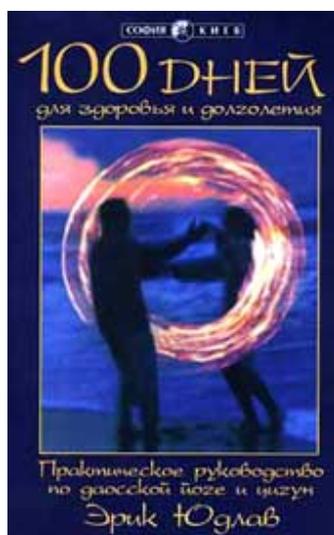


Юдлав Эрик -"100 дней для здоровья и долголетия. Руководство по даосской йоге и цигун"



СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности

Введение

Часть первая. Основания практики

Цель—хорошее здоровье и долгая жизнь

Ци, Первое Сокровище: регулирование дыхания

Цзин, Второе Сокровище: регулирование тела

Шэнь, Третье Сокровище: Регулирование Сознания

Часть вторая. Практика

Сто дней для здоровья и долголетия

Первая неделя

Регулирование Дыхания: первая неделя

Первый Целительный Звук: Звук Легких

[Регулирование Тела: даосский Омолаживающий Самомассаж](#)

[Регулирование Тела: Бадуньцинъ](#)

[Сидение и Успокоение Сознания: часть первая](#)

Вторая неделя

[Второй Целительный Звук: Звук Почек](#)

[Даосский Омолаживающий Самомассаж](#)

[Бадуньцинъ: Третий и Четвертый Куски](#)

[Сидение и Успокоение Сознания: часть вторая](#)

Третья неделя

[Третий Целительный Звук: Звук Печени](#)

[Даосский Омолаживающий Самомассаж: глаза](#)

[Сексуальное Гунфу](#)

[Бадуньцинъ:](#)

[Пятый и Шестой Куски](#)

[Улыбка Глазами](#)

Четвертая неделя

[Брюшное Дыхание и Сила Промежности: Часть Первая](#)

[Четвертый Целительный Звук: Звук Сердца](#)

[Даосский Омолаживающий Самомассаж: Язык](#)

[Сексуальное Гунфу: Гунфу Языка](#)

[Бадуньцинъ: Куски Седьмой и Восьмой](#)

[Разогревание Печи](#)

Пятая неделя

[Брюшное Дыхание и Сила Промежности: Часть Вторая](#)

[Пятый Целительный Звук: Звук Селезенки](#)

[Даосский Омолаживающий Самомассаж](#)

[Массаж, делающий рот более красивым](#)

[Сексуальное Гунфу](#)

[Внутренняя Улыбка: Передняя Линия](#)

Шестая неделя

[Сила Промежности и Сексуальное Гунфу](#)

[Шестой Целительный Звук: Звук Тройного Обогревателя](#)

[Даосский Омолаживающий Самомассаж: шея и горло](#)

[Ицзинь-цзин: Цигун Изменения Мышц и Сухожилий — Часть Первая](#)

[Внутренняя Улыбка: средняя линия](#)

Седьмая неделя

[Даосский Омолаживающий Самомассаж: Дыхание Позвоночным Столбом](#)

[Ицзинь-цзин: Цигун Изменения Мышц и Сухожилий— Часть Вторая](#)

[Сексуальное Гунфу: Яичковое и Яичниковое Дыхание — Часть Первая](#)

[Внутренняя Улыбка: Задняя Линия](#)

Восьмая неделя

[Дыхание Даньтянь](#)

[Даосский Омолаживающий Самомассаж](#)

[Ицзинь-цзин: Цигун Изменения Мышц и Сухожилий— Часть Третья](#)

[Сексуальное Гунфу: Яичковое и Яичниковое Дыхание—Часть Вторая](#)

[Микрокосмическая Орбита: Часть Первая](#)

Девятая неделя

[Обратное Дыхание](#)

[Даосский Омолаживающий Самомассаж: Брюшной Массаж](#)

[Ицзинь-цзин: Цигун Изменения Мышц и Сухожилий— Часть Четвертая](#)

[Сексуальное Гунфу: Яичковое и Яичниковое Дыхание—Часть Третья](#)

[Микрокосмическая Орбита: Часть Вторая](#)

Десятая неделя

[Дыхание Стоп](#)

[Даосский Омолаживающий Самомассаж: Постукивание по Ногам для Выведения Токсинов](#)

[Сексуальное Гунфу: Яичковое и Яичниковое Дыхание: Часть Четвертая](#)

[Микрокосмическая Орбита: Часть Третья](#)

Одиннадцатая неделя

[Дыхание Цзичжун](#)

[Даосский Омолаживающий Самомассаж: Массаж Солнечного Сплетения](#)

[Сексуальное Гунфу: Яичковое и Яичниковое Дыхание — Часть Пятая](#)

[Микрокосмическая Орбита: Часть Четвертая](#)

Двенадцатая неделя

[Дыхание Управляющего Канала](#)

[Даосский Омолаживающий Самомассаж: Постукивание По Рукам Для Выведения Токсинов](#)

[Сексуальное Гунфу: Сжатие Мошонки и Яичников](#)

[Микрокосмическая Орбита: Часть Пятая](#)

Тринадцатая неделя

[Дыхание Функционального Канала](#)

[Даосский Омолаживающий Самомассаж: Массаж Грудины](#)

[Сексуальное Гунфу: Силовой Замок](#)

[Микрокосмическая Орбита: Часть Шестая](#)

Четырнадцатая неделя

Упаковывающее Дыхание Железной Рубашки

Даосский Омолаживающий Самомассаж

Сексуальное Гунфу: Двойное Совершенствование

Открытие Золотого Цветка

Заключение

Благодарности

Автор выражает благодарность Мантэку Чиа, без помощи которого эта книга не могла бы появиться на свет. Большая часть материалов *«Сто дней для здоровья и долголетия»* — плод моего пятнадцатилетнего общения с Мастером Чиа в качестве его ученика, затем инструктора, а потом и старшего инструктора Исцеляющего Дао.

Я благодарю «Healing Tao Books» и Хуана Ли за разрешение воспроизвести его многочисленные иллюстрации в этой книге.

Хочу также сказать спасибо издательству «Aurora Press», опубликовавшему первые две книги Мантэка Чиа: *«Дао — пробуждение света»* и *«Даосские секреты любви: Сексуальные секреты, которые следует знать каждому мужчине»*. Многие из устных наставлений, которые я получил непосредственно от Мастера Чиа, впоследствии вошло в эти книги.

Я благодарю Мастера Юнь Сянцзэна, предоставившего мне точную общую картину цигун, как он практикуется в настоящее время в Китае.

Благодарю авторов всех книг, перечисленных в библиографии. Каждая из этих работ продвигала вперед мое понимание Дао.

В книге *«Сто дней для здоровья и долголетия»* я постарался как можно лучше и точнее описать цигун и другие практики даосов. Способ подачи материала придуман исключительно мною самим, и я несу всю полноту ответственности за его эффективность.

Введение

Что является вашим главным достоянием? Вы полагаете, что это ваш дом, ваша машина или ваши драгоценности? Ваша коллекция прекрасных марок или редких монет или, может быть, ваш пакет акций? Владение всеми этими вещами, конечно же, может улучшить качество вашей жизни. Но можно ли хоть одну из них считать вашим главным достоянием?

Возможно, вы уверены в том, что ваше самое ценное достояние вообще не является материальной вещью. Возможно, это ваше чувство юмора или обаяние. Возможно, это ваша неповторимая личность либо коронный удар в гольфе. А может быть, это ваш абсолютный слух любителя музыки или тонкий вкус знатока вин и гурмана. Либо это какой-то талант, который делает вас уникальным. Это, безусловно, тоже достояния. И каждое из них может помочь нам определить, кто же мы такие, но может ли хоть одно из них называться наиглавнейшим?

Или, может быть, вы верите в то, что это ваша работа или ваше стремление к успеху. Ваша жажда знаний или способность к общению. Ваше умение читать. А может, это просто ваш телевизор.

У каждого человека есть свои достояния, которые помогают ему определить, кто он такой и что из себя представляет. Вашим главным достоянием может быть нечто, чем вы пока еще не владеете, но что наверняка когда-нибудь приобретете. Это может быть ваша религиозная вера, ваша семья или уважение людей.

Ваше наибольшее достояние может означать совершенно разные вещи для разных людей. Безусловно, было бы весьма затруднительно заставить всех людей признать какую-либо одну вещь или одно качество как самую главную ценность.

Наша формула ценности основывается на многих переменных. Как мы были воспитаны, кем были наши родители, какие убеждения нам были привиты — все это, безусловно, важно. Росли ли мы в большом городе или на ферме или в горах в полной изоляции от общества — все это будет играть решающую роль в определении нашей концепции наибольшего достояния.

Превосходная крученая бейсбольная подача мальчика, выросшего в Соединенных Штатах, вряд ли будет большой ценностью для мальчика, выросшего в Индии.

Когда мы подбираем определение того, что же есть наше наибольшее достояние, мы должны прийти к чему-то, что имеет более универсальный характер.

Мы можем обладать несметными богатствами, но, когда мы серьезно заболеваем, мы вдруг осознаем, что хорошее здоровье гораздо более ценно, чем доллары. И хотя, конечно, богатство может помочь получить хорошее медицинское обслуживание, именно само здоровье является в конечном итоге нашим достоянием, гораздо более ценным, чем деньги и вещи.

Мы можем обладать множеством талантов, но, если у нас серьезная депрессия или мы психически нездоровы, мы просто не в состоянии их оценить. Если вы теряете свое собственное умственное здоровье или наблюдаете, как это происходит

с кем-то, легко увидеть, что все богатства мира бессмысленны и бесполезны, если ваше сознание не цельно.

Таким образом, здоровье и умственное благополучие безоговорочно всеми признаются как величайшие ценности. Но есть нечто еще более фундаментальное. То, что мы берем с собой повсюду, куда бы мы ни отправлялись. То, что мы можем потерять или принести в жертву, потратить впустую или просто отдать. То, что мы можем сделать чрезвычайно полезным и о чем мы можем заботиться. В конечном счете это наше главное достояние. Это наша *жизнь*.

Ваша жизнь — это ваша *самая* большая ценность. Если вы теряете ее, все остальные ваши ценности и таланты становятся ненужными. Если вы мертвы, само понятие обладания чем-либо становится бессмысленным. Память о вас будет продолжать жить в вашей семье и среди ваших друзей. Вещи, накопленные вами в течение жизни, перейдут в руки ваших наследников, ведь без жизни вы не владеете ничем.

Таким образом, жизнь — это наше величайшее достояние, но это также и величайший дар. Мы получили жизнь от наших родителей, и мы обладаем способностью создавать жизнь в наших детях. Это великий и удивительный дар — дар жизни. А жизнь сама по себе является величайшей тайной. Наша наука до сих пор не в состоянии объяснить, откуда берется жизнь и куда она девается после того, как заканчивается. Источник жизни не поддается никакому логическому объяснению. Вы можете назвать его Богом, Природой или Дао. В конечном итоге мы становимся перед вопросом, у которого нет ответа: откуда берется Бог или каким образом Природа смогла зачать самое себя. Все, что мы можем сказать с определенностью, — так это то, что жизнь существует здесь, на планете Земля, и что люди являются высшей формой жизни на нашей планете.

Сама по себе жизнь имеет две функции. В масштабах планеты воспроизводство видов посредством размножения представляется более важным, чем сохранение индивидуальной жизни. С точки же зрения индивида, главная ценность — это сохранение его собственной жизни.

Мы носим с собой нашу жизнь в своеобразном контейнере, который мы называем нашим телом. Для того чтобы сохранять наше тело, нам нужно дышать и питаться.

Для того чтобы быть настоящими людьми, нам необходимо также давать пищу и другому аспекту нашей жизни, именуемому *сознанием*. Человечество имеет дар осознания мира и окружающей нас вселенной. Это именно то, что отделяет человека от всех остальных форм жизни. Мы можем мыслить. Мы задаемся вопросами о нашем существовании. Мы создали языки, письменность и математику. Мы осознаем свои эмоции и создаем законы, разграничивающие добро и зло, определяющие, что приемлемо для общества, а что нет.

К концу двадцатого века наука и медицина добились больших успехов в увеличении продолжительности жизни и искоренении множества опасных заболеваний. Мы также извлекаем пользу из всемирного обмена идеями, касающимися здоровья и долголетия.

Западная медицина еще относительно молода. Она больше сосредоточена на излечивании болезни, а не на ее предотвращении. В двадцать первом веке врачебные искусства и науки значительно расширят свои границы, вобрав в себя старые и новые идеи со всего света.

Именно этому я посвящаю свою книгу. В ней я расскажу о врачевании, долголетьи, омоложении и о сексуальных техниках, изначально разработанных даосами в Древнем Китае. Многие из даосских практик только недавно начали открываться Западу. Вплоть до конца 70-х годов на Западе фактически не было мастеров Дао. Даосы жили в Китае, причем зачастую в глухой провинции. У них не было причин покидать Китай, пока даосские практики не стали подвергаться запретам после коммунистической революции. Гонения на даосов стали еще более жестокими во время «культурной революции» конца 60-х.

Те, кто был в состоянии, спасались бегством из коммунистического Китая в другие районы Дальнего Востока. На Тайване, в Гонконге, Таиланде и других странах даосские учения распространились сперва в китайских общинах, а затем стали доступными и всему остальному населению. В конечном итоге эти учения достигли Америки благодаря таким даосским мастерам, как Мантэк Чиа и Ни Хуацин.

Даосские практики возобновились в Китае в 70-е годы, когда правительство осознало, как много из даосского культурного наследия было фактически уничтожено. Даосские упражнения, называемые *цигун*, в настоящий момент практикуются по всему Китаю. *Тайцзи-цюань* выполняют каждое утро в парках миллионы китайцев. Доктора медицины изучают даосские техники. Ученые из университетов изучают Энергию Жизненной Силы в надежде лучше понять таинства жизни. Появилось новое поколение китайских мастеров цигун, и некоторым из них было разрешено ехать на Запад и преподавать свое искусство.

Мне посчастливилось начать свое обучение у Мастера Мантэка Чиа в 1981 году, вскоре после его прибытия из Таиланда на Запад. Я продолжаю свои занятия и по сей день — не только с Мастером Чиа, но и с бесчисленным количеством практикующих, как мастеров, так и учеников со всего света. В этой книге я постараюсь рассмотреть технический аспект практики. Конечно же, будет необходимо разъяснить некоторые даосские концепции здоровья и долголетия, которые имеют определенную дальневосточную специфику. Впрочем, эти техники и упражнения универсальны и не требуют никаких предварительных знаний о китайской философии, науке или медицине.

Мой подход будет чисто практическим, и я попытаюсь не усложнять текст, насколько это возможно. Простота — одна из главных даосских добродетелей. Конечно, я не китаец. Я не пишу и не говорю по-китайски. Я западный человек, который занимается даосскими техниками вот уже больше двадцати лет. И моя цель — не объяснить дальневосточный образ мышления Западу, а, скорее, вынести на свет в высшей степени полезные оздоровительные, омолаживающие, сексуальные, а также продлевающие жизнь техники, чтобы люди, чем бы они ни занимались в жизни, могли им научиться и жить дольше, здоровее и радостнее.

На рынке существует великое множество превосходных книг, объясняющих, кто такие даосы, рассказывающих их историю и легенды и толкующих их верования. Если вам это интересно, непременно найдите и прочтите их. В настоящей же книге я сведу историческую и философскую подоплеку к минимуму. Одно важное предупреждение: существовало много различных даосских школ. Многие из даосских учений открыты для различных интерпретаций и мнений. Если вы прочтете все сразу, вы, скорее всего, запутаетесь в различных точках зрения. Не забывайте о простоте вещей.

Даосские практики не носят религиозного характера. Они включают в себе физические и умственные упражнения, которые зачастую весьма отличаются от тех, к которым мы

привыкли здесь, на Западе. Для даосов долгая жизнь и крепкое здоровье имели первоочередную важность. Многие упражнения просты и легки для исполнения. Эта книга — практический подход к оздоровительным, сексуальным, восстанавливающим силы и продлевающим жизнь даосским техникам. Даосы стремились к тому, чтобы продлить жизнь, насколько это возможно. Материальные блага не обязательно избегались даосами, но жизнь была для них величайшей ценностью.

Даосские техники оздоровления, омоложения, сексуальности и продления жизни являются великим достоянием человечества. Начав их изучать, вы сможете брать их с собой, куда бы вы ни отправлялись. Они не требуют специального оборудования. В их власти — изменить вашу жизнь и вдохнуть в нее новые силы, укрепить ваше здоровье и добавить вам долголетия, а также улучшить вашу сексуальную жизнь.

Часть первая Основания практики

Цель — хорошее здоровье и долгая жизнь

На всем протяжении своей истории человечество искало способы улучшения здоровья и продления жизни. Даосы Китая достигли огромных успехов и в том, и в другом.

До недавнего времени оздоровительные практики даосов не были известны на Западе. Тому было немало причин. Одна заключается в том, что даосы стремились к уединенной жизни в отдаленных районах Китая. Многие учения передавались по секрету и были недоступными для простого народа. Те же учения, которые были записаны, были зашифрованы таким образом, что становились абсолютно непонятными непосвященному, даже китайцу. Очень немногие тексты когда-либо переводились на английский, да и те при изучении требовали огромных усилий, чтобы только уловить проблеск идей и техник, практиковавшихся даосами.

К счастью, многие тайны были отброшены с тех пор, как настоящие даосские мастера начали преподавать на Западе. К тому же открытие Китая внешнему миру и свободный поток информации во много раз приумножили наши знания об этих удивительных техниках и практиках

Но по-прежнему, помимо философии даосов, очень немногое из этих практик просочилось в массы, и это, конечно, вызывает сожаление. Часть проблемы состоит в неверном представлении о том, что изучение и практика даосских техник может принести пользу лишь тем, кто занимается боевыми искусствами, либо фанатикам здорового питания. На самом же деле каждый может вынести для себя пользу из тех или иных аспектов даосских учений — хотя, конечно, намного большую пользу из этих практик извлекут люди, занимающиеся воинскими дисциплинами, да и здоровая диета также будет в значительной степени способствовать успеху.

Другая проблема заключалась в трудности передачи этих дальневосточных концепций людям Запада. Китайские концепции тела, здоровья и сознания очень часто совершенно чужды западному мышлению. Очень многое из того, что было написано о даосизме на Западе, изобиловало специальными терминами и отпугивало читателя своей заумностью.

Даосские практики оздоровления, омоложения и продления жизни выросли из поисков бессмертия. Даосы верили, что посредством даосской Внутренней Алхимии можно взрастить бессмертное духовное тело, которое может покинуть физическое тело и продолжить существование самостоятельно. История даосов изобилует рассказами о таких бессмертных. Процессы Внутренней Алхимии требовали многих лет совершенствования; таким образом, было необходимо прожить очень долгую жизнь, прежде чем достижение бессмертия становилось возможным. Физические упражнения, дыхательные упражнения и техники управления сознанием были специально созданы для того, чтобы помочь будущему бессмертному сохранять силу и физическое благополучие в течение времени, достаточного для создания бессмертного тела духа. Было замечено, что, независимо от достижения бессмертия, все эти упражнения, практики и техники способствовали укреплению здоровья, восстановлению сил и продлению жизни. В этой книге вы откроете для себя многие из этих техник, имеющие отношение к здоровью, омоложению, долголетию и сексуальности.

Среди даосов было обычным доживать до очень глубокой старости. Существуют легенды о древних даосах, которые жили сотни, а иногда и тысячи лет. Конечно же, эти предания ничем не могут быть подтверждены. Однако в современной истории существует документальная запись о Ли Цинъюне, родившемся в семнадцатом году династии Цин (1678) в провинции Сычуань в Китае. В 1749 году, в возрасте семидесяти одного года, он вступил в армию. Он провел большую часть жизни в горах и был женат четырнадцать раз. В 1927 году генерал Ян Сэнь встретился с Ли и сфотографировал его *, а затем стал его учеником. В следующем году Ли Цинъюнь умер в возрасте 250 лет. После его смерти генерал Ян расследовал факты жизни

Ли Цинъюня и обнаружил правдивость рассказов о нем. У Ли Цинъюня было три основных правила достижения долголетия: 1) Избегайте любого рода эмоциональных крайностей. Это лишает тело энергии и расстраивает гармоничное функционирование органов. 2) Не торопитесь прожить свою жизнь. Не спешите. 3) Каждый день занимайтесь физическими и дыхательными упражнениями (цигун).

Я не могу гарантировать, что следование правилам Ли Цинъюня позволит вам дожить до очень глубокой старости. Его ученик генерал Ян умер очень молодым — в возрасте 98 лет! Начиная практиковать даосские техники, вы должны помнить о том, что эта практика — триединая. Он включает в себя регулирование:

- 1) дыхания,
- 2) тела и
- 3) сознания.

Даосские практики *интегральны*. Мы не занимаемся только физическими упражнениями. Мы также не занимаемся только дыхательными упражнениями. И мы не занимаемся только умственными упражнениями и медитациями. Мы занимаемся всеми тремя практиками и все три комбинируем. Это необходимо, чтобы создать крепкую основу для жизни. Из этой книги вы узнаете, как создать эту крепкую основу посредством практики Дао.

Что такое Дао?

Есть что-то магическое и чудесное в самом слове *Дао*. Оно обычно переводится как «Путь». Объяснить западному человеку, что такое Дао, очень сложно. Путь включает в себя все, о чем вы когда-либо думали. Путь также включает и все, о чем вы никогда не думали. Природа следует Пути. Путь включает в себя все концепции Бога,

** Эту фотографию можно увидеть в книге: ЯнЦзюньмин. Секреты молодости: Цигун изменения мышц и сухожилий. Цигун промывания костного и головного мозга. — К.: «София», 1997. — Здесь и далее прим, ред., если не указано иначе.*

которые человек создал и которым поклонялся. Путь контролирует движение всей Вселенной.

Но что же все это означает? В конечном итоге, Путь, или Дао, — это нечто такое, что не может быть определено. *Дао*. Это слово — символ того, что лежит в основе реальности. Но сказано: Дао, о котором можно говорить, не есть настоящее Дао*. Как вы видите, здесь у нас возникают проблемы с языком. В нашем языке не существует слова или набора слов, которые могли бы определить Путь, потому что он вообще не может быть определен. Дао включает в себя все! Все слова, все мысли и все действия.

Вы познаете Дао, когда научитесь существовать с ним в гармонии. Путь включает в себя силу Земли и силу Неба. Практика Дао учит нас приводить себя в гармонию с Путем. Поэтому мы должны учиться регулировать и гармонизировать свои тела, свое дыхание и свое сознание. Мы должны собрать все грани своего существа воедино, в неделимое целое.

Дао символизирует совокупность всех вещей. Это космическая категория. Все становится взаимосвязанным, когда вы расширяете свое осознание до понимания всей необъятности Пути. Путь и есть осознание. Путь объединяет в себе и добро, и зло, и он намного больше, чем то и другое вместе взятое.

Когда вы практикуете Путь, вы чувствуете себя во взаимодействии с окружающим. Вы чувствуете, что вы связаны с Землей. Даос учится обращаться со своей энергией и с энергией Земли. Тот, кто идет по Пути, учится контролировать свою энергию. Это лежит в самом сердце практики Дао.

Вероятно, наилучшим термином для определения этой практики будет *Даосская Йога*. Это не то же самое, что *цигун*. Цигун — лишь часть Даосской Йоги. Даосская Йога преподается мастерами Дао. Настоящие мастера Дао в Китае в буквальном смысле вымирают. Вместо них мы имеем мастеров цигун, потерявших сексуальные секреты и Внутреннюю Алхимию, но сделавших изучение *ци* целой наукой. Но цигун — это жизненно важная часть Даосской Йоги. Поэтому, хотя в этой книге мы не будем говорить о Внутренней Алхимии, вы можете называть описываемые в ней практики Даосской Йогой или цигун — как вам будет угодно. Точнее всего было бы называть их *энергетическими упражнениями*.

Цигун

Слово *гун* относится к любого рода тренировкам, требующим усилий и достаточно продолжительного периода времени. *Цигун* означает любой тренинг, связанный с *ци* и требующий многих усилий в течение длительного периода времени.

Ци — это еще одно из тех магических слов, которым нельзя подобрать адекватного эквивалента в английском языке. Но для этой книги *ци* является ключевым понятием. Дальневосточный иероглиф *ци* читают по-разному. Раньше на Западе было принято говорить и писать *чи*. Японцы произносят это слово как *ки*. Но *ци*, *чи* или *ки* — это одна и та же Энергия. Дословно *ци* означает «воздух». Слово *цигун* первоначально относилось к дыхательным упражнениям. Регулирование дыхания является одной из трех граней практики Дао, остальные две — регулирование тела и регулирование сознания.

*«Дао-дэ-цин», 1.1:1.

Слово *ци* имеет массу оттенков значения — от простого воздуха до «дыхания жизни» или «жизненной силы». В Даосской Йоге *ци* — это Энергия Жизни. Таким образом, *цигун* также означает изучение и практику Энергии Жизненной Силы. В нашей книге под *ци* подразумевается как дыхание, так и Жизненная Сила. Оба эти понятия тесно взаимосвязаны. Если вы прекратите дышать всего на несколько минут, ваша Жизненная Сила покинет вас. В этой книге мы будем говорить о *ци* как об Энергии. Я хочу представить практику Пути без всякой таинственности, обходясь по возможности без дальневосточной софистики и символизма. Понятия же, о которых мы будем говорить, поистине универсальны. Основная идея заключается в том, чтобы научиться контролировать свою Энергию Жизненной Силы. Ученые даосы исследовали Энергию Жизненной Силы (*ци*) и обнаружили, что могут использовать свое сознание для того, чтобы научиться контролировать *ци*. Они обнаружили, что могут контролировать *ци* с помощью дыхания. Они также выяснили, что *ци* может перемещаться по телу при различных физических упражнениях. Даосы комбинировали дыхание и сознание и открывали новые способы контролировать Энергию Жизненной Силы. Таким образом были созданы динамические упражнения, использующие дыхание и сознание, чтобы контролировать и направлять *ци*. Отрегулировав и гармонизировав *ци*, даосы учились перемещать Энергию Жизненной Силы посредством одного лишь сознания. В этой книге мы поговорим обо всех этих способах *контроля* и направления Энергии Жизненной Силы.

Циркуляция энергии

Наше тело имеет не только циркуляционную систему для крови, но и систему циркуляции *ци*, или Энергии.

Ци движется по телу по так называемым каналам, или меридианам. Эти каналы были нанесены на карту человеческого тела китайскими врачами еще в незапамятные времена и в настоящий момент являются неотъемлемой частью традиционной китайской медицины. Па

Западе они известны как акупунктурные меридианы. Акупунктура — это способ изменения потока *ци* по каналам с помощью иглолок.

Человеческое тело имеет тридцать два канала, по которым течет *ци*. По двум основным каналам она движется вверх по позвоночному столбу в голову (Управляющий Канал, *думай*) и вниз вдоль передней стороны тела (Функциональный Канал, *жэнь май*)*. Большинство из остальных тридцати каналов начинается в кончиках пальцев рук и ног и пронизывает все тело.

У каждого из нас есть своя Энергия Жизненной Силы. Хотя принципы движения этой Энергии по телу и были открыты в Китае, в Энергии самой по себе нет ничего специфически китайского. Западная наука, не слишком хорошо понимая механизм, все же признает меридианную систему циркуляции *ци*. Это не мистицизм. Это наука. Войдя в двадцать первый век, я думаю, мы узнаем эту систему лучше, и она в конечном счете будет включена в западную медицину. Собственно говоря, западной медицине всего лишь несколько сотен лет. Система же движения *ци* по каналам была известна в Китае тысячи лет назад.

*Более распространенные переводы их китайских названий — «Управляющий Сосуд» и «Сосуд Зачатия».

Цзин: Сущность

Наш главный источник *ци* — это всевозможные виды жидкостей, вырабатываемые организмом. Сюда входят: кровь, лимфа, все гормоны, производимые железами тела, в том числе женские и мужские половые секреты, включая сперму и яйцеклетки. Взятые как единое целое, в китайской медицине они получили название *цзин*. Это слово можно перевести как «Сущность, Эссенция, Семя». Для многих западных людей это довольно сложная концепция. Приведу образный пример: если бы мы превратились в мокрую губку, то все то, что можно было бы из себя выдавить, и было бы нашей *цзин*. Это в буквальном смысле Сущность нашей жизни.

Цзин — это не то же самое, что *ци*. Сущность — не то же самое, что Энергия. Тело преобразует Сущность в Энергию. Сущность — это нечто осязаемое, то, что можно увидеть. Энергию же нельзя увидеть обычным зрением.

Цзин — это сущностная природа любого объекта. У всего есть своя *цзин* — у живых организмов и у неживых вещей. Под Сущностью подразумевается то, что придает объекту его уникальные качества и характеристики. Например, камень обладает *цзин* камня, собака обладает *цзин* собаки и т. д. *Цзин* может принимать бесконечное множество форм. Мы впитываем Сущность пищи, которую мы едим, и превращаем ее в *ци*, удовлетворяющую энергетические потребности нашего тела. Еда и воздух — два главных внешних источника *цзин*.

С взрослением главным внутренним источником *цзин* в нашем теле становятся половые органы. У мужчин *цзин* находится в семени и в соответствующих мужских половых гормонах, а у женщин — в яйцеклетках и в соответствующих женских половых гормонах. Сексуальная *цзин* трансформируется в мощную форму *ци* внутри тела. Когда мы достигаем половой зрелости, сексуальная Сущность, превращенная в сексуальную Энергию, становится основной движущей силой нашего тела. К среднему возрасту и дальше, когда наша сексуальная потенция начинает убывать, наш энергетический уровень начинает существенно снижаться.

Даосы осознали, что для мужчин потеря семени означает потерю огромного количества *цзин*. Это происходит каждый раз, когда мужчина эякулирует. Даосы разработали множество техник сохранения сексуальной *цзин* и превращения этого вида Сущности в *ци*. Некоторые из

этих техник достаточно просты и будут рассмотрены позже в практической части нашей книги.

Женщины теряют *цзин* во время менструации. Если мужчина и женщина ведут одинаково активную половую жизнь, то мужчина теряет гораздо больше *цзин*. Даосы считают, что это основная причина того, что женщины в среднем живут дольше мужчин. У них больше Сущности для превращения в Энергию. Мы изучим некоторые женские техники сохранения и трансформации Сущности. В дальнейшем сексуальную *цзин* мы будем называть *цзин-ци*.

Первичная Энергия

Каждый получает свою Первичную Энергию из объединения материнской яйцеклетки и отцовского сперматозоида. Даосы называют эту Первичную Энергию *юань-цзин*. Количество и качество Первичной Энергии в каждом человеке разное. Каждый из нас имеет ограниченное количество Первичной Энергии. Она поддерживает нас на протяжении всей нашей жизни. Даосы считают ее наиважнейшим нашим богатством. Чтобы поддерживать свою жизнь, нам необходимо сберечь свою Первичную Энергию. Для того чтобы продолжать жить и расти, Первичная Энергия должна быть превращена в Первичную *ци*. Другими словами, мы получаем нашу Первичную Сущность, Первичную Природу, из яйцеклетки и сперматозоида родителей. Первичная Сущность превращается в Первичную Энергию Жизненной Силы. Эта Первичная *ци* (*юань-ци*) дает искру жизни. Она поддерживает и защищает эмбрион, пока он развивается в утробе матери.

Количество нашей Первичной *цзин* определяет количество нашей Первичной *ци*. Количество нашей Первичной Сущности определяет количество нашей Первичной Жизненной Силы. Употребляемые здесь термины «Первичная Сущность» и «Первичная *ци*» практически взаимозаменяемы и в конечном счете определяют качество и продолжительность нашей жизни. Когда мы молоды, именно наши Первичные *цзин* и *ци* поддерживают нас. Первичная *цзин* постоянно превращается в Энергию. Однако мы можем растратить и потерять всю нашу Первичную Сущность. Вот почему даосы учились сохранять и укреплять ее. Когда она вся израсходована, мы умираем.

Первичная *ци* также имеет и другое значение. Находясь в утробе матери, плод никогда не вдыхает воздух, хотя Первичная *ци* течет чисто и беспрепятственно по всем его энергетическим каналам. Плод получает питание, необходимое для поддержания тока Энергии, через пуповину.

Когда же ребенок рождается и пуповину перерезают, он начинает дышать. Теперь воздух становится главным источником *ци* для ребенка наравне с жидкой пищей, которую он получает в виде молока матери (либо детской питательной смеси). В конце концов ребенок начинает есть твердую пищу, и она также становится значительным источником *ци*.

Даосы разграничивают Первичную Энергию и все остальные формы *ци* (помните, что *ци* и Энергия — одно и то же). Первичная *ци* поддерживает утробный плод. В младенце она сильна. Когда младенец превращается в ребенка, Первичная Энергия обычно продолжает оставаться сильной. Но когда ребенок взрослеет и становится подростком, сила Первичной *ци* потихоньку начинает увядать. Она уже течет не так гладко. В процессе старения сила Первичной *ци* продолжает постепенно убывать, пока ее не остается совсем.

Таким образом, Первичная Энергия поддерживает нас на протяжении всей нашей жизни, с самого момента зачатия и до самого момента смерти. У даосов существует много названий для Первичной Энергии: Эмбриональная *ци*, Предродовая *ци*, Прежде небесная *ци*, Изначальная *ци* и др.

Все остальные формы *ци* называются Послеродовыми, или Посленебесными. Они берутся из нашей *цзин* (особенно из Сексуальной Сущности), из воздуха, которым мы дышим, и из пищи, которую едим.

Многие практики цигун были созданы для восстановления свободного тока Энергии по энергетическим каналам тела. Основная цель заключается в восстановлении такого же тока Первичной *ци*, который существовал в нас, когда мы были зародышами в утробе своей матери и когда нам не надо было даже дышать для поддержания непрерывного потока *ци*. Это то, что подразумевают под Первичной *ци* практикующие цигун.

Третье Сокровище

Дао есть источник всего сущего. *Ци* и *цзин*, Энергия и Сущность, — это два Сокровища Дао. Существует еще и третье Сокровище Даосской Йоги. Это Третье Сокровище — *шэнь*.

Шэнь — это еще одно слово, представляющее определенную трудность для перевода на западные языки. Оно обозначает все виды активности нашего ума: сознание, мышление, сон, самоосознание. На другом уровне оно означает Дух. Даосы верят в то, что именно эта часть нас может достичь бессмертия. Многие высшие практики мастеров Дао требуют работы с Духом. Как *цзин* может быть превращена в *ци*, так и *ци* можно превратить в *шэнь*.

Для наших целей закрепим за *шэнь* значение сознания и наших умственных способностей. Все упражнения, действующие на мышление, концентрацию, визуализацию или медитацию, — это упражнения, действующие *шэнь*.

Три Сокровища — источник здоровья, молодости и долголетия. Они обеспечивают средства для нашего Тройственного Подхода к даосским техникам, регулирующим дыхание, тело и сознание. Теперь очевидно, что дыхание относится к *ци*, тело относится к *цзин*, а сознание — к *шэнь*. Так что теперь, когда мы будем упоминать Энергию, Сущность или Сознание, помните, что мы обращаемся к Трем Сокровищам. И когда мы делаем дыхательные, физические, сексуальные или умственные упражнения, мы имеем дело с Тремя Сокровищами. Занятия цигун требуют контроля, сохранения и усиления Энергии, Сущности и Сознания.

Инь и Ян

Эти слова уже давно хорошо известны на Западе, но правильно ли мы их понимаем? Ключ к пониманию Инь и Ян — в осознании того, что в этой паре всегда скрыт третий аспект, своеобразный молчаливый наблюдатель. Этот третий участник представляет собой аспект равновесия и гармонии. Даосы называют его *Тайцзи*, Инь уравнивает Ян. Ян уравнивает Инь. Тайцзи означает единство. Инь и Ян сплетаются вместе и утрачивают свою индивидуальность, чтобы сформировать единое целое. Простейший пример — это мужчина и женщина, объединяющиеся для того, чтобы создать семью. Семья является концепцией, которая лежит в основе всего китайского образа жизни. Два человека собираются вместе, чтобы создать нечто новое и гораздо большее, чем каждый из них, взятый индивидуально. Это тоже Тайцзи.

В цигун мы ищем равновесия и гармонии в дыхании, в теле и в сознании, и все это — для того, чтобы укрепить себя и наше величайшее достояние, нашу жизнь. Так что, когда мы говорим о Инь и Ян, мы на самом деле говорим о приведении себя в равновесие.

В своем теле мы должны уравновесить *Ян-ци*, полученную из отцовского сперматозоида во время зачатия, и *Инь-ци*, полученную из материнской яйцеклетки. Мы получаем равные порции мужского и женского при зачатии, а уже генетические процессы определяют, будем ли мы мужчиной или женщиной. Важно то, что наша Первичная *ци* была создана из равных доз Инь и Ян.

В цигун Инь и Ян представляют собой не столько мужское и женское начала, сколько активное и пассивное. Одна сторона отдает, другая принимает. В системе циркуляции крови нашего тела кровь по артериям (активная сторона — Ян) выходит из сердца и по венам

(воспринимающая сторона — Инь) возвращается. Артерии и вены, уравновешивая друг друга, образуют систему циркуляции. Это Тайцзи.

Мы уже приблизились к пониманию Инь и Ян. Любые две мысли, идеи, концепции и т. д., противостоящие друг другу либо друг друга уравновешивающие, находятся между собой в отношениях Инь-Ян. Так получаются твердое (Ян) и мягкое (Инь), день (Ян) и ночь (Инь), Небо (Ян) и Земля (Инь), позитивное (Ян) и негативное (Инь), горячее (Ян) и холодное (Инь), белое (Ян) и черное (Инь). Это всего несколько примеров.

Инь и Ян стремятся к равновесию. А в наших телах оно часто потеряно. В нашей Первичной *ци* было равновесие Инь и Ян. Но по мере того, как сила Первичной *ци* ослабевает, она теряет способность поддерживать нас в абсолютном равновесии. Мы все больше попадаем под воздействие пищи, которую мы едим, качества воздуха, которым мы дышим, игр, в которые мы играем, и лекарств, которые мы принимаем. Когда тело теряет свое изначальное абсолютное равновесие, это сразу отражается на токе *ци* по энергетическим меридианам нашего тела. Каналы забиваются или сужаются. Тот поток Энергии, который проходил по всем каналам нашего тела, перестает течь плавно. Вы можете это почувствовать в своей ноге, или в спине, или в шее. Когда вы стареете, вы начинаете чувствовать потерю *ци* как боль или онемение. Цигун был создан, чтобы помочь восстанавливать свободный ток *ци* по энергетическим каналам и поддерживать равновесие Инь и Ян в теле.

Представьте себе Инь и Ян как два полюса батарейки. Один полюс заряжен отрицательно, а другой положительно. Вместе они работают на поддержание тела и его составных частей в равновесии. Если один полюс выходит из равновесия, это должно быть компенсировано вливанием большего количества энергии с противоположного полюса. Например, если тело слишком нагревается (Ян), оно должно быть охлаждено энергией Инь. Мы также можем называть эти два типа *ци* Энергией Огня и Энергией Воды либо Инь-*ци* и Ян-*ци*. Верхняя часть нашего тела, та, что выше пупка и где располагаются наиболее важные органы, считается Ян, а нижняя часть, та, что ниже пупка, Инь.

Китайские врачи тратят годы на изучение всех тонкостей уравновешивания Инь и Ян в нашем теле. Но знать все эти сложности совершенно не обязательно для того, чтобы начать заниматься Даосской Йогой.

Боги Тела

Многие из нас здесь, на Западе, тратят огромное количество времени и энергии в попытках познать самих себя. Мы исследуем свою душу и нередко платим за это хорошие деньги. Для даоса познать себя означает нечто совершенно отличное. То, о чем мы думаем как о себе, — это только то, что мы сами создали. Наше эго создано нами самими. Даос понимает, что он был рожден без какого-либо эго, а после смерти оно просто исчезнет. Даос учится игнорировать эго и мало-помалу избавляться от него. Это позволяет нашей Первичной Природе (Первичной Сущности), нашему подлинному «я», пробиться и восстановить контроль над нашей жизнью.

Наше Первичное Сознание (*юань-шэнь*) происходит из Первичной Сущности (*юань-цзин*), превращенной в Первичную Энергию Жизненной Силы (*юань-ци*) при зачатии. Наше Первичное Сознание не имело никакого эго. Когда мы родились, у нас не было мыслей. Мысли появились позже, после того как мы выучили слова.

Процесс практики цигун предполагает оживление и восстановление нашей Первичной *ци*. Это процесс омоложения. Часть процедуры затрагивает восстановление Первичного Сознания. У этого сознания нет эго, нет мыслей, нет самосознания. Так постепенно мы пытаемся восстановить такое состояние сознания, которое у нас уже однажды было и при котором эго не является доминирующей силой. Эго мы создаем по мере того, как взрослеем.

Это не настоящее сознание. Настоящее сознание безмолвно. Даосы называют это безмолвие «Ничто». Достижение безмолвия сознания является одной из высших целей цигун.

Для того чтобы действительно продвинуться на Пути, необходимо взглянуть на жизнь под другим углом. Это не означает, что вы должны отказаться от всего, во что вы верите. Нет. Просто откройте свое сознание. Иногда приятно взглянуть на мир глазами ребенка. Он выглядит совершенно иначе.

Даосы рассуждают так. Поскольку сознание представляет собой Ничто, исследуя свое сознание, понять себя невозможно. И это на самом деле так. Даос сначала познает внутреннюю работу своего тела. В частности, он начинает с изучения пяти главных внутренних органов: сердца, легких, печени, почек и селезенки. Это поистине «боги» нашего тела.

Многие ли из нас имеют хоть какое-нибудь представление о том, что происходит внутри нас? Думаю, что немногие. Для того чтобы следовать Пути, необходимо узнать свое сердце, узнать свои легкие и свою печень, а также почки и селезенку. Учась регулировать свои основные органы, вы познаете себя таким способом, о котором вы даже и не думали прежде. Но это настоящее познание себя, в полном смысле этого слова.

Здесь не помешает немного теории. Наши пять основных органов дают нам отправную точку для обсуждения последней концепции, необходимой для понимания цигун. Мы уже обсудили Дао, *ци*, *цзин*, *шэнь*, Инь и Ян, Тайцзи, а теперь мы подошли к Пяти Элементам.

Мир и все, что в нем есть, состоит из этих Пяти Элементов. Это существенная часть китайской медицинской теории. Если я назову их Пятью Силами, возможно, это упростит их значение. Энергия проявляет себя через пять основных сил: Огонь и Воду — их мы уже упоминали, а также Металл, Дерево и Землю.

Каждый имеет эти Пять Сил внутри себя. Каждый из наших пяти главных органов является хранилищем одной из этих Пяти Сил. Когда все Пять Сил находятся в равновесии, мы чувствуем себя хорошо, мы чувствуем себя здоровыми. Когда же они разбалансированы, мы заболеваем или чувствуем себя подавленно, на нас валится целая куча неприятностей. Когда мы учимся регулировать свои пять основных органов, мы учимся гармонизировать и уравнивать Пять Элементов в своем теле. Для уравнивания каждой из Пяти Сил используется принцип Инь и Ян. Например, если наши почки, которые управляют Элементом Воды в нашем теле, слишком замерзнут (Инь), мы должны согреть их (добавить энергию Ян, обычно из сердца, которое управляет Элементом Огня). Это сделает нас здоровее и позволит жить долго и счастливо.

С чего же начать?

Между Энергией, которая приходит на Землю сверху (даосы называют ее Небесной *ци*), и Энергией собственно Земли (*ци* Земли), находится Энергия Человека (Человеческая *ци*). Цигун начинается с изучения и практики Человеческой *ци*. Даосский подход к Человеческой Энергии совершенно отличается от того, к которому мы привыкли на Западе. И это придает Даосской Йоге ее очарование и уникальность. Как бы я ни старался убедить себя в том, что я знаю, что будет дальше, когда я приступал к изучению нового метода или новой техники, они всегда открывались мне под каким-то неожиданным углом. И в этом — часть секрета их красоты и загадочности.

В сущности, цигун призван сделать нас здоровее и замедлить процессы старения. Практикуя цигун, мы пользуемся тем, что я называю Тройственным Подходом. Мы учимся работать с Тремя Сокровищами, регулируя дыхание, тело и сознание.

В этой базовой книге я хотел бы объяснить читателям, как начать занятия Даосской Йогой и цигун. Лучше всего найти себе учителя. Хороший учитель знает, что правильный подход

должен включать тренировку для всех Трех Сокровищ: Энергии, Сущности и Сознания. Если найти учителя не представляется возможным либо если вы любите заниматься самостоятельно — в таком случае, эта книга была создана мной специально для вас! Существует множество хороших книг с описаниями даосских упражнений и обсуждением техник цигун. Большинство этих книг либо слишком общего характера, либо слишком сложны, либо узко специализированны и вряд ли будут действительно полезны тем, кто начинает заниматься самостоятельно.

Также возможно, что многие искренние искатели просто не смогут найти того учителя, который действительно понимает все Три Сокровища Пути. Многие учителя знают только об одном или двух. Например, есть люди, которые занимаются физическими упражнениями или изучают воинские дисциплины, но никогда не учились регулировать дыхание или сознание. А много и таких, которые научились управлять своим сознанием посредством медитации и дыхательных практик, но совершенно игнорируют свое тело. Но настоящее изучение цигун предусматривает сбалансированный Тройственный Подход: Дыхание, Тело, Сознание.

Ци, Первое Сокровище: регулирование дыхания

Когда я задумывал эту книгу, моей изначальной идеей было посвятить всю книгу даосским дыхательным техникам. Дыхание — это центральное ядро цигун. Собственно, изначальное цигун и представлял собой практику дыхательных упражнений. Если вы не будете учиться дыхательным техникам, то не добьетесь больших результатов и от двух остальных Сокровищ, тела и сознания. Таким образом, отправная точка занятий — изучение дыхания.

Самое приятное в дыхательных упражнениях — то, что они на самом деле очень просты. Они могут выполняться практически везде, практически в любое время и практически всеми. И, по сути дела, существует только два базовых упражнения. Эти два упражнения, известные как *Брюшное Дыхание* и *Обратное Дыхание*, будут подробно объяснены в этой книге. Брюшное и Обратное Дыхание составляют основу множества других упражнений, рассматриваемых здесь. Большую часть подвижного цигун мы будем изучать, комбинируя движение и дыхание. Многие умственные упражнения используют сосредоточение и дыхательную технику.

Один из уникальных аспектов цигун состоит в том, что многие техники были разработаны для стариков и немощных. Самое основное упражнение для пациентов, которые настолько больны, что не могут даже подняться с постели, — это Глубокое Дыхание. Глубокое Дыхание стимулирует Первичную *ци* (*юань-ци*), которую часто называют Жизненной Энергией. Традиционная китайская Медицина учит тому, что человек, полный Жизненной Энергии, наслаждается хорошим здоровьем. Цигун направлен на стимулирование Жизненной Энергии, усиление иммунитета к болезням, увеличение способности адаптироваться к непосредственному окружению и формирование способности исправлять любые внутренние повреждения.

Практика начинается с дыхательных упражнений. Они — как строительные кирпичи для создания физической и ментальной гармонии, ваших двух других Сокровищ. Очевидно, что дыхание является одной из основных функций, поддерживающих нашу жизнь. Даосские дыхательные упражнения увеличивают приток кислорода. Даосы обнаружили, что в детстве мы дышим глубоко, расширяя низ живота и диафрагму. С возрастом дыхание становится все более и более поверхностным. Мы перестаем использовать мышцы низа живота. Затем мы перестаем пользоваться диафрагмой. Легкие больше не наполняются воздухом в полном объеме. В конце концов дыхание едва достает верхушки легких и остается главным образом в горле. Это сокращает доступ кислорода в организм. Даосы

уверены, что недостаточный приток кислорода является первопричиной потери памяти в старости.

Даосы знали о наличии в воздухе некоей жизнотворной силы помимо таких компонентов, как кислород, азот и углекислый газ. В воздухе также присутствуют заряженные частицы, называемые *ионами*. Даосы обнаружили, что воздух высоко в горах имеет наибольшую концентрацию ионов. Именно по этой причине многие даосы живут в горах Китая. Наиболее важные ионы — *отрицательные*. Они помогают обеспечивать электричеством клетки нашего тела. В наших городах количество этих ионов резко сокращается из-за загрязнения и кондиционирования воздуха, из-за стесненных условий жизни и работы, из-за бесчисленного множества других аспектов современной жизни. Если же наш источник отрицательных ионов истощается, мы становимся слабыми, усталыми и подавленными.

В Китае широко распространены так называемые «машины *ци*», особенно часто они используются в больницах. Это ионизаторы, вырабатывающие отрицательные ионы. На Западе ионизаторы тоже применяются повсеместно, они часто комбинируются в очистителях воздуха с вентиляторным мотором. Я даже видел ионизатор для машин, который включается в гнездо прикуривателя. Отрицательные ионы прикрепляются к частичкам примесей, взвешенных в воздухе, и заставляют все их осаждаться. Это замечательные устройства для тех, кто страдает от аллергии. Если вы можете себе это позволить, купите один, два, а то и больше. Держите один в спальне, а другой на своем рабочем месте.

Это не мистика. Это наука. Ионизаторы использовались в американской космической программе. Ионизаторы в космических капсулах поддерживают астронавтов в состоянии бдительности и работоспособности. В Японии многие современные офисные здания используют ионизаторы в своих воздухоочистных системах. Горные ионы ничем не отличаются от произведенных ионизатором. Ионы — это отрицательно заряженные атомы, и они делают свою работу независимо от того «органические» они или «искусственные».

Цзин, Второе Сокровище: регулирование тела

Научившись базовым дыхательным техникам, необходимо использовать дыхательные движения для регулирования тела. Эта наиболее странная для Запада концепция требует некоторых разъяснений.

Движение *ци* по телу может быть отрегулировано так, чтобы она текла в гармонии с дыханием. Одна из основных целей цигун — в том, чтобы научиться контролировать ток *ци* по энергетическим каналам. Вероятно, внутри вас есть места, где Энергия течет не ровно. И вы их чувствуете. Это болезненные места в вашей шее, плечах, спине, ногах. Там, где болит, ноет или немеет, *ци* не может течь свободно.

Упражнения для Второго Сокровища составляют большую часть того, что обычно называют цигун. Это динамические упражнения. В основном они сочетают некоторые формы движения с дыханием. Некоторые движения достаточно просты. Некоторые — более сложные. Многие из них относятся к традиционной китайской оздоровительной гимнастике. Миллионы китайцев делают их каждое утро. Я не думаю, что изучение этих упражнений возможно по книге. Поэтому сконцентрируемся на упражнениях, которые не требуют большого количества движений и шагов. Некоторые даосские подвижные упражнения, такие, как *тайцзи-цюань*, задействуют всего лишь несколько движений. Мне кажется, что *тайцзи-цюань* (или просто *тайцзи*) — это комплекс китайских оздоровительных упражнений, наиболее известный на Западе. Современные его формы — это весьма сложные системы. Можно изучать *тайцзи-цюань* у учителя, можно изучать его у учителя и по книге, вы можете даже, наверное, учиться по видео и по книге, но изучать *тайней* только по книге — очень сложно. Без изучения правильного дыхания и контроля над потоком *ци* в вашем теле *тайцзи-*

цюань — это не более чем элегантный танец. Многие инструкторы *тайцзи-цюаня* не знают Даосской Йоги; просто некому было их научить.

С упражнениями, которыми мы займемся в наших Ста Дней Практики, связано много интересных историй. Есть, например, система *Даоинь* (также известная под японским названием *До-Ин*)*, которой уже по меньшей мере 2500 лет. Она была создана для оздоровления и лечения определенных болезней при помощи контролируемого дыхания в сочетании с физическими упражнениями. *Даоинь* — очень приятные и легкие для изучения упражнения. В 1973 го дув одной княжеской могиле в провинции Хуньнань был найден шелковый свиток, датированный 168 г. до н. э. На этом свитке были изображены сорок четыре мужчины и женщины, выполняющие различные упражнения *Даоинь*. Некоторые упражнения *Даоинь* описываются в «*Даоцзане*» (даосском каноне), который содержит тысячи страниц трактатов, афоризмов и практик даосов, собиравшихся на протяжении сотен и сотен лет. *Даоинь* очень полезно для нижнего отдела спины, для ног и плеч.

Традиционный даосский комплекс, который мы будем изучать, известен как *Бадуаньцзинь***.

Это название переводится как «Восемь Кусков Парчи». Предположительно он был разработан одним китайским генералом для поддержания солдат в хорошей боевой форме. Комплекс состоит из восьми сравнительно простых упражнений. Они великолепны для разминки, так как сочетают дыхание и растяжку. Для многих людей Восемь Кусков Парчи обеспечивают полный режим поддержания формы. Они заставляют течь вашу *цзин*. Мы изучим все восемь упражнений, но не сразу. Я растяну их на несколько недель. Они просты и приятны в исполнении, даже если вы вообще не любите делать какие бы то ни было упражнения.

Система «Трактат об изменении мышц и сухожилий» (*Ицзинь-цзин*)*** имеет особенно интересную историю. Это своего рода даосские изометрические упражнения, комбинирующие регулирование дыхания с чередующимся напряжением и расслаблением туловища и конечностей. Если вы уже владеете Брюшным Дыханием, то вам будет несложно изучить эту систему. Если вы ненавидите физические упражнения, то это как раз для вас!

Ицзинь-цзин первоначально был создан буддийским монахом из Индии, который приехал в Китай в 527 году н. э. по просьбе самого императора. Звали его Да Мо. Вскоре после приезда он поссорился с лянским императором У-ди и ушел в буддийский монастырь Шаолинь. Здесь он обнаружил, что китайские буддийские монахи проводят большую часть времени в медитациях и игнорируют свое тело. В результате многие очень ослабли и у всех плохое здоровье. После того как он провел некоторое время в уединении, Да Мо создал упражнения, известные ныне как *Ицзинь-цзин*, и научил им шаолиньских монахов. Монахи обнаружили, что упражнения укрепили их здоровье и развили их силу и гибкость. Да Мо учил, что развитие и регулирование своего тела так же важно, как и развитие духовное. Это была очень спорная идея для традиционно консервативных китайских буддийских монахов. Тем не менее Шаолинь стал центром распространения теории и практики Да Мо. Да Мо был основателем того, что позже стало известно как *шаолиньское гунфу*, и *Ицзинь-цзин* является его основой (вместе с еще двумя разработанными им практи-

*См. также: Жоселин Обри, Хо-хань Чан. *Секреты китайской системы До-Ин. Исцеление кончиками пальцев.* —К.: «София», 1998.

**См. также: Ян Цзюньмин. *Знаменитые стили цигун. Тайцзи-цигун. «Восемь Кусков Парчи».* — К.:«София», 1998.

*** См. также: Ян Цзюньмин. *Секреты молодости: Цигун изменения мышц и сухожилий. Цигун промывания костного и головного мозга.* —К.: «София», 1997.

ками: они известны как «Дыхание Костным Мозгом» и «Ладонь Будды»*). К сожалению, две последние техники слишком сложны для первых Ста Дней Практики. Да Мо также обучал

особой форме медитации, известной в Китае как *чань*. Позже эта методика была завезена в Японию, где получила название *дзэн*. Да Мо был просветленным учителем, много сделавшим для человечества. Широко известно его индийское имя — Бодхидхарма. Как в Китае, так и в Японии его почитают чуть ли не как божество.

После смерти Да Мо его учение было передано даосским монахам. Даосы оказались намного более открытыми, чем большинство консервативных и в высшей степени зашоренных китайских буддистов. *Ицзинь-цзин*, или Цигун Изменения Мышц и Сухожилий, стал частью даосского цигун. Даосы всегда были готовы воспринять любые учения или практики как свои собственные, если они помогали им на Пути.

Акцент в этих упражнениях — *Даоинь*, *Бадуньцзинь*, *Ицзинь-цзин* и многих других — делается не на развитии мышц. Даосы больше заботились о гибкости соединительных тканей тела. Они понимали, что мышечное развитие достигает своего пика к тридцатипятилетнему возрасту независимо от того, сколько упражнений ты делаешь. Когда мы стареем, сухожилия, прикрепляющие мышцы к костям, начинают сжиматься и уменьшаться. Собственно, это сжатие и уменьшение сухожилий мы и ощущаем как старение. Сохранение мягких и наполненных *ци* сухожилий позволит вам оставаться гибкими даже в весьма преклонном возрасте.

Регулирование органов и фасций

Еще один тип соединительных тканей, который чрезвычайно важен для практики цигун, — это *фасции*. Они окружают наши внутренние органы. Это эластичные прослойки, которые покрывают наши сердце, легкие, печень и другие органы.

Фасции используются для регулировки и уравнивания *Инь-ци* и *Ян-ци* в наших органах. Мы пользуемся Шестью Целительными Звуками для охлаждения наших пяти основных органов и расслабления всего тела. Жар высвобождается из сердца через фасции, которые работают как термостат. Шестью Целительными Звуками мы пользуемся для того, чтобы поддерживать связь с нашими пятью основными органами. Происходит это путем комбинирования простых звуков со вдохами и выдохами. Шесть Целительных Звуков направлены на Тройной Обогреватель — голову, грудь и живот, — который китайцы выделяют как отдельный орган. Вы не найдете его ни в одном анатомическом атласе. Тройной Обогреватель регулирует температуру в голове и теле.

Мы изучим эти звуки и шесть простых позиций, используемых для их усиления. Шесть Целительных Звуков цигун очень успокаивают и расслабляют. Даосы используют их для снятия стресса. Они также хороши ночью, в постели, когда вы не можете уснуть. Шесть Целительных Звуков просты и остроумны. Это мощная форма целебного цигун, которая может практиковаться буквально в любое время и в любом месте. Вы начнете их изучать в первую же неделю.

***Кит. соответственно *Сисуй-цзин* (правильнее переводится как «Промывание Костного Мозга») и *Лохань-шоу* (правильнее переводится как «Руки Святых-Архатов»).**

С немного другим подходом к фасциям мы познакомимся к концу наших Ста Дней. Фасции могут быть наполнены Жизненной Энергией, которая, в свою очередь, укрепляет внутренние органы. Техника, которой мы займемся, называется Упаковывающее Дыхание Железной Рубашки. Это вариация практики Обратного Дыхания, одного из двух базовых видов дыхания. Наполняясь *ци*, фасции укрепляются и служат для защиты внутренних органов. Упаковывающее Дыхание очень долгое время было секретной техникой даосских мастеров боевых искусств и составляло основу цигун Железной Рубашки. Эти мастера боевых искусств учились создавать внутреннюю «железную рубашку», непроницаемую для ударов

противника. Это дыхание также снимает напряжение и наполняет органы и все тело энергией. Оно также помогает «пустить корни» и брать энергию прямо из Земли.

Даосский Омолаживающий Самомассаж

Даосские омолаживающие упражнения были первым, что мне показал мой учитель Мантэк Чиа в 1981 году. В течение многих последующих лет я научился десяткам техник Чиа, других мастеров, а недавно и у Юнь Сянцзэна, молодого мастера цигун и *гунфу*, который несколько лет тому назад эмигрировал из Китая в Соединенные Штаты.

Омолаживающий Самомассаж состоит из простых упражнений и приемов самомассажа, которые в основном направлены на отдельные части тела. Существует целая группа техник массирования лица и множество различных упражнений для глаз, ушей, носа, зубов, десен и т. д. Мы также учимся выводить токсины из органов и желез, используя легкие похлопывания и поглаживания.

Основная часть Омолаживающего Самомассажа предполагает массирование живота, причем пупок принимается за центральную точку. Эти техники демонстрируют сугубо даосский подход к массажу.

Здесь мы направляем *ци* в разные части тела и разрушаем любую блокаду, возникающую на пути свободного тока Жизненной Энергии. С помощью сознания мы переносим свою концентрацию в любую часть тела. Концентрируясь на какой-либо части тела, например на руках и кончиках пальцев, мы направляем поток *ци* в руки и в кончики пальцев. Основное правило управления *ци* заключается в том, что сознание не может подталкивать *ци*, но может направлять его. Просто сфокусируйтесь мысленно на нужной части тела, и *ци* потечет туда. Затем вы массируете эту точку, чем увеличиваете и гармонизируете поток Жизненной Энергии в этом месте.

Омолаживающий Самомассаж оживляет тело. Он придает лицу здоровый цвет и красоту. Он стимулирует токи *ци* и *цзин*. Многие техники поначалу могут показаться вам странными, но они на самом деле достаточно логичны и хорошо продуманы. Они просты в исполнении и могут выполняться абсолютно всеми. Первоначально они были созданы как техники продления жизни, помогающие предотвратить эффекты старения. Каждый найдет в этом что-либо для себя. Мы даже изучим специальные даосские методы глотания воздуха и слюны. Можете верить или не верить, но эти техники — одни из самых важных для по-настоящему успешных занятий.

На протяжении наших Ста Дней Практики вы научитесь новым техникам даосского самомассажа. Я дам вам одну из них прямо сейчас. Энергично потрите ладони рук, пока они не станут горячими. Сконцентрируйтесь на *ци*, вливающейся в ваши руки и пальцы. Как только вы почувствуете в руках жар, поднесите руки к лицу и нежно потрите щеки, а затем крылья носа. Снова потрите руки и закройте глаза ладонями. Энергия, которую вы ощущаете как жар в руках, и есть *ци*.

Помните, что *ци* — это энергия. Тепло — это форма энергии. Если мы создаем тепло в наших руках, то можно сказать, что мы создаем в наших руках *ци*. Если мы ощущаем, как тепло переходит из рук в лицо, когда мы потираем его своими ладонями, то можно сказать, что мы передаем *ци* из рук в лицо. Если бы вы потеряли руки до появления в них тепла, а затем наложили бы на чье-то лицо, то вы бы могли сказать, что передали *ци* из своих рук в лицо другого человека. В этом нет ничего особенно таинственного. Сотни миллионов китайцев знают, что *ци* может быть направлена извне в ваше тело либо, наоборот, из вашего тела в тело другого человека. Это аксиома.

Как вы видите, основная концепция перемещения *ци* несколько не таинственна. Мы говорим здесь об энергии. А в понятии энергии нет ничего сугубо китайского. Каждый человек обладает энергией.

Семенное и Яичниковое Гунфу: Сексуальная Йога

Наиболее мощная форма Сущности-14.шн в нашем теле — это сексуальная энергия. В одном сперматозоиде и в одной яйцеклетке находится такое количество *цзин*, которого достаточно для обеспечения Жизненной Энергии, необходимой для создания жизни. Даосы называют *цзин*, создающую жизнь, «Первичной Сущностью». При зачатии Первичная Сущность превращается в Первичную *ци*.

Практика Семенного и Яичникового Гунфу основывается на принципе превращения Сексуальной Сущности (*цзин*) в Энергию Жизненной Силы (*ци*). Мы же будем называть это обобщенно Сексуальной Энергией (*цзин ци*).

Даосы обнаружили, что, когда человек сексуально возбужден, он может почувствовать как минимум удвоение своей сексуальной энергии. Семенное и Яичниковое Гунфу, используя вашу Сексуальную *цзин*, превращает ее в *ци* и обеспечивает ваше тело еще большим количеством энергии. К тому же Сексуальная Сущность, поднятая по позвоночному столбу при помощи техники Семенного и Яичникового Дыхания, используется для оживления мозга. Мы начнем с изучения того, как увеличить производство Сексуальной *цзин*. У женщин это потребует массирования груди, а у мужчин — массирования яичек. Позже мы изучим Семенное и Яичниковое Дыхание, поднимающее Сексуальную Энергию для оживления мозга. И в заключение мы научимся впитывать телом Сексуальную Энергию так, чтобы не терять ее. Теория в этом вопросе немного различается у мужчин и женщин, но практика весьма сходна.

Сохранение Сексуальной Энергии очень важно для практики. Мужчины теряют свою *цзин-ци* в момент эякуляции, поэтому основной задачей является развитие способности сводить к минимуму потерю спермы. Женщины не теряют *цзин-ци* во время оргазма. Как уже говорилось раньше, у женщин это происходит во время менструации. Легкая практика Яичникового Дыхания помогает сократить потерю энергии при менструации, а также делает сами периоды короче, более регулярными и менее проблематичными.

Как у мужчин, так и у женщин сохранение Сексуальной Энергии обеспечивает тело дополнительной энергией, которая в противном случае была бы потеряна или потрачена впустую.

Это подводит нас ко второй цели Даосской Сексуальной Йоги, заключающейся в трансформации Сексуальной *цзин* в *ци*. Эта трансформация обеспечивает тело большим притоком энергии, которая может быть использована для самолечения или омоложения органов и мозга. В практической части книги я объясню все это в деталях.

Третья цель Семенного и Яичникового Гунфу состоит в уравнивании мужской и женской энергии (Ян и Инь). Это приходит как результат последовательной практики (Одинокое Совершенствование), а также любовных взаимоотношений между мужчиной и женщиной, которые знакомы с даосскими техниками (Двойное Совершенствование)*. Развитие Сексуальной Энергии обеспечивает мощную, естественную форму энергии для тела. И ничего дурного или недозволенного здесь нет. Даосы были уважаемыми и целомудренными людьми. У них просто был другой взгляд на жизнь. Даосские сексуальные практики на самом деле намного здоровее и разумнее, чем большая часть из того, что происходит в сексуальной сфере нашего Западного мира.

Шэнь, Третье Сокровище: Регулирование Сознания

Регулирование сознания требует успокоения ума, успокоения эмоций. Также нужно научиться использовать сознание для направления потока своей Энергии- *ци*. Это то сокровище цигун, которое лично меня впервые подвигло к практике. Это *Нэйдань*, или Внутренние Упражнения, а те физические упражнения, о которых мы говорили выше, называются у китайцев *Вайдань*.

Внутренний мир даоса наполнен множеством уникальных подходов к использованию сознания. Эта часть цигун очень увлекательна. И одновременно — наиболее глубокая. Мы начнем с изучения очень простой техники успокоения и фокусирования своего сознания. Мы сконцентрируем внимание на дыхании и научимся концентрироваться на отдельных точках внутри нашего тела. Очень важно успокоить сознание, когда занимаешься внутренним цигун. Если сознание беспокойно, оно может легко отвлекаться, к тому же оно полно разбегающихся мыслей, а настоящая концентрация при этом, конечно же, невозможна. Главная цель даосских мастеров была в достижении тишины сознания. Упражнения, которые вы изучите, помогут вам начать работать над достижением этой цели. И не ожидайте чудес. Для того чтобы успокоить все мыслительные процессы, наполнить их тишиной, необходимо большое напряжение силы воли на протяжении довольно продолжительного периода времени.

Одна из наград за успокоение сознания — это наша возрастающая способность к концентрации. А это, в свою очередь, скажется на наших способностях обучаться

***Вариант перевода китайского названия (шуан сю): Двойное Культивирование.**

техникам, фокусироваться внутри себя и быть в контакте со своими органами. Это поистине совершенно новая территория для западного ума. Как поддерживать связь со своими внутренними органами? Я уже назвал Шесть Целительных Звуков как один из методов. Другой метод — это великолепная техника под названием Внутренняя Улыбка. Внутренняя Улыбка — чисто даосский секрет. Кто, как не даосы, мог изобрести практику, основанную на использовании энергии улыбки?

Даосы хотели быть счастливыми личностями. Очень часто их изображают смеющимися. Они обладали секретной техникой счастья, секрет же заключался в практике Внутренней Улыбки. Сперва они учились улыбаться глазами, а затем они учились обращать эту улыбку внутрь себя и направлять ее в органы, в систему пищеварения, в мозг и в позвоночник и в конце концов — во все тело. Польза от Внутренней Улыбки настолько велика, что всю ее просто невозможно описать. Во-первых, она продолжает работу по успокоению и фокусированию сознания. Внутренняя Улыбка наряду с Шестью Целительными Звуками является основной даосской практикой, направленной на контроль над стрессом. Энергия улыбки имеет огромный лечебный потенциал. Внутренняя Улыбка помогает высвободить замкнутую негативную энергию и заместить ее счастливой, положительной. Это может звучать глупо, но многие даосские практики имеют свою уникальную, присущую только им логику. Все дело лишь в том, что нас никогда не учили мыслить по-даосски. Переносить улыбку в свои внутренние органы и наполнять их счастливой, любовной энергией — это имеет абсолютный смысл как успокаивающая и оздоравливающая техника. Мой учитель не уставал повторять: «Ты не в состоянии по-настоящему полюбить кого-нибудь другого до тех пор, пока не научишься любить самого себя». Но он никогда не говорил о нарциссическом самолюбии или о поклонении неуправляемому эго. Нет. Он имел в виду необходимость научиться «любить себя изнутри и направлять свою любовь вовне». И после определенного периода занятий улыбка начнет лучиться изнутри. Другие люди почувствуют энергию вашей улыбки и будут симпатизировать вам. Настоящая улыбка часто может творить «чудеса». Настоящая улыбка, идущая из глубины, подобна лучу солнца в ненастный день. Поэтому мы будем учиться, как говорит «И-Цзин», «не грустить, быть как Солнце в Полдень». Каждый из пяти главных органов соотносится с одним из Пяти Элементов. Когда мы учимся направлять энергию улыбки в каждый из этих пяти главных органов, мы начинаем процесс уравнивания энергии внутри своего тела. Это непосредственно отражается на нашем эмоциональном состоянии.

Сам процесс выглядит так: органы контролируют равновесие Элементов внутри нас. Эти Элементы контролируют наше эмоциональное состояние. Направляя улыбку в наши органы, мы можем их успокоить, сделать расслабленными и заставить работать более эффективно, а что самое важное, мы можем превращать негативные эмоции в положительные. А это, в свою очередь, помогает сбалансировать Пять Элементов. Сбалансированность Пяти Элементов нейтрализует отрицательные эмоции, что приводит нас в положительное эмоциональное состояние.

Западные книги по психологии —практически все до единой —рассматривают исключительно мозг в качестве центра, контролирующего эмоции. Даосы же в течение тысячелетий знают о том, что наши внутренние органы также играют в этом значительную роль. Слишком многие из нас знают о том, что происходит внутри нас, не больше, чем о том, что происходит внутри наших машин и компьютеров. Но, если мы хотим быть здоровыми, нам необходимо знать о своих основных органах и заботиться об их здоровье, улыбаясь им и благодаря их за то, что они поддерживают в нас жизнь.

Последняя техника для регулирования сознания, которую мы изучим, называется Открытие Микрокосмической Орбиты. Эта техника требует использования сознания для направления потока *ци* по нашим двум основным Энергетическим Меридианам. Первый — это Управляющий Канал, который выходит из-под окончания позвоночника в промежности, идет вверх по позвоночнику и шее через голову и упирается в верхнее небо. Функциональный Канал идет от кончика языка вниз через рот, далее по центральной линии тела, через пупок, низ живота и половые органы и заканчивается в точке, которая как у мужчин, так и у женщин находится между половыми органами и анусом.

Вероятно, вы заметили, что Функциональный Канал заканчивается в промежности — в той точке, в которой Управляющий Канал начинается. Соединенные вместе, эти два канала называются Микрокосмической Орбитой. *Ци* непрерывным замкнутым циклом течет по спине, через голову, спускается вниз по передней части тела, обходит гениталии и снова поднимается по спине. Некогда Микрокосмическая Орбита была в высшей степени секретной техникой. Сегодня же миллионы китайцев выполняют ее каждый день.

Когда мы были детьми, наша Первичная *ци* текла беспрепятственно по Микрокосмической Орбите. С годами появились блоки. Они могли возникнуть в результате эмоциональной травмы или ранения, или неправильной осанки, или плохих дыхательных привычек, или множества других причин. В результате Энергия не течет больше по всей Микрокосмической Орбите, она лишь проходит через некоторые части Управляющего Канала и Функционального Канала. Мы больше не чувствуем непрерывного потока Энергии, вместо этого мы чувствуем себя разбитыми, ощущаем боль, онемение и усталость. Открытие Микрокосмической Орбиты убирает блоки и позволяет *ци* снова течь ровно.

Мы будем учиться открывать Микрокосмическую Орбиту постепенно. Этому можно научиться по книге, если делать каждый шаг медленно и постоянно практиковаться. К концу Ста Дней Практики ваша Орбита должна быть снова открыта. Для некоторых из вас это произойдет спонтанно, другие же должны будут приложить достаточно много усилий. С открытием своей Орбиты вы почувствуете себя новым человеком. Но если не заниматься, то и результатов не будет.

