог продлить его дни.

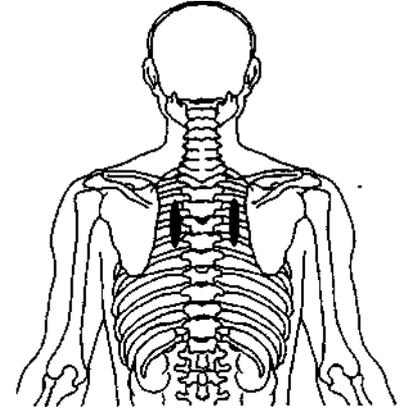


Рис. 6.1. Точка Жизни и Смерти

#### Методика:

1. Станьте сзади сидящего человека или, если он слишком слаб, уложите его на живот. Если вы не используете массажный стол с углублением для лица, подложите небольшую подушку на уровне подмышек, а вторую — под лоб.
2. Выступающая точка хорошо видна, ее легко почувствовать, особенно когда сердечный приступ сильный и человек задыхается. Надавливания на эту точку большим пальцем или костяшкой пальца недостаточно, поэтому следует использовать локоть — надавливать и отпускать, повторяя до тех пор, пока шарик не начнет уменьшаться. При слабом сердце эта область обычно очень чувствительна.

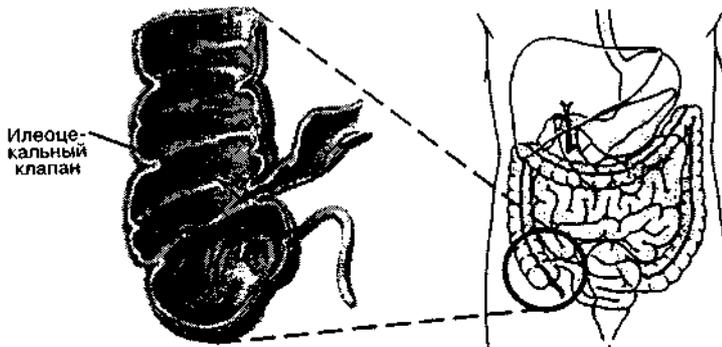


Рис. 6.2. Илеоцекальный клапан

Особое внимание следует уделить илеоцекальному клапану, который находится в конце тонкого кишечника, в нижнем правом углу живота рядом с верхней частью бедра, так как в нем может застрять ветер.

2. Примените технику удаления ветра из печени (см. ветер 1).
3. Перемещайте ветер в ноги, ступни ног и далее, в землю.

3. Описывая рукой спираль над областью вокруг Точки Жизни и Смерти, направляйте ветер в левую руку пострадавшего и дальше, в землю.

Закончив работу с техникой скорой помощи, примените описанную ниже восстанавливающую технику:

1. Чтобы изгнать ветер, вызывающий сердечные приступы, выполните массаж печени, затем желчного пузыря, двенадцатиперстной кишки, тонкого и толстого кишечника. Подробно эта техника описана в первой книге по ци-нэйцзан.

## **В. Освобождение от блокировок энергии между сердцем, почками, яичниками и шейкой матки и восстановление выработки молока грудными железами**

У женщин энергия часто застревает в области сердца, между позвонками Т-4 и Т-6. Блокирование энергии в этом месте мешает ей поступать к соскам, почкам, яичникам и шейке матки, в результате чего возникают проблемы, связанные с менструальным циклом, а у кормящих матерей сокращается выработка молока. Освобождение от блокировки помогает восстановить выработку молока и уменьшить менструальные проблемы.

Если молодая мать не кормит ребенка грудью, энергия застревает в области груди. Следующая процедура позволяет превратить неиспользованное молоко в кровь и в ци. Одна из основных задач практик Вселенского Дао для женщин состоит в преобразовании энергии крови в ци, поскольку последняя полезнее и эффективнее.

### **Методика:**

1. Надавливая костяшкой пальца, откройте точку, расположенную между лопаткой и позвоночником, между позвонками Т-4 и Т-6, непосредственно за соском.

2. Соберите застоявшуюся ци, описывая рукой спираль над этой областью.

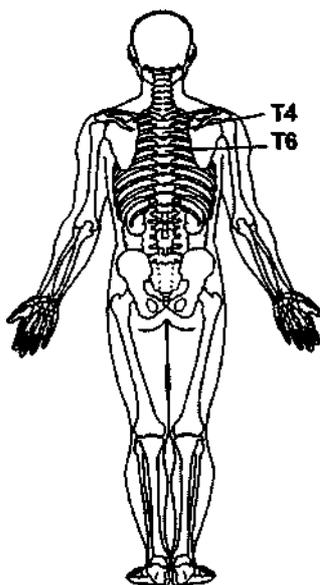
3. Точно так же воздействуйте на противоположную сторону.

4. Смахните ветер через руки.

5. Массируйте область над и по бокам лобковой кости.

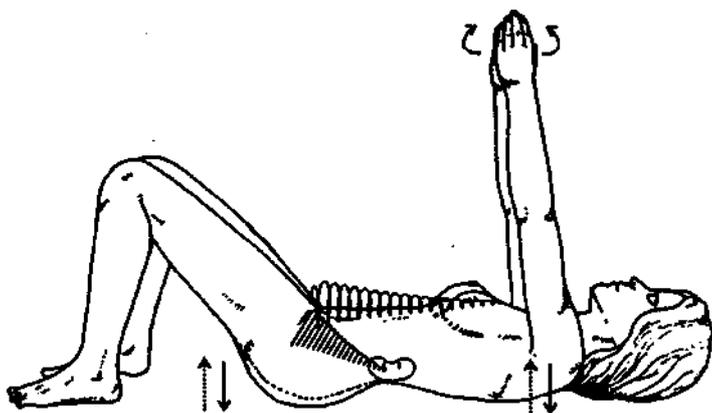
Дома пациент должен сам ежедневно проделывать эту процедуру.

6. Смахните ветер через ноги.



**Рис. 6.3**

Для освобождения точек за сердцем очень полезно также следующее упражнение, которому вам следует обучить пациента: Удобно лягте на спину, согните колени, так чтобы ступни ног всей поверхностью опирались о пол. Руки поднимите вверх, ладони вместе. Таз должен быть наклонен, так чтобы поясница упиралась в пол. На выдохе кончики пальцев тянутся вверх, а ладони совершают вращательное движение. Чтобы лучше растянуть руки, плечи следует поднять над ковриком. Лопатки должны двигаться. После этого следует отдохнуть: руки опустить, так чтобы лопатки всей плоскостью лежали на коврике, и дышать, делая долгие «нежные»



**Рис. 6.4. Освобождение области 4-го, 5-го и 6-го грудных позвонков за сердцем**

вдохи и держа язык прижатым к верхнему нёбу. Направляйте по спирали энергию в сердце, почки и половые органы и выдыхайте мрачно-серую, или нездоровую энергию. Это стимулирует открывание позвонков от Т-4 до Т-6 и помогает укреплению связи между сердцем и гениталиями и восстановлению потока энергии почек, а также сексуальной энергии к соскам и репродуктивным органам.

### С. Освобождение от гнева в нижней челюсти и печени

Прежде чем работать непосредственно над освобождением от напряжения и ветра в нижней челюсти, очень важно избавиться от токсинов и ветра в печени. В противном случае ветер опять поднимется из печени и поразит челюсть. Многие массажисты это игнорируют (см. ветер 2).

#### Методика:

1. Воздействуйте на правую сторону грудной клетки пациента. Надавливая костяшкой пальца на точку ЦНЦ-24, массируйте область под нижними ребрами над печенью.
2. Зафиксировав голову с противоположной стороны, введите пальцы под челюсть и с помощью большого пальца освободите точку ЦНЦ-13.
3. Точно таким же образом воздействуйте на противоположную сторону челюсти.

### D. Артрит

Артрит вызывается ветром, создаваемым застоявшейся, заблокированной кровью. Возвращаясь к сердцу, кровь поднимается по венам ног и рук, собирая на своем пути отходы и токсины. Иногда эта токсическая кровь и ветер собираются за коленями или в сгибах рук, а также в поясничной области, особенно когда человек слишком эмоционален, мало внимания уделяет физическим упражнениям или употребляет слишком тяжелую пищу.

#### Методика удаления ветра с задней стороны колена:

1. Пациент должен стоять, оголив заднюю сторону колена. Вы опускаетесь на колени сбоку от него, как показано на рис. 6.5.

2. Одной рукой поддерживая колено спереди, другой мягко хлопайте его сзади, каждое колено по 9, 18 или 36 раз, мобилизуя энергию из своего центра (рис. 6.5). Движения руки должны быть сильными, но не слишком энергичными. Кожа под коленом полностью покраснеет, а ветер проявится в виде безобразных пятен, которые очень быстро станут красновато-синими, и вся эта область в течение нескольких дней будет покрыта синяками. Это хороший признак — значит, ветры зашевелились и активизировались и теперь они готовы покинуть тело. Если же в этой области нет захваченных ветров, подобной реакции не последует, просто кожа временно покраснеет.

3. Таким же образом воздействуйте на другое колено.

4. После этого лечения принимать сразу душ не следует.

#### Методика удаления ветра из локтевого сгиба:

1. Станьте лицом к пациенту на расстоянии вытянутой руки или за его спиной, как показано на рис. 6.6.

2. Крепко держа руку пациента одной рукой, другой наносите хлопки по внутренней поверхности локтевого сгиба, всего 18 раз. Кожа может покраснеть и покрыться пятнами. Вы расшевелили ветры, и они начинают покидать тело, позволяя крови лучше циркулировать в той части тела, на которую вы воздействовали.

3. Воздействуйте на другую руку.

При варикозном расширении вен под коленом или в локтевом сгибе следует лишь слегка трогать эту область или подождать, когда расширение пойдет на убыль. Иногда состояние одной ноги может быть лучше другой и воздействие только на «хорошую» ногу окажет положительное влияние и на вторую.



Рис. 6.5. Техника похлопывания



**Рис. 6.6. Похлопывание внутренней поверхности руки**

**ПРИМЕЧАНИЕ:** После удаления именно этого ветра вы должны особенно внимательно относиться к заземлению всякой негативной энергии, которая могла передаться от пациента вашим рукам.

### **Е. Запор**

Ветер, застрявший в верхней левой части толстого кишечника, где сходятся поперечная и нисходящая ободочные кишки, обладает достаточной силой, чтобы полностью остановить перемещение отходов по толстому кишечнику. К тому же он может вызвать серьезные проблемы с сердцем. Захваченный в этой области, ветер заставляет толстый кишечник давить на диафрагму, а диафрагма давит на сердце. В результате возникает боль в левой руке и за левым плечом, которую многие люди ошибочно принимают за сердечный приступ. Это давление может также вызвать приступ беспокойства.

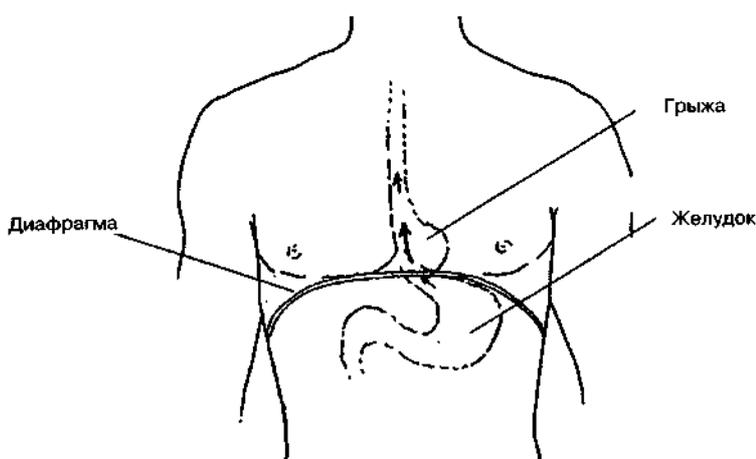
#### **Методика:**

1. Воздействуя локтем, откройте Врата Ветра (см. главу 4).
2. Расслабьте кишечник, уделив основное внимание илеоцекальному клапану, а также поперечной и нисходящей ободочным кишкам и сигмовидной кишке. (Подробное описание процедуры см. в первой книге по ци-нэйцзан.)
3. Направляя ветер по спирали, выводите его через ноги.
4. Пациент должен ежедневно сам выполнять массаж своей брюшной полости.

### **Г. Грыжа пищеводного отверстия**

Грыжу пищеводного отверстия вызывает тот же ветер, который поражает сердце. Эта проблема является результатом проблем в пищеварительной системе, сопровождаемых избыточным весом и прогрессирующим ослаблением тканей в брюшной полости.

