

Мантэк Чиа

Шесть исцеляющих звуков

1. ВОЗДЕЙСТВИЕ И ТЕОРИЯ

Несколько тысяч лет тому назад даосские мастера в ходе медитаций открыли шесть звуков, которые помогают сохранять оптимальное состояние внутренних органов, предотвращая или излечивая болезни. Они обнаружили, что здоровый орган генерирует вибрацию определенной частоты.

Вместе с Шестью Исцеляющими Звуками были разработаны шесть поз, которые активизируют акупунктурные меридианы, или энергетические каналы, органов.

А. Перегрев органов

Что вызывает нарушение нормального функционирования органов?

Существует много причин. Жизнь в урбанизированном обществе полна физических и эмоциональных стрессовых факторов, таких, как перенаселение, загрязнение окружающей среды, радиация, некачественная пища, разнообразные химические добавки, беспокойство, одиночество, нездоровые положения тела и внезапная или слишком большая физическая нагрузка.

Взятые по отдельности и все вместе, эти стрессогенные факторы вызывают перенапряжение, которое начинает препятствовать свободному течению энергии в теле, в результате чего орган перегревается. Кроме того, в бетонных джунглях, в которых мы живем, почти нет предохранительных клапанов, даруемых нам природой: деревьев, открытых пространств и текущей воды — ручьев или рек, — являющихся источником прохладной очищающей энергии.

Длительный перегрев заставляет орган сжиматься и затвердевать. Это ухудшает его деятельность и вызывает болезнь.

Один из хирургов, работающих в *Центре Исцеляющего Дао* в Нью-Йорке сообщает, что сердца пациентов, которые умерли от сердечного приступа, выглядят так, словно их сварили! А у древних даосов была поговорка: “Перенапряжение варит ваш мозг”.

Б. Система охлаждения органов

Китайская медицина говорит, что каждый орган окружен сумкой, или оболочкой, которую называют фасцией и которая регулирует его температуру.

В идеале оболочка выводит избыточное тепло в кожу, которая обменивает ее на прохладную энергию жизненной силы природы.

Из-за физической или эмоциональной перегрузки оболочка, или фасция, прилипает к органу и больше не может в достаточной мере выводить тепло в кожу и поглощать прохладную энергию природы.

Кожа загрязняется токсинами, и орган начинает перегреваться.

Шесть Исцеляющих Звуков ускоряют теплообмен через систему пищеварения и рот.

Пищеварительный тракт — это мышечная труба длиной более шести метров, начинающаяся ртом и заканчивающаяся анусом, которая пролегает посреди тела и идет между главными внутренними органами.

Она помогает удалить избыточное тепло из фасций, охлаждая и очищая органы и кожу.

Когда все звуки и позы выполняются правильно и в нужном порядке, тепло равномерно распределяется посредством пищеварительного тракта по всему телу и каждый орган приобретает нормальную температуру .

В. Звуки, которые исцеляют и предотвращают болезни

Ежедневное выполнение *Шести Исцеляющих Звуков* восстановит и будет поддерживать психическое и физическое спокойствие и хорошее здоровье.

Улучшится пищеварение, вы будете получать большее сексуальное удовольствие.

Незначительные заболевания, такие, как простуда, грипп и ангина, можно будет легко предотвратить или вылечить.

Многие из учеников, изучающих систему *Исцеляющего Дао* преодолели длительную зависимость от снотворных, успокаивающих средств, аспирина и обезболивающих препаратов.

Люди, страдавшие от сердечных приступов, предотвратили последующие приступы.

Некоторые психологи обучили своих пациентов технике выполнения *Шести Населяющих Звуков*, чтобы они смогли освободиться от депрессии, беспокойства или гнева.

Целители, работающие с телом, использовали *Шесть Исцеляющих Звуков*, чтобы ускорить выздоровление, и ко всему прочему, в таком случае при лечении целитель затрачивает меньше своей собственной энергии жизненной силы.

Каждый из шести органов, с которым работают во время медитации *Шести Звуков*, имеет парный орган, который реагирует на энергетические раздражители вместе с ним одинаковым образом. Когда орган слабый или перегретый, его парный орган также страдает. И, соответственно, выполнение определенных *Исцеляющих Звуков* и позы улучшает деятельность обоих парных органов.