Для направления *ци* вверх по Управляющему Каналу и вниз по Функциональному Каналу, т. е. по Микрокосмической Орбите, используется сознание. Для многих Западных людей это совсем не простая концепция. Но на самом деле она проста. Вот почему очень важно начинать практику Регулирования Сознания с выработки способности концентрироваться на отдельных точках своего тела. Мы учимся направлять свое сознание и наши мысли внутрь себя. Скорее всего, вы никогда прежде не учились ничему подобному. *Ци* всегда направляется в точку вашей сознательной

концентрации. Это один из законов работы *ци*. В самом начале занятий очень часто кажется, что все, чем мы занимаемся, — это упражнения на воображение. Но, немного прозанимавшись, вы начнете чувствовать теплую Энергию, движущуюся внутри вас. Обычно это чувство возникает в районе пупка. Эта практика также известна как Метод Теплого Потока. Открытие Микрокосмической Орбиты — решающая часть даосских оздоровительных, сексуальных, омолаживающих и продлевающих жизнь практик. Когда Орбита будет открыта, вы сможете повсюду брать ее с собой и, возможно, она станет одним из ваших наибольших достояний.

道

Часть вторая Практика

Сто дней для здоровья и долголетия

Даосы учили, что период времени, необходимый для развития Бессмертного Зародыша, составляет сто дней. И этот Бессмертный Зародыш затем потребует многих лет ухода и вскармливания, пока он не будет в состоянии на самом деле покинуть тело и существовать независимо. В практических терминах сто дней — это количество времени, необходимое для создания крепкой основы в занятиях Даосской Йогой. К концу ста дней вы должны начать чувствовать тепло в нижней части живота.

Сто дней — это чуть больше, чем четырнадцать недель, или три месяца с небольшим. Итак, мы начинаем четырнадцатинедельную программу подлинной даосской практики, используя Тройственный Подход: регулирование дыхания, тела и сознания. Мы начинаем сразу же «вскармливать Три Сокровища»: *ци*, *цзин* и *шэнь* (Энергию, Сущность и Сознание). Я попытаюсь объяснить каждое упражнение или технику во всех необходимых деталях, чтобы вы были в состоянии практиковаться самостоятельно без присутствия учителя. Я попробую предусмотреть ваши вопросы, чтобы не возникало путаницы по поводу того, как правильно выполнять техники. Большинство тренировок будет строиться по принципу постепенного усложнения; неделю за неделей, месяц за месяцем мы будем медленно наращивать арсенал техник. На протяжении ста дней по мере вашего продвижения вам будут предлагаться новые техники и практики, к которым вы не были готовы с самого начала. Очень важно не торопиться и хорошо отрабатывать каждый шаг. Это один из приятных аспектов обучения по этой книге. Вы можете работать в спокойном темпе и не спешить переходить к следующему шагу до тех пор, пока не будете к этому готовы. Это очень важно. В нашей суетной жизни на тех из нас, у кого есть время и возможность посещать семинары по Даосской Йогe или цигун, в очень короткое время выплескивается целый поток информации. В результате ученик, завершая обучение, запоминает лишь последние из изучавшихся техник — которые, как правило, бывают наиболее сложными из преподающихся на семинарах. А наиболее базовые практики остаются незамеченными. Изучение цигун по этой книге может быть весьма эффективным, если вы будете внимательно читать соответствующий текст и практиковать упражнения каждый день. Мы не говорим о каких-то чрезмерно серьезных обязательствах. Уделяйте этому по меньшей мере пятнадцать минут каждый день. В скором времени вы, вероятно, захотите заниматься дольше, но пока все, что я прошу, — это пятнадцать минут. Конечно, когда вы впервые читаете о какой-либо новой технике, у вас может

уйти немного больше времени на усвоение урока. Но в общем для того, чтобы начать занятия, требуется не так уж много времени.

Не ожидайте чудес в самом начале практики. Внутренняя сила Даосской Йогe должна быть построена на прочном основании. Возможно, вы не будете в состоянии разбрасывать пучки *ци* по комнате еще достаточно долгое время. Эта книга — о том, как научиться контролировать *ци*. Это требует времени и усилий. Прежде чем вы сможете контролировать *ци* вне себя, вы должны быть в состоянии контролировать ее внутри. Как говорил Мастер Чиа, «Если вы это делаете, то она у вас есть. Если вы этого не делаете, то у вас ее нет».

Вы отвечаете за свой собственный прогресс. Вы сами себе хозяин и сами для себя решите, насколько далеко вы продвинетесь в своих занятиях — так же как и в своей собственной

жизни. В цигун нет *гуру*, есть только учителя. Высокопрофессиональный учитель называется Мастером. Между учителем и учеником не существует взаимоотношений типа «хозяин — слуга». Даосский Мастер уважает самостоятельность другой личности. Никогда и никому не позволяйте подчинять вашу волю и ваше чувство здравого смысла. Помните: *вы* и есть свой собственный Мастер.

Предварительные инструкции

Самая главная предварительная инструкция — заниматься ежедневно. Многие учителя и книги подчеркивают необходимость заниматься в одно и то же время каждый день. Мой опыт показывает, что это прекрасно, если вы можете это делать. Ну а если не можете, то и ничего страшного.

Вам следует найти место с хорошим освещением и вентиляцией, не слишком жаркое и не слишком холодное. Занятия на свежем воздухе всегда предпочтительны, но не всегда практичны, особенно в холодном климате. В дождливую, туманную и ветреную погоду занимайтесь в помещении. Лучше всего выполнять упражнения в тихом месте. Легкая фоновая музыка приемлема, но не обязательна. По сути дела, подходит любое место, имеющееся в распоряжении для проведения занятий. Что более важно, так это ежедневность упражнений. «Декорации» вроде прекрасного парка с маленькой речкой или горная вершина на горизонте, несомненно, могут усилить ваши переживания, но в конечном счете нужно обходиться тем, что доступно. Даосы — в высшей степени практичные люди. Они извлекают наибольшую пользу из того, что им доступно.

Во время занятий сознание ваше должно быть спокойным и свободным. Оставайтесь спокойными и расслабленными. Ваша осанка и ваши движения должны быть правильными. Внимательно читайте инструкции к каждому упражнению. Перечитайте их несколько раз; возможно, там есть подсказки, на которые вы не обратили внимания при первом прочтении. Неправильное выполнение упражнений не позволит вам совершать прогресс в ваших тренировках.

Для выполнения упражнений лучше всего одевать свободную, подходящую по размеру одежду. Никакой специальной формы не требуется. Даосы выбирали одежду из хлопчатобумажной ткани, костюм для гунфу из шелка-сырца тоже вполне подойдет, но ни то, ни другое не является обязательным. Снимайте с себя все украшения. Поскольку цигун очень тесно связан с дыханием, тугая, сковывающая одежда может затруднять процесс дыхания. Мужчинам спортивные трусы подходят лучше, чем плавки, так как они позволяют яичкам висеть естественно; это очень важно для занятий. Женщины же должны избегать тугих бюстгалтеров.

Не ешьте с утра перед занятиями. Занятия с полным желудком влияют на ваше пищеварение и делают вас замедленными, вялыми и уставшими. И наоборот, не занимайтесь, когда вы голодны. В таком состоянии очень сложно сконцентрироваться. Что касается диеты, сократите употребление жирной пищи и сладостей. Мясо разрешено, однако бифштексы лучше есть в умеренных количествах. Это также *замедляет* вас. В общем и целом, пользуйтесь здравым смыслом. Не меняйте ваш образ жизни и привычки в еде сразу же. Делайте перемены постепенно. Обычно, когда вы готовы к какой-либо перемене, ваше тело само вам об этом скажет. Даосские практики разработаны специально для того, чтобы вы лучше чувствовали свое тело, и поэтому в итоге вы станете более чувствительными к его потребностям. Вы будете менять свою диету тогда, когда вы будете к этому готовы. Вы — сами себе хозяева.

Одни даосы — приверженцы абсолютного вегетарианства. Другие — нет. Некоторые не едят хлеба и риса. Другие не едят почти ничего, кроме риса. Одни отдают предпочтение самой простой пище, другие — изысканной и довольно сложной кухне. Даосы некоторых школ

следуют принципу Пяти Элементов, уравнивая в пище пять вкусов: сладкий, кислый, соленый, горький и острый. Здесь нет четких правил. Даосы гибки. Ешьте что хотите. Если же ваше сознание советует вам остановиться или если вы чувствуете, что ваши привычки в еде негативно сказываются на вашей жизни, тогда остановитесь и сделайте некоторые перемены.

Курение, безусловно, не поощряется. Если вы крепко «на крючке», глубокие дыхательные упражнения помогут вам курить меньше. Когда вы курите сигарету, вы обычно делаете вдох более долгий, чем при нормальном дыхании. Очень часто долгий вдох и есть самая приятная сторона курения. Дыхательные упражнения с их упором на глубокое и медленное дыхание должны помочь вам контролировать ваше страстное желание курить. Эти техники на самом деле очень помогают, если вы хотите бросить. Но не ожидайте чудес. Когда вы будете готовы и *захотите* прекратить курить, вы прекратите. Это вопрос о том, что для вас по-настоящему важно. Поскольку теперь вы знаете, что является вашим главным достоянием, самое время подумать о том, чтобы бросить. Такие вещи, как курение, вас просто убивают.

Чрезмерного употребления алкоголя следует избегать, хотя в некоторых древних источниках, находящихся в даосском каноне, рекомендуется стакан вина в день. Один стакан поможет вам расслабиться. Больше — поможет вам опьянеть.

Использование наркотических средств, естественно, под запретом. Некоторые древние даосы действительно принимали различные травы, травяные снадобья и жидкие эликсиры. Это все было частью их поисков Пилюли Бессмертия и называлось «внутренней эликсирной алхимией». Некоторые из этих снадобий были токсичными: они содержали ртуть, мышьяк и киноварь. О том, чтобы Пилюля Бессмертия была когда-либо найдена, нам ничего не известно. Многие даосские рецепты оказались полезными для других целей. Китайские аптеки торгуют лекарствами, которые используются для уравнивания энергий отдельных органов. Это, конечно, полезно для уравнивания Пяти Элементов, но ни в коем случае не обязательно для занятий. Без знающего учителя целесообразность глотания чего бы то ни было, что может изменить химию вашего тела, всегда довольно спорна. Современные западные витамины и травяные диетические добавки в основном служат тем же целям, что и китайские снадобья, — поддерживают нас в физически, энергетически и ментально здоровом состоянии.

Мужчины должны сократить количество эякуляций. Тело тратит огромное количество энергии на создание клеток спермы. Когда мошонка полна, тело прекращает производство спермы и эта энергия сберегается для других функций. Потеря спермы приводит к тому, что «фабрики по производству спермы» в вашем теле начинают работать на третьей скорости. Бесконечная утечка спермы заставляет эти фабрики работать круглосуточно, истощая вашу *ци* и *зин*. Заметьте, что я не пропагандирую ограничений в сексе. Всего лишь не эякулируйте слишком часто. Это особенно касается мужчин в возрасте за сорок. Даосские секреты сохранения спермы часто использовались как методы омоложения для людей пожилого возраста. Удержание Сексуальной Сущности внутри, а не бездумная ее трата является одной из самых мощных из всех даосских оздоровительных, омолаживающих и продлевающих жизнь практик. Акцент в сексуальных взаимоотношениях смещается от быстрого оргазма к длительной способности поддерживать эрекцию. Женщины тоже выигрывают от более продолжительного, более медленного секса, цель которого — не просто довести своего партнера до оргазма, а, скорее, продлить удовольствие обоим партнерам. Равновесие Инь и Ян между вами и вашим партнером должно быть гармонично. Другими словами, ваша сексуальная жизнь должна улучшиться.

С другой стороны, воздержание тоже неплохо — по крайней мере, на период Ста Дней Практики; после этого, по убеждению даосов, насильственное воздержание сделает вас либо сумасшедшим, либо неврастеником. Даосы используют сексуальность для повышения

Энергии Жизненной Силы, а не для ее снижения. Это новая концепция для Запада, но даосские оздоровительные любовные техники уходят на тысячелетия вглубь времени, к эпохе Желтого Императора, одного из трех Основателей китайской цивилизации.

Также очень важно не заниматься с полным мочевым пузырем. Если вы пытаетесь во время занятий удерживать мочу, то это нарушает вашу концентрацию. Это нормально, если вы облегчитесь во время занятия. Просто остановитесь и выйдите в туалет. Не смущайтесь, если вы отрыгнете или пустите газы. Иногда во время занятий такое происходит. Не обращайтесь внимания.

У даосов нет определенного мнения по поводу лучшего времени для занятий. Вечером обычно рекомендовано время с 11 часов до часу ночи, также приемлем и промежуток между 5 и 7 часами пополудни. Утром лучшее время — с 5 до 7 часов, но и время с 11 до часу дня тоже подходит. Заниматься после полудня, между 13-00 и 15-00, *не* рекомендуется. Эти правила основываются на сложном китайском календаре и астрологии. Лично я не особо акцентирую на этом внимание, а привожу это все здесь главным образом в информационных целях. Попробуйте следовать этим правилам, если желаете, и посмотрите, помогают ли они в ваших занятиях. Если нет, игнорируйте их.

Опять повторю, что самая главная предварительная инструкция — заниматься каждый день, минимум по пятнадцать минут. Вы можете практиковать один раз в день, два раза в день или даже больше. Вы можете заниматься часами, если хотите. Если вы больны, не делайте ничего, что утомляет вас или повышает температуру, но вы всегда можете делать дыхательные упражнения.

Теперь мы наконец-то готовы начать первую неделю занятий.

Первая неделя

Ци Дыхание

Самое основное из всех упражнений цигун — это дыхание.

На протяжении первой недели мы научимся обращать внимание на наш естественный дыхательный процесс и контролировать его. Мы также познакомимся с основными правилами Глубокого Дыхания цигун.

Первичное значение слова *-ци* — «дыхание». Дыхание — это то, что все мы делаем естественно. Даже не возникает причины и необходимости думать об этом. Никто еще не задохнулся, забыв, как дышать. Это происходит само собой.

Очень немногие из нас когда-либо получают наставления о том, как дышать. Если вы певец или пловец, возможно, вы прошли некоторую тренировку, но большинство из нас идет по жизни, не задумываясь о дыхании до тех пор, пока мы не заболеваем или не получаем травму.

Я хочу, чтобы вы прямо сейчас «послушали» свое собственное дыхание. Не пытайтесь регулировать его или изменять каким-либо образом его характер. Просто понаблюдайте с минуту за тем, как вы обычно дышите. Можете делать какие-то письменные или мысленные заметки о своих наблюдениях.

Теперь ответьте: слышали ли вы свое собственное дыхание? Большинство из нас слышит. Было ли дыхание тихим или громким? Было ли оно резким или мягким? Если поблизости находился еще кто-то, слышал ли он ваше дыхание? Было ли ваше дыхание поверхностным, только в верхней части груди, или оно было глубже? Двигалась ли ваша диафрагма в момент вдоха и выдоха? Видели ли вы, как поднимается и опускается ваша грудь с каждым вдохом? Видели ли вы, как ваш живот расширяется и сокращается при каждом вдохе? Было ли ваше дыхание быстрым или медленным? Было ли оно регулярным или нет? Был ли ваш вдох таким же продолжительным, как и выдох? Делаете ли вы паузу между вдохами? Дышали ли вы носом или ртом? Просто послушайте и ощутите, что происходит с каждым вдохом. Это может вас удивить. Послушайте свое дыхание еще минуту.

Цель дыхательных упражнений первой недели — в том, чтобы вы осознали свое естественное дыхание, и в том, чтобы подвести вас к медленному и тихому способу дыхания. Дыхание в цигун должно быть медленным, глубоким, ровным и тихим. Но для этого требуется тренировка.

Дышите носом до тех пор, пока не получите других инструкций. Вы можете практиковаться в дыхании в любое время и в любом месте. Правильное дыхание должно быть легким и тихим. Это требует спокойного сознания. В упражнениях этой недели на Регулирование Сознания мы будем заниматься структурированной практикой, комбинирующей успокоение сознания и контроль и регулирование дыхания. Все упражнения взаимосвязаны. Существует всего несколько «чистых» упражнений, которые оказывают влияние только на одно из Трех Сокровищ. Дыхание оказывает влияние как на тело, так и на сознание.

Дыхание и сознание связаны между собой намного сильнее, чем большинство из нас это себе представляет. Наше эмоциональное состояние часто диктует нам способ дыхания. Когда мы рассержены, мы делаем короткие и быстрые вдохи «в самый живот». Когда мы взволнованы, мы также делаем короткие, быстрые вдохи, но дышим только верхней частью груди. Когда мы счастливы, мы вдыхаем дольше, медленнее и глубже. Контроль дыхания, в свою очередь, помогает контролировать Эмоциональное Сознание, которое даосы называют *синь*.

Первые три дня этой недели практикуйте свое нормальное дыхание. Только сознавайте, что вы дышите. Вы можете начинать практиковать, как только вы встали с постели. Это помогает проснуться и прояснить голову. Просто контролируйте свое дыхание в течение нескольких минут. Вы также можете это делать в любое время дня или вечера. Если вы будете это делать каждый раз, когда вы ложитесь ночью спать, это поможет вам расслабиться и уснуть.

К четвертому дню недели я хочу, чтобы вы немного более сознательно контролировали дыхательный процесс. Дыхание, к которому мы перейдем дальше, является подготовкой к Брюшному Дыханию, изучать которое мы начнем на следующей неделе. Дышите дольше и глубже. Вдыхайте больше воздуха, то есть дайте больше кислорода своей системе. Дышите равномерно. Длина вдоха должна соответствовать длине выдоха. Не делайте пауз между вдохами и выдохами. Просто продолжайте дышать как можно более ровно и тихо. Пытайтесь опустить дыхание до диафрагмы, которая находится в самом низу легких. Вместо того чтобы раздувать грудь или живот во время вдоха, позвольте своему дыханию давить вниз на диафрагму. Когда вдыхаете, расслабляйте грудь. Не напрягайте мышцы. Расслабьте грудь и позвольте входящему воздуху давить вниз на диафрагму. Ваша грудь и ваш живот не должны уже подниматься так высоко, как это было в начале недели. Не используйте силу. Дышите спокойно. Когда выдыхаете, медленно расслабляйте диафрагму. Это начало Глубокого Дыхания.

Вы можете считать вдохи, чтобы помочь себе сделать дыхание равномерным, когда длина вдоха соответствует длине выдоха. Вдох и выдох на четыре счета прекрасно подходит новичкам. С каждым вдохом начинайте считать: один, два, три, четыре. Затем выдох: один, два, три, четыре. Делайте это всю оставшуюся неделю по пять-десять минут каждый день. Глубокое Дыхание просто великолепно как самая первая вещь с утра. Оно заставляет течь вашу *ци*. Оно также полезно в любое время дня. Оно помогает вам взбодриться, если вы устали. Оно нагнетает больше кислорода в вашу систему. Это очень простое упражнение, которое можно делать в любое время и в любом месте. Если вы будете делать его правильно, не производя шума при каждом вдохе, то никто и не узнает, что вы упражняетесь.

Глубокое Дыхание — это хорошая привычка, которую стоит выработать. Поначалу это может быть не так уж легко. У многих из нас диафрагма может быть жесткой и негибкой. Она может даже побаливать несколько дней, когда вы снова начнете ее разрабатывать. Глубокое Дыхание — это самое основное из упражнений цигун. В Китае ему обучают прикованных к постели больных. Их учат дышать нормально через нос — регулярно, медленно, равномерно и тихо. С каждым вдохом они про себя произносят слово «спокоен», а с каждым выдохом слово «расслаблен». Это можно использовать для успокоения всего тела. Если вы не в состоянии делать никаких других физических упражнений, то Глубокое Дыхание можно выполнять три или четыре раза в день, от 20 до 30 минут каждый раз. Вы также можете расслаблять различные части тела, когда практикуете дыхание. Начните с головы. Затем — руки, кисти, грудь, живот, спина, ягодицы, ноги и стопы. Расслабьте все мышцы. Затем сконцентрируйтесь на расслаблении кровеносных сосудов, нервов и внутренних органов. Это упражнение может выполняться кем угодно для расслабления и снятия стресса. Просто вдыхайте и про себя говорите «спокоен», а затем выдыхайте и говорите «расслаблен».

Регулирование Дыхания: первая неделя

1. Дни с Первого по Третий: дышите нормально и обращайтесь внимание на характер вашего дыхания по 5—10 минут ежедневно. Вы можете делать и больше, если хотите. Это остается в основном верным и для остальных упражнений.
2. Дни с Четвертого по Седьмой: Глубокое Дыхание. Дыхание через нос — долгое, медленное, равномерное и тихое. Пытайтесь дышать диафрагмой. Расслабьте грудь. Она не должна очень сильно подниматься. Дышите на четыре счета. Делайте по 5—10 минут ежедневно.
3. Дополнительное Упражнение: Расслабленное Дыхание. Вдыхайте, произнося про себя слово «спокоен», выдыхайте произнося слово «расслаблен». Это также можно использовать для расслабления разных частей тела во время дыхания. Хорошо для релаксации, уменьшения стресса и при выздоровлении.

Цзин Тело

Некоторые люди встают утром с желанием поскорее начать делать зарядку; другие же ненавидят вылезать из постели и полчаса добираются до ванной. Поскольку я не в состоянии быть с вами и составлять индивидуальные программы для каждого из вас, я должен включить упражнения и практики, которые удовлетворяли бы оба крайних типа людей, упомянутых выше, а также всех тех, кто находится между ними. Если вы физически активны и регулярно упражняетесь, продолжайте делать свои обычные упражнения наряду с теми упражнениями, которые вы найдете в этой книге.

В течение этой первой недели необходимо научиться очень многим вещам. Выполнение самих упражнений займет не так уж много времени. Но сперва вы должны убедиться в том, что вы понимаете их правильно. Прочтите инструкции очень внимательно, затем перечитайте снова и делайте это почаще. Начало даосской практики — это удивительное время. Вы получите много новой и удивительной информации о самих себе и о том, как вы функционируете. Относитесь к этому как к началу приключения. Итак, очень хорошее место для начала нашего даосского приключения — кровать, где вы просыпаетесь и приветствуете новый день. Если подняться утром (или когда вы там поднимаетесь) вам сложно, прямо в кровати вы можете начать дыхательные упражнения. Первые три дня просто слушайте и контролируйте свое дыхание. Это поможет вам сфокусироваться и заставит течь вашу *ци*. На четвертый день переходите к Глубокому Дыханию, делайте длинные и медленные вдохи, растягивая диафрагму так, как это было только что описано в разделе «Регулирование Дыхания». Когда вы дышите диафрагмой, увеличившийся поток кислорода, поступающий в ваши легкие, поможет стимулировать приток крови и даст вам немного больше энергии. Это поможет вам вытащить себя из постели. Сначала вы можете не прочувствовать Глубокое Дыхание, ваш организм только начинает процесс пробуждения. Однако после нескольких вдохов вы почувствуете увеличившееся давление на диафрагму. Глубокое Дыхание упражняет и усиливает вашу среднюю часть тела, как и всю верхнюю часть. Я уже немного рассказал вам о том, как вдыхать воздух, но еще детально не говорил о том, как выдыхать. Даосы практиковали шесть отдельных способов выдыхания воздуха. Они известны как Шесть Целительных Звуков. Пришло время выучить первый.

Первый Целительный Звук: Звук Легких

Поскольку мы изучаем дыхание, будет логично, если первый Целительный Звук, который мы рассмотрим, будет Звуком Легких. Когда я впервые изучал Целительные Звуки, они преподавались в определенной последовательности и Звук Легких был первым звуком этой последовательности. Для того чтобы лучше оценить Целительные Звуки, очень полезно понять, чего стремятся достичь каждый звук и как он вписывается в общую картину наших Ста Дней Практики.

Выше я уже упоминал, что Целительные Звуки помогают высвободить жар из органов через фасции, которые окружают каждый орган и регулируют его температуру. Когда мы напряжены или в стрессовом состоянии, фасции стремятся сократиться и «прилипнуть» к органу. Это не дает фасциям правильно делать свою работу. В результате недостаточного вывода жара из органа растет температура и накапливаются токсины. Это напрямую влияет на наше здоровье и наши эмоции.

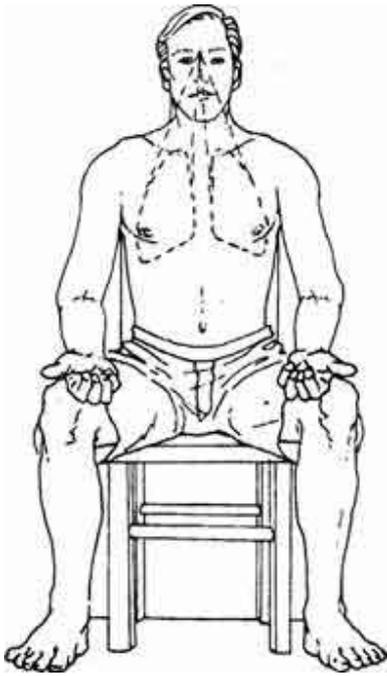
Современное общество весьма способствует созданию для многих из нас образа жизни, наполненного физическими и эмоциональными стрессами. Мы живем в перенаселенных городах — загрязненных, шумных, полных транспорта. Мы едим слишком много нездоровой пищи и принимаем слишком много химических добавок. Мы часто беспокоимся или чувствуем себя одинокими. Мы слишком много сидим и пытаемся компенсировать это эпизодическими энергичными упражнениями. Все эти физические и эмоциональные стрессы ведут к напряжению, которое мы чувствуем в своем теле. Это напряжение блокирует свободный ток *ци* в нашем теле, один из результатов этого и заключается в сокращении фасций вокруг наших главных органов и их перегреве. Продолжительный перегрев органа приводит к его затвердению и сокращению. Их способность правильно функционировать подавляется и в итоге это приводит к болезни.

Перегретый орган оказывает воздействие на равновесие Пяти Элементов. Каждый из основных органов контролирует один из этих Пяти Элементов. Легкие контролируют Металл. Металл может оказывать как положительное, так и отрицательное действие на наше тело и состояние сознания. Перегретые легкие оказывают негативное воздействие на Металл. А это, в свою очередь, оказывает воздействие на другие органы. Однако даосы открыли, что негативные элементы и силы также создают и контролируют негативные эмоции. Негативные эмоции, возникающие из-за перегрева легких, — это печаль и депрессия.

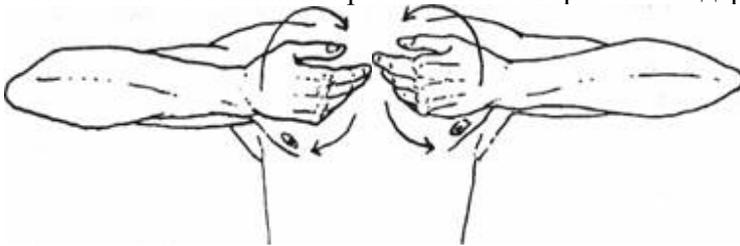
Целительный Звук для Легких начинает процесс высвобождения негативных эмоций посредством высвобождения жара из легких. Это все может звучать для вас как абракадабра, но эти практики были разработаны тысячи лет назад настоящими даосскими Мастерами и описаны в даосском каноне. Если их выполнять тщательно, то они на самом деле работают. Звук есть не что иное, как вибрация. Каждый звук имеет свою особую частоту вибрации. Даосские Мастера уже очень давно открыли, что здоровый орган вибрирует на определенной частоте. Каждый из Шести Целительных Звуков вибрирует на одной из шести правильных частот, необходимых для поддержания всех пяти основных органов и Тройного Обогревателя в оптимальном состоянии, для предотвращения и смягчения болезней.

По-настоящему хорошо во всем этом то, что Целительные Звуки до неправдоподобия просты. Целительный Звук для легких — С-С-С-С-С-С-С. Похоже на ленивое шипение змеи. Что может быть проще?

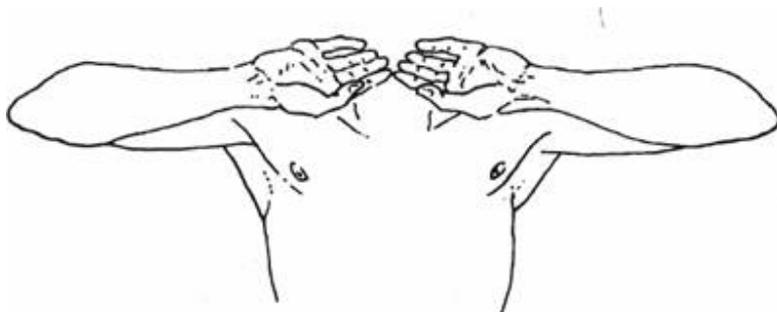
Звук производится только на выдохе. Он сам по себе оказывает положительное влияние на тело. Тем не менее существуют некоторые особые движения, специально разработанные для усиления Целительных Звуков. Мы называем их «цигун Целительных Звуков». Вот первое из них.



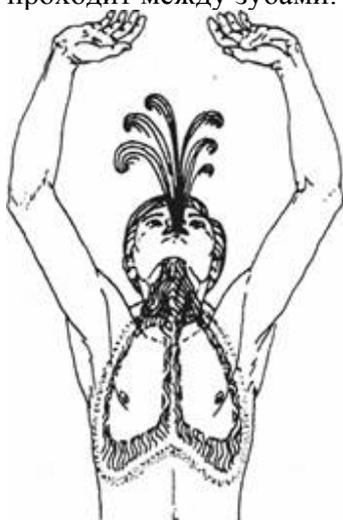
1. Это упражнение выполняется сидя на стуле. Ваши руки лежат на коленях, ладонями вверх. Глаза открыты.
2. Сфокусируйте свое сознание на легких. Попробуйте почувствовать их внутри себя. Ваши легкие находятся под грудной клеткой у вас в груди. Если вы не уверены точно, где они находятся, не беспокойтесь. Если вы ничего не можете почувствовать, просто визуализируйте их внутри себя.
3. Сделайте глубокий вдох на четыре счета. Первые три дня просто вдыхайте на четыре счета, не задействуя диафрагму. После этого расширьте свою диафрагму на вдохе, грудь при этом расслаблена.
4. Когда вдыхаете, поднимите свои руки, ладони вверх, перед грудью. Когда вы достигнете уровня глаз, вы должны перевернуть ладони, продолжая поднимать их над головой, чтобы они могли оставаться направленными вверх. Локти держите округленными.



5. Ваши глаза должны следить за руками, пока вы поднимаете их над головой.



6. Сомкните челюсти так, чтобы зубы мягко соприкоснулись. Ваши губы должны быть немного приоткрыты, а уголки рта должны быть при вдохе отведены немного назад. Кончик языка должен касаться нижней десны прямо за передними зубами. Пусть выдыхаемый воздух проходит между зубами.



7. Когда вы выдыхаете, очень легко, на четыре счета, производите звук С-С-С-С-С-С. С приобретением опыта начинайте делать это *субвокально*. Под этим я имею в виду, что первоначально звук должен быть едва слышен. Когда же звук *субвокален*, он не слышен, хотя вы его по-прежнему производите. Если вы будете делать это достаточно тихо, то в конечном итоге вам будет казаться, что звук вибрирует в самих легких.

8. Когда вы выдыхаете и производите звук С-С-С-С-С-С, попытайтесь визуализировать и почувствовать фасцию-плевру, которая окружает ваши легкие как мешок.

9. Когда выдыхаете, почувствуйте, как ваша плевра излучает тепло.

10. Визуализируйте свои легкие в металлическом белом свете. Постарайтесь отбросить любую большую энергию, грусть, сожаление или печаль. Почувствуйте или просто представьте, как они уходят вместе с избытком тепла из ваших легких, когда вы выдыхаете.

11. После того как вы закончили выдох, медленно опустите свои ладони назад на колени.

12. Отдохните и сделайте один или два нормальных вдоха.

13. Сделайте еще один глубокий вдох. Повторите все это по меньшей мере три раза за одно занятие.

В первое время особо не волнуйтесь по поводу того, чувствуете вы что-либо или нет. Лучше совсем не волнуйтесь. Привыкните к упражнению. Делайте его как можно лучше. Звук сам по себе целителен. К концу Первой Недели вашим легким станет лучше. Если вам не очень

хорошо удается визуализация, ничего страшного. Визуализация — это способность, которая к одним приходит легко, других же озадачивает. Если вы не в состоянии визуализировать, то просто попытайтесь почувствовать свои легкие и тканевый мешок, который их окружает. Пожалуйста, используйте свое воображение для того, чтобы представить свои легкие окруженными белым металлическим светом. Это цвет Элемента Металла. Активное использование воображения для помощи в выполнении упражнения всячески поощряется. И со временем то, что казалось вам воображаемым, станет реальностью.

Звук С-С-С-С-С-С работает независимо от того, выполняете вы движения цигун или нет. Если вы просто произносите звук, то можете делать это в любое время. Вы не должны делать это упражнение за рулем. Это ради вашей же безопасности. Полное упражнение может задействовать чувства, которые могут отвлечь ваше внимание от дороги. Тем не менее, когда вы ведете машину, вы можете совершенно свободно производить звук С-С-С-С-С-С при выдохе. Только не делайте никаких движений руками и не пытайтесь визуализировать или прислушиваться к своим внутренним ощущениям. Просто произносите звук.

Произносите звук С-С-С-С-С-С по меньшей мере три раза в день. Вы можете делать это так часто, как вам захочется; вы никогда не сделаете это *слишком* много. Рекомендуются от трех до шести раз за занятие, но это количество, собственно, применимо, когда вы практикуете больше, чем один Целительный Звук, а пока что вы знаете всего лишь один. Так что на этой неделе практикуйте цигун Целительного Звука Легких. Вам не обязательно делать это каждый раз, когда вы выполняете дыхательные упражнения, но не забывайте делать по крайней мере три раза в день.

Регулирование Тела: даосский Омолаживающий Самомассаж

Даосский Омолаживающий Самомассаж использует *ци* для усиления и восстановления как внутренних органов, так и органов чувств: глаз, носа, ушей, языка, зубов и кожи. Он убирает все блокировки из Энергетических Каналов.

На протяжении многих лет я научился такому количеству подобного рода техник, что не в состоянии собрать их все в одной книге. Так что вы изучите лишь наиболее характерные (и мои любимые). Некоторые из этих техник необычны или даже смешны. Со временем они улучшат вашу внешность, зрение, слух, обоняние, вкусовые ощущения, а также будут поддерживать здоровыми ваши зубы и десны; они также увеличат вашу выносливость. Существуют упражнения для любой части тела. Ни одна из этих техник не требует особых усилий, а большинство из них и вовсе не являются упражнением.

Первую технику Самомассажа я уже вам показал. Потрите ладони до тех пор, пока они не станут горячими. У вас как на правой, так и на левой руке находятся начальные точки шести основных Энергетических Каналов тела. Итого двенадцать из тридцати двух основных Энергетических Каналов. Растирание рук стимулирует эти двенадцать Каналов и оказывает воздействие на все тело.

Растирание рук для собирания *ци*

1. Расставьте локти в стороны.
2. Согните локти и сведите руки на расстоянии нескольких дюймов перед центральной частью вашего тела, между пупком и солнечным сплетением (внизу грудной клетки).
3. Кончики ваших пальцев должны быть направлены вперед и каждый палец должен соприкоснуться со своим соседом — все пальцы держите вместе, включая большие пальцы.
4. Энергично потрите руки друг о друга. Направление трения — вперед и назад, а не вверх и вниз или по кругу. Правая рука и кончики пальцев двигаются вперед в то время, как левая рука двигается назад, а затем левая рука двигается вперед, а правая назад.

5. Сконцентрируйтесь на своих руках. Представьте, как *ци* течет по вашим рукам.

Представьте, что ваши ладони и пальцы начинают нагреваться.

6. За незначительный промежуток времени растирание ладоней должно привести к тому, что они сначала станут теплыми, а затем горячими. Лучше — горячими. Если у вас сухие руки, то иногда сложно добиться необходимого трения. В таком случае просто продолжайте тереть немного дольше, задержите дыхание и сконцентрируйтесь на том, что кончики ваших пальцев нагреваются. Вы обнаружите, что иногда тепло возникает сразу, а иногда необходимо усиленно над этим работать. Вы также обнаружите, что иногда практически совершенно невозможно разогреть ладони. Это все часть той модели, по которой *ци* течет по вашему телу, и вот почему китайцы определили хорошее и плохое время для занятий.

Посмотрите, сможете ли вы определить характер течения *ци* в самих себе. Вы можете делать заметки о своих наблюдениях.

7. Когда ваши руки нагрелись, осознайте, что это тепло и есть *ци*. Используйте воображение для того, чтобы собрать *ци* в обе руки. Используйте сознание, чтобы направлять энергию в ладони и кончики пальцев.

Растирание Носа

На первой неделе практики мы концентрируемся на упражнениях, задействующих дыхание. Наш нос играет жизненно важную роль в дыхательном процессе. Даосы всегда вдыхают и выдыхают через нос, если только не выполняют один из Шести Целительных Звуков. Когда выполняются Шесть Целительных Звуков (я пока что научил вас только Звуку Легких С-С-С-С-С-С-С), воздух вдыхается через нос, а выдыхается через рот.

Через нос проходит три Энергетических Канала. Управляющий Канал, один из двух основных каналов (который начинается в промежности и поднимается вверх по спине и шее, проходит через голову, затем спускается через нос и заканчивается в небе), спускается прямо посередине и по обеим сторонам носа. Два других канала — это Канал Толстой Кишки и Канал Желудка.

Нос выполняет три основные функции:

1. Вдох и выдох воздуха.
2. Очищение и фильтрация воздуха для предотвращения попадания грязи в легкие.
3. Регулирование температуры воздуха. Это особенно важно в холодную погоду; нос помогает нагреть воздух до того, как он попадет в легкие.

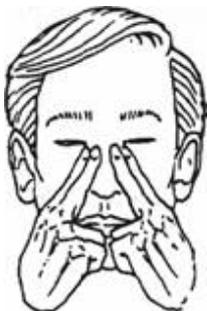
Если в носу плохая циркуляция, функция регулирования температуры нарушается, что позволяет холоду достигать легких. Это делает нас восприимчивыми к респираторным заболеваниям верхних дыхательных путей и вирусам. Люди, которые практикуют даосские техники, болеют простудой гораздо реже, чем те, кто не занимается. За те пятнадцать лет, которые я знал Мантэка Чиа, я ни разу не видел его простуженным.

Растирание носа усиливает регулирование температуры, стимулирует три канала и увеличивает гормональную секрецию, а также придает здоровый цвет и красоту коже.

Растирание крыльев носа

1. Начните с потирания рук, чтобы собрать *ци*.
2. Когда руки нагреются, поднесите их к крыльям носа так, чтобы указательный палец был внизу (большие пальцы нужно согнуть), а средний палец находился над ним на мясистой части носа.
3. Одновременно массируйте обе стороны носа, двигая указательным и средним пальцами вверх-вниз до тех пор, пока ваш нос не станет теплым. Тереть нужно минимум 9, максимум 36 раз.

4. Вначале используйте как можно меньше силы; нос — очень чувствительная и деликатная область.



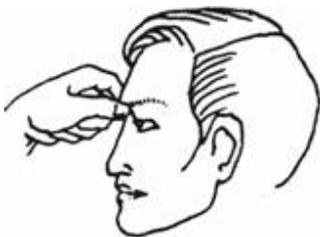
Это отличное упражнение поможет вам встать утром с постели, особенно морозным зимним утром. Вначале вы, возможно, обнаружите, что ваш нос жесток и слишком нежен для растираний. Действуйте осторожно. Со временем хрящи, соединительные ткани и мышцы расслабятся, и вы начнете чувствовать все движения под кончиками своих пальцев во время массажа, особенно в точке, где заканчивается ваша носовая кость и начинается хрящ, формирующий ваш нос.

Вплоть до нашего времени западные упражнения пренебрегали носом. Массаж носа не только приносит уже упомянутую пользу, но и помогает снять напряженность в лице. Когда вы начнете растирать нос, вы скоро поймете, насколько он у вас тугой и напряженный. Растирание крыльев носа разрушает блокировки и направляет поток *ци* и крови в центральную часть лица, а оттуда уже распространяет по всему лицу.

Растирание переносицы

Переносица находится в верхней части носа между глазами.

1. Разотрите руки до появления в них тепла. Если вы продолжаете предыдущую технику, Потирание Крыльев Носа, растирайте их недолго.
2. Используйте только большой и указательный палец одной руки. Руку выбирайте по своему усмотрению.
3. Большим и указательным пальцем массируйте переносицу с левой и с правой стороны носа, возле внутренних углов глаз.
4. Несколько раз сдавите переносицу с обеих сторон между двумя пальцами. Даосы называют эту точку *Иньтан*.



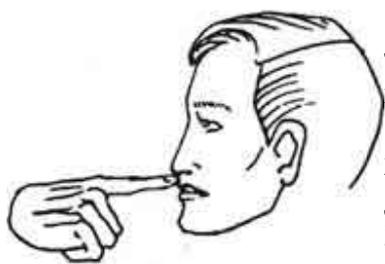
5. Когда массируете и сдавливаете, вдыхайте медленно на четыре счета и представляйте себе, что вы вдыхаете чистый омолаживающий воздух. Выдыхайте медленно через нос тоже на четыре счета и представляйте себе, что выдыхаете старый, слабый и болезненный воздух. Очистительный вдох размягчает скопившуюся в легких грязь и пыль, которая затем выводится медленным выдохом на четыре счета.

Это упражнение очень эффективно для прочищения заблокированных пазух. Оно помогает вывести токсины из дыхательной системы и улучшает самочувствие. Активное использование воображения на самом деле помогает сделать это упражнение действенным. Вы учитесь новым способам смотреть на себя и относиться к своему телу. Если вы поверите в эти упражнения, они заработают. В самом начале Ста Дней Практики *вера* в то, что вы делаете, — очень полезное качество. После того как прозанимаетесь несколько недель по этой программе, вы сами для себя оцените, чувствуете ли вы, что прогрессируете, или нет. Если нет, небольшая доля скептицизма по отношению к цигун будет уместна. Но если вы начнете заниматься с положительным отношением и будете выполнять упражнения каждый день, то вы должны ощутить результаты уже через несколько недель, если не раньше.



Массирование нижней части носа

В самом низу носа есть три точки, которые очень полезны в Омолаживающем Самомассаже, если их правильно активировать. Две из них находятся внизу и чуть в стороне от каждой ноздри. В Китае они известны как точки *Инсян*. Третья точка, *Жэньчжун*, находится внизу по центру носа, прямо посередине над губами.



1. Используя указательные пальцы левой и правой руки, надавите на точки *Инсян*, чуть в сторону от ноздрей, где вы должны обнаружить небольшие углубления.

2. Надавите указательными пальцами с каждой стороны и, надавливая, делайте круговые движения кончиками пальцев в течение 5—10 секунд.

3. Указательным пальцем правой или левой руки жестко надавите на точку ниже носа, *Жэньчжун*, и в течение 5—10 секунд делайте небольшие круговые движения кончиками пальцев.

4. Любой указательный палец поместите под прямым углом к носу на точку *Жэньчжун*. Трите вперед-назад настолько интенсивно, насколько это вам удобно, от 9 до 36 раз.



Это упражнение хорошо для ваших пазух и забитого, текущего носа, а также действительно помогает «завести мотор» с утра. Эти три точки, особенно центральная *Жэньчжун*, используются в боевых искусствах при оказании помощи потерявшим сознание от удара.

Растирание лица

Для того чтобы завершить этот набор носовых массажей, мы изучим технику Растирания Лица. Существуют в буквальном смысле десятки очень специфических техник массирования лица. Мы рассмотрим простой, общий метод.

1. Разогрейте руки растиранием.

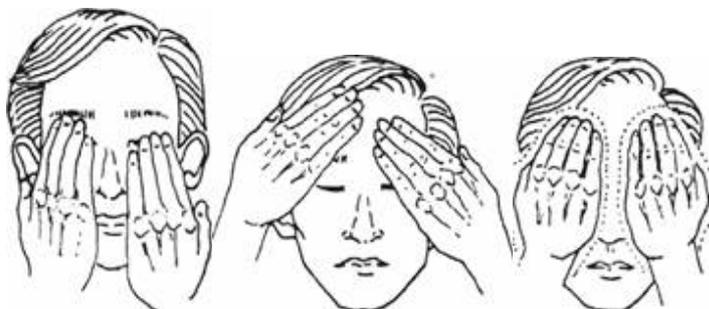
2. Трите руками вверх-вниз по щекам, пока ваши руки не начнут остывать.

3. Разотрите руки снова и разотрите *еще* раз лицо и лоб.

4. Почувствуйте, как тепло из ваших рук переходит в кожу вашего лица и лба.

5. Потрите руки еще раз и закройте ими правый и левый глаз. Вбейте тепло по меньшей мере 10 секунд.

Если вы чувствуете напряжение или стресс во время выполнения этих упражнений, можете попробовать делать следующее. Когда вы вдыхаете, про себя проговаривайте «спокоен», а когда выдыхаете, говорите «расслаблен». Как можно быть напряженным, когда вы спокойны и расслаблены?



Похлопывание по груди

Последняя на этой неделе техника Омолаживающего Самомассажа называется Похлопывание По Грудь. Оно помогает прочистить слизистую оболочку и вывести токсины.

1. Разогрейте руки растиранием.
2. Правой ладонью простучите грудь над левым легким. Хлопайте настолько сильно, насколько это комфортно вам самим. Женщинам не следует хлопать себя по молочной железе — хлопайте только вокруг.



- 3.левой ладонью простучите вверх-вниз грудь над правым легким.
4. Используйте сознание для направления *ци* в область груди.

Похлопывание — это любимая техника даосов для выведения токсинов из кожи, мышц, тканей, кровеносных сосудов и органов. Вибрация, возникающая от хлопка, помогает буквально вытряхнуть нечистоты и стимулировать ток крови. Похлопывание по голой коже, конечно, лучше, но оно также работает и через одежду — просто от ваших рук переходит

меньше *ци*. Оно действительно помогает размягчить слизистую и расчистить энергетические блокировки в ваших легких.

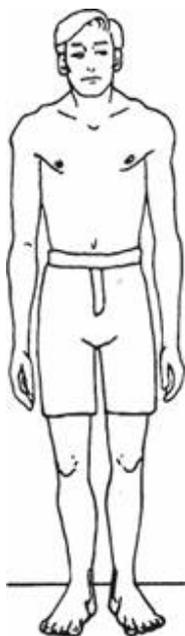
Если вам так нравится, вы можете стучать по груди слегка сжатым кулаком, только стучать нужно одной кистью и не использовать силу всего предплечья. Постукивание так же эффективно, как и похлопывание, лишь немного другое ощущение. Попробуйте оба способа. Они занимают от пятнадцати до двадцати секунд. Выполняйте постукивания, когда вам вздумается. На первой неделе, да и в дальнейшем, лучше всего выполнять их до или после (или и до, и после) дыхательных упражнений.

Регулирование Тела: Бадуаньцзинь

Говорят, что маршал Юэ Фэй около восьмисот лет тому назад создал восемь упражнений для поддержания ловкости и здоровья своих солдат в полевых условиях. Эти упражнения сравнивали с драгоценной парчой, и они так и стали называться: *Бадуаньцзинь*, «Восемь Кусков Парчи». Сегодня в Китае существует множество вариаций Восьми Кусков Парчи. Существует Сидячий Бадуаньцзинь и Стоячий Бадуань-цзинь, которые абсолютно не похожи друг на друга. Все стоячие версии в общем сходны, за исключением некоторых незначительных деталей в каждом из восьми упражнений. Мы будем изучать Стоячий Бадуаньцзинь. Я объединю лучшие особенности каждого упражнения из различных версий, которые я изучал. У вас будет выбор, насколько интенсивно делать эти упражнения. Вы можете надеть мягкие туфли, кроссовки или китайские тапочки для тайц-зи-цюаня. Избегайте заниматься в туфлях из плотной кожи, в ботинках. Лучше снимите их и упражняйтесь босиком или в носках, если у вас нет мягкой обуви. Первый Кусок Парчи похож на цигун Звука Легких.

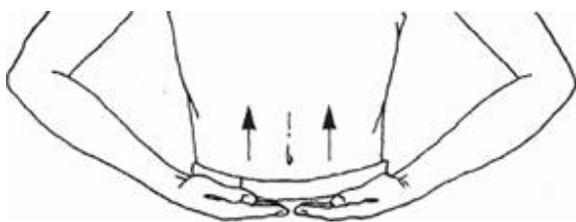
Первый Кусок:

Поддержание Неба Сплетенными Пальцами

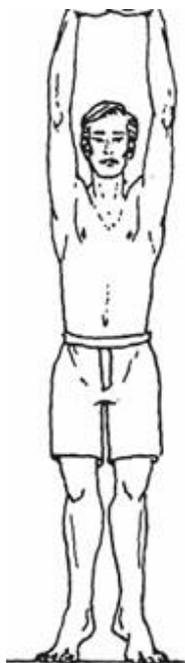


1. Встаньте прямо, пятки вместе, носки разведены. Если вам так удобней, можете немного расставить стопы, но сохраняйте их положение относительно друг друга. Пальцы ног должны «захватывать землю» так, чтобы своды стоп были немного приподняты.

2. Руки должны естественно висеть по сторонам тела. Поместите кончик языка на нёбо, за верхними зубами.
3. Дышите носом. Смотрите перед собой и расслабьте суставы, насколько можете.
4. Поставьте руки перед животом, чуть ниже пупка, и направьте пальцы каждой руки друг на друга. Разверните ладони вверх и держите их открытыми. Медленно поднимайте руки, сгибая локти и поднимая кисти, ладони держите близко перед собой развернутыми вверх, до тех пор, пока они не достигнут уровня груди.
5. На уровне верхней части груди разверните ладони вниз и продолжайте поворачивать их от себя и вверх до тех пор, пока они снова не развернутся вверх, в то время как вы продолжаете толкать свои руки над головой. Когда вы полностью поднимете руки, переплетите свои пальцы над головой. Ладони развернуты вверх, как будто вы «поддерживаете небо». Продолжайте давить вверх переплетенными пальцами.



6. Вдыхайте, когда поднимаете руки, одновременно поднимайтесь на носках, оторвав пятки от земли, и при этом продолжайте смотреть вперед.



7. Выдыхайте, опуская руки. Разъедините пальцы и опустите свои руки прямо по сторонам к бокам. Медленно, на выдохе, опустите руки вниз. Сконцентрируйтесь на кончиках своих пальцев, когда опускаете руки. Ваши ладони должны быть направлены от вас, а в конце вниз.

8. Почувствуйте или представьте, как *ци* бежит к кончикам ваших пальцев, делает их более легкими и вызывает покалывание. Сведите свои руки снова вместе перед собой, примерно на три дюйма ниже пупка, как это было описано выше в шаге 4, и повторите упражнение.

9. Повторите все это восемь раз за одно занятие.

Поддерживание Неба Сплетенными Пальцами помогает увеличить объем легких, избавиться от усталости, улучшить равновесие и укрепить мышцы и кости спины и поясницы. Оно также обладает общим мобилизующим действием на мышцы и внутренние органы всего тела. По-китайски полное название упражнения звучит так: «Поддерживание Неба Сплетенными Пальцами Регулирует Все Внутренние Органы».

В шаге 2 было сказано: поднять кончик языка к нёбу. Это знакомит нас с одним из наиболее важных аспектов Ста Дней Практики. Поднимая язык к нёбу, вы тем самым соединяете Управляющий Канал и Функциональный Канал, два основных энергетических канала. Одна из первичных целей даосской тренировки состоит в соединении этих двух каналов. Когда они соединены и полностью открыты так, что *ци* течет по ним беспрепятственно, — это называется Микрокосмической Орбитой. Позже в наших тренировках мы будем всесторонне работать над открытием Микрокосмической Орбиты. Поднятие языка к нёбу очень долгое время оставалось даосским секретом. Если вы не поднимете язык, два канала не соединятся. Поднимая язык, мы соединяем Управляющий Канал и Функциональный Канал, даже если Микрокосмическая Орбита еще не полностью открылась. Привыкайте поднимать язык к нёбу. Отныне помещайте кончик своего языка сразу за верхними зубами.

Как я уже говорил, существует множество вариаций этого упражнения. Вот некоторые из них:

а. Следите взглядом за своими руками, когда вы поднимаете их над головой и когда опускаете. Когда вы смотрите вверх, сложнее удерживать равновесие.

б. Делайте упражнение, расставив ноги на ширину плеч, стопы *параллельны и направлены строго вперед*. Немного согните колени. В таком положении икры работают по-другому, так гораздо сложнее сохранять равновесие, особенно если вы еще и следите за руками, когда поднимаете и опускаете их.

в. Не переплетайте пальцы. Поставьте руки перед собой как бы в зачерпывающем движении и поднимайте их, направив пальцы друг на друга, разведя их всего на пару дюймов. Таким же образом сделайте обратное движение, но никогда не переплетайте пальцы.

Когда руки полностью подняты над головой, ладони развернуты вверх, пальцы вместе, а не разведены в стороны и каждая рука направлена к другой, причем средние пальцы почти соприкасаются. Чтобы извлечь всю пользу от этого упражнения, когда руки подняты над головой, толкайте большим пальцем вверх по направлению к потолку и тянитесь вниз к земле мизинцем. Не используйте слишком много силы. Вы должны чувствовать натяжение в руках и сухожилиях.

г. Когда опускаете руки, производите Целительный Звук С-С-С-С-С.

д. Легкий вариант — после подъема ладоней над головой и переплетением пальцев не опускайте руки. Вместо этого держите руки над головой и, когда выдыхаете и опускаете пятки, расслабьте свои руки и разверните ладони вниз так, чтобы они были обращены к макушке вашей головы. Когда вы вдыхаете и поднимаетесь на носках, разверните ладони вверх снова. Сделайте это восемь раз, затем опустите руки к бокам для завершения упражнения.

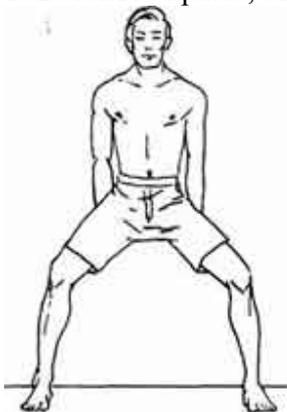
Не делайте все эти вариации сразу; сначала научитесь искусно делать базовое упражнение Поддерживания Неба Сплетенными Пальцами. Мы будем делать упражнения Бадуаньцзинь на протяжении всех Ста Дней Практики, так что эти вариации — больше для будущих справок. Пока что нам важно не усложнять техники.

Если вы можете, Поддерживание Неба нужно делать восемь раз по меньшей мере один раз в день. Это отличное упражнение для пробуждения. Растягивание конечностей и туловища очень похоже на движения потягивания и зевания. Это заставляет течь вашу *ци*.

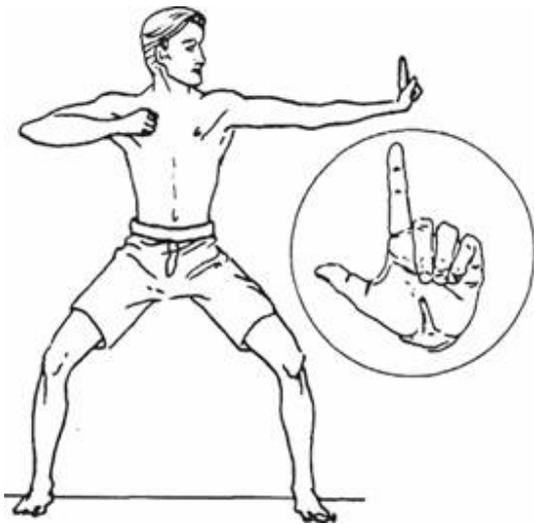
Второй Кусок:

Натягивание Лука В Обе Стороны

1. Встаньте прямо, стопы параллельно на ширине плеч.



2. Сделайте шаг в сторону левой ногой так, чтобы стопы оказались больше, чем на ширине плеч. Стопы остаются параллельными друг другу.
3. Согните оба колена так, как будто вы скачете на коне (Поза Всадника).
4. Сожмите обе руки в кулаки и скрестите их перед грудью так, чтобы левая кисть была над правой.
5. Выставьте указательный палец левой руки и поднимите большой палец. Остальные пальцы остаются прижатыми к ладони. Вытяните левую руку в левую сторону. Ладонь левой руки развернута от вас так, что вы видите только обратную сторону своей руки с указательным пальцем, направленным вверх к небу, и большим пальцем, направленным вперед от вас. Держите остальные три пальца прижатыми к ладони.
6. Поверните голову влево и посмотрите на поднятый указательный палец так, как будто вы прицеливаетесь.
7. В это же время поднимите правый кулак до уровня плеч и оттяните руку с согнутым локтем в правую сторону так, как будто вы натягиваете лук.
8. Вдыхайте, когда разводите руки и натягиваете лук. Полезная подсказка: когда вы выполняете упражнение, существует естественная тенденция напрягать мышцы горла; постарайтесь держать эти мышцы расслабленными. Мы практически не осознаем, какое огромное напряжение и стресс мы испытываем в области горла.



9. Выдохните, когда возвращаетесь к позиции 4, руки скрещены перед грудью, но на этот раз правая кисть над левой. Повторите упражнение в правую сторону.

10. Повторите по крайней мере по 4 раза на каждую сторону, затем вернитесь к начальной позиции.

Натягивание Лука В Обе Стороны помогает укрепить не только мышцы ног, но и шею, грудь, плечи и руки. Оно также стимулирует дыхание и циркуляцию крови.

Для большей растяжки, когда рука вытянута, потяните поднятый указательный палец назад по направлению к себе, при этом остальные пальцы, средний, безымянный и мизинец, держите подогнутыми и прижатыми к ладони. Это упражнение очень хорошо разрабатывает сухожилия рук и очень полезно для страдающих артритом.

Пока что очень мало было написано по поводу даосских методов регулирования *шэнь* (это слово означает как сознание, так и дух). Это и есть та работа, которая традиционно занимала у даосов сто дней практики.

Шэнь Сознание

Даосские техники регулирования сознания были практически утеряны в Китае во времена, когда даосы подвергались гонениям. Я встречал многих мастеров цигун из Китая, и они в лучшем случае имели лишь рудиментарные познания этих техник, в особенности более сложных техник Внутренней Алхимии, касаться которой мы не будем в этой книге. Эти практики были официально запрещены коммунистическим правительством. Если они вообще существуют сейчас в Китае, то практикуются в подполье. Большую часть того, о чем я буду писать в этой части, я узнал от учителей, которых в свое время учили даосские мастера, бежавшие из Китая ради сохранения своего величайшего достояния. Это подлинные учения, которые я лишь заново структурировал для западной аудитории.

Многие из этих техник впервые были описаны на Западе в начале 30-х годов в знаменитой и таинственной и небольшой по объему книге под названием «Тайна Золотого Цветка». Это был перевод древнего китайского текста, сделанный Рихардом Вильгельмом и снабженный комментариями Карла Юнга. В этой работе, равно как и во многих других, сто дней

сконцентрированных усилий — это период времени, принятый как необходимый для создания фундамента практики. Это было время, необходимое для порождения Золотого Цветка. Что это означает, вы откроете, только сами пройдя через Сто Дней Практики. С самого начала нас должны заботить успокоение и фокусирование сознания. В первую неделю я научу вас первому шагу практики, известной как Сидение и Успокоение Сознания. В «Тайне Золотого Цветка» это называется методом «обратного течения». Через несколько недель вы поймете почему.

Сидение и Успокоение Сознания: часть первая

1. Найдите место, где никто вас не потревожит.
2. Сядьте на стул, голова поднята, а обе стопы стоят на земле. Сложите вместе обе руки на коленях так, чтобы левая находилась внизу ладонью вверх, а правая сверху, ладонь развернута вниз. (Если вы уже знаете, как правильно сидеть в позе лотоса или полулотоса, вы можете их принять, если хотите. Если вы не знаете, не начинайте учиться этому сейчас: есть масса других вещей, которым надо научиться и которые необходимо практиковать.)
3. С открытыми глазами сконцентрируйтесь на какой-либо точке на уровне глаз. Точка может быть близко или далеко — это не важно, хотя рекомендуется расстояние от 3 до 6 шагов. Гораздо более важно, чтобы она находилась точно на уровне глаз. На протяжении этой недели вы можете поэкспериментировать с разными дистанциями, чтобы определить для себя, что вам лучше.
4. Продолжайте фокусироваться на этой одной точке по крайней мере 3 минуты.
5. Первые три дня дышите нормально. Оставшиеся 4 дня делайте глубокое дыхание, но ни при каких условиях вы не должны напрягаться, когда дышите. Если глубокое дыхание требует больших усилий, дышите не очень глубоко.
6. Пытайтесь не думать ни о чем, кроме точки на уровне глаз, на которую вы смотрите. Всего на несколько минут забудьте о своей работе, о волнениях и ежедневных делах.
7. Сведите глаза внутрь и сфокусируйтесь на кончике своего носа. Для того чтобы это сделать, прикройте веки наполовину. Смотрите вниз на правую сторону кончика носа правым глазом, а на левую сторону — левым глазом. Делайте это минимум 2 минуты.
8. Когда смотрите вниз на кончик своего носа, убедитесь в том, что нет никакого перекаса ни на левую, ни на правую сторону. Это очень часто происходит потому, что мышцы одного глаза сильнее, чем мышцы другого. Старайтесь сохранять концентрацию на самом кончике носа, видеть который вы на самом деле не можете.
9. Продолжайте смотреть на кончик носа, слушайте свое дыхание. Старайтесь дышать как можно тише. Если вы не слышите своего дыхания совсем — это лучше всего. (Но на то, чтобы этого добиться, может уйти много недель. Не переживайте, если вы по-прежнему слышите свое дыхание, несмотря на все ваши усилия сделать его тише.) Продолжайте это делать минимум 3 минуты.
10. Если начнете замечать, что отвлекаетесь, — дышите на 4 счета. Вдох—2—3—4. Выдох—2—3—4. Вдох—2—3—4. Выдох—2—3—4. Удерживайте точку концентрации на кончике своего носа, пока считаете молча про себя.
11. Закройте глаза, разотрите руки до появления тепла в ладонях, а затем накройте ими глаза, впитывайте тепло из своих ладоней прямо в глазные яблоки. Примерно через 30 секунд потрите руки еще раз, а затем промассируйте лицо, чтобы закончить упражнение. В старые времена Регулирование Сознания называли Регулированием Сердца. Мозг же называли Небесным Сердцем. Только что мы начали процесс Регулирования Небесного Сердца. Это подлинная даосская медитация. Фокусирование на кончике носа упоминается как отправная точка практически во всех подлинных даосских текстах. Это снабжает начинающего ценным ориентиром.

Одна из проблем, связанная с началом медитации, — это на что смотреть и о чем думать. Здесь совет очень простой: смотрите на кончик носа, слушайте свое собственное дыхание и не думайте ни о чем. Это весьма облегчает начальный этап. Может быть, раньше вас учили медитировать по-другому. Пожалуйста, сейчас практикуйте медитацию именно так, как я описываю. Важность фокусировки на кончике носа станет более очевидной через пару недель. Вначале вы можете чувствовать некоторое напряжение в глазах. Примиритесь с этим. Это великолепный метод восстановления равновесия в глазах и лицевых мышцах. Через короткий промежуток времени вам должно стать удобно. Как только вы сфокусируетесь на кончике носа, вы сразу войдете в медитативное состояние.

Фокусирование на кончике носа выглядит смешно. По крайней мере, одна китайская книга говорит, что, когда вы делаете все правильно, вы «выглядите как дурак». Поэтому рекомендуется делать это упражнение в месте, где вам никто не сможет помешать. Это важная часть процесса Регулирования Сознания. Не избегайте его только потому, что вы думаете или вам кажется, что это глупо. Многие из того, что вы почерпнете из этой книги, будет отличаться от того, что вы в силу культурных условий привыкли считать нормальным и приемлемым.

Вторая неделя

Ци Дыхание

У вас была неделя на то, чтобы понаблюдать за своим нормальным дыханием и поупражняться в глубоком дыхании. Для одних из вас эти упражнения были достаточно простыми. Для других же сознательное дыхание, возможно, оказалось утомительным.

У тех, у кого возникают трудности, основным виновником обычно является напряженная и тугая диафрагма. Ваша проблема заключается в том, что диафрагма просто не двигается вверх-вниз при вдохе и выдохе. У вас возникает ощущение жесткой ленты, обвязанной вокруг тела в самом низу грудной клетки или в области подложечной ямки. Если вы продолжите практиковать глубокое дыхание, то через некоторое время ваша диафрагма расслабится и восстановит свою гибкость.

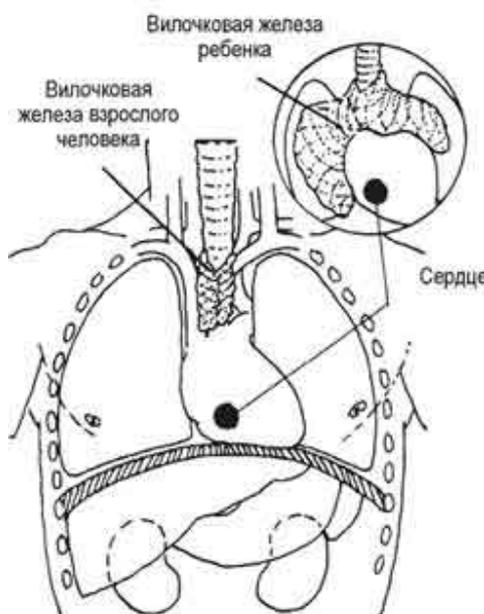
Если у вас возникают трудности с дыханием, продолжайте над ним работать. Возможно, вы почувствуете некоторую стесненность в диафрагме. Не волнуйтесь — это хороший признак. Как и в любой другой мышце, в диафрагме могут возникнуть болезненные ощущения, если вы дадите на нее нагрузку после длительного периода бездействия. Если вы чувствуете какой-либо дискомфорт, продолжайте практиковать глубокое дыхание, принимайте теплые ванны и делайте массаж диафрагмы. Делать этот массаж вы научитесь на этой неделе в разделе Омолаживающего Самомассажа.

Диафрагма — очень мощная мышца. У курильщиков она закрепощается. Напряжение делает ее жесткой. Она также имеет тенденцию закрепощаться с возрастом. Поверхностное дыхание в недостаточной степени разрабатывает диафрагму, и она становится жесткой от того, что ею не пользуются. Тугая диафрагма приводит к еще более поверхностному дыханию, итак образуется порочный круг. Кончится все тем, что скованная диафрагма не даст вам дышать правильно и вбирать достаточное количество кислорода в вашу систему, равно как и уменьшит вашу Жизненную Энергию, и вы будете испытывать чувство постоянной усталости. Это не только вредно для здоровья, но также блокирует поток *ци* в вашем теле и в очень значительной степени способствует старению. Гибкая диафрагма поможет восстановить ощущение молодости, да и вообще является решающим условием настоящего прогресса в этой работе.

На этой неделе вы изучите самую основную дыхательную технику цигун, известную как Брюшное Дыхание. Брюшное Дыхание — это не что иное, как немного модифицированное Глубокое Дыхание.

Когда мы выполняем Брюшное Дыхание, мы вдыхаем и в то же время расслабляем и втягиваем грудь, что заставляет диафрагму опускаться. Опускаясь, она оказывает давление на органы, расположенные под ней, особенно на надпочечные железы, находящиеся на самой

верхушке почек, и вдавливают их вниз. Это обеспечивает дополнительное место для нижней части легких, чтобы они могли наполниться воздухом.



Растягивающаяся диафрагма, надпочечники и почки давят вниз на мышцы живота и заставляют их выпячиваться наружу. Когда вы выдыхаете, мышцы живота втягиваются вовнутрь и давят на органы и вверх на диафрагму. Отсюда и название — Брюшное Дыхание. Кроме того, что оно дает больше места легким для дыхания и разрабатывает диафрагму, Брюшное Дыхание также мягко массирует жизненно важные органы брюшной полости. Втягивание грудины давит на вилочковую железу, которая находится прямо под

грудин-ной костью и которую даосы считают наиболее важной для омоложения, и тем самым активизирует ее. По мере того как мы стареем, вилочко-вая железа существенно уменьшается в размерах. Активизация и восстановление вилочковой железы — это одна из наиболее секретных техник даосов. И мы начинаем над этим работать прямо сейчас.

Процесс Брюшного Дыхания восстанавливает нашу естественную форму дыхания. Многие даосские источники называют это Естественным Дыханием, потому что так мы дышали, когда были новорожденными. Перед рождением ребенок получает *ци* и питание от своей матери через пуповину и не пользуется легкими для дыхания. При рождении ребенок начинает дышать легкими. Изначально эти легкие очень слабы. Живот помогает легким оттягивать диафрагму вниз — для того, чтобы нижние части легких могли наполниться воздухом. Обычно в раннем детстве мы еще продолжаем дышать с помощью живота. Некоторые продолжают дышать таким образом всю свою жизнь, но далеко не большинство. Всевозможные факторы начинают влиять на изменение наших дыхательных привычек, и в конце концов мы начинаем терять нашу способность к Брюшному Дыханию и начинаем дышать только грудью.

Даосы объясняют это в терминах давления *ци*. Как в накачанной шине воздух создает внутреннее давление, так в органах и полостях нашего тела имеется давление *ци*. При рождении и в раннем детстве в нашей брюшной полости давление *ци* больше, чем в легких. Легкие не должны усиленно работать для нагнетания воздуха — давление *ци* в брюшной полости делает практически всю работу. Тем не менее с возрастом, если мы не учимся поддерживать наше внутреннее давление *ци*, то теряем это внутреннее давление и способность к Брюшному Дыханию. Другими словами, наши внутренности становятся слабее.

Дыхание только грудью энергетически менее эффективно. При такого рода дыхании мы редко наполняем воздухом больше одной трети наших легких. Мы расходуем больше энергии, чем вырабатываем, когда используем легкие и мышцы груди для расширения грудной клетки при вдохе, и наполняем при этом только верхнюю треть легких воздухом. Когда же мы выдыхаем, нам кажется, что мы внутренне лишаемся сил.

Брюшное Дыхание учит нас увеличивать наше внутреннее давление *ци*. Когда давление *ци* оказывает воздействие на диафрагму и мышцы живота, легкие на самом деле расходуют меньше энергии для того, чтобы полностью заполниться воздухом. К тому же различные внутренние органы, особенно почки, укрепляются благодаря массирующему действию сдавливания расширяющейся диафрагмой и мышцами живота при вдохе и их последующего отпускания при выдохе.

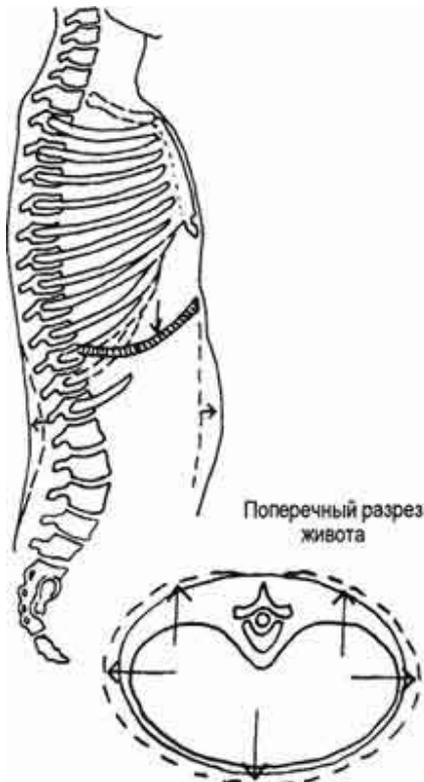
Почки — одни из наиболее важных органов. Они служат для очищения нашей крови от шлаков. Наше здоровье и наше долголетие зависят от них.

Даосы учат, что почки — это хранилище Первоначальной *Сущности-цзин* нашего тела. Первоначальная Сущность превращается в *ци* — Энергию Жизненной Силы, — которую тело использует для питания самого себя. Для осмысления этого представьте себе горючее, которое хранится в баках, в данном случае в почках *Ци* — это горючее, превращенное в энергию. Это именно то, что делает автомобильный двигатель. Он превращает горючее в энергию, питающую автомобиль. Наиболее важная техника эффективного преобразования Сущности в *ци* — это Брюшное Дыхание. Массирующее воздействие Брюшного Дыхания на почки помогает преобразовывать горючее более эффективно, чем когда вы не используете Брюшное Дыхание; таким образом, вы не используете слишком много Первичной *цзин*. Резюме: чем дольше сохраняется Первичная Сущность, тем дольше вы живете.

Как вы видите, Брюшное Дыхание жизненно важно для вашего здоровья, молодости и долголетия. Теперь давайте научимся делать это правильно.

Брюшное Дыхание

1. Выдохните и втяните живот, приближая желудок к позвоночнику.
2. Расслабьте и втяните грудь и грудину (грудинную кость). Не используйте силу. Если вы чувствуете легкое натяжение в груди, этого достаточно.
3. Вдохните медленно через нос. Старайтесь сохранять грудь и живот плоскими.
4. Наполните легкие воздухом. Направьте его в диафрагму и почувствуйте, как диафрагма давит вниз.
5. Когда вы вдыхаете, брюшная полость расширяется во все стороны (не только вперед), подобно пляжному мячу. В груди и в области живота выше пупка расширение должно быть минимальное или его не должно быть совсем.
6. Когда вы наполнили весь объем без напряжения, выдохните медленно, сокращая мышцы живота легким мускульным усилием, и расслабьте диафрагму.