Когда пища плохо переваривается, ее ферментация происходит внутри желудка и возникает ветер. Раздутый желудок давит на диафрагму, а иногда часть желудка проходит через отверстие в диафрагме, предназначенное для пищевода и двух блуждающих нервов, при этом он удлиняется и образуется грыжа. Ткани, проложившие себе путь через ослабленное пищеводное отверстие диафрагмы, испытывают постоянное давление, вызывая чувство дискомфорта. Чем больше ткани проталкиваются через ослабленную область, тем сильнее ощущается давление. Кроме того, желудочный сок, вместо того чтобы оставаться в желудке, начинает поступать в пищевод, человек испытывает жжение и боль во всей верхней части груди. Застой в пищеварительном тракте оказывает влияние на сердце, печень, селезенку и легкие.



**Рис. 6.7. Грыжа пищеводного отверстия**

Второй фактор, который способствует развитию грыжи пищеводного отверстия, это дыхание с помощью одной только грудной клетки. Когда основное усилие вместо диафрагмы берут на себя межреберные мышцы, грудная клетка поднимается вверх, а бока втягиваются внутрь,

создавая вакуумный эффект, в результате чего желудок втягивается в грудную клетку. Очень важно научить пациента правильно дышать. Попросите его опустить плечи и направлять дыхание в живот, позволяя воздуху разводить ребра во всех направлениях, подобно зонтику (см. главу 2).

**Методика:**

1. Откройте Ворота Ветров, пупок и багау, как описано в главе 4.

2. Массируйте брюшную полость, освобождая от узелков и сплетений желудок и кишечник (подробное описание этой процедуры приведено в первой книге по ци-нэйцзан). Особое внимание следует уделить левому углу поперечной и нисходящей ободочных кишок, который находится непосредственно под желудком.

3. Выводите ветер через ноги и руки, направляя его по спирали.

Произнесение Звуков Селезенки, Сердца и Легких очень поможет пациенту ослабить давление и боль, а Звук Печени поможет желчному пузырю вырабатывать желчь для лучшего протекания процесса пищеварения. Кроме того, пациенту следует придерживаться щелочной диеты (избегать кислотообразующих продуктов: см. главу 1) и сократить количество съедаемой пищи. Последний прием пищи должен быть достаточно ранним, чтобы желудок пациента был пустым, когда он ложится спать, а также тогда, когда ему предстоят физические усилия. Некоторые продукты могут приводить к ухудшению состояния, их следует избегать; то же можно сказать об острых блюдах, продуктах, которые плохо перевариваются или содержат много холестерина. Важно содержать кишечник в отличной форме (например, употребляя в достаточном количестве клетчатку и выполняя необходимые процедуры для очищения кишечника), хорошо пережевывать пищу и смешивать ее со слюной и воздухом, чтобы телу было легче ее переваривать. В этом состоянии большой вред приносит курение, употребление спиртных и газированных напитков, кофе.

### ***Г. Личный опыт, который я не забуду***

Это было в конце долгого рабочего дня. Весь день я помогал своему учителю. Мы уже готовы были закрываться, и я собирался идти за машиной, когда прибыла целая семья; они принесли дедушку. Все выглядели очень растерянными: они побывали в отделениях скорой помощи различных больниц, и нигде их не приняли. (Некоторые больницы отказывают в экстремальных случаях, чтобы не увеличивать свои списки умерших.) Положение было отчаянным, но учитель после длинного рабочего дня чувствовал себя совершенно без сил. Он осмотрел старого джентльмена и поднял глаза на меня: «Ты хочешь о нем позаботиться?» Я ответил утвердительно, но при этом прямо сказал, что не знаю, что делать. Он так же прямо ответил: «Я буду тебя направлять».

Мы приступили к задаче, связав его руки и поместив между его зубами шарик ямса\*. Я начал воздействовать на среднюю линию между пупком и солнечным сплетением. Точка, управляющая сердечной мышцей, была похожа на натянутую струну; я никогда не встречал подобных уплотнений в брюшной полости. Он часто терял сознание, но я продолжал работать локтем. После трех часов интенсивного воздействия он поднялся, улыбнулся и отправился домой вместе со своими домашними.

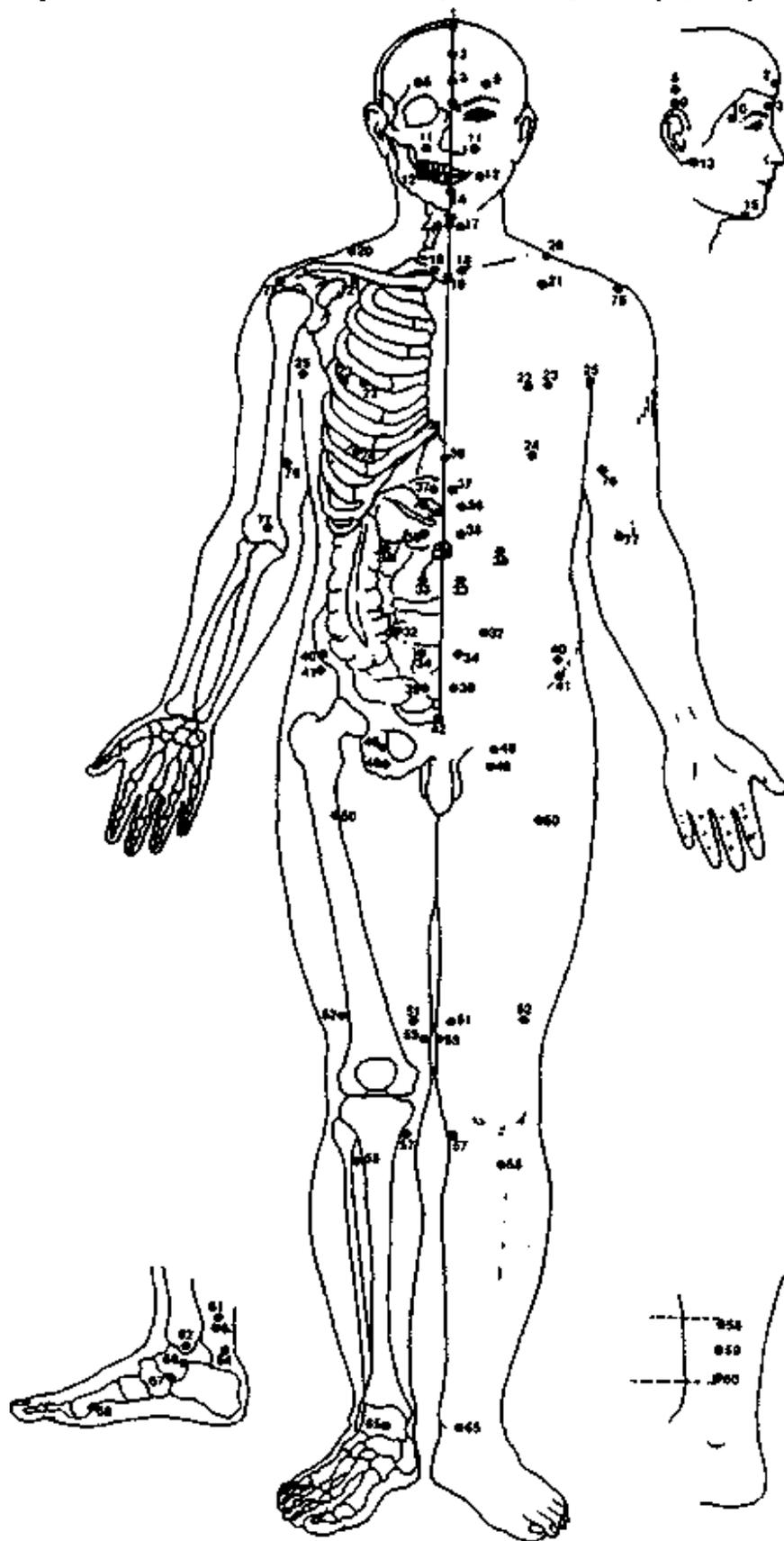
В течение трех суток я чувствовал себя так, как будто из меня выкачали всю энергию.

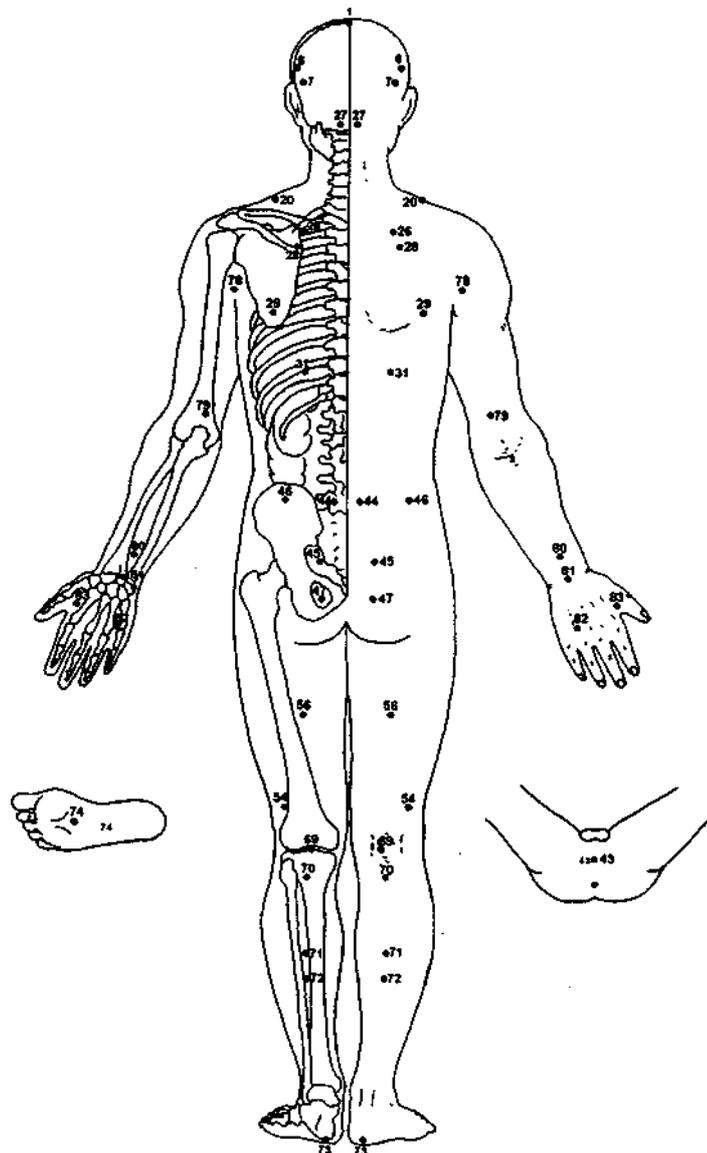
Я часто рассказываю эту историю, чтобы напоминать ученикам, как важно изучать технику и развивать силу для того, чтобы быть в форме. Иногда нам приходится долго и упорно работать, чтобы освободить пациента от напряжения и развязать его узлы. Учитесь. Практикуйтесь. Проявляйте настойчивость.

---

\* Ямс — съедобные клубни южного растения.