Г. Ощущения во время периода отдыха

Ощущения, которые возникают во время отдыха при медитации, у каждого человека разные. Вы можете почувствовать прохладу, покалывание, вибрацию, легкость или расширение органа, с которым работали, или те же ощущения в голове, руках или ногах.

Возможно, вы не почувствуете ничего особенного, просто общее расслабление.

Может быть, вы ощутите, как меняются ваши органы, становясь мягче, влажнее, пористее и открытое.

Д. Лучший контроль отрицательных эмоций

Шесть Исцеляющих Звуков — это самый быстрый способ успокоить органы.

Жизнь в бетонных джунглях способствует тому, что наше тело накапливает загрязнение и избыточное тепло окружающей нас среды.

Разнообразные излучения стимулируют гиперактивность тела и всех его органов. В результате блокируется циркуляция энергии жизненной силы, которая теперь не может течь легко, эффективно выполняя свою работу.

Если отрицательная энергия не выводится из тела, она продолжает циркулировать по нему и накапливается в органах и их оболочках. Тогда сами органы начинают перегреваться, генерируя еще больше отрицательной энергии и порождая дополнительный стресс.

Однако практикуя *Шесть Звуков*, можно выпустить отрицательную энергию, накопившуюся в органах.

Когда-то древние даосские мастера открыли определенные звуки, тесно связанные с органами и способные охладить органы до их нормальной температуры. Благодаря им мы сегодня можем направить в орган свежую энергию, чтобы вывести или трансформировать отрицательную энергию в энергию положительную и жизнотворную.

Е. Избавляемся от плохого запаха изо рта

Запах изо рта — едва ли не самая распространенная проблема. Многие люди и не подозревают, насколько сильно он влияет на их личную жизнь. Люди, общающиеся с тем, у кого неприятно пахнет изо рта, чувствуют себя неудобно.

Когда вы знаете, что у вас плохо пахнет изо рта и вы никак не можете избавиться от этого устойчивого запаха, вы постепенно теряете уверенность в себе в окружении людей.

Одна из причин этого явления — разрушение зубов, и тут вам может помочь зубной врач.

Другая серьезная причина — это заболевания внутренних органов. Из-за больной печени, например, у вас будет пахнуть изо рта гниющим мясом.

Если у вас нездоровы почки, дыхание ваше будет отдавать сферментированной мочой.

Слабый или больной желудок — главная причина дурного запаха изо рта. Когда пищеварительная деятельность желудка и кишечника расстраивается, на их стенках остается много частично не переваренной пищи, что и порождает неприятный запах.

Шесть Исцеляющих Звуков помогают телу избавиться от токсинов, укрепить органы и выпустить внутренние газы, из-за которых дыхание становится зловонным.

Ж. Устранение запаха тела

Сильный запах тела также вызывает массу проблем, особенно летом. Его причиной может быть длительная работа в стрессовой ситуации, из-за которой органы перенапрягаются и могут болеть, особенно это касается желудка.

Боль в желудке отрицательно влияет на состояние пищеварительной системы и на циркуляцию Дм по телу. Запах, выделяемый при потении, — особенно это касается запаха подмышек (которые являются выходом потока энергии тела) — становится очень резким.

Шесть Исцеляющих Звуков, особенно *Звук легких*, способствуют обмену энергии и заставляют энергию циркулировать. При выполнении *Звука легких* вам нужно поднять руки над головой и открыть подмышки. Это улучшит циркуляцию и обмен энергии в подмышках, органы больше откроются и станут чище.

Звук почек тоже поможет вам избавиться от зловонного пота.

Люди, легко потеющие при малейшем физическом напряжении или волнении, имеют слабые почки. Их почки не могут отфильтровать мочевую кислоту в теле и вывести ее в кровь. Когда почки ослаблены или больны, фильтрующая система “ломается” в них, и во всем теле накапливается избыток мочевой кислоты. Из-за этого пот человека становится зловонным.