7. Вдохивыдохдолжныбыть медленными, непрерывными, одинаковой длины и настолько тихими, насколько это возможно. Если вам удалось сделать дыхание незаметным, считайте, что вы добились настоящего прогресса.
 8. Сделайте первоначально по меньшей мере 3 вдоха и выдоха. Если вы можете, делайте по 9 или более каждый раз, когда занимаетесь.
- Конечная цель этого упражнения: изменить ваши дыхательные привычки таким образом, чтобы Брюшное Дыхание снова стало вашим естественным способом дыхания. На это требуется немало времени и практики. Как вы уже прочли выше, Брюшное Дыхание по-настоящему полезно для вас. Во многих отношениях оно обеспечивает основу для будущей работы, которую мы будем выполнять в течение Ста Дней Практики. Вначале вы можете столкнуться с напряженностью, жесткостью, сопротивлением и болезненностью. Это пройдет.
- Брюшное Дыхание на самом деле очень просто. Вдыхая, направляйте воздух вниз и расширьте живот, выдыхая — сокращайте живот. Выполняйте упражнение весело, не

относитесь к этому как к рутинной работе. Не забывайте — вы защищаете свое величайшее достояние.

Второй Целительный Звук: Звук Почек

Инь **Тело**

Мы уже познакомились с тем, как Брюшное Дыхание массирует почки и заставляет их работать более эффективно, превращая *цзин*, наше Второе Сокровище, в *ци*, Первое Сокровище, наряду с общеизвестной функцией очистки крови от шлаков. Целительный Звук для Почек — еще одна техника для поддержания почек в состоянии здоровья и эффективной работы. Так что давайте изучим еще одну часть даосской теории, касающуюся почек.

В теории Пяти Элементов почки контролируют Элемент Воды. Я говорю не о воде, которую мы все пьем, а о некоторой природной силе, которая для даосов выражалась в символе Воды. Вода — это чистая иньская энергия. Это холодная энергия по сравнению со своей противоположностью, Элементом Огня, чистой янской, горячей энергией. Таким образом, почки контролируют холодный Элемент Воды в нашем теле.

Если в наших почках слишком много тепла, они, само собой разумеется, не могут работать эффективно, регулировать Элемент Воды и охлаждать тело. Целительные Звуки высвобождают тепло из органов через фасции. Когда вы высвобождаете тепло из почек, они начинают работать лучше и становятся здоровее.

Каждый из Пяти Элементов связан с определенными негативными эмоциями. На первой неделе мы узнали, что негативные эмоции, связанные с Металлом и легкими, — это грусть, печаль и депрессия. Негативная эмоция, связанная с почками, — страх. Страх — очень мощная эмоция. Так же как и сам Элемент Воды, он отождествляется с холодом. Мы говорим: «похолодеть от страха» и т. п. Целительный Звук Почек высвободит излишний холод из почек и нейтрализует страх. Нейтрализация негативной эмоции позволяет проявиться эмоции позитивной. Положительные эмоции Элемента Воды и почек — доброта и мудрость (да-да, для китайцев это тоже эмоции), которые побеждают страх. Когда бы вы ни испугались, произнесите Целительный Звук Почек. Вы будете удивлены тем, насколько хорошо он рассеивает страх.

Излишний холод, излучаемый почками, также ослабляет средние и нижние мышцы спины. Это особенно относится к внутренним мышцам таза, окружающим позвоночник и спускающимся по обе стороны паха, которые помогают нам держаться в вертикальном положении. Эти мышцы ненавидят холод. Замерзая, они становятся жесткими; их необходимо «разогреть». Почки находятся в непосредственной близости от этих мышц. Поэтому холодные почки приводят к охлаждению внутренних мышц таза, которые, затвердевая, перекрывают свободный поток *ци* в Управляющем Канале, идущем вверх по спине. Позже в ходе Ста Дней вы изучите комплекс упражнений *Даоинь*, разработанных специально для укрепления этих мышц. Это одни из самых главных мышц нашего тела и нередко одни из самых сложных для укрепления. Целительный Звук Почек должен вам помочь.

Существует несколько вариантов Целительного Звука Почек, которые я изучал на протяжении долгих лет занятий. Я буду использовать тот звук, который дается в традиционной даосской литературе. Это звук Чуэй, первая часть которого произносится быстро, а вторая медленно. Я расписал бы его следующим образом: Ч-У-Э-Э-Э-Й. Когда практикуете Целительные Звуки, вы должны начать с выполнения Целительного Звука Легких, С-С-С-С-С-С, а затем произнести Звук Почек Ч-У-Э-Э-Э-Й. Давайте сделаем это.

1. Сосредоточьте свое сознание на почках, органах величиной с кулак, расположенных по обе стороны от позвоночника в самом низу грудной клетки, сзади. Постарайтесь визуализировать или почувствовать их или просто представить себе, что они там.
2. Сядьте на стул, ноги вместе, колени и голени соприкасаются.
3. Дышите глубоко (можете выполнять Брюшное Дыхание).
4. Когда вы выдыхаете, нагните туловище вперед и обхватите колени руками, сцепив кисти.



5. Не разжимая рук, потянитесь назад так, чтобы вы почувствовали натяжение в спине — там, где расположены почки.
6. Посмотрите вверх одними глазами и слегка наклоните голову, но при этом не напрягайтесь.
7. Выдыхайте медленно и настолько тихо, насколько это возможно, и произнесите Целительный Звук Ч-У-Э-Э-Э-Й.
8. Когда вы произносите звук Ч-У-Э-Э-Э-Й, втяните ту область живота, которая находится между нижним краем грудины и пупком. Подтягивая живот к позвоночнику, представьте или почувствуйте, как излишний холод или жар выдавливается из фасций, окружающих обе почки.
9. Визуализируйте обе почки погруженными в сапфирный голубой цвет и представляйте, как всякий страх выходит из почек с каждым выдохом.

10. После завершения выдоха сядьте ровно, закройте глаза, несколько раз свободно вдохните и сконцентрируйтесь на обмене энергии в области почек, прежде чем вы приступите к Целительному Звуку Почек снова.

11. Выполните звук Ч-У-Э-Э-Э-Й по меньшей мере 3 раза.

Вы должны чаще и больше выполнять Звук Почек в зимнее время. Зима — это время года, которое связано с Элементом Воды (осень же —пора Металла).

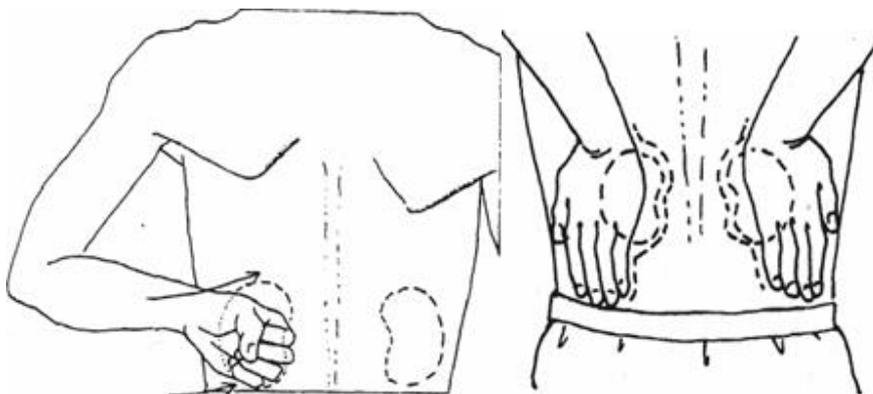
Каждый Элемент имеет бесчисленное множество соответствий во внутренних органах, целительных звуках, временах го да, негативных эмоциях, позитив ныхэмоциях, цветах и многом другом, чего я еще не касался, — например, во внешних частях тела.

Даосский Омолаживающий Самомассаж

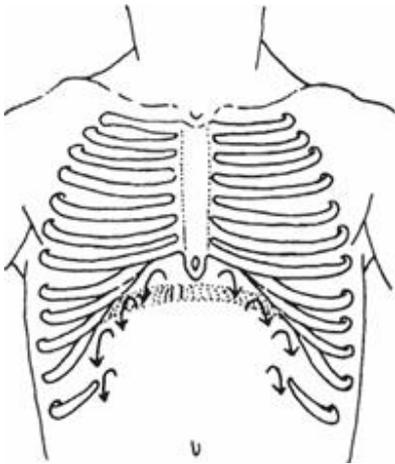
Основная функция почек состоит в том, чтобы очищать кровь от шлаков и производить мочу. Отработанные материалы могут накапливаться в протоках и трубках почек в виде отложений, кристаллов и мочевой кислоты. Постукивание обратной стороной кулака по тючкам помогает вытряхнуть любые вредные вещества, которые могут ослабить функцию почек либо образовать почечные камни. Постукивание также укрепит почки и поможет избавиться от болей в спине. Это важное упражнение, выполнять которое нужно каждый день.

Постукивание по почкам

1. Разотрите руки, пока ладони не станут горячими.
2. Сожмите обе руки в кулаки.
3. Почки находятся со стороны спины, под самыми нижними ребрами, по обе стороны от позвоночника. Обратной стороной кулака простучите область почек.
4. Чередуйте правый и левый кулак. Постукивать нужно от 5 до 10 раз с силой, не вызывающей неприятных ощущений.
5. Разотрите ладони до тех пор, пока они не станут горячими, и поместите их на спину над обеими почками. Трите ладонями вверх-вниз над почками в течение нескольких минут, чтобы согреть их.



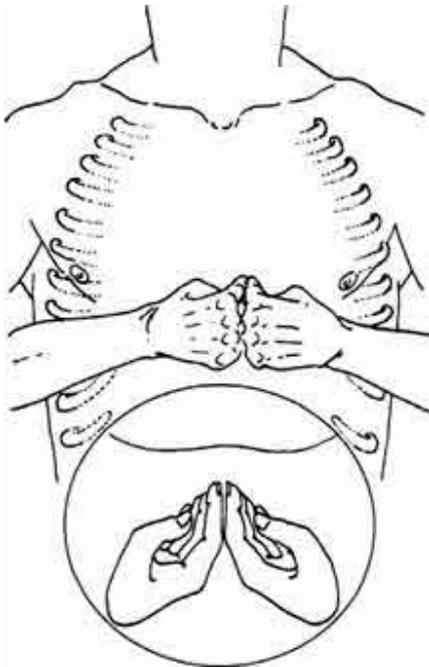
Массирование нижнего отдела грудной клетки и диафрагмы



Вполне вероятно, что вы чувствовали напряжение, боль или закрепоощность в области диафрагмы в самом низу грудной клетки. Это нормально. Это случается с большинством из нас. Даосский Самомассаж помогает устранить любой дискомфорт. Омоложение приходит в процессе восстановления гибкости и эластичности диафрагмы.

Диафрагма имеет тенденцию становиться жесткой и прилипать к грудной клетке. Массаж очень прост.

1. Сложите вместе, обратной стороной друг к другу, указательные, средние и безымянные пальцы рук, начиная от среднего сустава, так, чтобы пальцы были направлены к вам.
2. Поднесите пальцы к нижнему краю грудинной кости в самом центре груди и надавите на эту область всеми шестью пальцами.
3. Надавливайте и массируйте небольшими круговыми движениями в области



солнечного сплетения внизу грудинной кости, а затем идите вдоль края грудной клетки вправо и влево, продолжая массировать круговыми движениями. Нажимайте сначала внутрь, затем вниз и по кругу по часовой или против часовой стрелки.

4. От основания грудинной кости проработайте всю грудную клетку по нижнему краю в одну сторону, затем вернитесь к грудинной кости и промассируйте другую сторону.

5. Если вы обнаружите особенно болезненное место, задержитесь на этом месте и помассируйте его чуть дольше. Прикладывайте при этом как можно больше усилий. Во время массажа вы, возможно, почувствуете, как диафрагма растягивается. Всего через несколько сеансов массирования нижнего отдела грудной клетки и диафрагмы вы обнаружите, что дыхание стало более свободным и вы можете делать более глубокий вдох. Это прекрасное утреннее упражнение — делайте его, как только встанете с постели. Также хорошая идея — делать это упражнение перед выполнением Брюшного Дыхания. Если у вас сильные боли и закрепощенность, делайте его и после. Преодолейте болезненные ощущения, и они непременно исчезнут — конечно, если вы будете настойчиво над этим работать. Это не должно занимать у вас много времени. По минуте или по две на каждую сторону, вероятно, будет достаточно.

Когда вы станете более опытными в Брюшном Дыхании, у вас не будет необходимости делать этот массаж слишком часто. Но тем не менее это такая область, которую необходимо периодически массировать независимо от того, насколько вы продвинулись в своих занятиях.

Массирование ушей

Согласно даосской теории, каждый из пяти главных внутренних органов соотносится с внешним органом. Внешний орган, соответствующий легким, — нос. Почкам — уши. Даосы верят в то, что между внешними и внутренними органами существует взаимосвязь.

Внутренние органы могут зависеть от состояния и благополучия внешних.

Ухо — очень важный орган для поддержания нашего здоровья и физического благополучия.

Вдобавок к основной функции — слышать звуки, — на ухе находятся 120 акупунктурных точек, которые могут воздействовать практически на все наше тело. Массирование ушей не только сохранит нам здоровье, но и поможет предотвратить потерю слуха в старости.

Существуют различные упражнения для внешнего и внутреннего уха.

Массаж внешнего уха

Массаж внешнего уха является продолжением фасциального массажа, который мы изучали в Первой Неделе. Мы будем продолжать изучение даосского Омолаживающего Самомассажа для лица и головы на протяжении нескольких последующих недель.



1. Разотрите руки, пока ладони не станут горячими.

2. Поднесите левую руку к левому уху, а правую руку — к правому.

Шаг А — Растирание Передней и Задней Части Уха

3. Держите ладони открытыми, пальцы направлены вверх к макушке. Разделите V-образно указательный и средний палец.

4. Поместите указательный палец за ухом, а средний палец перед ухом, так, чтобы ушная раковина охватывалась

V-образной фигурой, сформированной указательным и средним пальцем.



5. Одновременно потрите вверх-вниз перед и за ушами 9 или более раз.

Шаг Б — Потирание Ушной Раковины

6. Снова разотрите руки.

7. Накройте каждое ухо открытой ладонью, пальцы направлены вверх к макушке.

8. Пальцами и ладонями разотрите каждую ушную раковину. Это разогреет все тело и окажет стимулирующее действие на автономную нервную систему.

Шаг В — Стимуляция Мочек Уха

9. Теперь воспользуйтесь большим и указательным пальцем каждой руки.

10. Потяните мочки обеих ушей несколько раз книзу.

Прикладывайте усилие, но не доводите до болезненных ощущений.

Массирование внутреннего уха: «бить в Небесный Барабан»

Из-за того что внутреннее ухо находится внутри головы, обычно его не упражняют, и поэтому оно с возрастом слабеет, что в результате приводит к потере слуха. Мы не можем непосредственно дотронуться до внутреннего уха, но используем косвенные способы воздействия на него. В этом упражнении для укрепления внутреннего уха мы используем вибрацию. «Бить в Небесный Барабан» — это одно из самых известных упражнений Омолаживающего Самомассажа. Часто его преподают как часть сидячего варианта Бадуаньцин (Восьми Кусков Парчи), который отличается от варианта Бадуаньцин, выполняемого стоя.

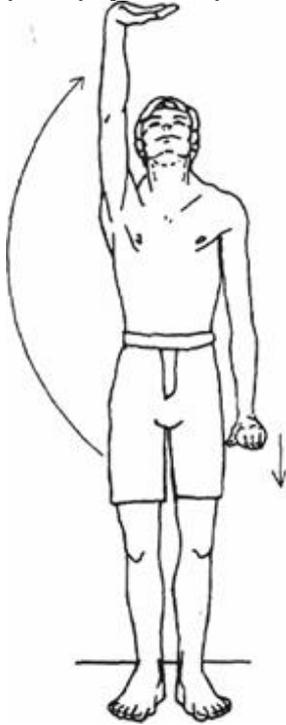


1. Разотрите руки до появления в них тепла.
 2. Накройте ушные раковины ладонями.
 3. Пальцы направлены к затылку. Средние пальцы ваших рук направлены друг к другу и лежат на основании черепа прямо над местом, где череп заканчивается.
 4. Поднимите указательные пальцы и положите их поверх средних.
 5. Постукивайте указательными пальцами по основанию черепа, как по барабану. Если вы хорошо закрыли уши ладонями, звук будет довольно громкий.
 6. Повторите 9 или более раз.
- Указательный палец, ударя по основанию черепа, вызывает вибрацию кости. Это стимулирует внутреннее ухо и нервную систему и помогает нам сохранять равновесие. Это должно стать привычкой на всю жизнь и быть частью ежедневной практики.

Бадуанъцзинь: Третий и Четвертый Куски

Регулирование селезенки и желудка поднятием одной руки

1. Встаньте прямо. Ноги либо вместе, либо на ширине плеч. Стопы параллельны, носки развернуты вперед.

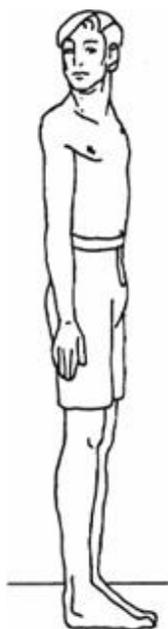


2. Обе руки естественным образом опущены вдоль тела.
3. Начинаем поднимать правую руку над головой. Разверните правую ладонь вверх по направлению к небу. Вытягиваем правую руку и поднимаем ее над головой так, чтобы ладонь была направлена вверх, а пальцы направлены влево.
4. Одновременно давите вниз левой рукой, ладонь параллельна земле, а пальцы левой руки направлены вперед.
5. Задержитесь в этом положении несколько секунд, а затем поменяйте положение рук, одновременно опуская правую руку (ладонь направлена вниз и пальцы указывают вперед) и поднимая левую руку над головой (ладонь развернута вверх и пальцы направлены вправо).

6. Начинайте делать вдох в момент, когда поднимающаяся рука проходит уровень поясницы. Выдыхайте же, когда опустите ее до уровня поясницы, а противоположную руку поднимете до того же уровня. Затем начинайте вдыхать снова.
7. Посмотрите вверх на поднятую руку. Это обеспечит вам отличную растяжку мышц и сухожилий шеи, особенно если вы повернете голову так, чтобы смотреть на тыльную сторону ладони.
8. За один подход делайте восемь раз, попеременно поднимая то левую, то правую руку. В этом Третьем Куске Парчи одна рука поднята вверх, в то время, как другая давит вниз. Энергичное противоположное движение двух рук одновременно растягивает и стимулирует как мышцы, так и внутренние органы, особенно печень, селезенку, желчный пузырь и желудок. Это упражнение улучшает функцию переваривания пищи. Регулярное выполнение этого упражнения в китайской литературе рекомендовано для предотвращения и лечения желудочно-кишечных заболеваний.

Поворачивание головы и взгляд назад через плечо

1. Встаньте прямо, так, как это описано в предыдущем Куске Парчи.
2. Руки опущены вдоль тела, кисти открыты, пальцы и ладони касаются бедер.
3. Поверните голову вправо, насколько возможно, при этом не наклоняйтесь в сторону. Посмотрите назад через плечо. Старайтесь заглянуть подальше.



4. Замрите на секунду или две, затем вернитесь в начальное положение.
5. Повторите то же самое в левую сторону, затем вернитесь в начальное положение.
6. Вдыхайте, когда поворачиваете голову, чтобы посмотреть через плечо. Выдыхайте, когда возвращаетесь в начальное положение.
7. Повторите по 8 раз в каждую сторону.
8. Чтобы сделать это упражнение более энергичным, поворачивайте туловище вместе с головой. Для того, чтобы сделать это правильно:
 - а. Повернитесь корпусом вправо, используя мышцы поясницы.
 - б. Затем поверните центральные мышцы спины вправо до отказа.
 - в. Затем поверните правое плечо вправо насколько возможно дальше.
 - г. Теперь поверните голову и посмотрите через правое плечо.

д. Вернитесь в начальное положение.

е. Повторите то же самое в левую сторону.

Четвертый Кусок Парчи помогает в укреплении мышц, окружающих глазницы, и увеличивает подвижность глаз. Он также укрепляет мышцы шеи и предотвращает заболевания и травмы шейных позвонков. Он стимулирует приток крови к голове и мозгу, улучшает равновесие и устраняет усталость, головокружение и другие нарушения центральной нервной системы. Это упражнение особенно рекомендуется тем, кто страдает от перенапряжения и атеросклероза.

Сидение и Успокоение Сознания: часть вторая

Шэнь Сознание

На Первой Неделе мы начали изучать метод Сидения и Успокоения Сознания. Я надеюсь, вы регулярно занимались. Наиболее важно научиться фокусировать сознание для того, чтобы преодолеть рассеивание. Мы научились сидеть и фокусировать глаза на определенной точке, находящейся на уровне глаз перед нами, а затем через несколько минут переносить наш фокус на кончик носа, при этом полузакрыв глаза. В то время как мы это делаем, мы должны очистить свое сознание, ни о чем не думать и слушать собственное дыхание.

Мне, конечно, легко говорить вам, чтобы вы ни о чем не думали. Но этого сложнее всего добиться. Мысли проносятся в голове. Кажется, что они возникают ниоткуда. Если мы сознательно пытаемся остановить их, то очень скоро понимаем, что это далеко за пределами контроля нашего сознания. Даосы очень давно поняли, что сознание нельзя победить сознанием. Другими словами, вы не можете использовать мысли и мыслительный процесс для того, чтобы отключить те же мысли и тот же мыслительный процесс. Правильный подход — как раз обратный.

В течение Второй Недели мы продолжим процесс, начатый на Первой Неделе, который называется Сидение и Успокоение Сознания. На этот раз мы будем использовать Метод Обратного Течения. С кончика носа мы перенесем наш фокус вверх по носу до «маленького бугорка», находящегося в полудюйме от переносицы. Задержимся тут на минуту или около того, а затем полностью перенесем фокус на точку между глазами — *Иньтан*, — массировать которую мы научились на первой неделе, и зафиксируем наше сознание здесь. Это начало настоящей медитации. По мере ваших занятий мыслительный процесс начнет понемногу замедляться. Вы будете в состоянии наблюдать за своим мыслительным процессом.

Наблюдая за своими мыслями, вы сможете отследить, в каком месте вашего сознания они возникают и где затухают и исчезают. Это самое лучшее, что мы можем сделать. Когда мы научимся проследживать мысли до источника их возникновения, они сами будут стремиться к затиханию, а затем и полностью прекратят возникать по собственной воле. Но это не произойдет само по себе — вы должны практиковаться. .

1. Начните с того же, с чего мы начинали на Первой Неделе. Примите сидячее положение, держите ладони на коленях, левая ладонь развернута вверх, и накрыта правой ладонью, развернутой вниз.

2. С открытыми глазами в течение 1—2 минут сфокусируйтесь на точке находящейся на уровне глаз.

3. Обратите взгляд внутрь и перенесите точку концентрации на кончик носа, при этом веки должны быть наполовину прикрыты. Оставайтесь в таком состоянии 2—3 минуты, в то же время слушайте свое Брюшное Дыхание — вы должны дышать как можно

тише. (Если Брюшное Дыхание сперва будет слишком отвлекать, просто старайтесь дышать как можно тише.)

4. Поднимите точку фокуса с кончика носа вверх на две трети длины носа, в точку, где у многих из нас имеется маленький (или не такой уж маленький) бугорок. Веки по-прежнему полуприкрыты. Продолжайте концентрироваться на этой точке в течение 1—2 минут, слушая свое дыхание.

5. Перенесите точку концентрации в точку между глазами (*Иньпан*). Ваши веки должны прикрыться чуть больше, но не позволяйте им закрыться совсем. Вы фокусируете свои мысли на этой точке, которая также известна как «Третий Глаз». Если бы вам удалось увидеть себя со стороны, то оказалось бы, что вы скашиваете глаза.

6. Продолжайте дышать очень тихо.

7. Прислушивайтесь к любой мысли в вашей голове. Если их слишком много, берите их по одной и слушайте. Постарайтесь обнаружить, где в вашем сознании возникла эта мысль. Вы можете обнаружить, что она возникла спонтанно в какой-то определенной точке вашего мозга за глазами или где-то сзади головы. Вы также обнаружите, что определенные мысли всегда возникают в одних и тех же местах сознания. Делайте это в течение трех минут или дольше. Если вы обнаружите, что отвлеклись или потерялись в собственных мыслях, снова сфокусируйтесь на кончике носа, затем перенесите точку концентрации на бугорок в полудюйме от переносицы и через несколько секунд — снова на Третий Глаз.

8. Для удержания концентрации во время выполнения упражнения вы можете дышать на четыре счета. Делать это можно в любое время.

9. Закройте глаза, разотрите руки, пока ладони не станут горячими, накройте ими глаза и постарайтесь впитать это тепло из своих ладоней прямо в глазные яблоки. Примерно через 30 секунд разотрите руки снова, а затем, чтобы закончить упражнение, сделайте массаж лица, носа и ушей.

Здесь много нового материала. Возможно, вы предпочтете поработать в течение нескольких дней над «бугорком», прежде чем двигаться выше к Третьему Глазу. Очень важно, чтобы вы работали в своем собственном темпе. Если на отработку определенных упражнений вам требуется больше времени, не торопитесь. В том, что вы будете продвигаться медленно, ничего страшного нет. Если для завершения занятий вам понадобится пятнадцать, шестнадцать или все двадцать шесть недель, это тоже нормально, в этом тоже ничего страшного нет. Просто не замедляйтесь настолько, чтобы остановиться совсем. Если вы хотите заниматься более ускоренными темпами, забегите вперед, прочтите и практикуйте Второе Сокровище, Регулирование Тела, — упражнения, включающие Омолаживающий Самомассаж, Шесть Целительных Звуков и подвижные упражнения. Вы можете забежать на неделю, а то и на две вперед, прочитать и практиковать упражнения Первого Сокровища — Регулирование Дыхания, — однако я бы не рекомендовал идти дальше этого. Если вы будете делать слишком много в слишком короткий срок, вы не создадите крепкого основания для дыхательной практики. Что же касается упражнений Третьего Сокровища — Регулирования Сознания, — то не продвигайтесь вперед быстрее, чем предписано в этой книге. С упражнениями Третьего Сокровища очень важно продвигаться медленно, чтобы хорошо овладеть каждой ступенью, прежде чем переходить к следующей.

Третья неделя

Ци Дыхание

Продолжайте практиковать Брюшное Дыхание, которое вы изучили во Второй Неделе. Если вы в состоянии, увеличьте время занятий на пять-десять минут в день. Вы можете практиковать дыхание в любом месте и в любое время: когда только поднимаетесь с постели, когда принимаете душ, когда едете на работу, когда сидите за рабочим столом, когда делаете упражнения Регулирования Сознания. Единственное ограничение по времени — не рекомендуется заниматься в течение часа после еды, а если вы поели очень плотно, то и больше.

Брюшное Дыхание требует длительной практики, прежде чем оно станет привычкой. Поэтому не забывайте делать это каждый день. Если вы по-прежнему будете чувствовать дискомфорт, делайте столько, сколько сможете, и продолжайте практиковать Массаж Диафрагмы, которому вы научились на прошлой неделе.

Это очень важная неделя в наших Ста Днях Практики. Мы изучим Целительный Звук Для Печени, Даосский Омолаживающий Самомассаж для глаз, Пятый и Шестой Куски Парчи и начнем изучение сексуальных техник.

Третий Целительный Звук: Звук Печени

Цзин Тело

Печень — самая большая железа нашего тела. Она весит три фунта и расположена справа от верхней части брюшной полости, в самом низу грудной клетки. Это мягкий, эластичный орган, удерживаемый на месте связками, прикрепленными к диафрагме, стенкам живота, желудка и кишечника. У печени более пятисот функций. Она производит желчь, которая контролирует расщепление, усвоение и вывод жиров из нашего тела. Она превращает белки и жиры в углеводы и сохраняет их. Она регулирует уровень содержания сахара в крови. Она избавляет наше тело от наркотиков и алкоголя. Она также выступает в роли склада витаминов, минералов, металлов и множества других необходимых для тела веществ. Это своего рода аптека тела, хранилище и распределитель медикаментов и витаминов.

Здоровая печень жизненно важна для здоровья всего тела и долголетия. Даосы разработали много техник и упражнений для достижения этого. Для даосов печень — это проявление и хранилище Элемента Дерева в теле. Элемент Дерева обладает качеством *порождения* и символизируется деревом, растущим из земли. Элемент Дерева также хранится в желчном пузыре, который прикреплен к нижней стороне печени и является хранилищем желчи, выработанной печенью. Энергия Дерева — теплая и влажная. Она взаимодействует с энергией Металла, энергией легких, холодной и сухой, для регулирования температуры тела, оберегая его от крайних воздействий холода и жары.

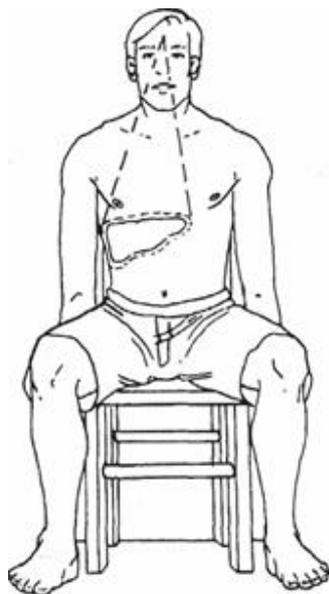
Негативная эмоция, связанная с печенью, — злость. Чрезмерная злость приводит к перегреву и отвердению печени. Некоторые люди ощущают ее как большой твердый кусок дерева внизу под грудной клеткой. Целительный Звук Печени помогает высвободить излишний жар

из печени. Высвобождение этого жара уменьшает и растворяет злость. Злость — очень нездоровая эмоция, которая часто приводит к взрывоопасному или даже саморазрушительному поведению. Она создает пропасти, разъединяющие людей. Слишком сильный жар в печени вызывает злость. Так что теперь мы научимся производить целительный Звук Печени и начнем процесс превращения негативной эмоции злости в позитивную эмоцию печени — доброту.

Глаза — это внешние органы, связанные с печенью. В учении даосов глаза считаются «внешними выходами» печени. Глаза жизненно важны для процесса цигун. Многие упражнения Третьей Недели задействуют глаза. О них я более пространно расскажу в следующем разделе, посвященном Омолаживающему Самомассажу.

Во многих отношениях трансформация негативных эмоций в их противоположности является одной из наиболее важных частей этого тренинга. Это также один из самых сложных для описания аспектов. Эта трансформация приводит к состоянию, которое даосы называют «созданием Энергии Добродетели». В течение длительного времени это оставалось секретным побочным эффектом практики; по мере того как вы учитесь и практикуете, вы становитесь лучше, вы становитесь тем, кого *И-Цзин* называет Великим Человеком. Понимать это следует не в каком-либо эгоистическом смысле; просто вы становитесь более моральными, добродетельными личностями, способными лучше взаимодействовать с окружающим миром.

1. Сядьте на стул и сосредоточьте свое сознание на печени.



2. Опустите руки свободно вдоль тела и разверните их так, чтобы ладони были обращены наружу.

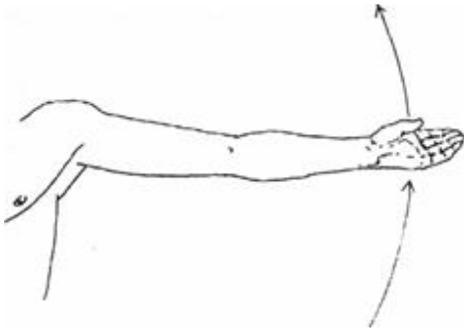
3. Медленно поднимайте руки через стороны, ладони вверх. При этом делайте медленный и глубокий вдох. Продолжайте поднимать руки до тех пор, пока они не окажутся над головой.

4. Посмотрите вверх и глазами проследите за движением рук над головой.

5. Сплетите пальцы рук над головой. Теперь ваши ладони смотрят вниз.

6. Разверните ладони так, чтобы они были направлены вверх к потолку.

7. Толкните верх основания ладоней и наклонитесь в пояснице немного влево для <того, чтобы правая сторона, где находится печень, больше растянулась.



8. Широко откройте глаза и на выдохе *субвокально* произнесите Целительный Звук Печени: Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш.
9. Визуализируйте и почувствуйте, что ваша печень заключена в мешок и что избыточный жар выходит через этот мешок-фасцию.
10. Визуализируйте свою печень, омываемую изумрудно-зеленым светом, а затем, выдыхая, представьте, как злость в виде серого дыма выходит из вашей печени, прямо через кожу.
11. Полностью выдохнув, разъедините пальцы и медленно опустите руки через стороны в начальное положение. Если выполнять движение правильно, то кажется, что руки плывут по направлению от вас и вниз.



12. Отдохните несколько минут, дышите нормально, сфокусировав сознание на печени.
13. Практикуйте Целительный Звук Печени Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш по меньшей мере 3 раза в день.



Ежедневно вы должны выполнять все три Целительных Звука для легких, почек и печени. Целительные Звуки сами по себе имеют целительный эффект, даже если вы не делаете при этом движений цигун.

Даосский Омолаживающий Самомассаж: глаза

Согласно даосской теории, глаза — это Ян, а все остальное тело — Инь. Глаза считаются положительными полюсами тела. Они обладают силой и потенциалом, достаточными для того, чтобы превращать негативную энергию Инь в позитивную энергию Ян. С их помощью мы направляем поток *ци* через тело и излечиваемся от скрытых болезней.

В современном мире наши глаза подвергаются слишком большому стрессу, особенно когда мы водим машину, смотрим телевизор, работаем с компьютером или просто читаем.

Поскольку глаза напрямую связаны с нервной системой, нервная система также подвергается стрессу. В общем-то, мы этого даже не осознаем.

Упражнения по регулированию сознания Первой и Второй Неделей задействовали глаза для фокусирования сначала на кончике носа, затем на бугорке носа и на переносице между глазами. Делая эти упражнения, вы, возможно, чувствовали некоторое напряжение в глазных мышцах. Упражнения в этом разделе помогут избавиться от болей и напряжения в глазах, укрепят глаза и глазные мышцы, а также уберут морщины вокруг глаз. Вы будете удивлены, обнаружив, насколько много в ваших глазах боли и напряжения, о которых вы даже и не подозревали. Все эти боли и стрессы влияют как на нервную систему, так и на вашу способность выполнять упражнения Третьего Сокровища — Регулирование Сознания.

Как уже говорилось выше, в даосской теории глаза связаны с печенью, они являются как бы «окнами» печени. Здоровые глаза — признак здоровой печени. К тому же различные части глаза связаны со всеми пятью основными внутренними Инь-органами. Белки глаз связаны с легкими, зрачки — с почками, радужная оболочка глаза — с печенью, уголки глаз — с сердцем, а веки — с селезенкой. В разделе Регулирования Сознания этой недели мы начнем работать над всеми пятью частями глаза, а первым шагом будет Внутренняя Улыбка Глаз.

Массирование глазных яблок и глазниц

1. Разотрите руки, пока они не станут горячими.
2. Закройте глаза.
3. Глубоко вдохните, задержите дыхание и мысленно направьте *ци* в оба глаза.



4. Кончиком среднего пальца через закрытые веки промассируйте центры глазных яблок. Массируйте нежно, сделайте 6—9 круговых движений по часовой стрелке, а затем столько же в обратном направлении.
5. Выдохните и еще раз глубоко вдохните, направляя *ци* в оба глаза.
6. Указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук промассируйте верхнюю часть глаза, располагая кончики пальцев непосредственно под глазницей. Сделайте 6—9 круговых движений по часовой стрелке и столько же против часовой.
7. Повторите шаг 6 для нижней части глаза.
8. Сожмите обе руки в кулаки и разотрите согнутые указательные пальцы, пока они не станут горячими.
9. Боковыми сторонами указательных пальцев промассируйте глазницы. Ста райтесь давить как можно глубже в пространство между глазным яблоком и костью глазницы, но так, чтобы вам не было больно.



Костяшками обоих указательных пальцев надавите во внутренний угол каждого глаза, затем прижмите указательные пальцы обратной стороной к краям глазниц и двигайтесь по направлению к внешним углам глаз. Сделайте 6—9 движений для верхней части глазницы и столько же для нижней.

Обращайте особое внимание на болезненные точки. Их нужно массировать до тех пор, пока боль не пройдет. Возможно, для этого понадобится несколько сеансов.

Если же вы прекратите регулярно массировать глаза, то, вероятнее всего, боль вернется. Если вы носите очки или проводите много часов в день, уставившись в телевизор или монитор компьютера, вы, возможно обнаружите, что ваши глазные мышцы стали немного закрепощенными. Когда вы впервые попытаетесь их про-массировать, вы можете почувствовать в них онемение. Через несколько сеансов массажа приток крови и *ци* к этим мышцам увеличится и вы можете ощутить интенсивную боль. Ежедневный массаж поможет восстановить эластичность и устранить боль. Очень часто оказывается, что, когда вы начинаете массировать глаза, мышцы шеи, плеч и подмышек спонтанно расслабляются. У большинства из нас в области за глазами накапливается невероятное напряжение.

Давление на глазные яблоки

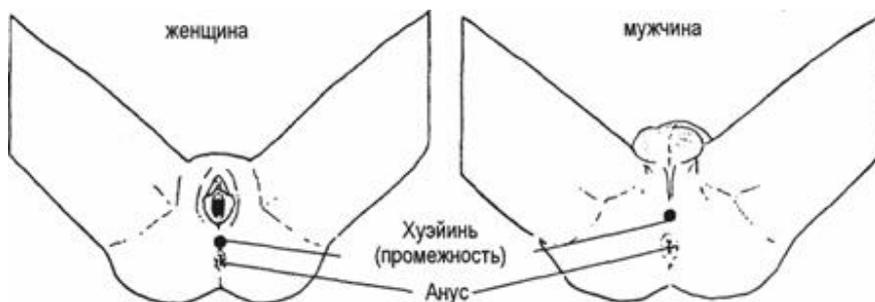
Это одно из лучших упражнений для глазных мышц. Оно также воздействует на мозг, органы чувств, железы и внутренние органы. Обычно мы не тренируем глазные мышцы и поэтому с возрастом они имеют тенденцию слабеть. Это очень простое упражнение, помогающее восстановить естественный тонус глазных мышц.

1. Разотрите ладони друг о друга и накройте ими глаза.
2. Вдохните и расслабьтесь.
3. Выдохните и напрягите анус.
4. Надавите на глазные яблоки так, как будто вы вдавливаете их назад в глазницы.
5. Вдохните и расслабьтесь.
6. Повторите от 3 до 6 раз за сеанс.

Это упражнение знакомит нас с одной из самых основных концепций всей практики цигун: с концепцией Силы Промежности.

Промежность есть часть лобковокопчиковой мышцы, которая тянется от места выше половых органов до копчика. Собственно промежность располагается между половыми органами и анусом. Здесь находится самая нижняя точка туловища. Китайцы называют ее *Хуэйинь*. В практике цигун термин «*Хуэйинь*» часто относится не только к этой акупунктурной точке, но также и к анусу, половым органам и окружающим мышцам. Слово *Хуэйинь* можно перевести как «точка собирания Инь-энергии». Другое название этой точки — Врата Жизни и Смерти. *Хуэйинь* делится на несколько частей, которые мы будем изучать в течение Ста Дней Практики.

На настоящий момент вы должны знать три части *Хуэйинь*. Это собственно промежность, которая находится ниже всех внутренних органов. Она должна выдерживать вес и давление этих органов и удерживать их на месте. Когда промежность ослабляется, внутренние органы провисают и теряют энергию.



Промежность находится между двумя главными энергетическими воротами тела. Есть Передние Ворота, или половые органы. Отсюда происходит потеря *цин* во время эякуляции

и менструации. Мы также теряем *ци*, если мышцы половых органов слишком слабы и не в состоянии плотно закрывать пенис или вагину.

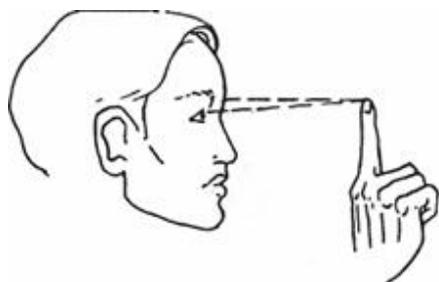
Вторые Ворота — это анус. Мы теряем энергию, если он закрыт не плотно. Когда же он закрыт, это похоже на воздушный шарик, завязанный ниткой для того, чтобы воздух не вышел. Анус не дает выходить нашей *ци*. Его также можно использовать для направления *ци* в различные точки нашего тела.

На этой стадии ваших занятий достаточно сокращать и напрягать всю лобко-вокопчиковую мышцу, включая анус и половые органы, когда вы надавливаете на глазные яблоки. Вы должны ощущать связь между глазами и *Хуэйинь*. Вы можете почувствовать более сильное давление на глаза, когда вы используете Силу Промежности. Позже в этой главе мы поговорим чуть больше на эту тему.

Вызывание слез и возвращение позитивной энергии

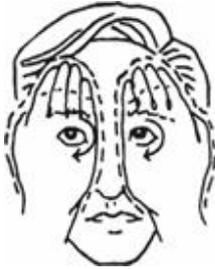
Очень многие из упражнений Омолаживающего Самомассажа являются настолько фундаментальными, что кажутся просто детскими в своей простоте. Это одно из таких упражнений. Но это и одно из наиболее поразительных и эффективных упражнений из тех, что я когда-либо изучал. На протяжении многих лет я изучил много вариантов этого упражнения — одни легкие, другие намного сложнее. Но я пообещал вам не усложнять материал, поэтому дам наиболее базовый вариант с несколькими вариациями в конце. Принцип очень прост: мы, не мигая и полностью открыв глаза, пристально смотрим на какую-нибудь точку. Через некоторое время глаза начнут слезиться. Это и есть результат, которого мы добивались. Это не те же самые слезы, которые вы роняете, когда плачете. Даосы верят, что токсины выходят из тела через глаза. Эти слезы будут солеными и будут иметь неприятный запах, потому что это отходы внутреннего окисления. Вызывание слез приводит к усилению позитивной Ян-энергии глаз. Как уже было сказано, все тело обладает негативной энергией Инь, только глаза имеют позитивную энергию Ян. Эта позитивная энергия Ян используется для избавления тела от токсинов и болезней. Если это упражнение делать регулярно в течение определенного периода времени, то его целебное и омолаживающее воздействие поистине удивительно.

1. Поднимите один указательный палец вверх примерно в 8 дюймах перед глазами.
2. Сделайте глубокий вдох и, широко открыв глаза, пристально, не мигая, посмотрите на кончик пальца.
3. Задержите дыхание на несколько секунд перед тем, как медленно выдохнуть. Продолжите глубоким брюшным дыханием, задерживая воздух перед каждым выдохом.



4. Через некоторое время в глазах возникнет ощущение жжения. Из всех сил старайтесь не поддаваться искушению закрыть глаза до тех пор, пока вы не почувствуете, как слезы начинают наворачиваться на глаза.
5. Разотрите ладони до горячего состояния. Закройте глаза и накройте их ладонями. Впитывайте тепло (*ци*) из своих ладоней в глазные яблоки.

6. Закрытыми глазами сделайте полный круг вокруг глазниц минимум три раза по часовой стрелке* (опускайте глаза по левой стороне и поднимайте по правой) и столько же раз против.



В качестве вариантов вы можете:

- а. Пристально смотреть на точку на стене в 5—6 шагах перед вашими глазами.
- б. Смотреть на голубую часть пламени свечи.
- в. Смотреть в свои собственные глаза в зеркальном отражении.

С приобретением опыта вы будете увеличивать время, в течение которого сможете смотреть, не мигая, до 15 минут и более. На этой неделе это упражнение нужно выполнять каждый день. В дальнейшем рекомендуется выполнять его по меньшей мере несколько раз в неделю. Это удивительное, простое упражнение, но очень часто сложно заставить себя делать его, потому что это может показаться несколько неудобным. Но это полезное упражнение и его не следует игнорировать.

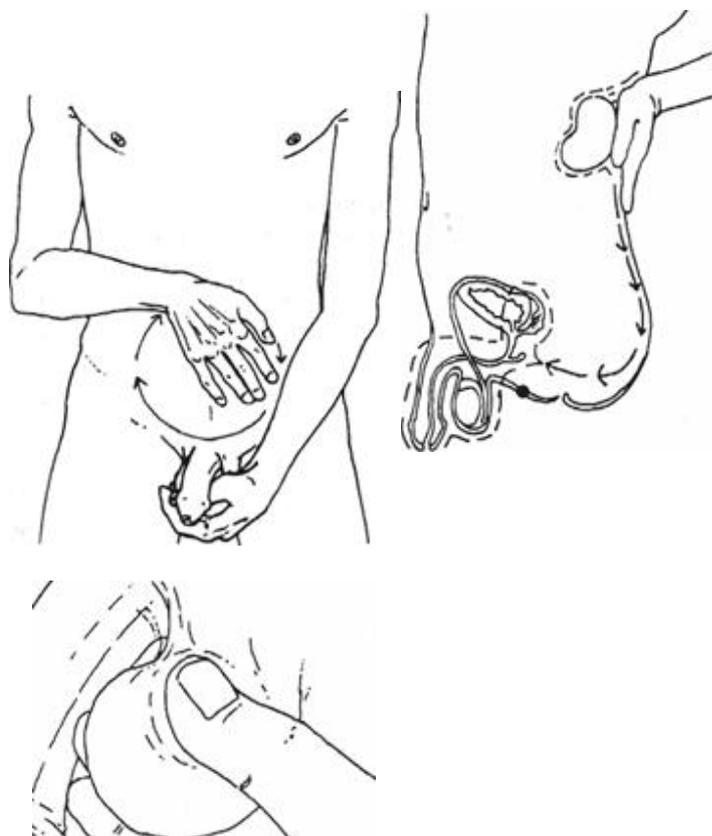
Сексуальное Гунфу

Регулирование Тела — это забота о Втором даосском Сокровище: *цзин*. *Цзин* — это наша Сущность, а самая мощная форма Сущности — Сексуальная Энергия. На этой ранней стадии наших тренировок мы должны заботиться о развитии силы и выносливости, а также научиться новым способам взаимодействия с собственным телом.

Цзи-Сущность в нашем теле превращается в *ци-Энергию*. Если в нашем распоряжении находится больше *цзин*, это означает, что больше Сущности может быть превращено в Энергию. Таким образом, первичная цель упражнений по Регулированию Тела заключается в том, чтобы увеличить резервуар *цзин* нашего тела.

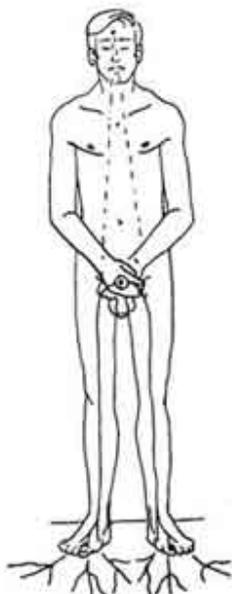
***По часовой стрелке — для того, кто смотрит на вас, с вашей же точки зрения — против часовой стрелки.** Наиболее простой способ накопления Сущности — это стимуляция. Наши первые шаги в Семенном и Яичниковом Гунфу будут направлены на увеличение производства сексуальной энергии. Для мужчин это заключается в массажировании яичек, а для женщин в массажировании груди для стимуляции яичников.

**Семенное Гунфу Для Мужчин:
Часть Первая (D)**



1. Разотрите ладони друг о друга и поместите их на спину поверх почек. 15—30 секунд растирайте почки ладонями, чтобы разогреть их.
2. Дышите глубоко и представляйте или почувствуйте, как энергия опускается из почек в половые органы.
3. Снова разотрите ладони и мягко промассируйте каждое из яичек примерно с минуту. Массируйте каждое яичко кончиком большого пальца с одной стороны и кончиками указательного, среднего и безымянного пальцев с другой. Не прикладывайте слишком много усилий и не давите.
4. Обхватите яички левой рукой. Положите правую руку на пупок и сделайте ею 36 круговых движений вокруг пупка по часовой стрелке (сверху вниз по левой стороне, затем снизу вверх по правой стороне). В: это время массируйте нижнюю часть живота.
5. Поменяйте руки и держите яички правой рукой, в то время как массируете нижнюю часть живота 24 круговыми движениями против часовой стрелки.
6. Положите левую ладонь на нижнюю часть живота прямо над пенисом, а правую ладонь — поверх левой. Обе руки накрывают важный энергетический центр, известный как Дворец Спермы.
7. Втяните мышцы, расположенные вокруг глаз, и воспользуйтесь Силой Промежности.

Почувствуйте легкое сокращение и стимуляцию в промежности, кончике пениса, мочеполовой диафрагме внутри пениса и в анальном сфинктере.



8. Остановитесь и почувствуйте, как *цзин* расширяется во Дворце Спермы в основании пениса, в месте, где член соединяется с телом.

9. Посмотрите вниз, стараясь мысленно проследить, как Сущность спускается из Дворца Спермы вниз по ногам в землю. Если вы ничего не чувствуете, просто задействуйте воображение. Сущность должна быть по ощущению густой и тяжелой, когда она разделяется на два потока и спускается вниз по бедрам, коленям, икрам в ваши лодыжки. Она распространяется через стопы в пальцы ног, выходит из тела и уходит в землю из центра стоп.

10. Визуализируйте *цзин*, распространяющуюся и уходящую в землю, подобно корням дерева. (Если вы занимаетесь в высотном здании, представьте, как *цзин* уходит в пол под вашими ногами.)

Цзин- Сущность в виде Сексуальной Энергии по ощущению намного тяжелее, чем *ци*. Она имеет тенденцию стекать вниз. Таким образом, вам должно быть сравнительно легко почувствовать или представить себе, как Сущность движется вниз по вашим ногам в землю. Гораздо сложнее заставить *цзин-ци* подняться вверх.

В этом упражнении мы, по сути дела, учимся перемещать *цзин-ци* в обоих направлениях. Почувствовав взаимосвязь между глазами и промежностью, мы тем самым закладываем фундамент для более поздних упражнений, в которых мы будем учиться действительно поднимать Сексуальную Энергию вверх по позвоночнику.

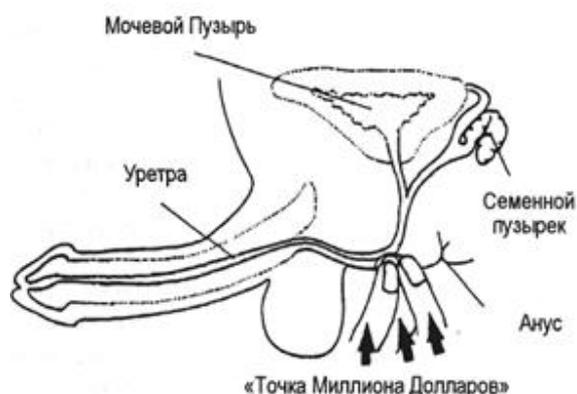
Опуская Сущность вниз по ногам в землю, мы также начинаем учиться «пускать корни» в землю. Это очень важная для занятий концепция. Когда мы пускаем корни

в землю, мы защищаем себя от чрезмерной «космичности» и оторванности от земли. В практике цигун мы стремимся к крепкой привязанности к повседневному миру; мы не занимаемся практикой с

целью уйти от ответственности в «реальном мире». Практика укоренения со временем, когда мы станем более опытными, также обеспечит источник силы. Земля сама по себе будет нас поддерживать и позволит нам черпать силу из почвы прямо под нами. Многие даосские практики весьма буквальны — в том смысле, что их названия и есть описания практик. Даос абсолютно уверен в том, что он может перемещать Сущность и Энергию внутри собственного тела либо из него. Это даже не подвергается сомнению. В Китае вы бы воспитывались со святой верой в это как в часть естественного порядка вещей. На Западе эти концепции практически неизвестны. Но, опять-таки, в вашей Сущности или Энергии Жизненной Силы нет ничего специфически китайского; все люди обладают ими вне зависимости от расы и пола. Они лишь были открыты в Китае, а для того, чтобы идея достигла Запада, потребовалось довольно много времени. В Китае многие занимающиеся предрекают, что цигун в XXI веке станет основной методикой профилактики заболеваний и поддержания здоровья во всем мире.

Вы можете выполнять это упражнение, когда принимаете душ либо в любое другое время, когда вы одни и вам никто не мешает. Не стоит делать это упражнение перед сном, так как вы усиливаете энергию, которая не даст вам уснуть. Вы также наверняка не хотите быть

слишком возбужденными сексуально и потерять всю *цзин-ци* через половую близость или мастурбацию. Идея заключается в том, чтобы усилить Сексуальную Энергию и почувствовать ее взаимосвязь с глазами, распространить ее в животе и направить ее вниз по ногам в землю. Запомните: мы хотим *сохранить* как можно больше спермы, а не как можно больше *ее растратить*.



Если вы почувствуете, что слишком возбуждены, остановитесь, сделайте быстрое Брюшное Дыхание и посмотрите глазами вверх и налево. Указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук найдите углубление в промежности за яичками, но ближе к анусу и надавите вверх и внутрь средним пальцем. Даосы называют это «Точкой Миллиона Долларов». Перед выполнением упражнения придется поискать ее. Простое нажатие на промежность не остановит потока спермы. Вам необходимо обнаружить



это маленькое углубление, вашу «Точку Миллиона Долларов». Поэкспериментировав, вы должны суметь найти ее. При помощи мастурбации вы сможете научиться испытывать оргазм, но при этом избегать потери спермы. После этого тремя пальцами промассируйте промежность. Учеба должна приносить удовольствие. Даосы ничего не имели против удовольствия.

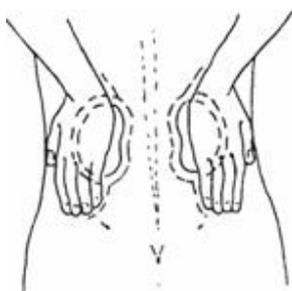
Яичниковое Гунфу:

Часть Первая

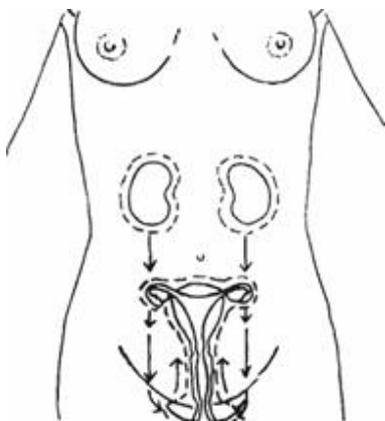
1. Разотрите руки до появления в них тепла.
2. Накройте каждую грудь ладонью и начните массировать круговыми движениями. Поставив руки близко друг к другу, начните двигаться снизу из-под грудей вверх к центру, затем по верхней стороне грудей в стороны и вниз. Сделайте от 9 до 18 раз.



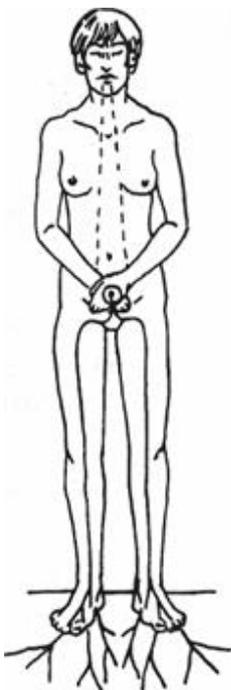
3. Поменяйте направление и массируйте сверху к центру груди, вниз, а затем в стороны и вверх.
4. Отдохните, кончиками пальцев слегка касаясь сосков.
5. Почувствуйте, как *цзин* опускается по спине в ваши почки. Вы можете почувствовать это либо как сексуальное возбуждение, либо как ощущение тепла.
6. Поместите ладони на нижнюю часть спины над почками и массируйте эту область 15—30 секунд.



7. Направьте свое сознание на Дворец Яичников, который включает область влагалища и два яичника, расположенные по обе стороны и немного выше влагалища. Почувствуйте, как *цзин* спускается из почек вниз, во Дворец Яичников.
8. Сдвиньте ладони ниже и накройте ими Дворец Яичников.
9. Втяните глазные мышцы и используйте силу промежности, закрывая и напрягая губы влагалища и одновременно напрягая и втягивая анус.



10. Остановитесь и почувствуйте, как энергия распространяется в половой зоне.
11. Посмотрите вниз, визуализируя, как Сущность спускается из Дворца Яичников вниз по ногам в землю. Если вы ничего не чувствуете, просто воспользуйтесь воображением. Сущность должна быть по ощущению густой и тяжелой, когда она разделяется на два потока и спускается вниз по бедрам, коленям, икрам в ваши лодыжки. Она распространяется через стопы в пальцы ног, выходит из тела и уходит в землю из центра стоп.



12. Визуализируйте *цзин*, распространяющуюся и уходящую в землю подобно корням дерева. Это упражнение можно выполнять, когда вы принимаете душ или в любое другое время, когда вы одни. Можно его выполнять и ночью, но учтите, что оно может повысить вашу сексуальность. Если это произойдет, то снять возбуждение можно путем полового сношения или мастурбацией. Женщины не теряют *цзин* при половой активности. Комментарии, помещенные после описания упражнения Семенного Гунфу и касающиеся укоренения и перемещения *цзин* вверх, в равной мере относятся и к женщинам.

Бадуаньцзинь:

Пятый и Шестой Куски

Пятый Кусок

Покачивание Головой и Ягодицами Для Тушения

Сердечного Огня

1. Встаньте прямо, стопы развернуты вперед, расстояние между ними примерно три фута.
2. Согните оба колена и осядьте немного вниз так, как будто вы скачете на лошади.
3. Положите ладони на бедра, пальцы поместите на внутренней стороне бедер, большой палец на внешней стороне, направлен назад.



4. Опустите голову и наклоните туловище вперед.
5. Одновременно качните головой и туловищем в левую сторону, а ягодицами в противоположную, правую сторону. Выпрямите правую ногу для облегчения движения. Делайте все на вдохе.
6. На выдохе вернитесь в наклоненное вперед положение.
7. Повторите упражнение, на этот раз головой и туловищем качните вправо, а ягодицами влево. При этом делаете вдох и выпрямляете левую ногу.
8. На выдохе вернитесь в наклоненное вперед положение.

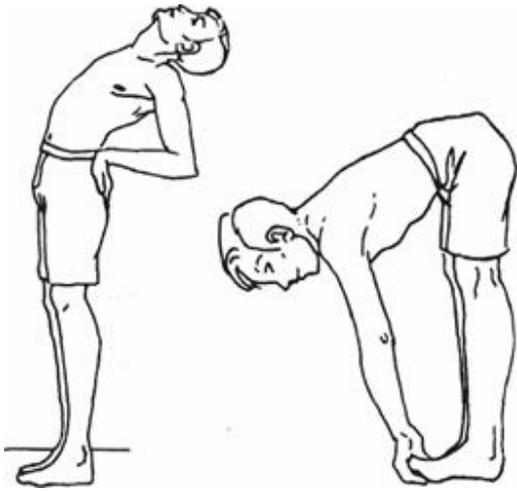


9. Всего сделайте по 8 раз в каждую сторону.
Это упражнение помогает «погасить сердечный огонь». Это традиционный китайский термин, который означает снятие напряжения нервной системы, вызванного стрессом и физическими усилиями и не прошедшего при отдыхе.

Шестой Кусок

Обхватывание Пальцев Ног Обеими Руками Для Усиления Почек

1. Встаньте прямо, ступни развернуты вперед, ширина между ними не превышает одного фута (может быть даже меньше). Руки по бокам.
2. Положите руки на нижний отдел спины и прогнитесь верхней частью тела назад, посмотрите вверх. Задержитесь на мгновение в этом положении.
3. Медленно наклонитесь вперед, обе ноги держите прямыми и не гните колени. Наклон делайте на вдохе.
4. Продолжайте наклоняться до тех пор, пока не сможете обеими руками обхватить пальцы ног и потянуть их вверх. Если вы не в состоянии дотянуться до пальцев ног, постарайтесь коснуться лодыжек кончиками пальцев *рук*.



5. На вдохе вернитесь в исходное положение.

6. Всего сделайте 8 повторений.

В этом упражнении мы растягиваем и сокращаем мышцы поясницы и спины, что помогает предотвратить и снять напряжение. Оно также улучшает работу почек и надпочечников. Если вы страдаете от перенапряжения и артериосклероза, рекомендуется во время выполнения упражнения не наклонять голову слишком сильно вперед.

Улыбка Глазами

Шэнь Сознание

На этой неделе мы продолжаем процесс Сидения и Успокоения Сознания, добавляя технику Улыбки Глазами.

Мы уже обсуждали важность глаз в практике цигун. Это упражнение помогает снять напряжение и стресс в самих глазах и около них, а также развивает способность направлять поток *ци*.

На прошлой неделе мы приступили к детальному рассмотрению собственных мыслей и попытались проследить, откуда они возникают. Вероятно, вам показалось, что многие мысли возникают спонтанно в области глаз. Очень давно даосы осознали, что многие случайные мысли, загромождающие голову, являются результатом напряжения или боли в голове и теле. Это особенно относится к глазам. Как вы уже узнали на этой неделе, мы часто страдаем от хронического стресса и болей в области глаз и зачастую даже не осознаем этого. Постоянное «ноющее» воздействие такого стресса приводит к тому, что наше сознание неправильно истолковывает и вербализует получаемые им сообщения. Например, мышца за нашими глазами становится напряженной и болезненной. Она посылает сообщение рецепторам мозга, воспринимающим боль. Это сообщение невербально. Тем не менее мозг интерпретирует его как боль. Когда же это условие становится хроническим, сообщения начинают поступать непрерывно. Со временем мозг начинает интерпретировать сообщение как «Мне больно!». Это сообщение повторяется снова и снова, до бесконечности. Это происходит на недоступном вашему сознанию уровне. Таким образом, сообщение о боли и стрессе вербализуется в сознании и начинает свое собственное независимое существование. А поскольку мы не осознаем того, что происходит, то эти сообщения, умножаясь, со временем

наполняют нашу голову бесконечной болтовней, которая, кажется, по непонятным причинам, спонтанно возникает в голове. По большей части это просто боль и стресс, вербализованные нашим мозгом в тщетной попытке интерпретировать сообщение.

По мере того как боль и стресс в области глаз будут уменьшаться, вы обнаружите, что постоянная болтовня тоже уменьшается и вам становится проще следить за сократившимся потоком мыслей и обнаруживать место их возникновения. Вместе с массажем и техникой выделения слез, которую мы изучили на Третьей Неделе, Улыбка Глазами является наиболее важной техникой: она закладывает фундамент для техники под названием Внутренняя Улыбка, работать над которой мы будем на протяжении нескольких последующих недель.

1. Практикуйте Сидение и Успокоение сознания, как описано во Второй Неделе. Сначала на короткое время сфокусируйтесь на точке перед собой. Затем скосите глаза и на минуту или две сфокусируйте их на кончике носа, после чего также на минуту или две перенесите точку фокусировки на две трети длины носа вверх, на бугорок. Затем переместите точку фокусировки и сконцентрируйтесь на точке между глазами и оставьте ее там на минуту или две.

2. Закройте глаза.

3. Используйте свое воображение или силу визуализации для того, чтобы представить прямо перед своими глазами солнце, если вы делаете это днем, или луну, если ночью. У этого солнца или луны улыбающееся лицо, и улыбается оно прямо вам в глаза. Если вам будет легче, можете представить улыбающееся лицо любимого человека.

4. Направьте исходящую от солнца, луны или любимого человека энергию улыбки. Она направлена во внешний угол левого глаза. Почувствуйте, как уголок вашего левого глаза начинает расслабляться и улыбаться.

5. Поднимите левый уголок вашего рта в улыбке. Почувствуйте взаимосвязь между улыбающимся левым уголком вашего рта и улыбающимся внешним уголком вашего левого глаза. Почувствуйте, как левая половина вашего лица как бы воспряла и расслабилась.

6. Повторите ту же процедуру для внешнего уголка вашего правого глаза и правого уголка рта.

7. Направьте улыбку во внутренний уголок левого глаза.

8. Повторите то же самое для внутреннего уголка правого глаза.

9. Переведите энергию улыбки от солнца или луны в зрачок глаза и почувствуйте, как он наполняется энергией.

10. Повторите то же самое для правого зрачка и почувствуйте, как он наполняется энергией улыбки.

11. Переведите энергию улыбки в радужную оболочку левого глаза и почувствуйте, как она наполняется энергией улыбки. Глубоко вдохните, как при Брюшном Дыхании, затем выдохните и втяните мышцу радужки, одновременно втягивая анус для того, чтобы помочь себе почувствовать и активизировать радужную оболочку глаза. Вдохните и расслабьтесь.

12. Повторите то же самое для радужной оболочки правого глаза, выдохните и натяните мышцу радужки, одновременно втягивая анус. Вдохните и расслабьтесь.

13. Направьте улыбку во всю белую часть левого глаза, как снаружи, так и внутри, почувствуйте, как все глазное яблоко наполняется энергией улыбки.

14. Повторите то же самое для белка и внутренней части правого глаза.

15. Направьте улыбку в верхнее веко левого глаза и почувствуйте, как оно наполняется энергией улыбки.

16. Направьте улыбку в верхнее веко правого глаза и почувствуйте, как оно наполняется энергией улыбки.

17. Направьте улыбку в нижнее веко левого глаза и почувствуйте, как оно наполняется энергией улыбки.

18. Направьте улыбку в нижнее веко правого глаза и почувствуйте, как оно наполняется энергией улыбки.
19. Держите глаза закрытыми и сосредоточьте свое сознание на кончике носа. Перенесите сначала свое сознание на бугорок на носу, а затем на Третий Глаз.
20. Направьте улыбку в Третий Глаз. Переведите энергию улыбки солнца, если на дворе день, луны, если на дворе ночь, или улыбающегося лица любимого человека в область Третьего Глаза. Почувствуйте, как эта область расслабляется по мере наполнения энергией.
21. Переведите энергию улыбки в голову. Представьте себе, что ваш взгляд начинается на кончике носа, идет вверх через бугорок в Третий Глаз и углубляется на 3 дюйма дальше в мозг. Мысленно оставайтесь там в течение нескольких минут. Понаблюдайте за своими мыслями или просто посидите тихо.

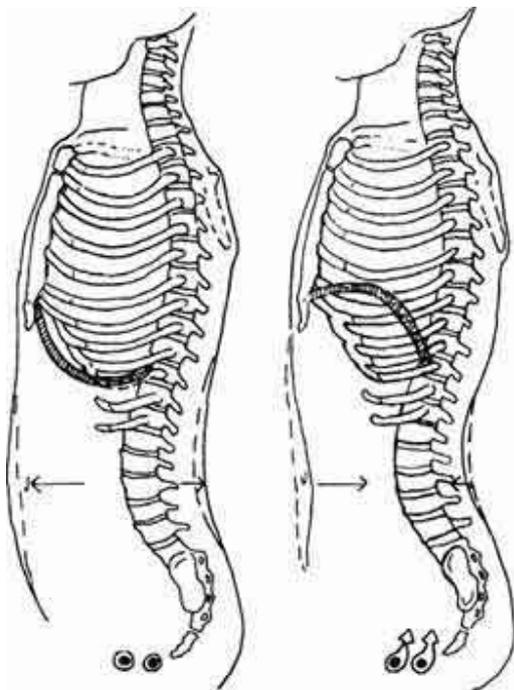
22. Разотрите руки и сделайте массаж лица, накройте глаза ладонями и перед тем, как открыть глаза, несколько секунд впитывайте тепло.

Четвертая неделя

Брюшное Дыхание и Сила Промежности: Часть Первая

Ци Дыхание

Я надеюсь, что к началу четвертой недели вы уже ежедневно делаете упражнения на Брюшное Дыхание. На этой неделе мы объединим Брюшное Дыхание и Силу Промежности, с которой мы начали работать на прошлой неделе. Этот тип дыхания закладывает основы для многих упражнений, заниматься которыми мы будем на протяжении последующих недель. Сам по себе метод прост. Вы напрягаете только промежность и анус. Не напрягайте во время этого упражнения половые органы. По мере прогресса вы обнаружите, что в состоянии различать разные части промежности, как-то: передняя, задняя и боковые части. Сейчас же вы только знакомитесь с тем, как работать с этой областью, поэтому пробуйте напрягать только мышцы промежности, расположенные между половыми органами и собственно анусом. В этом упражнении вы напрягаетесь только на выдохе, а не на вдохе. Ниже приводится полное описание Брюшного Дыхания, соединенного с Силой Промежности.



1. Выдохните и подтяните живот к позвоночнику.
 2. Грудь и грудина расслаблены и опущены. Не прикладываете усилий. Вы должны почувствовать легкое натяжение и уплощение груди.
 3. Медленно выдыхайте через нос.
- Постарайтесь, чтобы грудь и живот при этом были плоскими, в противном случае, если эта область тоже будет расширяться, это не будет Брюшным Дыханием.
4. Наполните легкие воздухом. Дышите диафрагмой, почувствуйте, как она давит вниз.
 5. Когда вы вдыхаете, живот расширяется во все стороны (не только вперед), подобно пляжному мячу. Грудь и область живота выше пупка должны расширяться как можно меньше или не расширяться совсем.

6. Когда вы, не напрягаясь, наполните весь объем, задержитесь на секунду или две перед тем, как сделать выдох.

7. Медленно выдыхайте, расслабляя диафрагму и сокращая живот небольшим мускульным усилием и одновременно напрягая промежность и анус (а не половые органы), при этом слишком много силы прикладывать не надо.

8. Задержитесь на секунду или две и расслабьте промежность и анус перед тем, как сделать следующий вдох.

9. Вдохи и выдохи должны быть медленными и одинаковыми по длине, и при этом как можно более тихими.

На этой неделе практикуйте это упражнение по меньшей мере по пять минут ежедневно.

Целительный Целительный Звук: Звук Сердца

Цзин Тело

Можно утверждать, что сердце, непрерывно перекачивающее нашу кровь, является самым важным органом нашего тела. Это большая мышца, расположенная в верхней левой части груди. Как и любая другая мышца, сердце подвергается стрессам и напряжениям повседневной жизни. Даосы были уверены, что сознание находится в сердце. Китайское слово, обозначающее сердце, *Синь*, также обозначает сознание. Сознание-*Синь* — это сознание эмоциональное. Логика и мудрость относятся к сфере Сознания-*И*. Легко заметить, что, когда вы напуганы, ваше сердце начинает биться сильнее. Когда вы возбуждены, оно бьется быстрее; когда вы в ужасе, оно кажется остановившимся; когда вы голодны, оно чувствует себя некомфортно; когда вы сталкиваетесь с чем-либо разрушительным, оно грустит; когда вы счастливы, оно полно радости. Взаимосвязь сердца с эмоциональным сознанием не так уж трудно осознать.

Даосская теория говорит о двух сердцах. Есть Небесное Сердце, которое находится в голове, между глазами, и есть сердце в нашей груди, с которым мы все хорошо знакомы. Небесное Сердце — это продукт нашей Первичной Сущности (*юань-цзин*) и нашей Первичной Энергии (*юань-ци*). Наш Первичный Дух (*юань-шэнь*) обретается в нашем Небесном Сердце, которое еще известно как Хрустальный Дворец. Мы уже начали работать с этой сферой в упражнениях Регулирования Сознания.

Когда мы рождаемся, именно Небесное Сердце, Сознание-*И*, руководит нашим развитием. Но вскоре наше нижнее плотское сердце узурпирует власть и позволяет нам развиваться под контролем эмоционального Сознания-*Синь*. Таким образом положение вещей останется до конца наших дней, если мы не научимся укреплять и защищать наше Небесное Сердце, Сознание-*Я*, «ум мудрости», и не восстановим его на его законном месте правителя, восседающего на своем троне между глазами, в своем Хрустальном Дворце.

Таким образом, Даосская Йога представляет человеческое сердце как орган-узурпатор, захвативший контроль над нашей нервной системой и правящий вместо мозга. Существует расхожее выражение «руководствоваться сердцем», и это действительная картина нынешнего положения человечества. Мы руководствуемся эмоциями больше, чем интеллектом.

