Александр Медведев · Ирина Медведева

Цигун даосский

Цигун является эффективным методом предупреждения и лечения болезней без применения лекарств. При лечении многих заболеваний с помощью относительно несложных упражнений цигун можно достичь даже лучших результатов, чем средствами современной медицины.

Приведенные в этой книге техники и упражнения цигун были разработаны последователями древнего даосского клана Шоу-Дао. Эти в большинстве своем неканонические техники сохранили в своей основе эффективные подводящие упражнения-ключи, позволяющие включить нужное состояние организма, заставить ци работать в желаемом направлении, а сознание — особым образом сконцентрироваться.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Цигун является эффективным методом предупреждения и лечения болезней без применения лекарств. При лечении многих заболеваний с помощью относительно несложных упражнений цигун можно достичь даже лучших результатов, чем средствами современной медицины.

Слово «цигун» состоит из двух иероглифов: «ци» — энергия и «гун» — работа. По сути, цигун — это работа с энергией. Иероглиф «ци» также может переводиться, как «дыхание», а упражнения цигун могут классифицироваться, как медитативно-дыхательные.

Древний даосский цигун преследовал идею сохранения вечной жизни в здоровом теле воина. Техники цигун служили не только для лечения и оздоровления организма, но и для повышения его возможностей, для увеличения выносливости и сил человека, для стабилизации и укрепления его нервной системы.

Приведенные в этой книге техники и упражнения цигун были разработаны последователями древнего даосского клана Шоу-Дао. Эти в большинстве своем неканонические техники сохранили в своей основе эффективные подводящие упражнения-ключи, позволяющие включить нужное состояние организма, заставить ци работать в желаемом направлении, а сознание — особым образом сконцентрироваться.

Упражнения цигун могут выполняться в трех манерах: канон, не канон и полуканон.

Следование канону подразумевает неукоснительное и точное соблюдение всех требований относительно правильности позы, последовательности и дозировки упражнения.

В не каноне исполнитель опирается в первую очередь на свои ощущения и потребности организма, руководствуясь лишь общей идеей упражнения и своими собственными переживаниями и потребностями.

Полуканон — это манера, которая включает черты как первого, так и второго типа.

Многие дожившие до современности школы цигун и йоги в попытке сохранить древние знания прибегали к жесткой канонизации тех или иных схем действий, упражнений, обрядов и ритуалов. Излишняя формализация привела к тому, что техники стали «неживыми», лишенными гибкости и в значительной степени утратившими свою первоначальную суть, вследствие чего эффективное исполнение их стало весьма затруднительным, а подчас и невозможным.

Использование методов «не канон» и «полуканон» позволяет занимающимся не только вести упражнения в нужном им направлении, но и регулировать дозировку и интенсивность занятий, что исключительно важно для успеха всего предприятия.

Чтобы пояснить, в чем заключаются «слабые места» канона, приведем один пример. Стандартным каноническим упражнением для укрепления зубов является постукивание зубами друг о друга 32 раза. Число 32 в каноне выбрано в связи с тем, что оно является священным числом, поэтому его легко запомнить и оно вызывает приятные ассоциации. Очевидно, что практически с тем же успехом можно было бы порекомендовать выполнять постукивание зубами 30 или 35 раз.

Если вы попробуете постучать зубами друг о друга, то заметите, что в связи со специфичностью прикуса человека невозможно задействовать в постукивании все зубы одновременно. При постукивании

друг о друга передних зубов клыки и зубы мудрости не задействуются, и наоборот.

Если человек, следуя канону, постукивает зубами друг о друга наиболее удобным или привычным для него образом 32 раза, в действительности он воздействует лишь на некоторые зубы, и то не самым эффективным способом, поскольку необходимо еще правильно подобрать силу постукивания и настрой, с которым производится постукивание, а о том, как это сделать, канон, как правило, умалчивает.

Неканонический подход к тому же упражнению заключается в том, чтобы постукивать друг о друга то передними зубами, то резцами, то зубами, расположенными по бокам челюсти с такой силой и такое количество раз, которое требуется организму для оптимального воздействия на него. Действие в неканоническом подходе должно осуществляться не механически, а сопровождаться особым чувствованием, интуитивным отслеживанием потребностей своего организма. До тех пор, пока действие приносит организму пользу, оно сопровождается тонким чувством удовольствия. Когда организм насыщается действием, он становится к нему безразличен, а избыточное действие вызывает легкую негативную реакцию.

Неканонический подход к упражнениям цигун значительно более эффективен, но при этом и более сложен в передаче, поскольку человека надо обучить интуитивно чувствовать правильную дозировку и направленность упражнения. Следствием сложности в передаче неканонического цигун стали широко распространившиеся по миру упражнения канона, которые, ввиду отсутствия индивидуального подхода не всегда оказываются эффективными, а в некоторых случаях даже наносят ущерб здоровью занимающихся.

В качестве еще одного примера различия канонического и не канонического подходов к упражнениям приведем заметку, написанную одним из учеников Александра Медведева, изучавшим цигун Шоу-Дао.

«Преподавание в Тайцзы, в основном, сводится к внешней форме, то есть тебе показывают, как ты должен стоять или двигаться, какие принципы должен соблюдать в покое или движении, а все рекомендации по „внутренней" работе сводятся к „фансун" (расслабься) и „опусти ци в дань-тянь" (концентрируйся на зоне в области пупка)... Конечно, это не все, можно еще добавить: укореняйся, голова подвешена за макушку, локти опущены, колени не выходят за проекцию стопы, тело округлено и т.д. Все адепты этого стиля прекрасно помнят подобные наставления.

На начальных этапах занятий кажется, что это так много, и обо всем нужно помнить, и ты стараешься следовать этим правилам, изучаешь базовые упражнения, форму без оружия, форму с мечом, с копьем, с саблей...

Через несколько лет занятий по рекомендациям старших учеников тебя допускают к изучению Нейгун (внутренней работе — даосской алхимии, целью которой является продление жизни). В этом разделе обучают сидячей медитации, на первом этапе которой идет ментальное сосредоточение на области дань-тяня и „третьего глаза" а на втором — ведение энергии по макрокосмической орбите, описание которой сейчас можно найти во многих книгах по цигун. В дополнение к этому да-

вался „воинский массаж" и массаж для завершения медитации.

До тех пор, пока я не начал заниматься цигун Шоу-Дао, я считал, что этого объема знаний вполне достаточно для успешной практики Тайцзи и Нейгун...

Уже с первых занятий Шоу-Дао я понял, что сильно заблуждался — мир упражнений цигун гораздо более многообразен и сложен, чем мне представлялось до этого.

Основные различия кроются в подходе к обучению.

Главное — это обучение работе с энергией не через форму, а через ощущения — а это уже совсем другие возможности и совсем другая скорость роста в практике цигун. Конечно, форма тоже используется, как и концентрация на точках, но акцент уже совсем другой — форма вторична и изменяется под конкретного человека, зависит от его текущего состояния, а не является истиной в конечной инстанции — вспомните, для сравнения, выставление позиций в Тайцзы...

Кроме этого, следует отметить высокую информационную насыщенность занятий — за полгода я узнал о цигун много больше, чем за шесть лет занятий Тайцзы и двух лет практики Нейгун плюс изучение материалов по цигун изложенных в книгах и доступных в Интернете. Если при занятиях Тайцзы постоянно была потребность в дополнительных источниках информации, то при занятиях в группе цигун, я заметил, что она иссякла, в связи с необходимостью успеть хотя бы час-

тично проработать материал, который дается во время занятий.

Следующим отличием является множество подводящих упражнений, включающих в себя различные массажи, дыхательные упражнения, упражнения на укрепление тела и внутренних органов, — простейшие на первый взгляд упражнения, которые позволяют практически сразу почувствовать ту самую ци, с которой дальше приходится работать.

Отдельно хочется выделить технику безопасности при занятиях цигун (о которой я услышал здесь впервые). Может показаться, что в ней нет никакой необходимости, ведь это даже не боевое искусство — все направленно на укрепление и совершенствование тела и духа...

Приведу пример. Один мой друг, с которым я познакомился, занимаясь Тайцзы, рассказал, что пролежал практически в состоянии близком к коме почти месяц после того как „успешно" поднял ци по позвоночнику в голову, а это был физически крепкий человек, посвятивший практике боевых искусств более десяти лет — вот вам и безопасный цигун.

Еще одной гранью является пласт знаний об использовании различных трав для поддержания и укрепления организма и энергетики.

Также приводит в восторг масса простых приемов, которые позволяют почувствовать, а, следовательно, понять и делать правильно упражнения, на изучение которых в других школах уходит по несколько лет. Возьмем для примера стояние столбом. Качественно практиковать его я начал только года через четыре занятий Тайцзы, хотя делал его постоянно.

Те, кто пробовал, знают, как тяжело быть расслабленным хотя бы десять минут в этой позиции на первых этапах занятий, а о концентрации на дань-тяне в первый месяц даже речи не идет: ноги болят, руки опускаются — думаешь только о том, чтобы выстоять хотя бы еще минуту...

В Шоу-Дао стояние столбом изучают... через стояние с бутылью литров на пять (наполненной водой) — ноги слегка согнуты и расставлены на ширину плеч, руки удерживают под дно бутыль на уровне того самого дань-тяня. Вес тут же распределяется так, как надо — стопы словно сливаются с землей, плечи естественным образом округляются... Через некоторое время напарник резко вынимает бутыль из рук, и происходит следующее чудо — руки сами собой взлетают и остаются парить где-то на уровне груди — это ощущение незабываемо, ничего не нужно расслаблять — руки именно парят безо всяких усилий!!! Остается только наслаждаться процессом стояния, а не считать секунды до окончания этого „кошмара".

Знаю, что по сути получается реклама, но что делать, если по всем параметрам то, с чем я встретился в Шоу-Дао превосходит все то, что я изучил до этого, занимаясь боевыми искусствами около десяти лет...»

В этой заметке приводится пример совершенно различного — канонического и неканонического подхода к процессу обучения. Люди, изучающие традиционное каноническое описание техники «стояния столбом» действительно тратят иногда многие годы для

того, чтобы почувствовать правильную позу, а в процессе обучения испытывают серьезные неудобства.

В то же время неканонический подход Шоу-Дао не нуждается в громоздких описаниях позы, характерных для канона. Здесь используется подводящее упражнение-ключ — нехитрый трюк, заключающийся в том, что человек, держащий в руках пятилитровую бутыль с водой автоматически принимает правильную позу, так как в правильной позе бутыль удобнее всего держать.

Сосредоточение на нижнем дань-тяне происходит автоматически, поскольку бутыль с водой занимающийся удерживает точно на уровне дань-тяня.

Когда бутыль внезапно и быстро вынимают из рук практикующего упражнение человека, он автоматически испытывает ощущение расслабления, которого люди, тренирующиеся по канону, добиваются годами. Также он ощущает перемещение энергии в руках, мгновенно ставших легкими и невесомыми.

Запомнив все пережитые ощущения, занимающийся в последующих тренировках легко принимает правильную позу, поскольку его тело уже знает ее. Вспоминая ощущение нижнего дань-тяня, у которого он ранее удерживал бутыль с водой, ученик без затруднений удерживает концентрацию на нем. Мысленно воспроизводя воспоминание о состоянии расслабления, которое он уже ранее испытывал при вынимании бутыли из его рук, ученик добивается состояния легкости и «парения».

В техниках Шоу-Дао существует множество подобных трюков, подводящих упражнений-ключей, которые позволяют ученикам практически сразу почувствовать движение энергии, а также быстро и правильно сформировать мыслеобразы и мыслеформы, на которых базируются все основные упражнения цигун.

В нашей книге тщательно разобраны подготовительные техники, позволяющие занимающим научиться ощущать энергию ци и работать с этой энергией, а также подобраны упражнения, которые будут полезны всем людям, не имеющим серьезных проблем со здоровьем и психических нарушений.