Когда избыточная вода в организме не может выйти из него через почки, тело получает стресс, тогда человек легко пугается и пот его неприятно пахнет. Практика *Звука почек* и массированно области почек на спине легким постукиванием может помочь вытряхнуть частицы мочевой кислоты, застрявшие в фильтрах почек. Также очень полезно массированно стопы в *Точке почек*, и особенно в точке *Журчащего Ручья*, находящейся на подошве.

3. Зевание, отрыжка и отход газов

Зевание, отрыжка или отход газов обычно происходят во время или вскоре после выполнения *Шести Исцеляющих Звуков*.

Такие реакции часто вызывают отрицательное отношение со стороны окружающих, но они на самом деле полезны. Они являются частью процесса освобождения пищеварительной системы от плохого запаха, газов и горячей энергии.

При вдохе вы вбираете в пищевод прохладную свежую энергию жизненной силы и направляете ее во внутренние органы. Выдох и произнесение нужного звука порождают обмен энергий: хорошая энергия заполняет орган, вытесняя энергию вредную.

Сегодня в мире тратятся миллионы долларов на антацидные* средства и напитки, которые высвобождают накопленные газы. При помощи *Шести Исцеляющих Звуков* вы сделаете то же самое более эффективно и без материальных затрат.

И. Лучшее очищение тела от токсинов возможно при помощи вашей собственной энергии жизненной силы

Удаление токсинов посредством выполнения *Шести Исцеляющих Звуков* — это один из лучших способов очищения органов, потому что в этом случае используется свежая энергия.

Люди тратят большие деньги на травы и лекарства, чтобы очистить организм. Часто эти же вещества проникают в ткани и задерживаются там, вызывая еще большую интоксикацию.

После выполнения *Шести Звуков* может произойти отход газов, кал может стать жидким или зловонным — это будет свидетельством того, что идет процесс очищения организма от ядов.

*Антацидные — нейтрализующие кислоту.

К. Слезы и слюна

Кроме зевоты или отрыжки, при практике *Шести Исцеляющих Звуков* может появиться еще один признак очищения организма от токсинов — выделение слез. Слезы предотвращают заболевания глаз и очищают их.

Обычно внутреннему очищению сопутствует обильное выделение слюны слюнными железами рта, которая, как вы почувствуете, будет свежей и ароматной. Когда во рту накопится много слюны, нужно проглотить ее, прижав язык к нёбу и подбородок к шее.

Л. Шесть Звуков могут увеличить подвижность тела

Накопившаяся в органах плохая энергия может сделать их напряженными и болезненными, особенно при сокращении, и таким образом замедляется физиологическая деятельность. Но *Шесть Исцеляющих Звуков* выводят энергию, застоявшуюся в органах.

В ходе своих исследований доктор Г. Гудхарт, основатель прикладной кинезиологии, открыл, что каждая большая мышца связана с органом тела. Слабость мышцы обычно обозначает, что что-то не в порядке с уровнем *Ци* соответствующего органа.

В системе даосского тренинга все органы ассоциируются с движением и конечностями. Если течение энергии органа заблокировано вредной энергией или отрицательными эмоциями, движение парной с органом мышцы будет напряженным, болезненным и ограниченным. Мышцы словно дублируют органы. Поэтому амплитуда движения разных мышц тела значительно уменьшится, если органы испытывают напряжение или стресс.

Мы обнаружили, что у многих из наших учеников улучшилась подвижность мышц и суставов после того, как благодаря выполнению *Шести Исцеляющих Звуков* их внутренние органы избавились от напряжения.

На схеме указаны части тела, органы, мышцы и соответствующие им эмоции (рис. Ш35).