# Приложение 1. Точки ци-нэйцзан (ЦНЦ)





Точка ЦНЦ	Название, используемое в акупунктуре	Положение	Традиционное использование	Ветер
ЦНЦ-1	Байхуэй GV-20	На макушке головы, на пересечении линий, соединяющих верхушки ушных раковин и кончик носа с затылком.	Очищает чувства, успокаивает дух, гасит <i>Ветер Лечени</i> , стабилизирует поднимающийся <i>Ян</i> , снимает головные боли, головокружение, помогает при гипертонии, бессоннице, эпилептических припадках, выпадении прямой кишки, забитом носе, инсульте, спазме жевательных мышц, душевном расстройстве, выпадении матки, геморрое.	5
ЦНЦ-2	GV-22	Между ЦНЦ-1 и ЦНЦ-3, над линией волос.		2
ЦНЦ-3	Эчжун M-HN-2	В центре лба над <i>Третьим Глазом</i> .	При синусите, бессоннице, учащенном сердцебиении, головокружении	2
ЦНЦ-4	Иньтан M-HN-3	В средней точке между бровями.	Устраняет жар ветра, успокаивает дух, головную боль, помогает при головокружении, простуде, гипертонии, бессоннице, проблемах с глазами, связанных с носом, воспалении глаз, в случае бессознательного состояния из-за потери крови при рождении ребенка.	2
ЦНЦ-5	Янбай GB-14	Над бровями, на линии непосредственно над зрачком, в углублении кости.	Устраняет ветер, очищает зрение, помогает при параличе лица, проблемах с глазами, головных болях, головокружении, ознобе, ригидности затылочных мышц.	2
ЦНЦ-6	Тяньчун GB-9	Над ушами, ближе к задней части головы.	При головных болях, эпилептических припадках.	
ЦНЦ-7	Фубай GB-10	Над ушами, под ЦНЦ-6, дальше к центру затылка	При головной и зубной боли, глухоте, бронхите.	
ЦНЦ-8	Цзяосунь TB-20	Над кончиком уха, на линии волос	При зубной боли, распухших ушах, головных болях	2, 3
ЦНЦ-9		Над ушами, непосредственно под точкой ЦНЦ-8, на линии волос	При головной боли.	2

Точка ЦНЦ	Название, используемое в акупунктуре	Положение	Традиционное использование	Ветер
ЦНЦ-10	Тайян М-НН-9	На висках, на уровне кончиков бровей	Рассеивает ветры в голове, охлаждает и очищает глаза, избавляет от головной боли, мигрени	2
ЦНЦ-11	Инсян LI-20	Сбоку от ноздрей.	Прочищает носовые проходы, рассеивает симптомы горячего ветра, снимает лицевой паралич	
ЦНЦ-12	Дицан S-4	В уголках рта.	При лицевом параличе, при слюнотечении	
ЦНЦ-13		Под ушами, по направлению к концам челюстной кости, между акупунктурными точками GB-2 и ST-6		2,6,7
ЦНЦ-14	Чэнцзян СО-24	На подбородке, в углублении под средней частью нижней губы.	При лицевом параличе, зубной боли, проблемах во рту, чрезмерном слюноотделении	
ЦНЦ-15		В углублении под подбородком.		2,6
ЦНЦ-16	Ляньцюань СО-23	На горле, в углублении под кадыком	При бронхитах, фарингитах, тонзиллитах, потере голоса.	
ЦНЦ-17	Хунъинь М-НН-23	На горле, по бокам ЦНЦ-16.		10
ЦНЦ-18		По бокам ЦНЦ-19, в V-образном углублении между ключицами.		10
ЦНЦ-19	Тяньту СО-22	В V-образном углублении между ключицами	Помогает перемещать ци легких, охлаждает горло, очищает голос.	10
ЦНЦ-20	Цзюаньцзин GB-21	На плечах над ключицами, ближе к шее.	При затекании шеи, при кашле.	4, 10, 11
ЦНЦ-21	Цзунфу L-1	Под ключицами, ближе к рукам.	При бронхитах, пневмонии, астме, туберкулезе, затрудненном дыхании, блокаде горла, чрезмерном потении, опухоли шеи.	4
ЦНЦ-22		Над пупком.		1, 9
ЦНЦ-23	Тяньчи P-1	Чуть выше и в стороны от пупка, ближе к рукам.	При болях и припухлости под мышками, болях в груди.	1
ЦНЦ-24	Цзюи или Юи LV-14	Между 6-м и 7-м ребрами, на одной линии с пупком.		
ЦНЦ-25	Елин M-UE-40	В подмышечных впадинах.		4, 10
ЦНЦ-26	Цзяньвайшу SI-11	На внутренней стороне лопатки сзади, на уровне второго грудного позвонка.	При воспалениях кожи и болях в спине и плечах.	
ЦНЦ-27	GV-20	На затылке у основания черепа, над линией волос.		2
ЦНЦ-28	Фуфань В -36	На спине рядом с внутренней стороной лопаток, на уровне третьего грудного позвонка.	При воспалениях кожи и болях в плечах, шее и спине.	
ЦНЦ-29		На спине, ближе к нижним концам лопаток.		
ЦНЦ-30	Цзюйцюэ СО- 14	Под нижним концом грудины.	Рефлексологическая точка сердца.	1, 8, 11, 12
ЦНЦ-31	Хуньмэнь В-42	На спине по бокам позвоночника, на уровне 9-го грудного позвонка.	При проблемах с печенью и желчным пузырем, при болях в желудке.	
ЦНЦ-32	Цзинчжун М-СА-11	Под ЦНЦ-33, ближе к бокам.	Рефлексологическая точка тонкого кишечника. При нарушениях менструального цикла, задержке мочи.	1,3, 8, 11
ЦНЦ-33		На сухожилии в области пупка, на уровне между 2-м и 3-м поясничными позвонками.	Рефлексологическая точка поясничной мышцы.	3,4, 5,6, 7, 8, 9, 11, 12
ЦНЦ-34		Под точкой ЦНЦ-32, ближе к центру.		
ЦНЦ-35		В области пупка в верхней половине области селезенки на схеме ЦНЦ.	Рефлексологическая точка селезенки.	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12
ЦНЦ-36		Над областью пупка, в нижней половине области перикарда, под точкой ЦНЦ-37, немного дальше от центральной линии.	Рефлексологическая точка перикарда.	3, 5, 6,7, 9, 10
ЦНЦ-37		В области пупка, в нижней половине области перикарда на схеме ЦНЦ.	Рефлексологическая точка перикарда.	1, 8, 11, 12
ЦНЦ-38		В области пупка, в верхней половине области почек на схеме ЦНЦ.	Рефлексологическая точка почек.	3,7, 8, 11
ЦНЦ-39	ДахэК-12	В нижней части живота, над половыми органами.		

Точка ЦНЦ	Название, используемое в акупунктуре	Положение	Традиционное использование	Ветер
ЦНЦ-40	Ушу GB-27	Спереди, ближе к тазовым костям.	При болях в нижней части спины, кровавых выделениях из влагалища, болях в животе запоре	4, 9
ЦНЦ-41	Вэйдао GB-28	На нижних концах тазовых костей.	При запоре.	4, 5,
ЦНЦ-42	Цюйгу СО-2	Спереди над наружными половыми органами, на лобковой кости.	При нарушении менструального цикла.	
ЦНЦ-43	Хуэйинь СО-1	Между анусом и крестцом. Между анусом и влагалищем	При нарушениях менструального цикла.	5
ЦНЦ-44	Яоянгуань GV-3	На спине по обеим сторонам позвоночника, между 4-м и 5-м позвонками.	Регулирует <i>ци</i> почек. Полезно использовать для нижней части спины и коленей.	
ЦНЦ-45	Байхуаньшу В-30	На спине, между крестцом и тазовой костью.	При болях в спине, проблемах в области <u>ануса</u>	4, 11
ЦНЦ-46	Яогэнь М-BW-27	На спине, в верхней части тазовой кости, недалеко от верхушки. На уровне начала крестца.	При проблемах в крестцово-подвздошном сочленении. При проблемах в ногах.	
ЦНЦ-47	N-BW-18	На спине, на нижнем конце тазовой кости	При выпадении ануса и матки.	
ЦНЦ-48	Иньлянь LI-11	В паху, на уровне половых органов, ближе к внутренней стороне бедра	При нарушениях менструального цикла при грыже.	4
ЦНЦ-49	Цзимай LI-12	В паху, непосредственно над ДНЦ-48, на уровне половых органов, ближе к внутренней стороне бедра.	При выпадении матки, при болях, вызванных грыжей.	9
ЦНЦ-50	Бигуань S-31	На передней поверхности ноги, на уровне промежности.	При параличе ног, артритах коленей, при болях в нижней части спины.	
ЦНЦ-51	Сюэхай5P-10	Над коленом, ближе к внутренней стороне ноги.	Гармонизирует <i>ци</i> , снижает жар, регулирует менструальный цикл, используется при отсутствии менструации, маточном кровотечении, недержании мочи.	
ЦНЦ-52	Лянцю S-34	Над коленом, ближе к наружной стороне ноги.	Успокаивает желудок, помогает при диарее, проблемах в коленях.	
ЦНЦ-53	Цзумин M-LE-33	На внутренней стороне бедра над коленом, ближе к концу бедренной кости.	При артрите коленей.	1, 3
ЦНЦ-54	Шанъянкуань N-LE-33	На наружной части задней стороны ноги, сразу над коленным суставом.	При параличе нижних конечностей, при артрите колена.	
ЦНЦ-55	Цзусаньли ST-36	На наружной части передней стороны ноги под коленом.		9
ЦНЦ-56	Иньшан N-LE-28	На задней стороне ноги, выше колена на две трети расстояния от колена до ануса.	При головных болях, болях в нижней части спины, ишиалгии.	
ЦНЦ-57	Инлинцюань SP-9	На внутренней стороне ноги под коленным суставом.	При задержке мочи, инфекции в мочевыводящей системе, нарушениях менструального цикла, импотенции, дизентерии, болях в колене.	4, 5
ЦНЦ-58	Гуанмин GB-37	На наружной стороне ноги над лодыжкой.	Регулирует печень, очищает зрение.	
ЦНЦ-59	Янфу GB-38	Непосредственно под ЦНЦ-58.	При мигренях, артрите колена, параличе ног.	
ЦНЦ-60	Сюаньчжун GB-39	Непосредственно под ЦНЦ-59.	При затекании шеи, мигренях, проблемах в коленях.	
ЦНЦ-61	Шанси N-LE-13	Над таранной костью на внутренней стороне ноги.	При вывороченной наружу ступне.	
ЦНЦ-62	Тайиньцяо M-LE-11	На таранной кости на внутренней стороне ноги.	При нарушениях менструального цикла, маточных кровотечениях, женском бесплодии.	
ЦНЦ-63	Тайси K-3	Над таранной костью на внутренней стороне ноги, ближе к ее задней поверхности.	Хорошо помогает при болезнях почек, охлаждает жар, укрепляет нижнюю часть спины и колени, используется при нарушениях менструального цикла, при болях в нижней части спины, параличе ног, болях в подошвах ног.	9
ЦНЦ-64	Дачжун K-4	На внутренней стороне ноги непосредственно за таранной костью.	При астме, малярии, истерике, задержке мочи, болях в пятках.	
ЦНЦ-65	Чжунфэн LI-4	Спереди верхнего участка перед таранной костью.	При гепатите, ночных поллюциях, болях в нижней части живота, проблемах в лодыжке.	
ЦНЦ-66	Чжаохай K-6	Непосредственно под таранной костью на внутренней стороне стопы.	Охлаждает жар, успокаивает дух, приносит пользу горлу.	4, 5, 9, 10
ЦНЦ-67		На внутренней стороне стопы под таранной костью, ближе вперед, между акупунктурными точками Жаньгу K-2 и Чжаохай K-6.		10

Точка ЦНЦ	Название, используемое в акупунктуре	Положение	Традиционное использование	Ветер
ЦНЦ-68	Тайбай SP-3	На внутренней стороне стопы непосредственно за плюсневой костью (большого пальца).	При головных болях, болях в желудке, задержке жидкости в организме, дизентерии, запоре.	
ЦНЦ-69	Вэйчжун В -54	На задней стороне коленного сустава.	Отводит летнее тепло, используется при болях в нижней части спины и коленях.	4, 6
ЦНЦ-70	Хаян В -55	На задней стороне ноги непосредственно под сгибом коленного сустава и точкой ЦНЦ-69.	При кожных воспалениях в нижней части спины и ниже, вплоть до коленей, при маточных кровотечениях.	
ЦНЦ-71	Чэнцзянь N-LE-12	На задней стороне ноги, посередине между коленным суставом и пяткой.		
< ЦНЦ-72	Чэншань В-27	На задней стороне ноги под точкой ЦНЦ-71.	Регулирует <i>ци</i> янских органов, помогает при геморрое.	
ЦНЦ-73		На пятке прямо у кончика пяточной кости.		
ЦНЦ-74	Юнцюань К-1	На подошве стопы на 1/3 расстояния от основания 2-го пальца до пятки.	Успокаивает дух, используется при инсультах, тепловых ударах, бессоннице, гипертонии (артериальной гипертонии), душевных болезнях, параличе ног.	7, 10, 12
ЦНЦ-75	Цзяньюй LI-15	На наружном конце плеча, в углублении посередине дельтавидной мышцы.	При гипертонии, болях в плечах, чрезмерном потении.	4, 11
ЦНЦ-76	Гунчжун N-UE-9	На руке, посередине двуглавой мышцы (бицепса).	При параличе рук, невозможности поднять руку, сердцебиении.	
ЦНЦ-77	Цюйцзе P-3	На внутренней стороне руки, как раз над локтевым суставом в центре кости.	При проблемах в кишечнике, бронхитах, тепловых ударах, болях в локте и верхней части руки.	4
ЦНЦ-78	Цзяньчжэнь SI-9	На спине непосредственно над сгибом подмышечной впадины.	При проблемах в плечах, параличе верхней части руки, чрезмерном потении под мышками.	
ЦНЦ-79	Тяньцзинь ТВ-10	На задней стороне предплечья, в углублении сразу под локтем.	При проблемах в локтях, мигренях, головных болях, тонзиллитах.	
ЦНЦ-80	Вайгуань ТВ-5	На задней стороне руки непосредственно над запястьем.	Способствует движению застоявшейся <i>ци</i> .	
ЦНЦ-81	Янчи ТВ-4	На задней стороне руки, в углублении запястья.	Расслабляет сухожилия, очищает каналы, облегчает жар.	
ЦНЦ-82	Чжунчу ТВ-3	На тыльной стороне ладони, в углублении между мизинцем и безымянным пальцем.	Облегчает циркуляцию <i>ци</i> .	
ЦНЦ-83	Хэгу LI-4	На тыльной стороне ладони, в углублении между большим и указательным пальцами.	Подавляет боль, очищает каналы, повышает энергию в легких.	