Целительные Звуки помогают охладить наши органы и тем самым восстановить их естественную позитивную энергию. Звук Сердца дает нам возможность — «выпустить пар», освободить наше сердце от разрушительного жара. Звук Сердца — это драгоценный дар, сохраненный даосскими мудрецами для регулирования нашего сердца. Нет цены, которую можно было бы назначить за эту информацию. И это одна из причин, почему я счастлив писать эту книгу. Эти практики были секретными и недоступными слишком долго, и они полезны даже в том случае, если вы будете выполнять регулярно лишь некоторые из них. Я

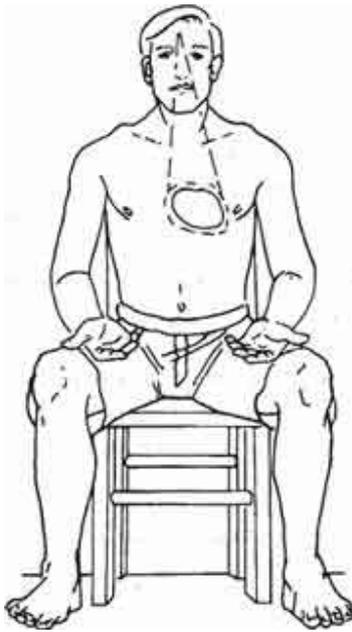
задумал эти Сто Дней Практики как Тройственный Подход, состоящий в регулировании того, что мы называем Тремя Сокровищами: дыхания, тела и сознания. Я также осознаю, что многие читатели так и не завершат, а может, даже и не начнут тренировку. Это нормально. Смысл в том, что, возможно, вы выберете определенные упражнения, которые вам понравится выполнять. Целительные Звуки имеют волшебные терапевтические качества и сами по себе.

Сердце — это местонахождение Элемента Огня. Негативные эмоции, с ним связанные, — нетерпеливость, ненависть, жестокость, высокомерие, жажда насилия и фанатизм. Хорошенький набор, не правда ли? Практически все болезни этого мира так или иначе связаны с этим списком. Все эти негативные, деструктивные эмоции зарождаются и гноятся у нас в сердце. Жар нарастает. Наше сердце твердеет. Твердеет и наше сознание. Целительный Звук Сердца дает нам средство высвободить этот жар через фасцию, известную как *перикард* (околосердечная сумка), окружающую сердце и регулирующую его температуру. Положительные эмоции сердца — радость, любовь, желание учиться, уважительность, честность, откровенность, энтузиазм, сияние и свет. Некоторые из них отражают традиционные китайские ценности — особенно уважительность. Даосы говорят: когда у тебя есть уважительность, сердце открыто. Даосы также говорят, что сердце подталкивает дух к учению. Этот дух находит удовольствие в радости и веселье, которые помогают обеспечить рвение, необходимое для настоящего учения, такого учения, которое идет из сердца.

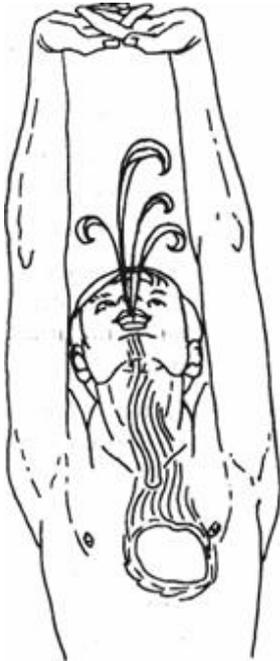
Внешний орган, связанный с сердцем, — это язык. Возможно, взаимосвязь между сердцем и языком не вполне очевидна. Но когда вы установите эту связь, вы почувствуете улучшение ваших речевых способностей, а также значительное усиление вашей способности очищаться от негативных мыслей и эмоций и перепрограммировать свое сознание положительной энергией (такой, как эта книга).

Цигун Целительного Звука Сердца практически идентичен цигун Целительного Звука Печени. Единственная разница состоит в том, что вы наклоняетесь *вправо* (а не влево) в то время, как давите сплетенными пальцами вверх; отличается и сам по себе Целительный Звук. Это звук Х-А-У-У-У-У-У-У.

1. В положении сидя сконцентрируйтесь на своем сердце.
2. Почувствуйте, что ваш язык как будто соединен с вашим сердцем. Просто сконцентрируйте на них сознание, и вы почувствуете их взаимосвязь.



3. Пусть ваши руки свободно свисают по сторонам, ладони при этом развернуты наружу.
4. Делая долгий глубокий вдох, медленно поднимайте руки к бокам, ладони направлены вверх. Продолжайте поднимать руки до тех пор, пока они не окажутся над головой.
5. Посмотрите вверх и следите глазами за своими действиями над головой.
6. Переплетите пальцы обеих рук над головой. Ваши ладони теперь направлены вниз к макушке.
7. Переверните ладони так, чтобы они смотрели вверх.
8. Надавите на обратные стороны обеих ладоней и немного согнитесь в пояснице вправо, чтобы больше растянуть левую сторону, сторону сердца.



9. Откройте рот и на выдохе округлите губы и беззвучно произнесите Звук Сердца Х-А-У-У-У-У-У-У.

10. Визуализируйте, как жар выходит из вашего сердца через окружающую его фасцию, перикард.

11. Задействуя воображение, окружите сердце ярким красным светом. Когда вы выдыхаете, такие негативные эмоции, как ненависть, высокомерие, жестокость и нетерпимость, уходят из сердца вместе с жаром.

12. Когда закончите делать выдох, разъедините пальцы и медленно опустите ваши руки по сторонам.

13. Несколько минут посидите тихо и дышите нормально, при этом представляйте себе свое сердце окруженным ярким красным светом и наполненным позитивными эмоциями — такими, как любовь, уважение, радость и энтузиазм.

14. Сделайте так по меньшей мере три раза.

Этот Звук Сердца также рекомендуется при ангине, воспалении десен или языка, при любого рода сердечных проблемах и плохом настроении.

Даосский Омолаживающий Самомассаж: Язык

Язык — это мост между двумя главными Энергетическими Каналами нашего тела:

Управляющим Каналом, который идет из промежности вверх по спине, через голову и заканчивается в верхнем нёбе, и Функциональным Каналом, который начинается на кончике языка и идет вниз по передней части тела в промежность. Поднимая кончик языка к нёбу, мы замыкаем эти два канала и позволяем *ци* непрерывно циркулировать по Микрокосмической Орбите. Тем не менее существует множество мест, в которых энергия блокируется или просто не в состоянии течь свободно. Язык как раз и является одним из мест, наиболее восприимчивых к блокировкам.

Существует несколько замечательных даосских техник, поддерживающих язык сильным и эластичным. Я расскажу об этом частично здесь, а частично в разделе Сексуального Гунфу.

Сглатывание слюны

Это одно из наиболее важных упражнений в этой книге. Оно постоянно используется на всех уровнях практики, от высших до низших. Основная причина заключается в самой слюне, в ее способности смазывать пищеварительные железы и органы, если ее сглатывать правильно. На протяжении Ста Дней Практики мы еще неоднократно будем возвращаться к этому упражнению. Так что давайте научимся делать его правильно.

1. Поместите свой язык между губой и передними зубами так, чтобы он касался верхней передней части ваших десен.

2. Круговыми движениями языка проведите 9 раз между губой и передними зубами, массируя при этом переднюю часть верхних и нижних десен.

3. Поместите кончик языка за зубами, так, чтобы он касался верхней десны, и проведите им по кругу 6 раз в противоположном направлении, массируя при этом верхние и нижние десны. (На самом деле совершенно не имеет значения, в каком направлении вы начнете двигаться, только будьте уверены в том, что вы меняете направление, когда двигаете языком за зубами.)

4. Совершая круговые движения языком, вы должны почувствовать приток слюны во рту. Этого мы и добивались. Секунд 10—15 подвигайте нижней челюстью вперед-назад так, как будто вы «жуеете слюну».

5. Поднимите кончик языка к нёбу прямо за зубами и надавите языком вверх.

6. Одновременно с этим втяните подбородок и выпрямите заднюю часть шеи, что приведет к ее удлинению. Это должно выглядеть так, как будто вашу голову потянули вверх.

7. Напрягите горло и *со* звуком сглотните слюну, почувствуйте, как она идет вниз по глотке в органы пищеварения.

Это принудительное сглатывание. Вы заставляете слюну идти в напряженное горло. Очень часто вы будете чувствовать, как ваши мышцы горла то натягиваются, то отпускаются. Это еще одна область, в которой мы обычно создаем невероятное напряжение и стресс, о которых мы даже не подозреваем.

Высовывание и скручивание языка

Это очень простое упражнение для усиления языка и для поддержания его эластичности. Даосы уверены в том, что, укрепляя язык, мы тем самым укрепляем и сердце.

1. Вдохните, а затем на выдохе высуньте язык изо рта и попытайтесь насколько возможно далеко вытянуть его вниз по направлению к земле.
2. Втяните язык обратно и скрутите его во рту так, чтобы кончик языка был направлен назад к глотке.
3. Прижмите низ языка к нёбу настолько сильно, насколько возможно, и одновременно с этим сожмите и втяните анус и напрягите горло.
4. Расслабьтесь. Сделайте упражнение один или два раза.

Сексуальное Гунфу: Гунфу Языка

Раз уж мы коснулись темы языка, я решил просветить вас насчет секретных даосских техник — Гунфу Языка.

В первый раз я столкнулся с этими техниками в 1982 году, но еще задолго до этого я подозревал об их существовании.

Даосы очень часто относились к сексу как к увлекательной игре. Они обладали стратегией, позволяющей наилучшим способом продлить удовольствие и усилить поток *ци* между партнерами. Язык же играл важную стратегическую роль как один из первейших инструментов, доступных даосам в их поисках успеха на игровой площадке. Я не говорю здесь об обольщении. Единодушно настроенные партнеры воспринимают секс как игру. Одно из самых основных правил заключается в том, что женщина всегда должна испытывать оргазм первой. Я уверен, что многие из вас согласны с этим правилом. Тому есть множество различных причин. Прежде всего, если мужчина испытывает оргазм первым, то это, как правило, означает конец игры; женщина остается неудовлетворенной, а мужчина засыпает. Эта стратегия не слишком хороша для продолжительного секса. Женщина способна испытывать больше оргазмов, чем мужчина, и, в отличие от мужчины, при этом она не теряет свою *цзин*.

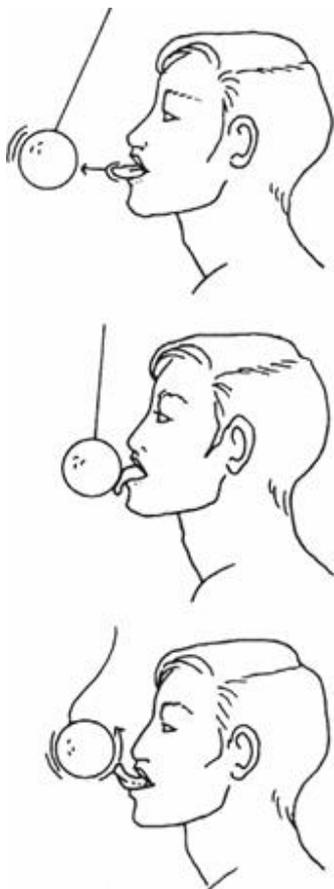
Язык — это орган, наиболее подходящий для продления сексуального удовольствия и возбуждения. Он может менять форму и размер и обеспечивать бесконечное многообразие движений. Его поверхность — влажная и теплая, с некоторой шершавостью. Он чрезвычайно чувствителен и чуток. Язык — это также главный включатель Микрокосмической Орбиты и мощный посредник для передачи и получения *ци* от вашего партнера. Существует множество способов, которыми могут пользоваться как мужчины, так и женщины, хотя должен признать, что первоначально эта техника практиковалась исключительно мужчинами на женщинах. Но, конечно же, это было в гораздо менее просвещенные времена.

Так что, без всяких дальнейших преамбул, я представляю вам Языковое Гунфу.

Примечание: все приведенные ниже упражнения были разработаны для того, чтобы практиковать их с партнером. Если же у вас в настоящий момент нет партнера, советую подвесить на веревочке какой-либо фрукт, например апельсин. Сделать это можно так: привяжите веревочку к зубочистке и воткните зубочистку на пару сантиметров в апельсин.

Подвесьте его на уровне рта и выполняйте все, как описано ниже. Когда научитесь обращаться с апельсином, переходите на грейпфруты.

1. *Язык Змеи*: Резко высуньте язык, подобно змее. Сделайте это быстро, язык при этом должен быть твердым и заостренным. Вы должны как бы выстрелить языком прямо вперед. Упражняйтесь, постепенно увеличивая скорость. Язык Змеи рекомендуется для стимуляции ушей, груди (сосков) и гениталий партнера.

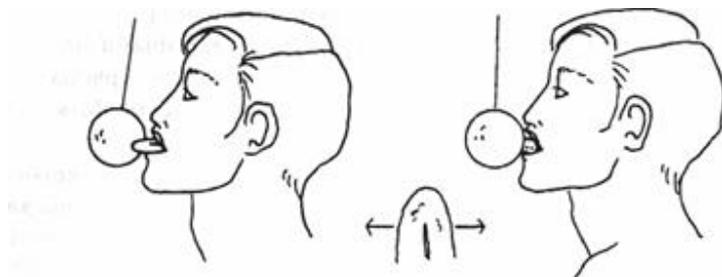


2. *Язык-Крюк*: В этом упражнении вы высовываете язык изо рта, пытаетесь дотянуться до подбородка, а затем выгибаете его кверху как крюк и кончиком языка делаете лижущее движение вверх. Постоянные эксперименты даосов, проводившиеся в течение тысячи лет, продемонстрировали, что эта форма Языкового Гунфу особенно хороша для стимуляции гениталий партнеров обоего пола.

3. *Шлепающий Язык*: Высуньте язык и переведите его в левую сторону рта. Быстро качните им в правую сторону, как бы шлепая нечто, находящееся у него на пути. Повторите то же самое справа налево и т. д. С практикой вы обнаружите, что ваш шлепок языком становится быстрее и сильнее. Эта форма Языкового Гунфу также весьма эффективна для представителей обоего пола. Используйте ее для улучшения ловкости и подвижности вашего языка.

4. *Язык-Дрель*: Эта секретная практика была разработана для того, чтобы иметь дело с эрегированными сосками. Кончик языка используется для того, чтобы вдавливать выступающий сосок назад в грудь. Когда же сосок вдавлен, кончик языка начинает дедать

вокруг него круговые движения. Даосские мудрецы обнаружили, что это создает для партнера вибрирующую спираль энергии.



Для этой практики не существует заменителей. Экспериментируйте и находите новые возбуждающие способы использования Языкового, Гунфу. У вас впереди долгий путь. Да, вот еще пара дополнительных правил:

- а. Придерживайтесь разумных стандартов гигиены, т. е. тщательно мойтесь и т. п.
 - б. Когда практикуете Языковое Гунфу на гениталиях, кончиком пальца контролируйте, чтобы анус партнера не открывался. Это предотвратит потерю *ци*, которая легко может просачиваться в состоянии возбуждения.
- Это подлинные даосские практики. Как вы видите, даосы заботились о многом.

Бадунъцинъ: Куски Седьмой и Восьмой

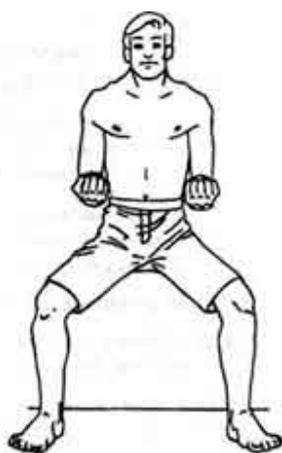
На этой неделе мы изучим два последних Куска Парчи. Из всех Кусков эти два, пожалуй, наиболее просты для изучения.

Эти восемь упражнений — замечательный способ начать утро. Вы можете делать все восемь, по восемь раз в течение пяти минут, как это было рекомендовано. Но они также хороши и в любое другое время, когда вам требуется расслабиться. Эти упражнения — одна из самых известных форм цигун. На этой неделе делайте их все. После я продолжу давать вам новые упражнения, но вы не должны забывать Восемь Кусков Парчи. Старайтесь делать их каждый день.

Седьмой Кусок

Сжимание Кулаков и Отработка Свирепого Взгляда

Для Увеличения Силы



1. Встаньте широко расставив ноги так, как это было во **Втором Куске: Натягивание Лука в Обе Стороны**. Немного согните колени, как будто вы скачете на коне, спину при этом держите прямо.

2. Сожмите обе руки в кулаки и поместите их по бокам на уровне поясицы.

Ладони сжатых в кулаки рук развернуты вверх, суставы пальцев развернуты вниз.

3. Правым кулаком выполните медленный удар в правую сторону. Во время удара разверните кулак так, чтобы, когда правая рука полностью распрямится, ладонь смотрела вниз.

4. Откройте оба глаза и свирепо посмотрите в сторону движущегося кулака.

5. Верните правую руку в исходное положение.

6.левой рукой сделайте медленный удар в левую сторону. Во время удара разверните кулак так, чтобы, когда правая рука полностью распрямится, ладонь смотрела вниз, а суставы пальцев смотрели вверх.

7. Верните левую руку в исходное положение.

8. Делайте удар на выдохе, а возвращайте руку на вдохе.

9. Сделайте по 8 раз на каждую сторону.

В этом Куске необходимо, чтобы кулаки были прочно сжаты. Пальцами ног "схватите землю". Делайте удар медлен-но, используя силу всего тела; это не то же самое, что быстрый удар. Ваше сознание должно быть сконцентрировано на выполнении упражнения, а глаза должны смотреть свирепо, как будто вы очень рассержены. Это усиливает циркуляцию крови, стимулирует радужную оболочку глаз, кору головного мозга и автономную нервную систему. Свирепый взгляд - очень важная часть упражнения. Он помогает умножить силу

сжатого кулака. Продолжительное выполнение этого упражнения будет способствовать развитию мускулатуры и увеличению силы и выносливости тела.



Восьмой Кусок:
Подъем и Опускание Пяток
Для Встряски Тела и Лечения Всех Болезней

1. Встаньте по стойке смирно, ноги вместе или на расстоянии не более сантиметра друг от друга. Руки свободно висят по сторонам, ноги прямые.
2. Одновременно оторвите обе пятки от земли, так, чтобы вы балансировали на кончиках пальцев. Ваши глаза должны смотреть прямо вперед или немного вверх.
3. Резко на выдохе опустите обе пятки на землю.
4. Делайте вдох, когда поднимаете пятки, и выдыхайте, когда опускаете.
5. Повторите 8 раз.

Этот последний Кусок вызывает во всем теле легкую вибрацию, которая служит прекрасным заключительным штрихом для всего комплекса Бадуаньцинъ.

Разогревание Печи

Шэнь **Сознание**

Вот уже четыре недели, как вы занимаетесь даосскими практиками. Если вы регулярно практиковали упражнения Регулирования Сознания, у вас на настоящий момент уже должны быть интересные результаты. Вы уже, возможно, поняли, что практика Третьего Сокровища направлена на стимуляцию Сознания-и, высшего сознания.

На прошлой неделе мы закончили наше занятие на том, что направили наше сознание на три дюйма вглубь за Точку Третьего Глаза, которая находится между глаз. Это местонахождение

Небесного Сердца, также называемого Хрустальным Дворцом, Верхним *Даньтянем* или Точкой Изначального Духа.

Как вы уже убедились на различных вариантах приведенных в этой книге упражнений Трех Сокровищ, ощущение или визуализация связи между различными частями тела — это очень важная часть Даосской Йоги и цигун.

Настало время изучить связь, которая на Западе в основном неизвестна, но которая является ключом к истинной практике. Я вынужден дать еще немного теории, чтобы ваша медитация имела смысл.

Когда мы плавали в утробе своей матери, мы были привязаны к ней пуповиной. Цзин нашей матери входила в наше тело через эту пуповину и накапливалась за пупком в «Океане ци»*. Центральная часть этого «Океана ци» — это *Даньпянь*, или, более правильно, Нижний *Даньтянь*. Это место, Нижний *Даньпянь*, мы стремимся соединить с Верхним *Даньтянем*., который находится между глаз.

*Кит. Цихай.

Расположение Нижнего *Даньтяня* у каждого человека индивидуально, но обычно он находится на два пальца ниже пупка и на половину или на две трети ширины тела вглубь, между пупком и спиной. Для даоса это самое важное место во всем теле. Но учтите, что различные китайские тексты по разному определяют местоположение *Даньтяня*. Для выполнения упражнений из этой книги пользуйтесь тем положением, которое даю я. Позже, когда мы изучим Микрокосмическую Орбиту, мы будем использовать также и пупок в качестве *Даньтяня*.

Слово *Даньтянь* переводится как «Поле Эликсира» или «Поле Пилюли». Имеются в виду алхимические Эликсир Жизни и Пилюля Бессмертия (что одно и то же). Это дает нам ключ к занятиям и частично раскрывает секрет Золотого Цветка.

Нижний *Даньтянь* — это место, где цзин -Сущность превращается в *ци*. Это восстанавливает нашу Первичную *ци* — *юань-ци*. Эта Первичная *ци* и есть Эликсир, или Пилюля.

Теория очень проста. Даосы искали способ восстановить Первичную Энергию, которая существовала в нас в момент рождения. Эта Первичная Энергия поддерживает наше здоровье и обеспечивает свободный ток Энергии Жизненной Силы (другое название Первичной *ци*) через все наше тело. Даосы верят, что восстановление Первичной *ци* восстановит совершенное здоровье тела.

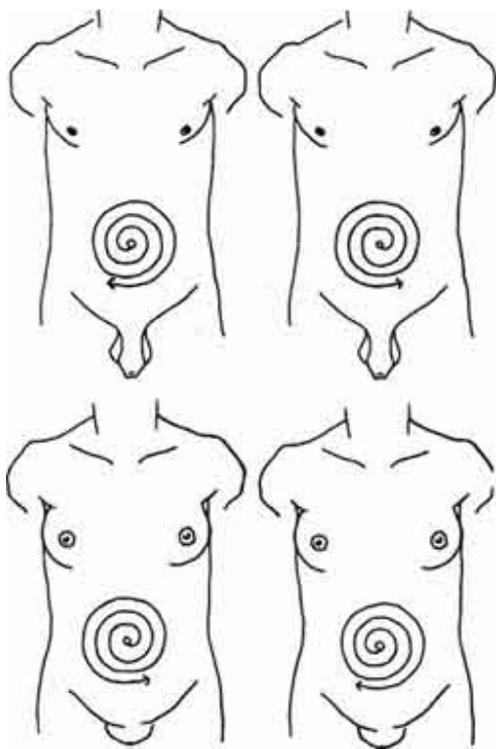
Процесс начинается с того, что вы, как по линии отвеса, опускаете свою концентрацию из Верхнего *Даньтяня*, находящегося в точке Третьего Глаза, в Нижний *Даньтянь*. Эликсир приготавливается разогреванием Нижнего *Даньтяня* быстрым Брюшным Дыханием. Мы называем этот тип дыхания Дыханием Кузнечных Мехов.

При Дыхании Кузнечных Мехов вы вдыхаете и раздуваете живот быстро и мощно. Быстро и мощно выдыхаете. Вдох и выдох не должны длиться больше секунды. Дыхание должно выглядеть так, как будто старый кузнец орудует кузнечными мехами для того, чтобы поднять жар кузнечного огня. Это также объясняет его второе название, Быстрый Огонь. Также теперь понятно, почему Нижний *Дань-тянь* называется еще и Печью. Дыхание Кузнечных Мехов повышает температуру Печи, отсюда и название практики этой недели: «Разогревание Печи».

Эти упражнения Регулирования Сознания накладываются одно на другое неделя за неделей. Я не буду повторять детали упражнений прошлых недель, чтобы не делать эту книгу утомительной. Тем не менее я расскажу, какая часть упражнения прошлой недели должна быть выполнена перед тем, как переходить к новому материалу. Самое важное — продолжать выполнять базовые упражнения. Мы сейчас закладываем прочное основание. Вы достойны похвал, если вы дочитали до сих пор и продолжаете заниматься. Ваша настойчивость будет вознаграждена.

1. Повторите упражнение Регулирования Сознания прошлой недели до того места, где вы направляли улыбку в различные части глаз и связывали эту улыбку с улыбкой поднятых уголков губ. Если вы связали внешние и внутренние уголки глаз, зрачки, радужки, белки и верхние и нижние веки, то вы готовы приступить к упражнению этой недели.
2. Почувствуйте, как улыбается весь ваш левый глаз, и почувствуйте его взаимосвязь с поднятым левым уголком ваших губ. Почувствуйте, как внешний уголок вашего левого глаза изгибается, когда вы улыбаетесь.
3. Почувствуйте, как улыбается весь ваш правый глаз, и почувствуйте его взаимосвязь с поднятым правым уголком ваших губ. Почувствуйте, как внешний уголок вашего правого глаза изгибается, когда вы улыбаетесь.
4. Быстро перенесите точку концентрации на кончик носа и достаточно быстро поднимите ее к бугорку носа, а затем к Третьему Глазу.
5. Направьте улыбку в точку Третьего Глаза. Ощутите, как эта улыбка входит в пространство за Третьим Глазом, ощущение должно быть такое, как будто вы смогли развернуть свое зрение в обратную сторону и заглянуть себе в голову. Оставайтесь там две минуты или больше.
6. Поместите язык между передней стороной зубов и внутренней стороной губ, 9 раз проведите языком по кругу — все равно, в каком направлении, — затем поместите язык за зубами и 6 раз проведите языком в обратном направлении. Ваш рот должен наполниться слюной. Подвигайте нижней челюстью вперед-назад, как будто вы «жуеете слюну», наполняя ее энергией улыбки.
7. Поместите кончик языка на нёбо за зубами. Втяните подбородок, выпрямите заднюю часть шеи и напрягите горло, с шумом проглотите слюну.
8. Проследите путь слюны и опустите свою концентрацию и энергию улыбки в точку Нижнего *Даньтяня*, примерно на две трети вглубь тела и чуть больше дюйма ниже пупка. Если вы ничего не чувствуете, просто воспользуйтесь своим воображением и представьте себе, как это должно быть.
9. Выполните Дыхание Кузнечных Мехов — примерно 18 или больше коротких резких вдохов и выдохов, как при Брюшном Дыхании, причем каждый вдох или выдох не должен длиться больше одной секунды. Используйте брюшные мышцы для того, чтобы сильно сократить живот на выдохе. Вдох и выдох делайте через нос.
10. Вы должны почувствовать, как Нижний *Даньтянь* начинает разогреваться. На то, чтобы вы начали это ощущать, может уйти несколько дней, а то и недель, но если вы будете заниматься, то рано или поздно почувствуете здесь тепло. Несколько минут удерживайте свою концентрацию на Нижнем *Даньтяне* и одновременно переключитесь на медленное Брюшное Дыхание (это называется Медленный Огонь).
11. Завершение упражнения:

Мужчины: Положите левую руку на пупок и накройте ее правой рукой сверху. Сделайте 36 круговых движений по часовой стрелке (сверху вниз идете по левой стороне, а поднимаетесь по правой), круги не должны превышать трех дюймов, ладони накрывают одна другую. Затем поменяйте направление и сделайте 24 круговых движения против часовой стрелки. Также пользуйтесь сознанием для направления *ци* вокруг пупка. На последнем движении направьте *ци* в Нижний *Даньтянь*.



Женщины: Положите свою правую руку на пупок и накройте ее своей левой рукой сверху. Сделайте 36 круговых движений против часовой стрелки (сверху вниз идете по правой стороне, а поднимаетесь по левой), круги не должны быть больше трех дюймов, ладони накрывают одна другую. Затем поменяйте направление и сделайте 24 круговых движения по часовой стрелке. Также пользуйтесь сознанием для наравления *ци* вокруг пупка. На последнем движении направьте *ци* в Нижний *Данъянь*.

12. Разотрите ладони и сделайте Массаж Лица. Снова разотрите ладони, накройте ими глаза и впитывайте *ци* глазами.

Здесь вы знакомитесь с некоторыми новыми и очень важными техниками. В шаге 11 вы учитесь собирать Энергию в Нижнем *Данъяне*. На протяжении оставшихся Ста Дней Практики это станет обычным способом завершать упражнения по Регулированию Сознания.

Некоторые почувствуют жар в Нижнем *Данъяне* практически моментально. Другим же потребуется на это некоторое время. Это одна из сложностей составления подобного рода книг. Некоторые из вас преуспеют в одном, некоторые — в другом. Жаль, что я не могу находиться рядом с каждым из вас и давать персональные наставления. Если вы ничего не почувствуете, просто делайте это упражнение каждый день, а затем переходите к Неделе Пятой. Мы продолжим Разогревание Печи через три недели, после того, как изучим Внутреннюю Улыбку. К концу четвертой недели вы должны ощущать тепло и вокруг области пупка. Не начинайте нервничать и гнаться за результатами. Они со временем придут. Беспокойство по поводу вашего прогресса лишь затормозит сам прогресс. Все, что вам нужно почувствовать, — это некоторое тепло в нижней части живота. Пусть вас утешит тот факт, что рано или поздно вы его почувствуете.

Пятая неделя

Этой неделей мы заканчиваем первый и начинаем второй месяц Ста Дней Практики. Я надеюсь, что вам понравился тот материал, который я давал до сих пор. Я попытался сделать свои уроки настолько простыми и доходчивыми, насколько это возможно. Я настоятельно рекомендую вам вернуться назад и просмотреть еще раз то, что вы уже изучили. Все это необходимо для создания прочного основания, требующегося для успеха в Ста Днях Практики.

На сегодняшний момент вы уже знаете много упражнений — Целительные Звуки, даосский Омолаживающий Самомассаж, Восемь Кусков Парчи и Сексуальное Гунфу, — и все их можно практиковать каждый день. Вам не нужно каждый день выполнять весь старый и новый материал. Я вам дал достаточно для того, чтобы вы сами выбрали. Лишь один совет: если у вас есть тип или группа упражнений, которые вы постоянно игнорируете, то вполне возможно, что *именно эти* упражнения вам необходимы больше всего.

Брюшное Дыхание и Сила Промежности: Часть Вторая

Ци Дыхание

На этой неделе упражнение по Регулированию Сознания будет лишь вариацией упражнения прошлой недели. На прошлой неделе мы изучали Брюшное Дыхание, сочетаемое с подтягиванием промежности и ануса на выдохе.

Мы продолжим укреплять и обогащать наше знание о зоне промежности. Мы будем продолжать делать вдох так, как мы делали до этого. На выдохе же мы будем поочередно то подтягивать только мышцы промежности, не трогая анус, то подтягивать только анус без промежности.

Невозможно переоценить важность усиления зоны промежности. Все наше туловище находится над промежностью всякий раз, когда мы принимаем вертикальное положение. Если эта область слаба, то это оказывает глубочайшее воздействие на все остальное тело; мы постоянно будем терять энергию. Когда же эта область сильна, мы наращиваем Силу Промежности, которая не только усиливает нашу промежность, но и становится чрезвычайно важной в смысле нашей способности направлять *ци* вверх и вниз по Управляющему Каналу и Функциональному Каналу.

1. Сделайте вдох, как при Брюшном Дыхании, расширяя нижнюю часть живота.
2. Выдохните и напрягите брюшные мышцы, одновременно подтягивая только промежность (*Хуэйинь*), расположенную между половыми органами и анусом. Не подтягивайте сам анус или половые органы.
3. Расслабьте промежность и сделайте следующий вдох Брюшного Дыхания, равномерно расширяя нижнюю часть живота во все стороны.
4. Выдохните и напрягите брюшные мышцы, одновременно подтягивая только анус. Не подтягивайте саму промежность или половые органы.
5. Вдыхая, расслабьте анус.
6. Практикуйтесь по меньшей мере по пять минут в день, поочередно подтягивая то промежность на одном выдохе, то анус на следующем.

Пятый Целительный Звук: Звук Селезенки

Цзин Тело

Селезенка, пожалуй, хуже всего изучена из пяти основных даосских внутренних органов. Даосы считают, что селезенка вырабатывает антитела, защищающие нас от определенных болезней. На Западе, где селезенка и ее функции по-прежнему считаются до некоторой степени загадочными, эта функция не получила широкого признания. В отличие от четырех других основных органов, потеря селезенки не обязательно наносит серьезный ущерб организму. Селезенка удаляет изношенные красные и белые кровяные тельца, расщепляет гемоглобин и служит резервуаром железа в нашем теле. На стадии зародыша и сразу после рождения селезенка вырабатывает все типы кровяных телец, но уже к девятому месяцу жизни большую часть этих функций берет на себя костный мозг, а селезенка производит белые кровяные тельца, известные как лимфоциты.

Селезенка расположена с левой стороны тела, в верхней части брюшной полости. Это мягкий орган овальной формы. Селезенка находится в прямом контакте с поджелудочной железой, которая проходит по середине тела, по линии от печени к селезенке. Поджелудочная железа имеет жизненно важное значение для существования нашего тела. Она вырабатывает инсулин, который регулирует уровень сахара в крови. При отсутствии достаточного количества инсулина содержание сахара в крови поднимается до токсичного уровня: это, собственно, и происходит при диабете. Избыток инсулина приводит к состоянию, известному как гипогликемия, которое тоже может привести к смерти, если его не контролировать.

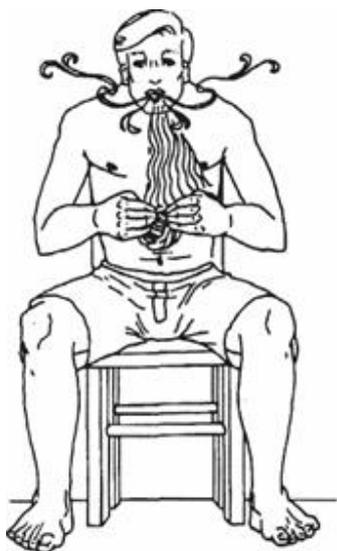
Даосы осознали тесную взаимосвязь между селезенкой и поджелудочной железой. Очень часто эти органы и упоминают вместе: «селезенка/поджелудочная железа». Целительный Звук селезенки распространяется на оба органа. Сам звук такой: Х-У-У-У-У-У. Похоже на крик совы.

Внешним органом селезенки является рот, особенно губы. Некоторые старые источники включают сюда также и все мышцы лица.

Элементом селезенки является Земля. Негативные эмоции селезенки — беспокойство и жалость к себе. Ее позитивные эмоции или качества — открытость и справедливость к себе и к другим.



1. Сядьте на стуле, широко расставив ноги. Ваши руки покоятся на середине бедер, ладони развернуты вверх.
2. Четко представьте себе свою селезенку, которая находится в левой верхней части живота в самом низу грудной клетки, а также представьте поджелудочную железу, пересекающую центр тела на уровне желудка.
3. Глубоко вдохните, как при Брюшном Дыхании, поднимите руки и прижмите указательные, средние и безымянные пальцы обеих рук к солнечному сплетению, приблизительно полтора-два дюйма ниже грудины.
4. Продолжая давить на солнечное сплетение сделайте выдох и за пределами слышимости произнесите звук Х-У-У-У-У-У.



5. Заканчивая выдох, наклонитесь немного вперед.
6. Вообразите или почувствуйте, как избыточный жар покидает селезенку и солнечное сплетение. Представьте, что, когда вы выдыхаете и произносите звук Х-У-У-У-У-У, беспокойство и жалость к себе изгоняются из селезенки/поджелудочной железы.
7. Вернитесь в исходное положение, сядьте прямо, ладони на бедрах.
8. Сидите тихо, дышите нормально и представляйте себе область селезенки, желудок, солнечное сплетение и поджелудочную железу погруженными в яркий желтый или золотой свет. Почувствуйте или вообразите, как такие качества, как открытость и справедливость, заполняют всю область. (Открытость означает способность быть открытым новым идеям, людям или ощущениям.)
9. Повторите минимум три раза за одно занятие.

Даосский Омолаживающий Самомассаж

Рот — это внешний орган селезенки. На этой неделе в разделе даосского Омолаживающего Самомассажа мы сконцентрируемся на упражнениях для рта и зубов.

Щелканье зубами

Это одна из самых известных техник Самомассажа, и ее часто преподают как часть Сидячего Бадуаньцин. Вы просто щелкаете зубами. Часто это сопровождается Даосским Глотанием Слюны, которое мы изучали на прошлой неделе. Щелканье помогает поддерживать зубы здоровыми и предотвращает заболевания десен. Оно также вызывает легкую вибрацию,

которая, воздействуя на кости челюсти и черепа, помогает ослабить напряжение в этой области. Щелканье зубами нужно делать ежедневно.

1. Щелкните задними зубами примерно 18 раз.
2. Щелкните передними зубами примерно 18 раз.
3. Если у вас есть время и желание, сделайте Глотание Слюны.

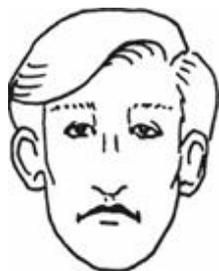
Постукивание по деснам

Это еще одно простое упражнение для поддержания десен в здоровом состоянии.

1. Разотрите руки, пока они не станут горячими.
2. Указательным, средним и безымянным пальцами любой руки постучите по деснам вокруг верхних и нижних зубов, при этом пальцы движутся по овальной замкнутой траектории. Стучите не по самим деснам внутри рта, а снаружи, вокруг губ.

Массаж, делающий рот более красивым

Это упражнение поможет вам в выполнении упражнений, связанных с Улыбкой, которые вы изучали в Третьей Неделе. Но оно также хорошо и само по себе как способ сделать рот более красивым.



Внешность часто говорит о человеке очень многое. Выражение чьего-либо лица говорит нам о том, счастлив человек или грустит. Грусть, стресс, депрессия приводят к тому, что мышцы рта ослабляются и теряют свой естественный тонус. Это, в свою очередь, делает уголки рта вялыми, что придает лицу грустное или депрессивное выражение.

Если человек выглядит веселым и счастливым, то он гораздо более привлекателен. Веселый и счастливый вид в основном зависит от уголков рта и глаз. Массирование мышц рта поможет вам подтянуть вверх уголки рта. Когда уголки рта приподняты, ваши щеки тоже приподнимаются и кажется, что уже все лицо наполнено более положительной энергией. Объединение этой энергии с улыбающимися глазами прояснит ваше лицо, и вы почувствуете себя намного более счастливым. Попробуйте это. Немного попрактикуйтесь, и люди быстро заметят в вас перемену.



1. Разотрите руки, пока они не станут горячими.
2. Поднесите большой и указательный пальцы к уголкам рта.
3. Почувствуйте, как *ци* переходит из ваших пальцев в уголки рта.
4. Немного придавите и приподнимите уголки губ вверх к глазам, примерно на один дюйм.
5. Отпустите.
6. Делайте от 10 до 20 раз каждый день.

Цигун

На протяжении многих лет у меня была возможность учиться у различных учителей и просто наблюдать за различными людьми, занимающимися цигун. Существует множество различных форм и стилей. Один из китайских учителей сказал мне, что он знает более двух сотен различных форм. Мантэк Чиа постоянно говорил, что самое важное — это овладеть несколькими базовыми формами и учиться создавать крепкую основу для управления *ци*. Он говорит, что те, кто так и не создал крепкой основы, просто продолжают изучать все новые и новые формы цигун и тайцзи, при этом все больше удаляясь от следования Пути, вводя самих себя в заблуждение и думая, что они прогрессируют в Дао.

Лично мне нравится изучать новые формы. Тем не менее я не стараюсь изучать слишком много различных форм в течение короткого промежутка времени, потому что каждая требует слишком много времени для отработки. Если бы я практиковал все, что я знаю, я бы занимался этим двадцать четыре часа в сутки. Для этого нет никакой необходимости. В самом начале наших занятий я сказал, что вам необходимо ежедневно уделять этому всего лишь пятнадцать минут вашего времени. Но на этой неделе вам, вероятно, придется посвящать этому по полчаса в день или больше. И все равно, это не так уж много. Хотя я и даю много разных техник, после того, как вы изучите все упражнения каждой недели, их выполнение не будет отнимать у вас слишком много времени.

Существуют сложные формы цигун, практикуемые закаленными мастерами боевых искусств, — такие, как способность поглощать смертельные для тела удары, но это уже выходит далеко за рамки данной книги. Есть и более умеренные формы — такие, как Восемь Кусков Парчи. Комбинируя дыхание и движение, они стремятся заставить Энергию двигаться. Существуют

также и мягкие формы, которые направлены на то, чтобы чувствовать и контролировать поток *ци*. Эти формы требуют минимум движения или не требуют его вовсе и часто задействуют способность впитывать и передавать *ци* через кончики пальцев и ладони. Это ответвление цигун связано с энергетическим целительством. Некоторые базовые упражнения из этого разряда мы изучим на этой неделе.

Активирование кончиков пальцев и ладоней

1. Разотрите руки, пока они не станут горячими.
2. Держа ладони прижатыми друг к другу, поднимите руки на уровень сердца.
3. Медленно разъедините руки так, чтобы между ладонями был приблизительно дюйм. Ваши пальцы должны быть немного изогнуты по направлению друг к другу, а кончики пальцев должны почти соприкоснуться.
4. Сконцентрируйте глаза и сознание на точке между двумя ладонями. Это заставит *ци* течь в ладони и кончики пальцев.



5. Почувствуйте, как между вашими руками формируется шар Энергии. Вы можете ощутить некоторую дрожь или распространяющийся жар или паутину Энергии, которую очень сложно описать словами. Вы должны почувствовать нечто в «пустом» пространстве между руками.
6. Медленно разведите руки еще немного шире, пока расстояние между ладонями не увеличится до четырех-пяти дюймов, пальцы по-прежнему согнуты по направлению друг к другу. Используя сознание, почувствуйте, как шар *ци* становится больше.
7. Несколько раз попробуйте свести и развести руки. Если вы разведете руки еще дальше в стороны, вы достигнете точки, где энергетическая связь между ладонями теряется. Эта точка у разных людей разная и зависит от целого множества переменных. Экспериментируя таким образом, выясните, насколько далеко вы можете развести ладони и кончики пальцев до того, как вы теряете шар *ци*.
8. Сведите руки ближе друг к другу и почувствуйте, как шар *ци* сжимается.
9. Поиграйте с шаром *ци*. Соприкоснитесь кончиками пальцев и почувствуйте, как шар или излучающееся *ци* отталкивает ваши руки в стороны.
10. Удерживая шар *ци* между ладонями, поверните его сначала вверх, затем вниз, влево и вправо. Поиграйте с шаром.
11. Вернитесь в первоначальное положение, разведите ладони в стороны, а затем несколько раз сведите их вместе.
12. Завершение: находясь в сидячем положении, руки на коленях, ладони развернуты вверх, почувствуйте или вообразите, что на вдохе вы вбираете *ци* в центры своих ладоней, а на выдохе посылаете *ци* из этой же самой точки. Должно быть ощущение, что ваши ладони дышат. Делайте это не менее тридцати секунд. В положении стоя разведите ладони так, чтобы они были развернуты вверх и представьте или почувствуйте, что, вдыхая, вы вбираете *ци* в центры своих ладоней, а выдыхая — посылаете *ци* из этих точек, как будто ваши ладони дышат. Делайте это секунд тридцать или больше.

Одна из аксиом даосизма гласит: «Кровь следует за *ци*». Это означает, что, если вы направите или соберете *ци* в определенной точке вашего тела, вы также увеличите приток крови к этому самому месту. Кончики пальцев связаны с множеством энергетических каналов нашего тела. Собираение *ци* в кончиках пальцев и ладонях активирует *ци* в наших органах и железах и улучшает циркуляцию крови в этих самых органах и железах. Это одна из причин того, что многие упражнения начинаются с растирания рук друг о друга. Вы, наверное, слышали, что холодные руки — признак плохой циркуляции крови. Даосы также в это верили. Если вы страдаете от холодных рук, теперь у вас есть средство, чтобы преодолеть это состояние. Кстати, если ваши руки в нормальном состоянии горячие, вам будет изначально труднее ощущать шар *ци*. Но практика поможет добиться успеха.

Ладони Инь-Ян

Это упражнение расширяет концепцию «дыхания» ладонями, с которой мы познакомились в последнем упражнении. Даосы верили, что ладони можно натренировать впитывать *ци* Вселенной (Небесную *ци*) и переносить ее в окружающий нас мир. В даосской картине мироздания единая проявленная вселенная управляется тремя первичными силами. Их называют «Три Чистых». Эти Три Чистых были порождены взаимодействием Инь и Ян. В классическом даосском труде «*Даодэ-цзин*» говорится:

Дао породило Одно (Тайцзи). Одно породило Два (Инь и Ян). Два породили Три (Три Чистых). Три породили все сущее.

Три Чистых — это:

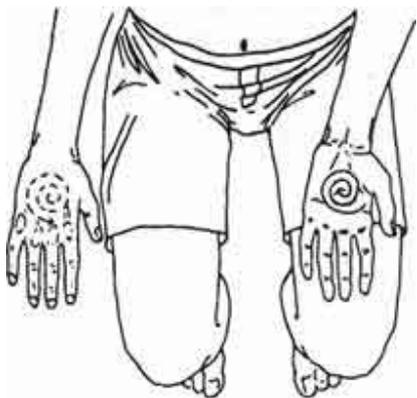
ци Вселенной, или Небесная ци; человеческая ци; ци Земли.

Небесная *ци* включает в себя *ци*, или Энергию, всех планет, звезд и созвездий — равно как и Энергию Бога (силу создания и вселенской любви). Человеческая *ци* — это Энергия, которая существует на поверхности нашей планеты и поддерживает человеческую жизнь. Сила Земли включает все силы, заключенные внутри планеты; Силы Пяти Стихий тоже относятся к ней. В этом упражнении мы связываем себя, человеческий уровень, с Небесной Силой сверху и Силой Земли снизу. Для этого мы впитываем Небесную *ци* левой иньской ладонью и передаем ее в Землю своей правой янской ладонью*. Раньше, когда я описывал Инь и Ян, я говорил, что нас больше всего будет заботить аспект их восприимчивости (Инь) и активности (Ян). Наша левая ладонь принимает Небесную *ци* и, таким образом, является иньской. Наша правая ладонь активна, она направляет *ци* в Землю, и следовательно, она — Ян.

Ладонь Инь-Ян — это очень простая и успокаивающая практика, которая всегда усиливается энергией улыбки.

1. Сядьте прямо на стуле, закройте глаза и создайте энергию улыбки в своих глазах, почувствуйте связь с уголками рта.

2. Ваша левая рука покоится на вашем левом бедре, пальцы открыты, ладонь развернута вверх к небу.



3. Ваша правая рука покоится на вашем правом бедре, пальцы открыты, ладонь развернута вниз к земле.
4. Представьте, что, когда вы вдыхаете, *ци* по спирали спускается сверху вниз по часовой стрелке и входит в центр вашей левой ладони.
5. *Ци* движется вверх по вашей левой руке к вашему плечу и через грудь переходит в ваше правое плечо.
6. Когда вы выдыхаете, *ци* излучается из вашей правой ладони и по спирали опускается вниз против часовой стрелки в Землю.
7. Продолжайте это делать еще несколько минут.
8. В завершение разотрите руки и сделайте массаж лица.

Это упражнение составляет основу многих даосских целительных практик, где правая ладонь используется для перенаправления целительной *ци* в себя или в других. В Китае это одна из наиболее высоко развитых форм искусства. Передача *ци* признается научно обоснованной и практикуется китайскими врачами. Пожалуйста, заметьте, что передаваемая *ци* сперва впитывается практикующим извне, так что он действует как проводник, а не передает свою собственную энергию. Последнее считается в высшей степени опасной практикой, так как может привести к энергетическому истощению**.

*В классическом даосизме янской считается левая сторона, а иньской — правая.

**О целительских аспектах работы с *ци* подробнее см., например: Дайяна Стайн. *Основы Рейки. Полное руководство по древнему искусству исцеления*. К.: «София», 1998.

Сексуальное Гунфу

На Третьей Неделе мы узнали, как увеличить производство собственной *цзин-ци* — Сексуальной Энергии. На прошлой неделе мы познакомились с Гунфу Языка — практикой, являющейся частью сокровищницы даосских любовных техник, созданных для уравнивания мужской и женской Сексуальных Энергий.

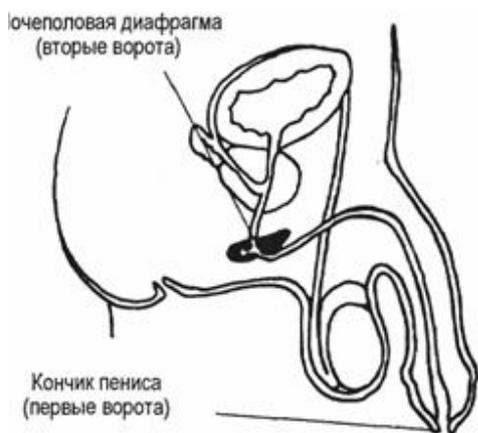
Я много раз уже говорил, что мужчины теряют *цзин-ци* при эякуляции, а женщины — во время менструации. Это два основных способа потери Сексуальной Энергии представителями обоих полов. Мы также теряем свою *цзин-ци*, если наши половые органы слабы.

Как у женщин, так и у мужчин есть двое «ворот» в половых органах, через которые *цзин-ци* может утекать, если они не в нужном тоне. Упражнение этой недели, Закрытие Двух Передних Ворот, покажет вам, где находятся эти ворота, и научит вас их усиливать. Из-за разницы в мужской и женской анатомии описание упражнения будет различным для каждого пола, хотя практика, в сущности, одинакова.

Закрытие Двух Передних Ворот

Мужчины: Первые ворота расположены в отверстии на самом кончике пениса. Если вы сконцентрируетесь на этом месте, то сможете закрыть это отверстие. Вторые ворота расположены в основании пениса, там где он прикреплен к телу. Сразу за этой точкой находится мочеполовая диафрагма. Если вы сконцентрируетесь на этом месте, вы сможете закрыть и эти ворота, сократив мочеполовую диафрагму.

1. Слегка сожмите ворота в кончике пениса.
2. Сожмите ворота в основании пениса (мочеполовая диафрагма).



3. Одновременно втяните глазные мышцы. Если можете, обратите особое внимание на круглые мышцы радужки и втяните их, как и мышцы, окружающие глаза.

4. Сделайте это от 3 до 9 раз.

5. Вы не обязаны координировать это упражнение с дыханием. Но если хотите, можете это делать. Поэкспериментируйте с подтягиванием на вдохе, а затем с подтягиванием на выдохе. Какой способ вам кажется более сильным?

Женщины: Первые ворота — это отверстие влагалища. Сконцентрируйтесь на губах влагалища и сожмите их. Вторые ворота находятся внутри влагалища рядом с мочеполовой диафрагмой, перед отверстием шейки матки. Если вы сконцентрируетесь здесь, вы сможете закрыть и эти ворота.



1. Слегка сожмите ворота между губами влагалища.

2. Сожмите ворота внутри влагалища рядом с мочеполовой диафрагмой.

3. Одновременно втяните глазные мышцы. Если можете, обратите особое внимание на круглые мышцы радужки и втяните их, как и мышцы, окружающие глаза.

4. Сделайте это от 3 до 9 раз.

5. Вы не обязаны координировать это упражнение с дыханием. Но, если хотите, можете это делать. Поэкспериментируйте с подтягиванием на вдохе, а затем с подтягиванием на выдохе. Какой способ вам кажется более сильным?

Мужчины и женщины: если у вас возникают трудности с нахождением вторых ворот, вот еще одно упражнение, которое очень хорошо укрепляет эти ворота.

Когда вы мочитесь, попробуйте остановить поток мочи, сжимая пенис или влагалище глубоко внутри. То место, которое вам необходимо сжать, чтобы остановить поток мочи, и

есть вторые ворота. Весьма маловероятно, что сдавливание *первых* ворот в кончике пениса или между губами влагалища остановит поток.

Шэнь Сознание

Внутренняя Улыбка: Передняя Линия

Мы уже научились направлять улыбку в свои глаза. Мы также уже знаем, как направлять улыбку в Третий Глаз и в слюну перед тем, как ее проглотить, а затем проследить, как она вместе со слюной опускается в *Дань-тянь*.

На этой неделе мы продолжим этот процесс и научимся направлять улыбку в пять основных органов нашего тела. Это прекрасный способ войти в непосредственный контакт с тем, что происходит внутри нас.

Вы уже должны точно знать местоположение пяти основных органов.

Внутренняя Улыбка — это исключительно даосская техника, которая работает сразу на очень многих уровнях. Внутренняя Улыбка начинается с глаз. Глаза связаны с нашей автономной нервной системой, которая, в свою очередь, связана со всеми нашими органами и железами. Наши глаза принимают зрительные импульсы, которые интерпретируются как эмоциональные сигналы, заставляющие наши органы и железы активизировать деятельность во время стресса и опасности или же замедлять ее, когда все спокойно. В идеале глаза должны поддерживать спокойный и сбалансированный уровень реакции на раздражители. Внутренняя Улыбка работает как мощная расслабляющая техника. Для этого необходимо научиться посылать энергию улыбки, энергию любви непосредственно в наши пять основных органов, которые, согласно даосскому учению, контролируют наше эмоциональное состояние. Внутренняя Улыбка, направленная в наши органы и железы, в силах их исцелить, восстановить, омолодить и помочь им функционировать оптимально.

1. Повторите первый шаг упражнения на Регулирование Сознания, изученного на прошлой неделе, и визуализируйте улыбающееся солнце или луну. Направьте улыбку в различные части глаз и свяжите эту улыбку с улыбкой уголков ваших губ. Установите связь между правыми и левыми внешними и внутренними уголками глаз, зрачками, радужками, белками, верхними и нижними веками.

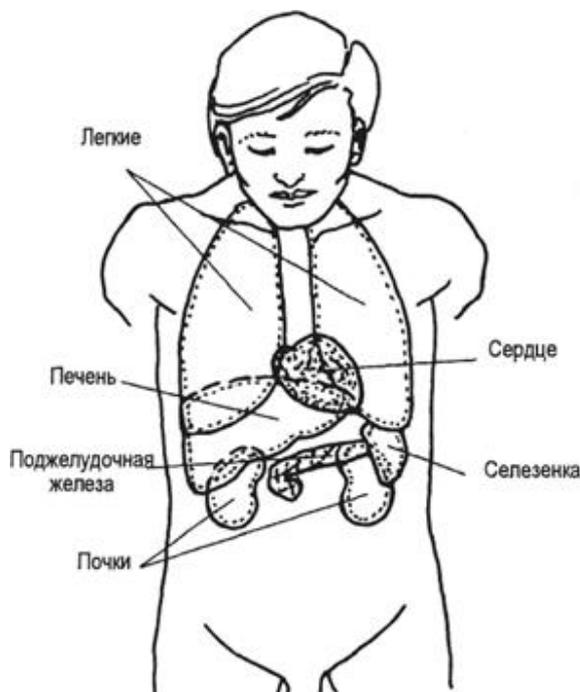
2. Почувствуйте, как улыбается весь левый глаз; почувствуйте связь с приподнятым левым уголком губ. Почувствуйте, как внешний уголок вашего левого глаза поднимается вверх,

когда вы улыбаетесь.

3. Почувствуйте, как улыбается весь правый глаз; почувствуйте связь с приподнятым правым уголком губ. Почувствуйте, как внешний уголок вашего правого глаза поднимается вверх, когда вы улыбаетесь.

4. Почувствуйте, как улыбаются оба ваши глаза.

5. Направьте улыбку в точку Третьего Глаза. Почувствуйте, как улыбка излучается через нос и оттуда распространяется по всему лицу. Направьте улыбку в щеки и в уши.



6. Поднимите язык к нёбу. Держите его в таком положении на протяжении всей оставшейся части упражнения.
7. Восстановите улыбку в точке Третьего Глаза и почувствуйте, как она опускается в нёбо. Почувствуйте, как при этом напряжение в нёбе растворяется.
8. Улыбка спускается вниз по языку в горло. Почувствуйте, как ваша голова уходит в грудь, подобно голове черепахи.
9. Направьте улыбку в сердце. Почувствуйте, как ваше сердце улыбается. Наполните свое сердце энергией улыбки и любви. Поблагодарите свое сердце за то, что оно бьется и перегоняет кровь в разные части вашего тела и поддерживает вашу жизнь.
10. Направьте улыбку в легкие. поприветствуйте свои легкие и поблагодарите их за то, что они дышат и поддерживают вашу жизнь.
11. Улыбнитесь своей печени. Улыбнитесь настоящей улыбкой. Поблагодарите свою печень за то, что она выполняет свои неисчислимые функции, которые помогают вам оставаться в живых.
12. Улыбнитесь своим почкам. Наполните обе почки энергией улыбки и любви. Поблагодарите свои почки за то, что они выводят из вашего организма жидкие отходы и поддерживают вашу жизнь.
13. Улыбнитесь своей селезенке и поджелудочной железе. поприветствуйте оба органа и поблагодарите за то, что они поддерживают вашу жизнь.
14. Восстановите улыбку в точке Третьего Глаза. Почувствуйте, как улыбка перемещается в пространство за вашим Третьим Глазом, представьте, что вы можете повернуть свой взор и заглянуть в свою голову. Оставайтесь в этой точке минуту или две.
15. Поместите свой язык между передней стороной зубов и задней стороной губ и проведите по кругу им 9 раз в любую сторону, затем поместите язык за зубы и проведите им по кругу 6 раз в противоположную сторону. Ваш рот должен наполниться слюной. Подвигайте нижней челюстью вперед-назад так, как будто вы «жуеете слюну», при этом направляйте в слюну свою улыбку.
16. Поместите свой язык на нёбо за зубами. Втяните подбородок, выровняйте заднюю часть шеи, напрягите свое горло и проглотите слюну с характерным глотательным звуком.
17. Проследите путь слюны и опустите свою концентрацию, а вместе с ней и энергию улыбки в точку, расположенную на дюйм с небольшим ниже пупка и в глубине тела, — в Нижний *Данъянь*. Если вы не можете ничего почувствовать, просто воспользуйтесь своим воображением и представьте себе это место.
18. Выполняя Дыхание Кузнечных Мехов, сделайте примерно 18 вдохов. Это быстрое Брюшное Дыхание, при котором каждый вдох или выдох не должен продолжаться больше одной секунды. Используя мышцы живота, с силой сожмите его на выдохе. Делайте вдох и выдох через нос.
19. Вы должны почувствовать, как Нижний *Данъянь* начинает разогреваться. Слушая свое дыхание, в течение нескольких минут сохраняйте свою концентрацию на Нижнем *Данъяне* и выполняйте медленное Брюшное Дыхание (Медленный Огонь).
20. В завершение упражнения:

Мужчины: Положите левую руку на пупок и накройте ее правой рукой сверху. Сделайте 36 круговых движений по часовой стрелке (сверху вниз идете по левой стороне, а поднимаетесь по правой), круги не должны превышать трех дюймов, ладони накрывают одна другую. Затем поменяйте направление и сделайте 24 круговых движения против часовой стрелки. Также пользуйтесь сознанием для направления *ци* вокруг пупка. На последнем движении направьте *ци* в Нижний *Данъянь*.

Женщины: Положите правую руку на пупок и накройте ее левой рукой сверху. Сделайте 36 круговых движений против часовой стрелки (сверху вниз идете по правой стороне, а поднимаетесь по левой), круги не должны быть больше трех дюймов, ладони накрывают одна другую. Затем поменяйте направление и сделайте 24 круговых движения по часовой стрелке. Также пользуйтесь сознанием для направления *ци* вокруг пупка. На последнем движении направьте *ци* в *Нижний Даньтянь*.

21. Разотрите руки, пока они не станут горячими, и сделайте Массаж Лица.

Разотрите руки еще раз и накройте ими свои глаза, впитывайте *ци* глазами.

Чем дальше мы углубляемся в изучение Даосской Йоги, тем сложнее становится давать упражнения, которые не сочетали бы в себе Регулирование Дыхания и Регулирование Тела. Как я уже упоминал, существует всего несколько «чисто» дыхательных упражнений. Когда вы вдыхаете воздух, кислород, содержащийся в нем, впитывается в ваших легких в систему кровообращения и уже оттуда транспортируется во все живые клетки вашего организма. В нашем теле между нашим Первым Сокровищем, *ци*, и вторым Сокровищем, *цзин*, существует тесная взаимосвязь.

Вы практикуете Брюшное Дыхание уже со Второй Недели. На прошлой неделе вы научились поочередно подтягивать на один выдох промежность, на другой выдох — анус. Вы также научились Закрывать Двое Передних Ворот наших половых органов.

На этой неделе мы научимся еще более глубокому дыханию и тому, как можно увеличить приток воздуха. Для этого мы сделаем вдох и расширим живот и легкие. Затем, продолжая вдыхать, мы сместим свое внимание вверх и почувствуем среднюю часть легких. Когда средняя часть легких наполнится, мы сместим наше внимание на самый верх легких и вдохнем еще немного, чтобы полностью наполнить легкие. Вы должны чувствовать себя наполненными под завязку.

Затем мы выдыхаем в обратном порядке. Сначала мы выдыхаем из верхней части легких, потом из средней части легких и лишь в конце — из нижней части живота.

Когда мы выдыхаем из верхней части легких, мы подтягиваем только наши половые органы. Когда же мы выдыхаем из средней части легких, мы подтягиваем также и промежность. И наконец, когда мы выдыхаем из нижней части живота, мы подтягиваем еще и анус.

Это упражнение завершает процесс разграничения и распознавания различных частей зоны промежности. Когда вы будете выполнять это упражнение, вы можете почувствовать, что отводите Сексуальную Энергию назад из половых органов к промежности и в завершение — к анусу. В последующих уроках мы научимся направлять эту *цзин-ци* в позвоночник и дальше по позвоночнику вверх. Этот процесс перемены направления течения Сексуальной Энергии в «Тайне Золотого Цветка» называется Методом Обратного Течения. Этот термин также применим и к методу переключения взгляда от направленного вовне к направленному внутрь, который вы практикуете каждый раз в разделе Регулирования Сознания, начиная с Первой Недели.

1. Это упражнение можно выполнять стоя, сидя или лежа.
2. Выполняйте Брюшное Дыхание, наполняйте и расширяйте нижнюю часть живота.
3. Продолжайте вдыхать, смещая свое внимание вверх и слегка расширяя нижний отдел грудной клетки после того, как полностью наполните нижнюю и среднюю часть легких.
4. Продолжая вдыхать, переместите свое внимание на самый верх легких и наполните верхний отдел легких воздухом. Не вдыхайте слишком много, вам не должно быть неудобно или больно, но вы должны чувствовать себя в достаточной степени наполненными и раздувшимися. Скорее всего, вы не часто вдыхали так много воздуха за один раз. С самого начала вы можете ощутить головокружение. Если это произойдет, уменьшите немного приток воздуха, делайте это до тех пор, пока вы, выполняя это упражнение, не будете себя чувствовать вполне комфортно.
5. Задержитесь на секунду или две, а затем начните выдыхать только из верхней части легких, одновременно с этим подтяните свои половые органы, закрывая Передние Ворота,

как вы научились это делать на прошлой неделе. Мужчины также должны подтянуть яички. Удерживайте свои половые органы в таком состоянии, не расслабляйте их до самого окончания выдоха.

6. Задержитесь на секунду и начните выдыхать из средней и нижней части легких, одновременно подтягивая промежность. Сохраняйте такое положение на протяжении следующих двух шагов. Теперь вы подтягиваете промежность и половые органы.

7. Задержитесь на секунду и, выдыхая, сожмите нижнюю часть живота, одновременно подтягивая анус.

8. Удерживайте свой анус, промежность и половые органы в подтянутом состоянии секунду или две, а затем расслабьте их.

9. Первые несколько занятий делайте это упражнение минимум по 3 раза, затем увеличьте до 6 раз за занятие или даже больше.

Цзин Тело

Шестой Целительный Звук: Звук Тройного Обогревателя

Тройной Обогреватель не является органом в западном понимании этого слова. Это больше относится к тому, что даосы воспринимали как три области тела: верхняя, средняя и нижняя. Верхняя область считается горячей, средняя область — теплой, а нижняя — холодной. Верхняя область состоит из мозга, сердца и легких. Средняя область включает в себя почки, печень, селезенку, поджелудочную железу и желудок. Нижняя область включает всю нижнюю часть живота, большой и малый кишечника, половые органы и мочевого пузыря.

Звук Тройного Обогревателя используется для регулирования температуры в этих трех областях тела. Вы должны почувствовать или представить, как энергия спускается от головы вниз в вашу нижнюю часть живота в момент, когда вы произносите Целительный Звук. Горячая энергия опускается в нижнюю область, а холодная энергия поднимается через систему пищеварения вверх, чтобы сбалансировать температуру во всех трех областях. Звук Тройного Обогревателя — прекрасное средство для снятия стресса. Если делать его перед отходом ко сну, он обеспечит вам хороший, глубокий и расслабленный ночной сон. Тройной Обогреватель не имеет эмоций, элемента или цвета, с ним связываемого. Сам звук таков: Х-Э-Э-Э-Э-Э-Э-Э-Э-Э.

2. Вдохните полностью, как в упражнении на Регулирование Дыхания для этой недели, наполняя нижнюю часть живота, среднюю и верхнюю часть легких.

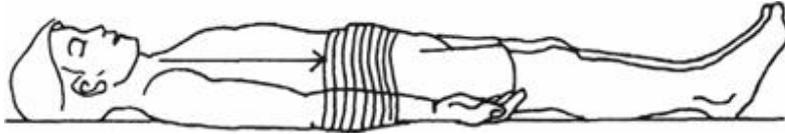
1. Лягте на спину (или обопритесь о спинку стула), руки покоятся по бокам тела, ладони развернуты вверх.



3. Начните выдыхать и субвокально произносить Целительный Звук Тройного Обогревателя Х-Э-Э-Э-Э-Э-Э-Э-Э-Э.

4. Одновременно сделайте плоской сначала верхнюю часть груди, затем среднюю часть и наконец нижнюю часть живота. Вообразите, что большой каток двигается по вашему телу и

выдавливает из вас ваше дыхание, начиная с верхушки головы и заканчивая в нижней части живота.



5. Отдохните и сделайте несколько нормальных вдохов. Представьте, что все ваши основные пять органов расслабляются.

6. Повторяйте по меньшей мере три раза за занятие.

Это был последний из Целительных Звуков. Помните, что произносить сами Звуки вы можете в любое время; движения делают их еще более эффективными.

Вы должны продолжать делать Целительные звуки каждый день. Начинать со Звука Легких и последовательно доходить до Звука Тройного Обогревателя. Делайте по три раза каждый.

Если вы хотите воздействовать на какой-либо отдельный орган, просто произносите звук этого органа, но я рекомендую вам попытаться делать все каждый день.

Продолжая наши Сто Дней Практики, не забывайте о Целительных Звуках. Они просты, действенны и эффективны.

Даосский Омолаживающий Самомассаж: шея и горло

Воздух попадает в наше тело и выходит из него через горло, которое находится внутри передней части шеи. Шея также содержит самую верхнюю часть позвоночного столба, шейные позвонки. Все внутрителесные сообщения, которые идут вниз от головы или поднимаются вверх от тела, должны пройти через шею. В результате такого плотного транспортного потока наша шея часто становится закрепощенной, напряженной и болезненной. Негативные эмоции, такие, как злость, страх, беспокойство, депрессия и нетерпение, могут быть причиной стресса и напряженности в шее.

Даосы называли горло Двенадцатиэтажной Пагодой. Она очень восприимчива к стрессам и напряжениям. У многих из нас она является источником постоянной ноющей боли. В результате мышцы горла часто становятся слабыми, теряют подвижность — это происходит из-за того, что мышцы сзади и по бокам шеи слишком напряжены. В середине горла находятся щитовидная и паращитовидная железы. Они также реагируют на стресс и напряжение. Даосы уверены, что эти две железы управляют силами самовыражения и мужества. Напряженные мышцы шеи сдавливают горло. Это может привести к потере подвижности шеи и потере уверенности и способности к самовыражению в речи.

Шея — еще и место, через которое проходят многие энергетические меридианы тела, включая как Управляющий Канал, поднимающийся вверх по задней части шеи, так и Функциональный Канал, спускающийся по передней части.

Устранение напряжения и стресса в шее позволит заблокированной энергии течь более свободно и улучшить связь между вашим телом и мозгом. Это поможет вам лучше изъясняться и быть более уверенным в себе. Самое важное — вы почувствуете себя лучше.

Вот несколько упражнений на расслабление, разминку и укрепление этой важной части вашего тела.

Массирование под подбородком

1. Поместите большие пальцы под передней стороной подбородка.

2. Большими пальцами надавите и помассируйте мышцы под подбородком.

Идите назад по обеим сторонам, вдоль линии челюсти по направлению к шее. Возможно, по пути вы обнаружите по-настоящему болезненные места. Помассируйте эти места.

Проникайте вглубь.

Очень часто вы будете находить настолько напряженные и болезненные мышцы, что будете даже не в состоянии сначала придавить их достаточно сильно. Если вы будете делать массаж каждый день, боль и напряженность должны пройти.

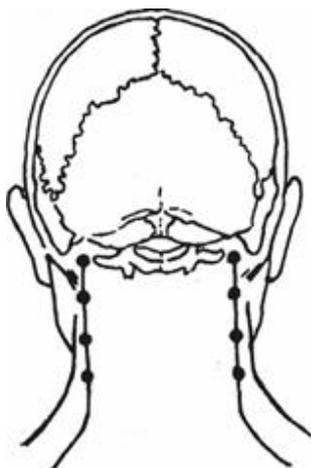
Массирование передней части шеи



1. Разогрейте руки растиранием.
2. Поднимите правую руку к шее и отставьте большой палец в сторону, так, чтобы передняя часть шеи оказалась между указательным и большим пальцами.
3. Проведите рукой вниз от подбородка до основания горла.
4. Поменяйте руку и проведите вниз левой рукой.
5. Поочередно меняя руки, продолжайте от 9 до 36 раз.
6. Используя большой, указательный, средний и безымянный пальцы одной руки, сделайте массаж передней части горла, включая щитовидную и паращитовидную железы.
7. Проверьте 4 точки, указанные на рисунке: если какие-либо из них являются болезненными, массируйте их до тех пор, пока боль не пройдет. Трахея Массаж передней части шеи и горла должен помочь улучшить ваши речевые способности, усилить ваше чувство смелости и уверенности в себе, а также улучшить обмен веществ.

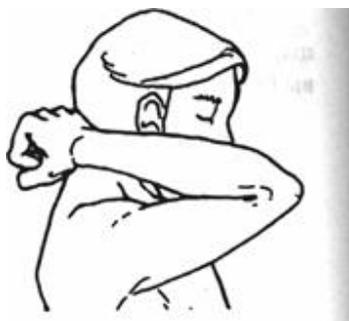


Массирование задней части шеи



Задняя часть шеи — это еще одна область, которая у многих из нас хронически напряжена и закрепощена. Массаж этой области поможет избавиться от напряженности и вывести токсины, которые накапливаются и причиняют шейную и головную боль.

1. Сожмите правую руку в кулак и основанием кулака со стороны мизинца или костяшками пальцев простучите вдоль шеи, как показано на рисунке. Начните снизу, там, где шея переходит в плечи, и идите вверх до основания шеи.



2. Основанием или костяшками левого кулака простучите левую сторону.

3. Если вы обнаружите особенно болезненные или напряженные места, помассируйте их пальцами любой руки.

Журавлиная Шея и Черепашня Шея

Эти два упражнения на растягивание шеи были одними из первых даосских упражнений, с которой я познакомился. Эти два упражнения — зеркальные отражения друг друга; одно является обратным вариантом другого. Оба направлены на сжатие и вытягивание позвоночника вместе с дисками и позвонками шеи. В обоих упражнениях голова и шея двигаются по кругу. Их можно выполнять сидя и стоя. Я люблю делать их в машине по дороге на работу. Журавлиная Шея открывает и расслабляет мое горло, а Черепашня Шея расслабляет заднюю часть шеи и верхнюю часть плеч. Это прекрасные разминочные упражнения.

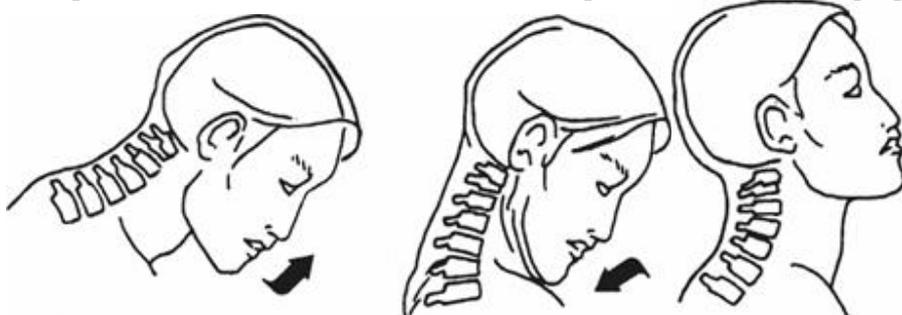
Журавлиная Шея

1. Начните, держа голову и шею прямо.

2. Вытяните голову и шею вперед и вверх.

3. Когда шея полностью вытянется, потянитесь своим подбородком вниз к верхней части груди.

4. Вернитесь в исходное положение. Повторяйте минимум по три раза за одно занятие.