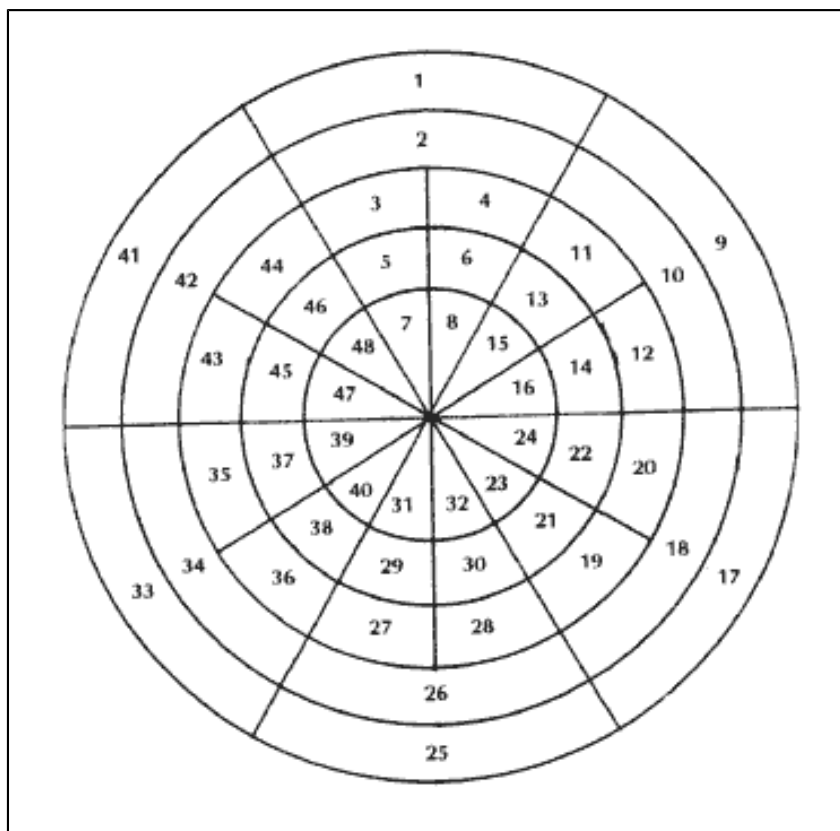


Рис. Ш35.

Схема биологических часов человеческого тела.

- 1 — Зима, холод, темнота, страх, черный,
- 2 — Слух, уши, кости, соленый вкус,
- 3 — Шея, спина, ягодицы, задняя поверхность ног,
- 4 — Боковая поверхность стопы,
- 5 — Мочевой пузырь,
- 6 — Почки,
- 7— 15-17 часов,
- 8— 17-19 часов,
- 9 — Лето, тепло, циркуляция, рост, красный,
- 10 — Общение, отношения с людьми, сердце, диафрагма,
- 11 — Грудь, внутренняя поверхность рук, третий палец руки,
- 12 — Внешняя поверхность рук, вокруг ушей, виски,
- 13 — Перикард,

- 14 — Тройной Обогреватель, 15—19-21 час, 16—21-23 часа,
17 — Весна, ветер, гнев, решения, сила воли, зеленый,
18 — Зрение, слезы, глаза, мышцы, ногти, кислый вкус,
19 — Внутренняя поверхность ноги, пах, диафрагма, ребра,
20 — Плечи, бока,
21 — Печень,
22 — Желчный пузырь,
23 — 1-3 часа ночи, 24—23-1 час ночи,
25 — Осень, сухость, отпускание, белый,
26 — Обоняние, слизистая, нос и кожа, пряный вкус,
27 — Внешняя поверхность рук, зубы, воздушные пазухи,
28 — Грудь, внутренняя поверхность рук, большие пальцы рук,
29 — Толстая кишка,
30 — Легкие,
31 — 5-7 часов,
32 — 3-5 часов,
33 — Бабье лето, влажный, размышление, сочувствие, желтый,
34 — Вкус, слюна, рот, сладкий вкус,
35 — Лицо, грудь, внешняя поверхность ног,
36 — Внутренняя поверхность ног, пах, ребра,
37 — Желудок,
38 — Селезенка,
39 — 7-9 часов утра, 40—9-11 часов,
41 — Лето, тепло, внутренняя радость, красный,
42 — Речь, пот, язык, горький вкус,
43 — Подмышки, внутренняя поверхность рук,
44 — Внешняя поверхность рук, плечи,

45 — Сердце,

46 — Тонкий кишечник,

47— 11-13 часов,

48— 1-3 часа

II. ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ ШЕСТИ ИСЦЕЛЯЮЩИХ ЗВУКОВ

А. Чтобы извлечь максимальную пользу, правильно выполняйте позу и точно произносите звук каждого органа.

Б. Во время выдохов нужно смотреть вверх, в потолок, откинув голову назад. При этом образуется прямой проход от рта через пищевод к внутренним органам, что облегчает обмен энергии.