Люди, страдающие относительно серьезными заболеваниями также могут использовать многие техники цигун, приведенные в этой книге, но прежде, чем приступить к тренировкам, они должны, во-первых, проконсультироваться с врачом относительно допустимости подобных занятий, а, во-вторых, проводить занятия под руководством опытного инструктора, чтобы избежать неправильного выполнения упражнений и, как следствие, нежелательных побочных эффектов.

Начинающим практиковать техники цигун рекомендуется соблюдать осторожность и не стремиться к максимально интенсивным ощущениям. Интенсивность переживаний, испытываемых при выполнении упражнений следует наращивать постепенно, понемногу подготавливая организм и нервную систему к более мощным перераспределениям ци.

В любом случае прежде, чем использовать методы цигун, особенно для лечения различных заболеваний, необходимо дополнительно проконсультироваться о возможных индивидуальных противопоказаниях с врачом.

Авторы выражают благодарность Ольге Жердевой и Ирине Панфиловой, оказавшим неоценимую помощь в подготовке этой книги.

ЧАСТЬ I.
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

Некоторые концепции восточной философии

Согласно канонам древневосточной философии и медицины, человек, как и все существующие предметы и явления, подчинен действию «большого закона двойного всеобщего чередования и дополнения» — инь и ян.

Теория инь-ян утверждает, что везде и во всем присутствуют два противоположных начала, обозначенных терминами инь и ян. Они и являются основными категориями для объяснения существующих в природе предметов и явлений, ибо все существующее имеет свои антиподы.

К ян относятся солнце, день, мужское начало, верх, наружная и левая стороны, движение наружу, а также такие понятия, как сильный, явно выраженный, активный, быстрый и т.д.

К категории инь принадлежат земля, луна, ночь, женское начало, внутренняя и правая стороны, движение внутрь и такие понятия, как покой, слабый, скрытый, пассивный, нижний, медленный и т.д.

Согласно древним воззрениям, инь и ян хотя и являются противоположными началами, но их противоположность не постоянна, поскольку они не рассматриваются застывшими во времени, данными раз и навсегда. Инь и ян имеют свои процессы развития (т.е. каждый развивается «внутри себя») и взаимные переходы. Процветание инь рождает ян и наоборот.

Каким бы тесным не было взаимодействие, оно всегда предполагает относительную самостоятельность участвующих в этом элементов. Концепция единого целого распространяется не только на взаимодействие, но и на взаимопроникновение инь и ян, то есть в

структуре одной противоположности можно обнаружить элементы другой.

Так, в ян заложен инь (иньский элемент) и наоборот. Таким образом возникает взаимопроникающая связь, схематично изображенная на рис. 1.

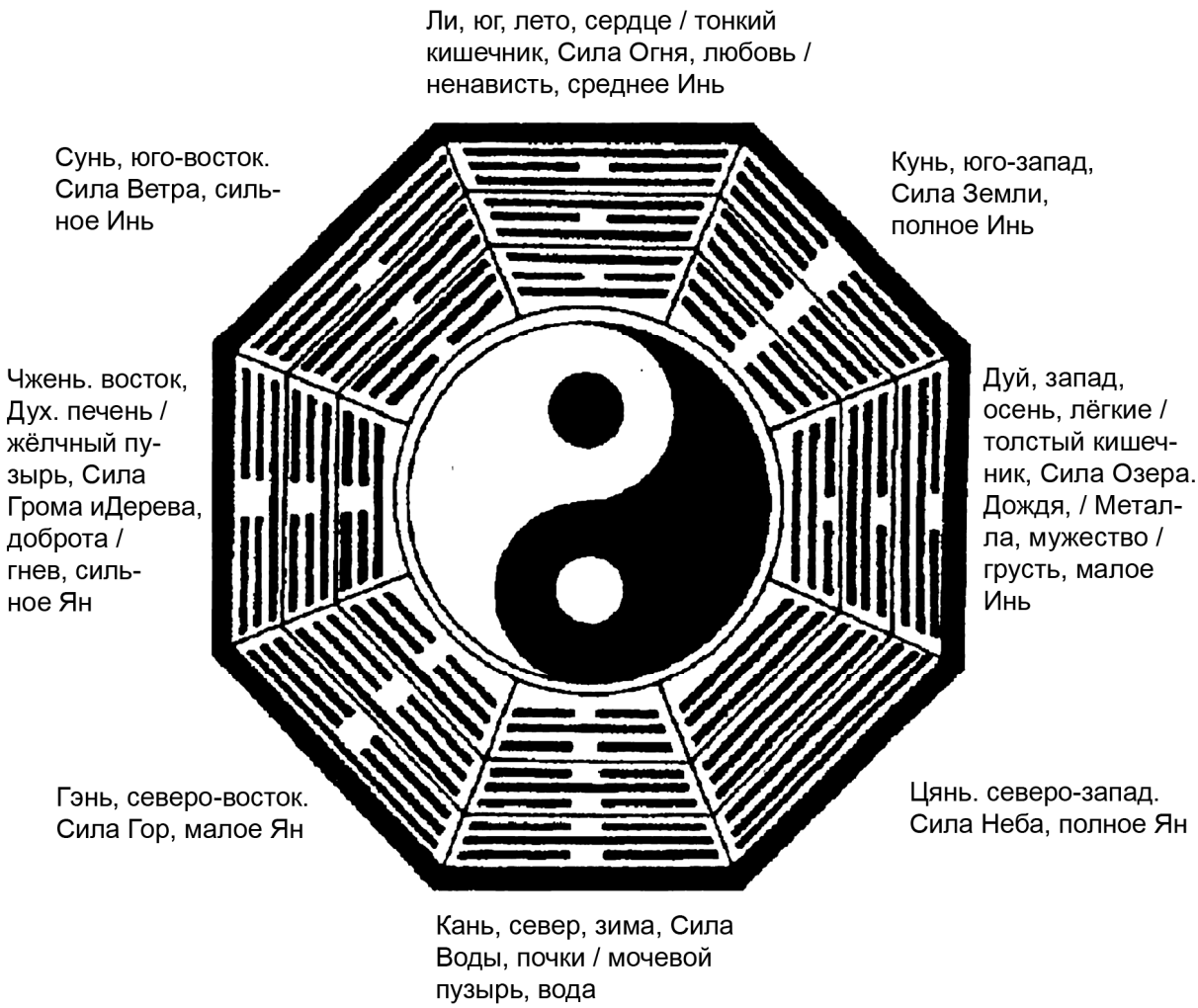

Рис. 1

Одно из основных положений концепции инь-ян заключается в том, что эти противоположные начала пребывают в состоянии постоянного противоборства, одновременно ограничивая друг друга. Преобладание одного начала вызывает недостаток другого и наоборот, при ослаблении какого-либо из начал наступает чрезмерное усиление другого.

Концепция инь-ян является не только теоретическим представлением, но и основой для диагностики и лечения. Согласно восточной медицине, в основе жизнедеятельности человеческого организма лежит равновесие инь и ян, их гармоничное взаимодействие и проявление. Нарушение равновесия ведет к патологии, выражающейся в преобладании или ослаблении какого-либо начала.

Исходя из принципа равновесия инь и ян, главная задача лечения и укрепления организма заключается в восстановлении нарушенного баланса инь-ян, то есть в обеспечении некой «гармонии». В терминах современной медицины необходимость установления гармонии может быть расшифрована, как задача восстановления гомеостаза, стимуляция жизненных сил и реактивной способности организма.

Упражнения цигун в первую очередь предназначены для восстановления равновесия инь и ян, что и обуславливает их высокий терапевтический эффект.

Теория у-син (пяти первоэлементов или стихий) находится в неразрывной связи с учением инь-ян. Философами древности были выделены понятия «крайней противоположности» инь и ян: ночь, зима, север — крайнее инь; день, лето, юг — крайнее ян, и «переходной противоположности»: переходное инь — утро, осень, запад; переходное ян — вечер, весна, восток.

Связи внутри суточного цикла выглядят так: день рождает вечер, вечер — ночь, ночь — утро, утро — день и т.д. Древние ученые считали, что цикличность свойственна всем явлениям. Каждый из этих циклов, согласно восточной философии, состоит из четырех последовательных состояний: рождение (возрастание) — соответствует утру, весне; максимальная активность — полудню, лету; упадок — вечеру, осени; минимальная активность — ночи, зиме.

Эти последовательные состояния отображаются и в пространстве. Так, восток (восход солнца, утро) соответствует рождению, юг — максимальной активности, запад — упадку, север — минимальной активности.

Восточная философия присвоила каждому из четырех последовательных состояний цикла свой символ: дерево — рождению (возрастанию); огонь — максимальной активности; металл или воздух — упадку; вода — минимальной активности. К этим символам, или элементам, был добавлен еще один, пятый элемент — земля, который служит центром и осью для циклических изменений во всем мироздании.

Каждый из пяти первоэлементов — это своеобразный символ жизненных процессов, протекающих как в природе, так и в человеке, и зависящих от активных и пассивных сил, то есть от ян и инь.

Основным положением теории у-син, имеющим практическое значение, является вывод о том, что между пятью первоэлементами существуют связи. Поскольку эта теория возникла на базе философской концепции инь-ян, то эти связи представлены в виде двух противоположностей: созидающей и деструктивной. Созидающая связь между первоэлементами представлена следующим образом: дерево стимулирует (рождает) огонь, огонь согревает (стимулирует) землю, земля рождает металл, металл или воздух дает (рождает) воду, вода питает (рождает) дерево.

Деструктивная связь между элементами выглядит так: огонь «угнетает» (плавит) металл, металл режет дерево, дерево подрывает корнями землю, земля впитывает воду, вода тушит огонь.

На рис. 2 схематично изображены связи между пятью элементами цикла у-син. Созидающая связь (наружная) осуществляется по кругу цикличности, а де-

структивная (внутренняя) — внутри круга цикличности (так называемый цикл звезды).

Учение о пяти стихиях служит основой для множества методов «внутренней работы», неразрывно связанной с категорией жизненной силы или энергии ци. Эта универсальная субстанция является основой всего сущего и имеет как материальный, так и духовный аспекты.

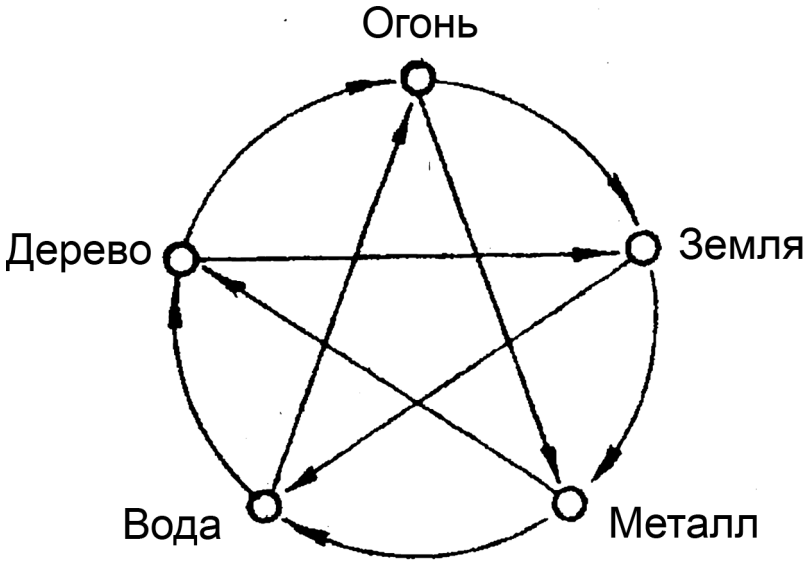

Рис. 2

Согласно древневосточной философии, в теле человека, как и во всей вселенной, циркулирует невидимая тонкая энергия, которая называется «ци». «Ци» — это китайский эквивалент слова «дыхание». В индийской эзотерической традиции эта энергия именуется «праной» или «кундалини».