#### Обозначения:

Пустая ячейка, Нет соответствий среди акупунктурных точек, |  
 Меридиан Легких, L  
 Меридиан Толстого Кишечника, LI  
 Меридиан Желудка, S  
 Меридиан Селезенки, SP  
 Меридиан Сердца, H  
 Меридиан Тонкого Кишечника, SI  
 Меридиан Мочевого Пузыря, В  
 Меридиан Почек, К  
 Меридиан Перикарда, P  
 Меридиан Тройного Обогревателя, ТВ  
 Меридиан Желчного Пузыря, GB  
 Меридиан Печени, LV  
 Управляющий Канал, GV  
 Канал Зачатия, СО  
 Внемеридианные точки головы и шеи, M-HN  
 Внемеридианные точки спины и поясницы, M-BW  
 Внемеридианные точки верхних конечностей, M-UE  
 Внемеридианные точки нижних конечностей, M-LE  
 Новые точки спины и поясницы, N-BW  
 Новые точки верхних конечностей, N-UE  
 Новые точки нижних конечностей, N-LE

## Новые точки груди и живота, N-CA

### Точки ци-нэйцзан для различных участков тела

1. От макушки головы до глаз: 1 — 10.
2. От глаз до рта: 11 — 13.
3. От рта до шеи: 14 — 20.
4. От ключиц до грудины (спереди): 21 — 25.
5. От задней поверхности плеч до почек: 26 — 29.
6. От грудины до пупка: 30.
7. От почек до точки Минмэнь: 31.
8. Пупок: 32—38.
9. От пупка до наружных половых органов (спереди и сзади): 39—47.
10. От половых органов до коленей: 48 — 56.
11. От коленей до стоп: 57 — 74.
12. Руки от плеч до запястий: 75 — 80.
13. Запястья и кисти рук: 81 — 83.

### Точки для каждого ветра

Ниже приведены точки, используемые для каждого ветра, в том порядке, в котором следует на них воздействовать. Как правило, если не оговорено иначе, для надавливания на точки пупка используется локоть, а на связанные точки на голове или конечностях — костяшки пальцев.

#### **1. ПЕРВЫЙ ВЕТЕР: Ветер, который поражает печень, перикард и сердце**

35Л, 35П, 32Л, 32П, 37П, 37Л, 30,22, 23 и 53.

#### **2. ВТОРОЙ ВЕТЕР: Ветер, который поражает язык, нижнюю челюсть, глаза и голову**

35Л, 35П, 32Л, 32П, 15,13, 2, 3, 4,5, 10,8, 9 и 27.

#### **3. ТРЕТИЙ ВЕТЕР: Ветер, который поражает почки**

35Л, 33Л, 33П, 35П, 38Л, 32Л, 32П, 38П, 36П, 36Л, 8 и 53.

#### **4. ЧЕТВЕРТЫЙ ВЕТЕР: Ветер, который вызывает тупые боли, напряженность, усталость и беспокойство во всем теле и поражает полую вену, аорту и пояснично-крестцовое сплетение**

32Л, 32П, 40Л, 41Л, 48Л, 48П, 41П, 40П, 21, 20, 75, 25, 77, 69,55, 66 и 45.

#### **5. ПЯТЫЙ ВЕТЕР: Ветер, который делает живот жестким, твердым, плотным и слабым**

35Л, 33Л, 33П, 35П, 36П, 36Л, 41Л, 41П, 1, 43,57 и 66.

#### **6. ШЕСТОЙ ВЕТЕР: Ветер, который вызывает судороги**

35Л, 33Л, 33П, 35П, 36П, 36Л, 15,13 и 69.

#### **7. СЕДЬМОЙ ВЕТЕР: Ветер, который поражает сердце, вызывая дрожание всего тела**

35Л, 33Л, 33П, 35П, 38Л, 38П, 36П, 36Л, 13 и 74.

#### **8. ВОСЬМОЙ ВЕТЕР: Ветер, который вызывает боль в груди**

35Л, 33Л, 33П, 35П, 38Л, 32Л, 32П, 38П, 37П, 37Л и 30.

#### **9. ДЕВЯТЫЙ ВЕТЕР: Ветер, который вызывает усталость в ногах и ступнях ног**

35Л, 33Л, 33П, 35П, 36П, 36Л, 22,40Л, 41Л, 49Л, 49П, 41П, 40П, 63, 66 и 55.

#### **10. ДЕСЯТЫЙ ВЕТЕР: Ветер, который вызывает боль, онемение и жар**

35Л, 35П, 36П, 36Л, 19, 18,17,20,25, 66,67 b 74&

#### **11. ОДИННАДЦАТЫЙ ВЕТЕР: Ветер, который поражает нервы и вызывает тугоподвижность спины**

35Л, 33Л, 33П, 35П, 38Л, 32Л, 32П, 38П, 37П, 37Л, 30,75,20 и 45.

#### **12. ДВЕНАДЦАТЫЙ ВЕТЕР: Ветер, который вызывает избыточное тепло и холод**

35Л, 33Л, 33П, 35П, 38Л, 32Л, 32П, 38П, 37П, 37Л, 30,41Л, 41П, и 74.

## Приложение 2

### *А. Шесть Космических Целительных Звуков*

*Шесть Целительных Звуков* помогут вам ощущать частоты и цвета, которые генерируются каждым органом и являются отличительными для данного органа. Практикуйте *Шесть Целительных Звуков* до тех пор, пока не сможете легко соотносить звук органа с ощущением качеств этого органа.

## 1. Шесть Целительных Звуков стимулируют выздоровление

Каждому приходилось слышать рассказы об одаренных людях, обладающих особыми целительными способностями. Люди часто пытаются отыскать великого целителя. Но сколько времени может великий целитель посвятить вам — один час в неделю или, в лучшем случае, час в день. А что происходит в остальные дни недели или в остальное время суток? Один час в день означает один час из двадцати четырех. Один час в неделю означает один час из 168. Вот почему так важно каждому человеку научиться самому очищаться от негативной энергии и трансформировать ее в положительную энергию. Регулярный уход за собой и регулярное самолечение усиливают процесс исцеления. *Шесть Целительных Звуков* представляют собой достаточно легкую практику, которая помогает инициировать процесс исцеления.

Если вы хорошо владеете этой практикой и начинаете практиковать ци-нэйцзан, вы должны научить своих пациентов *Шести Целительным Звукам*. Они смогут заниматься дома, что поможет процессу исцеления. Во время каждого сеанса научите пациента одному-двум звукам, а потом всякий раз его проверяйте.

## 2. Как выполнять Шесть Целительных Звуков

### а. Звук Легких

Взаимодействующий орган: толстый кишечник.

Элемент: Металл. Время года: осень.

Цвет: белый.

Эмоции: отрицательные — печаль, грусть, уныние; положительные — мужество, добродетельность.

Звук: СССССС (язык за зубами).

1. Поза: сядьте на стул, спину держите прямо, тыльные стороны кистей рук покоятся на коленях. Улыбнитесь своим легким. Сделайте глубокий вдох и поднимите руки перед собой. Когда они достигнут уровня глаз, начинайте разворачивать ладони таким образом, чтобы, оказавшись над головой, они были направлены вверх. При этом одноименные пальцы обеих рук должны находиться друг против друга. Локти округлите и разверните в стороны.

2. Звук: соедините челюсти так, чтобы зубы слегка касались друг друга, а губы были чуть приоткрыты. Подняв широко открытые глаза вверх, сделайте вдох, затем, медленно выдыхая воздух сквозь зубы, произносите звук «СССССС». Развернутые наружу ладони при этом тянутся вверх. Поначалу можно произносить Звук Легких вслух, но в конечном счете вы должны перейти к едва слышному произнесению (то есть произносить настолько тихо, чтобы слышать его могли только вы). При этом старайтесь представить и почувствовать, как по мере сжимания альвеол из вас уходит избыточное тепло, нездоровая энергия, грусть, уныние, скорбь. Выдох должен быть медленным и полным.

3. Отдых и концентрация: период отдыха очень важен, потому что в этот момент вы устанавливаете связь со своим внутренним Я и своей внутренней системой. Сделав полный выдох, разверните ладони вниз и медленно опускайте плечи, возвращая руки на колени, ладонями вверх. Закройте глаза и представьте себе свои легкие. Улыбнитесь им, мысленно продолжая произносить Звук Легких. Дышите нормально, представляя, как ваши легкие увеличиваются, излучая сияющий белый свет. Это укрепит легкие и поможет впитать в них Вселенскую энергию, с которой они взаимодействуют. Всякий раз, вдыхая и выдыхая воздух, старайтесь почувствовать, как свежая прохладная энергия вытесняет избыточную горячую.

Повторите три, шесть, девять, двенадцать или двадцать четыре раза. Практикуйте почаще, это поможет вам смягчить печаль и уныние, облегчить простуду, грипп, зубную боль, астму и эмфизему легких.

### б. Звук Почек

Взаимодействующий орган: мочевой пузырь.

Элемент: Вода.

Время года: зима.

Цвет: черный или темно-синий.

Эмоции: отрицательные — страх; положительные — мягкость, доброта. Звук: ЧУУУУУ (как будто вы задуваете свечу, сложив губы буквой «О»).

1. Поза: ноги держите вместе, колени и лодыжки соприкасаются. Осознайте свои почки и пошлите им улыбку. Сделайте глубокий вдох, наклонитесь впереди обхватите руками колени, сведя пальцы рук в замок. Наклоняя корпус вперед, тяните руки вниз прямо от нижней части спины. (Это поможет вам выпятить спину в области почек.) Одновременно отклоняйте голову немного назад, глядя прямо перед собой и продолжая тянуть руки от нижней части спины. Почувствуйте натяжение в спине.

2. Звук: сложите губы трубочкой и «выдохните» звук «ЧУУУУУ», как будто вы задуваете свечу. Одновременно втяните живот, подтягивая его по направлению к почкам. Представьте, как избыточное тепло и влага, страх и нездоровые энергии изгоняются из фасций, окружающих почки.

3. Отдых и концентрация: сделав полный выдох, выпрямитесь, разведите ноги и положите руки на колени, ладонями вверх. Закройте глаза и осознайте свои почки. Дышите через почки. Представьте, что ваши почки

излучают яркий голубой свет. Улыбнитесь им, мысленно продолжая произносить Звук Почек. Повторите три, шесть, двенадцать или двадцать четыре раза. Практикуйте почаще, чтобы избавиться от страха, усталости, головокружения, звона в ушах или боли ватине.

### с. Звук Печени

Взаимодействующий орган: желчный пузырь. Элемент: Дерево.

Время года: весна.

Цвет: зеленый.

Эмоции: отрицательные — гнев, негодование;  
положительные — доброта, снисходительность.

Звук: ШШШШШШШШ (язык у нёба).

1. Поза: сядьте удобно и держите спину прямо. Осознайте свою печень и улыбнитесь ей. Когда вы почувствуете, что вошли с нею в соприкосновение, поднимите руки в стороны ладонями вверх. Сделайте глубокий вдох, продолжая медленно поднимать руки дальше, пока они не окажутся над головой, и сопровождая движение рук взглядом. Переплетите пальцы и разверните руки ладонями к потолку. Выпячивая основания ладоней, растяните руки, начиная от плеч. Слегка нагнитесь влево, стараясь слегка потянуть печень.

2. Звук: откройте глаза пошире, так как глаза — это отверстия печени. Медленно, едва слышно «выдыхайте» звук «ШШШШШШШШ», мысленно представляя при этом, как по мере сжатия фасций, окружающих печень, из нее изгоняется избыточное тепло и гнев.