Черепашня Шея

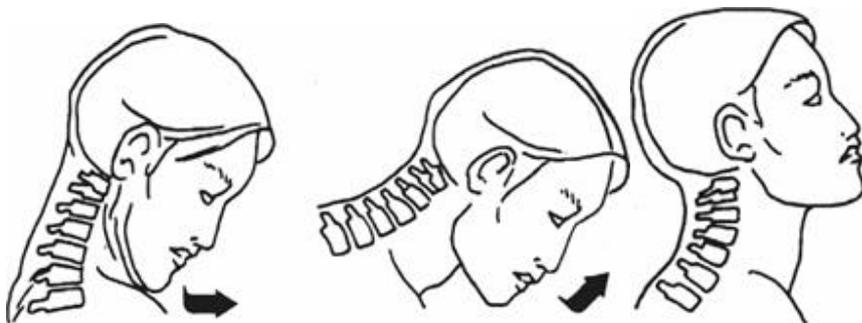
1. Начните, держа голову и шею прямо.

2. «Втяните голову», как черепаха втягивает ее в свой панцирь; подбородок должен лечь на верхнюю часть груди.

3. Вытолкните подбородок по восходящей дуге.

4. Когда ваша шея полностью вытянется, подайте назад заднюю часть головы и шеи, пока они не окажутся в вертикальном положении; шея должна быть при этом растянута.

5. Повторите все, начиная с шага 2, по меньшей мере 3 раза за одно занятие.



Ицзинь-цзин: Цигун Изменения Мышц и Сухожилий — Часть Первая

Мы уже кое-что знаем о Да Мо, основателе шаолиньского гунфу, дзэн-буддизма и гимнастики Ицзинь-цзин. Согласно преданию, Да Мо девять лет медитировал в пещере, прежде чем был готов учить китайских буддийских монахов упражнениям, сформировавшим основу шаолиньского гунфу.

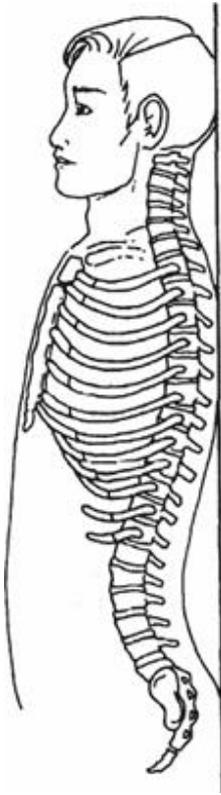
Да Мо преподавал упражнения трех различных уровней. Ицзинь-цзин, или Цигун Изменения Мышц и Сухожилий, входил в первый уровень. Первичная цель Ицзинь-цзина заключается в укреплении мышц и «росте» сухожилий по мере того, как вы учитесь направлять ци в свои конечности.

Второй и третий уровни выходят за рамки этой книги. Второй уровень известен как Промывание Костного Мозга; он предполагает обучение техникам впитывания ци непосредственно в кончики пальцев и кости и использование Сексуальной энергии для поддержания костей сильными и гибкими*. Продвинутые практикующие, как мужчины, так и женщины, используют в своих тренировках тяжести — привязывая их к яичкам либо помещая каменное яйцо с грузом во влагалище. Эта практика была настолько секретной, что, когда я изучал ее в 1983 году, мой учитель, Мантэк Чиа, даже не сказал нашей группе о том, что он собирался делать, до самого момента демонстрации техники. (Он разделил нас на две группы, мужчин и женщин, и его жена учила женщин в соседней комнате. На последующих занятиях женщины «взбунтовались» и отказались идти в отдельную комнату. Я полагаю, их не в чем винить. Даосские женщины любопытны по натуре.)

Третий уровень называется «Ладонь Будды» и состоит в изучении способов передачи целительной энергии через кончики пальцев и ладони специфическими движениями рук и пальцев. Такого рода движения руками и пальцами часто называют *мудрами**.

**См. об этом: Ян Цзюньмин. Секреты молодости: Цигун изменения мышц и сухожилий. Цигун промывания костного и головного мозга. — К.: «София», 1997; Мантэк Чиа, Мэниван Чиа. Нейгун — искусство омоложения организма. — К.: «София», 1995.*

Эти три уровня упражнений сформировали основу буддийских боевых искусств, которые со временем были восприняты даосами и положены в основу практики, известной как Гунфу Железной Рубашки. До появления учения Да Мо китайские буддисты были сторонниками абсолютного ненасилия. Они медитировали, не делали физических упражнений и, уж конечно, не занимались боевыми искусствами. Учение Да Мо было достаточно спорным для того времени, оставалось оно таковым и после его смерти. Но это учение было принято и расцвело в Шаолиньском монастыре.



Сегодня в Китае существует бесчисленное множество различных упражнений, именуемых *Ицзинь-цзинь*. В некоторых практически не используются внешние движения, в то время как другие требуют достаточно больших физических усилий. Мантэк Чиа говорил мне, что он знает семьдесят различных комплексов упражнений, которые преподносятся как «настоящий *Ицзинь-цзинь*». Я и сам знаю несколько, но очевидно, что я не могу научить вас им всем. Я не хочу усложнять свою книгу. Существует несколько лежащих в основе принципов и движений, которые необходимо знать и понимать для того, чтобы получить как можно большую пользу от практики *Ицзинь-цзинь*. Некоторые из движений даже проще, чем Восемь Кусков Парчи. Но на самом деле в них происходит гораздо больше, чем в состоянии увидеть глаз, и я приложу все усилия к тому, чтобы все это стало для вас простым и ясным.

Как стоять: Три Насоса

Упражнения Изменения Мышц и Сухожилий выполняются стоя, но могут быть адаптированы и к сидячему положению.

Во всех упражнениях мы используем Брюшное Дыхание. На вдохе мы расслабляемся. На выдохе, приняв правильное положение, подтягиваем промежность. Промежность считается Первым Насосом.

Другой Насос — Крестцовый. Крестец — это большая треугольная кость, состоящая из пяти сросшихся позвонков нижнего отдела позвоночника, которая начинается сразу над копчиком и заканчивается примерно на уровне пупка, в точке, известной как *Миншянь* (Ворота Жизни). У большинства из нас нижняя часть крестца выгибается наружу от спины, в то время как верхняя часть выгибается внутрь по направлению к пупку. Если мы выпрямим крестец, подогнув его низ, это сработает как «насос» для перекачки *ци* или *цзинь* вверх по позвоночнику к Третьему Насосу.

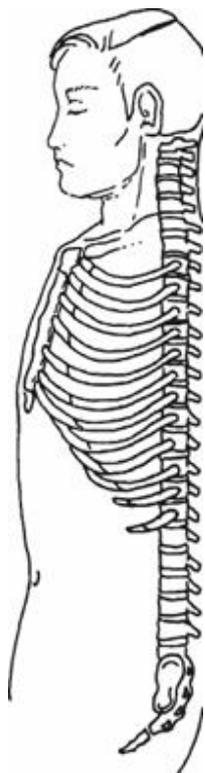
Третий Насос находится с задней стороны черепа и известен как Черепной Насос. Этот Насос посылает *ци* или

Мудра (санскр.) — здесь: знак, жест.

цзин вверх, в макушку. Он активируется отведением головы назад и выпрямлением шеи.

Вот очень простое упражнение для активирования трех Насосов.

1. Встаньте спиной к прямой и плоской стене. Ваши стопы могут быть прижаты к стене либо отстоять от нее на несколько дюймов, но ваши ягодицы, верхний отдел спины и задняя часть вашей головы должны быть прижаты к стене обязательно. Руки свободно висят по бокам.
2. Сделайте вдох Брюшного Дыхания, расширяя нижнюю часть живота. Тело должно быть расслабленно и по-прежнему прижато к стене.
3. Выдохните и подтяните всю зону промежности, включая Двое Ворот гениталий, промежность и анус.
4. Втяните глазные мышцы и поднимите язык к нёбу.
5. Одновременно прогнитесь в нижней части крестца. Вы будете знать, что выполнили все правильно, если между нижним отделом спины и стеной не останется больше свободного пространства. Другими словами, прижмите нижнюю часть спины к стене для активирования Крестцового Насоса.
6. Вы также должны придвинуть заднюю часть головы к стене, так, чтобы задняя часть шеи была почти или полностью прижата к стене и казалась вытянутой вверх. Для того чтобы лучше прочувствовать это, втяните подбородок и кончиком указательного пальца правой руки отодвиньте назад голову, надавливая на точку, расположенную прямо у вас под носом (точка *Жэньчжун*, о которой вы узнали в даосском Омолаживающем Самомассаже на Первой Неделе).



7. Выдохните и расслабьтесь. На этой неделе делайте это упражнение минимум по 6 раз за одно занятие.

Это очень важное для предстоящей работы упражнение. Когда ваша спина полностью прижата к стене, попытайтесь одну руку просунуть между нижним отделом спины и стеной.

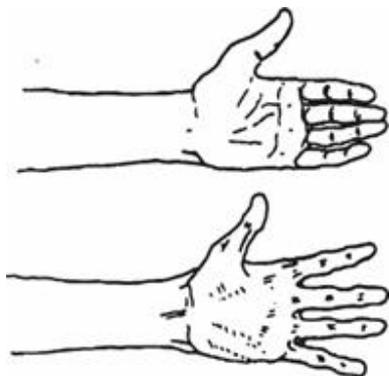
Если ваша рука в состоянии протиснуться между вами и стеной, то выгните нижнюю часть крестца еще больше вперед.

Попробуйте просунуть руку за шею. Если там есть свободное пространство (а оно, скорее всего, будет), вытяните шею чуть больше. Мышцы и сухожилия задней части шеи могут побаливать. Втягивание глазных мышц может быть полезным в устранении напряжения и блоков. Когда вы подтягиваете промежность и втягиваете глаза, вы можете почувствовать, как что-то происходит внутри позвоночника. Вы можете ощутить покалывание или резкий приток энергии вверх по позвоночнику. Активирование Трех Насосов толкает спинномозговую жидкость вверх по позвоночнику. Ваша *цизи* начинает подниматься. Необходимы упорство и настойчивость.

Сжимание рук

Еще одна важная концепция *Ицзинь-ириш* — сжимание или сдавливание мышц. Идея проста: на выдохе вы просто напрягаете и сжимаете мышцы так, как будто хотите вдавить их в кости. Это требует совсем немного движения. Мы начнем со сжимания мышц и сухожилий рук.

1. Держите обе руки перед собой, ладони направлены друг к другу, расстояние между ними от 4 до 6 дюймов. Локти согнуты и направлены вниз.
2. Сделайте вдох, руки и кисти держите расслабленными.
3. Сделайте выдох и попытайтесь вдавить мышцы пальцев и рук в кости. Это требует очень мало движения. По мере того как вы выдыхаете и сжимаете мышцы, ваши пальцы превращаются из мягких в жесткие.



4. Выдыхая и сжимая мышцы, мысленно направьте *ци* вниз через плечи, руки и ладони в кончики пальцев.
5. Используйте свое сознание, чтобы моментально почувствовать кончик каждого пальца: оба больших пальца, оба указательных, оба средних, оба безымянных и оба мизинца. Это очень важно!
6. Вдохните и расслабьтесь. На этой неделе делайте по крайней мере по три раза за одно занятие.

Возможно, для вас будет затруднительным сжимать только кисти рук, не сжимая при этом остальной части руки. Поскольку я не нахожусь рядом с вами и не могу сказать, правильно вы делаете или нет, я могу только рассказать вам, как себя проверить. Держите одну руку свободно перед собой, а второй рукой потрогайте, насколько мышцы мягкие, когда они не напрягаются. Если они по-прежнему напрягаются, это означает, что вы так и не расслабили эти мышцы, и вы должны заставить их расслабиться. Сознание-*И* направляет вашу концентрацию в определенную точку в вашем теле; это, в свою очередь, притягивает *ци* в эту же точку, что увеличивает приток крови в точку концентрации и вокруг нее.

Если эти мышцы по-прежнему не расслабляются и не становятся мягкими, просто продолжайте делать это упражнение. Массаж мышц рук может помочь. Если кто-то сможет делать вам массаж, это будет еще лучше.

Когда вы сжимаете свои пальцы и руки, мышцы предплечий и плеч должны оставаться по существу мягкими, хотя вы можете почувствовать некоторое движение под кожей.

Расслабить плечи гораздо легче, чем предплечья. Упражняйтесь до тех пор, пока не получится.

Внутренняя Улыбка: средняя линия

Шэнь Сознание

На этой неделе к нашей практике Внутренней Улыбки мы добавим среднюю линию. Средняя линия состоит из системы пищеварения. Я немного изменю форму представления материала и дам вам запись занятия по средней линии, которую я сделал для себя несколько лет назад.

1. Повторите урок прошлой недели вплоть до шага 12, полностью пройдите всю переднюю линию Внутренней Улыбки, все пять основных внутренних органов.

2. Еще раз осознайте присутствие энергии улыбки в ваших глазах. Пусть она свободно течет вниз к вашему рту. Убедитесь в том, что ваш язык по-прежнему поднят к нёбу. Это соединяет два основных энергетических канала: Управляющий и Функциональный.

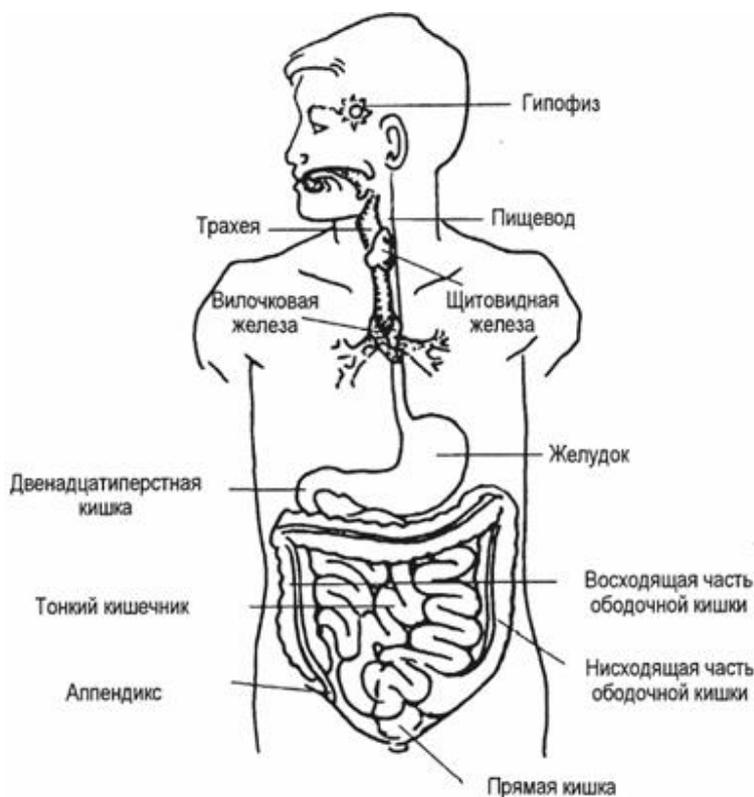
Направьте энергию улыбки в челюсть и почувствуйте, как напряжение, обычно накапливающееся в ней, уходит. Направьте улыбку в шею и горло, которые также являются обычными зонами напряжения. Хотя шея и достаточно узка, она является главной магистральной линией для большинства систем организма. Воздух, еда, кровь, гормоны и сигналы нервной системы проходят вверх-вниз по шее. Когда вы подвергаетесь стрессу, системы начинают работать интенсивнее, чем обычно. В шее происходит избыточная активность, и это приводит к тому, что она закрепощается. Уподобьтесь даосским мастерам и думайте о своей шее как о шее черепахи: позвольте ей втянуться в панцирь. Пусть она отдохнет от бремени постоянного поддержания вашей тяжелой головы. Улыбнитесь своей шее и почувствуйте, как Энергия открывает ваше горло и устраняет напряжение.

Направьте улыбку в переднюю часть шеи, где находятся щитовидная и пара-щитовидная железы. В этом месте сосредоточена ваша способность говорить, и, когда оно энергетически закупоривается, *ци* не может через него свободно течь. Когда оно напряжено и натянуто, вы не в состоянии самовыразиться. Вы пугаетесь толпы и ваша способность к общению разрушается. Так что улыбнитесь своим щитовидной и паращитовидной железам и почувствуйте, как ваше горло открывается, подобно распускающемуся цветку.

Позвольте энергии улыбки течь вниз к вилочковой железе, местонахождению омолаживающей и целительной энергии, энергии любви. Улыбнитесь ей и почувствуйте, как она становится мягкой и влажной, почувствуйте, как она набухает, подобно почке, и постепенно распускается. Ощутите тепло и целительную *ци*, идущую из вилочковой железы. Верните свое внимание к своему языку, и, делая им круговые движения, выделите во рту немного слюны. Снова уприте язык в нёбо. Напрягите мышцы шеи и быстро проглотите слюну, производя характерный глотательный звук, как вы это обычно делаете.

Пусть внутренняя улыбка следует за слюной вниз по пищеводу в желудок, расположенный внизу с левой стороны под грудной клеткой. Поблагодарите его за его важную работу по перевариванию пищи. Почувствуйте, как он успокаивается, как ему становится комфортно. Иногда мы оскорбляем свой желудок нездоровой пищей. Пообещайте своему желудку, что будете давать ему переваривать только хорошую еду. Улыбнитесь тонкому кишечнику, двенадцатиперстной кишке, тощей и подвздошной кишкам. У взрослого человека их

совокупная длина достигает 5—6 метров. Поблагодарите их за усвоение питательных веществ, поддерживающих вашу жизнь и здоровье. Почувствуйте, как улыбка проходит через тонкий кишечник.



Улыбнитесь толстому кишечнику. Восходящая часть ободочной кишки начинается с правой стороны от бедренной кости и идет вверх к нижней поверхности правой доли печени. Поперечноободочная кишка спускается вниз от правой доли печени, проходит горизонтально через живот и выходит на левую сторону, под нижний край селезенки. Нисходящая часть ободочной кишки спускается вниз через левую сторону поясничной области и сигмовидную кишку, которая находится в области таза. Толстый кишечник заканчивается прямой кишкой и анусом. Поблагодарите их за удаление из организма отходов, за то, что они дают вам почувствовать себя чистыми, свежими и открытыми. Улыбнитесь им и ощутите, как они становятся теплыми и спокойными. Верните свою концентрацию к глазам и улыбнитесь им.

3. Повторите упражнение прошлой недели с 13 шага по 20 —Разогревание Печи и собиране энергии в *Данъянь*.

Ци Дыхание

Седьмая неделя

На этой неделе мы подходим к середине наших занятий. К настоящему моменту вы должны уже заметить некоторые существенные изменения в ваших дыхательных привычках. Брюшное Дыхание теперь должно выполняться вами гораздо легче. Для некоторых оно могло снова стать естественным способом дыхания.

Если вы находите, что темп занятий, который я определил, требует от вас слишком многого, замедлите его. Потратьте две или три недели на выполнение заданий одной недели. Также очень важно возвращаться назад и просматривать еще раз то, что вы уже изучили. Я попытался составить эту книгу таким образом, чтобы новый материал, который вы изучаете за неделю, строился на материале, изученном на предыдущей неделе. Так что, если вы не уверены в том, что можете переходить к занятию следующей недели, посвятите неделю повторению того, что вы уже изучили. Вы можете начать с упражнений Первой Недели, а на следующий день выполнить упражнения Второй Недели, затем Третьей Недели и так далее, до тех пор, пока вы не будете готовы к выполнению упражнений текущей недели. Это хороший способ определять свой прогресс. Вы даже можете обнаружить, что, когда вы повторяете изученное, вы привносите новый уровень понимания в свою личную практику. Слово предостережения: не топчитесь на одном месте слишком долго. Если вы будете это делать, то в скором времени обнаружите, что вы настолько скомкали систему, что прекратили прогрессировать или совершенно запутались в том, что вы делаете. Это момент, в который многие обучающиеся начинают терять интерес и бросают занятия. Если это начнет происходить, если вы обнаружите, что просто дрейфуете, самое время вам принять твердое решение и удвоить свои усилия. Помните, вы сами себе Мастера. Вы делаете эти упражнения не ради меня. Вы делаете их для того, чтобы заботиться о самих себе и вскармливать свое величайшее достояние.

Так что уделите момент и обдумайте все, чему вы научились вплоть до сегодняшнего дня. Чувствуете ли вы себя более здоровыми, чем до начала Ста Дней Практики, или вы чувствуете себя хуже? Дышите ли вы лучше? Чувствуете ли себя сейчас более сильными и гибкими, чем в самом начале? Хотите ли вы продолжать?

Если на все три вопроса вы ответили утвердительно, то вы готовы перейти к Седьмой Неделе. Тем из вас, кто еще не уверен, я советую все-таки продолжать заниматься. Лучшие времена еще наступят.

Дыхание Минмэнь

Уже в течение нескольких недель я говорю вам о том, что с помощью Силы Промежности можно направлять *ци* в любую точку тела. На этой неделе вы узнаете, как это делать. Мы используем Силу Промежности уже с Третьей Недели. Я уверен, что многие из вас почувствовали, как Энергия поднимается вверх по вашему телу, когда вы подтягиваете всю зону промежности или отдельные ее части: половые органы, промежность или анус. До сих пор я не давал вам никаких специальных инструкций по поводу того, как контролировать Энергию, я лишь говорил вам подтягивать промежность.

Секрет контролирования *ци* заключается в том, что вы толкаете нужную часть промежности по направлению к той определенной точке, к которой вы хотите направить свою *ци*. Несколько недель назад это, возможно, прозвучало бы для вас полной бессмыслицей и вообще невозможной вещью, но, если вы регулярно занимались, это должно теперь иметь для вас абсолютный смысл.

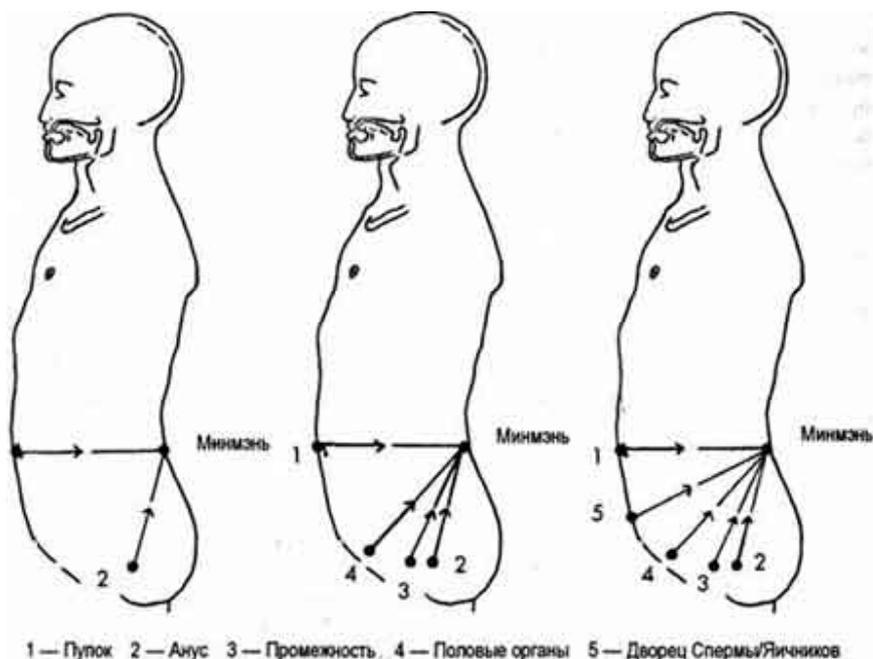
На этой неделе мы научимся направлять Энергию в точку на спине, которая называется *Минмэнь* (Дверь Жизни). Эта точка находится прямо напротив пупка. Ее очень легко обнаружить, поместив указательный палец правой руки на пупок, а большой палец левой руки на позвоночник на одном уровне с пупком. Если вы согнетесь вперед в пояснице, позвоночник откроется в этой точке.

Вы будете выполнять Брюшное Дыхание и раздувать нижнюю часть живота. Перед тем как выдохнуть, вы втянете пупок по направлению к *Минмэнь* и одновременно будете подтягивать анус и мысленно его направлять, как бы толкая его вверх и назад к точке *Минмэнь*. Это сложно описать словами. Некоторые из вас почувствуют, как будто анус подталкивается снизу вверх; некоторые, наоборот, почувствуют, как будто его подтягивают сверху из *Минмэнь*. В этом упражнении для направления потока *ци* используется Сознание-Я. Вариант А выглядит так:

1. Делайте медленный вдох, при этом расширяйте нижнюю часть живота и ощущайте нижнюю, среднюю и верхнюю части легких.
2. Задержите дыхание и втяните пупок по направлению к позвоночнику.
3. Одновременно подтяните весь анус, обращая особенное внимание на его заднюю часть со стороны копчика, и направьте его вверх и назад по направлению к точке *Минмэнь*, которая находится на позвоночнике прямо напротив пупка.
4. Медленно выдохните и сожмите живот; при этом продолжайте подтягивать анус и направлять его к *Минмэнь*.
5. Когда полностью выдохнете, расслабьте анус.
6. Начните делать следующий вдох. Делайте минимум по 9 раз за одно занятие.

Рекомендуется делать 18 раз и больше.

Вначале это упражнение может для некоторых представлять трудность. Если так, попробуйте Вариант Б: подтягивайте к *Минмэнь* всю зону промежности — половые органы, промежность и анус. Это очень мощный вариант, так что не переусердствуйте. Вариант В — еще более мощный, в нем вы подтягиваете также Дворец Спермы или Дворец Яичников, они находятся чуть выше половых органов на линии Функционального Канала. Когда вы подтягиваете все эти зоны и направляете каждую из них к Двери Жизни, вы можете почувствовать, как Энергия выходит из позвоночника и заполняет всю область почек по обе стороны тела. Не подтягивайте слишком энергично. Начинайте делать очень мягко.-



Дальше в разделе Регулирования Тела в занятии по *Ицзинь-цзину* мы еще вернемся к этому упражнению и будем учиться использовать его дальше.

Шесть Целительных Звуков

Теперь вы уже знаете все шесть Целительных Звуков. Больше вас нечему учить. Но я не хочу, чтобы вы их забыли. Вы можете выполнять Целительные Звуки практически со всеми упражнениями из разделов Регулирования Дыхания и Регулирования Тела. Вы можете выполнять их, когда практикуете Внутреннюю Улыбку. Произносите соответствующий звук, когда направляете улыбку в каждый из пяти основных органов. Они просто творят чудеса, устраняя стресс и напряжение, вызванные негативными эмоциями. Они обеспечивают нас инструментом, с помощью которого можно искоренить отрицательные и создать положительные эмоции. Пользуйтесь Звуком Легких, когда вам грустно или у вас депрессия; Звуком Почек, когда вы чувствуете себя напуганными (я нахожу этот звук особенно эффективным).

Недавно я принимал участие в семинаре, проходившем в рамках Ежегодного международного семинара по подготовке инструкторов Исцеляющего Дао в пустыне возле Седоны (штат Аризона). Однажды небольшая компания предприняла незапланированный поход в горы. Я не имел подходящей для такого похода обуви и через некоторое время обнаружил, что не в состоянии пересечь открытый уступ, чтобы добраться до безопасного места. Мои подошвы скользили по камню. Единственной вещью, о которой я только мог подумать, был Целительный Звук Почек. Как только я начал его выполнять, я почувствовал, как жар покидает мои почки и мое тело приспосабливается к изменению внутренней температуры. Через несколько секунд я был в состоянии пройти этот уступ.

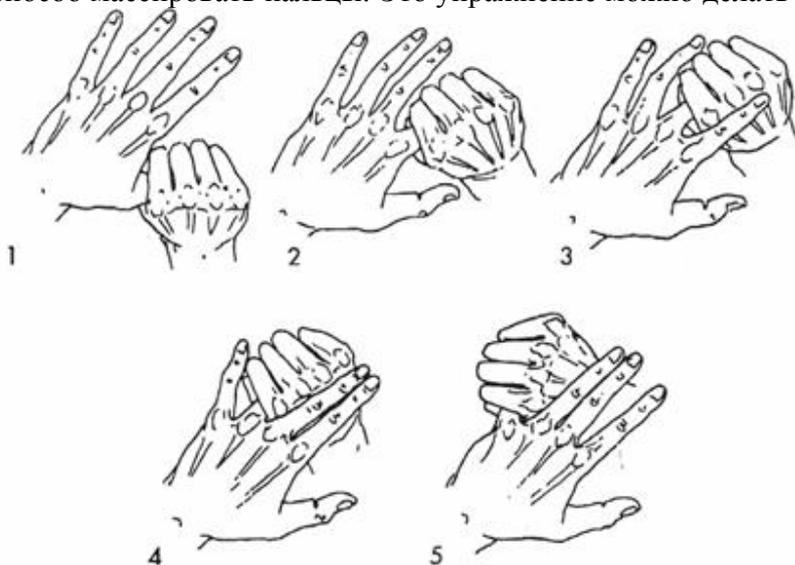
Звук Печени противостоит злости. Звук Сердца может справиться с целой кучей негативных эмоций: это ненависть, жестокость, вспыльчивость, нетерпимость. Звук Селезенки успокаивает волнение и озабоченность.

В вашем арсенале упражнений также есть сидячий цигун Целительных Звуков. Вы можете выполнять эти упражнения утром или вечером или в любое другое время, когда у вас есть возможность.

Вот еще одна простая форма цигун Целительных Звуков, которая может выполняться практически в любое время и в любом месте. Как пять основных внутренних органов связаны с пятью внешними органами — такими, как уши, нос и глаза, — также существует связь и между пятью пальцами и пятью основными внутренними органами и Пятью Элементами. Приведенная ниже таблица показывает эти взаимосвязи.

Целительный Звук	Пальцы	Орган	Элемент	Негативные эмоции
Х-У-У-У-У-У	Большой Палец	Селезенка/поджелудочная железа	Земля	Волнение, беспокойство
С-С-С-С-С-С	Указательный Палец	Легкие	Металл	Грусть, горе, озабоченность
Х-А-У-У-У-У	Средний Палец	Сердце	Огонь	Ненависть, жестокость, нетерпимость
Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш	Безымянный Палец	Печень	Дерево	Злость
Ч-У-Э-Э-Э-Й	Мизинец	Почки	Вода	Страх

Чтобы выполнить это упражнение, нужно зажать палец одной руки в кулаке и осторожно его крутить и вытягивать, одновременно произнося Целительные Звуки. Это также хороший способ массировать пальцы. Это упражнение можно делать и стоя, и сидя.



1 — Селезенка/поджелудочная железа 2 — Легкие 3 — Сердце 4 — Печень 5 — Почки

Цзин Тело

Даосский Омолаживающий Самомассаж: Дыхание Позвоночным Столбом



Если бы у меня было время сделать только одно упражнение и я хотел бы заставить течь свою *ци*, пожалуй, я сделал бы именно это. Дыхание Позвоночным Столбом — это отличное упражнение, которое можно выполнять как сидя, так и стоя. Оно направлено на расслабление позвоночника и мышц спины и активирование Крестцового и Черепного Насосов, щитовидной железы и надпочечников. Позвоночник — это основной путьпровод Управляющего Канала. Чем расслабленнее позвоночник, тем легче и свободней Энергия течет по нему. Это довольно энергичное упражнение.

1. Сделайте выдохи расслабьтесь.
2. Сделайте вдох и выгните нижнюю часть крестца назад, от промежности. Одновременно с этим откиньте голову назад к плечам так, чтобы вы смотрели вверх. Это образует дугу в средней части спины.



3. Подайтесь животом и грудью вперед, чтобы расширить грудную клетку и активировать щитовидную железу и надпочечники.

4. Сожмите обе руки в кулаки, поднимите кулаки до уровня плеч, одновременно сгибая руки в локтях. Потянитесь локтями и плечами назад, как будто вы пытаетесь свести лопатки вместе.

5. Вдавите шею в плечи, чтобы активировать Черепной Насос, и стисните зубы.

6. Сделайте выдох и прогните нижнюю часть крестца и голову вперед, округляя при этом спину.

7. Выведите локти, предплечья и кулаки вперед и сведите их вместе перед грудью. Постарайтесь сжать грудную клетку, а затем вжать подбородок в верхнюю часть груди. Не напрягайте мышцы, просто расслабьтесь.

8. Делайте минимум по 9 повторений за одно занятие. Если вы делаете это упражнение стоя, то ноги ставьте на ширине плеч, стопы при этом развернуты вперед.

Ицзинь-цзин: Цигун Изменения Мышц и Сухожилий — Часть Вторая

Вы изучаете *Ицзинь-цзин* как бы «изнутри». Вместо того чтобы просто показать вам формы, я объяснял все детали, которые, будучи сложены вместе, позволят извлечь максимальную пользу из Цигун Изменения Мышц и Сухожилий. Я понимаю, насколько сложно изучать эту форму цигун по книге. Рядом с вами нет никого, кто бы мог поправить вас, если вы делаете ее не так. Тем не менее я вижу и определенную пользу в изучении по книге. Мы можем продвигаться медленно и методично, шаг за шагом. В свое время я не так изучал *Ицзинь-цзин*. Я изучал формы, а не детали. Просто мой учитель говорил на очень плохом английском. Прошли годы, прежде чем мой учитель стал владеть языком лучше и я понял все детали, благодаря которым это упражнение работает. Вы извлекаете пользу из моих многих лет обучения и практики. Следовать деталям не сложно, если вы внимательно читаете инструкции и продвигаетесь шаг за шагом, как мы это и делали.

Как стоять — часть вторая

То, что вы сейчас будете изучать, очень легко описать, но с практической стороны это один из наиболее сложных для понимания западными людьми аспектов цигун.

У многих из нас плечи — самая напряженная часть тела. Они часто являются источником постоянной боли, которая, кажется, только ухудшается по мере того, как мы стареем. Чаще всего виновниками этого являются плохая осанка и неправильная линия плеч.

Ицзинь-цзин помогает развить или восстановить естественную линию плеч. Лопатки разводятся в стороны и отпускаются свободно на должное место.

Правильная линия плеч необходима для выравнивания верхней части торса. Если ваши плечи округлены вперед, это сокращает ширину груди и тем самым уменьшает объем легких. Если же ваши плечи выгнуты назад, это приводит к напряжению в верхней части спины, наши лопатки становятся жесткими, а верхняя часть позвоночника сжимается. Все это со временем может стать достаточно болезненным.

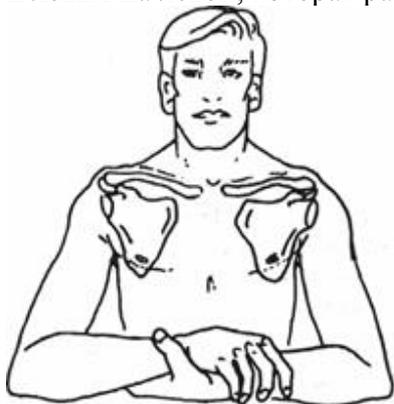
Если, стоя спиной к стене, вы держите плечи правильно, они должны быть немного опущены и округлены.

1. Встаньте спиной к стене, как вы делали это на прошлой неделе. Сделайте вдох и расширьте нижнюю часть живота.
2. Не выдыхая, втяните пупок по направлению к позвоночнику, затем подтяните анус и направьте его в *Минмэнь*: вы это изучали в разделе Регулирования Дыхания этой недели. Это поможет вам прижать среднюю часть спины к стене.
3. Выдохните, сохраняя натяжение пупка и ануса, выгните нижнюю часть крестца для активирования Крестцового Насоса и отведите голову назад для активирования Черепного Насоса.
4. Прижмите лопатки плоско к стене, расправляя при этом плечи в стороны так, чтобы обе лопатки полностью были прижаты к стене.
5. Ваши руки свободно висят по сторонам. Округлите плечи, прижимая пространство между лопатками к стене и слегка подавая внешние стороны лопаток вперед, от стены.
6. Представьте, что вы держите в подмышках по куриному яйцу. Это поможет вам расправить, округлить и опустить плечи вперед. Почувствуйте там яйца, округляйте и опускайте плечи как бы вокруг них. Не раздавите их! Разведите локти в стороны от боков. Ладони должны быть направлены назад.
7. Расслабьтесь и сделайте вдох. Делайте по 3 раза или больше за занятие.

Упражнение на расправление плеч

Для тех из вас, у кого искривленные, напряженные или болезненные плечи, ниже приводится упражнение, которое должно помочь вам расправить плечи в стороны, а не заваливать их вперед или оттягивать назад.

1. Встаньте спиной к стене. Выполняйте Дыхание *Минмэнь*, выдохните и, сохраняя натяжение, активируйте Черепной и Крестцовый Насосы.
2. На выдохе согните локти и держите их разведенными по сторонам, в то время как будете сводить кисти обеих рук перед собой. Ваша правая рука развернута ладонью вниз и лежит на левой, которая развернута ладонью вверх.



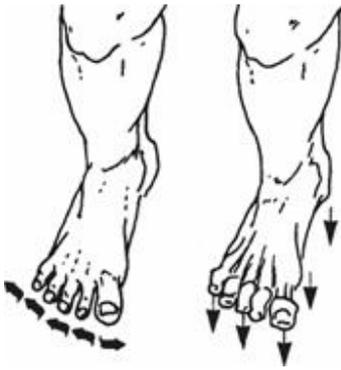
3. Захватите правое запястье левой рукой, а левое запястье — правой. Оба запястья находятся на уровне солнечного сплетения.
4. Попробуйте растянуть руки в стороны, сохраняя захват кистей.
5. Опустите плечи вниз, когда будете тянуть, и почувствуйте, как они расправляются и вдавливаются в стены.
6. Расслабьтесь и вдохните, как при Дыхании *Минмэнь*.
7. Сделайте вдох, сохраняя натяжение, и активируйте Крестцовый и Черепной Насосы. Поменяйте захват так, чтобы ваша левая рука была ладонью развернута вниз и лежала на правой, которая развернута ладонью вверх. Захватите и тяните запястья в стороны, как было описано выше.
8. Освободите захват, отойдите от стены и свободно сбросьте руки по сторонам. Почувствуйте, как ваши плечи расслабляются, оставаясь расправленными. Если в нормальном состоянии ваши плечи завалены вперед, то, когда делаете упражнение, отведите плечи назад. Отводите до тех пор, пока область между лопатками не окажется плотно прижатой к стене.

Сжимание стоп

На прошлой неделе вы учились сжимать руки. На этой неделе вы научитесь сжимать стопы. Стопы — это основа нашей стойки. Неудивительно, что, закрывая свои ноги, как правило, в неподходящую по размеру обувь, многие из нас не могут даже распознать, что чувствует каждый палец ноги в отдельности. Мы ощущаем их просто как массу плоти где-то там, внизу. Мы теряем чувствительность, мышцы и суставы становятся жесткими. В результате мы теряем подвижность.

Продолжая наше изучение того, как нужно стоять, мы хотим направить *ци* в свои стопы и активировать их. Это упражнение можете делать босиком или в носках.

1. Сделайте вдох и почувствуйте контакт между стопами ног и землей.
2. Выдохните. Растопырьте пальцы ног и сожмите мышцы.
3. Вдавите подушечки пальцев в землю. Сожмите мышцы. У вас должно быть такое ощущение, как будто вы хватаете землю ногами. Не сжимайте мышцы голеней и бедер.
4. Мысленно направьте *ци* вниз в ноги и дальше в стопы.



5. Сделайте вдох и расслабьтесь. Задействуйте сознание и попытайтесь почувствовать кончик каждого пальца: большого пальца, второго пальца и так далее вплоть до мизинца.
6. Повторяйте по 2—3 раза за занятие.

Это упражнение также помогает нам пускать корни в землю. Изучением этого процесса мы первый раз занимались на Третьей Неделе в Сексуальном Гунфу для Мужчин.

На следующей неделе мы научимся складывать все части *Ицзинь-цзина* вместе и начнем выполнять формы. А пока что продолжайте учиться правильно стоять под стеной и практикуйте Сжатие Рук —упражнения, которые вы изучили на прошлой неделе.

Сексуальное Гунфу: Яичковое и Яичниковое

Дыхание — Часть Первая

Сейчас мы затронем самое ядро даосского Сексуального Гунфу. Для этого нам необходимо будет научиться перемещать Сексуальную Энергию (*цзин-ци*) вверх по позвоночнику в голову и омолаживать мозг.

Я, возможно, смог бы дать вам всю пошаговую последовательность в рамках одного занятия, но так вы никогда не добьетесь желаемых результатов в полном объеме. Так что мы будем продвигаться медленно и методично на протяжении следующих пяти недель. Не будьте нетерпеливыми. Не забегайте вперед. Эти учения — один из самых ценных даров, оставленных нам даосами.

В Китае, вероятно, вас этому не научат. Насколько я понимаю настоящее положение дел, сексуальные практики всегда были сопряжены с Внутренней Алхимией. Поэтому я делаю различие между мастерами цигун в современном Китае и настоящими даосскими мастерами. Современные книги по практике цигун, издаваемые в Китае, едва ли касаются сексуальности вообще. Их позицию по отношению к Внутренней Алхимии прекрасно суммирует Цзяо Гожи в книге *«Основы цигун для улучшения здоровья»* (Пекин, 1990): «В древности цигун рассматривался как ключ к бессмертию. Но бессмертие невозможно, потому что старение является объективным законом. Цель занятий цигун заключается не в достижении бессмертия путем праздного времяпрепровождения с закрытыми глазами, а в развитии физической выносливости и предотвращении преждевременного старения, чтобы занимающийся всегда был бодрым и энергичным и мог принести больше пользы человечеству»*.

Следует заметить, что «для внутреннего употребления», т. е. на китайском языке, в КНР публикуются гораздо более серьезные книги по цигун и Внутренней Алхимии, чем издания, предназначенные на экспорт. Автор цитирует одну из книг, изданных в Китае на *английском* языке.

На самом деле сексуальные практики в Китае были под запретом на протяжении более тысячи лет. До этого «искусства спальных покоев» считались частью традиционной китайской медицины и процветали в обществе, не имевшем понятия о Первородном Грехе. Затем в высшей степени консервативные неоконфуцианцы Сунской и Южносунской

Династий (960—1280 гг.) запретили открытое обсуждение сексуальных вопросов, сожгли соответствующие книги и вынудили все практики уйти за закрытые двери или вообще в подполье (полностью они никогда не исчезали, особенно среди даосов). И не то чтобы неоконфуцианцы были против секса. Они просто были против того, чтобы о нем говорили и писали открыто. Коммунисты лишь продолжили эту линию. Тем не менее некоторые древние тексты сохранились — в основном, в собраниях японских коллекционеров. Эти древние тексты все еще продолжают периодически находить в частных архивах. К тому же устная традиция никогда не умирала, передаваясь от даосских учителей непосредственно ученикам. После распространения на Западе этих текстов и иммиграции тех немногих Мастеров, которым удалось выжить, древние учения понемногу становятся частью *западной* сексуальной культуры. Это нормально. Старое знание часто возвращается в другое время и в другом месте.

Первая Часть Яичкового и Яичникового Дыхания для мужчин и женщин немного различается. После этой недели практика становится для обоих полов почти одинаковой — до тех пор, пока мы не доберемся до Части Пятой.

Яичковое и Яичниковое Дыхание активизирует и поднимает невозбужденную Сексуальную Энергию. Это ключевая часть практики Самосовершенствования, и выполнять ее надо мягко и без всяких усилий. Это не эротика, а, скорее, оздоровительная, омолаживающая и продлевающая жизнь практика.

Яичковое дыхание: Часть Первая

Это упражнение можно выполнять стоя, сидя или лежа. Нижеследующие инструкции предполагают сидячее положение. Если вы их поймете, то сможете применять те же самые принципы, выполняя упражнение в положении стоя или лежа. Оджда должна быть свободной, ниже пояса — только боксерские трусы или вообще ничего.

1. Сядьте прямо на краю стула, обе стопы на полу. Ваши плечи слегка округлены, а грудь расслаблена. Колени на ширине плеч. Руки лежат на коленях ладонями вниз.
2. Яички должны свисать свободно и беспрепятственно за край стула.
3. Сконцентрируйтесь на яичках.
4. Дышите мягко и поднимите язык к нёбу. Когда делаете это упражнение, вы должны быть расслабленными.
5. Сделайте медленный вдох и, не используя совсем или весьма незначительно используя мускулатуру, попытайтесь подтянуть оба яичка. Вы также можете слегка втянуть глаза, но не задействуйте мышцы двух Передних Ворот, промежность или анус для того, чтобы поднять яички.
6. Используйте сознание и дыхание для того, чтобы поднять яички. Представьте, что вы мягко дышите прямо в них, наполняете их *ци* и заставляете их подниматься, подтягивая их вверх с помощью Сознания-И.
7. Медленно выдохните и опустите яички. Повторяйте по 9 раз за одно занятие.
8. Когда закончите, сконцентрируйтесь на пространстве между яичками. Вы можете почувствовать, как из них распространяется холодная энергия.

Сексуальная Энергия, которую вы здесь активизируете, — это холодная энергия Инь. Когда вы сексуально возбуждены, Сексуальная энергия становится горячей энергией Ян и для ее контроля нужны уже более действенные меры. Для того чтобы правильно выполнять это упражнение, необходимо быть расслабленным и не возбужденным сексуально.

Иногда во время выполнения этого упражнения может казаться, что яички довольно комично прыгают вверх-вниз, именно отсюда происходит другое название этой практики — Танец Яичек. Для того чтобы это упражнение стало работать, может понадобиться довольно много времени. Многие из вас, возможно, еще довольно долго не будут чувствовать холодной

иньской энергии. Когда же вы ее почувствуете, это может весьма сильно потрясти вас. Я помню, когда я почувствовал это в первый раз, это был ужасный ледяной холод!

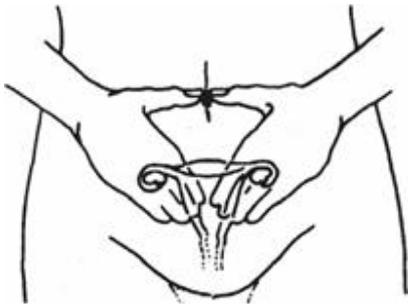
Яичниковое Дыхание: Часть Первая

Наиболее общепринятое значение Инь и Ян — это женщина и мужчина. Женщина — это Инь, а мужчина — Ян. Тем не менее даосы распознали, что внутри каждого из нас есть Инь-и Ян-энергия. Основная цель Сексуального Гунфу состоит в том, чтобы уравновесить Инь и Ян в нашем теле. Вот почему мужчины активируют энергию Инь, практикуя Яичниковое Дыхание. Невозбужденная холодная энергия Инь уравновешивает обычно горячую мужскую энергию Ян. Для женщин верно обратное. При Яичниковом Дыхании активируется теплая энергия Ян для уравновешивания женской энергии Инь.

Эти упражнения позволяют практикующему самостоятельно обнаружить в себе самом как Инь, так и Ян. Это не те же упражнения, которые известны как Двойное Совершенствование и для практики которых необходимо присутствие и участие представителя противоположного пола. Двойное Совершенствование — это сфера сексуальной алхимии. Я расскажу об этом в заключительной неделе занятий; к тому времени вы должны уже быть совершенно готовыми к тому, чтобы иметь с этим дело. А пока что я раскрою вам, насколько смогу ясно и понятно, секрет активирования и направления невозбужденной *цзин-ци* вверх по спине в мозг. Это необходимо знать и практиковать до того, как вы будете готовы к тому, чтобы поднимать возбужденную Сексуальную Энергию в мозг. Возбужденная Сексуальная Энергия намного более мощная, чем невозбужденная *цзин-ци*. В настоящий момент вы еще не готовы к тому, чтобы ее использовать, но через несколько недель будете. Повторю еще раз: лучшие времена впереди!

Яичниковое Дыхание отличается от Яичкового, во-первых, из-за различия самих половых органов, а во-вторых — из-за женского менструального цикла. Даосы обнаружили, что во время менструального цикла, после окончания кровотечения и овуляции, Сущность- *цзин* яичников наиболее горячая или наиболее янская. Таким образом, это то время, когда практика Яичникового Дыхания будет наиболее благотворной, потому что она позволит вытянуть янскую *цзин-ци* из яйцеклетки. Но вы можете практиковать в любое другое время цикла, включая и время менструации. Регулярная практика должна сократить продолжительность периода кровотечения и тем самым сохранить вашу *цзин*. В Первой Части мы будем учиться направлять Сущность из собственно яичников во Дворец Яичников.

1. Сядьте ровно на краю стула, обе стопы на полу. Ваши плечи немного округлены, грудь расслаблена. Колени на ширине плеч. Язык поднят к нёбу. Разотрите ладони, пока они не станут горячими.
2. Определите местонахождение Дворца Яичников, для этого направьте два больших пальца прямо друг на друга через пупок и, сведя кончики обоих указательных пальцев вместе, образуйте треугольник. Та точка, в которой соприкасаются указательные пальцы, и есть Дворец Яичников.
3. Удерживая треугольник на месте, слегка расставьте три оставшихся пальца каждой руки в стороны и прижмите их к телу. Ваши яичники находятся под вашими пальцами.
4. Сконцентрируйтесь на своих яичниках Начните растирать пальцами над яичниками и растирайте до тех пор, пока они не начнут нагреваться.
5. При помощи Сознания-Я направьте теплую *цзин* из яичников во Дворец. (Вы можете не почувствовать жара сразу же. Вы можете ощутить покалывание и разбухание. На этой стадии, если вы что-то чувствуете — это уже хорошо.)



6. Одновременно вдохните немного воздуха и с помощью Сознания-И очень нежно закройте губы влагалища (подобно лепесткам розы) для того, чтобы помочь себе переправить Сущность во Дворец Яичников.

7. Выдохните, откройте губы влагалища и расслабьтесь. Делайте по меньшей мере по 9 повторений за занятие. Делайте больше, если у вас есть на это время. Нежно. Очень нежно.

Шэнь Сознание

Внутренняя Улыбка: Задняя Пиния

Вы, надеюсь, продолжаете улыбаться? Вы научились направлять улыбку в глаза, в пять основных органов и всю систему пищеварения. Вы также научились связывать свои улыбающиеся глаза с уголками рта. На этой неделе вы научитесь направлять свою улыбку в Заднюю Линию, которая включает мозг, позвоночник и всю нервную систему.

Вы изучали технику Внутренней Улыбки в неторопливом темпе. Это позволило мне преподавать ее тщательно, шаг за шагом. Хотя к концу этого занятия она может начать казаться немного затянутой и громоздкой. Не волнуйтесь: когда вы будете знать всю технику Внутренней Улыбки, вы сможете выполнять ее достаточно быстро. У вас еще будет множество возможностей попрактиковаться, потому что все оставшиеся упражнения на Регулирование Сознания начинаются с Внутренней Улыбки. Вам нужно будет стать весьма искусными в этом и быть в состоянии сделать все три линии — переднюю, среднюю и заднюю — всего за минуту или две. Но на этой неделе мы все еще учимся, так что мы по-прежнему будем продвигаться медленно и методично.

Вы уже также разогреваете Печь в Нижнем *Данъяне*. Это будет уже четвертая по счету неделя. Возможно, вы начали ощущать тепло в нижней части живота после того, как стали практиковать Дыхание Кузнечных Мехов. Если так, вы также могли почувствовать, как оно перемещается в разные части вашего тела. Здесь нельзя сказать, куда оно должно двигаться, оно перемещается само по себе. Это целительная энергия самого тела. Только само тело знает, где это тепло необходимо.

Разогревание Печи обеспечивает основу для циркуляции Микрокосмической Орбиты, изучать которую мы начнем на следующей неделе. Если вы не ощущаете тепла, не волнуйтесь, просто делайте это упражнение и продолжайте наши Сто Дней Практики.

1. Сядьте ровно на стул, стопы плотно стоят на земле, ноги вместе, а руки лежат на коленях. Кончик вашего языка поднят к нёбу.

2. Направьте свое сознание на кончик носа, сместитесь на бугорок носа, а затем в Третий Глаз.

3. Представьте солнце (не используйте образ луны для этого упражнения), улыбающееся вам прямо в глаза. Направьте улыбку во внешние и внутренние уголки обоих глаз, в зрачки, радужки, белки, верхние и нижние веки, почувствуйте их взаимосвязь с уголками губ.

4. Выполните Улыбку Передней Линии (пять основных органов).
5. Проглотите слюну и сделайте Улыбку Средней Линии (шея, желудок, толстый и тонкий кишечника, прямая кишка и анус).
6. Соберите энергию улыбки в точке Третьего Глаза. Внутренним зрением направьте свою улыбку на три дюйма прямо назад в гипофиз. Почувствуйте, как гипофиз открывается и начинает расцветать. Ощутите, как энергия улыбки расширяется вокруг гипофиза и заполняет весь Хрустальный Дворец, который включает таламус и шишковидную железу. Это энергетический центр нервной системы. Почувствуйте, как центр вашего мозга излучает яркий золотой свет, который освещает весь ваш мозг.
7. Сместите вашу улыбку в форме сияющего света вверх к левой стороне мозга. Перемещайте внутреннее улыбающееся зрение вперед и назад по левому полушарию. Двигайтесь вперед-назад, вверх-вниз до тех пор, пока не почувствуете всю левую сторону мозга наполненной лучащейся энергией улыбки.
8. Теперь переместите Внутреннюю Улыбку в правую часть мозга. Двигайтесь вперед-назад, вверх-вниз, до тех пор, пока не почувствуете всю правую сторону мозга наполненной лучащейся энергией улыбки и любви.
9. Перенесите золотую лучащуюся улыбку в переднюю часть мозга и двигайте ее назад через середину мозга. Граница между правым полушарием и левым растворяется. Затем улыбка поворачивает вниз в мозжечок, который находится в основании черепа. Это уравнивает ваши полушария и укрепит нервы.
10. Переместите Внутреннюю Улыбку в середину, где мозг стыкуется с самыми верхними позвонками шеи. Почувствуйте, как она расширяется, становится мягкой и входит в позвоночный столб. Перемещайте Внутреннюю Улыбку, начиная с шейных позвонков у основания черепа. Наполните лучащейся энергией любви каждый позвонок и диск под ним. Считайте каждый позвонок, когда опускаете улыбку вниз через позвончик. Пройдите один за другим все семь шейных позвонков.
11. Когда закончите шейные позвонки, продолжайте спускаться через двенадцать грудных позвонков, проходите позвонки один за другим.-



12. Далее направьте улыбку в пять поясничных позвонков нижнего отдела спины.

13. Продолжите в крестце, улыбнитесь этой треугольной кости, состоящей из пяти сросшихся позвонков.

14. В конце улыбнитесь своему копчику — кости в самом кончике вашего позвоночника.

15. Теперь весь ваш позвоночник наполнен улыбающимся золотым лучащимся светом. Почувствуйте, как ваш позвоночный столб начинает чувствовать себя свободно и комфортно. Почувствуйте, как диски становятся мягче, когда вы направляете в них улыбку. Почувствуйте, как ваш позвоночник расширяется и удлиняется, позволяя вам почувствовать себя более высокими. Лучистая энергия улыбки заполняет весь ваш позвоночник и выходит из него во все нервы вашего тела.

16. Почувствуйте, как Внутренняя Улыбка излучается в ваши руки и кисти. Улыбнитесь своим пальцам, почувствуйте, как кончик каждого пальца улыбается и светится подобно маленькому солнцу.

17. Направьте улыбку вниз в половые органы, а затем в ноги, через колени и лодыжки в свои стопы. Улыбнитесь своим пальцам ног, почувствуйте, как кончик каждого пальца улыбается и светится подобно маленькому солнцу. Почувствуйте, как все ваше тело улыбается и излучает золотой свет.

18. Верните свою Внутреннюю Улыбку в область Третьего Глаза. С помощью языка выделите слюну и наполните ее золотым лучистым светом. Проглотите слюну и проследите ее путь вниз в Нижний *Дантьянь*. Сделайте Дыхание Кузнечных Мехов для Разогрева Печи. Сделайте минимум 18 быстрых вдохов.

Завершение:

19. Мужчины: заставьте энергию двигаться спиральными движениями по часовой стрелке 36 раз вокруг пупка, поменяйте направление и сделайте 24 раза против часовой стрелки.

Женщины: заставьте энергию двигаться спиральными движениями против часовой стрелки 36 раз вокруг пупка, поменяйте направление и сделайте 24 раза по часовой стрелке.

20. Разотрите ладони и сделайте массаж лица. Разотрите их снова, накройте ими глаза и впитывайте *ци* прямо в глаза.

21. Мужчины: положите левую ладонь на пупок и накройте ее правой ладонью сверху.

Женщины: положите правую ладонь на пупок и накройте ее левой ладонью сверху. Тихо посидите так с минуту или две, чтобы закончить упражнение.

Все ваше тело должно быть расслабленно. Это упражнение усиливает поток спинномозговой жидкости и успокаивает нервную систему. Направление улыбки в диски предохраняет их от затвердевания и деформации, при которой они не в состоянии должным образом выдерживать вес тела. Боли в спине можно предотвратить, устранить и облегчить, улыбаясь своему позвоночнику.

Восьмая неделя

Теперь мы вступаем во вторую половину нашей тренировки. На этой неделе мы обратим свое внимание на Микрокосмическую Орбиту.

Замыкание Микрокосмической Орбиты является основной целью этой книги. Это секрет Золотого Цветка. Но у Золотого Цветка много секретов. На прошлой неделе вы столкнулись с еще одним из них. Это был свет, излучавшийся в мозг, позвоночник и в итоге — во все тело. Этот лучистый свет и есть Золотой Цветок. Я надеюсь, что некоторые из вас почувствовали его. Нет сомнений, что присутствие даосского Мастера увеличило бы интенсивность такого ощущения. Но, если вы были расслаблены как следует и находились в соответствующем состоянии сознания (что означает Не-Сознание), то вы, возможно, и почувствовали этот золотой свет. Если нет, со временем почувствуете.

Дыхание Даньтянь

Ци Дыхание



На прошлой неделе вы изучали мощную дыхательную технику, называемую Дыханием *Минмэнь*, во время которой вы использовали Силу Промежности для того, чтобы направить *ци* в точку на позвоночнике напротив пупка. На этой неделе я научу вас использовать Силу Промежности для направления *ци* в сам пупок. Делая это, вы не только научитесь направлять поток *ци*, но и увеличиваете давление внутри собственного тела. Эта концепция увеличения давления *ци* будет становиться все более и более важной на протяжении второй половины наших Ста Дней Практики.

Дыхание *Даньтянь* — по существу, более мощная форма Брюшного Дыхания. Это прекрасное упражнение для укрепления нижней части живота.

1. Делайте Брюшное Дыхание, расширяйте нижнюю часть живота. Не наполняйте среднюю и верхнюю части легких воздухом.
2. Задержитесь на секунду и вытолкните мышцы живота вперед, так, чтобы они заметно вздулись вокруг пупка, выталкивая ваш пупок вперед.
3. Одновременно подтяните вашу промежность и переднюю часть ануса вверх по направлению к пупку.
4. Выдохните и сохраните натяжение.
5. Расслабьте живот, затем вдохните. Повторяйте минимум по 9 раз за

занятие.

На этой неделе в разделе *Ицзинь-цзина* мы объединим это дыхание с Дыханием *Минмэнь* для того, чтобы создать еще более мощную дыхательную технику.

Даосский Омолаживающий Самомассаж

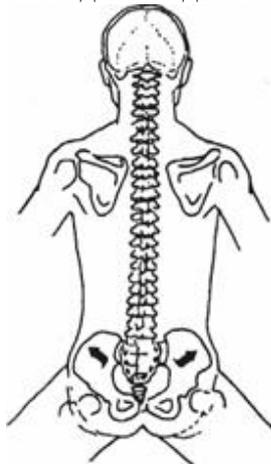
Цзин Тело

Иногда по утрам, когда я встаю с постели, я бываю не в настроении делать какие-либо упражнения. В такие моменты я даже думать не могу об упражнениях. Вкручивание Бедер создано как раз для таких ситуаций. Это очень простое движение, по существу, заключающееся лишь во вращении бедрами сначала в левую сторону по кругу, затем в правую; двигая бедрами вперед, вы активируете Крестцовый Насос, а двигая назад, отпускаете крестец.

Вкручивание бедер

Это также отличное упражнение для развития мышц, которые задействуются при половых сношениях. Оно помогает развить мышцы, необходимые для продолжительных половых контактов.

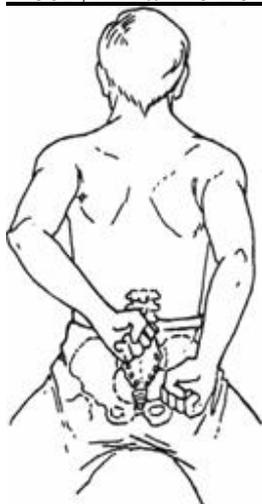
1. Встаньте ровно, стопы направлены вперед. Они могут быть на ширине плеч или чуть уже. Поэкспериментируйте и определите для себя, какое положение вам наиболее удобно.
2. Подыдитесь бедрами немного назад, чтобы спина немного прогнулась, а ягодицы выдались назад.
3. Медленно двигайте бедра в левую сторону.



4. Активируйте Крестцовый Насос и подавайте бедра вперед-влево.
5. Сделайте бедрами круговое движение в правую сторону, а затем отведите бедра и ягодицы назад и опустите Крестцовый Насос.
6. Сделайте круговое движение бедрами в левую сторону и повторите предыдущие шаги минимум три раза.
7. Повторите упражнение три раза в правую сторону, двигая бедрами вперед и активируя Крестцовый Насос на движении вправо и опуская крестец на обратном движении влево. Вы также можете попробовать делать это упражнение в положении сидя. Оно помогает устранить стресс и напряженность, когда вы слишком долго сидите. Если вы окружены большим количеством людей, просто делайте бедрами маленькие крути, чтобы это не было так заметно.

Сексуальное применение этого упражнения должно быть очевидно. Мантэк Чиа любил повторять, что, делая это упражнение с партнером, «вы на самом деле вкручиваете». Оно предусматривает различные углы «атаки» и разного рода длинные и короткие толчковые движения бедрами и гениталиями.

Постукивание по крестцу



Это упражнение очень сходно с теми постукиваниями, которые вы уже встречали в этой книге. На этот раз вы постукиваете по крестцу. Это упражнение очень полезно для расслабления крестца и Крестцового Насоса, а также для облегчения седалищной боли, возникающей в крестце и распространяющейся вниз в ноги.

1. Разотрите руки, пока они не станут горячими.
2. Сожмите анус и подтяните его по направлению к крестцу, направляя в крестец *ци*.
3. Сожмите обе руки в кулаки.
4. Суставами кулаков поочередно ударяйте по обеим сторонам крестца. Начните с верхней части крестца и идите вниз до самого начала копчика.

Ицзинь-цзин: Цигун Изменения

Мышц и Сухожилий — Часть Третья

Настоящая красота даосских практик заключается в том, как различные части системы точно подходят друг к другу и закладывают фундамент для других частей. Именно так я и построил эту книгу: переплетающиеся упражнения на регулирование дыхания, тела и сознания составляют одну целую, связную систему.

Цигун Изменения Мышц и Сухожилий сам по себе является системой. Если выполнять его правильно, он регулирует все Три Сокровища: *ци*, *цзин* и *шэнь* — Дыхание, Тело и Сознание. Когда я впервые подумал о том, чтобы включить *Ицзинь-цзин* в эту книгу, я почувствовал, что столкнулся с по-настоящему обескураживающей задачей. Некоторые формы упражнений до глупого просты. Каждая форма задействует лишь одно-единственное движение, которое отличает его от других форм. Но я понял, что, если я просто научу вас формам, вы, уважаемые читатели, будете не в состоянии действительно добиться от этого упражнения сколько-нибудь стоящих результатов.

Вы можете видеть по последним двум неделям, что слишком большое количество частей должно совпасть, чтобы упражнение Изменения Мышц и Сухожилий заработало. Очень мало было написано такого, что могло бы сориентировать западного читателя и практикующего относительно того, как скоординировать и свести различные аспекты цигун Изменения Мышц и Сухожилий в практическую и полезную систему. Есть удивительные упражнения,

существующие уже больше пятнадцати сотен лет. И я бы хотел вместе с вами заново просмотреть некоторые из аспектов тренировки, которые вы уже изучили, чтобы показать вам, как они стыкуются.

Прежде всего возьмем дыхание. Нам еще предстоит изучить технику, которую мы будем использовать в *Ицзинь-цзине*. Но вы уже изучили ее различные части. Вы объедините Дыхание *Даньтянь*, которое вы изучили раньше на этой неделе, с Дыханием *Минмэнь*. Вот как это делается:

1. Сделайте медленный вдох и расширьте нижнюю часть живота.
2. Вытолкните пупок и подтяните промежность и анус по направлению к расширившемуся пупку.
3. Не выдыхая, втяните пупок по направлению к позвоночнику и подтолкните свой анус к точке *Минмэнь* на позвоночнике.
4. Медленно выдохните, при этом сохраняя натяжение.
5. Расслабьтесь и начните сначала.

Для того чтобы добиться более мощного натяжения, в шаге 3 втяните Дворец Спермы или Дворец Яичников, половые органы и промежность. Сначала вытолкните пупок, потом втяните его по направлению к *Минмэнь*. Затем подтяните анус. Когда вы начнете выдыхать, сперва втяните Дворец Спермы или Дворец Яичников, потом быстро добавьте сначала половые органы, а затем промежность. Если вы это усвоили, следует задержаться на минуту и осознать, как многому вы уже научились. Наверняка до того, как вы начали читать эту книгу, написанное выше поставило бы вас в тупик или вызвало бы отвращение. Но сейчас я надеюсь, что все это имеет для вас абсолютный смысл.

С помощью этого же упражнения вы посылаете *ци* в обе почки, которые находятся по обе стороны от позвоночника. Если вы сконцентрируетесь на этом месте, вы сможете почувствовать, как область почек, с обеих сторон от позвоночника, на самом деле расширяется в тот момент, когда вы втягиваете пупок и подтягиваете анус по направлению к *Минмэнь*. Мы создаем Пояс *ци* вокруг тела на уровне пупка.

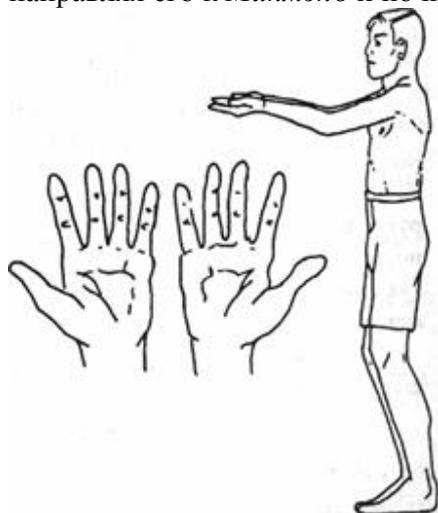
Вы выполняли много странных упражнений в области ниже пояса. Основная цель цигун состоит в укреплении всей нижней области живота, включая половые органы, а также органы пищеварения и выделения. Если вы выполняли упражнения, приведенные в этой книге, вы должны обнаружить, что сейчас не только ваша нижняя часть живота в гораздо лучшей форме, чем до начала занятий, но вы знаете и сознательно контролируете различные части вашей нижней анатомии, о которых вы раньше даже не задумывались. Теперь вы с легкостью должны распознавать промежность, анус и половые органы. Эта способность еще не раз сослужит вам добрую службу по мере того, как мы будем продолжать наши Сто Дней Практики.

Вы уже научились активировать Три Насоса: Насос Промежности, Крестцовый Насос и Черепной Насос. Это решающий момент в укреплении тела, открытии позвоночника, направлении Сексуальной Энергии вверх в голову и замыкании Микрокосмической Орбиты. Вы научились тому, как правильно стоять и открывать плечи. Это позволяет нам устранить напряжение в лопатках. Опускание и округление плеч растягивает мышцы и сухожилия лопаток. В лопатках заключена огромная сила. Даосские мастера боевых искусств прекрасно знают об этом и для того, чтобы сделать движение рукой, используют лопатки, а не мышцы руки, это обеспечивает сокрушительной силы удар, для которого необходимо сделать движение всего лишь в несколько дюймов. Когда мы будем выполнять формы, я покажу вам, как связать лопатки с движением рук. Эту технику очень сложно изучать по книге, но я, по крайней мере, научу вас азам Силы Лопаток.

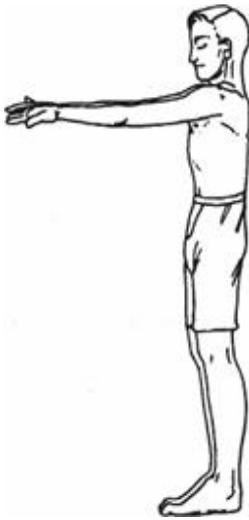
Вы научились *сжимать* кисти и стопы. Это как бы вжимает *ци* в мышцы, сухожилия и кости. Вы также используете сознание для направления *ци* в руки и ноги. Все эти части работают вместе в формах Цигун Изменения Мышц и Сухожилий. Формы, которые вы изучите на этой неделе, немного модифицированы и упрощены по сравнению с оригинальными китайскими. Но вы убедитесь, что они просты и эффективны.

Формы 1-4

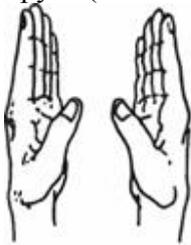
1. Встаньте прямо (можно прижаться спиной к стене), руки подняты перед вами примерно на уровне плеч. Обе руки открыты и ладони смотрят вверхв небо. Ваши локти слегка согнуты вниз, так что, хотя ваши руки и перед вами, они не совсем прямые.
2. Вдохните и расширьте нижнюю часть живота. Задержитесь, вытолкните пупок и подтолкните анус по направлению к пупку.
3. Не выдыхая, втяните пупок по направлению к позвоночнику и подтяните свой анус, направляя его к *Минмэнь* и почкам.



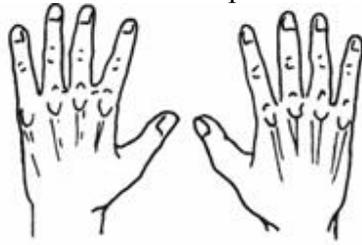
4. Выдохните, сохраняя натяжение пупка и ануса, прогнитесь в нижней части копчика, чтобы активировать Крестцовый Насос. Втяните подбородок и подайтесь основанием черепа назад, чтобы активировать Черепной Насос.
5. Округлите плечи и сбросьте лопатки слегка вперед.
6. Одновременно сожмите кисти рук и выпрямите локти, руки при этом делают толкающее движение вперед от поясницы.



7. Также одновременно вожмите свои стопы в землю, а затем сожмите лодыжки и бедра.
 8. Из *Даньтяня* направьте *ци* в свои руки и кончики пальцев. Задержитесь в этом положении на секунду или две.
 9. Расслабьтесь, согните локти и отведите назад лопатки.
 10. Сделайте вдох и повторите. Делайте по три раза за одно занятие или больше. Чтобы закончить занятие, несколько секунд потрясите сначала руками, а затем ногами.
- Формы 2—4 выполняются точно так же, с той лишь, разницей, что в Форме 2 ладони направлены друг к другу. В Форме 3 ладони развернуты вниз, а в Форме 4 — вовне, друг от друга (тыльные стороны ладоней направлены друг к другу).



Форма 2



Форма 3



Форма 4

На этой неделе практикуйте эти четыре формы. На следующей неделе мы разучим еще несколько. Но у вас уже есть базовое упражнение. Работайте над ним до тех пор, пока не обнаружите, что соблюдаете определенный ритм, делая позвоночником волнообразные движения вперед-назад, активируя и отпуская Крестцовый и Черепной Насосы. Я надеюсь, что я в достаточной степени прояснил концепцию Силы Поясницы. Когда вы делаете выдох, округлите плечи, сделайте плоской верхнюю часть спины и толкните лопатки слегка вперед, чтобы сделать движение рукой. Когда вы сжимаете руки, выпрямляйте локти. Можно также сжимать предплечья и плечи, это тоже нормально. До этого вы научились изолировать руки и ноги, когда вы их сжимаете, так что вы сможете научиться направлять *ци* в конечности. Когда расслабляетесь, сгибайте локти перед собой и отводите назад лопатки. Если вы будете делать это упражнение правильно, вы почувствуете присущий ему ритм. По мне, это довольно интересно.

***Сексуальное Гунфу: Яичковое и Яичниковое
Дыхание — Часть Вторая***

Цель занятия этой недели одинакова как для мужчин, так и для женщин: направить *цзин-ци* в промежность, в точку сбора Сексуальной Энергии нашего тела. Опять же, ввиду анатомических различий, для каждого пола я приведу отдельное описание упражнения.

Яичковое Дыхание: Часть Вторая

1. Начните выполнять Яичковое Дыхание, которому вы научились на прошлой неделе. Вы должны быть абсолютно расслаблены во время занятия. Через несколько минут вы должны почувствовать холодную энергию. Если не чувствуете — а многие из вас в начале и не почувствуют, — просто попробуйте ощутить некоторую энергию или покалывание в яичках.
2. Направьте свое сознание в промежность. Представьте, что от яичек к промежности тянется серебряная соломинка.
3. Держите точку концентрации на промежности и, подтягивая яички, представляйте, как холодная энергия течет по этой серебряной соломинке в вашу промежность.
4. Сделайте вдох и направьте *цзин-ци* в промежность.
5. Когда выдыхаете, держите свое сознание сфокусированным на промежности для того, чтобы удержать там Сексуальную Энергию. Если вы не сможете сохранить фокус на промежности, то *цзин-ци* вернется назад в яички.
6. Делайте до 9 повторений каждое занятие.