Ци — это основополагающая жизненная энергия, существующая как в макрокосмосе — в природе, окружающем мире (внешняя ци), так и в микрокосмосе, то есть в человеке (внутренняя ци).

Внутренняя ци циркулирует в организме по двенадцати основным парным меридианам, первичная

(прародительская) ци циркулирует в восьми чудесных меридианах, защитная ци — в сухожильно-мышечных меридианах, переднесрединном и заднесрединном меридианах, а также во внутренних органах.

Пищевую энергию организм получает в процессе метаболизма из пищи и воздуха. Впоследствии она трансформируется в другие формы ци.

Полный круг циркуляции энергии по двенадцати основным меридианам осуществляется за 24 часа. В процессе этой циркуляции происходит взаимодействие главных органов, а в активных точках меридианов совершается взаимодействие с окружающей средой.

Именно на учении о ци и энергетических каналах основаны иглоукалывание и рефлексотерапия.

Считается, что циркуляция крови по сосудам также обеспечивается энергией. Пока энергия свободно перемещается по меридианам, движется и кровь; при застоях ци в определенных областях тела отмечается и застой в кровеносных сосудах этих областей. Именно по этой причине энергия и кровь в восточной медицине нередко сравниваются с предметом и его тенью.

До тех пор, пока циркуляция ци в организме не нарушена, человек здоров и психически, и физически. На циркуляцию энергии воздействует множество факторов — внешних, внутренних, природных, социальных и т.д. Ее нарушают как перемены климата, так и сильные эмоции или отсутствие необходимых нагрузок.

Китайцы так и не дали точного определения того, что представляет собой энергия ци. Для них не играло роли, что это такое — материя, энергия или что-либо еще. Китайцы были практиками, и их гораздо больше волновали не безукоризненные определения, а то, ка-

ким образом можно использовать факт существования ци. В этом они преуспели.

Многие ортодоксальные европейские медики, ссылаясь на то, что нет ни точного определения ци, ни приборов, которые фиксировали бы ее, отрицают существование этой энергии, а эффективность акупунктуры объясняют или тем, что иглы воздействуют на определенные нервы, или еще каким-либо способом.

Несмотря на это, практически каждый из нас, будучи влюбленным или занимаясь любовью, испытывал особые переживания, как будто какие-то потоки, иногда легкие, иногда сильные, то прохладные, то горячие распространяются по телу, пробуждая в нем совершенно неописуемые ощущения. Эти переживания свидетельствуют об активации и самопроизвольном движении ци.

Другой вид перемещения ци можно прочувствовать в мгновения страха, особенно внезапного испуга. Очень часто его можно наблюдать во время ночных кошмаров.

Большинство людей хотя бы раз в жизни видели во сне один из наиболее распространенных ночных кошмаров, заключающийся в падении в пропасть или с большой высоты. Тот, кто пережил это, без труда сможет вспомнить нечто похожее на мощную холодную волну, стремительно распространяющуюся по позвоночнику и вызывающую тяжелое ноющее ощущение в области почек, спине, шее или затылке.

Выражение «мурашки по коже» с точки зрения восточной медицины означает прилив защитной или сексуальной ци к поверхности кожи (хотя это может быть и другой вид энергии).

При правильно выполняемых упражнениях цигун занимающийся активизирует энергию и перераспре-

деляет ее по телу, что сопровождается аналогичными описанным выше ощущениями, которые в некоторых случаях могут быть предельно интенсивными.

Мы, следуя примеру китайцев, не будем ломать голову над определениями энергии, а просто научимся ощущать ци и работать с ней. Древняя восточная классификация типов энергии насчитывает тридцать две разновидности ци. Мы пока не будем вникать в подобные тонкости и ограничимся двумя ее видами — защитной и сексуальной энергиями.

Защитная энергия рождается в организме человека из воды, пищи и воздуха. Она образуется в результате метаболизма и ряда других сложных процессов, протекающих в человеческом теле. Сексуальная энергия возникает из защитной ци, являясь более высокой формой энергии.

Если защитную энергию можно сравнить с энергией воды в реке, то сексуальную ци можно уподобить электрической энергии, в которую преобразуется энергия воды после прохождения через турбины гидроэлектростанции. Человек может в какой-то мере регулировать и направлять энергию воды, но это достаточно сложно и не слишком продуктивно. Работать с электроэнергией гораздо легче. Ее можно накапливать и передавать на большие расстояния. Именно благодаря тому, что ею легко управлять, электрическая энергия применяется почти во всех областях человеческой деятельности.

В упражнениях цигун, как правило, задействуется именно сексуальная энергия, которая впоследствии может преобразовываться в другие формы энергии.

Защитная энергия проявляется через притекание ци к поверхности определенных областей тела в случае ощущения опасности в непосредственной близо-

сти от них или воздействия на эти зоны неблагоприятных факторов — холода, влажности, механического повреждения и т.д.

Почувствовать защитную энергию очень просто. Для этого достаточно поднести к своему лицу нож и поводить его острием перед самым глазом. Опасность, исходящая от лезвия, заставит автоматически напрячься окологлазные мышцы, и, сосредоточившись на возникающем ощущении, вы почувствуете, как некая субстанция приливает к глазу, наполняя его область тяжестью, покалыванием или проявляясь каким-то иным способом.

Запомните это ощущение прилива энергии, так как впоследствии лишь за счет его воспроизведения в соответствующем мыслеобразе вы сможете вызвать прилив ци к нужной вам зоне тела.

Управление сексуальной энергией осуществляется при помощи воображения, мыслеобразов, контролируемых эмоций и чувств, намеренно провоцируемых стрессовых ситуаций, с помощью партнера противоположного пола и т.д.

Инструментарий медитативных практик

Мыслеобразы

Мыслеобраз — одно из центральных понятий шоу-даосских психотехник. Он является важнейшим инструментом медитативных практик, в частности, техник цигун. Мыслеобразом называется созданное вашим воображением яркое образное представление чего-либо — ощущения, чувства, звука, цвета, зрительной картины или сочетания этих элементов.

Мыслеобраз — это становящееся реальным для вас творение вашего сознания. Подобно тому, как фи-

зические упражнения укрепляют мышцы и развивают тело, правильная работа с мыслеобразами развивает и укрепляет вашу психику.

На технике использования мыслеобразов основываются гипноз, магия, колдовство, игра талантливых актеров, «стигматы» — раны, открывающиеся на руках и ногах истовых христиан, образно представляющих себе страдания распятого Христа.

Европейская культура приучила нас работать в основном с интеллектуальными и абстрактными мыслеобразами в случае научной или технической деятельности, со звуковыми образами у композиторов и музыкантов и со зрительными образами у скульпторов и художников.

В культуре древних народов и изолированных от цивилизации племен работа с мыслеобразами, достигшая своего расцвета в шаманстве и колдовстве, направлена на достижение иных целей — здоровья, силы, удачи и т. д.

Так, в некоторых диких племенах Африки и Южной Америки существуют культы превращения в животных — леопарда или выдру. В ходе ритуала люди настолько отождествляют себя со зверем, что на время приобретают его повадки, его ловкость и силу и могут совершать действия, немыслимые для них в обычном состоянии. В этих случаях они, используя ряд мыслеобразов, входят в измененные состояния сознания, действуя на уровне бессознательного и используя скрытые резервы своего организма и психики.

Все люди, даже не отдавая себе в этом отчет, в той или иной форме оперируют мыслеобразами. Мыслеобразы могут быть положительными или отрицательными, слабо выраженными или наполненными огромной силой. Продуцируемые человеком мыслеоб-

разы могут поддерживать его дух и вести к победе или, наоборот, разрушать его здоровье и подрывать уверенность в себе.

В упражнениях цигун используется целый ряд мыслеобразов, связанных как с достижением особого состояния внутреннего спокойствия, необходимого для выполнения упражнений, так и с различными мыслеобразами активизации и перемещения энергии.

По мере совершенствования человек, практикующий цигун обогащает свою палитру мыслеобразов и одновременно учится работать с ними. Автоматически воспроизводя соответствующий мыслеобраз, он немедленно получает желаемый результат — настраивается на активизацию, перемещение, восприятие или отдачу энергии и т.д.

Мыслеобразы широко применяются в гипнозе и самогипнозе. Методика аутотренинга, техники гипноза и самогипноза в сущности своей предельно просты. Они заключаются в том, чтобы «отключить» внутренний диалог или хотя бы «затормозить» деятельность коры головного мозга, и на этом «приглушенном» фоне ввести в сознание соответствующую установку, или, иными словами, ключевой мыслеобраз. Поскольку этот мыслеобраз на «приглушенном» фоне оказывается доминирующим, он немедленно воплощается в жизнь.

Если к руке загипнотизированного человека прикоснуться пальцем и внушить ему, спровоцировав словами соответствующий мыслеобраз, что это — зажженная сигарета, кожа на месте прикосновения покраснеет, как от ожога.

Каждый человек в определенной степени обладает способностью к воображению. Одним создание мыслеобразов покажется легкой задачей, у других это

может вызвать некоторые затруднения, но с практикой ваши возможности в области создания мыслеобразов в значительной степени увеличатся.

Мыслеформы

Мыслеформа — это подкрепленный (заполненный) энергией мыслеобраз, представление о некой энергетической конфигурации, располагающейся вне или внутри человеческого тела и воспринимаемой через метаощущения.

К мыслеформам, в частности, относятся описанные ниже энергетические пульсы, энергетические шары и т.д.

Метаощущения

Метаощущения — это разнообразные ощущения тела, возникающие или в результате воспоминаний о тех или иных действиях, эмоциях и переживаниях, или как прямое следствие этих действий, эмоций или переживаний.

Метаощущения являются одним из основных инструментов для возбуждения и перенаправления энергии. По этой причине метаощущения активно используются в практиках цигун. Метаощущения неотделимы от мыслеобразов, которые, в свою очередь, являются одной из многочисленных форм метаощущений.

Измененные состояния сознания

Измененное состояние сознания (далее в книге мы будем обозначать его аббревиатурой ИСС) — это состояние, в котором поле сознания ограничено вслед-

ствие сильной концентрации на чем-либо. Иногда случается и наоборот: оно ограничено по причине рассеянности внимания и наступающего вследствие этого торможения в коре головного мозга. В ИСС эмоциональные реакции и переживания человека существенно увеличиваются.

Подумав немного, каждый из нас сможет вспомнить моменты своей жизни, когда в неординарных ситуациях: в период влюбленности, из-за сильного волнения, нервозности на экзаменах или повышенного чувства ответственности во время соревнований он автоматически входил в ИСС.

ИСС также возникают в моменты, когда человек полностью сконцентрирован на какой-либо деятельности, и время для него летит незаметно, например, когда он смотрит увлекательный кинофильм, перевоплощаясь в его персонажей и испытывая вместе с ними любовь, ненависть, радость или страх.

Большинство упражнений цигун требует обязательного вхождения в ИСС.

Можно выделить активную и пассивную формы ИСС, учитывая при этом, что большинство ИСС включает в себя компоненты обеих разновидностей. В случае смешанного ИСС определять его активность или пассивность следует по доминирующему в состоянии компоненту.

Активные ИСС характеризуются сильной концентрацией на предмете, а пассивные являются следствием рассеивания внимания. Кроме того, в ощущениях, характерных для активных ИСС в большей или меньшей степени присутствует некий агрессивный, доминирующий оттенок, в то время, как пассивные ИСС тяготеют к расслаблению, подчинению и отрешенному «вовлечению в процесс».

Активные ИСС относятся к ян, а пассивные — к инь. В работе с энергией активные ИСС используются для достижения мощной активизации и бурного самопроизвольного перераспределения ци.

Преимущество упражнений с пассивными ИСС заключается в том, что они не требуют таких колоссальных затрат энергии, как тренировки с глубокими активными ИСС, поскольку они в большей степени тяготеют к получению и перераспределению энергии.