3. Отдых и концентрация: закончив выдох, разъедините руки, поверните их ладонями вниз и медленно опускайте в стороны. При этом «ведущими» должны являться основания ладоней. Положите руки на колени, ладонями вверх. Пошлите улыбку печени. Закройте глаза и дышите через них, представляя, что вы продолжаете произносить Звук Печени. Повторите три, шесть, двенадцать или двадцать четыре раза. Практикуйте как можно чаще. Это поможет вам избавиться от покраснения или слезливости глаз, горького или кислого вкуса во рту, а также вывести токсины из печени.

### d. Звук Сердца

Взаимодействующий орган: тонкий кишечник.

Элемент: Огонь.

Время года: лето.

Цвет: красный.

Эмоции: отрицательные — раздражительность, вспыльчивость, высокомерие, жестокость;  
положительные — радость, честность, искренность.

Звук: ХАУУУУ (рот широко открыт).

1. Поза: осознайте свое сердце и улыбнитесь ему. Глубоко вдохните и примите ту же позу, что и для *Звука Печени*. Но в отличие от предыдущего упражнения, вы должны наклониться немного вправо, чтобы слегка растянуть область сердца, которое находится чуть левее середины грудной клетки. Сфокусируйте внимание на сердце и почувствуйте связь языка с этим органом.

2. Звук: откройте рот, округлите губы, медленно, едва слышно произносите на выдохе звук «ХАУУУУ». Мысленно представьте, как из околосердечной сумки изгоняется жар, раздражительность, вспыльчивость, высокомерие и жестокость.

3. Отдых и концентрация: закончив выдох, улыбнитесь сердцу и представьте себе яркий красный цвет. Повторите описанные выше этапы от трех до двадцати четырех раз. Выполняйте это упражнение как можно чаще, это поможет вам избавиться от болезней горла, герпетической лихорадки, опухания десен и языка, нервозности, капризности и болезней сердца.

### e. Звук Селезенки

Взаимодействующие органы: поджелудочная железа, желудок.

Элемент: Земля. Время года: бабье лето. Цвет: желтый.

Эмоции: отрицательные — беспокойство; положительные — беспристрастность, гармония и равновесие.

Звук: ХУУУУУУ (идуший из горла, гуттуральный).

1. Поза: Осознайте свою селезенку и пошлите ей улыбку. Делая глубокий вдох, поместите пальцы обеих рук слева под грудиной. При этом слегка вдавите пальцы, одновременно выпячивая среднюю часть спины назад.

2. Звук: посмотрите вверх и, слегка надавливая кончиками пальцев на левую сторону области солнечного сплетения, начинайте делать выдох, едва слышно произнося звук «ХУУУУУ». Это более гуттуральный, или «горловой» звук, чем Звук Почек. В отличие от звука, производимого при задувании свечи, этот звук рождается скорее в горле, чем во рту. Ощутите, как Звук Селезенки заставляет вибрировать голосовые связки. Почувствуйте, как всякое беспокойство преобразуется в добродетели — беспристрастность и искренность.

3. Отдыхи концентрация: сделайте полный вдох, закройте глаза, положите руки на колени, ладонями вверх, и сконцентрируйте энергию улыбки на селезенке, поджелудочной железе и желудке. Направляйте дыхание через эти органы, представляя, как они сияют ярким желтым светом. Повторите все упражнение от

трех до двадцати четырех раз. Выполняя его почаще, вы сможете избавиться от расстройств пищеварения, тошноты и диареи.

#### f. Звук Тройного Обогревателя

Тройной Обогреватель связан с тремя энергетическими центрами тела: верхний отдел (мозг, сердце и легкие) горячий, средний (печень, желудок, поджелудочная железа и селезенка) теплый и нижний (толстый и тонкий кишечник, почки, мочевой пузырь и половые органы) холодный. Звук «ХИИИИИ» уравнивает температуры трех уровней, перенося горячую энергию к нижнему центру и поднимая холодную к верхним. В частности, горячая энергия из области сердца перемещается в более холодную область половых органов, а холодная энергия нижней части живота — вверх, в область сердца.

1. Поза: лягте на спину, положите руки по бокам ладонями кверху, глаза закрыты. Сделайте полный вдох во все три полости: грудную клетку, солнечное сплетение и нижнюю часть живота.

2. Звук: на выдохе едва слышно произносите звук «ХИИИИИ», пока не станет плоской грудная клетка, затем область солнечного сплетения и, наконец, нижняя часть живота. Представьте себе, как большой каток выдавливает из вас воздух, двигаясь от головы к сексуальному центру.

3. Отдых и концентрация: закончив выдох, сконцентрируйте внимание на всем своем теле. Повторите все описанные выше этапы от трех до двадцати четырех раз. Достаточно частое выполнение этого упражнения поможет вам избавиться от бессонницы и стресса.

### 3. Ежедневная практика перед сном

Практикуйте *Шесть Целительных Звуков* перед тем, как лечь спать. Это поможет замедлить протекающие в организме процессы, обеспечит крепкий сон и охладит любые перегретые органы. Ложась спать, освободитесь от отрицательных эмоций, чтобы вместо них могли появиться положительные. Кроме того, очищение от плохих эмоций позволяет избавиться от плохих снов и ночных кошмаров. Вы сможете хорошо выспаться и связаться с Разумом Вселенной, чтобы пополнить запасы своей энергии.

Если у вас есть какие-то проблемы или вы чувствуете себя больным, добейтесь ощущения пустоты и передайте все свои заботы Разуму Вселенной. Верьте, что эта сила сможет вам помочь. Проснувшись утром и послав внутрь улыбку, вы сами сможете в этом убедиться.

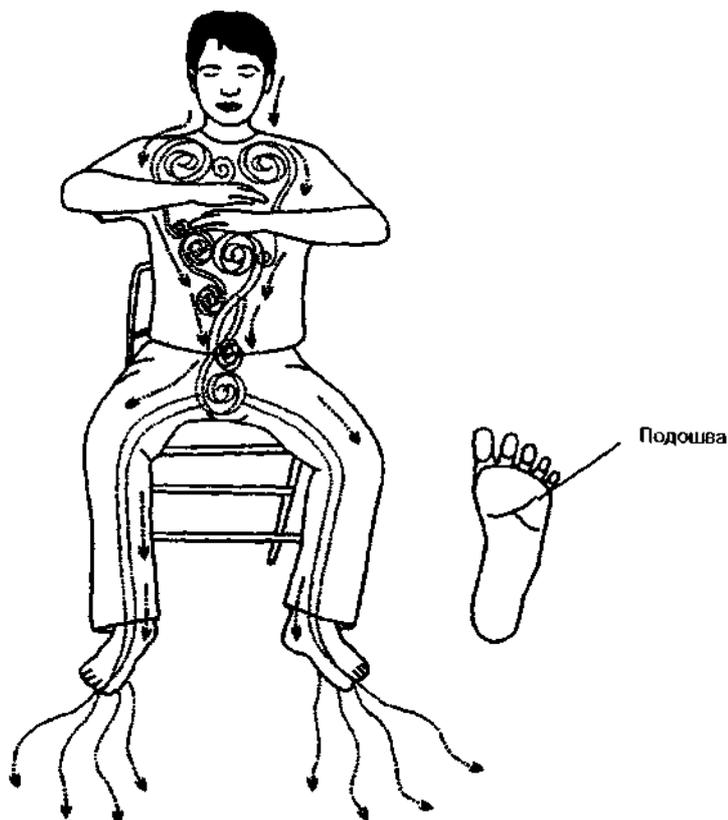
Более полное описание и иллюстрацию практик «Шесть Целительных Звуков» и «Внутренняя Улыбка» вы найдете в книге по Вселенскому Дао, которая называется «Трансформация стресса в жизненную энергию».

### ***В. Выдавливание и выдувание нездоровой энергии***

Эти упражнения особенно полезно выполнять ежедневно тем, кто практикует ци-нэйцзан, чтобы, избавляясь от нездоровых энергий и отрицательных эмоций, освобождать место для роста и циркуляции положительных. Кроме того, они помогут вывести избыток тепла из тела пациента, но для получения настоящей пользы от этой практики пациент должен регулярно заниматься дома.

#### 1. Выдавливание

В результате напряжения в грудной клетке конденсируется большое количество нездоровой, негативной эмоциональной энергии, что легко может привести к «сдавливанию» сердца. Длительное проявление таких отрицательных эмоций, как ненависть, раздражительность или высокомерие, оказывает не-



**Рис. 7.1. Выдавливание нездоровой энергии и отрицательных эмоций из сердца через подошвы ног**

посредственное влияние на состояние сердца и является наиболее распространенной причиной сердечных приступов. Чтобы защитить себя от этого, необходимо активизировать сердце, что поможет выгнать из него отрицательные эмоции и нездоровую энергию. Вы должны *выдавить* эту энергию вон из сердца и из тела.

#### а. Цель выдавливания

Даосы считают, что подошвы ног и центры ладоней связаны с сердцем. Поэтому *выдавливание* нездоровой энергии включает перемещение ее из сердца вниз, к подошвам (рис. 7.1). Согласно теории, когда нездоровая энергия выдавливается к подошвам ног и дальше, в землю, подошвы связываются с Матерью-Землей, которая может принять нездоровую и негативную энергию, чтобы использовать и преобразовать ее в полезную энергию. Это означает, что, если негативная энергия будет выражаться в виде эмоций и «вываливаться» из сердца — места, расположенного выше, — ее не получит Мать-Земля, которая может найти этой энергии хорошее применение. Вместо этого эти эмоции будут получать те люди, с которыми вы общаетесь, в результате чего окружающим вас людям тоже могут грозить болезни.

#### б. Поза и исполнение

*Выдавливание* можно осуществлять стоя или сидя. Оно начинается в верхней диафрагме и в сознании. Держа руку ладонью вниз, поднимите ее на уровень сердечного центра, который находится на один-полтора дюйма выше кончика грудины. Правую руку поместите чуть выше, параллельно левой.

1. Произнося *Звук Сердца* «ХАУУУУУ», почувствуйте, как разгорается сердечный жар, захватывая все отрицательные чувства. 2. Выдохните эту энергию (используя *Звук Сердца*) и одновременно опустите обе руки. Почувствуйте, как выгорает негативная энергия. Продолжайте выдыхать ее вниз, к промежности, стопам, подошвам стоп и предоставьте Матери-Земле принять эту энергию. Положите руки на колени. Посмотрите вниз, на ступни ног, и почувствуйте, как уходит мрачная, серая, холодная, промозглая энергия. Отдохните. Важно, чтобы отдых был достаточно долгим.

3. Повторите все сначала, возвратив руки на уровень сердца. Выполните упражнение от восемнадцати до тридцати шести раз, затратив на это пять-десять минут. Очистившись от грязной нездоровой энергии, вы будете чувствовать себя опустошенным, но в хорошем расположении духа. Почувствуйте, как Небесная энергия в виде золотого света входит через вашу голову и заполняет тело.

4. Немного отдохните. Вы почувствуете, как через подошвы ваших ног входит энергия Матери-Земли в виде голубого цвета.

## 2. Выдувание

### а. Цель выдувания

*Выдувание* — это еще одна практика, которая позволяет удалить нежелательные энергии, ставшие причиной заболевания органов тела. Например, можно вывести из почек страх, что изменит цвет их энергии с мрачно-синего на ярко-голубой. Гнев изменяет цвет энергии почек. *Выдувание* возвращает ей естественный, чистый, ярко-зеленый цвет.

### б. Поза и исполнение

Закончив *выдавливание* и сохраняя ту же позу, начинайте *выдувание*. Это упражнение предназначено для освобождения от отрицательных эмоций всех остальных органов. Поскольку пальцы рук и ног связаны со всеми органами и железами (рис. 7.2), в них может застаиваться нездоровая энергия, в результате чего вы почувствуете онемение пальцев.

1. Сядьте и положите руки на колени. Держите пальцы слегка врозь и вытяните их в направлении пальцев ног.

2. Ступни ног поставьте параллельно, а пальцы поднимите вверх. Осознайте область в два-три дюйма над большими пальцами и между ними. Осознайте кончики больших пальцев, а затем и всех остальных пальцев ног.