Концепция использования воображаемой серебряной соломинки для направления *цзин-ци*, возможно, требует некоторого пояснения. Когда вы пьете что-нибудь через соломинку, попробуйте закрыть верхнюю дырочку кончиком пальца — жидкость снизу не вытекает. Если вы убираете палец, она сразу же вытекает. По сути дела, здесь мы делаем то же самое. С помощью Сознания-й мы направляем *ци* в промежность и — подобно пальцу, закрывающему верхнее отверстие соломинки, — держим наше сознание сконцентрированным на промежности, на кончике воображаемой серебряной соломинки, и предотвращаем вытекание *цзин-ци*.

Яичниковое Дыхание: Часть Вторая

1. Начните выполнять Яичниковое Дыхание, которое вы изучили на прошлой неделе.
2. Вдохните небольшое количество воздуха и мягко сожмите губы влагалища, направляя их к промежности.
3. Мягко сожмите и подтяните промежность.
4. Представьте серебряную соломинку, соединяющую яичники и промежность. При помощи сознания направьте теплую Сексуальную Энергию по серебряной соломинке из Дворца Яичников в промежность.
5. Сохраняйте точку концентрации на промежности. Это нужно для «закупоривания» соломинки, для того, чтобы *цзин-ци* не вытекала.
6. Задержите на минуту дыхание и почувствуйте, как энергия течет из Дворца Яичников во влагалище, клитор и промежность.
7. Выдыхайте, сохраняя точку концентрации на кончике воображаемой серебряной соломинки.
8. Делайте до 9 повторений каждое занятие.

Описанная выше концепция серебряной соломинки одинаково относится как к мужчинам, так и к женщинам. С практикой вам будет все легче «удерживать» *цзин-ци* на месте с помощью Сознания-Я и в то же время продолжать использовать сознание для притягивания дополнительного *цзин-ци* из яичников. Мужчины также обнаружат, что они в состоянии сохранять «мысленный палец» на серебряной соломинке и продолжать направлять дополнительную Сексуальную Энергию из яичек. Эта способность приобретет еще большее значение в будущем, когда мы будем учиться направлять *цзин-ци* вверх по позвоночнику.

Шэнь Сознание

Существует множество способов того, как можно научиться открывать Микрокосмическую Орбиту. Как вы уже должны знать к настоящему моменту, открытие Микрокосмической Орбиты состоит в соединении Управляющего Канала, который идет вверх по спине, и Функционального Канала, который идет вниз по передней части тела.

Открытие Микрокосмической Орбиты требует устранения всех препятствий, затрудняющих протекание *ци* по Управляющему и Функциональному Каналам. Управляющий Канал — Ян, положительный, а Функциональный Канал — Инь, отрицательный. Когда эти два Канала замыкаются посредством поднятия кончика языка к нёбу, они образуют цепь, именуемую Микрокосмической Орбитой или Малым Небесным Кругом. Это позволяет гораздо большему количеству *ци* циркулировать в теле и, как результат, улучшает циркуляцию крови, а также уравнивает и укрепляет наши Три Сокровища: Энергию, Сущность и Дух (дыхание, тело и сознание).

Даосы считали, что многие системы йоги и медитации, особенно Кундалини-Йога, опасны, поскольку стремятся к тому, чтобы поднять в голову очень большое количество энергии. Они обнаружили, что перегрузка и перегрев головы вызывает головные боли, галлюцинации, умственную неуравновешенность и в итоге приводит к неспособности жить и функционировать в обществе. Это еще одна причина того, почему Микрокосмическая Орбита так важна. Энергия поднимается вверх в

голову по Управляющему Каналу, но затем она опускается вниз по Функциональному. В конце занятия энергия накапливается в *Даньтяне*, немного ниже пупка, в точке, являющейся основным хранилищем *ци* нашего тела, — ее еще часто называют «Морем *ци*». *Ци* нельзя оставлять разбросанной по телу или в голове, ее всегда следует собирать, как вы научились это делать в конце каждого упражнения на Регулирование Сознания.

Вы уже изучили многие точки, расположенные вдоль Микрокосмической Орбиты.

Некоторые из вас уже, вероятно, экспериментировали с циркуляцией *ци* по Микрокосмической Орбите. Иногда она открывается спонтанно. Если это и случилось, всегда есть много вещей, которым еще можно научиться в связи с Микрокосмической Орбитой, так что, пожалуйста, продолжайте занятия.

Для большинства из вас Микрокосмическая Орбита еще только должна быть завершена. Вы будете учиться этому медленно, шаг за шагом, чтобы к концу Ста Дней Практики тот, кто прочитал эту книгу и занимался регулярно, был в состоянии замкнуть Микрокосмическую Орбиту. После того как вы закончите эту книгу, упражнения, которым вы научились, сексуальные практики и Микрокосмическая Орбита останутся с вами до конца вашей жизни. Вы будете хозяевами этих удивительных инструментов, которые вас защищают, омолаживают и продлевают ваши года, с тем чтобы вы наслаждались своим Величайшим Достоянием.

Обычно учат тому, что Микрокосмическая Орбита начинается в пупке. Вот уже много недель вы практикуете Разогревание Печи. Печь — это местонахождение Точки Пупка, также называемой *Даньтянем*. Обычно она находится внутри тела на расстоянии от полутора до трех дюймов от поверхности и на дюйм-полтора ниже пупка. Точное местонахождение у каждого из нас индивидуально. Если во время Разогревания Печи вы почувствовали тепло в нижней части живота, в таком случае, с этого места и следует начинать.

На этой неделе мужчины будут соединять *Даныпянь* с Дворцом Спермы, а женщины — с Дворцом Яичников. Вам всем уже хорошо известны эти точки. Обе они находятся на Функциональном Канале.

1. В положении сидя сфокусируйтесь на точке перед собой и затем через несколько мгновений опустите веки и переместите свое внимание на кончик носа. Как только вы почувствуете себя комфортно и полностью сфокусируетесь на кончике носа, сместите точку концентрации на «бугорок» на своем носу, а затем выше в область Третьего Глаза между бровями.
 2. Направьте улыбку в оба глаза и почувствуйте связь между уголками ваших губ и внешними уголками глаз. (Если хотите, можете активировать внешние и внутренние уголки глаз, зрачки, радужки, белки, верхние и нижние веки и почувствовать их связь с уголками губ.)
 3. Выполните Улыбку Передней Линии, быстро направляя улыбку в пять основных органов: сердце, легкие, печень, почки и селезенку/поджелудочную железу. (Всегда делать Среднюю и Заднюю Линию Внутренней Улыбки необязательно — все зависит от того, сколько времени в вашем распоряжении, но рекомендуется, чтобы вы делали их по несколько раз в неделю, особенно Заднюю Линию. Чем больше вы будете практиковаться, тем быстрее и легче вам будет это удаваться.)
 4. Закройте глаза и направьте улыбку в область Третьего Глаза. Затем направьте ее назад в голову за Точку Третьего Глаза. Постарайтесь увидеть или визуализируйте эту область светящейся золотым светом. (Подсказка: Постарайтесь визуализировать кончик горящего бенгальского огня.)
 5. Сделайте языком 9 круговых движений по внешней стороне зубов и внутренней стороне губ. Поместите язык за зубы и сделайте 6 круговых движений в противоположную сторону. Из Точки Третьего Глаза направьте улыбку в слюну, которая заполнила ваш рот. Визуализируйте или представьте, как ваша слюна начинает светиться золотым светом.
 6. Поднимите кончик языка к нёбу, сразу же за передними зубами. Втяните подбородок и активируйте Черепной Насос и проглотите слюну с характерным звуком.
 7. Визуализируйте золотой свет, спускающийся в *Даныпянь*. По мере того как он спускается, энергетические центры в горле, в центре груди и в солнечном сплетении начинают светиться в тот момент, когда золотой свет улыбки проходит через них.
 8. Направьте свое внимание в *Даныпянь*. Посмотрите вниз своим внутренним взглядом. Сделайте минимум 18 вдохов Дыхания Кузнечных Мехов (Быстрое Брюшное Дыхание), чтобы Разогреть Печь.
 9. Слушайте свой *Даньтянь*. Здесь ваше дыхание замедляется и становится тихим, когда вы переключаетесь на Медленный Огонь (медленное, равномерное Брюшное Дыхание). Делайте его пару минут.
 10. Концентрируясь на *Даньтяне*, вдохните, затем выдохните и переместите свою концентрацию ниже на Дворец Спермы или Дворец Яичников.
 11. Сконцентрируйтесь на Дворце Спермы или Дворце Яичников. Для того чтобы сделать это правильно, используйте свое Сознание-Я для смещения концентрации на Дворец Спермы или Дворец Яичников, используйте свой внутренний взгляд для того, чтобы увидеть или визуализировать их, и прислушайтесь к ним внутренним слухом, чтобы сохранить тихое дыхание.
- Делайте это 2—3 минуты. Эта область должна стать теплой.
12. Сделайте вдох и поднимите свою концентрацию опять к *Даньтяню*. *Ци*, или поток тепла, последует за ней, поднимаясь из Дворца Спермы или Дворца Яичников.
 13. Сделайте выдох и снова переместите свою концентрацию на Дворец Спермы или Дворец Яичников, и почувствуйте *ци*, или поток тепла, идущий из *Даныпяня*. Поднимитесь и опуститесь таким образом 9 раз. На вдохе идите вверх, а на выдохе — вниз.

14. Верните свою концентрацию в *Данъянь* и соберите энергию.

Мужчины: Положите левую руку на пупок и накройте ее правой рукой сверху. Используя сознание, сделайте 36 круговых движений по часовой стрелке (сверху вниз идете по левой стороне, а поднимаетесь по правой), круги не должны быть шире трех дюймов. Затем поменяйте направление и сделайте 24 круговых движения против часовой стрелки. На последнем движении направьте *ци* в Нижний *Данъянь*.

Женщины: Положите правую руку на пупок и накройте ее левой рукой сверху. Используя свое сознание, сделайте 36 круговых движений против часовой стрелки (сверху вниз идете по правой стороне, а поднимаетесь по левой), круги не должны быть больше трех дюймов. Затем поменяйте направление и сделайте 24 круговых движения по часовой стрелке. На последнем движении направьте *ци* в Нижний *Данъянь*.

Мужчины и женщины: Разотрите руки, пока они не станут горячими, и сделайте Массаж Лица. Разотрите руки еще раз и накройте ими свои глаза, впитывайте *ци* глазами.

Девятая неделя

Обратное Дыхание

Ци Дыхание

Обратное Дыхание — это вторая основная дыхательная техника даосов. Иногда ее называют «даосским дыханием», потому что это была техника исключительно даосского цигун, в то время как Брюшное Дыхание было техникой буддийского цигун, заимствованной даосами. На протяжении веков даосы адаптировали много буддийских практик и сделали их своими собственными. Во многих китайских источниках, которые я изучал, практически невозможно отделить даосские аспекты от буддийских, они очень тесно переплетены между собой. Даосы беспокоятся о том, работает техника или нет, а не откуда она взялась. Я часто видел, как опытные даосы моментально бросают или изменяют какие-то аспекты тренировки или практики, которых они придерживались многие годы, как только им представят более эффективные техники. Гибкость и прагматичность — вот ключ к пониманию даосского мировоззрения.

Обратное Дыхание — это Брюшное Дыхание, в котором вдох и выдох как бы поменялись местами. На вдохе нижний отдел живота *втягивается* по направлению к позвоночнику, а на выдохе он *расширяется* до нормальных размеров. Существует естественная тенденция напрягать и подтягивать диафрагму, когда вы впервые начинаете практиковать Обратное Дыхание. Поэтому я ждал второй половины Ста Дней Практики, чтобы научить вас этому. Брюшное Дыхание, которое вы практикуете начиная со Второй Недели, должно было дать вам представление о вашей диафрагме и о том, что вы можете ее контролировать. Очень важно держать грудь расслабленной и толкать диафрагму вниз, когда вы выполняете Обратное Дыхание. Если вы не толкаете диафрагму вниз, верхняя часть вашего тела будет напряжена и ваше сердцебиение участится. А этого как раз и не нужно. Занимайтесь, обращая внимание на детали!

Обратное Дыхание приносит в плане оздоровления такую же пользу, что и Брюшное Дыхание. Оно массирует и укрепляет нижнюю часть живота. Оно предполагает гораздо большую возможность направлять *ци* в конечности и замыкать Микрокосмическую Орбиту. Оно также закладывает основу для Нагнетающего Дыхания (сексуальной практики) и Упаковывающего Дыхания, которые вы будете изучать позже.

Другое название Обратного Дыхания — Пренатальное (Эмбриональное, Дородовое) Дыхание. В этом названии заключается секрет этой дыхательной техники. Одна из целей цигун состоит в восстановлении Пренатальной *ци*, которая циркулировала в нашем теле до того, как мы родились, и большая часть этого процесса имеет отношение к омоложению тела. Брюшное Дыхание восстанавливает тот способ дыхания, которым мы пользовались, когда были грудными детьми. Обратное Дыхание восстанавливает тот способ дыхания, которым мы пользовались, пока были в утробе матери, до нашего рождения. Это тот способ, которым дышит утробный плод. Это способ, которому мы сейчас будем учиться. Это мощное, стимулирующее дыхание.

1. Начните с трех вдохов Брюшного Дыхания. На последнем выдохе втяните нижнюю часть живота и сделайте живот плоским.
2. Сделайте медленный вдох и втяните нижнюю часть живота по направлению к позвоночнику. Когда будете это делать, вы почувствуете давление, направленное вниз на вашу промежность.
3. Подтяните вверх промежность и половые органы и одновременно толкните вниз и опустите диафрагму.
4. Сделайте выдох и отпустите половые органы и диафрагму. Представьте, что вы выдыхаете прямо через стенки нижней части живота, которая расширяется во все стороны.
5. Делайте минимум по 6 вдохов Обратного Дыхания за занятие.

Опускание диафрагмы является самой сложной частью Обратного Дыхания. Пробуйте направлять в диафрагму улыбку, чтобы помочь ей расслабиться. С практикой вы должны будете быть в состоянии опускать или поднимать диафрагму по желанию, контролируя ее с помощью Сознания - Я.

Обратное Дыхание не заменяет Брюшное Дыхание; оно дополняет его. Продвигаясь дальше в Ста Дней Практики, мы будем пользоваться обеими техниками.

Даосский Омолаживающий Самомассаж: Брюшной Массаж

Цзин Тело

На Западе Брюшной Массаж почти не известен. Среди даосов он был развит чуть ли не как изящное искусство. Брюшной Массаж жизненно необходим для выведения токсинов из организма. Когда вы просыпаетесь утром в плохом настроении, депрессивными, вялыми и больными, в основном это результат того, что в вашей системе слишком большое количество токсинов.

Брюшной Массаж также помогает процессу пищеварения и снимает запоры. Он смягчает жесткие и увеличенные лимфатические узлы в области пупка и может помочь в излечении бесчисленного количества болезней.

Теория здесь является частью традиционной китайской медицины и совершенно чужда западной медицине. Китайцы верят, что газы, попадающие в тело, становятся причиной целой кучи болезней и проблем. Китайские врачи называют их «Больными Ветрами».

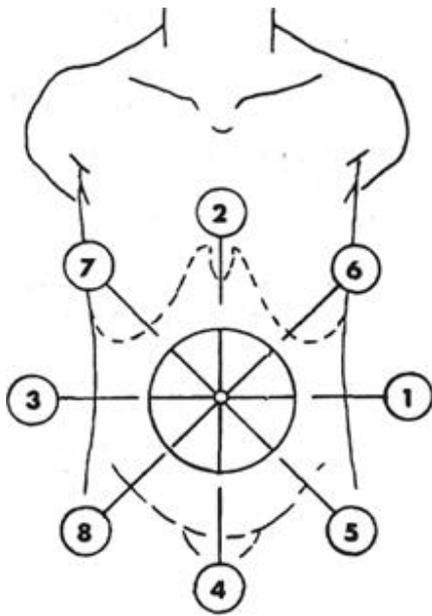
Но не все ветры в организме больные. Процесс дыхания вводит воздух в тело и выводит его наружу. Воздух — это ветер. Газы также образуются в нашем теле благодаря пище, которую мы едим, и напиткам, которые мы пьем. Токсичная окружающая среда, смена погоды или времени года, напряжение и негативные эмоции тоже могут приводить к накоплению газов, или ветров, в нашем теле. Только в том случае, когда этот воздух или газ оказывается застрявшим в нашем теле или органах, он становится Больным Ветром.

Больной Ветер становится причиной блоков и узлов в нашем теле, что приводит к накоплению токсинов. Наша лимфатическая система старается их вывести, но, когда ветры

становятся застойными, а токсины накапливаются все больше, лимфатические узлы вокруг пупка (равно как и в подмышках и на шее) затвердевают, напухают и начинают болеть. Брюшной Массаж помогает вывести токсины и устранить боль, закреощенность и опухание лимфатических узлов.

Как я уже говорил, даосы сделали из Брюшного Массажа настоящее искусство. Я дам вам базовые, но весьма эффективные методы выведения Больных Ветров.

Мы будем массировать область вокруг пупка (но не сам пупок). Вы, вероятно, будете



удивлены, обнаружив, сколько напряжения и боли сконцентрировано вокруг пупка. Область вокруг пупка мы разделим на восемь отдельных частей и будем массировать каждую из этих частей особо. Эта техника является упрощенным вариантом метода, известного как Открывание Ворот Ветра.

Вы можете использовать для массажа каждой из восьми областей большой палец руки или сложить ладони тыльными сторонами вместе и использовать указательные, средние и безымянные пальцы обеих рук. Делайте пальцами круговые движения, прилагая при этом такое давление, какое вы можете выдержать в каждой области. Если область чрезвычайно болезненна, начните делать массаж очень нежно.

1. Начните слева от пупка, примерно на дюйм в сторону. Массируйте здесь 10—20 секунд, продвигаясь к левой

стороне тела. Если область напряжена или узловата, потратьте на ее массаж немного больше времени. Массирование этой области также окажет воздействие на Ветер в левой почке.

2. Вторая область находится прямо над пупком. Массирование этой области окажет воздействие на Ветер в сердце.

3. Третья область находится с правой стороны от пупка. Массирование этой области окажет воздействие на Ветер в правой почке.

4. Четвертая область — прямо под пупком. Массирование этой области окажет воздействие на Ветер половых органов и мочевого пузыря.

5. Пятая область находится с левой стороны, между четвертой и первой областями. Массирование этой области оказывает воздействие на Ветер в кишечнике.

6. Шестая область находится также слева между областями 1 и 2. Массирование этой области оказывает воздействие на Ветер желудка и селезенки.

7. Седьмая область находится с правой стороны от пупка, между областями 2 и 3.

Массирование этой области оказывает воздействие на Ветер печени и желчного пузыря.

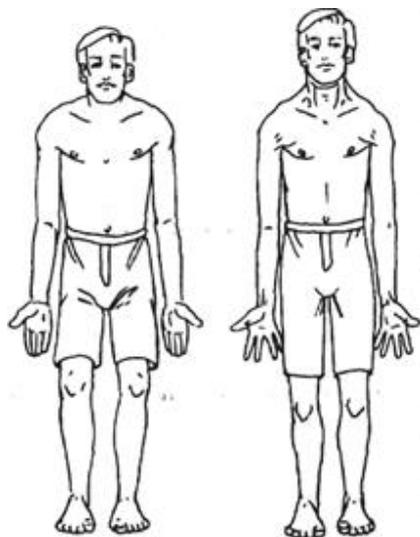
8. Восьмая, и последняя, область находится справа между областями 3 и 4.

Массирование этой области оказывает воздействие на Ветер кишечника.

После того как вы закончите этот массаж, вы можете сделать массаж всей брюшной области, выискивая узлы, уплотнения, напряженные или болезненные точки. Регулярный Самомассаж — это один из лучших подарков, который вы можете себе сделать.

Ицзинь-цзин: Цигун Изменения Мышц и Сухожилый — Часть Четвертая

Я надеюсь, что вам удалось свести вместе все части и сделать упражнение Изменения Мышц и Сухожилий прошлой недели. Если вы слишком запутались, просто работайте над формами, а детали со временем станут на свои места.



На этой неделе вы разучите еще несколько форм. Опять же, все это очень простые движения. Базовые формы этой недели — всего лишь вариации того, что вы изучили на прошлой неделе.

Формы 5—8

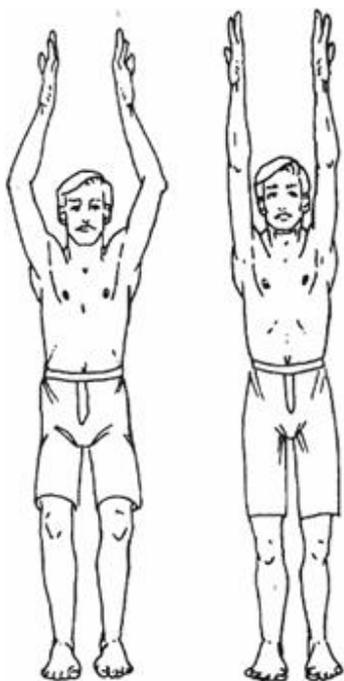
Выполняя эти формы, вы будете держать руки прижатыми к бокам. На вдохе руки расслаблены. Ваши плечи немного округлены и опущены, как будто вы держите в подмышках по яйцу. На выдохе ваши руки выпрямляются, а плечи опускаются вниз. Выполняйте Сжатие Рук, изученное на Первой Неделе.

Полезное замечание о том, как сжимать кисти и стопы: когда сжимаете кисти рук, расставьте пальцы в стороны и начните сперва сжимать запястья, затем двигайтесь к кончикам пальцев. Затем сожмите предплечья, затем верхнюю часть рук. Когда сжимаете стопы, на вдохе слегка сгибайте колени, а на выдохе выпрямляйте ноги, сжимая при этом пальцы ног, стопы, икры и бедра.

Форма 5. Ладони направлены вперед. Форма 6. Ладони направлены к бедрам. Форма 7. Ладони направлены назад.

Форма 8. Ладони направлены в стороны от вас, когда вы выдыхаете и сжимаете руки. Во всех четырех формах, когда вы сжимаете руки, они остаются по бокам от вашего тела.

Формы 9—12



Форма 9. Руки подняты прямо над головой, ладони направлены в стороны, тыльными сторонами друг к другу.

Форма 10. Руки подняты прямо над головой, ладони направлены вперед.

Форма 11. Руки подняты прямо над головой, ладони направлены друг к другу.

Форма 12. Руки подняты прямо над головой, ладони направлены назад.

Делайте каждую форму минимум три раза или выполняйте их последовательно, одну за другой, тоже минимум три раза. Делаете вдох — расслабляйте кисти рук, локти и плечи.

Делаете выдох — вытягивайте свои руки вверх и сжимайте их; когда вы это делаете, ваши плечи движутся к ушам.

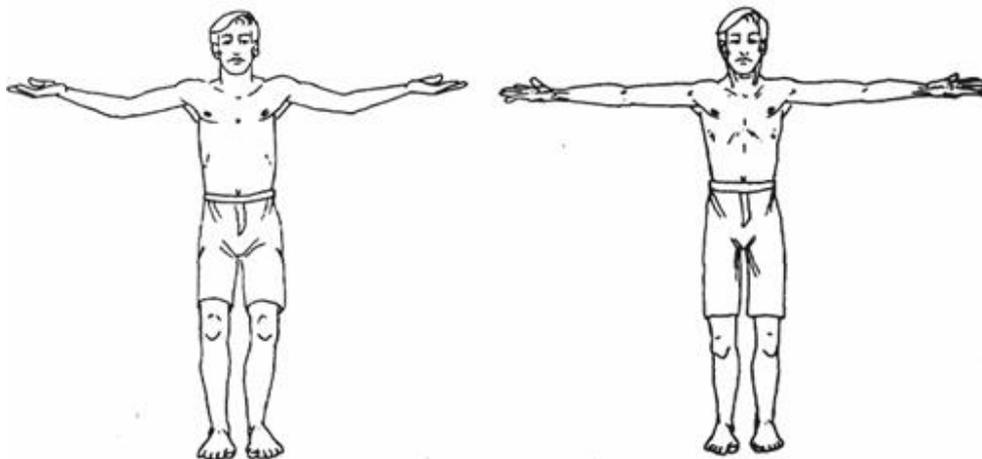
Формы 13-16

Эти четыре формы выполняются с разведенными в стороны руками, руки держатся на уровне плеч. Вдыхайте и расслабляйте руки, сгибая локти вниз и сводя лопатки. Выдыхайте и выпрямляйте руки, разводя плечи и лопатки в стороны.

Форма 13. Руки держите разведенными в стороны на уровне плеч. Ладони направлены вверх.

Форма 14. Ладони направлены вперед. Форма 15. Ладони направлены вниз. Форма 16.

Ладони направлены назад.



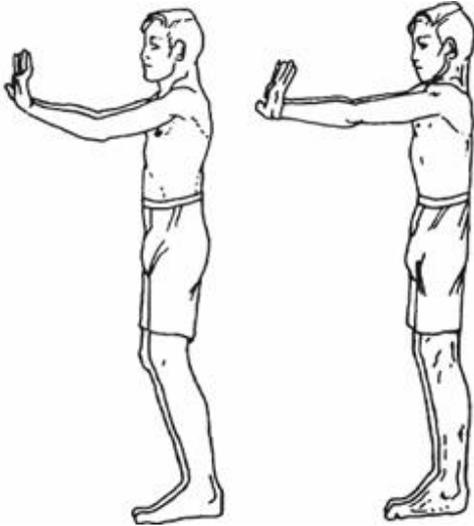
Формы 1-16 (вариант А)

В этих вариантах, вместо того чтобы сжимать кисти, вы на выдохе сжимаете кулаки. Все остальное делайте точно так, как я вас учил. Когда делаете вдох, расслабьте кулаки и позвольте им слегка приоткрыться. На выдохе широко откройте глаза и сделайте свой взгляд свирепым, так, как вы научились это делать на Четвертой Неделе в Бадуаньцзинь (Седьмой Кусок: Сжатие Кулаков и Свирепый Взгляд Для Увеличения Силы). Большой палец вашей руки может быть либо снаружи кулака, как при нормальном сжатии кулака, либо внутри кулака, когда остальные пальцы накрывают большой палец.

Формы 1-16 (вариант Б)

В этих вариантах, выдыхая и сжимая руки, вы оттягиваете запястья и пальцы рук назад по направлению к плечам. Когда расслабляетесь, запястья держите под углом 90 градусов по отношению к предплечьям, а когда сжимаете руки, оттягивайте их по направлению к плечам

так далеко, как только сможете. Во всех остальных отношениях формы идентичны предыдущим вариантам. Эти варианты могут быть довольно болезненными, но они потрясающе эффективны для удлинения и *изменения* сухожилий.



Упражнения Изменения Мышц и Сухожилий разработаны специально для растягивания сухожилий. Они удлиняют их и делают мягкими. Это удивительные упражнения для напряженных плеч и шеи. Они также хороши для тех, кто страдает от артрита. Поработайте над ними; требуется время, чтобы они стали эффективными. Я немного модифицировал эти упражнения для западных людей, которые только начинают практиковать цигун. Существует множество других форм *Ицзинь-цзин*. Большинство из них так же просты, но без присутствия учителя вы можете просто запутаться в деталях каждой из форм.

Если вы будете в своей практике обращать внимание на детали, вы добьетесь результатов — иногда они просто потрясающи! Всегда заканчивайте выполнение упражнения встряхиванием рук.

Несколько встряхивающих движений стопами тоже не повредят. Просто поднимите одну ногу в колене и встряхните стопой, затем встряхните другой стопой.

Вероятно, изучение *Ицзинь-цзина* по книге — не самый лучший способ изучения. Тем не менее я дал вам детали практики, которые применимы также и к другим формам цигун и которые вам было бы весьма затруднительно найти где-нибудь в другом источнике. Я всем вам желаю успеха в вашей практике.

Сексуальное Гунфу: Яичковое и Яичниковое Дыхание — Часть Третья

На этой неделе мы наконец-то начнем поднимать *цзин-ци* вверх по позвоночнику. Эта практика, в сущности, одинакова для мужчин и для женщин. *Цзин-ци* направляется прямо в самый низ позвоночника и в крестец. Вы поймете, насколько важны для выполнения этой мягкой техники многочисленные упражнения, разграничивающие и укрепляющие различные части промежности и ануса. Вы также должны будете активировать Крестцовый Насос для того, чтобы накачать Сексуальную Энергию вверх по позвоночнику.

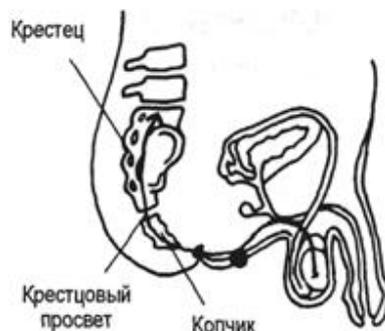
Ранее в этой книге я уже упоминал, что *цзин-ци* — Сексуальная Энергия — тяжелее и гуще, чем просто *ци*. Ее необходимо *перекачивать*, в то время как *ци* можно просто *направлять* с помощью одного лишь сознания. Также необходимо использовать Сознание-Я для того,

чтобы удерживать *цзин-ци* на месте; подобно пальцу, закрывающему конец соломинки, оно не дает Энергии просачиваться вниз и вытекать из крестца.

По существу, *цзин-ци* входит в позвоночник в точке, называемой крестцовым просветом, которая представляет собой небольшое отверстие в крестце, расположенное на один дюйм выше конца копчика с внешней стороны позвоночника. Если крестцовый просвет будет заблокирован, *цзин-ци* не сможет войти в позвоночник. Поэтому рекомендуется массировать копчик и верхнюю часть крестца шелковой тканью, чтобы помочь просвету открыться.

Яичковое Дыхание: Часть Третья

Когда мы ведем холодную иньскую *цзин-ци* вверх в позвоночник, мы не ведем вверх по позвоночнику саму сперму! Мы ведем Сущность холодной, невозбужденной мужской сексуальной энергии из клеток спермы. Некоторые западные ученые, неверно истолковав эту технику, насмеялись над ней, потому что думали, что именно сперма как таковая должна быть поднята по позвоночнику в голову. Это физически невозможно, и это совершенно не то, что здесь происходит. Вы поднимаете энергию, генерированную спермой. Холодная *Инь-цзин-ци* тяжелее и гуще, чем теплая *Ян-цзин-ци*, которую женщины поднимают во Дворец Яичников во время Яичникового Дыхания, поэтому возможно, что это упражнение для мужчин будет сложнее, чем для женщин.



1. Начните с Яичкового Дыхания.
2. Направьте Сексуальную Энергию в промежность, как вы научились на прошлой неделе.
3. Вдохните и направьте *цзин-ци* через «серебряную соломинку» по направлению к копчику, подтягивая сначала заднюю часть промежности и переднюю часть ануса, а затем и заднюю часть ануса.
4. Подтяните мышцы между задней частью ануса и копчиком, и *цзин-ци* пойдет вверх через копчик.
5. С помощью Сознания-И определите местонахождение отверстия в самом низу крестца, называемого крестцовым просветом. Направьте *цзин-ци* через «серебряную соломинку» в крестцовый просвет. Возможно, втягивание глазных мышц поможет вам контролировать Сексуальную Энергию.
6. Активируйте Крестцовый Насос втягиванием нижней части крестца по направлению к телу и выпрямлением и выталкиванием наружу области точки *Минмэнь*. Активируйте Черепной Насос, втягивая подбородок и напрягая заднюю часть шеи и черепа. Это заставит *цзин-ци* подняться в крестец.
7. Используйте Сознание - для того, чтобы удержать *цзин-ци* в крестце; используйте его как палец, закрывающий «серебряную соломинку».
8. Сделайте выдох и отпустите Крестцовый и Черепной Насосы, удерживая при этом *цзин-ци* в крестце с помощью Сознания-И.
9. Повторите 9 раз, переводя Сексуальную Энергию из яичек в промежность, а затем мимо копчика в крестец. При помощи Сознания-И продолжайте удерживать и аккумулировать *цзин-ци* в крестце, в то время как вы с каждым вдохом поднимаете туда все больше Сексуальной Энергии.

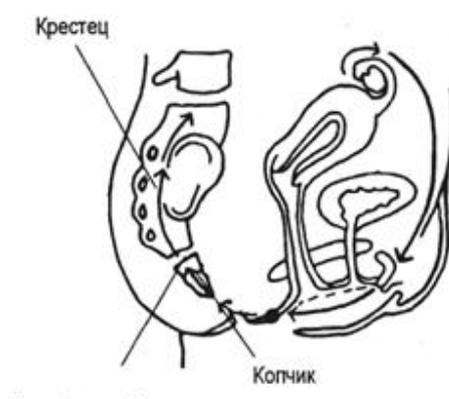
10. После 9 вдохов представьте или почувствуйте, что вы наливаете *цзин-ци* из верхней части крестца в *Даньтянь*, находящийся сразу под и за пупком.

Удерживать *цзин-ци* с помощью Сознания-И на месте довольно просто. Это не требует от вас полной концентрации. Это все равно как если бы вы разделили свое сознание и использовали только десять его процентов на удерживание *цзин-ци* на месте, а остаток — на то, чтобы помочь перевести больше Сексуальной Энергии в крестец. Вы, возможно, почувствуете, как в ваш крестец поднимается холодная энергия. Или почувствуете просто покалывание. По мере занятий вы должны все более умело координировать последовательное подтягивание мышц передней части промежности, задней части промежности, задней части ануса и так далее вплоть до копчика. Не прилагайте к этому усилий. Это очень мягкое упражнение.

Яичниковое Дыхание

Женская практика почти идентична мужской.

1. Начните с Яичникового Дыхания.
2. Направьте Сексуальную Энергию в промежность, как вы научились на прошлой неделе.
3. Вдохните небольшое количество воздуха, держите губы влагалища закрытыми и направляйте *цзин-ци* через «серебряную соломинку» дальше к копчику, подтягивая сначала заднюю часть промежности и переднюю часть ануса, а затем и заднюю часть ануса.
4. Подтяните мышцы, расположенные между задней частью ануса и копчиком, и *цзин-ци* пойдет вверх через копчик.
5. С помощью Сознания-Я определите местонахождение отверстия в самом низу крестца, называемого крестцовым просветом. Направьте *цзин-ци* через «серебряную соломинку» в крестцовый просвет. Возможно, втягивание глазных мышц поможет вам контролировать Сексуальную Энергию.
6. Активируйте Крестцовый Насос втягиванием нижней части крестца по направлению к телу и выпрямлением и выталкиванием наружу области точки *Минмэнь*. Активируйте Черепной Насос, втягивая подбородок и напрягая заднюю часть шеи и черепа. Это заставит *цзин-ци* подняться в крестец.
7. Используйте Сознание-Я для того, чтобы удерживать *цзин-ци* в крестце; используйте его как палец, закрывающий «серебряную соломинку».



8. Сделайте выдох и отпустите Крестцовый и Черепной Насосы, удерживая при этом *цзин-ци* в крестце с помощью Сознания-Я

9. Повторите 9 раз, переводя Сексуальную Энергию из яичек в промежность, а затем мимо копчика в крестец. При помощи Сознания-Я продолжайте удерживать и аккумулировать *цзин-ци* в крестце, в то время как вы с каждым Крестцовый просвет вдохом поднимаете туда все больше Сексуальной Энергии.

10. После 9 вдохов представьте или почувствуйте, что вы наливаете *цзин-ци* из верхней части крестца в *Даньтянь*,

находящийся сразу под и за пупком.

Как уже говорилось, женщины переводят вверх теплую *Ян-цзин-ци*, которая легче и не такая густая, как холодная *Нинь-цзин-ци*. Поэтому эта часть практики изначально может быть более легкой для женщин, чем для мужчин.

Шэнь Сознание

На этой неделе мы будем закреплять то, что вы уже изучили на последних двух занятиях по Сексуальному Гунфу. Мы перенесем *ци* в промежность, а затем поднимем ее в крестец. Так начинается процесс соединения Функционального Канала, который спускается вниз по передней стороне тела, с Управляющим Каналом, который поднимается вверх по спине.

Ци перемещать гораздо легче, чем Сексуальную Энергию. Так что, если вы добились каких-либо успехов в Яичковом или Яичниковом Дыхании, упражнение этой недели на Регулирование Сознания будет для вас просто пустяком. Хотя техника сама по себе отличается, Микрокосмическая Орбита — это техника, которая занимается циркуляцией Теплого Потока — *ци*, разогретой в печи. К этой неделе вы уже должны быть довольно искусными в Разогревании Печи.

Традиционно перемещать *ци* по Микрокосмической Орбите учатся при помощи Сознания-Я и дыхательных техник. Помните, что вы ведете *ци* сознанием. Вы не можете ее подтолкнуть. Однако на этой стадии своей практики вы еще не готовы к перемещению *ци* по Микрокосмической Орбите силой одного сознания — это практика высшего уровня сложности. В этом упражнении для перемещения *ци* вы координируете дыхание и сознание. Значительным добавлением к технике этой недели будет использование в одном упражнении как Брюшного, так и Обратного Дыхания. Мы используем Брюшное Дыхание, когда Разогреваем Печь и когда перемещаем *ци* из *Данъяня* в Яичковый или Яичниковый Дворец, а затем дальше в промежность. Обратное Дыхание мы используем, когда поднимаем *ци* вверх по позвоночнику; на этой неделе — в крестец.

1. Повторите занятие прошлой недели до шага 8: Дыхание Кузнечных Мехов для Разогревания Печи.
2. Сфокусировав свое сознание на *Данъяне* и прислушиваясь внутренним слухом к своему тихому дыханию, отрегулируйте дыхание, сделав несколько вдохов Брюшного Дыхания.
3. Сделайте вдох Брюшного Дыхания и опустите свою концентрацию в Яичковый/Яичниковый Дворец, при этом выдыхайте и направляйте свою *ци* в Яичковый/Яичниковый Дворец. Почувствовав, что эта область начинает нагреваться, с минуту или около того продолжайте делать Брюшное Дыхание.
4. Сделайте вдох Брюшного Дыхания и направьте свою концентрацию в промежность, при этом выдыхайте и направляйте свою *ци* в промежность. Сохраняйте здесь свою концентрацию с минуту или больше, продолжая выполнять Брюшное Дыхание.
5. Сделайте вдох Брюшного Дыхания и поднимите *ци* опять в Яичковый/Яичниковый Дворец.
6. Сделайте выдох и опустите *ци* снова в промежность. Сделайте так 9 раз. Это называется Промыванием Канала и помогает открыть точки Орбиты.
7. После последнего выдоха, когда *ци* опущена снова в промежность, на вдохе втяните нижнюю часть живота. Выполняйте Обратное Дыхание, втягивая попеременно промежность, заднюю часть ануса и мышцу, связанную с копчиком. При этом, используя свое сознание, поднимайте *ци* вверх мимо копчика в крестцовый просвет и дальше в крестец.
8. Сохраняйте свою концентрацию на Крестце с минуту или две, продолжая при этом делать мягкое Обратное Дыхание.
9. Сделайте выдох и опустите *ци* снова в промежность. Сделайте вдох и поднимите ее обратно в крестец. Промойте канал 9 раз.
10. Завершите упражнение сбором Энергии в области пупка, как вы это делали ранее.

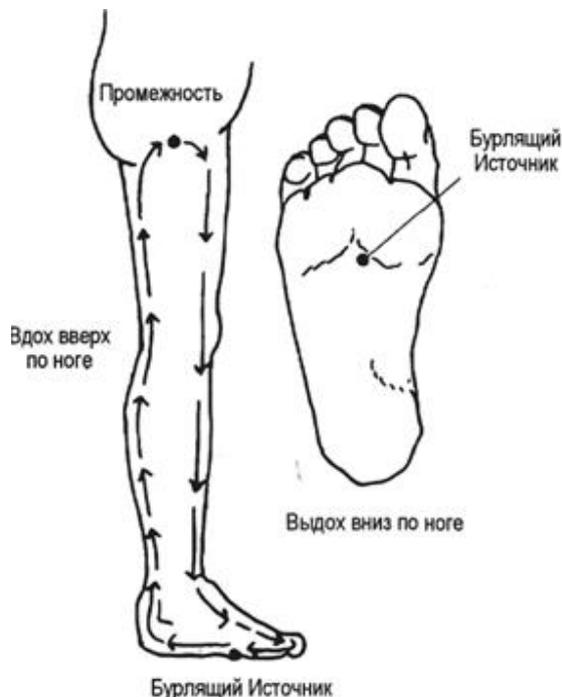
Десятая неделя
Дыхание Стоп

Ци Дыхание

Даосы придавали огромное значение «дыханию пятками». Это, однако, не означает, что сейчас мы начнем учиться дышать ногами. Это больше относится к способности вбирать Энергию Земли, или Инь-цы, из земли в ноги.

Мы будем учиться вбирать Инь-цм в стопы, поднимать вверх по ногам в промежность и затем возвращать ее назад в Землю. Делать это мы будем в сочетании с Обратным Дыханием. Ци вбирается из Земли через точку на подошве стопы, известную как «Бурлящий Источник» (Юнцюань). Она находится сразу за подушечкой стопы в самой середине подошвы. Если вы нажмете на эту точку, то обнаружите, что она очень нежная. На этой неделе в разделе даосского Омолаживающего Самомассажа мы будем учиться делать массаж этой точки. Вбирание Инь-цм из Земли поможет нам заземлиться и обрести свой собственный центр. Как и в большинстве упражнений этой книги, изначально вы можете использовать свое воображение, чтобы «почувствовать» ци, поднимающуюся или опускающуюся по ногам. Но, вероятно, большинство из вас уже достаточно продвинулись в своей практике для того, чтобы на самом деле ощутить течение ци. Как только вы научитесь вбирать Энергию Земли, вы сразу же почувствуете необычайный подъем в своей практике. Земля сама даст вам свою Энергию, чтобы укрепить и поддержать вас.

1. Начните с Обратного Дыхания, которому вы научились на прошлой неделе.
2. Сделайте вдох, сконцентрируйтесь на нижней части живота и подтяните промежность и половые органы.
3. Одновременно с этим почувствуйте или представьте, как ци входит в ваши ноги через точку «Бурлящий Источник» и течет к вашим пяткам, затем назад в ноги, через икры, колени и бедра. Ци течет из задней части обеих ног в промежность.
4. Сделайте выдох, расширьте нижнюю часть живота и опустите вниз промежность.
5. Одновременно с этим опустите ци из промежности вниз в переднюю часть обеих ног, через бедра, колени и лодыжки, через верхнюю часть стоп и пальцы ног в точку «Бурлящий Источник».
6. Делайте минимум по 6 повторений за одно занятие.



Это упражнение станет еще более эффективным, если вы сможете переместить свою концентрацию в Землю до того, как вобрать Инь-цм в «Бурлящий Источник». Чем глубже вы сможете проникнуть сознанием в Землю, тем более мощную Инь-ци извлечете и поднимете. Это было одним из величайших секретов даосских мастеров боевых искусств. Ударяя ногами в землю, они могли заземляться настолько, что их практически невозможно было сдвинуть с места. Я сам часто видел, как Мантэк Чиа, который просто не мог

весить больше 145 фунтов, выстраивал двадцать учеников и заставлял их всех вместе толкать его. Ни разу не было такого, чтобы его хотя бы сдвинули с места.

Для некоторых из вас, вероятно, будет легче поднимать и опускать иньскую *ци* вверх-вниз через середину ноги, чем поднимать ее по задней стороне, а опускать по передней. Тем не менее вы должны уметь это делать, так что попробуйте оба способа. Вы можете выполнять это упражнение стоя, сидя или прогуливаясь.

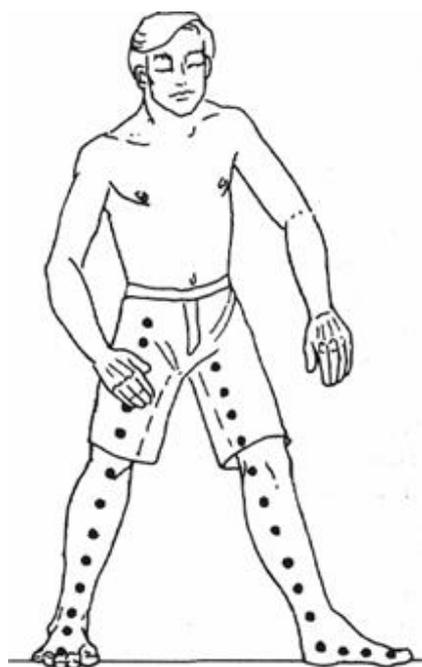
***Даосский Омолаживающий Самомассаж:
Постукивание по Ногам для Выведения Токсинов***

**Цзин
Тело**

Постукивания и похлопывания — это эффективные даосские техники для выведения токсинов, усиления циркуляции крови, стимуляции спинного мозга, расслабления мышц и сухожилий и устранения блокад в энергетических каналах. Постукивание и похлопывание по ногам поможет достичь всех этих целей.

Опять же, метод очень простой: вы прохлопываете вниз по ноге открытой ладонью, затем меняете направление и простукиваете ногу едва сжатым кулаком. Мы будем простукивать ноги по четырем отдельным линиям: передней, внутренней, внешней и задней. Вы можете делать это стоя или сидя, вытянув ноги перед собой.

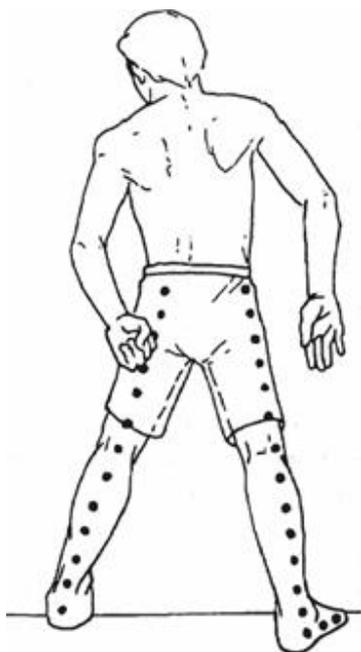
1. Разотрите руки, пока они не станут горячими. Начните с левой ноги.
2. Передняя линия: Начните хлопать открытой ладонью от верхней части бедра, продолжайте двигаться вниз по бедру, через колено, вниз по передней части икры, минуя лодыжку, до кончиков пальцев.



Поменяйте направление и простучите едва сжатым кулаком левой руки вверх от кончиков пальцев до верхней части бедра.

3. Внутренняя линия: Начните хлопать от внутренней стороны левого бедра, продолжайте двигаться вниз от внутренней стороны бедра до внутренней стороны лодыжки, и так до большого пальца ноги. Поменяйте направление и простучите кулаком от большого пальца вверх по внутренней стороне до верхней части бедра. Мужчины, берегите гениталии.

4. Внешняя линия: Прохлопайте внешнюю сторону левой ноги, от тазобедренного сустава вниз по бедру и лодыжке вплоть до мизинца. Поменяйте направление и простучите слабо сжатым кулаком по внешней стороне ноги вверх.



5. Задняя линия: Прохлопайте левой рукой от ягодиц вниз по задней стороне бедра к колену. Резко хлопните по задней стороне колена минимум 6 раз, чтобы вывести токсины и отложения, накопившиеся там. Это первоначально может привести к появлению следов от ударов или багровых пятен (которые и являются выходящими отложениями) на задней стороне колена, но это только полезно. Продолжайте хлопать по задней стороне икры вниз до самой пятки. Поменяйте направление и простучите слегка сжатым кулаком от пятки вверх к левой ягодице.

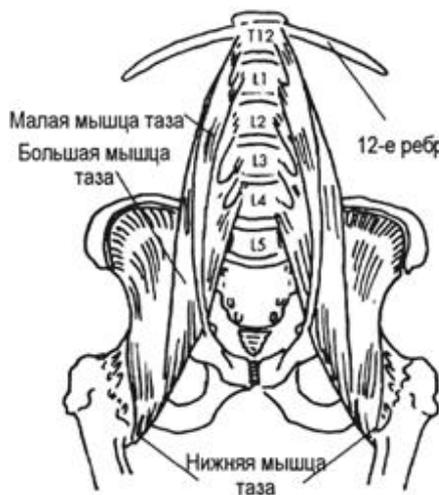
6. Подошва Стопы — «Бурлящий Источник»: Поднимите левую ногу, натяните пальцы ног, чтобы растянуть мышцы и сухожилия. Поместите большой палец руки ниже подушечки стопы и найдите углубление ближе к самому центру стопы. Держите пальцы ног поднятыми, сделайте глубокий массаж углубления; оно, вероятно, будет довольно чувствительным или напряженным. Если нет, двигайте большим пальцем вокруг этого места до тех пор, пока не обнаружите какую-либо напряженную точку; сделайте массаж этой точки. Резко шлепните по нижней части стопы минимум 9 раз.



7. Повторите шаги 1—6 для правой ноги.

Вы можете заменить ладонь или кулак носком, наполненным сухими бобами.

Даоинь: Часть Первая



Упражнения *Даоинь* — это даосский эквивалент хатха-йоги. Похоже, что они берут свое начало от серий физических упражнений, комбинируя движения и дыхание, возникших более двух тысячелетий тому назад. Существует огромное количество упражнений, называемых *Даоинь*, некоторые из них довольно просты, некоторые же весьма замысловаты. От последних мы будем держаться подальше. Существует несколько книг на западных языках, где описываются и иллюстрируются многие формы *Даоинь**. Тем не менее, как и в *Ицзинь-цзине*, именно *детали*, которые не всегда очевидны, заставляют эти упражнения работать на самом деле. Эти детали никогда еще не открывались западной аудитории.

На этой неделе, да и на следующей, мы сконцентрируемся на упражнениях *Даоинь* для ног и внутренних мышц таза (*psoas*). Это одна из самых важных групп мышц. Многие упражнения этой книги, включая Сексуальное Гунфу и Микрокосмическую Орбиту, настоятельно требуют их укрепления. Они являются ключевыми для правильной работы Крестцового Насоса.

Внутренние мышцы таза (большая и малая) соединены со всеми позвонками в нижней части грудного и в поясничном отделе позвоночника. Еще два пучка мышц спускаются к бедренным костям. Когда вся эта группа мышц расслаблена, ее широкая поверхность поддерживает все органы нижней части живота. Во время ходьбы внутренние мышцы таза ведут ноги вперед и в большой степени определяют осанку тела, устанавливая изгиб таза относительно остальной части тела. Их нормальное функционирование взаимосвязано с работой спины, бедер и области таза.

*См., например, Жоселин Обри, Хо-хань Чан. *Секреты китайской системы До-Ин*. К.: «София», 1998.

Если внутренние мышцы таза укорачиваются, они могут вывести все тело из равновесия. Если укорачивается только одна сторона этих мышц, другие мышцы обеих сторон тела начинают работать больше, чтобы компенсировать одностороннее натяжение. Это может, в свою очередь, привести ко многим негативным побочным эффектам — таким, как

искривление таза, закрепощенность бедренных костей, напряженность и болезненность в нижнем отделе спины и множество проблем с лодыжками и стопами.

Напряжение, страх и холодная энергия приводят к сокращению мышц таза. Они расположены в непосредственной близости от почек, местонахождения холодной Энергии Воды. Слишком большое количество холодной энергии в почках заставляет мышцы напрягаться и укорачиваться. Поэтому, когда делаете упражнения *Даоинь*, очень важно разогреть почки. Это достигается Целительным Звуком Сердца Х-А-У-У-У-У-У-У, который высвобождает жар из сердца через перикард. Мысленно отведите этот жар назад к позвоночнику, и он опустится вниз к почкам и согреет их. А это, в свою очередь, согреет внутренние мышцы таза и заставит их расслабиться.

Эти мышцы также тесно связаны с правильным функционированием диафрагмы. Если они податливые, то дышать глубже гораздо легче. Они также связаны с широкими мышцами спины (*latissimusdorsi*), которые отходят от верхней части позвоночника к плечам.

Внутренние мышцы таза являются важным мостом между нижней и верхней частью тела. Большинство этих упражнений выполняется в положении сидя или лежа на полу. Требуется твердая поверхность. Эти упражнения невозможно выполнить правильно на кровати или диване, на мягкой поверхности. Так что первый шаг — это поиски места для занятия. Эти упражнения не требуют большого пространства: лишь бы можно было лечь и немного расставить руки и ноги.

Даоинь 1: разогревание внутренних мышц таза

Это упражнение может выполняться стоя, сидя или лежа. Я дам описание для лежачего положения, но сам по себе метод одинаков для любой позы.

1. Лягте спиной на пол, ноги вытянуты прямо, а руки по бокам. Расслабьтесь и сделайте несколько медленных вдохов Брюшного Дыхания.
2. На выдохе сделайте Целительный Звук Сердца Х-А-У-У-У-У-У-У. Когда делаете его, почувствуйте, как ваше сердце расслабляется и кажется, что оно уходит глубже в грудь (напряжение заставляет сердце подниматься ближе к поверхности груди). Сделайте Целительный Звук Сердца минимум 6 раз.
3. Почувствуйте, как жар выходит из вашего сердца. Мысленно направьте жар в позвоночник.
4. Почувствуйте, как жар опускается по позвоночнику в почки. Почувствуйте, как почки начинают разогреваться.
5. Жар распространяется из почек вниз в нижний отдел спины. Это местонахождение внутренних мышц таза.
6. Почувствуйте, как нижний отдел вашей спины разогревается и расслабляется.
7. Если чувствуете необходимость, сделайте еще несколько Целительных Звуков Сердца.

Даоинь 2: открывание паха

Очень часто мышцы и сухожилия вокруг паха и в верхней части бедер (особенно мышцы таза, прикрепленные к бедренным костям) становятся тугими и напряженными, что ограничивает нормальное движение. Напряженность в этой области ограничивает подвижность во время ходьбы и во время половых сношений. Вот простое упражнение *Даоинь* для открытия и расслабления паховой области.

1. Сядьте прямо на пол.
2. Ваши ноги разведены, колени согнуты в стороны, подошвы обеих стоп лежат перед вами и касаются друг друга. Ноги образуют ромб. Даосы называют это позой бабочки.
3. Положите руки ладонями на колени. До тех пор пока вы не расслабитесь полностью и не станете податливыми, скорее всего, ваши колени будут подняты над полом на дюйм или два.



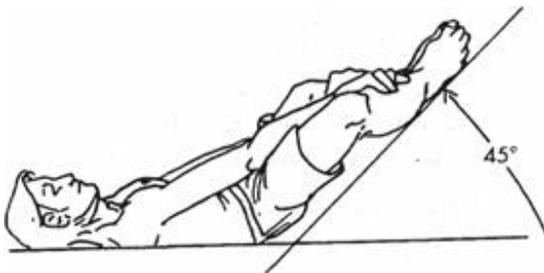
4. Руками слегка толкайте вниз свои колени и упруго ударяйте ими о землю.
5. Повторите не менее 9 раз. Колени сами по себе должны каждый раз отскакивать вверх от земли. Не прикладывайте слишком много усилий, особенно если вы чувствуете сильную боль по сторонам паха. Со временем боль и закрепощенность пройдут. Чем ближе вы придвинете стопы к паху, тем более сильное натяжение вы будете ощущать во время упражнения.

Даоинь 3: растягивание внутренних мышц таза

Это многоступенчатое упражнение, разработанное для растягивания внутренних мышц таза с тем, чтобы одна их сторона не была длиннее другой. Это упражнение выполняется в положении лежа. Ноги опять в «позе бабочки». Однако на этот раз ваши ноги подняты над землей. Именно здесь очень важно обращать внимание на детали. Важно, чтобы вы, когда поднимаете ноги, поднимали над землей и свои ягодицы (активировали Крестцовый Насос) и выравнивали нижнюю часть спины (крестец) и среднюю часть. Во всем остальном это упражнение очень простое.

Вариант А:

1. Лягте на пол. Поднимите ноги, расставьте колени и сведите вместе подошвы стоп в позе бабочки. Ваши колени должны оказаться примерно на высоте полутора футов и под углом в сорок пять градусов по отношению к земле.
2. Поднимите ягодицы над полом и прижмите нижнюю и среднюю части спины плотно к полу.
3. Касаясь затылком земли, переместите руки вниз и обхватите ими верхние части икр, немного ниже колена.



4. Выполняйте Брюшное Дыхание и продолжайте держаться за верхние части икр, чтобы они не упали, вы ведь держите ягодицы над землей. Вы должны чувствовать настоящее натяжение, пока сила тяжести будет

пытаться делать свою работу.



5. Постарайтесь продержаться в таком положении до 30 секунд.

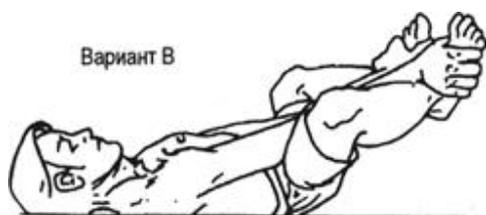
Вариант Б:

— Это упражнение идентично Варианту А с единственным отличием: руки на этот раз перемещаются ниже и держат лодыжки.

Вариант В:

Идентичен Варианту А, но на этот раз руки держат подошвы стоп.

Вариант Г:



Это упражнение начинается из того же положения, что и Вариант В. Ноги в позе бабочки, ягодицы подняты над землей, а нижний и средний отделы позвоночника вдавлены в землю. Каждая нога держит нижнюю часть стопы.

1. Сделайте вдох Брюшного Дыхания.
2. Сделайте выдох и толкайте ладони рук нижними частями стоп так, как будто вы хотите выпрямить ноги. Вы почувствуете мощное натяжение в области внутренних мышц таза.
3. Сделайте выдох и расслабьтесь.
4. Делайте не менее 3 повторений за одно занятие.

Даоинь 4: группировка

Мы изучим две формы группировки из положения лежа: Вариант А с одним поднятым коленом и Вариант Б с двумя поднятыми коленями.

Для того чтобы растянуть внутренние мышцы таза, во время выполнения этого упражнения ягодицы снова должны быть приподняты, а нижняя и средняя части спины плотно прижаты к земле. Это ключевой момент, благодаря которому эти упражнения работают.

Вариант А: группировка с одним поднятым коленом

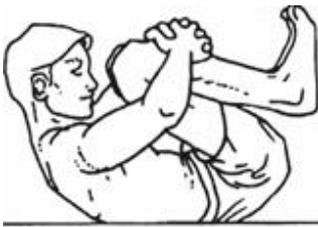
1. Лягте ровно на спину и сделайте вдох Брюшного Дыхания. Поднимите и согните правое колено и прижмите пятку правой ноги к ягодицам, при этом подошва стопы должна быть на земле. Ваша левая нога вытянута прямо.
2. Переплетите пальцы и обхватите колено обеими руками.
3. Приподнимите ягодицы над землей и прижмите крестец и среднюю часть спины плотно к земле.
4. Начните приподниматься, одновременно делайте выдох и тяните правое колено к плечам и выпрямленной шее. Ваша левая нога остается вытянутой, стопа в вертикальном положении.



5. Приподнимите голову и плечи над землей, при этом плечи и шею держите ровными. Не сгибайте шею, когда будете ее поднимать.
6. Голову и плечи не нужно поднимать больше, чем на несколько дюймов. Когда будете подтягивать правое колено, оно не должно коснуться подбородка.
7. Сделайте выдох и расслабьтесь. Повторите минимум три раза за занятие.
8. Повторите то же самое с поднятым левым коленом и выпрямленной правой ногой.

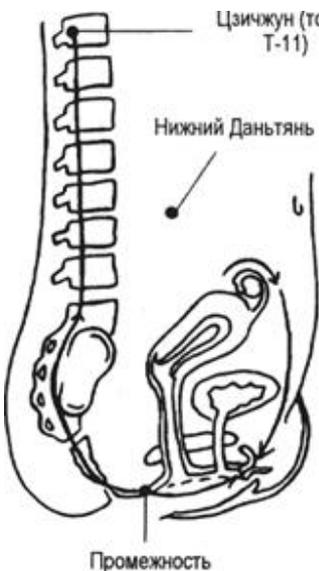
Вариант Б: группировка с подниманием обоих коленей

1. Лягте ровно на спину, подняв и согнув оба колена, пятки прижаты к ягодицам, подошвы стоп стоят на полу. Сделайте вдох Брюшного Дыхания.
2. Переплетите пальцы рук и обхватите оба колена руками.
3. Приподнимите ягодицы над землей и выровняйте среднюю часть спины, прижмите ее плотно к земле.
4. Потяните оба колена к голове.



5. Одновременно поднимите голову и плечи и попытайтесь насколько возможно ближе дотянуться подбородком до колен. На этот раз можно согнуть шею.
6. Сделайте выдох и расслабьтесь.
7. Сделайте минимум три повторения за занятие.

Сексуальное Гунфу: Яичковое и Яичниковое Дыхание — Часть Четвертая



Поднимаясь по позвоночнику вверх, *цзин-ци* превращается в *ци*. Процесс превращения начинается в крестце. Он продолжается, когда Сексуальная Энергия поднимается вверх по позвоночнику, минуя *Минмэнь*, и завершается к тому времени, когда она достигает точки на позвоночнике напротив солнечного сплетения, известной как *Цзичжун* или «точка T-11»*. На этой неделе вы будете учиться поднимать *цзин-ци* из крестца в *Цзичжун*.

Когда Сексуальная Энергия поднимается и превращается в *ци*, она становится легче и менее густой и поэтому ее гораздо легче перемещать. Самая сложная часть состоит в том, чтобы начать

поднимать *цзин-ци*. Как только она у вас начнет течь вспять (то есть вверх), перемещать ее станет легче.

Практика этой недели идентична для мужчин и женщин, поэтому не будет отдельных разделов для каждого пола.

1. Повторите занятие прошлой недели до шага 8, сохраняя *цзин-ци* в крестце.
2. Втяните больше *цзин-ци* из яичек или из яичников.
3. Сделайте вдох и направьте *цзин-ци* через «серебряную соломинку» к копчику, подтягивая промежность, переднюю часть ануса, заднюю часть ануса и мышцу между задней частью ануса и копчиком, — таким образом вы втянете *цзин-ци* вверх в копчик. То есть точка 11-го грудного позвонка.
4. Направьте *цзин-ци* через «серебряную соломинку» в крестцовый просвет. Мягко втяните глазные мышцы, чтобы помочь вести *цзин-ци* вверх.
5. Активируйте Крестцовый Насос, подтягивая нижнюю часть копчика и выравнивая и выталкивая назад нижнюю и среднюю части спины. Активируйте Черепной Насос, втягивая подбородок и напрягая заднюю часть шеи и черепа. Это заставит *цзин-ци* подняться в крестец.
6. Продолжайте направлять *цзин-ци* вверх по спине через «серебряную соломинку» в *Цзичжун* (точку T-11) напротив солнечного сплетения.
7. С помощью Сознания-И удерживайте *цзин-ци* в точке *Цзичжун* и вбирайте больше Сексуальной Энергии из яичек или яичников.
8. Всего сделайте 9 раз, затем «вылейте» *цзин-ци* из *Цзичжун* в *Данъянь*, чтобы завершить упражнение.

Одиннадцатая неделя

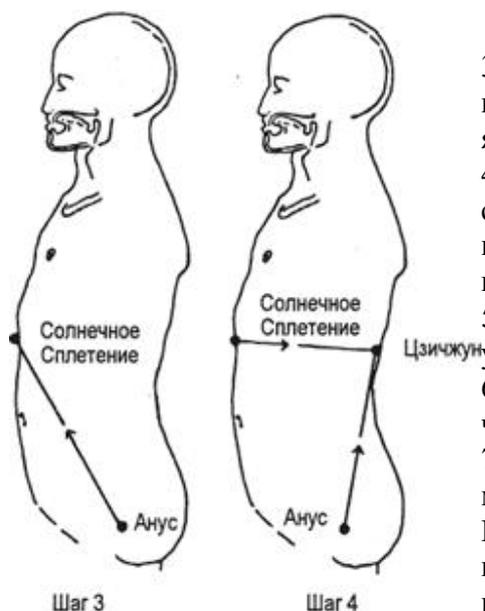
Дыхание Цзичжун

Ци Дыхание

Активирование Цзичжун (Т-11) работает как миниасос для пересылки *ци* дальше вверх по позвоночнику. Мы начинаем четыре последние недели наших Ста Дней Практики, и нам необходимо развить эту способность.

Дыхание Цзичжун поможет очистить позвоночник от блокировок и усилит вашу способность поднимать *ци* на всю длину позвоночника. Оно также поможет открыть точку Солнечного Сплетения на Функциональном Канале. Это упражнение является вариантом Обратного Дыхания.

1. Сделайте несколько вдохов Брюшного Дыхания. На последнем выдохе сожмите нижнюю часть живота.
2. Сделайте вдох Обратного Дыхания, втягивая при этом нижнюю часть живота еще больше.



3. Одновременно подтолкните свой анус вверх по направлению к солнечному сплетению (подложечной ямке), расположенному на Функциональном Канале.
4. Задержитесь ненадолго в таком положении и втяните солнечное сплетение по направлению к спине и подтолкните свой анус по направлению к точке Цзичжун на позвоночнике.
5. Секунду или две удерживайте натяжение. Если можете, удерживайте дольше.
6. Расслабьте анус, сделайте выдох и расширьте нижнюю часть живота.
7. Делайте минимум по 3 повторения за занятие. Если можете, делайте больше.

Когда вы выполняете Дыхание Цзичжун, вы можете почувствовать, как Энергия простреливает вверх по позвоночнику и втекает в шею и голову. Если это происходит, с помощью сознания опускайте *ци* вниз по позвоночнику в Минмэнь и оттуда, на выдохе, выливайте ее ваш Данъянь (который недаром называют «Морем *ци*»).

*Даосский Омолаживающий Самомассаж:
Массаж Солнечного Сплетения*

Цзин Тело

Выполняя предыдущее упражнение, Дыхание *Цзичжун*, вы могли заметить некоторое напряжение в области солнечного сплетения.

Солнечное сплетение располагается примерно на дюйм или полтора ниже окончания грудной кости. Вы уже должны были познакомиться с этой точкой, потому что это именно то место, куда вы помещаете кончики пальцев во время выполнения Целительного Звук Селезенки, которому вы научились в Пятой Неделе. Целительный Звук Селезенки, Х-У-У-У-У-У, чрезвычайно эффективен для устранения напряженности в области солнечного сплетения. Тем не менее в этой точке может накапливаться огромное количество токсинов, она весьма подвержена стрессам и закреощению и требует массажа для того, чтобы полностью расслабить ее.

Точка Солнечного Сплетения по-китайски называется *Чжунвань*. На Западе ее часто называют «подложечной ямкой». Она находится на Функциональном Канале*, который спускается вниз по передней части тела, между сердцем и пупком. Массирование этой точки окажет положительное действие на селезенку, поджелудочную железу, желудок и печень. Точка Солнечного Сплетения также контролирует ауру тела, электромагнитное поле, окружающее тело. К тому же Точка Солнечного Сплетения определяет местоположение Среднего *Данъяня*, используемого даосами в продвинутых практиках Внутренней Алхимии, которые выходят далеко за рамки этой книги.

1. Сложите обе руки тыльными сторонами перед собой.
 2. Надавите на область солнечного сплетения указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук.
 3. Массируйте круговыми движениями, сделайте по крайней мере 9 движений по часовой стрелке и 9 движений против часовой стрелки.
- Сначала не надавливайте сильно. По мере прогрессирования можете усиливать давление. С практикой вы почувствуете, как Точка Солнечного Сплетения расслабляется, когда вы ее массируете.

Этот массаж хорошо делать в сочетании с Массажем Нижнего Отдела Грудной Клетки, которому вы научились на Второй Неделе. Вы его еще не забыли? Не надо забывать! Он очень полезен для вас.

*Точка номер 12.

Как увидеть человеческую ауру

Большинство людей не может видеть ауру без специальной тренировки. В Китае способность видеть человеческую ауру очень ценится среди практикующих цигун. Я лично учился у одного Мастера цигун, который ставил диагноз своим пациентам на основании цвета их ауры. Вот простое упражнение, которому он меня научил.

1. Поставьте своего партнера перед белой стеной, экраном или перед любой другой *светлой* поверхностью. Чем светлее будет фон, тем легче будет увидеть ауру.
2. Встаньте на расстоянии примерно десяти шагов от партнера и посмотрите в точку примерно на дюйм выше его головы.
3. Не нужно слишком пристально смотреть, просто пусть ваши глаза расслабятся.

4. Через какой-то промежуток времени вы должны увидеть *нечто* по контуру головы партнера. Это может выглядеть как неясная тень или как марево над раскаленной поверхностью автострады. Оно может подниматься всего на дюйм или окружать всю голову, распространяясь вокруг на целый фут или больше. Оно может быть бесцветным или любого цвета.

Идея заключается в том, чтобы увидеть *нечто*. Когда же вы увидите, большинство из вас поймет, что вы переживали это много раз, но просто не обращали внимания. Как только вы освоитесь с этим, видеть ауру станет для вас совершенно легким делом. Помните, что аура может смещаться или пропадать и появляться снова, особенно если вы пытаетесь пристально смотреть прямо на нее. Старайтесь смотреть немного выше или чуть в сторону.

Все обладают электромагнитным полем. Его можно сфотографировать с помощью метода Кирлиана. Это наука, а не мистика.

Вы можете делать это упражнение самостоятельно, используя большое зеркало и стоя на фоне белой или светлой поверхности. Лучшая возможность увидеть ауру человека, который не знает о том, что вы делаете, — это понаблюдать за оратором, обращающимся к группе людей. Если оратор стоит на светлом фоне, то вам не составит труда увидеть его ауру. Я помню первый раз, когда я это сделал. Я наблюдал за адвокатом, выступавшим перед присяжными в уголовном суде. И, когда я смотрел на него, я смог увидеть красно-золотую ауру вокруг его головы. Он сделал какое-то эффектное заявление, а затем развернулся влево — в то время как его аура продолжала двигаться вправо. Я рассказал своему учителю об этом случае. Он улыбнулся и сказал: «Теперь ты понял».

Некоторые люди не могут увидеть ауру, независимо от того, как усердно практикуются. Если вы один из таких людей, не отчаивайтесь. Это не всем дано, ну и что же? В этой книге для вас найдется масса других ценных упражнений.

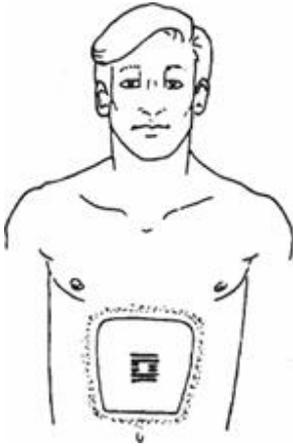
Защита ауры

Аура — это всего лишь название электромагнитного поля, которое окружает все живые существа. И независимо от того, видим мы его или нет, когда мы находимся в компании других людей, наше собственное электромагнитное поле взаимодействует и перекрывается другими электромагнитными полями. А эти поля ауры, в свою очередь, попадают под воздействие наших мыслей и чувств. Волны мозга несут маленький электрический заряд, который может изменить электромагнитное поле нашей ауры.

Даосские мастера боевых искусств по-разному использовали свою ауру, чтобы побеждать своих противников. Самая главная техника заключалась в том, чтобы расширить свою ауру и «обволочь» ею оппонента. Когда ваш противник оказывается внутри вашего энергетического поля, вы начинаете чувствовать его движения до того, как они происходят.

Точка Солнечного Сплетения контролирует ауру. Хорошо, если она открыта и не заблокирована. Когда она закрыта или напряжена, вы ощущаете беспокойство и панику. Когда же она открыта, вы бесстрашны и способны идти на риск. Тем не менее, если ваша Точка Солнечного Сплетения слишком открыта, может оказаться невозможным экранировать мысли и эмоциональные чувства других, когда вы будете находиться в их компании, и вы почувствуете себя подавленными или потерянными.

Вы должны быть в состоянии самостоятельно определять, насколько вы хотите быть открытыми по отношению к другому человеку или группе людей. Вот как это делается.

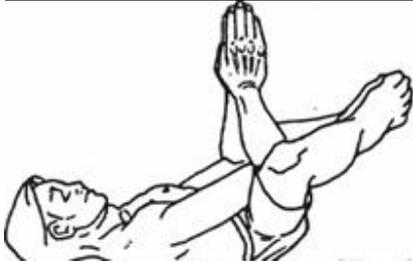


1. Представьте себе щит напротив вашего солнечного сплетения. Он может быть какой вам угодно формы, а если вы еще и склонны к визуализации, вообразите на нем какой-нибудь рисунок или надпись. (Ваши инициалы прекрасно подойдут.)
2. Когда этот щит находится напротив вашего солнечного сплетения, вы закрываете эту точку и ваша аура, сгущается. Это защищает вас от воздействия мыслей и чувств других людей.
3. Поднимайте или опускайте щит настолько, насколько хотите, чтобы определить степень интенсивности взаимодействий с людьми.