Чтобы привыкнуть к ИСС и научиться вызывать их, особенно на начальном этапе занятий, полезно будет вспомнить ситуации из прошлого, когда вы в силу обстоятельств спонтанно погружались в эти состояния, и постараться восстановить в памяти все детали ощущений и чувств, которые вы испытывали в тот момент.

Каждое из ИСС имеет свой особенный характерный «привкус», представляющий собой соответствующее этому состоянию метаощущение. Воспроизводя это метаощущение, вы снова без особых усилий войдете в нужное состояние. На основе подобных «привкусов»-метаощущений формируются мыслеобразы. Для удобства оперирования ими, вы можете связать метаощущение с каким-либо ключевым словом или каким-то дополнительным представлением.

Например, можно создать мыслеобраз расслабления, связав ключевое слово «расслабление» с ярким образным воспоминанием о реальном моменте из прошлого, когда вы чувствовали себя абсолютно расслабленными, лежа в горячей ванной с ароматическими солями и слушая легкую, приятную музыку.

Возможно, для вас состояние расслабления ассоциируется с другими образами прошлого, с отдыхом после тяжелого труда или с безмятежным созерцанием морских волн, мягко набегающих на песок.

При наличии хорошего воображения вообще не возникает необходимости связывать образное представление с ключевым словом. Каждый человек интуитивно определяет наиболее подходящие для него мыслеобразы.

Основываясь на собственных воспоминаниях, попробуйте создать своеобразную «коллекцию» мыслеобразов, связанных с самыми разными понятиями и ощущениями, такими, как спокойствие, расслабление, безмятежность, мягкое удовольствие и т.д. Эти мыслеобразы пригодятся вам при выполнении упражнений цигун.

Чем ярче и детальнее вам удастся мысленно воспроизвести каждую из вспоминаемых ситуаций, неразрывно связывая испытанное когда-то состояние с соответствующим ключевым словом или образом, тем легче, глубже и быстрее вы сможете погрузиться в активное или пассивное ИСС.

В медитативных практиках цигун благодаря определенной последовательности вызываемых мыслеобразов достигается устранение крайних эмоциональных проявлений и значительное снижение реактивности организма на отдельные внутренние переживания и внешние раздражители. Пассивное ИСС, в которое погружается исполнитель в процессе выполнения наиболее близких к каноническим упражнений цигун, характеризуется тем, что настроение исполнителя приобретает спокойный и чуть приподнято-радостный характер, а соматическое состояние становится спокойно-расслабленным.

Неканонические упражнения цигун Шоу-Дао, оказывающие наиболее сильное воздействие на организм, как правило, связаны с активными ИСС. Некоторые из этих техник описываются в нашей книге «Секс и долголетие».

В процессе тренировки человек, практикующий цигун вводит себя в ИСС, в котором создаваемые им мыслеобразы реализуются. Именно поэтому для человека, практикующего психотехники работы с энергией крайне важно уметь приводить себя в состояние расслабленного спокойствия и полностью контролировать собственные мыслеобразы.

Если в период выполнения упражнения по активизации и перемещению энергии вместо необходимых для этого упражнения мыслеобразов из подсознания занимающегося всплывут какие-то травмирующие воспоминания или его будут одолевать тревожные мысли, энергия может не только излишне активизироваться, но и пойти в нежелательном направлении, что вместо пользы для здоровья причинит занимающемуся вред.

По этой причине людям, недавно начавшим заниматься цигун, не стоит стремиться быстрее войти в глубокие трансовые состояния с мощными перераспределениями энергии. В первую очередь им следует овладевать базовыми техниками работы с энергией и создания необходимого для работы с энергией внутреннего настроя.

Предусмотренные и оргазмические ощущения

Активизация и перемещение потоков ци проявляются в специфических предусмотренных ощущениях. Предусмотренные ощущения — это любые ощущения холода, тепла, покалывания, щекотки, потока, вибрации, мышечных сокращений и т.д., связанные с прохождением ци по тем или иным объемам тела.

Оргазмические ощущения — это предусмотренные ощущения, связанные с перемещением по телу

потоков сексуальной энергии. От предусмотренных ощущений, связанных с перемещением ци не сексуальной природы оргазмические ощущения отличаются специфическим привкусом удовольствия, в некоторых случаях тонкого и едва заметного, а иногда явственно выраженного и весьма интенсивного.

Примером предусмотренных ощущений, связанных с перемещением защитной ци являются ощущения, возникающие в окологлазных мышцах при поднесении к глазу острия ножа.

Оргазмические ощущения могут возникать в самых разных обстоятельствах, не обязательно связанных с контактами с представителями противоположного пола.

Ощущение экстаза, сопровождающее вдохновение художника или скульптора в момент создания шедевра, чувство острого наслаждения особенной ясностью ума, которую испытывает ученый, придумывая новую теорию, имеют сексуальное происхождение и тоже являются оргазмическими ощущениями. Согласно восточным эзотерическим учениям, в данном случае происходит трансформация или, как еще ее называют, сублимации сексуальной энергии в более тонкие энергии, такие как умственная или духовная.

Вызванное внезапным испугом ощущение холодка, пробегающего по спине — оргазмическое ощущение. Оргазмическими ощущениями являются головокружение от радости победы, специфическое чувство, возникающее во рту, когда человек, предвкушая удовольствие, пробует очень вкусное блюдо или наслаждается букетом дорогого вина, замирание сердца от восторга при виде прекрасного пейзажа или произведения искусства и множество других ощущений, которые переживает человек.

Современный человек, поглощенный обрушивающимися на него потоками информации и повседневными заботами, в значительной степени утратил способность испытывать оргазмические ощущения по многим естественным для этого поводам. Он просто не успевает уделять внимание мимолетным отзвукам наслаждения, возникающим в его душе. Он заглушает их отрицательными эмоциями, порожденными суетливым бытом, так, как заросли крапивы заглушают робкие ростки садовых цветов.

На Востоке насыщение организма необходимым количеством освежающих и целительных для души и тела оргазмических ощущений являлось составной частью целого ряда ритуалов. В Японии этому были посвящены и чайная церемония, и созерцание цветущей сакуры, и создание танку — коротких стихов, в которых человек воплощал состояние своей души.

В условиях технократической цивилизации Запада дело дошло до того, что многие люди зачастую не способны испытать необходимое количество оргазмических переживаний даже в процессе полового акта. Отчасти в этом виноваты тяжелая одежда и жесткая обувь, уменьшающие чувствительность тела и кожи, вследствие чего сокращается количество эрогенных зон и их восприимчивость.

Особенно ярко последствия хронической нехватки оргазмических переживаний заметны в странах Северной Европы. Именно с острым недостатком оргазмических ощущений связано столь высокое количество самоубийств в Скандинавских странах — наиболее благополучных в Европе в экономическом смысле. Статистические исследования подтверждают устойчивую тенденцию к снижению общей удовлетворенности жизнью на фоне растущего материального благополучия.

Уверенность в будущем и материальная обеспеченность, несомненно, важны для ощущения благополучия, тем не менее, удовлетворенность жизнью в гораздо большей степени зависит от количества ярких, насыщенных и удовлетворяющих эмоциональных переживаний, чем от солидного счета в банке или стильного мебельного гарнитура.

В общее снижение количества необходимых оргазмических переживаний немалую лепту вносят и христианские постулаты о греховности чувственности и сексуальных желаний. Они становятся, источниками внутренних конфликтов, которые сжигают огромное количество энергии. Следствием воздействия на психику религиозных постулатов являются психологические барьеры, не позволяющие человеку полноценно наслаждаться якобы «греховными» отношениями с сексуальным партнером.

В даосских техниках цигун широко используется работа с сексуальной энергией, поскольку этот тип энергии наиболее легко активизируется и наиболее легко управляется. Последователями Шоу-Дао разработан ряд упражнений, предназначенных для развития чувствительности и чувственности человеческого тела, а также органов чувств. Эти упражнения дают возможность омолаживать и оздоравливать организм, одновременно наслаждаясь оргазмическими ощущениями во всей их полноте даже вне сексуального контакта. Некоторые из них будут описаны ниже.

Общее развитие чувствительности

Людям, занимающимся цигун, следует уделить особое внимание развитию чувствительности в восприятии энергии как внешней, так и внутренней. Толь-

ко таким образом они смогут не только отслеживать малейшие признаки активизации энергии в той или иной зоне, но и целенаправленно управлять потоками активизированной энергии. Кроме того, чувствительность в восприятии энергии впоследствии поможет людям, занимающимся цигун, распознавать и лечить различные заболевания, связанные с нарушениями циркуляции энергии в организме.

Обычно наиболее чувствительными частями человеческого тела являются кисти рук, а, конкретнее, ладони и точки, расположенные на подушечках и кончиках пальцев (*рис. 3*), так что в первую очередь необходимо развивать чувствительность именно этих зон.

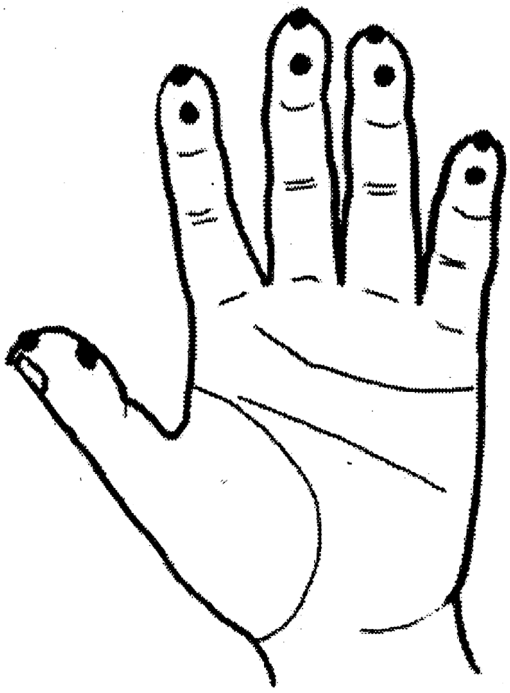

Рис. 3

На более высоком уровне тренировок возможно развить чувствительность любой части тела, в том числе и глаз, то есть ощущать энергетику человека или предметов, лишь сканируя их глазами и регистрируя исходящие от них сигналы.

Существуют упражнения на развитие общей чувствительности, то есть чувствительности всего тела одновременно, когда, например, человек, проходя по улице, как бы «кожей» воспринимает сигналы, исходящие от проходящих мимо людей, от проезжающих машин, от домов, от деревьев и т.д.

В боевых искусствах Шоу-Дао изучение подобных психотехник, относящихся к комплексу упражнений по «созданию чувственной оболочки» было широко распространено. Воин учился «спиной» ощущать чужой взгляд или присутствие врага, он должен был в каждый момент схватки полностью отдавать себе отчет в том, что его окружает, кто или что и на каком расстоянии находится вне поля его зрения. Упражнение «расширения чувственной оболочки» позволяло как бы «раздвинуть» сферу чувственного восприятия за пределы человеческого тела.

Развитие обостренной чувствительности к восприятию потоков ци — задача относительно несложная, особенно для людей с живым воображением и подвижной психикой.

Большинство психотехник, предназначенных для управления энергией базируется на специфической внелогической и внесловесной деятельности сознания и подсознания, а именно на мыслеобразах, вызывающих и сопровождающих действия, приводящие к желаемому результату.

Так же как ребенок складывает слова во фразу, имеющую какой-то смысл, человек, практикующий цигун создает ряд мыслеобразов, позволяющих получить желаемый результат.

Человеку, с рождения слепому, невозможно объяснить, что такое свет и цвет, потому что слова не способны адекватно отразить специфический опыт

зрительного восприятия. Лишь прозрев, он сможет создать полноценный мыслеобраз света и цвета и производить с ним какие-то целенаправленные манипуляции.

Умение ощущать потоки внутренней и внешней ци и работать с ними — это непривычный для нас опыт совершенно нового уровня. Лишь испытав его, мы создаем соответствующий мыслеобраз ощущения энергетического поля, воспроизведение которого позволяет нам настроиться на то, чтобы вновь воспринять ощущения, порождаемые внутренней или внешней ци.