В. Звуки произносятся без голоса, то есть губы, зубы и язык производят звук, но слышите вы его только внутри; так усиливается воздействие звука.

Все *Шесть Звуков* нужно произносить медленно и плавно.

Г. Выполняйте все упражнения в предложенном в книге порядке. Этот порядок способствует равномерному распределению тепла в теле. Он соответствует естественному расположению времен года, начиная с осени и заканчивая бабьим летом.

Д. К выполнению *Шести Исцеляющих Звуков* приступайте не раньше, чем через час после еды.

Однако если у вас метеоризм, тошнота или спазмы желудка, можете выполнить *Звук селезенки* сразу после еды.

Е. Выберите тихое место и отключите телефон.

Пока вы не разовьете способность внутреннего сосредоточения, вам нужно исключать все отвлекающие факторы.

Ж. Тепло оденьтесь, чтобы не замерзнуть. Одежда должна быть свободной, ремень ослабьте. Снимите очки и часы.

III. ПОЗА И ВЫПОЛНЕНИЕ ЗВУКОВ

А. Сядьте на край стула. Половые органы должны находиться не на стуле; они являются важным энергетическим центром .

Б. Расстояние между стопами должно равняться длине бедра, стопы прочно стоят на полу.

В. Спина выпрямлена, плечи расслаблены; расслабьте грудную клетку, пусть она опустится.

Г. Глаза должны быть открыты.

Д. Положите руки на бедра ладонями вверх. Теперь вы готовы и можете приступать к выполнению упражнений.

IV. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЛЕГКИХ: ПЕРВЫЙ ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ЗВУК

А. Характеристики

Легкие

Парный орган: толстая кишка

Стихия: металл

Время года: осень — сухость

Отрицательные эмоции: грусть, печаль, тоска

Положительные качества: благородство, отказ, отпусkanie, пустота, мужество

Звук: ССССССС...

Части тела: грудь, внутренняя поверхность рук, большие пальцы рук

Органы чувств и чувства: нос, обоняние, слизистая,

кожа Вкус: острый Цвет: белый

Легкие доминируют осенью. Их стихия — металл, цвет — белый. Отрицательные эмоции — грусть и печаль. Положительные эмоции — мужество и благородство.

Б. Поза и техника выполнения

1. Ощутите ваши легкие.

2. Глубоко вдохните и поднимите руки перед собой, следя за их движением глазами.

Когда руки окажутся на уровне глаз, начинайте поворачивать ладони и поднимите руки высоко над головой, развернув ладони вверх.

Локти при этом полусогнуты.

Вы должны чувствовать натяжение, идущее от запястий по предплечьям, локтям и до плеч.

При этом легкие и грудная клетка раскроются, а это облегчит дыхание.

3. Закройте рот так, чтобы зубы мягко сомкнулись, и слегка раздвиньте губы.

Уголки рта оттяните назад и выдохните, выпуская воздух через щель между зубами, при этом получится звук “ССССС...”, который надо произнести без голоса, медленно и плавно на одном дыхании.

4. Одновременно представьте себе и почувствуйте, как плевра (оболочка, которая покрывает легкие) полностью сжимается, выжимая из себя избыточное тепло, большую энергию, грусть, печаль и тоску.

5. После полного выдоха (выполненного без напряжения) разверните ладони вниз, закройте глаза и наполните легкие воздухом, чтобы укрепить их.

Если вы чувствительны к цвету, можете представить, что чистый белый свет и качество благородства заполняют все ваши легкие.

Мягко расслабьте плечи и медленно опустите руки на бедра ладонями вверх. Почувствуйте обмен энергии в кистях и ладонях.

6. Закройте глаза, дышите нормально, улыбнитесь легким, почувствуйте их и представьте, что вы все еще произносите их *Звук*.

Обращайте внимание на все возникающие ощущения.

Постарайтесь почувствовать, как свежая прохладная энергия вытесняет горячую и вредную энергию.

7. После того как дыхание нормализовалось, выполните данное упражнение от 3 до 6 раз.