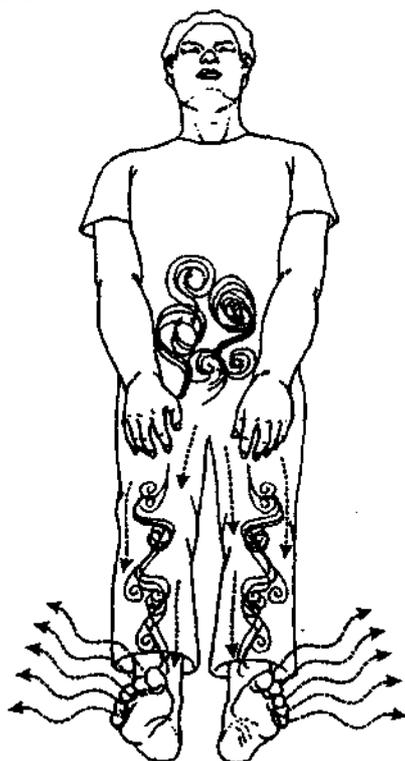


Рис. 7.3. Выдувание нездоровой энергии из органов в нижнюю часть живота и пальцы ног

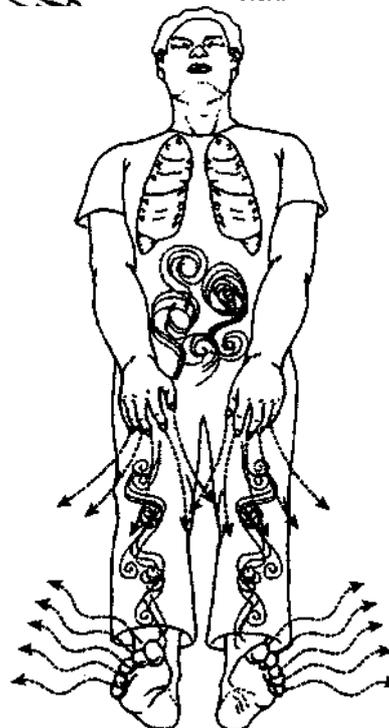
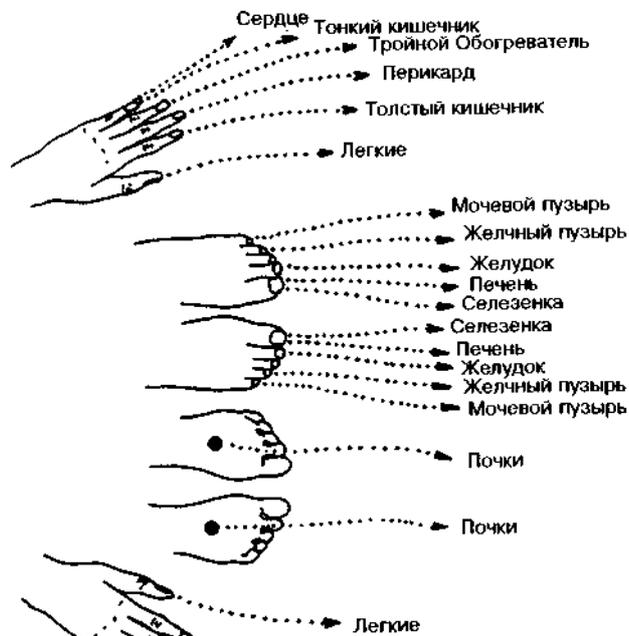


Рис. 7.4. Выдувание нездоровой энергии из диафрагмы в нижнюю часть живота и пальцы рук и ног

3. Если ваши органы подверглись влиянию нездоровой энергии, найдите по рис. 7.2 те пальцы рук и ног, которые соответствуют этим органам. В процессе выдувания ветра вы должны делать на них особый упор, чтобы вывести из тела как можно больше нездоровой энергии. Например, если у вас имеются проблемы с сердцем, вам следует концентрироваться на мизинцах рук. Почувствуйте, как через эти пальцы выходит мрачная, серая энергия.

4. Произносите *Звук Тройного Обогревателя* («ХИИИИИ»), направляя его вниз, к пупку, промежности и пальцам ног (рис. 7.3 и 7.4). Ощутите, как вибрации этого звука выходят через кончики пальцев рук и ног.

5. Постепенно вы почувствуете, как из пальцев ног и рук выходит испаряющаяся, темная, мрачная, холодная, промозглая нездоровая эмоциональная энергия.
6. Представляйте, как она становится все светлее и светлее. Продолжайте смотреть на точку между большими пальцами, чтобы увидеть, как выходит нездоровая энергия и отрицательные эмоции.
7. Осознайте печень и наблюдайте, как она становится ярко-зеленой.
8. Осознайте селезенку и поджелудочную железу и наблюдайте, как они начинают светиться ярким желтым светом.
9. Осознайте легкие и наблюдайте, как они начинают светиться белым светом.
10. Осознайте сердце и наблюдайте, как оно открывается, излучая ярко-красный свет.
11. Осознайте почки и наблюдайте, как они светятся ярким голубым светом.

## Международная Система Вселенского Дао

### Цель даосской практики

Курс четырех целительских искусств		
Дао целительства (эмоциональное тело)	Ци-нэйцзан (физическое тело)	Космическое целительство (энергетическое тело)
<p><i>Уровень I</i></p> <p><b>Базовые медитации:</b> Космическая Внутренняя Улыбка Цигун Мудрости Шесть Целительных Звуков Космическая Микрокосмическая Орбита</p> <p>Медитация Всемирной Связи Шесть Направлений Открытие Трех Даньтяней Ци-самомассаж <b>Базовый цигун:</b> Простой цигун Космическое Очищение</p> <p>Цигун «Железная Рубашка» I Исцеляющая Любовь Даоинь (До-ин) Даньтянь-цигун Тайцзи-цигун I</p> <p><i>Уровень II</i></p> <p><b>Усложненные медитации:</b> Слияние Пяти Элементов I Слияние Пяти Элементов II Слияние Пяти Элементов III <b>Усложненный цигун:</b> Цигун «Железная Рубашка» II Нэйгун «Промывание Костного Мозга»</p> <p>Даоинь Ладони Багуа Тайцзи-цигун II <i>Уровень III</i></p> <p><b>Сложные формы цигун:</b> Тайцзи-цигун III (стиль У) Тайцзи-цигун IV (меч) Тайцзи-цигун V (палка) Тайцзи-цигун VI (36 движений) Тайцзи-цигун VII (1 08 движений) Синьи I</p>	<p><i>Уровень I</i></p> <p><b>Массаж внутренних органов:</b> Ци-нэйцзан I <b>Базовый цигун:</b> Цигун Эликсира <i>Уровень II</i> <b>Овладение 12 ветрами:</b> Ци-нэйцзан II <b>Усложненный цигун:</b> Гунфу Пальца-Меча <b>Открытие меридианов тела:</b> Ци-нэйцзан III</p>	<p><i>Уровень I</i></p> <p><b>Активирование пустой силы:</b> Космический цигун Шесть Направлений Открытие Трех Даньтяней Космический</p> <p>Практикующий Продвинутый Практикующий <b>Базовый цигун:</b> Цигун Огненного Кольца Ладонь Багуа I 12 Земных Ветвей</p> <p><i>Уровень II</i></p> <p><b>Подключение к Вселенной:</b> Исцеление Цветом Учитель- Ассистент Космический Учитель</p> <p><b>Усложненный цигун:</b> Цигун Поля Ци Вселенское Связывание Ладонь Багуа II 10 Небесных Стволов</p> <p><i>Уровень III</i></p> <p><b>Даосская космология:</b> Старший Учитель</p>
<b>Бессмертное Дао (духовное тело)</b>		
	<p><i>Уровень I</i></p> <p><b>Духовная основа:</b> Малое просветление Кань и Ли Большое просветление Кань и Ли Величайшее просветление Кань и Ли</p>	<p><i>Уровень II</i></p> <p><b>Сфера души и духа:</b> Запечатывание пяти чувств Соитие Неба и Земли Воссоединение Неба и Человека</p>

Вселенское Дао — это практическая система самосовершенствования, позволяющая индивидууму гармонично эволюционировать на физическом, ментальном и духовном планах и достичь духовной независимости.

Практикуя серии древних китайских медитаций и упражнений, направленных на развитие внутренней энергии, последователи этой системы учатся увеличивать свою физическую энергию, снимать напряжение, улучшать свое здоровье, защищать себя и исцелять как себя, так и других. В процессе закладывания прочного фундамента здоровья и благополучия физического тела создается также и основа духовной независимости человека. Учась соприкоснуться с естественными энергиями Солнца, Луны, Земли и Звезд, практикующий Вселенское Дао достигает такого уровня осознания, на котором возможно рождение и вскармливание плотного духовного тела.

Высшей целью даосской практики является преодоление физических границ посредством развития в человеке души и духа.

Метод преподавания Мастера Чиа — прямой и практический. Он разрабатывался и совершенствовался годами, и теперь благодаря ему можно передавать традиционные даосские практики ученикам из любых стран мира. Полный комплекс практик делится на четыре системы целительских искусств. *Центр Вселенского Дао*

## Обзор систем Вселенского Дао

Во многих странах мира существуют многочисленные международные центры Вселенского Дао, предлагающие личное обучение этим даосским практикам.

### Первая система — Дао целительства (эмоциональное тело)

Уровень I — основа для практик Вселенского Дао

#### 1. Базовые сидячие медитации для овладения энергией (нэйгун)

##### А. Пробуждение космического целительного света

- Читайте брошюру «Базовый курс»

##### 1) Космическая Внутренняя Улыбка

Космическая Внутренняя Улыбка — мощная релаксационная техника, использующая энергию счастья в качестве языка общения с внутренними органами тела. Внутренняя Улыбка помогает ученику снимать стресс, а также направлять и усиливать поток *ци*.

- Читайте книгу «Трансформация стресса во внутреннюю энергию».

##### 2) Цигун мудрости

При помощи силы Космической Внутренней Улыбки практикующий учится давать головному мозгу отдых, когда он не задействован, и использовать «второй мозг» в животе, средоточие осознания. Когда головной мозг отдыхает и опустошается, внутренние органы наполняются *ци*. Благодаря силе Космической Внутренней Улыбки *ци* органов трансформируется, становясь полностью позитивной. Эта трансформированная *ци* наполняет головной мозг, наделяя его мудростью. Практикующий может открыться для Вселенской энергии и соединить с нею свою *ци*.

##### 3) Космические Целительные Звуки

Космические Целительные Звуки — базовая релаксационная техника, использующая простые движения рук и особые звуки для оказания остужающего воздействия на внутренние органы. Звуки заставляют внутренние органы вибрировать, а движения рук в сочетании с особыми позами тела выводят жар и давление из тела. В результате улучшается пищеварение, снижается внутренний стресс, исчезают бессонница и головные боли и повышается общая жизнеспособность благодаря усилению потока *ци* через различные органы.

Метод Космических Целительных Звуков полезен каждому, кто занимается теми или иными видами медитации, боевых искусств или спорта, ведущими к накоплению в системе избыточного тепла.

- Читайте книгу «Трансформация стресса во внутреннюю энергию».

##### 4) Пробуждение Космического Целительного Света (Микрокосмическая Орбита)

Открытие Микрокосмической Орбиты — основа всей практики Вселенского Дао. Открытая Орбита позволяет вам подключаться к силам Природы, силам шести направлений Вселенской энергии и Земной силе.

Посредством уникальных техник концентрации и релаксации пробуждается, направляется и сохраняется внутренняя энергия *ци*, циркулирующая по первым двум из основных каналов (меридианов) человеческого тела: Функциональному Каналу (опускается по груди) и Управляющему Каналу (поднимается вдоль позвоночника). Практикующий также учится активизировать три внутренних огня и открывать три Даньтяня.

- Читайте брошюру «Базовый курс»
- Читайте книгу «Дао — пробуждение света»

##### 5) Медитация Всемирной Связи

Вселенная обладает бесконечным запасом энергии, способной повысить качество нашей жизни. Все, что нам для этого требуется, — подсоединиться к источнику, что поможет нам понять принцип слияния трех умов. Западной науке эти три ума не известны. Первый ум — наблюдающий, и сосредоточен он в головном мозге. Второй ум — сознающий, находится он в сердце. И третий ум — это ум осознающий, который находится в нижней части живота, то есть в «брюшном мозге». Все три ума, слившись вместе в брюшной полости, образуют единый ум. В Китае этот единый ум называют И. Целительная Медитация Всемирной Связи — это духовная практика, которая продолжается от 15 до 30 минут. Когда в разных концах земного шара в одно и то же время люди объединяются в этой медитации, она приобретает необыкновенную силу. Ее с легкостью сможет практиковать даже тот, кто никогда не работал с практиками Вселенского Дао.