Проще всего в первый раз ощутить энергетические поля, окружающие людей и различные предметы, тренируясь вместе с опытным инструктором, который «откроет» чувствительные зоны ваших рук и поможет вам прочувствовать предусмотренные ощущения тяжести, покалывания, прохлады или тепла, характерные для восприятия ци.

Более чувствительные люди, даже занимаясь самостоятельно, хотя бы слабо, но начинают чувствовать энергетические поля уже на упражнении «магнит», которое будет описано ниже. Тем же, кто лишен природной чувствительности и кому не удается испытать необходимые ощущения, придется прибегнуть к приему, использовавшемуся последователями Шоу-Дао, который срабатывает стопроцентно даже у самых «бесчувственных» учеников.

Как уже было упомянуто, защитная энергия проявляется через ее притекание к поверхности тела в случае ощущения опасности или воздействия на конкретную зону тела неблагоприятных факторов — холода, влажности, механического повреждения и т.д.

Хорошо всем знакомые «мурашки», бегущие по телу могут быть следствием притекания защитной

энергии к поверхности кожи, хотя это может оказаться и другая разновидность ци.

Для того, чтобы ощутить симптомы прилива энергии к определенному участку тела, мы создадим искусственную опасность, поднеся к лицу остро отточенный нож и поводив его кончиком в двух-трех сантиметрах от глаза. Опасность, исходящая от лезвия, заставит автоматически напрячься окологлазные мышцы. Сосредоточившись на возникающем ощущении, вы почувствуете, как некая субстанция приливает к глазу, наполняя его область тяжестью, покалыванием или проявляясь каким-то иным способом.

Постарайтесь как следует запомнить это ощущение прилива энергии, так как впоследствии лишь за счет его воспроизведения в соответствующем мысле-образе вы сможете вызывать прилив энергии к нужной вам зоне тела. Ощущение энергетического поля, исходящего от внешних предметов, будет несколько отличаться от ощущений, вызванных приливом защитной энергии, но главное для вас — это «пробить барьер» и научиться вначале хоть как-то воспринимать энергию, прежде чем вы начнете развивать навыки управления ею.

Предлагаемые ниже упражнения помогут вам научиться явственно ощущать энергетику вашего тела и объектов окружающего мира.

Затрачивая около десяти минут в день на простые упражнения для развития чувствительности рук, вы за достаточно короткий срок сможете воспринимать с их помощью потоки внешней ци.

Общие правила выполнения упражнений

Перед выполнением упражнений необходимо снять все металлические предметы и украшения — часы,

кольца, серьги, цепочки и т.д. В противном случае эти предметы могут «зарядиться» нежелательной энергией и впоследствии негативно воздействовать на организм человека.

Очень важным фактором является специфический настрой, с которым выполняются упражнения. О том, как создавать данный психологический настрой, будет рассказано ниже.

Необходимо помнить о том, что упражнения требуют полной концентрации на их выполнении в сочетании с общим расслаблением тела. На первый взгляд может показаться, что понятия «концентрация» и «расслабление» противоречат друг другу, но это не так. Необходимо совместить эти два состояния, сочетания их в оптимальной пропорции, которая, по мере накопления опыта, определяется интуитивно.

Нужно быть здоровым, физически отдохнувшим и спокойным, так, чтобы ваше сосредоточение не нарушали навязчивые мысли о личных проблемах.

Успех выполнения упражнений в значительной степени зависит от вашей мотивации и заинтересованности. Проверено на опыте, что занимаясь в группе или вместе с товарищами, ученики показывают намного более высокие результаты, чем тренируясь в одиночестве. Здесь сказывается, с одной стороны, автоматическая активация энергии в момент группового общения, а, с другой стороны, успехи более способных учеников вдохновляют более слабых, помогая преодолевать психологический барьер представления об ограниченности собственных возможностей. Кроме того, благоприятным фактором оказывается дух соревнования и желание «не ударить в грязь лицом» перед другими.

В то же время слишком сильное желание достичь успеха и проистекающая из него нервная напряжен-

ность могут отрицательно повлиять на занимающегося, мешая ему сосредоточиться на выполнении упражнения. Предпочтительнее привносить в занятия дух увлекательной игры, чем ставить себе жесткую цель добиться неких результатов в четко определенные сроки.

«Сбрасывание» энергии или «снятие информации» с рук

При выполнении любых упражнений с энергией рекомендуется периодически «снимать информацию» с рук, то есть избавляться от излишков энергии. Избыток энергии может привести к нарушению энергетического баланса в соответствующей зоне, что в некоторых случаях чревато неприятными последствиями.

В случае, когда избыток энергии в кистях рук (согласно субъективным ощущениям) незначительный, может быть достаточно просто потрясти кисти или резко их встряхнуть, словно сбрасывая с них какой-либо налипший предмет.

Процесс «сбрасывания» желательно дополнительно сопровождать мыслеобразом избавления от нежелательной или «наведенной» энергии.

Второй вариант «сброса информации» — это при необходимости повторяемое несколько раз скользящее «обтирание» кисти руки, с которой снимается энергия, другой рукой, и стряхивание энергии уже с этой руки *(рис. 4)*.

В некоторых случаях, когда наведенная энергия распространяется от кистей выше до локтей или даже до плеч, или если вам покажется, что руки онемели, а попытки «снять информацию» не приводят к успеху, рекомендуется омыть холодной водой все зоны рук, в которых чувствуется избыток энергии.

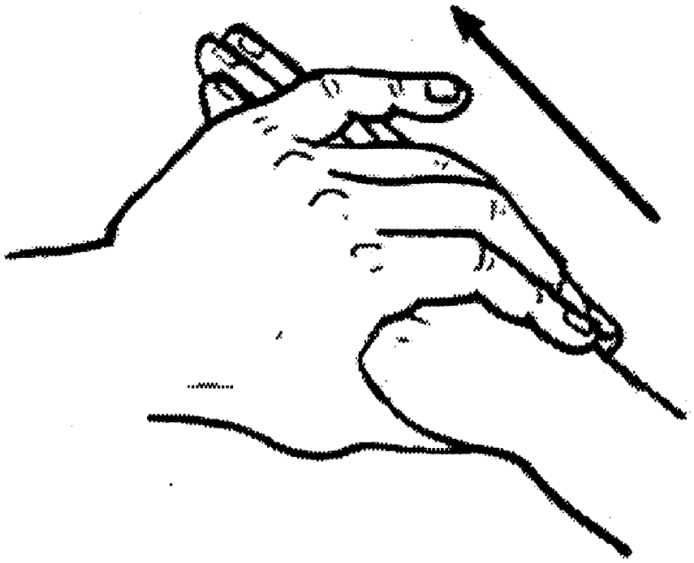

Рис. 4

Бывают ситуации, когда, несмотря на все попытки сбрасывания энергии, ощущения в кистях или каких-то других зонах тела продолжают беспокоить. Обычно это связано с тем, что человек подсознательно продолжает концентрироваться на них, и его повышенное внимание в свою очередь вызывает дополнительный прилив беспокоящей энергии к месту концентрации. В этом случае нужно просто отвлечься на что-либо, что полностью поглотит ваше внимание или сосредоточиться на другой зоне. Неприятные ощущения сразу исчезнут.

Упражнения для развития чувствительности рук

Упражнение 1

Сядьте, руки положите на колени. Сосредоточьтесь на большом пальце левой руки таким образом, чтобы в кончике пальца ощутить сильное покалывание и (или) жжение. Когда результат будет достигнут,

переместите внимание на кончик указательного пальца и ощутите покалывание там. Затем научитесь вызывать покалывание во всех остальных пальцах по очереди, одновременно в нескольких пальцах в разных комбинациях и в произвольно выбранных пальцах.

Желательно научиться очень быстро переключать внимание с одних пальцев на другие и вызывать покалывание почти мгновенно. После того, как вы перестанете сосредотачиваться на каком-то пальце, покалывание в его кончике должно сразу исчезнуть. Если оно не исчезло, не прилагайте никаких особых усилий, чтобы убрать его. Просто перестаньте обращать на него внимание, и оно пройдет само.

Проделайте то же самое упражнение с правой рукой.

Упражнение 2. «Магнит»

Левая рука неподвижна. Большой палец противопоставлен и параллелен остальным четырем слегка разомкнутым пальцам. Правая рука с пальцами, расположенными аналогично, перемещается таким образом, чтобы ее четыре пальца двигались взад-вперед, проходя между большим и остальными пальцами левой руки (*рис. 5*).

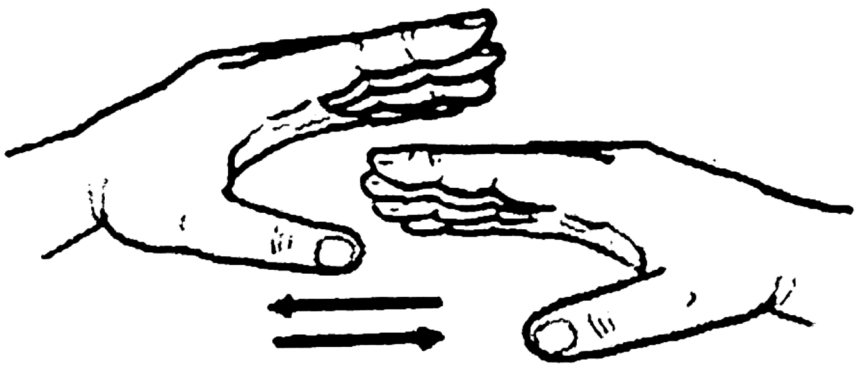

Рис. 5

Выполняя упражнение, полностью сосредоточьтесь на кистях рук. Представьте себе, что левая рука — это мощный магнит, а большой палец и четыре противопоставленных ему пальца — полюса магнита. Вообразите, что ваша правая рука — чувствительный датчик, воспринимающий излучение этого магнита.
В момент, когда четыре пальца правой руки будут проходить между «полюсами», вы должны ощутить нечто подобное приливу защитной энергии к глазу в упражнении с ножом.

Если вы расслабитесь и сосредоточитесь на ощущениях, которые возникают в кистях ваших рук, то почувствуете тепло или легкое покалывание, как будто по пальцам одной руки в момент, когда они проходят между пальцами другой, пробегает очень легкий электрический разряд. Это и есть ощущение биополя.

Концентрируйтесь на возникающем ощущении, отмечая его малейшие нюансы — в какой момент оно появляется, как оно заканчивается, какие зоны пальцев лучше воспринимают излучение «магнита».

Еще один вспомогательный мыслеобраз — это испускание энергии пальцами левой руки. Представьте, как с каждым выдохом вы сильнее и сильнее генерируете «магнитное поле», которое все мощнее взаимодействует с пальцами правой руки.

Сбросьте энергию.

Поменяйте руки и выполните то же самое, но на этот раз правая рука будет статичной, а пальцы левой будут двигаться между полюсами «магнита».

Сбросьте энергию.

Длительность выполнения упражнения — 1–3 минуты на каждую руку.

Выполнять упражнение желательно ежедневно.

Упражнение 3. Активация пальцев и ладоней

Ладонь правой руки с раскрытыми и распрямленными, но не напряженными пальцами статична. Кисть левой руки с пальцами, расположенными аналогично, описывает круги по часовой стрелке над правой рукой, так, чтобы на первом полукруге пройти над ладонью, а, возвращаясь — над ее пальцами (*рис. 6*).

Рис. 6

Мыслеобраз — что левая рука излучает или индуцирует сильное поле, а правая рука ощущает его, поглощает его и как бы «напитывается» им. При этом в правой руке должны появиться ощущения, аналогичные приливу защитной энергии к зоне глаза. По мере выполнения упражнения ощущения будут усиливаться, в некоторых случаях становясь даже болезненными. Вы можете почувствовать нарастающую тяжесть, распирание, сильное, возможно, болезненное покалывание в отдельных зонах или точках пальцев или ладони. Не бойтесь этих ощущений. Они вполне естественны.