Даоинь: Часть Вторая

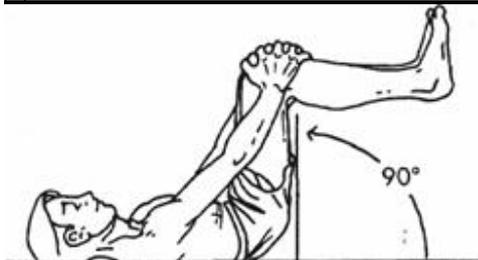
На этой неделе мы продолжим изучать упражнения *Даоинь* для ног и внутренних мышц таза. Набор упражнений, который вы изучите на этой неделе, — один из моих любимых. Все упражнения этого цикла выполняются лежа на спине. Ключ к ним — в том, чтобы держать ягодицы поднятыми над полом, прижать плотно нижнюю и среднюю части спины к полу и выполнять Брюшное Дыхание. Активная часть упражнения приходится на выдох.

Даоинь 5: раздвигание локтей и сжатие Коленей



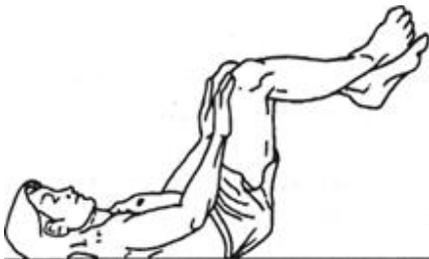
1. Лягте на спину, поднимите ноги над полом, а стопы сложены вместе в позе бабочки.
2. Поместите обе руки между ногами над центральной линией тела, ладони обеих рук сложены вместе.
3. Раздвигайте локти до тех пор, пока они не коснутся коленей; если необходимо, сведите слегка колени, но локти должны быть в контакте с коленями.
4. Сделайте вдох Брюшного Дыхания и оставайтесь расслабленными.
5. Сделайте медленный выдох и одновременно попытайтесь сжимать колени вместе, а локти раздвигать в стороны, так, чтобы не давать коленям сдвинуться больше, чем на дюйм или два. Поднимите ягодицы над полом.
6. Сделайте вдох и расслабьтесь, опуская ягодицы на пол.
7. Повторяйте минимум но три раза за занятие.

Даоинь 6: выталкивание коленей вверх



1. Лягте на пол, ноги вместе, но подняты над полом, колени согнуты под углом 90 градусов, так, чтобы ноги образовывали над землей букву Г (икры должны быть горизонтальными по отношению к земле).
2. Сплетенными пальцами обеих рук обхватите оба колена.
3. Сделайте вдох Брюшного Дыхания и оставайтесь расслабленными.
4. Сделайте медленный выдох и поднимите ягодицы над землей, толкая при этом колени прямо вверх по направлению к небу. При этом удерживайте колени, надавливая на них руками вниз.
5. Сделайте вдох, расслабьтесь и опустите ягодицы.
6. Повторяйте минимум по три раза за занятие.

Даоинь 7: толкание коленей к голове



1. Лягте на пол, ноги подняты над землей, как в *Даоинь 6*. Но вдобавок к этому скрестите лодыжки.
2. Поднимите кончик языка к нёбу за зубами.
3. Положите ладони обеих рук на бедра, пальцы направлены вверх и касаются коленей.
4. Сделайте вдох Брюшного Дыхания и оставайтесь расслабленными.
5. Сделайте выдох, поднимите ягодицы над землей и попытайтесь толкать коленями по направлению к голове и одновременно давить руками на бедра.
6. Сделайте вдох, расслабьтесь и опустите ягодицы.
7. Повторяйте минимум по три раза за занятие.

Даоинь 8: растягивание коленей в стороны

1. Лягте на пол, ноги вместе, но подняты над полом, колени согнуты под углом 90 градусов, чтобы ноги образовывали над землей букву Г (икры должны быть горизонтальны по отношению к земле). Точно такое же начальное положение, как и в *Даоинь 6*.
2. Сплетенными пальцами обеих рук обхватите оба колена.
3. Сделайте вдох Брюшного Дыхания и оставайтесь расслабленными.
4. Сделайте медленный выдох и поднимите ягодицы над землей.
5. Одновременно пытайтесь раздвинуть колени, а руками не давайте им разойтись в стороны больше чем на несколько дюймов.
6. Сделайте вдох, расслабьтесь и опустите ягодицы.
7. Повторяйте минимум по три раза за занятие.

Сексуальное Гунфу: Яичковое и Яичниковое

Дыхание — Часть Пятая

На этой неделе вы будете поднимать *цзин-ци* через «серебряную соломинку» вверх до самой верхушки головы, что является заключительной частью практики Яичко-вого и Яичникового Дыхания.

На этой неделе нам предстоит немало поработать. Возможно, некоторые из вас захотят растянуть занятие этой недели на две недели. Как я уже неоднократно говорил, торопиться не стоит. Вы только должны практиковаться каждый день.

На протяжении предыдущих четырех недель Яичкового и Яичникового Дыхания вы учились активировать только одну точку тела за один раз. На первом занятии вы активировали яички или яичники. На втором занятии вы перемещали Сексуальную Энергию вниз в промежность. На третьем занятии вы научились втягивать *цзин-ци* через крестцовый просвет вверх в крестец. На прошлой неделе вы научились поднимать Сексуальную Энергию вверх по позвоночнику до точки *Цзичжун*, что напротив солнечного сплетения.

На этой неделе мы поднимем Сексуальную Энергию сразу в две различные точки: в «Нефритовую Подушку» в основании черепа* и в Макушечную Точку (*Байхуэй*)** на самой верхушке черепа. До тех пор, пока вы не достигнете макушки, упражнение практически одинаково как для мужчин, так и для женщин.

Мужчины поднимают холодную *Инь-цзин-ци* в мозг. Оставлять холодную энергию в голове — вполне безопасно. Женщины же поднимают теплую *Ян-цзин-ци* в голову, и эта теплая Энергия в конце упражнения должна быть опущена из мозга вниз в *Данъянь*.

Поднятие невозбужденной Сексуальной Энергии в голову оказывает на мозг успокаивающее и омолаживающее действие. Эти практики закладывают фундамент для техники поднимания возбужденной Сексуальной Энергии в мозг, которую вы будете изучать на Тринадцатой Неделе.

Практика Яичкового и Яичникового Дыхания часто использовалась буддийскими монахами и монахинями, давшими обет безбрачия. Они переняли эти практики у даосов. Даосы считали, что, пока ты не знаешь, как правильно направлять Сексуальную Энергию, безбрачие является совершенно нездоровым образом жизни, который часто приводит к отклонениям от нормы в поведении, неврозам и мании морального и духовного превосходства. Человеческая сексуальность является частью естественного порядка вещей. Для даосов отрицание этой части лишь отделяет человека от Пути Природы. Если человек стремится к безбрачию из духовных соображений, это достойное стремление, но оно не остановит работу ваших половых органов: они просто не будут иметь выхода для энергии. Именно здесь часто возникают неприятности. Даосы открыли, что те практики, которые вы изучаете вот уже пять недель, являются наилучшим способом справиться со стрессом безбрачия и в то же самое время извлечь пользу из втягивания переработанной Сексуальной Энергии в мозг. Яичниковое Дыхание было широко распространено среди даосских и буддийских монахинь. Было обнаружено, что при усердной практике в сочетании с другими упражнениями, приведенными в этой книге, особенно практикой Сидения и Успокоения Сознания, менструальный цикл фактически прекращается. Они называли это «убиением Красного Дракона». Это означает, что монахини не теряют *цзин*-каждый месяц, как это делают другие женщины.

*Соответствует акупунктурной точке Gv-16, *Фэнфу*.

**Gv-20.

Читательницы, осознайте весь фантастический потенциал этого учения! Я не призываю, чтобы вы начинали практику монахинь. Китайской монахине необходимо было очень долго

практиковать Яичниковое Дыхание, чтобы остановить ежемесячное кровотоечение. Ее тело омолаживалось, становилось как у молодой девушки, а ее грудь уменьшалась. Требовать этого от вас сейчас — это, конечно, чересчур!

Потенциал, о котором я говорю, — это способность сохранять Энергию. Хотя бы понемногу каждый месяц. Яичниковое Дыхание поможет вам каждый месяц сохранять немного Первичной *цзин*, которая в противном случае просто вытекала бы вместе с кровью. Чем дольше вы сможете сохранять свою Первичную *цзин*, тем дольше вы проживете.

Помните: мы родились с ограниченным количеством Первичной *цзин*. Даосы считают, что Первичная *цзин* хранится в почках. Почки фильтруют нашу кровь. Каждый месяц *цзин* понемногу вытекает вместе с месячными или, у мужчин, во время эякуляции. *Цзин* — это наша Сущность, состоящая из всех жидкостей и гормонов тела. Сексуальная *цзин* — это наиболее мощная форма Сущности у взрослых, на протяжении всей книги она называется *цзин-ци* — Сексуальная Энергия.

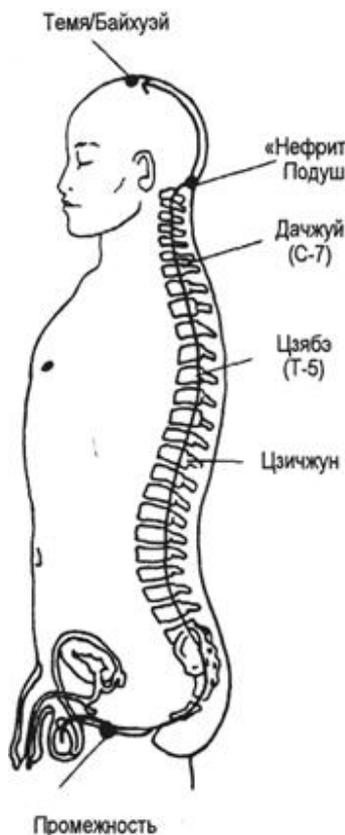
Когда *цзин-ци* поднимается вверх по позвоночнику, она превращается в особую форму *ци*, которая оказывает восстанавливающее действие на позвоночный столб. Эта особая форма *ци* тоже называется *цзин-ци*, но она преобразуется из Сущности, которую тело может превращать в Энергию. А эту Энергию тело может свободно использовать. Эта *ци* намного гуще, чем *ци*, которую вы отправляете циркулировать в упражнении Микрокосмической Орбиты. Эта *ци* разогревается в Печи перед циркуляцией. Она легко перемещается, если ее вести с помощью сознания и перекачивать с помощью дыхания.

В Яичковом и Яичниковом Дыхании *цзин-ци* не возбуждена. Она должна быть всосана в мозг через воображаемую «серебряную соломинку», которую я заставлял вас визуализировать, — маленькими глотками воздуха и сокращением яичек или губ влагалища. Удерживать ее можно с помощью воображаемого пальца на соломинке. Если вы в состоянии видеть *цзин-ци* внутренним взглядом, она может предстать в виде густого белого тумана, поднимающегося вверх по вашему позвоночнику.

Когда ваш мозг наполнен *цзин-ци*, со временем это приведет к выделению медообразной субстанции, которая капает из слизистой оболочки и как будто проходит прямо через небо в кончик поднятого языка. Эта субстанция имела множество названий. «Небесный Нектар» и просто «Нектар» были, вероятно, самыми популярными из них. Не ожидайте, что это произойдет на этой неделе. На это могут уйти годы. Ничего не ожидайте. Это и есть настоящий даосский подход. Если вы ожидаете чего-то, значит, вы уже начали формировать то, что вы ожидаете. Любое ваше предвзятое понятие о том, что должно произойти, отделяет вас от того, что происходит на самом деле, и может привести к тому, что вы пропустите момент, когда это произойдет. Потому что это будет не то, что вы ожидали. Действуйте так, как будто для вас не имеет значения, происходит это или нет. Это то, что подразумевается правилом «не иметь желаний».

Яичковое и Яичниковое Дыхание — очень полезное упражнение для овладения контролем над собственной Сексуальной Энергией, равно как и над своим сексуальным влечением. Как говорят даосы, «Либо ты контролируешь свой секс, либо твой секс контролирует тебя».

Мужчины обнаружат, что Яичковое Дыхание имеет свойство остужать чрезмерно активное



сексуальное воображение. Это поможет вам управлять мощным янским сексуальным влечением с помощью мягкой и успокаивающей иньской Сексуальной Энергии. Со временем вы приобретете возможность избавиться от мощного заклятия, наложенного на нас сексом. Это не означает, что вы будете менее сексуальны (скорее всего, вы будете *более* сексуальны) или будете получать от секса меньше удовольствия (скорее всего, вы будете получать больше удовольствия). Это означает, что вы будете тратить меньше времени и энергии, думая или фантазируя о сексе. Это даст вам больше времени для занятий Даосской Йогой. *Мужчины:*

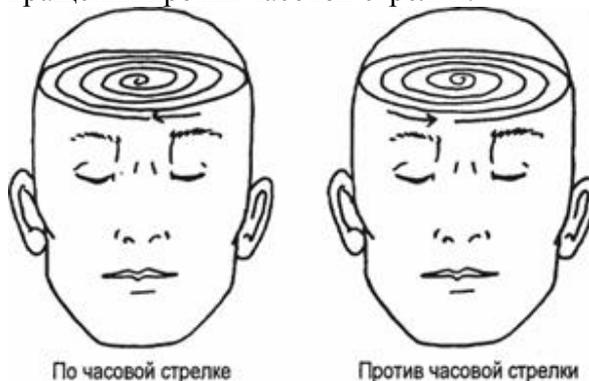
1. Повторите упражнение прошлой недели до шага 8. Пользуясь Сознанием-И как пальцем, вы удерживаете Сексуальную Энергию на месте в точке *Цзичжун*.
2. Верните свое сознание в яички. Сделайте вдох и мягко подтяните яички и одновременно слегка сожмите промежность, переднюю часть ануса, заднюю часть ануса и мышцу между задней частью ануса и копчиком и направьте Сексуальную Энергию через «серебряную соломинку» мимо промежности. Направьте *цзгт-ци* через крестцовый просвет и активируйте Крестцовый и Черепной Насосы в тот момент, когда Сексуальная Энергия будет проходить через крестец и *Цзичжун* вверх по спине и шее в точку «Нефритовая Подушка» (*Юйчжэнь*) в

основании черепа. Это — место Черепного Насоса. Всего сделайте 9 повторений.

3. Удерживая Сексуальную Энергию в «Нефритовой Подушке», верните свою концентрацию в свои яички и повторите весь процесс, ведя холодную *Нпъ-цзин-ци* до самой верхушки мозга, Макушечной Точки, или *Байхуэй*. Правильное местоположение ее можно найти, если провести воображаемую линию, проходящую через верхушку головы и соединяющую верхние точки ушей. Эта линия пересекается другой линией, проведенной от кончика носа прямо вверх и назад через всю голову. Макушечная Точка находится примерно посередине черепа.

4. В общей сложности сделайте 9 повторений.

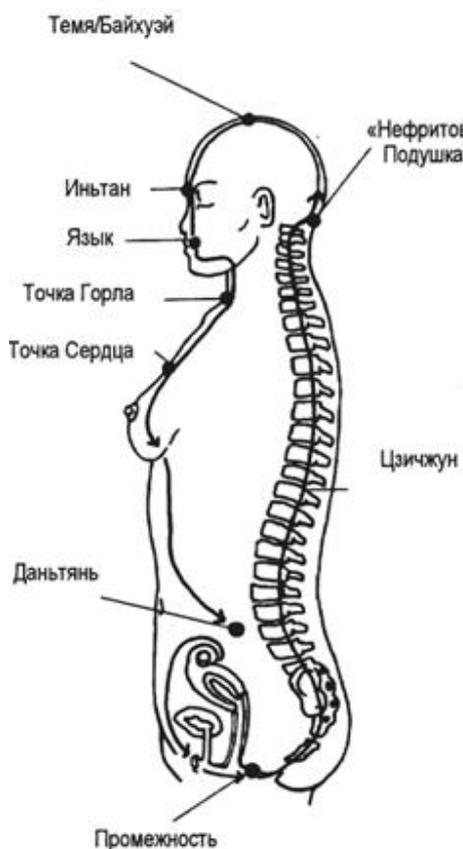
5. Пустите *цзин-ци* в голове по спирали. С помощью Сознания-И сделайте внутри мозга 36 горизонтальных кругов по часовой стрелке. Затем поменяйте направление и сделайте 24 вращения против часовой стрелки.



Эту Энергию можно оставить в голове.

Женщины:

1. Повторите упражнение прошлой недели до шага 8. Пользуясь Сознанием-Л как пальцем, вы удерживаете Сексуальную Энергию на месте в точке *Цзичжун*.



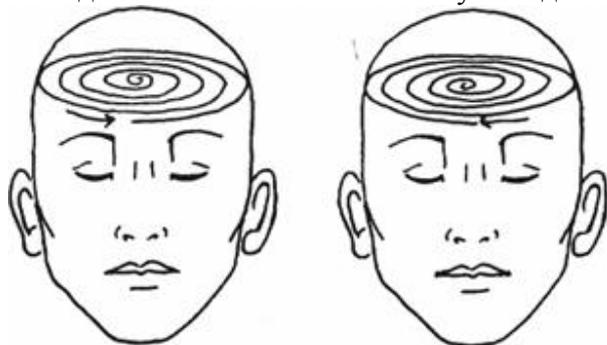
2. Верните свое сознание в яичники. Вдохните немного воздуха и мягко закройте губы влагалища, одновременно слегка сокращая промежность, переднюю часть ануса, заднюю часть ануса и мышцу между задней частью ануса и копчиком и направляя Сексуальную Энергию через «серебряную соломинку» мимо промежности. Направьте *цзин-ци* через крестцовый просвет и активируйте Крестцовый и Черепной Насосы в тот момент, когда Сексуальная Энергия будет проходить через крестец и *Цзичжун* вверх по спине и шее в «Нефритовую Подушку» в основании черепа. Это место Черепного Насоса. Всего сделайте 9 повторений.

3. Удерживая Сексуальную Энергию в «Нефритовой Подушке», верните свою концентрацию во Дворец Яичников и повторите весь процесс, ведя теплую *Ян-цзин-ци* до самой верхушки мозга, Макушечной Точки, или *Бай-хуэй*. Правильное местоположение ее можно найти, если провести воображаемую линию, проходящую через верхушку головы и соединяющую верхние точки ушей. Эта линия пересекается другой линией, проведенной от кончика носа прямо вверх и назад через всю голову. Макушечная Точка находится примерно посередине черепа.

4. В общей сложности сделайте 9 повторений.

5. Пустите *цзин-ци* в голове по спирали. С помощью Сознания-И сделайте внутри мозга 36 горизонтальных кругов против часовой стрелки. Затем поменяйте направление и сделайте 24 спиральных вращения по часовой стрелке.

6. Поднимите кончик языка к нёбу. Найдите наиболее удобную для вашего



языка точку. Позвольте своей Сексуальной Энергии течь из мозга, из Точки Третьего Глаза, вниз через ваш поднятый язык по горлу в Точку Сердца, что в самом центре вашей грудины.

7. Задержитесь в Точке Сердца и почувствуйте, как ваша Сексуальная Энергия расширяется и превращается в энергию улыбки и любви. Это чувство распространяется по всей груди.

8. Проглотите и направьте *цзин-ци* вниз в свой *Даньтянь*, который находится под пупком.

Мужчины и Женщины:

Как я уже говорил в начале этого раздела, у вас может возникнуть желание растянуть занятие этой недели на две недели. В течение одной недели (или нескольких дней) поднимайте Сексуальную Энергию вверх до «Нефритовой Подушки». На второй неделе поднимайте ее до *Байхуэй*, Макушечной Точки. Никакой спешки — в вашем распоряжении вся оставшаяся жизнь, чтобы закончить эту работу.

Как только вы хорошо освоите это упражнение, вы должны будете уметь переводить *цин-ци* по «серебряной соломинке» из яичек/яичников вверх до самой верхушки головы одним дыханием. Но это никогда не произойдет, если вы не будете практиковать.

Микрокосмическая Орбита: Часть Четвертая

Шэнь Сознание

Мы проведем *ци* вверх по всему Управляющему Каналу вплоть до Макушечной Точки. В очень большой степени это отражает ту работу, которую мы делали на этой неделе в разделе Сексуального Гунфу. *Ци* вести легче, чем *цин-ци*, так что занятие этой недели будет легким для всех.

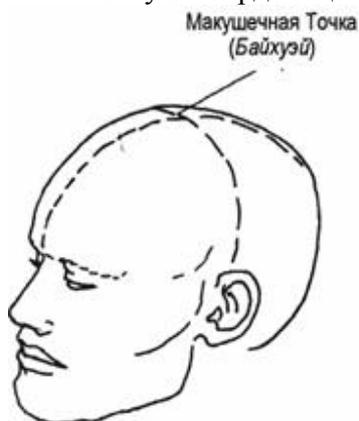
Мы будем перемещать *ци* в «Нефритовую Подушку» в основании черепа. Когда *ци* поднимается из *Цзичжун* (Т-11) в «Нефритовую Подушку», она проходит через еще две точки на позвоночнике, о них вы тоже должны знать. Первая точка — это *Цзябэ* (Т-5)*, расположенная прямо напротив Точки Сердца, между лопатками. Хотя *ци* должна пройти через эту точку, мы не концентрируемся на ней, потому что, концентрируясь в этой точке, мы можем разогреть сердце и окружающий его перикард, что приведет к раздражительности, нетерпимости или к чему-нибудь еще хуже. Не беспокойтесь об этом: когда вы станете специалистом по Микрокосмической Орбите, вы сможете вернуться к этой точке и проверить свою собственную реакцию. Концентрация на этой точке помогает активировать сердце и вилочковую железу. Когда эта точка закрыта, вы чувствуете себя подавленными и потерянными. Когда же она открыта, вы испытываете чувство свободы и осознаете важность высших ценностей (доброты, уважения, честности, отваги, справедливости, сострадания) в своей жизни.

Следующая точка, через которую вы проходите, — это *Дачжуй* (С-7), расположенная сразу под седьмым, самым большим позвонком в основании шеи^{1**}. Я раздумывал, надо ли вам концентрироваться на этой точке, не только для Микрокосмической Орбиты, но и для урока Сексуального Гунфу этой недели. Некоторые источники используют эту точку, чтобы открыть Управляющий Канал. Другие — нет. Это неопасная точка, поэтому, сконцентрировавшись на ней, вы себе не повредите. Одно из соображений было такое: все инструкции должны быть настолько простыми, насколько это возможно. Другое же заключалось в том, что лучше сначала открыть Микрокосмическую Орбиту, а уж потом тратить время на С-7, потому что *ци* в этой точке имеет тенденцию отклоняться в плечи и руки. *Дачжуй* — это основной нервный центр Энергии, идущей в руки и ноги. Блокировки в этом месте отклоняют поток *ци* от головы и перенаправляют его в конечности. Если вы посылаете *ци* (или *цин-ци*) вверх по позвоночнику и вам кажется, что, достигая нижней части шеи, она исчезает и просто не идет вверх в голову, значит, именно это и происходит. Если у вас есть эта проблема, потратьте некоторое время и сконцентрируйтесь на С-7. Если нет, просто осознавайте, что *ци* проходит через нее на пути в «Нефритовую Подушку». Когда эта точка закрыта, вы становитесь упрямыми и все отрицаете, вы чувствуете себя неадекватно и вам «все не так». Когда же она открыта, у вас обостряется ощущение связи со всем человечеством.

*Соответствует пятому грудному позвонку.

**В акупунктуре —Gv-14.

Первая точка, с которой мы обязательно будем работать, — это «Нефритовая Подушка» в основании черепа. Эта область включает мозжечок и продолговатый мозг. Они являются частью головного мозга и контролируют такие важные функции, как дыхание, сердцебиение и мышечную координацию. Это также и задняя часть Черепного Насоса.



Когда «Нефритовая Подушка» закрыта или заблокирована, энергия может застрять в верхней части мозга, что приведет к увеличению давления в мозгу и вызовет боли в шее. Это в свою очередь приводит к рассеянности, к неспособности концентрировать внимание и медитировать, вызывает ощущение удушья. Когда эта точка открыта, вы ощущаете вдохновение.

Следующая точка — Макушечная, или *Байхуэй* (также известная как *Нивань*). Эта точка связана с шишковидной железой, которая находится на три дюйма ниже темени. Шишковидная железа очень важна в Даосской Йоге. Это место пребывания Духа (бессмертного «Я»). Она контролирует нашу способность видеть то, что происходит внутри нас (наше внутреннее зрение), и позволяет нам видеть ауры. Вместе с гипофизом (проецирующимся в точку *Иньтан*, до которой мы доберемся на следующей неделе), таламусом и гипоталамусом она составляет Хрустальный Дворец, обитель духовного просветления.

Когда Макушечная Точка закрыта, вы ощущаете головные боли, у вас начинаются приступы сумасбродства, вас преследуют видения и вам кажется, что вы чья-то жертва или раб. Когда эта точка открыта, вы просто излучаете счастье и радость. В этом состоянии вы можете получать наставления от высших сил (сил вашего собственного мозга или Космоса — в зависимости от вашего миропонимания), видеть ауры или выходить за пределы собственного физического тела.

Важная информация: когда ведете Энергию из основания черепа («Нефритовая Подушка») в вершущку головы (*Байхуэй*), убедитесь в том, что вы не перемещаете *ци* вместо верхней части головы в заднюю часть. Если вы будете поднимать *ци* только в заднюю часть черепа, она может застревать там, а это может, в свою очередь, затормозить ваш прогресс на годы. Многие, возможно, уже страдают от этой проблемы, когда Энергия остается в задней части головы. Решение проблемы — в том, чтобы поднять ее до самого Темени и, если вы добьетесь этого, запустить *ци* циркулировать по Микрокосмической Орбите.

Двенадцатая неделя
Дыхание Управляющего Канала

Ци Дыхание

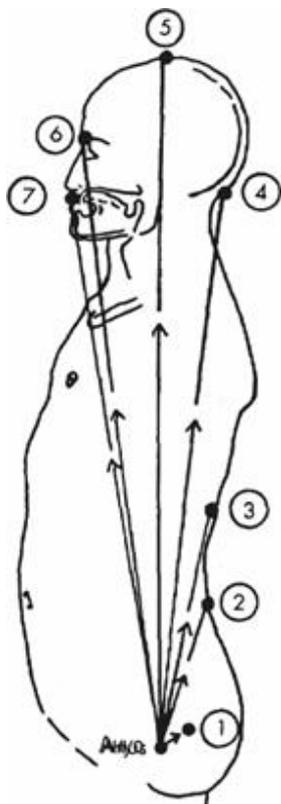
Мы уже несколько недель работаем над подниманием *ци* и *цзин-ци* в различные точки Управляющего Канала. Управляющий Канал (*ДуМай*) является первой частью Микрокосмической Орбиты. Это янский канал. На этой неделе мы завершим работу над ним. Вы уже научились открывать Управляющий Канал от промежности (*Хуэйинь*) вплоть до Макушечной Точки (*Байхуэй*). Существует еще две точки, которые необходимо открыть и с которыми необходимо работать, чтобы завершить Управляющий Канал и двигаться дальше в Функциональный Канал, замыкая Микрокосмическую Орбиту. Вы уже давно знакомы с этими двумя точками. Это Точка Третьего Глаза (*Иньпан*), которая находится на самом верху переносицы между глазами, и *Жэньчжун*, расположенная под носом, прямо над верхней губой*. Вы учились делать массаж этих двух точек на Первой Неделе в разделе даосского Омолаживающего Самомассажа.

На этой неделе вы будете учиться направлять дыхание в семь различных точек Управляющего Канала. Эта техника похожа на технику Обратного Дыхания, с которой вы работаете с Девятой Недели. Она лишь немного сложнее. Вместо того чтобы делать один непрерывный обратный вдох, вы будете делать семь маленьких глотков воздуха. С каждым глотком вы сокращаете нижнюю часть живота и подталкиваете анус по направлению к определенной точке Управляющего Канала; начинаем с копчика, затем *Минмэнь*, *Цзичжун*, «Нефритовая Подушка», Макушечная Точка, Третий Глаз и, наконец, *Жэньчжун*, которая, собственно, находится в верхней десне между двумя передними зубами. Затем вы расслабляетесь, меняете направление и мысленно опускаете Энергию обратно вниз по Управляющему Каналу в *Минмэнь* и на выдохе выливаете ее в *Даньтянь*.

Это очень стимулирующее упражнение. И значительный шаг вперед в вашей практике. Осознавайте любое напряжение, возникающее во время выполнения этого упражнения. Это великолепная техника для открывания Управляющего Канала. Как вы видите, многие упражнения перекрывают друг друга и работают вместе. По сути дела, вы изучили по меньшей мере три способа открывания Управляющего Канала, а в конечном счете — Микрокосмической Орбиты:

1. Дыхание этой недели.
2. Использование *цзин-ци* при Яичковом и Яичниковом Дыхании.
3. Использование сознания в упражнении Микрокосмической Орбиты.

*В акупунктуре — Gv-26.



- 1 — Копчик
- 2 — Минмэнь
- 3 — Цзичжун
- 4 — «Нефритовая Подушка»
- 5 — Макушечная Точка
- 6 — Третий Глаз
- 7 — Жэньчжун

Я много раз упоминал Тройственный Подход к регулированию Дыхания, Тела и Сознания (*ци, цзин и шэнь*). Это он и есть — в чистом виде.

1. Поднимите кончик языка к нёбу, сразу за передними зубами. Сделайте для начала несколько вдохов Брюшного Дыхания, затем выдохните и сожмите нижнюю часть живота.
2. Вдохните немного воздуха, сожмите нижнюю часть живота и подтолкните свой анус к копчику. Мысленно направляйте *ци* в крестцовый просвет и дальше в крестец.
3. Сделайте второй глоток воздуха, сожмите нижнюю часть живота и подтяните свой анус по направлению к Точке *Минмэнь*, что на позвоночнике прямо напротив пупка. Мысленно направьте *ци* в эту точку.
4. Сделайте третий глоток воздуха, сожмите нижнюю часть живота и подтолкните свой анус по направлению к точке *Цзичжун* (Т-11) в средней части спины. Мысленно направьте *ци* в эту точку.
5. Сделайте четвертый глоток воздуха, сожмите нижнюю часть живота и подтолкните свой анус по направлению к «Нефритовой Подушке» в основании черепа. Мысленно направьте *ци* в эту точку.

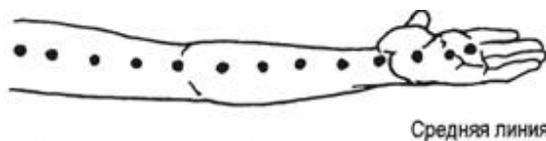
6. Сделайте пятый глоток воздуха, сожмите нижнюю часть живота и подтолкните свой анус по направлению к Макушечной Точке, что по центру самой верхушки головы. Мысленно направьте *ци* в эту точку.
7. Сделайте шестой глоток воздуха, сожмите нижнюю часть живота и подтяните свой анус по направлению к Точке Третьего Глаза, которая находится между бровями. Мысленно направьте *ци* в эту точку.
8. Сделайте седьмой глоток воздуха, сожмите нижнюю часть живота и подтяните свой анус по направлению к точке *Жэньчжун*, которая находится на верхней десне прямо под носом. Мысленно направьте *ци* в эту точку.
9. Задержитесь на мгновение, затем расслабьтесь и мысленно направьте *ци* назад через голову и вниз по позвоночнику в точку *Минмэнь*. Когда вы достигнете этой точки, начните делать выдохи переливать *ци* в *Даньпянь*. Почувствуйте, как расширяется ваше «Море *ци*».
10. Вначале делайте по три раза, а затем доведите количество повторений до девяти или больше.

Если во время поднимания *ци* вверх по Управляющему Каналу вы обнаружите, что вам не хватает воздуха, то постарайтесь делать меньшие глотки воздуха или двигайтесь вверх по Управляющему Каналу быстрее. Если в самом начале вы не чувствуете все точки, к которым направляете дыхание, просто представляйте, что вы их чувствуете (это может особенно касаться двух новых точек, Точки Третьего Глаза и *Жэньчжун*-, с которыми мы как раз и работаем на этой неделе). Немного попрактиковавшись, вы будете делать это без особого труда.

**Даосский Омолаживающий Самомассаж:
Постукивание По Рукам Для Выведения Токсинов**

Цзин Тело

Постукивание и похлопывание по рукам оказывает такое же благотворное действие, как и все остальные техники постукивания и похлопывания, которые вы уже изучили. Они выводят токсины, усиливают циркуляцию крови, стимулируют костный мозг, смягчают и делают более эластичными мышцы и удаляют блоки из Энергетических Каналов.

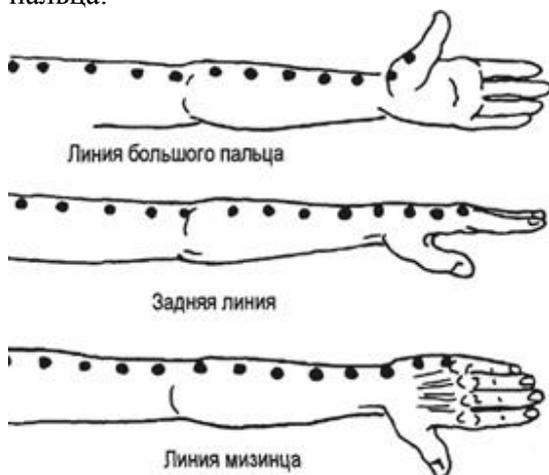


Мы будем простукивать и прохлопывать четыре разные линии на каждой руке: среднюю линию, линию большого пальца, заднюю линию и линию мизинца. Как и в Постукиваниях по Ногам даосского Самомассажа, сначала вы прохлопываете вниз по руке открытой ладонью, а затем меняете направление и простукиваете руку слабо сжатым кулаком вверх.

1. Разотрите руки, пока они не станут горячими. Начните с левой руки.
2. Средняя линия: поднимите левую руку на уровень немного ниже уровня плеча. Ваша ладонь открыта и направлена вверх, пальцы рук вытянуты вперед. Поднесите открытую ладонь правой руки к левой стороне шеи. Начните похлопывать вниз по шее по направлению к плечам, затем прохлопайте вниз по бицепсу, по внутренней стороне локтя, по средней

линии предплечья и через кисть к среднему пальцу. Поменяйте направление и простучите кулаком руку вверх до самой шеи.

3. Линия большого пальца: поднимите левую руку на уровень немного ниже уровня плеча. Ваша ладонь открыта, но на этот раз большой палец развернут вверх, так что ваша ладонь находится в вертикальном положении и развернута в правую сторону. Правой рукой прохлопайте от шеи, через плечо и вниз по внешней стороне руки до основания большого пальца.



Развернитесь и простучите руку слабо сжатым кулаком в обратном направлении.

4. Задняя линия: держите левую руку немного ниже уровня плеча. Ваша открытая ладонь развернута вниз по направлению к земле. Прохлопайте правой рукой от шеи вниз к обратной стороне среднего пальца. Развернитесь и простучите руку слабо сжатым кулаком в обратном направлении.

5. Линия мизинца: опустите левую руку перед собой. Разверните ладонь в левую от себя сторону. Ваш мизинец сверху, а большой палец направлен в землю. Держите пальцы вместе (не растопыривайте их). Снова прохлопайте открытой ладонью правой руки от шеи, через плечо и вниз по левой руке до самого мизинца. Развернитесь и простучите руку слабо сжатым кулаком в обратном направлении.

6. Повторите шаги со 2 по 5 для правой руки. Прохлопывайте и простукивайте левой рукой.

Даоинь: Часть Третья

Упражнения *Даоинь*, которые вы изучали до сих пор, это лучшие упражнения, какие я только знаю, для укрепления нижнего отдела спины и внутренних мышц таза. А это важно для практики по целому ряду причин. Причина первая заключается в том, что нижняя часть спины, как правило, является самой слабой частью тела. Укрепление этой области позволяет нам активировать Крестцовый Насос и крестец. Крестцовый Насос движется внутрь по направлению к передней части тела в самом низу спины. Верхняя же часть крестца движется наружу, по направлению к спине, в область *Минмэнь*, расположенную за пупком. Это движение нижней части крестца, имитирующее движение насоса, перекачивает спинномозговую жидкость вверх по позвоночнику. Оно вытягивает позвоночник и помогает ломать энергетические блоки. Оно позволяет *ци* и *цзин-ци* плавно течь по позвоночнику. А это является ключевым моментом всех сексуальных практик. Когда Крестцовый Насос активирован должным образом, он помогает вам заземлиться и использовать Энергию Земли, которая поддерживает вас. К тому же это укрепляет всю структуру тела, помогает вам стоять прямо и облегчает хождение.

На этой неделе я закончу набор упражнений для внутренних мышц таза одним упражнением, известным как «Лук». Затем мы продолжим тремя упражнениями на растяжку, которые прорабатывают все тело.

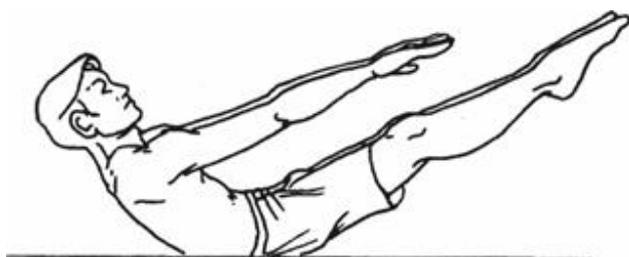
Важно помнить, что упражнения цигун из этой книги — «Восемь Кусков Парчи», Цигун Изменения Мышц и Сухожилий и *Даоинь* — были разработаны для того, чтобы разминать и укреплять вас, поддерживать ваше здоровье и улучшать ток Жизненной Энергии через все ваше тело. Они не предназначались для того, чтобы сделать ваше тело красивым по западным меркам. Некоторые практикующие, которых я встречал (а среди них были и очень продвинутые), не были похожи на киношных мастеров боевых искусств или инструкторов по аэробике. Это были самые обычные люди, некоторые из них выглядели даже слабыми и вялыми. Но под всем этим скрывались секреты Внутренней Силы, которыми они обладали. Читая эту книгу, вы уже узнали многие из этих секретов. Сила Промежности, Крестцовый и Черепной Насосы, Обратное Дыхание, глотание слюны, защита ауры и Микрокосмическая Орбита — все это очень важные составляющие Внутренней Силы. Эта практика, известная как *нэйгун*, часто считалась высшей формой боевых искусств.

Именно знание Внутренней Силы, *нэйгун*, превращает физические упражнения *вэйгун* — такие, как *Даоинь* и *Ицзинь-цзин*, в нечто большее, чем просто зарядка. Знание того, как направлять *ци* с помощью сознания, дыхания и Силы Промежности, превращает эти упражнения в физическое выражение Внутренней Силы.

Раньше я уже говорил, что *тайцзи* в вашем исполнении будет всего лишь элегантным танцем до тех пор, пока вы не научитесь правильно дышать и контролировать поток *ци*. Я говорил именно о знании Внутренней Силы. Вот о чем шла речь!

Даоинь 9: «Лук»

1. Лягте ровно на спину, ноги вместе, вытянуты прямо, а руки по бокам тела.
2. Сделайте вдох Брюшного Дыхания и оставайтесь расслабленными.
3. Сделайте выдох и поднимите свои ноги и стопы над землей.
4. Одновременно поднимите торс, сгибаясь в пояснице. Поднимите свои руки и вытяните пальцы рук по направлению к пальцам ног. Старайтесь держать шею как можно прямее.
5. Когда вы одновременно поднимете руки и ноги, ваше тело должно приобрести V-образную форму. Активируйте Крестцовый Насос и держите нижнюю часть спины в контакте с землей, когда поднимаете руки и ноги.



6. Нет необходимости касаться пальцев ног, просто тянитесь к ним и поднимитесь, насколько сможете. При этом делайте медленный выдох. Когда закончите делать выдох, можете согнуть шею, чтобы добиться максимальной растяжки.
7. Опуститесь назад на землю, расслабьтесь и сделайте вдох.
8. Повторите три раза, а если можете, то и больше.

Даоинь 10: «Обратный Лук»

1. Лягте на живот. Руки вытянуты вперед, ноги прямые.
2. Сделайте вдох Брюшного Дыхания и оставайтесь расслабленными.
3. Делайте медленный выдох и одновременно поднимайте ноги и торс над землей. Изгибайтесь от пупка, который остается в контакте с полом, чтобы ваше тело приняло V-образную форму.



4. Активируйте Черепной Насос, втягивая подбородок и отводя заднюю часть головы назад и вверх, чтобы держать шею ровной.
5. Ваши руки должны быть подняты над землей выше уровня плеч. Расставьте пальцы рук в стороны и вытяните их вперед.
6. Вытяните пальцы ног прямо назад.
7. Опустите свое тело, расслабьтесь и сделайте вдох.
8. Повторите три раза — если можете, то и больше.

Даоинь 11: растяжка лежа

1. Лягте ровно на спину. Ваши руки вытянуты на земле за головой. Ноги тоже вытянуты по земле.



2. Сделайте вдох Брюшного Дыхания и расслабьтесь.
3. Сделайте медленный выдох и активируйте Крестцовый Насос, чтобы выровнять нижнюю часть спины и плотно прижать ее к земле, затем активируйте Черепной Насос, чтобы прижать заднюю часть головы как можно плотнее к земле.
4. Выпрямите и вытяните руки и пальцы рук прямо за головой. Одновременно вытяните пальцы ног вперед. Не поднимайте руки и ноги от земли, но держите нижнюю часть спины в контакте с землей.
5. Расслабьтесь и сделайте вдох.
6. Повторите три раза или больше.

Даоинь 12: натягивание пальцев ног в положении лежа

1. Лягте ровно на спину. Руки по бокам тела. Стопы поставьте вертикально, пальцы ног отогните к голове. Поднимите кончик языка к нёбу.
2. Сделайте вдох Брюшного Дыхания и расслабьтесь.
3. Сделайте выдох, активируйте Крестцовый Насос и прижмите нижнюю часть спины и шеи плотно к земле.



4. Делайте медленный выдох. Не двигая ногами, потяните кончики пальцев по направлению к голове.
5. Одновременно сожмите руки в кулаки и вдавите средний палец каждой руки в центр ладони.
6. Расслабьтесь и сделайте вдох.
7. Повторите три раза или больше.



Надавливание средним пальцем в центр ладони активирует Точку Дракона на правой руке и Точку Тигра на левой*. Обе эти точки связаны с сердцем (перикардом) и нижней частью живота. Они очень важны для контроля над сексуальным желанием и утечкой *цзин-ци*.

В классическом даосизме, где янской считается левая сторона, Точка Дракона находилась бы на левой руке, а Точка Тигра — на правой.

Сексуальное Гунфу: Сжатие Мошонки и Яичников

Вместе с техникой Сжатия Мошонки и Яичников, также известной как Нагнетающее Дыхание, мы переходим к абсолютно новой технике Сексуального Гунфу, и наконец-то у меня есть возможность научить вас правильно глотать воздух. Глотание Воздуха фактически сходно с глотанием слюны, с той лишь разницей, что ваш рот наполнен воздухом и воздух этот глотается жестко, с характерным глотательным звуком. У этой техники Даосской Йоги очень много применений. В основном она применяется для того, чтобы набрать в легкие еще больше воздуха, когда они, казалось бы, уже наполнены «под завязку». Это также отличная техника для расслабления напряженного и сдавленного горла. Попробуйте ее. Глотание Воздуха или слюны в момент нанесения удара рукой или ногой было одним из величайших секретов даосских мастеров боевых искусств. Оно добавляет огромную мощь, если его скоординировать с ударом. Глотание Воздуха было основной практикой тех продвинутых Мастеров Дао, которые существовали практически на одном воздухе. Это были, так сказать, «воздухарианцы». Многие из их практик зафиксированы в даосском каноне. Основная практика состояла в Глотании Воздуха, как я уже описал выше. Если ее выполнять в достаточном объеме, она подавляет аппетит. Хотя, конечно, точный механизм действия не известен, создается впечатление, что воздух каким-то образом может проходить прямо через стенки нижней части живота. «Воздухарианцы» через многие годы практики приобретали способность поддерживать свое существование практически одним воздухом. В итоге их телесные функции замедлялись до такого состояния, когда кажется, что тело приостанавливает все жизненные процессы. Развив Духовное Тело, они достигали

состояния, когда их сознание могло по их желанию входить в тело и выходить из него. Предположительно, эти даосские адепты могли пребывать в таком состоянии чрезвычайно длительное время, которое по нашим меркам вместило бы несколько жизней. Лично я никогда не встречал ни одного из них и не знаю никого, кто бы встречал. Но, основываясь на переводах подлинных даосских текстов, я практически уверен в том, что когда-то они действительно существовали в горных скитах Древнего Китая.

Сжимание Мошонки и Яичников обеспечивает нам еще одно применение техники Глотания Воздуха. Воздух глотается, сжимается и перемещается вниз в форме шара, который в итоге вдавливается, или вжимается, в мошонку или яичники, что приводит к огромному усилению Сексуальной Энергии. Нагнетающее Дыхание намного увеличивает пользу Яичкового и Яичникового Дыхания, изучать которое мы закончили на прошлой неделе. Для мужчин и женщин, которые регулярно практикуют, оно восполняет потерю энергии и снимает усталость. Оно помогает нам учиться направлять Энергию в область таза и половых органов. Это отличный способ наполнить тело энергией, особенно если вы чувствуете себя подавленными и слабыми. Оно работает как тонизирующее средство для всей нервной системы, помогая справиться с нервными срывами и бессонницей.

И хотя это упражнение для мужчин и женщин в основном идентично, польза от него будет разная, в зависимости от вашего пола.

Мужчинам это упражнение помогает предотвратить преждевременное семяизвержение и потерю семени во сне во время поллюций. Оно укрепляет мышцы всей половой области. Его практика помогает успокоить чрезмерное сексуальное возбуждение. Но, что самое важное, оно вжимает *ци*, получаемую из воздуха, которым мы дышим, в яички и усиливает нашу *цзин-ци*.

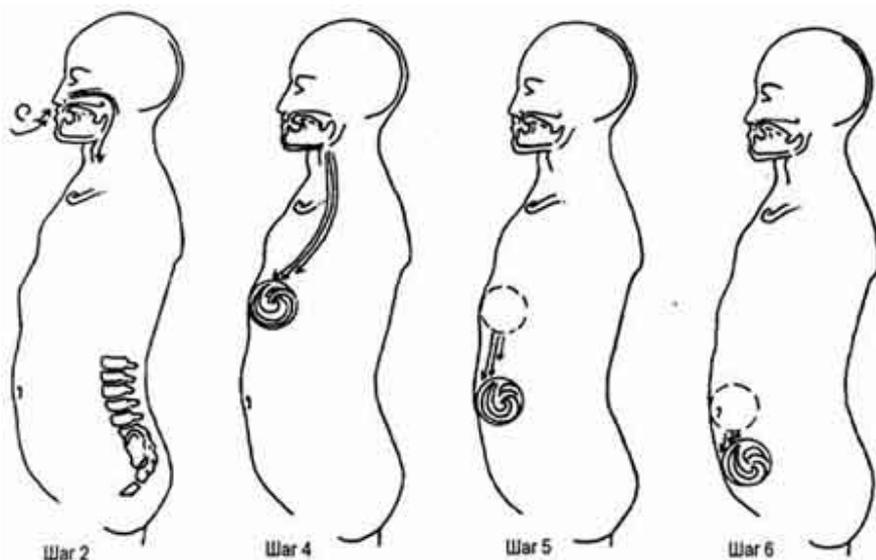
Для женщин польза в некоторых случаях сходна, а в некоторых совершенно отлична.

Упражнение увеличивает силу мышц влагалища, как и шейку матки, и яичники. Но в то время как Сжимание Мошонки помогает мужчинам приручить свою сексуальность, Сжимание Яичников оказывает на женщин совершенно обратное действие. Вжимая *ци* в яичники и влагалище, вы разогреваете эту область и тем самым создаете еще больше *Ян-цзин-ци*. Когда половые органы разогреты, женщины гораздо легче возбуждаются и им легче достичь оргазма. Помните, женщины не теряют *цзин-ци* во время оргазмов — теряют ее только мужчины.

Как я уже говорил, само по себе упражнение идентично как для мужчин, так и для женщин, во всяком случае до последних шагов. Я начну описание упражнения с нескольких общих шагов, а закончу отдельными инструкциями для мужчин и женщин.

Это упражнение можно выполнять стоя, сидя или лежа. Я буду описывать упражнение для положения стоя. Надевать следует свободную, подходящую по размеру одежду. Мужчинам следует надевать белье, позволяющее яичкам висеть свободно.

1. Встаньте прямо, стопы на ширине плеч и развернуты вперед. Поднимите кончик языка к нёбу.



2. Выполняйте Обратное Дыхание, дышите через нос. Сделайте полный вдох, так, чтобы воздух заполнял горло и вы *не* могли вдохнуть еще хоть немного.
 3. Проглотите воздух с глотательным звуком.
 4. Толкайте воздух вниз в солнечное сплетение. Вытолкните вперед солнечное сплетение и почувствуйте или представьте, как воздух сжимается и приобретает форму шара. Когда выталкиваете, не прикладывайте слишком много силы.
 5. Вдавите или вкатите шар воздуха вниз в пупок. Вытолкните его на уровне пупка.
 6. Вдавите или вкатите шар воздуха в нижнюю часть живота и мягко вытолкните его наружу.
- Мужчины:*
7. Сокращая волнообразно мышцы живота, вдавите или вкатите шар воздуха в мошонку.



8. Держите язык поднятым к нёбу и с усилием вдавливайте или вжимайте шар воздуха в мошонку так долго, как только сможете. Вы должны быть в состоянии делать это по меньшей

мере в течение 10 секунд. Постепенно увеличивайте это время до минуты и более. Делать все это нужно на задержке дыхания.

9. Одновременно сожмите промежность и анус, чтобы предотвратить потерю Энергии.

10. Сделайте выдох и полностью расслабьтесь.

11. Сделайте несколько коротких и быстрых вдохов Брюшного Дыхания (Дыхания Кузнечных Мехов). Затем вернитесь к нормальному дыханию.

12. Делайте минимум по три повторения за занятие и увеличивайте количество повторений по мере возможности.

13. Завершите упражнение вращением поясницы, как в упражнении «Вкручивание Бедер», которое вы изучили на Восьмой Неделе в разделе даосского Омолаживающего Самомассажа.

Женщины:

7. Сокращайте мышцы живота волнообразным движением, чтобы вдавить шар воздуха вниз в яичники, где он распространится во все стороны тела.

8. Плотно сожмите внешние и внутренние губы влагалища, а также промежность и анус.



9. С усилием вдавливайте и вжимайте воздух в яичники минимум в течение 10 секунд. Постарайтесь продлить это время до минуты. Все это делается на задержке дыхания.

10. Когда вы вожмете воздух вниз, втолкните его во влагалище, которое как будто расширяется.

11. Сделайте выдох и полностью расслабьтесь.

12. Сделайте несколько коротких и быстрых вдохов Брюшного Дыхания (Дыхания Кузнечных Мехов). Затем вернитесь к нормальному дыханию.

13. Делайте минимум по три повторения за занятие и увеличивайте количество повторений по мере возможности.

14. Завершите упражнение вращением поясницы, как в упражнении «Вкручивание Бедер», которое

вы изучили на Восьмой Неделе в разделе даосского Омолаживающего Самомассажа.

Возможно, когда вы впервые начнете делать это упражнение, у вас возникнет желание пустить газ. Это еще одна причина, по которой промежность и анус плотно сжаты во время Нагнетания. Как только вы освоитесь с этим, это не будет больше составлять для вас никакой проблемы.

Нагнетающее Дыхание — очень мощная техника. Вы должны начать ощущать ее действие практически немедленно. Вы можете делать это упражнение само по себе или перед Яичковым/Яичниковым Дыханием. Сделайте несколько повторений Сжимания Мошонки и Яичников, а затем перейдите к Яичковому/Яичниковому Дыханию. После некоторой практики вы почувствуете, как *цзин-ци* буквально выстреливает вверх по позвоночнику в голову. Женщины, не забывайте опускать горячую Энергию в *Даньтянь*. Мужчины тоже могут это делать, чтобы предотвратить повышение давления в черепе.

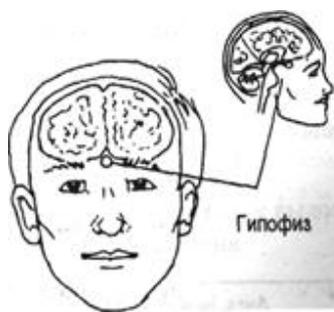
Микрокосмическая Орбита: Часть Пятая

Шэнь Сознание

Мы уже приближаемся к завершению Микрокосмической Орбиты. Исходя из природы того, чему я вас учу, я должен был построить эту книгу таким образом, чтобы вы двигались в умеренном и уравновешенном темпе. Очень много времени ушло на обдумывание того, как согласовать весь материал, чтобы он был связным и строился последовательно, систематически. Я осознаю, что то, что я сейчас делаю, ранее никогда не делалось. Никто раньше не предлагал расписанного по неделям стодневного практического курса, направленного на создание крепкого фундамента Даосской Йоги. Сто — это не выбранное наугад число. Сто Дней упоминаются в «*Секрете Золотого Цветка*», как, впрочем, и во многих других даосских текстах. Мантэк Chia тоже дает некоторые наставления по ста дням практики тем своим ученикам, которые уже изучили Микрокосмическую Орбиту. Его ученики знакомятся с Микрокосмической Орбитой в самом начале занятий. И, конечно, их практика во многом отличается от того, чему вы научились из этой книги. Если бы я рассказал вам о Микрокосмической Орбите в начале этой книги, большинство из вас, возможно, смогло бы понять то, о чем говорю, интеллектуально, но лишь немногие были бы в состоянии контролировать и направлять *ци* через различные точки Орбиты. Я надеюсь, что тот методичный пошаговый подход, который я использовал, дал вам возможность не только понять то, о чем я пишу, но и практиковать это.

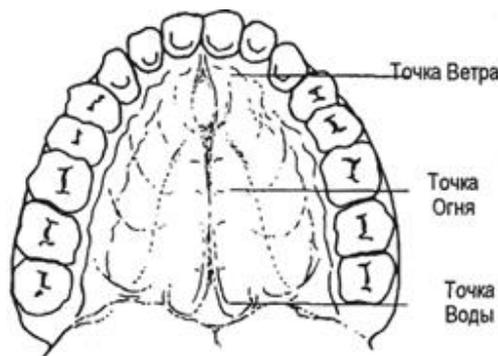
Вы работаете над этим материалом вот уже почти три месяца. Я надеюсь, что вы уже пожинаете первые плоды цигун и Даосской Йоги. В упражнениях по Регулированию Сознания вы научились длинному методу даосской медитации. Я уверен, что многие из вас теперь могут ощущать теплый поток *ци*, движущийся по энергетическим каналам. За эти три месяца мы прошли длинный путь.

Один из настоящих секретов Золотого Цветка — это циркуляция света. В некоторых практиках вы уже должны были ощущать этот свет. На Седьмой Неделе я показывал вам золотой свет в задней линии Внутренней Улыбки. Свет ассоциируется с Ян-энергией и с солнцем. Он имеет иньскую противоположность, которая часто предстает в виде мягкого лунного света. Этот свет сначала просто проявляется перед или за точкой, называемой «Третьим Глазом» (она же *Иньпан*). Точное местонахождение ее можно установить, если провести линию на три дюйма вглубь от точки между бровями. Это гипофиз. Даосы называют его Квадратным Полем или Центральной Крепостью. Мы уже работаем в этой области начиная со Второй недели. Нет необходимости направлять свое сознание на три дюйма вглубь мозга, вполне достаточно просто сфокусироваться на Точке Третьего Глаза, и свет должен сам по себе направиться внутрь. Это также и Метод Обратного Течения. Если свет предстает в виде совершенно круглого, похожего на лупу белого или серебристого объекта, то это безошибочный признак прогресса.



Гипофиз, как и шишковидная железа, является частью Хрустального Дворца. Размером он с горошину, но это одна из самых важных эндокринных желез нашего тела. Он производит широкий спектр гормонов, которые инициируют и контролируют такие функции, как стимуляция активности щитовидной железы по выделению грудного молока и производству тестостерона. Для даосов это обиталище Духа. Дух — это свет. Когда свет сияет подобно луне, перед или за точкой *Иньтан*, — это подлинный знак того, что Мастер, Первичное Сознание, восстановлен на своем законном месте безмолвного правителя вашего сознания.

Если вы не поняли ничего из того, о чем шла речь выше, просто продолжайте практиковать; со временем поймете. Если поняли, то вы добились огромного прогресса в практике Дао. Когда Точка Третьего Глаза открыта, вы обретаете мудрость. Когда же она закрыта, вы не в состоянии принять какое-либо решение.



Последняя точка Управляющего Канала — это Точка Неба, к которой я так много раз на протяжении всей книги заставлял вас поднимать язык. Большую часть работы мы делали в Точке Ветра прямо за передними зубами. Немного сзади на твердой части нёба расположена Точка Огня. Эта точка весьма полезна для вытягивания горячей Ян-энергии из мозга. Если вы поднимете язык и завернете его назад, то он коснется мягкой части нёба, известной также как Точка Воды или Небесный Бассейн (Сюаньин). Эта точка находится

прямо под гипофизом. Это очень полезная для циркуляции Сексуальной Энергии точка. Когда поднимаете язык и соединяете Управляющий Канал и Функциональный Канал, поэкспериментируйте, какое положение для вас удобнее всего и где, по-вашему, ци течет наиболее свободно.

На этой неделе мы будем двигаться по Функциональному Каналу, когда будем опускать ци через поднятый кончик языка, вниз по языку в Точку Горла, которая находится сразу над V-образной впадиной спереди у основания шеи. Я уже рассказывал о свойствах этой точки в даосском Омолаживающем Самомассаже Шестой Недели. Это место отвечает за речь и способность к общению. Она также очень тесно связана с Даосской Йогой Сновидений, которая на западе называется «осознанным сновидением»*. Когда ложитесь спать, сконцентрируйтесь на этой точке и попробуйте сохранять присутствие своего сознания в момент, когда вы пересекаете границу между сном и явью.

Точка Горла — одна из самых слабых точек, ее сложнее защитить, чем любую другую точку нашего тела. Лучшие способы защиты этой точки — массаж и циркуляция ци через нее по Микрокосмической Орбите. Даосы полагают, что слабая Точка Горла позволяет другим легко вас контролировать и что именно в этой точке злые духи могут проникать в тело. Когда Точка Горла открыта, вы более красноречивы. Когда она закрыта, вы чувствуете нежелание перемен.

1. Начните с фокусировки на кончике носа. Когда почувствуете себя спокойно и комфортно, поднимите точку концентрации в Точку Третьего Глаза. Направьте улыбку в свои глаза, а затем выполните упражнение Внутренней Улыбки. Делайте столько, сколько вам позволяет время. Вы можете каждый раз делать по-разному, но никогда не следует игнорировать эту практику совсем.

2. Верните свою концентрацию в Точку Третьего Глаза. Ваши веки должны быть немного опущены, но не закрыты. Разверните свой взгляд так, как будто вы смотрите внутрь. Выделите слюну, поднимите свой язык к нёбу и проглотите ее с глотательным звуком. Внутренним зрением направьте Энергию вниз в Данъянь, ваши глаза должны смотреть как бы вниз и внутрь вас. С

Англ, lucid dreaming.

этого момента и дальше вы будете пользоваться своим внутренним зрением наравне с сознанием для того, чтобы направлять *ци* в различные точки Орбиты.

3. Сделайте Дыхание Кузнечных Мехов, чтобы Разогреть Печь. Сделайте выдох и опустите *ци* в Яичковый/Яичниковый Дворец. Пусть ваше внутреннее зрение ведет *ци*. Сделайте вдох Брюшного Дыхания, затем выдохните и опустите *ци* в промежность, направляя ее своим внутренним зрением.

4. Сделайте Обратный Вдох, подтяните промежность, анус и копчик (Силой Промежности) и направьте *ци* своим внутренним зрением через крестцовый просвет вверх в *Минмэнь*. Происходит это так, как будто ваше внутреннее зрение в точке промежности меняет направление и вы можете видеть *ци*, текущую вверх по позвоночнику. Физически это невозможно, но ваше внутреннее зрение вполне может это сделать. Сделайте выдох и опустите *ци* снова в промежность.

5. Точно таким же образом поднимите *ци* в *Цзичжун* (Т-11), «Нефритовую Подушку» и Макушечную Точку.

6. Сделайте выдох и проведите *ци* по всему Управляющему Каналу вниз в промежность. Верните свою концентрацию и внутреннее зрение в промежность. Сделайте Обратный вдох и с помощью Силы Промежности проведите *ци* по всему Управляющему Каналу вверх до Макушечной Точки. Направляйте *ци* своим внутренним зрением, теперь оно направлено внутрь и вверх к макушке.

7. Сделайте выдох и направьте *ци* вперед и вниз в точку Третьего Глаза. Сделайте вдох и поднимите ее снова в Макушечную Точку. Промойте канал шесть раз. Убедитесь в том, что вы сохраняете внутреннее зрение.

8. Сделайте выдох и направьте *ци* назад в Точку Третьего Глаза (гипофиз).

Минуту или две сохраняйте свою концентрацию в этом месте.

9. Сделайте вдох и направьте *ци* назад в Макушечную Точку. Сделайте выдох и проведите *ци* по Управляющему Каналу вниз в промежность.

10. Сделайте Обратный вдох. С помощью Силы Промежности проведите *ци* по всему Управляющему Каналу вверх, минуя Макушечную Точку, в Точку Третьего Глаза.

11. Сделайте выдох и направьте *ци* вниз через нос в Точку Нёба, которая находится во рту на верхнем нёбе. Шесть раз промойте канал на участке от Нёба до Точки Третьего Глаза.

12. Сделайте выдох и направьте *ци* назад в Точку Нёба. Минуту или больше сохраняйте свою концентрацию на этой точке.

13. Сделайте вдох и направьте *ци* назад в Макушечную Точку. Сделайте выдох и проведите *ци* по Управляющему Каналу вниз в промежность.

14. Сделайте Обратный вдох. С помощью Силы Промежности проведите *ци* по всему Управляющему Каналу, минуя Макушечную Точку и Точку Третьего Глаза, вверх в Точку Нёба.

15. Сделайте выдох и своим внутренним зрением направьте *ци* в кончик поднятого языка, затем через язык вниз в Центр Горла, который находится в основании горла.
16. Промойте канал от Горла до Точки Неба 6 раз.
17. Сделайте выдох и направьте *ци* назад в Центр Горла. Минуту или больше сохраняйте свою концентрацию в этой точке.
18. Сделайте вдох Брюшного Дыхания, выдохните и направьте *ци* вниз по Управляющему Каналу в *Данъянь*.
19. Соберите Энергию. Разотрите руки и сделайте массаж лица и глаз.

Тринадцатая неделя

Вы уже достигли предпоследней недели нашей Стодневной Практики. Если вы проследовали за мной так далеко, то, несомненно, вы уже доведете занятия до конца. И тогда вы наверняка ощутите позитивные результаты, почувствуете себя более сильными и более здоровыми, более спокойными и более расслабленными. В сексе вы будете чувствовать себя более спокойно и уверенно.

А еще, выполняя упражнения на Регулирование Сознания, вы, возможно, откроете для себя новые и необычные состояния сознания. Иногда у вас могут возникать видения падающего с неба снега или стоящих рядами деревьев. Вам может начать казаться, что вы слышите неразборчивые голоса или отдаленную музыку, когда поблизости никого нет. Относитесь ко всем новым переживаниям с безразличием. Не давайте себе эмоционально погрузиться во все это. Не волнуйтесь, если это происходит, но и не переживайте, если этого *не* происходит. Для каждого из нас это может быть совершенно различным, а может и вовсе не происходить. Не обращайтесь внимания. Таков подлинно даосский подход. Просто знайте, что это признаки прогресса.

На этой неделе мы замкнем Микрокосмическую Орбиту. А начнем мы с полного открытия Функционального Канала. Вы также научитесь поднимать возбужденную Сексуальную Энергию. Раньше на страницах этой книги я уже говорил вам, что лучшие времена еще настанут. Ну что ж, вот они и настали.

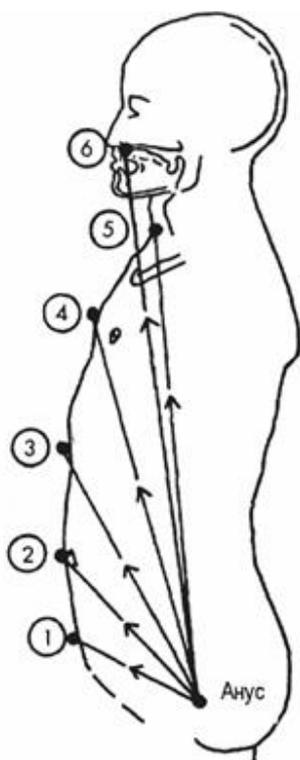
Дыхание Функционального Канала

Ци Дыхание

Вы уже знакомы со всеми точками Функционального Канала. Все, что нам нужно будет сделать на этой неделе, — это связать их вместе. Функциональный Канал идет по передней части тела от промежности до кончика языка.

В упражнении этой недели вы будете направлять дыхание в шесть точек Функционального Канала: Яичковый/Яичниковый Дворец, пупок, солнечное сплетение, сердечный центр за самой серединой грудинной кости (вилочковую железу), центр горла и кончик языка. В этом упражнении используется Брюшное Дыхание, а не Обратное, которое мы использовали в упражнениях на Регулирование Сознания последние несколько недель.

1. Поднимите кончик языка к нёбу, сразу за зубами (Точка Ветра). Начните делать вдох Брюшного Дыхания. Тем не менее не расширяйте полностью нижнюю часть живота. Оставьте место для шести маленьких глотков воздуха, которые вы будете делать по мере продвижения по Функциональному Каналу.



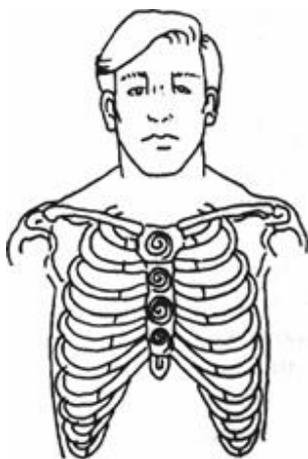
- 1 — Яичковый/Яичниковый Дворец
- 2 — Точка Пупка
- 3 — Солнечное сплетение
- 4 — Точка Сердца
- 5 — Точка Горла
- 6 — Кончик Поднятого Языка

2. Сделайте маленький глоток воздуха, слегка расширьте нижнюю часть живота и подтолкните анус по направлению к Яичко-вому/Яичниковому Дворцу. Мысленно направляйте *ци* в эту точку.
3. Сделайте второй маленький глоток воздуха, слегка расширьте нижнюю часть живота и подтолкните анус по направлению к пупку. Мысленно направляйте *ци* в эту точку.
4. Сделайте третий глоток воздуха, слегка расширьте нижнюю часть живота и подтолкните анус по направлению к солнечному сплетению. Мысленно направляйте *ци* в эту точку.
5. Сделайте четвертый глоток воздуха, слегка расширьте нижнюю часть живота и подтолкните анус по направлению к Точке Сердца посередине грудинной кости. Это также и месторасположение вашей вилочковой железы. Мысленно направляйте *ци* в эту точку.
6. Сделайте пятый глоток воздуха, слегка расширьте нижнюю часть живота и подтолкните анус по направлению к Точке Горла в самом низу горла. Мысленно направляйте *ци* в эту точку.
7. Сделайте шестой глоток воздуха, слегка расширьте нижнюю часть живота и подтолкните анус по направлению к кончику поднятого языка. Кончик языка прижмите к Точке Ветра на небе. Мысленно направляйте *ци* в эту точку.
8. Задержитесь на мгновение, затем расслабьтесь и мысленно направьте *ци* в обратном направлении вниз по Функциональному Каналу в пупок. Когда достигнете этой точки, начните делать выдох и переливать *ци* в свой *Дань-тянь*.
9. Вначале делайте по три повторения за одно занятие, после доведите количество повторений до 9 или даже больше.

Даосский Омолаживающий Самомассаж: Массаж Грудины

Цзин Тело

Грудина, или грудинная кость, находится в самом центре нашей груди между ребрами. Массирование грудины помогает открыть Сердечный Центр, с которым мы будем работать на этой неделе в упражнении на Регулирование Сознания. Оно также помогает активировать вилочковую железу, расположенную очень близко от верхней части грудины. Эта железа является самой основной в даосском Омоложении. Она играет ключевую роль в нашей иммунной системе. В процессе старения она имеет тенденцию значительно уменьшаться в размерах. Массирование грудины в сочетании с открытием Микрокосмической Орбиты, впрочем, как и в сочетании со многими другими упражнениями, которые вы изучили в этой книге, помогает оживить и увеличить вилочковую железу.



Массаж грудины также помогает устранить одышку, высвободить негативные эмоции и стимулировать ток лимфы.

1. Используйте сустав указательного или среднего пальца.
2. Массируйте маленькими круговыми движениями, начиная с верхней части грудины, затем спускайтесь вниз.
3. Если вы обнаружите какие-либо болезненные точки, потратьте на них немного больше времени, но смотрите не переусердствуйте, когда будете делать массаж в первый раз. После массажа грудина может побаливать.

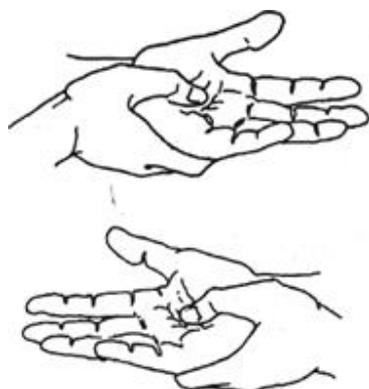
Массаж Рук

Вы делаете Массаж Рук с самого начала этих Ста Дней Практики. Каждый раз вы растираете свои руки друг о друга до тех пор, пока они не становятся теплыми или горячими, тем самым вы стимулируете шесть энергетических каналов в каждой руке. Я бы хотел дать вам еще более эффективный способ Разогревания Рук.

Разогревание Рук

1. Сделайте Обратный вдох.
2. Сожмите всю зону промежности, включая половые органы.
3. Задержите дыхание и мысленно направьте *ци* в свои руки и кончики пальцев.
4. Разотрите руки, растирайте, пока они не станут горячими.
5. Повторяйте это всякий раз, когда ваши руки будут остывать во время упражнений Самомассажа.

Массирование Точки Дракона и Точки Тигра



Как вы узнали на прошлой неделе в упражнении *Даоинь 12*, «Натягивание Пальцев Ног в Положении Лежа», Точка Дракона правой руки и Точка Тигра левой руки находятся в точке, где средний палец стыкается с ладонью, когда вы сжимаете кулак. Массирование этих точек разрушит энергетические блоки и будет стимулировать перикард (фасцию, окружающую сердце), само сердце и нижнюю часть живота.

1. Разогрейте руки так, как это было описано выше.
2. Большим пальцем левой руки массируйте Точку Дракона на правой руке.
3. Большим пальцем левой руки массируйте Точку Тигра на левой руке.
4. Массируйте круговыми движениями.

Массирование Хэгу



Точка *Хэгу* находится в мясистой части кисти между большим и указательным пальцем. В общем-то, она ближе к указательному пальцу, но вы должны массировать всю область вокруг до тех пор, пока не обнаружите особенно болезненную точку.

У большинства из нас ее очень просто найти, потому что во время массажа она чертовски болит. *Хэгу* также известна как Точка Толстой Кишки*. В традиционной китайской медицине массаж *Хэгу* назначался при головных и зубных болях, ангине, головокружении, бессоннице и зрительных расстройствах.

1. Разогрейте руки.
 2. Надавите большим пальцем правой руки на точку *Хэгу* на внешней стороне левой руки. Поддерживайте внутреннюю сторону левой руки указательным пальцем правой руки.
 3. Массируйте круговыми движениями до тех пор, пока боль не исчезнет или не станет, наоборот, невыносимой.
 4. Поменяйте руки и снова сделайте массаж.
- Канал толстой кишки, точка 4.

«Сухое Мытье»

Эта техника практикуется повсюду в Китае для массажа рук и предотвращения артрита.



1. Положите правую ладонь на тыльную сторону левой руки. Пальцы вашей правой руки огибают мизинец левой руки и достают до середины левой ладони.
2. Плотно захватите левую руку правой и потяните руки в разные стороны.
3. Повторите несколько раз, затем поменяйте руки.

Даоинь: Часть Четвертая

На этой неделе вы будете практиковать упражнения четырех разных типов. Эти положения особенно полезны для верхней части спины и плеч. Они немного сложнее для описания, чем большинство тех упражнений, которые вы изучали до сих пор. Если вы будете внимательно следовать инструкциям, у вас не возникнет никаких проблем. Все упражнения *Даоинь*, приведенные в этой книге, я узнал от Мастера Мантэка Чиа. Большинство из них никогда ранее не описывалось в книгах.