- Читайте брошюру «Медитация всемирной связи (соединение с мировым полем ци)»

##### 6) Ци-самомаж

Ци-самомаж (даосское омоложение) — это метод самоисцеления при помощи рук с использованием внутренней энергии *ци*. Укрепляет и омолаживает органы чувств (глаза, уши, нос, язык), зубы, кожу и внутренние органы. Простая, но высокоэффективная техника самомассажа, позволяющая растворить энергетические блоки и снять точечные напряжения, приводящие к болезням и старению организма. Даосское искусство омоложения впервые было подробно описано 5000 лет назад в «Каноне о внутреннем», приписываемом легендарному Желтому Императору.

- Читайте книгу «Ци-самомаж»

#### В. Исцеляющая Любовь, мультиоргазмическая энергия

На протяжении более чем 5000 лет китайской истории метод «не-истечения», то есть удерживания семенной жидкости при половом сношении оставался тщательно охраняемым секретом. Сначала этот метод практиковали только императоры и узкий круг их приближенных. Затем он передавался от отца к одному, избранному сыну. Практики Исцеляющей Любви учат мужчин и женщин трансформировать половую энергию в *ци* и запускать ее по Микрокосмической Орбите. Древние даосские йоги не отказывались от половых отношений, но использовали половую энергию в помощь своей внутренней практике.

Сохранение и трансформация половой энергии при актах соития способствует физическому и духовному развитию как мужчин, так и женщин. Обращение половой энергии вспять и направление ее от половых органов к высшим энергетическим центрам тела улучшает все жизненные функции. Эта практика способствует развитию глубокого уважения ко всем формам жизни.

При обычном половом сношении партнеры обычно переживают тип оргазма, ограниченный областью половых органов. Благодаря специальным даосским техникам мужчины и женщины учатся переживать общий оргазм всего тела, не теряя при этом жизненную энергию. Сохранение и трансформация половой энергии необходимы для работы на высших уровнях даосской практики.

- Читайте брошюру «Исцеляющая любовь»

- **Читайте книги:**

«Совершенствование мужской сексуальной энергии» «Совершенствование женской сексуальной энергии»

«Даосские секреты любви, которые следует знать каждому мужчине»

«Даосские секреты любви для двоих»

## **2. Базовые стоячие медитации и подвижные медитации для овладения энергией (цигун)**

### **А. Цигун «Железная Рубашка I»**

Практика Железной Рубашки делится на три ступени: Железная Рубашка I, II и III.

Физическая целостность тела поддерживается и защищается посредством накопления и циркуляции внутренней силы (*ци*) в жизненно важных органах. Энергия *ци*, которая начинает свободно циркулировать в теле в ходе практик Микрокосмической Орбиты и затем Слияния может запасаться в фасциях и внутренних органах. Фасции — это слои соединительной ткани, покрывающие, поддерживающие или соединяющие органы и мышцы. *Ци* запасается в органах и тканях для создания защитного слоя внутренней энергии, позволяющего телу противостоять неожиданным вредящим воздействиям. Благодаря тренингу Железной Рубашки тело «укореняется» в Земле, укрепляются внутренние органы, изменяются сухожилия, очищается костный мозг и создается резерв чистой энергии *ци*.

Цигун «Железная Рубашка» — это одна из основ духовных практик, поскольку он обеспечивает прочное укоренение, необходимое для вознесения духовного тела. Чем выше поднимается дух, тем более прочным должно быть укоренение в Земле. *Цигун «Железная Рубашка I»* —упражнение соединительных тканей и органов:

На первом уровне Железной Рубашки, применяя определенные стандартные позы, мышечные «замки» и дыхательные техники цигун «Железная Рубашка», вы учитесь втягивать в себя энергию из земли и включать ее в свой круговорот энергии. Стоячие позы учат вас подключать вашу внутреннюю структуру (кости, мышцы, сухожилия и фасции) к земле и вырабатывать тем самым силу «укоренения». Посредством дыхательных техник внутренняя сила направляется в органы, двенадцать сухожильных каналов и фасции. Со временем Железная Рубашка укрепляет жизненно важные органы, а также сухожилия, мышцы, кости и костный мозг. Исправляется осанка и налаживается правильная циркуляция энергии в теле. Вы поймете, что физическое и психологическое укоренение в Земле — это решающий фактор на более высоких стадиях даосской практики.

- Читайте брошюру «Цигун "Железная Рубашка Г»

- Читайте книгу «Цигун "Железная Рубашка I"»

### **В. Даоинь (до-ин)**

Даоинь — это древняя китайская система телесных поз, дыхательных упражнений и медитаций, предназначенных для выведения из тела избыточного тепла, а также для растяжки, укрепления и детоксикации мышц и сухожилий. Каждоеупражнение состоит из активной и пассивной фаз. Сбалансированный сеанс даоинь раскрывает все меридианы, снимает напряжение и удаляет токсины по всему телу, принося чувство глубокого расслабления и покоя, но при этом — и чудесной энергичности. Практика даоинь очень полезна для овладения «Железной Рубашкой» и тайцзи-цигун.

- Читайте книгу «До-ин»

### **С. Внутренняя Сила и Внутренняя Гимнастика**

Внутренняя Гимнастика наряду с даоинь и Даньтянь-цигун помогает улучшить практику «Железной Рубашки» и тайцзи-цигун. Она открывает тело потоку энергии, укрепляет мышцы и увеличивает внутреннюю силу. Выполняя эти упражнения, мы используем нашу внутреннюю структуру, силу Даньтяня и дыхание, получая в результате хорошее здоровье и жизненную силу.

### **Д. Даньтянь-цигун**

Даньтянь-цигун — одна из даосских практик цигун, которая используется для развития Даньтяня и силы промежности. Мы нуждаемся в энергии *цин*ь том, чтобы ее давление в Даньтяне было достаточно высоким. Это обеспечивает основу для большинства практик Целительного Дао, особенно таких, как цигун «Железная Рубашка», тайцзи-цигун, а также для медитации.

- Читайте брошюру «Даньтянь-цигун»

## **Е. Космическое Очищение**

Эта программа детоксикации освобождает тело от всех вредных веществ и восстанавливает «сияющее здоровье».

### **Уровень II — внутренняя практика**

#### **1. Более сложные сидячие медитации для овладения энергией — начало внутренней алхимии**

##### **Слияние Пяти Элементов**

Слияние Пяти Элементов — это второй уровень даосской внутренней алхимии, построенной на представлении о том, что внутренняя вселенная подобна внешней. У них одна и та же «космология». Чтобы подключиться к внешней вселенной, надо установить полный контроль над внутренней. Пять Элементов внешней вселенной (Земля, Металл, Огонь, Дерево и Вода) и соответствующие им органы (селезенка, легкие, сердце, печень и почки) взаимодействуют друг с другом тремя способами: порождая, контролируя и укрепляя. Практика Слияния объединяет энергии Пяти Элементов и соответствующих им эмоций в одно гармоничное целое.

##### **А. Слияние Пяти Элементов I**

Эта практика внутренней алхимии учит вас трансформировать отрицательные эмоции беспокойства, грусти, ненависти, гнева и страха в чистую энергию. Это осуществляется путем нахождения источника отрицательных эмоций среди пяти органов тела. После отфильтровывания избыточной эмоциональной энергии из органов в теле восстанавливается психофизическое равновесие. Освобожденная от отрицательных эмоций, чистая энергия пяти органов кристаллизуется в сияющую Жемчужину, которая затем начинает циркулировать по телу, привлекая к нему энергию из внешних источников — Универсальную энергию, энергию Космических Частиц и Земную энергию. Жемчужина играет важнейшую роль в развитии и «вскармливании» души, или энергетического тела. Энергетическое тело вскармливается чистой энергией пяти органов. • Читайте книгу «Слияние пяти стихий»

##### **В. Слияние Пяти Элементов II**

На втором уровне практики Слияния преподаются дополнительные методы циркуляции чистой энергии пяти органов после освобождения их от отрицательных эмоций. Когда пять органов очищаются, начинают появляться положительные, добрые, сострадательные эмоции, являющиеся проявлением внутреннего равновесия. Вы учитесь определять степень собственной уравновешенности, наблюдая качество эмоций, спонтанно возникающих у вас.

Энергия положительных эмоций используется для открывания трех каналов, идущих от основания половых органов в промежности к макушке головы. Эти каналы в совокупности называют Пронизывающими. Кроме того, открывается Опясывающий канал, охватывающий девять главных центров энергии тела.

##### **С. Слияние Пяти Элементов III**

На третьем уровне практики Слияния завершается прочищение энергетических каналов тела, открываются янские и иньские каналы рук и ног. Открывание Микрокосмической Орбиты, Пронизывающих каналов, Опясывающего канала, Больших Регулирующих и Больших Соединяющих каналов делает тело очень проницаемым для циркуляции жизненной энергии. Беспрепятственная циркуляция энергии — это основа совершенного физического и эмоционального здоровья.

Практика Слияния — одно из величайших достижений древних даосских мастеров, поскольку она предлагает способ освобождения тела от отрицательных эмоций и одновременно позволяет воссиять чистой добродетели.

#### **2. Более сложные стоячие медитации и подвижные медитации для овладения энергией**

### **Уровень I — развитие внутренней силы**

#### **А. Тайцзи-цигун I**

Тайцзи-цигун состоит из тринадцати движений, которые выполняются в четырех направлениях, по часовой стрелке и против нее. Система тайцзи-цигун состоит из четырех частей:

1. Ум:

- а) как использовать свою собственную массу и силу тяготения;
- б) как использовать свою костную структуру для того, чтобы двигаться с наименьшим мышечным усилием;
- в) как сосредоточить свой ум на энергии *ци*.

2. Ум и ци: как направлять энергию ци сосредоточенным умом.

3. Ум, ци и сила Земли: как объединить эти три силы, чтобы они беспрепятственно проходили через костную структуру.

4. Применение движений тайцзи для самозащиты.

В практике тайцзи-цигун вы учитесь эффективно направлять энергию, выработанную предыдущими практиками.

- Читайте брошюру «Тайцзи-цигун I: Форма "Тринадцать Движений"»
- Читайте книгу «Внутренняя структура тайцзи: тайцзи-цигун I»

### **Уровень II**

## **В. «Железная Рубашка II»**

На втором уровне Железной Рубашки вы научитесь динамично соединять ум, сердце, костную структуру и поток ци. Статичные позы, разученные на первом уровне Железной Рубашки, на данном уровне развиваются в подвижные формы. Целью Железной Рубашки II является дальнейшее развитие силы укоренения и способности поглощать и «выбрасывать» энергию через сухожилия. Серия специальных упражнений позволяет ученику трансформировать («изменять»), наращивать и укреплять сухожилия, стимулировать жизненно важные органы и связывать воедино фасции, сухожилия, кости и мышцы. Кроме того, ученику преподаются методы выведения из мышц и суставов накопившихся в них токсинов. Когда энергия начинает беспрепятственно течь через органы, накопившиеся в них яды могут очень эффективно выводиться из тела без необходимости прибегать к длительному голоданию или специальным диетам.

Прохождение Железной Рубашки I для данного курса является обязательным условием.

## **С. «Железная Рубашка III»**

На третьем уровне Железной Рубашки вы научитесь очищать и наращивать костный мозг, регенерировать половые гормоны и запасать их в фасциях, сухожилиях и костном мозге, а также направлять внутреннюю силу к высшим энергетическим центрам.

Этот уровень Железной Рубашки напрямую связан с органами, костями и сухожилиями и укрепляет всю физиологическую систему человека. Крайне эффективный метод «вибрации внутренних органов» позволяет вам «вытряхивать» токсичные отложения из внутренней структуры каждого органа путем улучшения циркуляции ци. Этот когда-то глубоко секретный метод высшей Железной Рубашки, известный также под названием «Система Золотого Колокола», переправляет энергию, производимую в половых органах, к высшим энергетическим центрам для выполнения высших даосских практик.

Прохождение Железной Рубашки I и II для данного курса является обязательным условием.

- Читайте книгу «Нейгун — искусство омоложения организма»

## **Д. Тайцзи-цигун II**

К практике тринадцати движений тайцзи-цигун I прибавляются «Толкающие Руки» — техники поглощения, передачи и выброса Вселенской и Земной Сил. Эта дисциплина улучшает осанку, усиливает координацию тела и ума и учит ненасильственным методам самозащиты.

## **Уровень III — более глубокое овладение внутренней силой**

### **А. Тайцзи-цигун III — стиль У**

Тайцзи стиля У — это подвижная медитация более высокого уровня с использованием техник скручивания и наклона, открывающих *куа* (тазобедренную область) для прохождения Космических Сил. Восемь движений выполняются в восьми направлениях с подключением к Восьми Силам.