На ладонях рук, как и на стопах, находится значительное количество биологически активных точек и зон, являющихся проекциями внутренних органов, а также начала или окончания некоторых акупунктурных меридианов. Некоторые из этих точек обладают повышенной чувствительностью или испытывают необходимость в притоке энергии, так что происходит как бы «пробивание» подобных точек, напоминающее прохождение по телу легкого электрического тока.

Поменяйте руки, и выполните то же самое, вращая левую руку над правой.

По завершении каждого этапа упражнения сбрасывайте энергию.

Длительность выполнения упражнения — 1–3 минуты на каждую руку.

Выполнять упражнение желательно ежедневно.

Упражнение 4. Активация ладоней и пальцев с помощью магнита

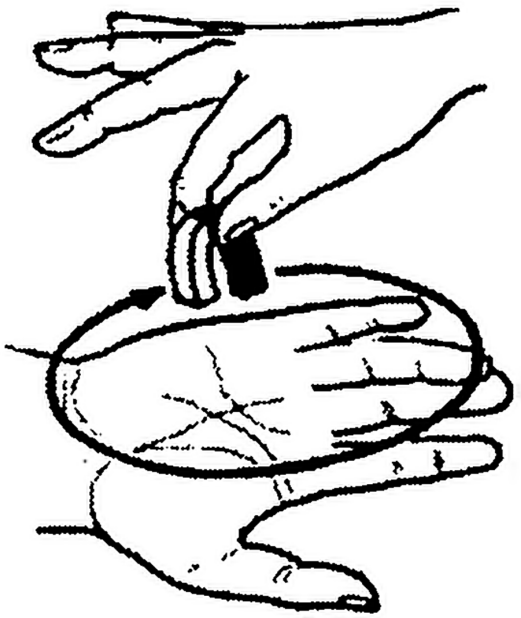

Рис. 7

Упражнение выполняется аналогично упражнению 3, но в правой руке, совершающей вращательные движения по часовой стрелке над неподвижной левой рукой вы должны держать сильный магнит (*рис. 7*). Поле магнита обычно воспринимается очень хорошо, иногда даже сильнее, чем поле другой руки.

Сбросьте энергию и поменяйте руки.

Длительность выполнения упражнения — 1–3 минуты на каждую руку.

Упражнение 5. «Мячик»

Это упражнение развивает чувствительность и ладоней, и кончиков пальцев.

Активировав пальцы и ладони с помощью упражнения 3, расположите кисти рук с ненапряженными разомкнутыми пальцами друг напротив друга, так, как будто ваши ладони охватывают мячик примерно пятнадцати сантиметров в диаметре. Руки при этом не касаются друг друга (*рис. 8*).

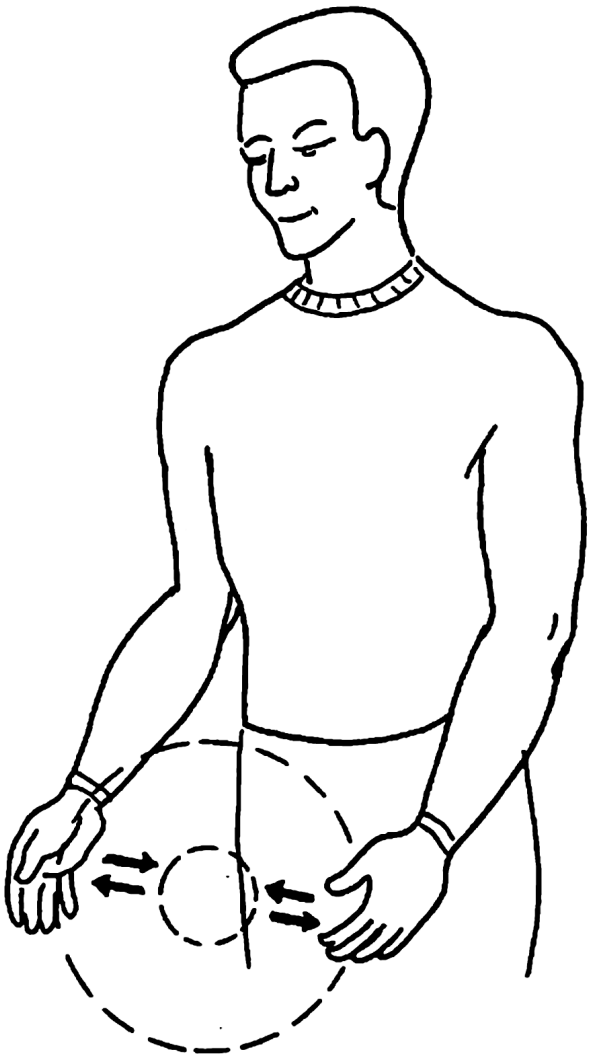

Рис. 8

Легкими колебательными движениями начните слегка сводить и разводить ладони, с каждым движением стараясь ощутить между рук упругий энергетический «мячик». Как только ощущение станет достаточно выраженным, не прерывая колебательных движений, начните медленно раздвигать руки, следя за тем, чтобы восприятие упругой «пружинки» между ладонями не терялось.

Разведите руки на максимальное расстояние, при котором продолжает чувствоваться поле.

Сбросьте энергию и повторите упражнение 2–4 раза, стараясь с каждым разом чувствовать «мячик» между руками на все более далеком расстоянии и с большей интенсивностью.

Длительность каждого повтора — 1–3 минуты.

Выполнять упражнение желательно ежедневно.

Упражнение 6. «Раскрытие» активных точек на кончиках и подушечках пальцев

Наиболее хорошо энергия ощущается ладонями и двумя точками, расположенными на ногтевых фалангах пальцев. Одна точка находится на самом кончике пальца, примерно в трех миллиметрах от середины ногтя и соответствует акупунктурной точке шисюань, а вторая расположена на подушечке пальца напротив середины ногтевого ложа (*см. рис. 3*).

Для того, чтобы точка начала хорошо ощущать энергию, ее требуется «раскрыть». «Раскрыть» точку означает сделать ее чувствительной к восприятию энергии. Наиболее простой вариант раскрытия точки — это воспользоваться помощью опытного наставника, который будет воздействовать на нее до тех пор, пока в точке не появятся необходимые ощущения.

Если же вы тренируетесь самостоятельно, придется раскрывать точки с помощью собственной энергии, или, что на начальном этапе может оказаться эффективнее, с помощью лезвия ножа. Желательно использовать нож с длинным узким сужающимся к концу лезвием и остро отточенным острием. Оружие такого типа автоматически пробуждает ощущение опасности, провоцируя прилив защитной энергии к зоне, на которую будет направлено острие.

Начнем «раскрытие» с указательного пальца левой руки, с точки, расположенной на его кончике.

Поднесите острие ножа как можно ближе к выбранной точке и, сосредоточившись на возникающих в ней ощущениях, начните по часовой стрелке вращать острием над точкой по кругу диаметром в несколько миллиметров (*рис. 9*).

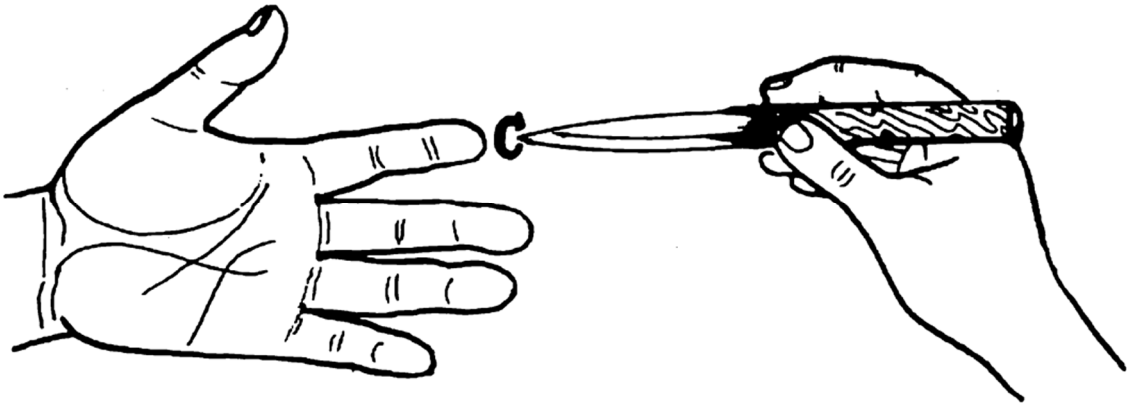

Рис. 9

Раскрытие точки сопровождается ощущением глубоко проникающего чувствительного точечного укола и возникновением между острием ножа и точкой своеобразной энергетической «нити», которая, согласно вашим ощущениям, вращается синхронно с движением лезвия, провоцируя в точке всевозможные ощущения — распирания, покалывания, вибрации и т.д.

Если подобные ощущения возникают не в точке, а во всем кончике пальца, это означает, что точка еще

не открыта, и следует продолжить выполнение упражнения или попробовать то же самое с точкой на другом пальце.

Как только точка откроется, оповестив вас об этом чувствительным уколом, начните, не прекращая вращения по часовой стрелке, удалять лезвие от кончика пальца, двигая его по расширяющейся спирали до максимального расстояния, на котором еще чувствуется упругая энергетическая нить, соединяющая острие с точкой и вызывающая в этой точке предусмотренные ощущения *(рис. 10)*.

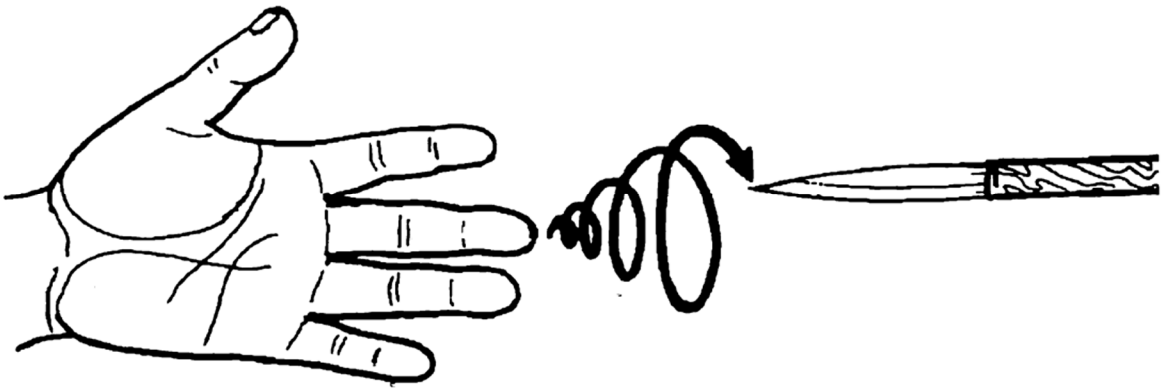

Рис. 10

Повторите то же самое со всеми активными точками на кончиках и подушечках пальцев сначала левой, а потом правой руки.

Длительность выполнения упражнения — около одной минуты на каждую точку или до появления предусмотренных ощущений.