8. При простуде, гриппе, зубной боли, курении, астме, эмфиземе, депрессии, или когда вы хотите увеличить подвижность грудной клетки и эластичность внутренней поверхности рук, или же для очищения легких от токсинов можете повторить звук 9, 12, 18, 24 или 36 раз.

9. *Звук легких* может помочь перестать нервничать, если вы находитесь перед большой аудиторией.

Для этого беззвучно и без движений рук выполните его несколько раз. Это поможет вам успокоиться.

Если же *Звука легких* окажется недостаточно, можете выполнить *Звук сердца* и *Внутреннюю Улыбку*.

V. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПОЧЕК: ВТОРОЙ ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ЗВУК

А. Характеристики

Почки

Парный орган: мочевой пузырь

Стихия: вода

Время года: зима

Отрицательная эмоция: страх

Положительные качества: кротость, бдительность, спокойствие

Звук: Вууууу...(woooooo)

Части тела: боковая поверхность стопы, внутренняя поверхность ноги, грудь

Органы чувств и чувства: слух, уши, кости

Вкус: соленый

Цвет: черный или темно-синий

Время года почек — зима. Их стихия — вода, цвет — черный или темно-синий.

Отрицательная эмоция — страх, положительная — кротость.

Б. Поза и техника выполнения

1. Ощутите почки.

2. Сведите ноги, лодыжки и колени соприкасаются.

Наклоняясь вперед, глубоко вдохните и сцепите кисти; захватите замком рук колени и потяните их на себя. Выпрямив руки, почувствуйте натяжение спины в области почек;

поднимите взгляд и без напряжения отклоните голову назад .

3. Округлите губы и почти беззвучно произнесите звук, который получается, если задувать свечу.

Одновременно подтяните среднюю часть живота — между грудиной и пупком — к позвоночнику.

Представьте, как избыточное тепло, влажная бодрящая энергия и страх выжимаются из оболочки вокруг почек.

4. После полного выдоха сядьте прямо и медленно вдохните в почки, представляя себе, как яркоголубая энергия и качество кротости входят в почки.

Расставьте ноги на длину бедра и положите на бедра руки ладонями вверх.

5. Закройте глаза и дышите нормально.

Улыбнитесь почкам, представляя, что вы все еще произносите их *Звук*.

Обратите внимание на свои ощущения.

Ощутите обмен энергий в области вокруг почек, в кистях, голове и ногах.

6. После того, как дыхание успокоится, повторите *Исцеляющий Звук* от 3 до 6 раз.

7. При болях в спине, усталости, головокружении, звоне в ушах или для очищения почек от токсических веществ повторите от 9 до 36 раз.

VI. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПЕЧЕНИ: ТРЕТИЙ ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ЗВУК

А. Характеристики

Печень

Парный орган: желчный пузырь

Стихия: дерево

Время года: весна

Отрицательные эмоции и качества: гнев, агрессия

Положительные качества: доброта, стремление к саморазвитию

Звук: ШШШШШ...

Части тела: внутренняя поверхность ног, пах, диафрагма, ребра

Органы чувств и чувства: зрение, слезы, глаза Вкус: кислый Цвет: зеленый

Печень доминирует весной. Дерево — ее стихия, зеленый — ее цвет.

Отрицательная эмоция — гнев. Положительная — доброта. Печень имеет особое значение.

Б. Поза и техника выполнения

1. Ощутите печень и почувствуйте связь между глазами и печенью.

2. Опустите руки ладонями наружу. Глубоко вдохните, медленно поднимая руки через стороны над головой. Одновременно запрокиньте голову и смотрите на руки.

3. Переплетите пальцы и разверните ладони вверх.

Толкните вверх запястья и почувствуйте натяжение мышц рук от кистей до плеч.

Слегка наклонитесь влево, создавая мягкое натяжение в области печени.

4. Выдохните со звуком “ШШШШШ...”, голосовые связки в этом почти не участвуют.

И снова представьте и почувствуйте, как оболочка, в которой заключена печень, сжимается и избавляется от избыточного тепла и гнева.

5. После полного выдоха разомкните пальцы и, толкая в стороны нижние части ладоней, сделайте медленный вдох в печень;

представьте, как она наполняется ярко-зеленым светом доброты.