Даоинь 13: наклоны к колену и поднятие плеча

Это удивительное упражнение для растягивания сухожилий тела. Вы растягиваете руки, ноги, позвоночник, спину и плечи. Обратите особое внимание на заключительный этап, когда вы медленно поворачиваете мышцы спины и поднимаете плечо. Начните поворачиваться от нижней части спины, затем разверните мышцы средней части и только в конце поверните мышцы верхней части спины. Разворачивайте по одному отделу за раз, а не одновременно все.

1. Сядьте на землю, левая нога вытянута перед вами.
2. Ваша правая нога на земле, колено согнуто, а стопа подтянута к паху и упирается в верхнюю часть левого бедра. Сделайте вдох Брюшного Дыхания.
3. Медленно начните делать выдох, подайтесь телом вперед и захватите стопу левой ноги левой рукой. Если вы не можете нагнуться настолько глубоко, попробуйте захватить свою левую лодыжку. Ваша правая рука лежит на правом колене.



4. Медленно согните левый локоть к левому колену. Медленно опустите голову по направлению к левому колену. Начиная с нижнего отдела спины, почувствуйте, как позвонки открываются один за другим.
5. Когда вы максимально опустите голову к левому колену, упритесь правой рукой в правое колено и выпрямите правую руку. Это ответит ваше правое плечо вверх и назад.



6. Медленно поверните корпус вправо, а правой рукой продолжайте упираться в правое колено и выпрямлять правую руку. Начните поворачиваться с нижней части спины.
7. Затем повернитесь вправо еще немного, задействуя теперь мышцы средней части спины.
8. В конце разверните вправо мышцы верхнего отдела спины, поднимая и отводя правое плечо как можно дальше. Когда ваше правое плечо будет двигаться вверх и назад, голова развернется вправо. Не используйте мышцы шеи, чтобы развернуть ее.
9. Расслабьтесь, сделайте в общей сложности 3 раза, а затем поменяйте стороны. Попробуйте ввести себе в привычку поворачивать плечи тогда, когда вы хотите повернуть голову. Это приведет к гораздо меньшей напряженности в мышцах и сухожилиях шеи. Это упражнение и следующее разработаны специально для того, чтобы открыть и расслабить напряженные плечи.

Даоинь 14: Толкание и растягивание ноги

Вот еще одно упражнение, состоящее из трех частей. Оно довольно простое и обеспечивает отличную растяжку мышц и сухожилий всего тела, но особенно верхней части спины и плеч. Идея здесь заключается в том, чтобы держать одну руку на вытянутой ноге, прямо поверх колена. Это ваша толкающая рука. В каждой из трех позиций одну руку вы выпрямляете и давите на ногу, так же как в предыдущем упражнении. Наклоняясь корпусом вперед, другой рукой вы захватываете и держите ту же самую вытянутую ногу в трех отдельных положениях:

1. На верхней части икры, сразу под коленом.
2. Посередине икры, на полпути между коленом и лодыжкой.
3. На стопе.

Это положение натягивания. Вы тянете в любом из трех положений, а другой рукой давите на колено.

Начните в том же положении, что в *Даоинь 13*.



Часть А:

1. Сядьте на землю, левая нога вытянута перед вами.
2. Ваша правая нога согнута в колене, а стопа подтянута к паху и упирается в верхнюю часть левого бедра. Сделайте вдох Брюшного Дыхания.
3. Положите левую руку на бедро, прямо над коленом.
4. Наклонитесь вперед, вытяните правую руку и схватите верхнюю часть левой икры, сразу под коленом.
5. Начните делать медленный выдох. Правой рукой потяните свою левую икру.
6. Одновременно с этим левой рукой толкайте левую ногу от себя. Толкайте, пока ваша рука не выпрямится.
7. Когда вы одновременно тяните и толкаете ногу, ваше тело разворачивается влево, ваше правое плечо уходит вниз, а левое плечо выталкивается вверх. Растянитесь насколько возможно.
8. Сделайте выдох и расслабьтесь.

Часть Б:

1. На этот раз положите правую руку на середину левой икры, между коленом и лодыжкой. А в остальном повторите Часть А. Но учтите, что на этот раз вам придется нагнуться вперед чуть больше.

Часть В:

1. Положите правую руку на подошву левой стопы. Если вы не сможете дотянуться так далеко, просто захватите левую лодыжку. Повторите Часть А.
2. Повторите то же самое с вытянутой правой ногой и подогнутой к паху левой. Сделайте упражнение во всех трех положениях.

Даоинь 15: «Сдвигание гор»

«Сдвигание Гор» можно делать стоя или сидя. Это очень простое упражнение, но, опять-таки, обращайтесь внимание на детали. Оно превосходно растягивает мышцы и открывает позвонки верхней части спины. Мы просто толкаем обе руки в сторону от тела и одновременно поворачиваем голову в противоположную сторону.

1. Начните, опустив руки по бокам. Согните правую руку в локте и поднимите кисть правой руки к плечу, откройте ладонь и разверните ее вправо от себя. Ваш локоть остается опущенным вниз, близко к телу, но тела не касается.



2. Согните в локте левую руку и поднесите ее к своему правому плечу. Открытая ладонь левой руки также развернута вправо от вас. Локоть остается согнутым с левой стороны от вас, близко к телу.

3. Поверните голову налево (в противоположную от открытых ладоней сторону).

4. Сделайте вдох и оставайтесь расслабленными.

5. Сделайте медленный выдох и сожмите руки и кисти, как вы научились это делать в Цигун Изменения

Мышц и Сухожилий. Одновременно толкайте обе руки в правую сторону. Ваши руки не так уж сильно двигаются, если вы в одно и то же время сжимаете и толкаете руки.

Представьте, что своей Внутренней Силой вы сталкиваете в сторону гору.

6. Поверните голову как можно дальше влево в то время, как толкаете и сжимаете руки.

7. Сделайте выдох и расслабьте шею и разверните локти внутрь.

8. Повторите три раза.

9. Поменяйте стороны, на этот раз толкайте руки в левую сторону, а голову поворачивайте в правую. Повторите три раза.



Даоинь 16: Скручивание сухожилий рук

Это упражнение особенно полезно для сухожилий предплечий и кистей рук, а также для плеч и шеи. Его можно выполнять стоя или сидя.

1. Сделайте вдох и согните локоть левой руки перед собой, так чтобы ваш локоть был направлен вниз на уровне вашего солнечного сплетения. Ваша левая рука поднята, ладонь перед лицом и развернута к вам.

2. Правой рукой обхватите левый локоть и подтяните его к середине вашего тела. Держите левый локоть на месте, рядом с солнечным сплетением на протяжении оставшейся части упражнения.



3. Сделайте медленный выдох и, начиная с запястья, сожмите поднятую левую руку и предплечье.
4. Когда сжимаете, используйте сухожилия левого предплечья, чтобы развернуть левую ладонь в сторону от своего лица.
5. Расслабьтесь и сделайте еще несколько раз, затем поменяйте руки.

Сексуальное Гунфу: Силовой Замок

Если бы мы не потратили пять недель на методичное изучение Яичкового/Яичникового Дыхания, нам бы понадобилось по меньшей мере такое же количество времени на изучение упражнения «Силовой Замок». К счастью, учитывая все, что вы уже к этому времени выучили, вы должны быть в состоянии ухватить суть Силового Замка всего за неделю. В этом упражнении как мужчины, так и женщины учатся поднимать возбужденную Сексуальную Энергию вверх по позвоночнику в мозг. Маршрут такой же, как и в Яичковом/Яичниковом Дыхании.

Это упражнение Самосовершенствования. Это означает, что партнер для него не требуется. Вам нужно возбудить свою *цзин-ци* самостоятельно. Мужчинам придется использовать мастурбацию, чтобы возбудиться до состояния, близкого к оргазму. Вы должны остановиться до того, как вы достигнете точки необратимости. Женщины должны сначала сделать массаж груди так, как это описано в Третьей Неделе. Вы должны почувствовать себя слегка возбужденными. Направьте это сексуальное чувство вниз в яичники и влагалище. Затем прибегните к мастурбации, чтобы возбудиться еще больше. Когда почувствуете себя полностью возбужденными или достигнете оргазма, начните делать Оргазмический Подъем. Женщины не теряют *цзин* во время оргазма, так что проблем с подъемом энергии оргазма не возникнет. Тем не менее в первый раз это может оказаться слишком мощным, так что лучше начинать делать упражнение до того, как вы достигнете оргазма, и практиковаться до тех пор, пока не почувствуете, что вы готовы.

В отличие от метода, используемого в Яичковом Дыхании, возбужденная Сексуальная Энергия, перемещаемая мужчинами, — это *Ян-цзин-ци*, и ее *нельзя* оставлять в голове. Она должна быть переправлена в *Даньтянь* или циркулировать по Микрокосмической Орбите, замыкать которую мы научимся на этой неделе. Для женщин же все наоборот: возбужденная Сексуальная Энергия — это холодная *Инь-цзин-ци*, и ее можно оставлять в голове, опускать в *Даньтянь* или отправлять по Микрокосмической Орбите.

Силовой Замок укрепляет позвоночник и снабжает мозг мощной омолаживающей Энергией. Он также начинает процесс трансформации вашего Третьего Сокровища, *шэнь*, процесс преобразования ментальной энергии в энергию духовную, а это уже основа для практик более сложных, чем те, которые вы изучали на протяжении этих Ста Дней Практики.

Большое Вытягивание Для Мужчин

Большое Вытягивание помогает контролировать истечение семени вовне. Сексуальная Энергия оттесняется назад и вверх по позвоночнику в голову. Не семя, конечно, а только Сущность Сексуальной Энергии.

Это очень мощное упражнение. Его необходимо практиковать для того, чтобы вы были в состоянии контролировать себя в практиках Двойного Совершенствования, выполняемых с партнером женского пола. Я заверяю вас в том, что вы получите массу удовольствия, практикуя это упражнение.

Когда вы выполняете его, может происходить сразу много вещей. Но вы будете уже знакомы с большей частью того, что я буду описывать. Когда будете вести Сексуальную Энергию вверх по позвоночнику, закройте глаза и посмотрите вверх в направлении Макушечной Точки. Это поможет *цзин-ци* подняться вверх. При этом держите руки по бокам сжатыми в кулаки. Также нужно будет стиснуть челюсти и активировать Черепной Насос. Остальные детали я буду давать шаг за шагом ниже.

1. Встаньте ровно, стопы на ширине плеч, колени слегка согнуты (поза всадника). Ниже пояса следует надевать свободную одежду или не надевать ничего.
2. Рукой стимулируйте пенис, доведите его до эрекции.
3. Продолжайте мастурбировать до тех пор, пока не почувствуете, что близки к оргазму. Если вы пропустили рубеж необратимости, быстро воспользуйтесь методом трех пальцев и надавите на «Точку Миллиона Долларов», о которой вы узнали на Третьей Неделе в Семенном Гунфу Для Мужчин, чтобы предотвратить потерю семени.
4. Сделайте глубокий вдох, сожмите обе руки в кулаки и энергично надавите кулаками вниз, с любой стороны от бедер.
5. Одновременно вдавите стопы в землю, плотно стисните мышцы челюсти, активируйте Черепной Насос и поднимите кончик языка к нёбу.
6. Не выдыхая, вдохните еще и подтяните гениталии, анус, промежность и мочеполовую диафрагму, при этом плотно сожмите пенис.
7. Ваши закрытые глаза смотрят вверх в направлении Макушечной Точки и мысленно направляют *цзин-ци* через крестцовый просвет вверх по позвоночнику, минуя «Нефритовую Подушку», в Макушечную Точку. Постарайтесь активировать Крестцовый Насос, но вначале это будет сложно, из-за слишком мощной природы возбужденной *цзин-ци*.
8. Задержите дыхание и, оставаясь в таком состоянии, сосчитайте до 9.
9. Сделайте выдох и расслабьтесь.
10. Если у вас по-прежнему эрекция, повторите упражнение.
11. Пустите *цзин-ци* в своей голове по спирали, как вы научились это делать в Пятой Части Яичкового/Яичникового Дыхания. Но на этот раз вы начинаете запускать против часовой стрелки (от передней стороны влево, затем назад и возвращаетесь на правую сторону). Вы можете сделать 9, 18 или 36 оборотов против часовой стрелки и такое же количество по часовой стрелке.
12. Когда закончите спиральные движения, кончиком языка дотроньтесь до нёба и направьте поток *ци* вниз по Функциональному Каналу в *Данъянь* или по Микрокосмической Орбите.

Оргазмический Подъем Для Женщин

1. Сядьте на пол, стопы стоят на земле; или можете встать, стопы на ширине плеч, колени немного согнуты (поза всадника).
2. Начните с массажа груди, как вы учились это делать на Третьей Неделе в Яичниковом Гунфу для женщин. Это должно возбудить эротическое чувство в груди, клиторе и влагалище.

3. Сфокусируйтесь на своих сосках и направьте сексуальные ощущения из груди вниз в яичники.
 4. Позвольте Сексуальной Энергии распространиться по Дворцу Яичников и по гениталиям.
 5. Начните мастурбировать. Когда вы будете близки к оргазму или достигнете его, сделайте глубокий вдох, сожмите обе руки в кулаки и энергично надавите кулаками вниз, с любой стороны от бедер.
 6. Одновременно вдавите стопы в землю, плотно стисните мышцы челюсти, активируйте Черепной и Крестцовый Насосы и поднимите кончик языка к нёбу.
 7. Не выдыхая, вдохните еще и подтяните гениталии, анус, промежность и мочеполовую диафрагму, при этом плотно сожмите губы влагалища.
 8. Ваши закрытые глаза смотрят вверх в направлении Макушечной Точки и мысленно направляют *цзин-ци* из Дворца Яичников в промежность, через крестцовый просвет вверх по позвоночнику, минуя «Нефритовую Подушку», в Макушечную Точку (*Байхуэй*). Почувствуйте, как вы ведете Сексуальную Энергию из Макушечной Точки вверх.
 9. Продолжайте вести *цзин-ци* вверх по позвоночнику в Макушечную Точку. Делайте маленький глоток воздуха всякий раз, когда *поднимаете оргазм* вверх.
 10. Когда ваши легкие наполнятся, сделайте выдох. Затем вдохните снова и продолжайте вести Сексуальную Энергию вверх до тех пор, пока чувство возбуждения в гениталиях не утихнет.
 11. Пустите *цзин-ци* в своей голове по спирали, как вы научились это делать в Пятой Части Яичникового Дыхания. Но на этот раз вы начинаете запускать по часовой стрелке (от передней стороны вправо, затем назад и возвращаетесь на левую сторону). Вы можете сделать 9, 18 или 36 оборотов по часовой стрелке и такое же количество против.
 12. Когда закончите, расслабьтесь и отдохните немного.
 13. Холодную *Инь-цзин-ци* можно оставить в мозге, или позволить ей течь по Функциональному Каналу вниз в *Даньтянь*, или же запустить ее по Микрокосмической Орбите.
- Энергия, которую вы чувствуете в своем теле после выполнения упражнения, может наполнить вас чувствами вселенской любви и сострадания. Даосы, позаимствовав это у буддистов, считали сострадание высшим проявлением эмоций. Это квинтэссенция всех положительных эмоций.

Микрокосмическая Орбита: Часть Шестая

Шэнь Сознание

Итак, на этой неделе мы наконец-то замкнем Микрокосмическую Орбиту. По сути дела, вы замкнули ее на прошлой неделе, когда переносили *ци* вниз от Центра Горла в свой *Даньтянь*. Когда вы это делали, Орбита замкнулась. Но я не провел вас через Центры Сердца и Солнечного Сплетения, так что именно этим мы и займемся на этой неделе.

Мы с вами вместе прошли долгий путь с тех пор, как вы начали работать с этой книгой. Теперь вы знаете вещи, о которых раньше, вероятно, даже и не мечтали. И что по-настоящему хорошо, так это то, что все это теперь — ваше. Вы сделали это для себя и для своего величайшего достояния. Вы можете взять это с собой, куда бы вы ни отправлялись. Ничто из того, чему вы научились по этой книге, не требует какого бы то ни было оборудования. Даосские сокровища невесомы. Они могут транспортироваться в вашей голове

и могут быть доставлены в любую точку земного шара без какого-либо дополнительного багажа.

Замыкание Микрокосмической Орбиты — это основное событие вашей жизни с точки зрения вашего здоровья, долголетия, вашей молодости и сексуальности. Оно работает на всех этих уровнях.

Последние двенадцать недель мы провели в подготовке к этому событию, а также в изучении того, как поднять достаточное количество Энергии, чтобы вы могли чувствовать и направлять ее. Отныне вы знаете, что на самом деле в состоянии ощутить поток *ци* в том месте, в которое вы его направляете. Вы работаете с Энергией-цм, начиная с Первой Недели. Но, хотя соприкоснуться с Энергией Жизненной Силы внутри собственного тела было достаточно просто, гораздо сложнее контролировать ее направление и течение. Это то, чему я пытался вас научить в этой книге.

На этой стадии у вас не должно быть никаких проблем с ощущением Энергии, или теплого потока, текущего из Печи в вашем *Данъяне* в Яичковый/Яичниковый Дворец, а затем в промежность. При Обратном Дыхании *ци* течет в крестец, минуя *Минмэнь*, Т-11 и «Нефритовую Подушку», в Макушечную Точку головы. Выдох посылает *ци* вниз в точку Третьего Глаза, а затем в рот, в Точку Неба, где она переходит в кончик поднятого языка и дальше в Функциональный Канал.

Я использовал технику, называемую Промывание Каналов, для того чтобы помочь вам открыть Орбиту. Вы можете найти это несколько утомительным, но никакая другая практика из тех, что я знаю, не позволит вам почувствовать Энергию так сильно, когда вы ведете ее из одной открытой точки в другую. Мы «прочищаем», или «промываем», каналы, двигаясь по ним вперед-назад, и убираем любые блоки, препятствующие свободному току Энергии. Так что теперь, после недель практики, вы готовы сделать последний шаг и соединить последние две точки Орбиты.

Самое важное — использовать свое сознание, свое внутреннее зрение и свой внутренний слух для направления потока *ци*. Вы как будто направляете эти чувства в те места, в которых хотите контролировать поток *ци*, а затем выводите его оттуда. Когда вы это делаете, Энергия течет легко и гладко.

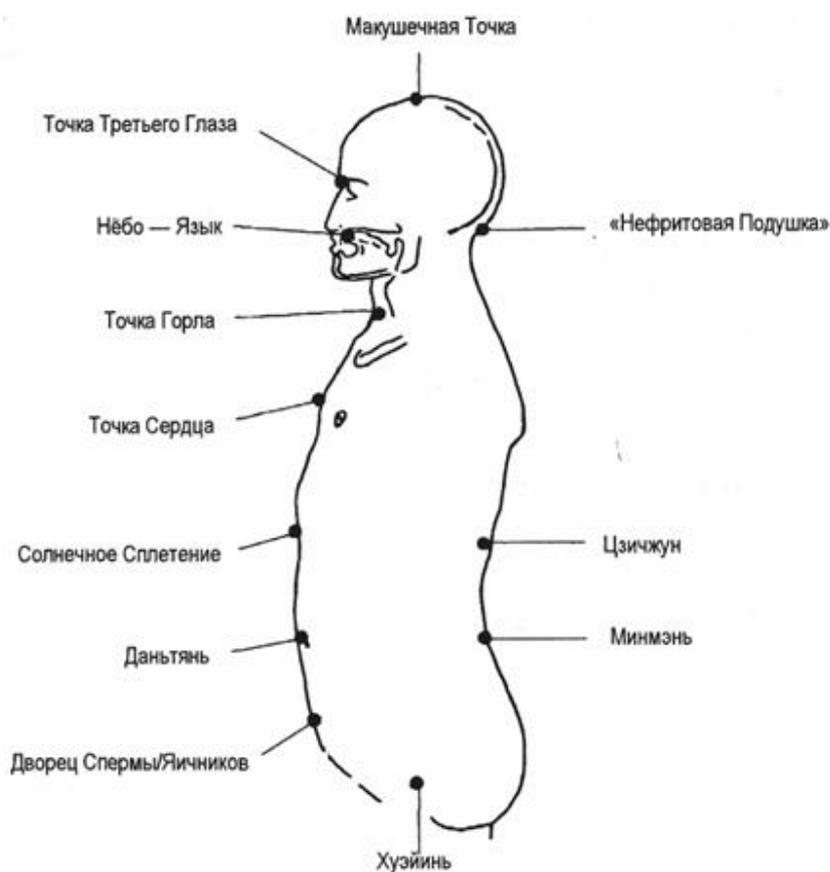
Я уже говорил, что существует множество способов изучения Микрокосмической Орбиты. Китайский мастер цигун, тайцзи и гунфу по имени Юнь Сянцзэн, который сейчас преподает на Лонг-Айленде (штат Нью-Йорк), говорил мне, что в настоящий момент в Китае существует более 350 способов. Тот способ, который использовал я, должен сработать, даже если вы занимаетесь по книге.

Точка Сердца на Микрокосмической Орбите на самом деле находится не в сердце. Она находится на один дюйм выше нижней точки грудины. Массаж, который мы изучали на этой неделе, и Целительный Звук Сердца открывают эту точку. Когда эта точка закрыта, вы становитесь нетерпимыми, вспыльчивыми и жестокими, с вами случаются приступы паранойи и вы испытываете жалость к себе. Когда она открыта, вы ощущаете положительные эмоции и проявляете положительные качества. Это любовь, радость, счастье, честность и уважительность. Со временем ваше сердце может стать точкой собирания и связаться с источником Вселенской Любви, объединив все добродетели в сострадание.

Последняя точка на Микрокосмической Орбите — это Солнечное Сплетение. Она была описана на Одиннадцатой Неделе, в разделе даосского Омолаживающего Самомассажа. Когда эта точка закрыта, вы чувствуете панику и волнение. Когда она открыта, вы становитесь отважными и способны идти на риск и перемены.

1. Начните упражнение с фокусировки на кончике своего носа, а затем двигайтесь вверх к Точке Третьего Глаза.
2. Направьте улыбку в свои глаза и выполните Внутреннюю Улыбку.

3. Проглотите слюну и последуйте за ней своим внутренним зрением и внутренним слухом в *Данъянь*. Держите кончик языка поднятым к небу.
4. Выполняйте Дыхание Кузнечных Мехов до тех пор, пока Печь в вашем *Данъяне* не станет теплой.
5. Сделайте вдох Брюшного Дыхания. Задержитесь на мгновение и зафиксируйте свое внутреннее внимание на *Данъяне*.
6. Сделайте выдох и направьте Энергию вниз во Дворец Спермы/Яичников, а затем в промежность.
7. Сделайте Обратный вдох и направьте *ци* в крестцовый просвет и дальше вверх по позвоночнику, мимо «Нефритовой Подушки», в Макушечную Точку.
8. Сделайте выдох, и Энергия потечет вперед и вниз в Точку Третьего Глаза, а затем ниже, через нос или обходя его, в небо.
9. Затем *ци* проходит в поднятый кончик языка, вниз в Центр Горла и продолжает течь вниз в Точку Сердца. Сконцентрируйтесь на Сердечном Центре на минуту или две.



10. Шесть раз промойте канал между Сердечным Центром и Центром Горла, вдыхая в Центр Горла, а выдыхая в Сердечный Центр.
11. Сделайте выдох из Сердечного Центра в Точку Солнечного Сплетения. На минуту или две сконцентрируйтесь здесь.
12. Шесть раз промойте канал между Точкой Солнечного Сплетения и Сердечным Центром, вдыхая в Сердечный Центр, а выдыхая в Точку Солнечного Сплетения.
13. Сделайте выдох вниз, через Точку Солнечного Сплетения, в *Данъянь*. На минуту или две сконцентрируйтесь на *Данъяне*. Если чувствуете, что *ци* начинает слишком сильно остывать, поделайте еще немного Дыхание Кузнечных Мехов.

14. Шесть раз промойте канал между *Данъянем* и Точкой Солнечного Сплетения, вдыхая в Точку Солнечного Сплетения, а выдыхая в *Данъянь*.

15. Сделайте выдох вниз в *Данъянь* и с помощью своего Сознания-Я, внутреннего зрения и внутреннего слуха направьте ноток *ци* через Дворец Спермы/Яичников в промежность.

16. Сделайте Обратный вдох и направьте *ци* через весь Управляющий Канал вверх по позвоночнику до самой Макушечной Точки.

17. Сделайте выдох и направьте *ци* вниз через Точку Третьего Глаза в Точку Нёба и в кончик поднятого языка и затем вниз через все точки Функционального Канала в промежность.

18. Продолжайте и пройдите по крайней мере еще три полные Микрокосмические Орбиты.

Сделайте Обратный вдох и направьте его из промежности вверх по позвоночнику в Макушечную Точку. Сделайте выдох и направьте поток *ци* вниз по Функциональному Каналу в промежность. Когда пускаете энергию циркулировать по Орбите, используйте точку пупка в качестве *Данъяня*. Когда собираете энергию, используйте внутренний *Данъянь*.

19. Когда закончите циркуляцию *ци* по Микрокосмической Орбите, соберите Энергию в своем *Данъяне*.

Отныне, после того как вы Разогреете Печь, можете пускать *ци* циркулировать по Микрокосмической Орбите и координировать ее циркуляцию с Обратным Дыханием. Вдох вверх, выдох вниз. Иногда это будет очень мощно. Иногда менее мощно. Это нормально.

Мы также можем пускать циркулировать *цзин-ци*, будь она возбужденная, как мы делали это на этой неделе, или невозбужденная, как вы научились это делать в Семенном/Яичниковом Гунфу. Сексуальная Энергия циркулирует значительно медленнее, чем *ци*.

Поэкспериментируйте и посмотрите, почувствуете вы разницу или нет.

Четырнадцатая неделя

Упаковывающее Дыхание Железной Рубашки

В этой книге вы уже познакомились со многими дыхательными упражнениями. Последняя техника называется «Упаковывающее Дыхание Железной Рубашки».

Ци Дыхание

Упаковывающее Дыхание Железной Рубашки увеличивает давление воздуха внутри тела. Это вариант Обратного Дыхания. Вы делаете маленькие глотки воздуха и при этом продолжаете сокращать живот и использовать Силу Промежности. Вы нагнетаете все больше воздуха в постоянно уменьшающееся пространство. Это увеличивает давление на один квадратный дюйм. Конечный результат заключается в том, что *ци* насильно нагнетается, как мы говорим, «упаковывается», в фасции, окружающие наши органы. Это дает нам увеличение силы и оборачивает наши органы защитной «Железной Рубашкой». Этот тип цигун был наиболее важным для мастеров боевых искусств, которые обретали способность защищать свое тело и органы невесомой Железной Рубашкой, сделанной из *ци*.

Это упражнение также полезно для процесса заземления. Чем глубже вы сможете пустить корни в Матушку-Землю, тем более уравновешенной будет ваша Энергия, которая, в свою очередь, усилит вашу собственную целительную энергию. Позиция, которую мы будем использовать, — по сути дела, такая же, как и в *Ицзинь-цзине*. С единственным отличием: ваши руки находятся на уровне плеч перед вами, как будто вы обнимаете большое дерево. Мастер Цзэн говорил мне, что сейчас в Китае существует более 300 различных форм цигун. Из них более 99 процентов используют эту форму. Впервые я узнал ее от Мастера Мантэка Чиа как часть Цигун Железной Рубашки. Вы будете изучать упрощенный вариант первой позиции, который называется «Обнимание Дерева».

Это упражнение также открывает новое измерение в Силе Промежности. Для первого раза мы подтянем левую и правую стороны ануса. Это позволит нам послать Энергию вверх по бокам тела. Мы будем ее посылать в наши почки.

1. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Вдавите пальцы ног в землю. Активируйте Крестцовый и Черепной Насосы и округлите плечи, держа руки перед собой и как бы обнимая дерево.
2. Кончики пальцев рук направлены друг на друга, большие пальцы подняты вверх и немного отодвинуты вперед от вас, а ваши мизинцы слегка придвинуты к телу. Это усиливает натяжение в сухожилиях кистей рук и предплечий. Ладони у вас перед лицом.
3. Для начала сделайте несколько циклов Брюшного Дыхания.
4. Сделайте выдох и сожмите нижнюю часть живота.
5. Сделайте маленький глоток воздуха, примерно десять процентов от вашего нормального объема. Держите нижнюю часть живота плоской.
6. Сделайте второй глоток воздуха. Вытолкните вниз диафрагму; используя Силу Промежности, подтяните половые органы и анус и втяните нижнюю часть живота. Это сожмет внутренние органы в трех направлениях: сверху, снизу и спереди. Грудь держите расслабленной.
7. Сделайте еще один десятипроцентный глоток воздуха. Сожмите левую сторону ануса. Направьте *ци* вверх по левой стороне тела в левую почку. Окутайте левую почку и надпочечник, который находится сверху, своей *ци* и, втягивая левую сторону живота, упаковывайте *ци* в левую почку.
8. Сделайте еще один десятипроцентный глоток воздуха. Сожмите правую сторону ануса. Направьте *ци* вверх по правой стороне тела в правую почку. Окутайте правую почку и

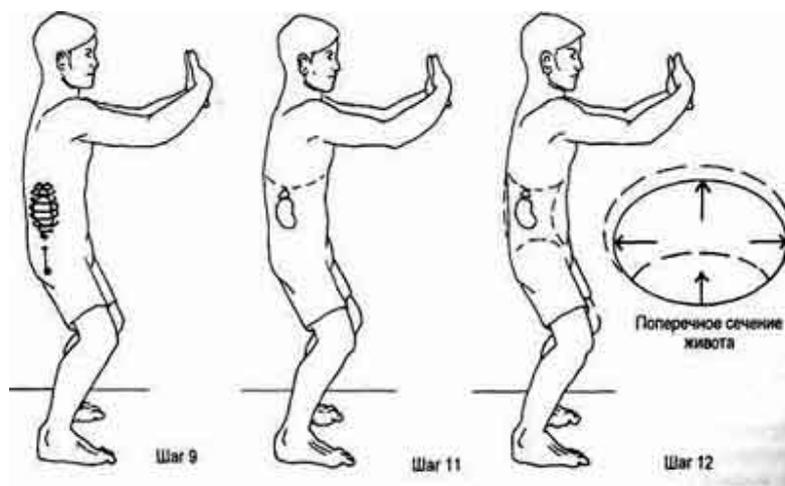
надпочечник, который находится сверху, своим *ци* и, втягивая правую сторону живота, упаковывайте *ци* в правую почку.

9. Упакуйте и оберните Энергией обе почки. Втяните обе стороны живота.

Постарайтесь удержать это положение как можно дольше. По меньшей мере продержитесь несколько секунд.

10. Когда у вас закончится воздух, сделайте еще один десятипроцентный вдох и сожмите промежность и анус еще больше. Почувствуйте, как давление распространяется в области Дворца Спермы/ Яичников.

11. Сделайте еще один десятипроцентный глоток воздуха. Сожмите область таза и нижнюю часть диафрагмы, удерживайте это положение как можно дольше. Почувствуйте, как возрастает давление в области промежности.



12. Вдохните небольшое количество воздуха, затем слегка нагнитесь вперед в пояснице и вдохните еще десять процентов воздуха. Направьте свое внимание снова в почки и выпятите область почек наружу. Почувствуйте, как они расширяются сзади с обеих сторон.

13. Сделайте последний десятипроцентный глоток воздуха и направьте его в спину, в область почек. Продержитесь в таком положении как можно дольше.

14. Сделайте выдох и встаньте прямо. С помощью Дыхания Кузнечных Мехов нормализуйте свое дыхание.

15. Поначалу не делайте это больше трех раз в день.

16. *Вариант:* чтобы закончить упражнение, вы можете запустить созданную вами энергию по Микрокосмической Орбите, подняв кончик языка к нёбу. Сделайте несколько витков по Орбите и соберите Энергию в пупке.

Цзин Тело

Последние страницы книги я приберег для своих любимых техник Даосского Омолаживающего Самомассажа.

Продувание барабанной перепонки

Первая техника помогает прочистить внутреннее ухо, когда вы чувствуете, что оно забилося или в нем слишком большое давление. Я очень часто использую его, когда слушаю музыку, а музыка звучит нечетко. Стоит раз или два дунуть, и мой слух снова кристально чист. Это упражнение использует глотание воздуха, которое вы изучали в Нагнетающем Дыхании в Двенадцатой Неделе.

1. Сделайте глубокий вдох, наполните нижнюю часть живота, среднюю и верхнюю часть легких и горло.
2. Проглотите воздух с глотательным звуком.
3. Зажмите ноздри большим и указательным пальцем любой руки.-



4. Дуньте (выдохните) мягко в закрытые ноздри. Давление будет постепенно нарастать и перейдет в ушные каналы. Часто вы будете слышать щелчок барабанных перепонок.
 5. Снова проглотите слюну с глотательным звуком.
 6. Отнимите пальцы от носа и сделайте медленный выдох через нос. Всего сделайте два или три раза.
- Не дуйте в закрытые ноздри слишком сильно. Это может повредить ваше внутреннее ухо. Дуйте нежно, но твердо. Это также тренирует внутреннее ухо и помогает сохранять равновесие.

Размахивание руками

Это очень простое базовое упражнение, которое помогает расслабить и сделать более мягкими мышцы и сухожилия рук и плеч, а также заставляет течь ваше *ци*.

1. Начните в положении стоя, руки по бокам.
2. Махните левой рукой вперед, вверх и вокруг на 360 градусов, подобно воздушной мельнице. Сделайте минимум 6 раз.

3. Поменяйте направление и махните левой рукой назад, вверх и вокруг на 360 градусов. Сделайте минимум 6 раз.

4. Повторите то же самое в обоих направлениях для правой руки.

Перед тем как начнете размахивать, убедитесь, что у вас достаточно места. Держите руки расслабленными, когда ими размахиваете. Не напрягайте их.

Встряхивание тела

Это упражнение, которое нужно выполнять в заключение каждого занятия по цигун. Просто попрыгайте на месте, ударяя о пол стопами и пальцами ног, при этом встряхивайте руки и кисти. Двигайтесь столько, сколько захотите. Можете слегка согнуть колени, когда будете прыгать. Только не забывайте встряхивать руками.

Быстро выбрасывайте кисти и пальцы рук. Когда подпрыгиваете, поворачивайтесь то налево, то направо. Делайте 30 секунд или минуту. Это поможет вам быть расслабленными и подвижными.

Даоинь: Часть Пятая

Дыхание Даоинь

Вместо того чтобы изучать новые формы *Даоинь*, на этой последней неделе вы познакомитесь с очень важной практикой Дыхания *Даоинь*.

Даосы уверены, что семьдесят процентов токсинов в нашем теле уничтожается в процессе дыхания, когда мы выдыхаем. Иногда различным частям тела сложно получить необходимое количество кислорода, крови и *ци*, которые могли бы помочь удалить все токсины, находящиеся в клетках.

Даосы разработали техники, позволяющие направлять дыхание прямо в различные части тела. Это еще одна секретная техника, которая издавна применялась для расслабления и исцеления тела, а также для выведения токсинов.

Дыхание *Даоинь* основывается на вашей способности направлять концентрацию в отдельные части тела. На заключительной стадии наших Ста Дней Практики это не должно составлять для вас никакой трудности. Вы научились направлять *ци*

с помощью Сознания-И, внутреннего зрения и внутреннего слуха, с помощью дыхания и посредством движения. Если вы мысленно вернетесь к Пятой Неделе, то вспомните, что вы также учились направлять *ци* и при помощи ладоней. Точка Тигра и Точка Дракона, расположенные в самых центрах ладоней, — мощнейшие точки для перемещения и направления *ци*. Когда вы кладете одну ладонь на другую (у мужчин правая ладонь сверху, у женщин — левая ладонь сверху), то эти точки усиливают и дополняют друг друга и выступают как линзы для направления потока *ци*. В Дыхании *Даоинь* это вам очень пригодится.

Когда вы выполняете Дыхание *Даоинь*, очень важно расслабиться. Когда же ваше тело будет абсолютно расслаблено, тогда вы направите *ци* в разные места своего тела, совместив ладони и выстроив в одну линию Точку Дракона и Точку Тигра над необходимой областью. Если вы достаточно расслаблены и внутренне безмолвны, вы можете почувствовать, что вы *дышите* в ту часть тела, в которую направляете Энергию. Также возникает ощущение, что вы делаете вдох и выдох прямо через кожу. Вы чувствуете, как целительная Энергия улыбки и любви входит прямо в вас.

Когда вы выучите базовое упражнение, я дам вам некоторые детали, касающиеся целительского аспекта Дыхания *Даоинь*.

1. Лягте спиной на твердую поверхность.

2. Делайте глубокое, медленное Брюшное Дыхание. Для успокоения можете использовать технику, которую вы изучали на Первой Неделе. Делайте вдох и мысленно говорите себе

«спокоен», а затем выдыхайте и мысленно говорите «расслаблен». Делайте это в течение нескольких минут до тех пор, пока не станете спокойными и расслабленными.

3. Мужчины: Положите левую ладонь на пупок, а правую ладонь поверх левой, совместив Точку Дракона и Точку Тигра по одной линии. Женщины: Положите правую ладонь на пупок, а левую ладонь поверх правой, совместив Точку Дракона и Точку Тигра по одной линии. На протяжении всего оставшегося упражнения держите ладони таким образом, независимо от того, куда вы будете их переносить.

4. Сделайте вдох и почувствуйте или представьте, что *ци* и воздух спускаются сверху (Небесная Энергия) и проходят прямо в пупок. Энергия, входящая в вас, это целительная *ци* улыбки и любви.

5. Сделайте выдох в пупок. Когда вы делаете такого рода дыхание, ваша кожа расширяется и сокращается, как резина. Практикуйте дыхание пупка с минуту или больше.

6. Сместите свои ладони ниже к Дворцу Спермы/Яичников и повторите все так, как описано выше.

7. Накройте ладонями свои половые органы и направьте в них свое дыхание так, как это описано выше.

8. Переместите свои ладони вверх к диафрагме/солнечному сплетению и повторите все то же самое в этой области.

9. Затем накройте ладонями нижнюю часть груди и дышите через кожу.

10. Сместитесь в верхнюю часть груди и повторите то же самое.

11. Поместите ладони на горло и почувствуйте или представьте, как *ци* проходит прямо через ваши ладони до задней части шеи.

12. Накройте ладонями Точку Третьего Глаза, почувствуйте или представьте, как *ци* проходит через голову до самой «Нефритовой Подушки» в основании черепа.

13. Последнее место — это Макушечная Точка. Накройте ее обеими ладонями так же, как и раньше, и направьте свое дыхание в Макушечную Точку.

Делайте это упражнение медленно, и вы на самом деле начнете чувствовать, что вы дышите как будто прямо через кожу. Очень полезно направлять свой внутренний слух в определенную точку и слушать свое собственное дыхание. Чем тише ваше дыхание, тем ваше дыхание лучше. Нужно стремиться к абсолютно тихому дыханию. Дыхание *Даоинь* может использоваться для направления *ци* в любую часть тела. Просто накройте сложенными по одной линии ладонями любую точку, на которую вы хотите воздействовать, и направьте туда свое дыхание. Если вы имеете дело с точкой, достать которую можно только одной ладонью (например, область подмышечной впадины), все равно пробуйте посылать в эту точку свою *ци* другой ладонью, даже если она и не находится с этой точкой в прямом контакте. Возможно, пройдет достаточно много времени, прежде чем вы почувствуете, как *ци* проходит через вашу кожу. Помните: чем тише вы дышите, тем легче вам будет практиковать. Когда ваше дыхание станет абсолютно беззвучным, выполнять это упражнение станет совсем просто.

Научившись дышать непосредственно телом, вы поможете ему вновь обрести свой естественный тонус и свою способность к самовосстановлению. Для направления *ци* используйте Сознание-И. Когда вы направляете *ци* в определенную часть тела, это усиливает приток крови в эту часть тела. Это усиление притока крови может частично объяснить оздоровительный аспект Дыхания *Даоинь*. Поэкспериментируйте с ним. Даосское дыхание через кожу придаст ей удивительные качества, свойственные разве что коже ребенка.

Сексуальное Гунфу: Двойное Совершенствование

Двойное Совершенствование представляет собой широкое поле познания и практики.

Основная предпосылка этих практик заключается в уравнивании Инь- и Ян-Энергий.

Древние даосские практики по большей части не подходят для современной жизни. Они зачастую требуют, чтобы один мужчина за один вечер имел половой контакт со множеством женщин. Как только мужчина чувствовал себя достаточно возбужденным, он менял партнершу. На протяжении всего вечера он должен был воздерживаться от эякуляции. После многих часов экстаза он растворялся в сонном забвении или встречал несущий новую энергию рассвет.

То, что описано выше, может выглядеть как просто эротические фантазии. Но попробуем понять, что же при этом происходит с энергетической точки зрения. Не будем говорить о «пристойности» этих практик. Они возникли в другие времена и в контексте другой культуры, с ценностями, совершенно отличными от тех, что существуют сегодня. Для того чтобы Двойное Совершенство работало, мужчины должны впитывать женскую Энергию, а женщины должны впитывать мужскую. Вот древние секреты, касающиеся этой Энергии.

Женская Сексуальная Энергия не теряется во время оргазма. Она, наоборот, увеличивается в возбужденном состоянии. Эта Женская Сексуальная Энергия возрастает в геометрической прогрессии с каждой дополнительной женщиной, присоединившейся к практике, при условии, конечно, если присутствует мужчина. Таким образом, две женщины могут создать поле заряженной Сексуальной Энергии, которое будет в четыре раза мощнее, чем поле одной женщины. Три женщины создадут поле Сексуальной Энергии, в восемь раз превышающее мощность поля одной женщины. И так далее. Даосы предпочитали числа три и пять, хотя некоторые древние источники упоминают число десять. Женщины занимались любовью с мужчиной и между собой.

В этом сексуально заряженном поле всегда присутствовал один даос-мужчина — не два и не три. Тому есть две основные причины. Во-первых, целью этого полового контакта являются здоровье и долголетие, а не удовлетворение плотского желания. Во-вторых, мужская Сексуальная Энергия ограничена. Два или три мужчины будут стремиться свести на нет Сексуальную Энергию друг друга. Если вы смешаете сперму разных мужчин, эти разные клетки начнут сражаться друг с другом. Будет создано янское сексуальное поле такой изначальной интенсивности, что оно очень быстро сожжет само себя в мужском оргазме, а вместе с ним и все полезные эффекты, которые вы получили.

Один мужчина мог пользоваться преимуществами интенсивного сексуального поля, созданного несколькими партнерами женского пола, если он был в состоянии контролировать свой оргазм и эякуляцию. Интенсивность его *Ян-цзин-ци* продолжала возрастать до тех пор, пока он не эякулировал. Женщины, в свою очередь, могли впитывать в высшей степени возбужденную мужскую Сексуальную Энергию и также извлекать пользу из уравнивающего и целительного поля Энергии, созданного благодаря взаимодействию мужчины с женщинами, а также женщин с женщинами. Ян-Энергия и Инь-Энергия уравнивались. Никто не был в проигрыше. Все выходило из этого действия победителями. Это все происходило в рамках культуры, которая понятия не имела о концепции Первородного Греха или сексуальной вины.

В старые времена один даос-мужчина и несколько партнерш-женщин были нормальным явлением. Это считались не оргией, а медициной. Искусство спальных покоев было частью традиционной китайской медицины до тех пор, пока оно не было подавлено ханжеской и консервативной династией тысячу лет тому назад. Это искусство выработало весьма определенные правила и установки. Существовало бесчисленное множество сексуальных поз, использовавшихся для излечения различных заболеваний и расстройств. Представьте себе, что ваш доктор прописывает вам секс для восстановления и поддержания вашего здоровья. Лично мне нравится менталитет даосов! В действительности же, половые

отношения одного мужчины и нескольких женщин, хоть и не невозможны, но практически нереальны как образ жизни в нашем современном мире.

Отношение современного даоса несколько отлично от отношения древних мудрецов. Каждая женщина имеет в своем распоряжении неиссякаемый источник Сексуальной Энергии. Если с этой Энергией обращаться должным образом, то сексуальность можно использовать для усиления, оздоровления и формирования объединяющих уз между женщиной и мужчиной.

Для мужчины не обязательно наличие множества партнеров женского пола. Наоборот, основное современное правило заключается в том, чтобы женщина испытывала оргазм несколько раз кряду, в то время как мужчина не эякулирует, хотя он может испытывать оргазм и блокировать при этом «Точку Миллиона Долларов», тем самым сохраняя все семя или большую его часть. Использование Большого Вытягивания и Оргазмического Подъема делает Двойное Совершенствование осуществимым, и я уже научил вас, как это делать самостоятельно. Теперь вам просто нужно научиться делать это с партнером.

Я не в состоянии в рамках курса одной недели описать все нюансы и возможности Двойного Совершенствования. Что бы я хотел сделать, так это дать вам информацию, которая была бы достаточной для того, чтобы вы и ваш партнер могли начать практику.

Создание настроения

Двойное Совершенствование требует любовных встреч, которые могут продолжаться час, и два, и гораздо дольше. Создание соответствующего *настроения* очень помогает этому.

Ничего особенно сложного не требуется. Если комната, которую вы используете, слишком захламлена, заблаговременная уборка создает обстановку, более подходящую для контролируемых занятий любовью.

Если дело происходит ночью, то горящая свеча или неяркий свет также будут весьма полезны. Вы должны быть в состоянии видеть своего партнера. Абсолютная темнота не подходит для продолжительного даосского секса.

Мягкая музыка, Нью-Эйдж или легкий джаз, в зависимости от вашего вкуса и вкуса вашей партнерши (партнера), часто очень помогают. Хард-рок или другие разновидности громкой, ритмичной музыки слишком эмоциональны и чувственно возбуждающи, поэтому вы должны их избегать.

Бокал вина поможет вам расслабиться, согреться внутренне и создаст настроение. Я сказал «бокал вина» — ну ладно, может быть два. Большее количество просто послужит помехой вашей способности концентрироваться и действовать.

Мантэк Чиа рекомендует эротические фильмы, если это не оскорбляет чувств вашего партнера. Некоторых весьма стимулирует вид других людей, занимающихся сексом, и звуки, ими при этом производимые. Других же это отталкивает. Если фильмы возбуждают мужчин настолько, что они не могут контролировать свой оргазм, то их следует избегать.

Если вы знаете о каких-то глубоко личных вещах, которые создают должное настроение вам или вашему партнеру, непременно обеспечьте это. Каждый из нас неповторим, наши вкусы и предпочтения различны. Постарайтесь угодить друг другу.

Предварительные ласки

Предварительные ласки играют важную роль в даосском сексе. При ментальном настроении медленный, расслабленный секс предварительные ласки могут продолжаться довольно продолжительный период времени, прежде чем вы перейдете к сношению, — иногда это длится час или два, а то и больше.

Самое важное, чтобы и мужчина и женщина были полностью возбуждены. Старые даосские тексты приводят списки различных стадий полового возбуждения мужчин и женщин. Тем не менее в конечном результате оба партнера должны быть полностью возбуждены. Если только

мужчина возбужден и тверд, а женщина по-прежнему суха, то это значит, что время для сношения еще не пришло. Если женщина влажна и дика, а мужчина все еще мягок, вы, опять же, еще не готовы. Даосы называют эту ситуацию «дохлая рыба встречается с водой». Предварительные ласки — это вещь, о которой сложно писать, потому что разных людей возбуждают разные вещи. Конечно же, взаимные прикосновения, нежные ласки и поцелуи — все это хороший способ начать.

Даосы уверены, что слюна обладает целебными и уравнивающими качествами. Глотание слюны партнера во время поцелуя — один из основных способов обмена энергиями Инь и Ян, который происходит между мужчиной и женщиной. Мужчинам особенно рекомендуется посасывание языка партнерши, во-первых, для обоюдного обострения эротических ощущений (не слишком усердствуйте), а во-вторых, чтобы стимулировать приток слюны из-под ее языка. Даосы называли женский язык «Лепестком Красного Лотоса», а его слюну — «Нефритовой Жидкостью».

Массирование, поглаживание, растирание, лизание и посасывание женской груди — еще один краеугольный камень предварительных ласк. Женские соски часто становятся чрезмерно чувствительными раньше, чем женщина достигнет полного возбуждения. Поэтому избегайте сдавливания и щипания сосков до того, как женщина явно возбудится, а ее соски не набухнут. Даосы уверены, что из женских сосков сочится эликсир. Его называли «Белым Снегом». Когда мужчина высасывает из женской груди Белый Снег и глотает его, это укрепляет его селезенку и его Третье Сокровище, *шэнь*. Хотя даосские тексты определяют цвет эликсира как белый, а вкус как сладкий и нежный, это всего лишь поэтическая вольность, его нельзя увидеть внешним зрением. Это определенно не материнское молоко, потому что тот же текст говорит, что у женщины, у которой никогда не было ребенка, — самый мощный эликсир. Сосание женских сосков также откроет меридианы *ци* партнерши, расслабит ее сознание и тело, а также будет стимулировать приток сексуальных жидкостей к ее влагалищу.

Языковое Гунфу, которое я показывал вам на Четвертой Неделе, превосходно работает на груди и сосках. Но вы к этому времени все это уже должны знать.

Мужским соскам в западной литературе обычно большого внимания не уделяют. Они не являются устоявшейся частью нашей сексуальной культуры. Тем не менее, если мужчина в высшей мере возбужден, его соски также могут эротически стимулироваться. В даосской литературе женщина, сосущая соски мужчины, являлась примером необычайного женского возбуждения.

В даосском учении женщина обладает Тремя Вершинами. Это язык, соски и влагалище. Китайцы называли эту последнюю Вершину «Нефритовым Фонтаном», «Пещерой Белого Тигра» или «Таинственными Вратами», и это всего лишь несколько названий. Источаемое ею лекарство называлось «Лунным Цветком». Вот для чего было изобретено Языковое Гунфу. Любой мужчина, обладающий должным усердием, может стать хозяином этого царства. Здесь очень важна личная гигиена. Прием Лунного Цветка укрепляет Ян-Энергию мужчины и также питает его Третье Сокровище, Дух, который является высшей формой *шэнь*.

Конечно, не надо забывать, что существует практика Игры На Флейте. В литературе по Сексуальной Алхимии сказано, что Игра На Флейте открывает путь вверх по позвоночнику, позволяя *цзин-ци* быть трансформированной в *ци* и подняться вверх по позвоночнику в Макушечную Точку (*Байхуэй*), где она превращается в *шэнь*, Духовную Энергию. Таким образом, с энергетической точки зрения, в Двойном Совершенствовании очень важно, чтобы женщина практиковала оральный секс со своим партнером мужского пола.

Игра На Флейте также стимулирует женщину и помогает открыться ее Таинственным Вратам (делает ее возбужденной и заставляет течь ее половые жидкости). Оригинальная даосская литература подробно не рассматривает *fellatio* с технической точки зрения. Конечно же,

используйте Языковое Гунфу, но этого не достаточно. Здесь я предоставляю вам полную свободу действий. Вот лишь три правила: 1. Делайте это. 2. Не кусайтесь. 3. Не возбуждайте своего партнера до состояния, когда он достигает рубежа необратимости и эякулирует (если у вас именно это и происходит, я заклинаю вас продолжать попытки до тех пор, пока вы не научитесь делать это правильно).

Использование рук и пальцев для исследования и мастурбации гениталий партнера — это стандартная часть предварительных ласк. Некоторые пары также возбуждаются при виде своих мастурбирующих партнеров.

Цель предварительных ласк состоит в том, чтобы разогреть обоих партнеров, по-настоящему их «завести». Это особенно касается женщины. Если ей удастся раз или два испытать оргазм до начала сношения, тем лучше. Но мужчина, хоть он и возбужден, должен сохранять холодную голову и избегать эякуляции. Если он начинает терять контроль, то пусть не забывает использовать Метод Трех Пальцев и блокировать «Точку Миллиона Долларов». Это не всегда на сто процентов эффективно, но это должно сохранить от сорока до восьмидесяти процентов *цзин-ци*, которая в противном случае была бы потеряна. В старых практиках поле Сексуальной Энергии, созданное одним мужчиной и несколькими женщинами, легко зажигалось. Создать между одним мужчиной и одной женщиной высоко заряженное поле Сексуальной Энергии такого типа можно только в том случае, если оба будут над этим работать. А что может быть приятнее этого?

Сношение

Здесь у нас три цели: 1. Заниматься продолжительным, медленным и чувственным сексом. 2. С помощью Большого Вытягивания или Оргазмического Подъема перевести Сексуальную Энергию вверх в голову. 3. Обменяться Энергией со своим партнером. Для достижения продолжительного секса даосские учения рекомендуют, чтобы женщины были более активными партнерами, а мужчины более пассивными. Наиболее часто рекомендуемая поза — женщина сверху. Так мужчина в состоянии держать свое сознание спокойным для того, чтобы не терять контроль и не эякулировать. Часто использовались техники чередования коротких и длинных толчковых движений пенисом. Наиболее популярным был так называемый метод «один к девяти», при котором после девяти неглубоких движений шло одно глубокое. Очень сложно эякулировать, когда считаешь. Это оказывает еще и поразительное стимулирующее действие на женщину. Попробуйте начать с одного к трем — три неглубоких удара и один глубокий — и посмотрите, что произойдет. Вам это может понравиться.

Когда мужчина близок к оргазму, он должен прекратить совершать движения и отвести пенис назад, так чтобы только головка оставалась внутри влагалища. Это обеспечит близкий контакт с женской так называемой G-зоной. Сожмите мочеполовую диафрагму насколько возможно плотно и сделайте Большое Вытягивание. Напрягите ягодицы, стисните зубы, прижмите кончик языка к нёбу, сожмите кулаки и вытяните их вниз по направлению к стопам. Задержите дыхание, используя Крестцовый и Черепной Насосы, девять раз сожмите всю область промежности, при этом смотрите вверх в направлении Макушечной Точки и ведите Сексуальную Энергию вверх по позвоночнику, через шею в голову. Когда ваш пенис начнет становиться мягким, возобновите медленные движения.

Женщина-партнер должна осознавать, что делает мужчина, и воздерживаться от подталкивания мужчины за грань оргазма, когда он пытается применять Большое Вытягивание. Когда мужчина заканчивает первый круг Большого Вытягивания, его тело наполняется горячей Ян-Энергией. Теперь наступает время женщине воспользоваться Оргазмическим Подъемом. Таким образом, когда она прекратит двигаться и позволит пенису мужчины выйти настолько, чтобы только головка пениса была плотно зажата мышцами влагалища и находилась в контакте с G-зоной, произойдет переход мужской *цзин-ци* в

женщину. Делайте Оргазмический Подъем. Напрягите губы влагалища. Напрягите ягодицы, стисните зубы, прижмите кончик языка к нёбу, сожмите кулаки и вытяните их вниз по направлению к стопам. Задержите дыхание, используя Крестцовый и Черепной Насосы, девять раз сожмите всю область промежности, при этом смотрите вверх в направлении Макушечной Точки и ведите Сексуальную Энергию вверх по позвоночнику, через шею в голову.

Когда вы завершите первый раунд Большого Вытягивания и Оргазмического Подъема, вы будете готовы ко второму раунду. Даосы утверждают, что если человек достигнет способности делать десять раундов без мужской эякуляции, то это приведет его к бессмертию. Не хотите попробовать и выяснить это?

Когда партнеры делают Большое Вытягивание и Оргазмический Подъем, они делятся и обмениваются Энергией. Энергия также может передаваться через руки и перемещаться вверх по позвоночнику, когда вы обнимаетесь.

Если вы сможете синхронизировать свое дыхание с дыханием партнера, то сможете обмениваться уравновешивающей Сексуальной Энергией. Начинать может любой из партнеров. Один партнер, скажем мужчина, делает выдох и направляет Сексуальную Энергию, заключенную в его дыхании, в женщину-партнера, которая вдыхает Сексуальную Энергию, затем, в свою очередь, она делает выдох, а мужчина вдыхает. Можете продолжать это делать как угодно долго. Вы можете использовать этот метод также и во время предварительных ласк.

Последняя техника, которую мы рассмотрим, это объединение вашей Микрокосмической Орбиты с Орбитой вашего партнера. Делать это можно множеством различных способов. Я дам описание наиболее обычного и наиболее простого метода.

Метод восьмерки

1. Перейдите к этапу полового сношения.
2. Сомкните уста и поцелуйте друг друга. Энергия проходит через ваш язык, который выступает в роли включателя.



Мужчины:

3. Энергия переходит из языка мужчины в рот женщины и идет вниз по Функциональному Каналу.
4. Энергия спускается в ее влагалище, где она переходит в член мужчины.
5. Мужчина ведет Энергию снова вверх по позвоночнику в Макушечную Точку, Третий Глаз и язык, а затем снова передает Энергию женщине через язык для того, чтобы начать новый круг Микрокосмической Орбиты.

Женщины:

3. Энергия переходит из языка женщины в рот мужчины и идет вниз по Функциональному Каналу.
4. Энергия спускается в его член, где она переходит во влагалище женщины.
5. Женщина ведет Энергию снова вверх по

позвоночнику в Макушечную Точку, Третий Глаз и язык, а затем снова передает Энергию мужчине через язык для того, чтобы начать новый круг Микрокосмической Орбиты.

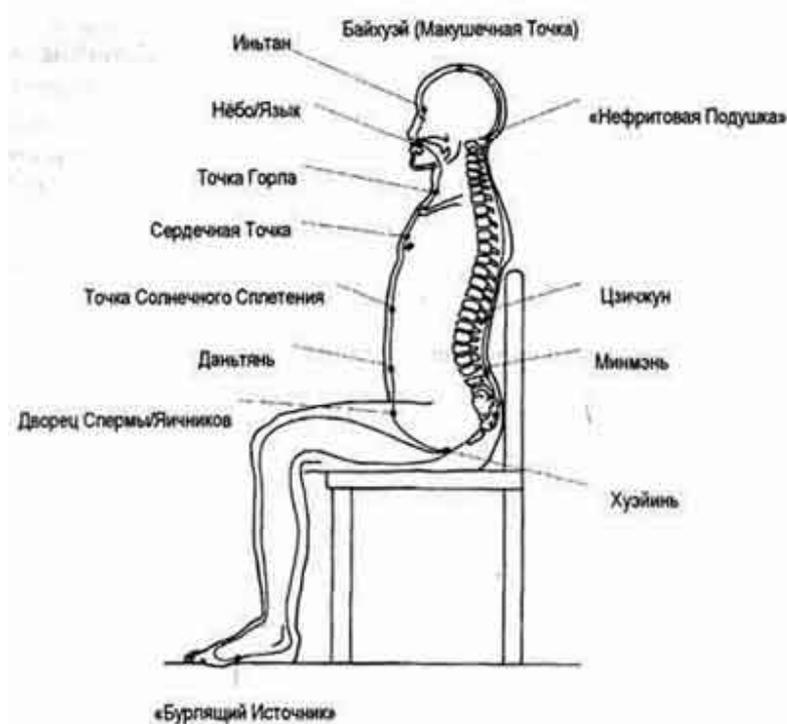
Открывание Золотого Цветка

Шэнь Сознание

Наконец-то мы добрались до последней практики этих Ста Дней. Это нечто особенное. У этой практики особенный аромат, совершенно отличный от всего того, что я преподавал вам раньше в этой книге. Она соответствует подлинной устной традиции и находится в гармонии с Дао. Ее можно выполнять сидя или стоя в стойке Обнимания Дерева.

1. Сфокусируйтесь на кончике своего носа. Затем перенесите свою концентрацию выше, на Третий Глаз.
2. Визуализируйте луну, улыбающуюся вам в глаза. Направьте эту улыбку во внешние и внутренние уголки глаз, зрачки, радужки, белки, верхние и нижние веки. Приподнимите уголки своих губ, расслабьте лицо и глаза.
3. Направьте улыбку в свое сердце, легкие, печень, почки и селезенку.
4. Выделите слюну во рту. Наполните слюну улыбкой. Проглотите слюну. Направьте Энергию улыбки вниз через систему пищеварения.
5. Направьте улыбку в левую часть мозга, затем в правую часть. Направьте ее в самый центр мозга, в основание черепа. Опускайте улыбку вниз по позвоночнику, позвонок за позвонком.
6. Верните свою концентрацию на Третий Глаз. Разверните свое внутреннее зрение вверх и назад в направлении Макушечной Точки.
7. Визуализируйте полную луну у себя над головой. Представьте ее себе абсолютно круглой, белого или серебряного цвета. Позвольте ей повисеть там с минуту или две, выполняйте при этом медленное Брюшное Дыхание.
8. Луна начинает медленно опускаться. Она окружает вашу голову по мере того, как она медленно спускается вниз.
9. Луна спускается и охватывает всю область шеи. Она продолжает спускаться вниз и окружает вашу грудь.
10. Глядя своим внутренним зрением внутрь и вниз, вы должны увидеть, как луна достигает уровня солнечного сплетения. Прямо под солнечным сплетением вы видите спокойную воду, нечто подобное поверхности неподвижного озера.
11. Вы видите, как лунный свет отражается от поверхности воды. Медленно луна погружается в воду.
12. Вы смотрите вниз и видите луну под неподвижной поверхностью воды.
13. Начните выполнять Дыхание Кузнечных Мехов. По мере того как вы делаете это, ваш *Данъянь* становится горячее. Вы смотрите вниз и осознаете, что вы смотрите в отражение. Теперь в том месте, где вы видели луну, вы видите солнце. Смотрите, как оно расширяется, как оно становится больше и ярче.
14. Сохраняйте ощущение солнца в своем *Данъяне* минуту или две, затем смотрите, как оно начинает сокращаться. Оно продолжает сокращаться и сжиматься до тех пор, пока не превратится просто в маленькую точку или жемчужину солнечного света.
15. Позвольте маленькой сияющей жемчужине опуститься в промежуток.

16. Сделайте Обратный Вдох — и маленькая точка сияющего солнечного света выстреливает по Управляющему Каналу вверх в макушку.
17. Сделайте выдох — жемчужина солнечного света опускается вниз по Функциональному Каналу. Таким образом запустите маленькую жемчужину солнечного света по своей Микрокосмической Орбите.
18. После нескольких витков сделайте вдох и переместите жемчужину в Макушечную Точку, затем выдохните и опустите маленькую жемчужину солнечного света вниз по Функциональному Каналу в промежность, где она расщепляется на две и опускается вниз по передней стороне ног, проходит через верх стоп, огибают пальцы ног и входит в «Бурлящий Источник», который находится под подушечками стоп.
19. Сделайте Обратный Вдох — и *ци* поднимется от ваших пяток по задней стороне ног в промежность, где она объединяется и резко взмывает по Управляющему Каналу в Макушечную Точку.
20. Сделайте несколько полных оборотов, включая перемещения вниз и вверх по ногам. Это называется Макрокосмической Орбитой.
21. Верните маленькую сияющую жемчужину солнечного света в свой *Дань-тянь*. Сделайте несколько медленных и глубоких циклов Брюшного Дыхания и представьте, как маленькая жемчужина начинает расти. Она превращается в Золотой Цветок, который открывается и расцветает в вашем *Даньтяне* и плавает по поверхности неподвижной воды наподобие лотоса.
22. Расслабьтесь, дышите глубоко. Через минуту или две Золотой Цветок затухает.
23. Соберите Энергию в своем пупке. Разотрите ладони и сделайте массаж лица. Снова разотрите ладони и накройте ими глаза. Впитывайте *ци* в свои глаза. Макрокосмическая Орбита присоединяет ноги к Микрокосмической Орбите. Луна — это иньская Энергия. Солнце — янская. В процессе медитации мы объединяем солнце и луну и создаем маленькое зернышко-жемчужину, которое вырастает и распускается в Золотой Цветок. Золотой Цветок пускает росток и расцветает в «Поле Эликсира», или *Даньтяне*. Его появление знаменует собой новый уровень, на который выходит ваше тело, на котором оно теперь в состоянии излечить и защитить себя, равно как и приумножение вашего Третьего Сокровища — в данном случае, Духовной Энергии, а также и Ментальной Энергии. Какое это имеет конечное значение для нас, каждый выяснит для себя сам. Но это всегда положительный знак. Итак, наши Сто Дней Практики подошли к завершению.



Последнее замечание, касающееся Микрокосмической Орбиты. Иногда ее сложно заставить двигаться. Если такое произойдет, поменяйте направление потока и поднимите его вверх по Функциональному Каналу, через голову и вниз по Управляющему Каналу. Неплохая мысль — делать это несколько раз в неделю. Это поможет уравновесить вашу Инь- и Ян-Энергию и предотвратит застой *ци*, возникающий, если *ци* движется только в одном направлении.

Очень важно чувствовать себя комфортно, увеличивая при этом свою способность ощущать и направлять поток Энергии в своем теле. Экспериментируйте, будьте изобретательными и получайте удовольствие. Самое главное — практиковать каждый день и возвращаться к этой книге, как к старому доброму другу. Со временем ваше преисполненное состраданием сердце сможет вместить в себя весь мир, если вы будете продолжать возвращать свое величайшее достояние.

1. Повторите медитацию, которую вы изучали на прошлой неделе. Мы начинаем с того момента, когда *ци* находится в точке *Цзичжун* (Т-11).
2. Сделайте вдох Обратного Дыхания, подтяните заднюю часть ануса и копчик, используя Сознание-Я, направьте Энергию по позвоночнику, мимо *Цзябэ* (Т-5) и *Дачжуй* (С-7) вверх в основание черепа («Нефритовую Подушку»).
3. Сохраняйте концентрацию на «Нефритовой Подушке» по меньшей мере минуту, при этом делайте мягкое Обратное Дыхание.
4. Сделайте выдох и опустите *ци* и точку концентрации в *Цзичжун*. Сделайте Обратный вдох и поднимите *ци* снова в «Нефритовую Подушку». Девять раз промойте канал.
5. Сделайте Обратный вдох, подтяните заднюю часть ануса и копчик, используя Сознание-Я, и направьте Энергию вверх по задней части головы в Макушечную Точку.
6. Сохраняйте концентрацию на Макушечной Точке минимум минуту, при этом делайте мягкое Обратное Дыхание.
7. Сделайте выдох и опустите *ци* и точку своей концентрации в «Нефритовую Подушку». Сделайте Обратный вдох и поднимите *ци* снова в Макушечную Точку. Девять раз промойте канал.
8. Завершите упражнение сбором Энергии в пупке.

Микрокосмическая Орбита: Часть Третья

Шэнь Сознание

На этой неделе мы поднимем *ци* по позвоночнику в точку *Минмэнь*, расположенную за пупком, а затем в *Цзичжун*, расположенную за солнечным сплетением.



Цзичжун также известна как энергетическая точка надпочечников. Надпочечники лежат сверху на почках, а точка *Цзичжун* находится прямо между ними. Надпочечники — это сложные эндокринные железы, которые вырабатывают большое количество гормонов. Внешняя часть надпочечников, известная как *кора надпочечников*, жизненно важна! Посредством выделения гормонов она регулирует метаболизм солей, воды, углеводов, протеина и жиров в организме. Она также помогает управлять реакцией организма на стресс и при правильных половых функциях выделяет половые стероиды. Внутренняя часть надпочечников, известная как *мозговой слой*, производит два вида гормонов: адреналин и норадреналин (эпинефрин и норэпинефрин), которые знамениты тем, что контролируют реакцию «драться или смываться», стимулируя или замедляя сердцебиение, кровяное давление и дыхание.

Даосы считают, что, когда *Цзичжун* блокируется, вы начинаете воспринимать жизнь как тяжкое бремя. Когда же она открыта, у вас появляется ощущение свободы. Если вы чувствуете себя усталыми или больными, точка *Цзичжун* — прекрасное место для того, чтобы сфокусироваться на нем и обновить свою энергию.

1. Выполните все практики, которые вы предварительно изучили в разделе упражнений на Регулирование Сознания, вплоть до Разогревания Печи.

2. Сконцентрируйте свое внимание на *Даныянг* и слушайте «внутренним слухом», как вы делаете несколько беззвучных вдохов Брюшного Дыхания.
3. Сделайте вдох Брюшного Дыхания. Выдохните и опустите свою концентрацию на Дворец Спермы/Яичников. Сделайте несколько вдохов Брюшного Дыхания и почувствуйте, как ваш Дворец Спермы/Яичников начинает разогреваться.
4. Сделайте вдох Брюшного Дыхания. Выдохните и опустите свою концентрацию на промежность. Сделайте еще несколько вдохов Брюшного Дыхания.
5. Сделайте последний вдох Брюшного Дыхания. На выдохе сожмите нижнюю часть живота и удерживайте ее в таком положении.
6. Сделайте вдох Обратного дыхания и сожмите нижнюю часть живота еще больше. Последовательно подтягивайте промежность, заднюю часть ануса и мышцу, связанную с копчиком.
7. Одновременно, используя свое сознание, направьте *ци* через крестцовый просвет, через крестец в точку *Минмэнь*, которая находится напротив вашего пупка. С минуту или две сохраняйте концентрацию на точке *Минмэнь*, при этом продолжайте мягко делать Обратное Дыхание.
8. Сделайте выдох и опустите *ци* назад в промежность. Сделайте Обратный вдох, подтяните заднюю часть ануса и копчик и поднимите *ци* в *Минмэнь*. Промойте таким образом канал 9 раз.
9. На последнем выдохе опустите *ци* назад в промежность, затем сделайте вдох, подтяните заднюю часть ануса и копчик и поднимите *ци* в *Минмэнь*. Не выдыхая воздух, сделайте еще один Обратный вдох и поднимите *ци* в точку *Цзичжун (Т-11)*.
10. С минуту или две сохраняйте свою концентрацию на точке *Цзичжун*, продолжая мягко делать Обратное Дыхание.
11. Сделайте выдох и опустите *ци* вниз в *Минмэнь*. Сделайте Обратный выдох и поднимите *ци* снова в *Цзичжун*. Промойте канал 9 раз.
12. Завершите упражнение сбором Энергии в области пупка.

Заключение

Ну вот вы и закончили Сто Дней Практики. Я надеюсь, что вы нашли это стоящим того труда, который вы потратили. Вы познакомились с новыми идеями и пережили то, с чем лишь немногие западные люди когда-либо сталкивались.

Если вы выполняли упражнения усердно, то должны понимать, что ваше приключение с Дао только началось. В этой книге достаточно материала, чтобы вам было чем заниматься всю оставшуюся жизнь. Вы создали основу даосского здоровья, долголетия, заложили фундамент омолаживающих и сексуальных практик. Я приглашаю вас возвращаться к этой книге снова и снова и вспоминать то, что вы изучили. Зайдя так далеко, вы не можете остановиться только потому, что закончились страницы и больше нечего читать. Я уверяю вас в том, что здесь всегда найдется что-то, что вы забыли, или что-то, что с продолжением практики вам будет казаться более важным. Когда будете возвращаться назад, старайтесь применять то, чему вы научились в последних неделях практики, и изученные ранее упражнения приобретут для вас совершенно новый смысл.

Экспериментировать с Энергией — интересно и приятно!

Вы *заложили* едя себя фундамент практики Даосской Йоги. Эта практика самосовершенствования позволяет нам понемногу сбросить ту ржавчину, которая отложилась на нас в процессе взросления, и открыть нашу Первичную Природу. Когда есть фундамент, дорогу строить легче.

Каждый из нас рождается с Первичной Природой, неиспорченной и неискаженной контактом с миром и идеями, которые мы впоследствии узнаем от родителей, друзей, учителей и всех остальных людей, сознательно или неосознанно оказывающих на нас влияние. Свет Золотого Цветка постепенно рассеет все, что наслоилось на нашу Первичную Природу. Древние даосы говорили, что, родившись, человек начинает уходить от своей Первичной Природы. Теперь в ваших руках есть средство обратить этот процесс и восстановить свою Первичную Природу, что включает в себя совершенствование ваших подлинных естественных талантов и способностей.

Для того чтобы достичь прогресса в Даосской Йоге и преуспеть в восстановлении своей Первичной Природы, необходимо совершенствовать свои моральные качества. Вы должны стремиться стать тем, кого *И-Цзин* называет истинно-мудрым, великим человеком. Вы должны стремиться совершать добро ради самого добра, а не ради награды. Старайтесь стать как можно лучше. Когда вы сомневаетесь, сдро-, сите совета у Небес. Позитивные эмоции и качества органов и элементов, о которых вы узнали из этой книги, должны заместить любые негативные эмоции, которые вами пока еще правят. Это произойдет постепенно. Медленный постепенный прогресс — необратим.

Когда вы теряете контакт с Первичной Природой, вы также теряете свою связь со Вселенной и тем самым отделяете себя от источника жизни. В этой книге я стремился восстановить вашу связь с безмолвным источником жизни, именуемым Дао. Запомните: Жизнь — это ваше величайшее достояние.

Да пребудет с вами *ци*!

Спокойствие сознания позволяет мне жить долго,

Улыбка поддерживает мою вечную молодость.

Я — воздух,

Я — свет,

Я — вода,

Я парю на ветру

В бескрайних просторах.

Чэнь Яньфэн