Упражнение 7. Развитие чувствительности активных точек подушечек и кончиков пальцев

После того, как точки будут раскрыты с помощью лезвия ножа, для развития и поддержания их чувствительности следует выполнять аналогичное упражне-

ние, в котором вместо лезвия ножа будет использоваться одна из активных точек на пальце другой руки (*рис. 11*)

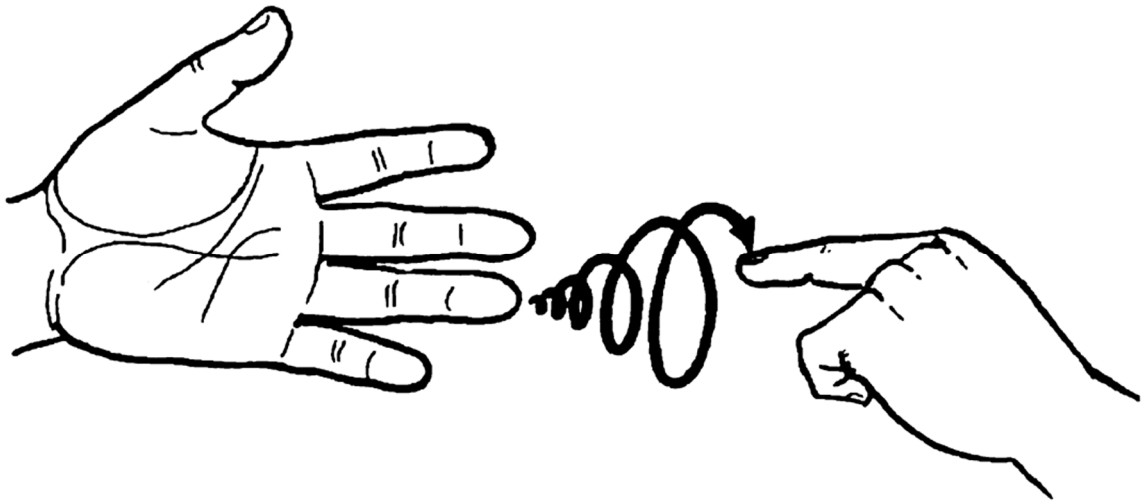

Рис. 11

Вращение производится по расширяющейся спирали в направлении часовой стрелки. Необходимо добиться чувствительного покалывания в активных точках обоих пальцев и ощущения эластичной, но прочной энергетической нити, связывающей их во время движения.

Сначала вращения осуществляются кончиком большого пальца правой руки над всеми по очереди кончиками пальцев левой руки, начиная с большого, а затем — над подушечками пальцев. После этого то же самое выполняют указательный, средний, безымянный пальцы и мизинец правой руки. Затем руки меняются, и все повторяется с той лишь разницей, что теперь спиральное вращение осуществляют пальцы левой руки над активными точками пальцев правой руки.

Каждый элемент упражнения выполняется около одной минуты.

Упражнение 8

Это упражнение является упрощенным вариантом предыдущего, которое занимает слишком много времени, но заменять упражнение 7 на упражнение 8 можно лишь после того, как вы с легкостью научитесь активировать и чувствовать активные точки пальцев вместе с энергетическими нитями.

Расположите руки с полусогнутыми пальцами таким образом, чтобы кончики одноименных пальцев оказались друг напротив друга (*рис. 12*).

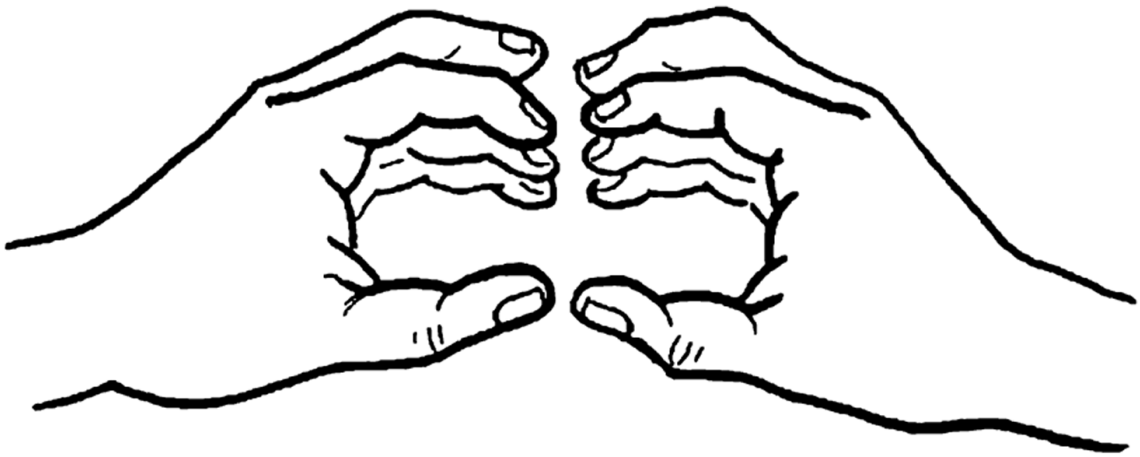

Рис. 12

Левая рука статична. Правая рука начинает вращение с очень маленькой амплитудой, которое продолжается до тех пор, пока во всех одноименных точках пальцев не возникнет ощущение покалывания и их не свяжут энергетические нити.

Затем правая рука начинает медленно отдаляться, двигаясь по часовой стрелке по раскручивающейся спирали. Следите за тем, чтобы ощущения в связанных нитью точках не угасали, а сами нити не рвались.

Снова проделайте то же самое упражнение, но с активными точками на подушечках пальцев. Исход-

ная позиция рук в этом случае несколько иная (*рис. 13*), так как центры подушечек одноименных пальцев должны в начале упражнения располагаться точно друг напротив друга.

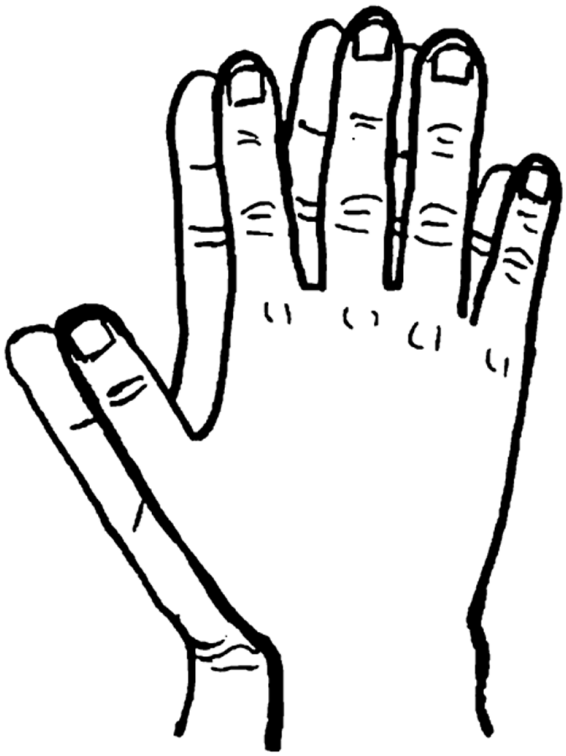

Рис. 13

Каждая фаза упражнения продолжается около одной минуты.

Упражнение 9

Это упражнение выполняется аналогично упражнению «мячик», но вместо энергетического шара между ладонями создаются энергетические нити между пальцами.

Разведите руки на максимальное расстояние, при котором между одноименными точками сохраняется связь. По очереди шевелите пальцами, следя за тем, как реагируют на их движение связанные с ними

энергетическими нитями точки на одноименных пальцах другой руки.

Длительность выполнения упражнения — 1–3 минуты.

Управление энергией. Перемещение энергии по телу

Управление энергией обычно осуществляется с помощью одних только мыслеобразов или мыслеобразов в сочетании с дыханием.

Приведенные ниже упражнения, особенно те, в которых в качестве вспомогательного инструмента используется нож, рекомендуется выполнять в спокойном состоянии, находясь в комнате, где вас никто не побеспокоит, поскольку резкий звук или какое-нибудь отвлекающее событие могут заставить вас вздрогнуть и пораниться о лезвие.

Упражнение 10

Это упражнение вам уже знакомо. Поднесите к глазу острие ножа и начинайте медленно описывать им круги в районе глазницы, сосредотачиваясь на ощущениях напряжения, тяжести или распирания, возникающих в области глазных мышц. Хорошенько запомните эти ощущения, формируя таким образом мыслеобраз прилива защитной энергии к определенной зоне тела. Затем проделайте то же самое с другим глазом.

Упражнение 11

Отложите нож в сторону и постарайтесь вызвать в области глаза аналогичные ощущения, но уже без ис-

пользования лезвия. Как только нужные ощущения появятся, постарайтесь изменить сопровождающий их эмоциональный фон.

Если нахождение острия ножа около глаза создает у вас чувство напряжения, тревожности, настороженности или беспокойства, постарайтесь трансформировать характер своего восприятия, проассоциировав прилив энергии к окологлазной области с приятными положительными ощущениями — расслаблением зоны прилива энергии, ощущением тепла и мягкого успокаивающего покалывания, на фоне общего расслабления тела в сочетании с состоянием легкого блаженства.

Выполните то же упражнение с другим глазом.

В некоторых случаях, особенно когда в организме тренирующего наблюдаются энергетические застои или нарушения циркуляции ци, не обязательно проявляющиеся в острых заболеваниях, перемещение энергии по телу может оказаться болезненным и проявляться всевозможными неприятными ощущениями. Сильная распирающая боль, отдающая в локоть, в плечо или в другие части тела, может возникать в кистях рук во время упражнений по развитию чувствительности или в других частях тела при выполнении упражнений по управлению энергией.

Этого не надо бояться. Болезненные ощущения означают, что ци пытается восстановить нарушенное энергетическое равновесие в организме. В случае возникновения болезненных ощущений следует дышать медленно, глубоко и равномерно, но без напряжения, представляя себе что-либо приятное и расслабляющее и связывая ощущения от накопления или перемещения энергии с положительными эмоциями, превращая таким образом боль в удовольствие.

Упражнение 12

Снова возьмите нож и медленно поводите его острием над тыльной стороной ладони, сосредотачиваясь на приливе защитной энергии к участкам кожи, над которыми движется лезвие.

Наложите состояние положительного эмоционального фона на ощущение прилива защитной энергии, постепенно избавляясь от чувства тревожности, вызываемого лезвием.

Затем проведите острием ножа над руками, ногами, животом, добиваясь того, чтобы тело откликалось на его движение мгновенными перемещениями энергии, усиливающимися в своей интенсивности.

Для большей эффективности упражнения можно полностью снять одежду, чтобы ее наличие не ослабляло эффект воздействия лезвия. По окончании тренировки тщательно разотрите ладонями все тело, чтобы равномерно распределить защитную и сексуальную энергии по организму. Растирание тела следует прекратить лишь после того, как полностью исчезнут ощущения прилива энергии к его отдельным зонам. Это действие до некоторой степени аналогично сбрасыванию излишков энергии с кистей рук после упражнений на развитие чувствительности.

Если вы тренируетесь с партнером, то можете попробовать чувствовать перемещения лезвия над вашим телом, не видя его. Закройте глаза и попросите партнера, чтобы он проводил ножом над какой-либо частью вашего тела, желательно, над наиболее чувствительной. Вначале научитесь ощущать легкое изменение температуры или движения воздуха, производимые острием ножа, перемещающимся в считанных миллиметрах от вашей кожи. С практикой вы приоб-

ретете способность чувствовать перемещения ножа на расстоянии до нескольких метров, воспринимая уже не изменения температуры или движения воздуха, а чисто энергетическое воздействие лезвия.

Упражнение 13

Проделайте то же самое, что и в предыдущем упражнении, но в данном случае без ножа, заменив движение его острия над вашим телом мыслеобразом этого движения и при помощи сосредоточения интенсифицируя возникающие от этого мыслеобраза ощущения активации и перемещения энергии.

По окончании упражнения разотрите тело так же, как это рекомендовалось в предыдущем упражнении.

Упражнение 14

С помощью упражнения 3 активируйте кисть левой руки. Сосредоточьтесь на ощущении прилива к ней энергии. Затем встаньте прямо и вытяните руки перед собой. Расслабьтесь. Кисти рук не напряжены, пальцы слегка разомкнуты. Вызовите в кисти левой руки ощущение тяжести, тепла, пульсации или покалывания. Представьте, что из пульсации и тепла формируется упругий и пульсирующий энергетический шар, становящийся все более тяжелым.

Воспользовавшись мыслеобразом перемещения ци по телу, которое вы вырабатывали в предыдущем упражнении, на вдохе переместите этот шар вверх по руке до середины груди, а на выдохе — от середины груди в кисть правой руки.