6. Закройте глаза, дышите нормально, улыбнитесь печени, представляя, как будто вы все еще произносите ее *Звук*. Следите за ощущениями. Чувствуйте обмен энергий .

7. Выполните от 3 до 6 раз.

Если вы ощущаете гнев, у вас красные или слезящиеся глаза, во рту ощущаете кисловатый или горький привкус, повторите упражнение от 9 до 36 раз.

Даосские мастера говорили по поводу контроля гнева: “Если ты произнес *Звук печени* 30 раз и ты все еще сердишься на кого-то, у тебя есть право поколотить этого человека”.

VII. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СЕРДЦА: ЧЕТВЕРТЫЙ ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ЗВУК

А. Характеристики

Сердце

Парный орган: тонкий кишечник

Стихия: огонь

Время года: лето

Отрицательные качества: нетерпеливость, раздражительность, поспешность, жестокость, насилие

Положительные качества: радость, честь, искренность, созидательность, энтузиазм, духовность, сияние, свет

Звук: ХХХАААААА...

Части тела: подмышки, внутренняя поверхность рук

Орган чувств и его деятельность: язык, речь

Вкус: горький

Цвет: красный

Сердце непрерывно работает, совершая приблизительно 72 удара в минуту, 4 320 ударов в час, 103 680 ударов в сутки.

При этом, естественно, генерируется тепло, которое отводится сумкой сердца, перикардом.

С точки зрения даосских мудрецов, перикард достаточно важен для того, чтобы его считать отдельным органом.

Б. Поза и техника выполнения

1. Ощутите сердце и почувствуйте связь между ним и языком.

2. Глубоко вдохните, одновременно принимая то же положение, что и для выполнения *Звука печени*, но на этот раз слегка наклонитесь вправо.

3. Приоткройте рот, округлите губы и выдохните со звуком “ХХХАААААА...”, без голоса, представляя, как перикард избавляется от избыточного тепла, нетерпеливости, раздражительности и поспешности.

4. Отдых выполняется так же, как и при выполнении *Звука печени*, с той лишь разницей, что внимание нужно сосредоточить на сердце и представить, как его

наполняет ярко-красный свет и качества радости, чести, искренности и созидательности.

5.Выполните от трех до шести раз. При больном горле, простуде, опухании десен или языка, болезнях сердца, болях в сердце, нервозности,

VIII. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СЕЛЕЗЕНКИ: ПЯТЫЙ ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ЗВУК

А. Характеристики

Селезенка — поджелудочная железа Парный орган: желудок

Стихия-земля

Время года: бабье лето

Отрицательные эмоции: беспокойство, жалость, сожаление

Положительные качества: честность, сострадание, сосредоточенность, музыкальность

Звук: ХХХУУУУУУУУ..

Вкус: нейтральный Цвет: желтый

Б. Поза и техника выполнения

1. Ощутите селезенку; почувствуйте связь между селезенкой и ртом
2. Глубоко вдохните, положив руки на верхнюю часть живота так, чтобы указательные пальцы легли на область ниже и чуть левее грудины. Одновременно надавите на эту область указательными пальцами и толкните вперед среднюю часть спины.
3. Выдохните со звуком “ХХХУУУУУУУ..”, произнося его без голоса, но так, чтобы он чувствовался на голосовых связках. Выдохните избыточное тепло, влажность и сырость, беспокойство, жалость и сожаления.
Сделайте вдох в селезенку, поджелудочную железу и желудок или представьте, как ярко-желтый свет вместе с качествами честности, сострадания, сосредоточенности и музыкальности входят в них.
5. Медленно опустите руки на бедра ладонями вверх.
6. Закройте глаза, дышите нормально и представьте, что вы все еще произносите *Звук селезенки*. Следите за ощущениями и обменом энергии .
7. Повторите от 3 до 6 раз.
8. Повторите от 9 до 36 раз при несварении, тошноте и поносе, а также если хотите очистить селезенку от токсинов. Выполненный в сочетании с остальными *Исцеляющими Звуками*, этот звук действует эффективнее и здоровее, чем любые медикаменты. Это единственный из *Шести Звуков*, который можно делать сразу после еды.