### **В. Тайцзи-цигун IV — меч**

### **С. Тайцзи-цигун V — палка**

### **Д. Тайцзи-цигун VI — 36 движений**

### **Е. Тайцзи-цигун VII — 108 движений**

### **Ф. Синь И**

## **Вторая система — ци-нэйцзан (физическое тело)**

### **1. Уровень I**

#### **А. Ци-нэйцзан I**

Эта практика делится на три уровня: ци-нэйцзан I, II и III.

Ци-нэйцзан, или массаж для трансформации *ци* органов, — это целостная китайская система глубокого целительства, которая работает с энергетическим потоком пяти главных систем организма: сосудистой, лимфатической, нервной, сухожильно-мышечной и меридианной.

В практике ци-нэйцзан вы увеличиваете приток энергии к определенным органам, массируя серии точек в районе пупка. Даосы считают, что вся энергия *ци*, органы, железы, мозг и нервная система соединяются в пупке. Вот почему энергетические блоки в районе пупка часто сказываются в виде болезненных симптомов в других частях тела. В брюшной области содержатся толстый и тонкий кишечник, печень, желчный пузырь, желудок, селезенка, поджелудочная железа, мочевого пузырь, внутренние половые органы и множество лимфоузлов. Аорта и полая вена в районе пупка разделяются на две ветви, уходящие в ноги.

Ци-нэйцзан воздействует на энергетические блоки в районе пупка и затем следует за энергией в другие части тела. Ци-нэйцзан также готовит тело к принятию духовной энергии более высокой частоты.

В курсе ци-нэйцзан I практикующий изучает особые техники массажа внутренних органов для устранения блоков, выведения токсинов, избыточного жара и негативных эмоций.

Предварительно необходимо пройти курс Микрокосмической Орбиты.

- Читайте книгу «Ци-нэйцзан I» (теперь два тома в одном)

#### **В. Цигун Золотого Эликсира (гунфу Пяти Пальцев)**

Он состоит из 11 упражнений. Девять из них сводятся к собиранию различных энергий через слюну, а оставшиеся два — к растяжке и укреплению мышц и сухожилий.

### **2. Уровень II — Ци-нэйцзан II**

Ци-нэйцзан II работает в основном с «застрявшими» в организме болезнетворными ветрами. Практикующий изучает двенадцать различных ветров и учится изгонять их из тела пациента и наполнять органы последнего хорошей, здоровой *ци*.

- Читайте книгу «Ци-нэйцзан II. Массаж внутренних органов. Изгнание ветров»

### 3. Уровень III — Ци-нэйцзан III

Ци-нэйцзан III использует «технику одного пальца». Левая рука работает в основном над левой стороной пупка пациента, а правая движется вдоль его позвоночника, снимая энергетические блоки и раскрепощая нервную систему.

## Третья система — космическое целительство (энергетическое тело)

### 1. Уровень I — космическое целительство

Космическое Целительство — это форма цигун-медитации, которая укрепляет нас и открывает нас энергиям Природы и Вселенной. Этот курс учит практикующего технике наложения рук на акупунктурные точки для активизации и раскрытия акупунктурных меридианов. Космические целительные энергии направляются через руки практикующего.

#### А. Космический целительный цигун I (Ладонь Будды)

На этом уровне практикующий учится поглощать и передавать внешнюю *ци* с использованием множества разнообразных техник.

- Читайте книгу «Космический целительный цигун I»

#### В. Ладонь Багуа I и II. Уровень II

#### А. Космический целительный цигун II

На этом уровне практикующий учится строить энергетическое поле в шести направлениях, собирая различные внешние энергии и сочетая их со своими собственными, а также «хоронить» большую энергию в земле.

- Читайте книгу «Космический целительный цигун II»

## Четвертая система — Бессмертное Дао (духовное тело)

### 1. Уровень I — основы духовной практики

#### Л. Малое просветление Кань и Ли

Малое Просветление Кань и Ли (смешение Инь и Ян): по-китайски эта формула называется *Сяо Кань Ли* и включает в себя возгонку (в буквальном смысле слова!) половой энергии (*цзин*) в жизненную силу (*ци*) для питания душевного или энергетического тела. Можно сказать, что с практикой Кань и Ли начинается распространение половой энергии по всему телу, в частности — в мозге. Важнейший секрет этой формулы — в том, чтобы поменять местами (инвертировать) силы Инь и Ян в человеческом теле, провоцируя тем самым высвобождение половой энергии.

Кроме того, в эту формулу входят культивирование «корня» (*Хуэйинь*) и сердечного центра и трансформация половой энергии в чистую *ци* в пупке. Вышеупомянутая инверсия помещает жар телесного Огня под прохладой телесной Воды. Если инверсии не происходит, Огонь просто движется вверх, выжигая тело. Вода (половой флюид) имеет свойство растекаться в стороны и стекать вниз. Когда она вся вытекает, это конец жизни. Данная формула обращает вспять нормальный процесс растраты энергии, помещая телесную Воду в закрытый «котел», разводя под ним Огонь и подогревая Семя (половую энергию). Если Воду (половую энергию) не запечатать в «котле», она вытечет прямо в Огонь и либо потушит его, либо сама испарится.

Эта формула сохраняет оба элемента, позволяя происходить испарению в течение очень долгого времени. Суть формулы — в том, чтобы никогда не позволять Огню подниматься, не поставив на него Воду для подогрева, и никогда не позволять Воды убежать в Огонь. Так создается горячий, влажный пар, содержащий огромное количество энергии и очень полезный для здоровья. Он восстанавливает железы, нервную и лимфатическую системы и убыстряет пульс.

Краткое содержание формулы:

1. Смешение Воды (Инь) и Огня (Ян), или женского и мужского начал, порождающих душу.
2. Трансформация половой энергии (созидательной силы) в жизненную энергию (*ци*), собирание и очищение микрокосмического внешнего алхимического реактива.
3. Открывание двенадцати главных каналов.
4. Циркуляция энергии по солнечной (космической) орбите.
5. Обращение потока генеративной энергии на укрепление тела и мозга и восстановление изначального состояния этого потока (существовавшего до полового созревания).
6. Восстановление вилочковой железы и лимфатической системы.
7. Сублимация (возгонка) тела и души: самосоитие. Рождение бессмертной души (энергетического тела).

#### 8. Большое просветление Кань и Ли

Эта практика по-китайски называется *Да Кань Ли*. Она использует то же энергетическое отношение инверсии Инь и Ян, но в огромной степени увеличивает количество энергии, которое может быть притянута в тело. На этой стадии смешение, трансформация и гармонизация энергии происходят в солнечном сплетении.

Амплитуда силы увеличивается благодаря тому, что эта формула не только вытягивает энергию Инь и Ян из тела, но и привлекает силу непосредственно от Неба и Земли (соответственно Ян и Инь), а также добавляет силы элементов к силам вашего собственного тела. Фактически, силу можно черпать из любого источника энергии — из Луны, деревьев, Земли, цветов, животных, света и т. д.

Краткое содержание формулы:

1. Передвигание печи и замена котла.
2. Большое смещение Воды и Огня (самосоитие).
3. Большая трансформация половой энергии на высший уровень.
4. Собираение внешних и внутренних алхимических реактивов для восстановления генеративной силы и оживления мозга.
5. Культивирование тела и души.
6. Начало очищения половой энергии (генеративной силы, жизненной силы, цзин ци).
7. Поглощение силы Матери-Земли (Инь) и Отца-Неба (Ян). Смешивание ее с силой семени и яичников (тела) и души.
8. Выращивание души.
9. Восстановление положительной генеративной (созидательной) силы и предохранение ее от утекания.
10. Постепенный отказ от пищи — адепт полагается на свою самодостаточность и универсальную энергию.
11. Рождение духа, перенос добродетелей и энергетических каналов ци в духовное тело.
12. Практика преодоления смерти.
13. Открытие макушечного центра.
14. Выход в Космос.

### **С. Величайшее просветление Кань и Ли**

Эта формула представляет собой смешение сил Инь и Ян в высшем энергетическом центре. Она помогает обратить вспять процесс старения, восстанавливая функцию вилочковой железы и повышая естественный иммунитет. Это означает, что целительная энергия излучается из более мощной точки тела, что дает больше преимуществ физическому и эфирному телам. Краткое содержание формулы:

1. Перемещение печи в высший энергетический центр и смена котла.
2. Поглощение Солнечной и Лунной энергии.
3. Максимальное смещение, трансформация, испарение и очищение половой энергии (генеративной силы), души, Матери-Земли, Отца-Неба, Солнечной и Лунной энергии для соби́рания микрокосмического внутренне-алхимического реактива.
4. Смешение зримой энергии с жизненной энергией.
5. Смешение (с сублимацией) тела, души и духа.

## **2. Уровень II — сфера души и духа**

### **А. Запечатывание пяти чувств**

Эта высокоэффективная формула вызывает трансмутацию теплого потока *ци* в ментальную энергию или энергию души. Для этого мы должны «запечатать» пять органов чувств, ибо каждый из них является открытыми воротами, через которые теряется энергия. Другими словами, сила вытекает через каждый из органов чувств, если только эзотерически не запечатать эти ворота на пути энергии. Они должны выпускать энергию только когда требуется конкретная информация.

Злоупотребление органами чувств приводит к гораздо большей потере энергии, чем люди обычно осознают. Вот некоторые примеры неправильного использования органов чувств: если вы слишком много смотрите, это вредит семенной жидкости; если слишком много слушаете, это вредит уму; если слишком много говорите — слюнным железам; если слишком много плачете, от этого страдает кровь; слишком много имеете половых сношений — повреждается костный мозг, и т. д.

Каждому элементу соответствует свой орган чувств, через который сила элемента может собираться или расходоваться. Глаза соответствуют Огню, язык — Воде, левое ухо — Металлу, правое — Дереву, нос — Земле.

Краткое содержание пятой формулы:

1. Запирание от пяти воров: запечатывание ушей, глаз, носа, языка и тела.
2. Контроль над сердцем и семью эмоциями (удовольствием, гневом, печалью, радостью, любовью, ненавистью, желанием).
3. Объединение и трансмутация внутреннего алхимического реактива в жизнесохраняющую истинную энергию.
4. Очищение духа.
5. Выращивание и воспитание духа; прекращение блужданий духа вовне в поисках чувственной информации.
6. Отказ от порченной пищи, переход на непорченную пищу, универсальная энергия — Истинное Дыхание.

### **В. Соитие Неба и Земли**

Эту формулу трудно описать словами. Она включает в себя воплощение мужской и женской сущностей в теле адепта. Эти две сущности совершают половое соитие внутри тела. При этом происходит смешение сил Инь и Ян на макушке головы и над ней, макушка полностью открывается и воспринимает энергию свыше,

шишковидная железа полностью восстанавливает свою функцию. Когда шишковидная железа развивается до максимума, она начинает служить «компасом», подсказывающим нам, в каком направлении искать то, к чему мы стремимся. Эзотерический даосизм, даосская йога — это метод овладения духом. Без тела нельзя достичь Дао, но с телом нельзя осознать истину. Адепт даосизма должен беречь свое физическое тело, как драгоценный бриллиант, потому что оно может быть использовано как средство достижения бессмертия. Но если, достигнув своей цели, вы откажетесь от него, то не осознаете истину.

Краткое содержание этой формулы:

1. Смешивание (объединение) тела, души, духовности и вселенной («космической орбиты»),
2. Полное развитие положительного и устранение отрицательного.
3. Возвращение духа в пустоту.

### **С. Воссоединение Неба и Человека**

Мы сравниваем тело с теплоходом, а душу — с его машиной и винтом. Теплоход везет очень большой драгоценный бриллиант, который нужно доставить к очень далекому берегу. Если ваше судно повреждено (больное тело), как бы ни была хороша машина, вы не дойдете далеко и можете даже затонуть. Вот почему мы не советуем заниматься духовным тренингом, если у вас еще не все каналы тела должным образом открыты, пока они не готовы принять в себя огромные количества дополнительной энергии. Даосизм, каким он дошел до нас за пять тысячелетий, — это многие тысячи практических методов. Формулы и практики, которые мы описываем в наших книгах, основаны на секретном знании и на личном опыте автора — более чем двадцатилетнем опыте собственной учебы и успешного обучения тысяч учеников.

Основные **цели** даоса:

1. На низшем уровне—преодоление реинкарнации и страха смерти посредством просветления.
2. На более высоком уровне — бессмертный дух и жизнь после смерти.
3. На высочайшем уровне — бессмертный дух в бессмертном теле.

Это тело функционирует в качестве передвижного дома для духа и души и, перемещаясь сквозь тонкие планы, позволяет большую свободу проявления.