IX. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ТРОЙНОГО ОБОГРЕВАТЕЛЯ: ШЕСТОЙ ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ЗВУК

А. Характеристики

В *Тройной Обогреватель* входят три энергетических центра тела.

Верхний отдел тела, к которому относятся мозг, сердце и легкие, — горячий.

Средняя часть — печень, почки, желудок, поджелудочная железа и селезенка — теплая.

Нижний отдел, куда входят тонкий и толстый кишечник, мочевой пузырь и половые органы, — прохладный.

Звук Тройного Обогревателя регулирует температуру всех трех частей, опуская горячую энергию к нижнему центру и поднимая прохладную энергию к верхнему через пищеварительный тракт.

Такое равномерное распределение тепла в теле обеспечивает глубокий освежающий сон. Выполняя этот звук, многие ученики смогли преодолеть зависимость от снотворного. Кроме того, этот звук также очень эффективно снимает стрессы.

У *Тройного Обогревателя* нет соответствующих ему времени года, цвета и качества.

Б. Поза и техника выполнения

1. Лягте на спину. Если вы ощущаете боль в поясничной области, подложите под колени подушку.

2. Закройте глаза и сделайте глубокий вдох, без напряжения раздувая живот и грудь.

3. Выдохните со звуком “ХХХИИИИИ...”

, произнося его без голоса, представляя и ощущая, как будто кто-то огромным валиком выдавливает из вас воздух, начиная от шеи и закапчивая в нижней части живота. Представьте себе, что грудь и живот у вас стали топкими, как лист бумаги, и почувствуйте внутри легкость, сияние и пустоту .

Отдохните, выполняя нормальное дыхание.

4. Повторите от 3 до 6 раз или больше, если совсем не чувствуете сонливости. *Звук Тройного Обогревателя* можно также использовать для того, чтобы расслабиться, не засыпая, для этого его нужно выполнять лежа на боку или сидя на стуле .

Х. ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА

А. Старайтесь выполнять *Шесть Исцеляющих Звуков* ежедневно

Подойдет любое время суток. Особенно эффективно выполнять их перед сном, потому что они обеспечивают глубокий освежающий сон. Освоив технику упражнений, вы будете проделывать весь цикл всего за 10—15 минут.

Б. Выпустите избыточное тепло после напряженных упражнений

Выполняйте *Шесть Исцеляющих Звуков* сразу же после любых напряженных упражнений, таких, как аэробика, ходьба, боевые искусства, или после любых занятий по системе йоги или медитаций, при которых в *Верхнем Обогревателе* (мозге и сердце) генерируется большое количество тепла.

Так вы сможете предотвратить опасный перегрев внутренних органов.

Не принимайте сразу же после энергичных занятий холодный душ — это слишком большой шок для ваших органов.

В. Выполняйте *Шесть Звуков* в правильной последовательности

1. Всегда выполняйте их в следующем порядке: *Звук легких* (осень), *Звук почек* (зима), *Звук печени* (весна), *Звук сердца* (лето), *Звук селезенки* (бабье лето) и *Звук Тройного Обогревателя*.

2. Если вас беспокоит какой-то определенный орган или связанные с ним симптомы, просто увеличьте количество выполнения того или иного *Звука*, не выполняя повторно цикл из всех *Шести Звуков*.

Г. Время года, орган и звук

Орган работает напряженнее и, соответственно, выделяет больше тепла в то время года, когда он доминирует. Поэтому в этот период, выполняя упражнение, предназначенное для него, увеличьте количество повторений его *Звука*. Например, весной произносите **Звук печени** от 6 до 9 раз, а все остальные — от 3 до 6 раз.

Если у вас слишком мало времени или вы очень устали, можете выполнить только *Звук легких* и *Звук почек*.

Д. Во время отдыха следите за своим состоянием

Отдых между выполнением *Звуков* очень важен. Это время, когда вы отчетливее ощущаете свои органы и налаживаете с ними более тесную связь.

Часто, отдыхая или улыбаясь органу, вы можете почувствовать обмен энергии *Ци* в этом органе, а также в руках и ногах. В голове тоже можно ощутить поток энергии.

На отдых выделяйте столько времени, сколько вы почувствуете необходимым.