После этого в левой руке должно появиться чувство легкости и «пустоты», а в правой — тяжесть, рас-

пирание или другие ощущения, свидетельствующие о приливе энергии.

Сделайте несколько равномерных вдохов и выдохов, чтобы передохнуть, а затем на вдохе переведите энергию из правой кисти в центр груди, а на выдохе — из центра груди — в левую кисть.

По мере практики вы научитесь перемещать энергию все быстрее и быстрее, и, уже не делая перерывов, сможете на вдохе посылать ци из левой руки в правую, а на выдохе — из правой в левую. В идеале энергия должна перемещаться из одного пункта в другой практически мгновенно при воспроизведении соответствующего мыслеобраза, то есть в течение одного вдоха со временем вы научитесь перемещать энергию из руки в руку 5–10, а то и большее число раз.

Научившись с легкостью посылать ци из кисти в кисть, вы можете перейти к упражнениям по ее свободному перемещению по телу, направляя энергию из правой кисти в правую ступню и обратно, из левой кисти в левую ступню и обратно, из правой кисти в левую ступню и обратно, из левой кисти в правую ступню и обратно, из руки в голову и обратно, из головы в ногу и обратно, из груди в спину и обратно, из живота в плечи и обратно и т.д.

Упражнение 15. Разделение потоков энергии

Следующий этап — научиться разделять и сливать потоки энергии, то есть, активировав ци в кисти упражнением 3, послать ее оттуда одновременно в две ступни и обратно; послать ци из левой кисти в правую кисть и левую ступню и обратно; в голову и живот и обратно; в голову и обе ступни и обратно и т.д.

Вы можете придумать себе любые варианты траекторий движения ци, главное — добиться того, что-

бы с помощью соответствующего мыслеобраза вы свободно управляли потоками своей энергии, мгновенно перемещая ее, разделяя ее потоки и вновь объединяя их.

Упражнение 16. «Точечные» посылы энергии

Это упражнение помогает научиться концентрировать энергию в очень небольших зонах, вплоть до активных точек. Подобный навык оказывается весьма важным для энергетического воздействия на активные точки тела для общего укрепления организма или для лечения определенных заболеваний.

Посылая энергию в какую-то зону, старайтесь каждый раз минимизировать размер этой зоны. Вы можете перемещать ци в область глаз, в кончик носа, в кончики пальцев или в общеукрепляющие точки акупунктуры типа цзу-сань-ли, хэ-гу, сань-инь-цзяо и т. д.

С одной стороны, тренируясь таким образом, вы научитесь точечной концентрации ци, а, с другой стороны, периодически сосредотачиваясь на общеукрепляющих активных точках, вы будете дополнительно оздоравливать и укреплять свой организм. Последователями Шоу-Дао разработан целый ряд мыслеобразов, при помощи которых они воздействуют на точки акупунктуры возбуждающим, успокаивающим или гармонизирующим методом. Более подробно методы энергетического воздействия на активные точки тела будут разобраны ниже.

Получение и отдача энергии

Получение и отдача энергии реализуются с помощью двух основных мыслеобразов — мыслеобраза

«втягивания» энергии кистями рук или другими частями тела и мыслеобраза «излучения» ци из рук или других частей тела.

Получение или «втягивание» энергии обычно осуществляется на вдохе, а отдача — на выдохе, по ассоциации с втягиванием и испусканием воздуха из легких.

Дыхание-ци

Это классическое даосское упражнение, имеющее множество назначений, начиная от успокаивающего, расслабляющего и общеукрепляющего воздействия на организм и заканчивая управлением потоками внешней и внутренней ци.

Дыхание-ци основывается на мыслеобразе, особым образом соединяющем процесс дыхания с перемещением потоков ци, результатом которого является энергообмен с окружающей средой, другим человеком или каким-либо объектом. Воздух в данном случае ассоциируется с энергией, которую можно вдыхать и выдыхать не только легкими, но и любой частью тела. Дыхание-ци можно направлять по любому маршруту, насыщая «воздухом-ци» произвольно выбранный участок или объем тела. Потокам ци с помощью мыслеобразов можно придавать любые свойства, например, «омывать» воображаемым потоком больной орган, выбрасывая вместе с выдохом из организма «грязную» ци.

Упражнение 17

Вдохните очень медленно и глубоко, представляя, что вместе с воздухом вы вдыхаете ци в виде вязкой жидкостно-газовой субстанции, и эта субстанция по

мере поступления наполняет вашу грудь приятными ощущениями, сопровождаемыми теплом, тяжестью и чувством распирания. С выдохом воздух-ци постепенно удаляется из вашего тела. Постарайтесь через соответствующий мыслеобраз связать процесс дыхания-ци с оргазмическими ощущениями. Наличие оргазмических ощущений, являющихся следствием активизации энергии, указывает на правильность выполнения упражнения.

Повторите упражнение 6–12 раз.

Упражнение 18

Медленно и глубоко вдыхая, создайте тот же самый образ воздуха-ци в форме вязкой жидкостно-газовой субстанции, но в этот раз вместо того, чтобы поступать в организм через легкие, дыхание-ци будет осуществляться через какую-либо часть тела, например, через руку. Можно представить, что воздух-ци поступает в руку через поры кожи, или что рука имеет нечто вроде «энергетических легких».

Выдыхая, удалите воздух-ци наружу через ту же самую часть тела.

Повторите упражнение несколько раз, осуществляя дыхание-ци через различные зоны тела.

Упражнение 19

Выполните дыхание-ци через всю поверхность вашего тела, представляя, что воздух входит и выходит через поры кожи, постепенно наполняя весь объем тела, а затем также постепенно покидая его.

Это упражнение рекомендуется делать на свежем воздухе и на природе — в горах, в лесу или около мо-

ря. Дополняя дыхание-ци мыслеобразом полного расслабления, спокойствия и счастья, вы сможете достигнуть глубокой релаксации и быстро восстановиться от последствий стресса или усталости.

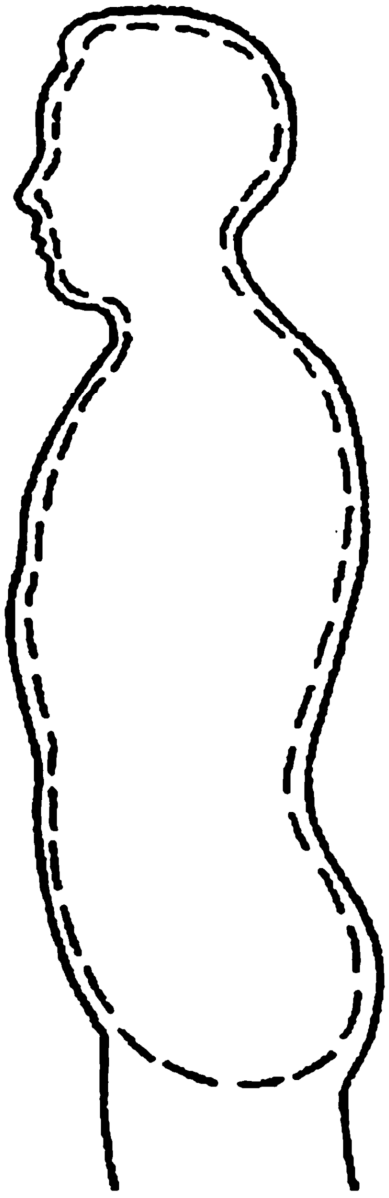

Рис. 14

Упражнение 20

Это упражнение состоит во вращении ци по микрокосмической орбите (*рис. 14*).Также, как и на первых этапах обучения дыханию-ци, вращение энергии

по микрокосмической орбите является в большей мере действием воображаемым, чем реальным, и обычно не сопровождается ярко выраженными перемещениями ци, но со временем при регулярном выполнении упражнения, можно научиться в значительной степени активизировать свою энергию и повышать общий энергетический уровень организма.

Вдыхая через область гениталий, пошлите поток воздуха-ци к копчику, оттуда вверх по позвоночнику к макушке, а затем, выдыхая, опустите его по средней линии передней части тела через лоб, нос, губы и шею, к половым органам, после чего начните цикл сначала.

Повторите цикл вращения 6–12 раз.

Упражнение 21. «Большое легкое дыхание»

«Большое легкое дыхание» очищает организм и насыщает его энергией. Эта разновидность дыхания-ци, как правило, выполняется по завершении комплекса упражнений с сексуальной энергией, или после тяжелой нагрузки, сопровождающейся большим расходом энергии.

Лягте на спину, укройтесь легким одеялом, чтобы чувствовать комфортное тепло, и расслабьтесь.

Дышать следует легко и без напряжения. Используйте мыслеобраз «дыхание есть, и его нет», то есть ваше дыхание настолько тонкое, мягкое и неторопливое, что протекает почти незаметно.

Медленный, плавный, долгий и спокойный вдох переходит в такой же медленный и плавный выдох, причем переход этот настолько тонок, что его практически невозможно заметить. Без напряжения сосредотачиваясь на движении воздуха-ци, вы отслеживае-

те его перемещение. Вдыхая, вы проводите воздух-ци по траектории от носа вверх через лоб по середине черепа и вниз вдоль позвоночника, затем между ног и вверх по средней линии передней части тела, повернув и остановив поток в полости внутри тела на 2–3 цуня ниже пупка (в области нижнего дань-тяня). На всем протяжении вдоха должно сохраниться ощущение текущего под кожей прохладного ветерка, наполняющего весь организм.

Область нижнего дань-тяня, в которой накапливается ци, желательно представить в виде диска, заполняемого воздухом-ци, из которого затем он будет вытеснен наружу.

Выдох осуществляется следующим образом: от нижнего дань-тяня поток воздуха-ци, снова выходит на среднюю линию передней поверхности тела, и по ней направляется вверх к носу.

Мыслеобраз вдоха — накопление в нижнем дань-тяне жизненной силы, а выдоха — выведение из организма «грязной» ци.

Через пять минут такого дыхания, сопровождающегося полным расслаблением мышц, следует перевернуться на правый бок и лежать, согнув ноги в коленях и положив под голову небольшую подушку. В этом положении «Большое легкое дыхание» выполняется в течение следующих 25 минут. По истечении этого срока перевернитесь на живот и медленно поднимитесь на ноги. При правильном выполнении упражнения по его завершении вы почувствуете прилив бодрости.

Упражнение 22. Обмен дыханием-ци

Это еще одно даосское упражнение, задействующее сексуальную энергию, с помощью которого даже

начинающий может без затруднения почувствовать, что представляет собой процесс энергообмена с другим человеком.

Трюк заключается в том, что когда два человека противоположного пола, физически здоровые и не вызывающие друг у друга неприязни, будучи в расслабленном состоянии, входят в физический контакт, их сексуальная энергия активизируется сама по себе, и остается только управлять ею с помощью мыслеобразов. Это помогает новичкам ощутить реальные, в некоторых случаях достаточно мощные спонтанные проявления ци. Запоминая возникающие в процессе парных тренировок ощущения, занимающиеся смогут создать мыслеобразы активации, отдачи или приема энергии. Впоследствии, используя соответствующие мыслеобразы, они получат возможность уже без партнера производить активацию ци, получать энергию от других объектов и отдавать энергию другим объектам.

Упражнение желательно выполнять с человеком противоположного пола, с которым вас связывает взаимное влечение.

Встаньте друг напротив друга таким образом, чтобы ваши лбы, абдоминальные области и солнечные сплетения находились в контакте (*рис. 15*). Руки свободно опущены.

Необходимо синхронизировать ваше дыхание таким образом, чтобы когда один из партнеров вдыхает, другой в это время выдыхал, и наоборот.

Мужчина, медленно и глубоко вдыхая, создает мыслеобраз, что он осуществляет дыхание-ци через солнечное сплетение, втягивая в себя женскую энергию инь в форме вязкой жидкостно-газовой субстанции, и эта энергия равномерно распределяется по всему его телу, наполняя его мягкими и приятными ощущениями.

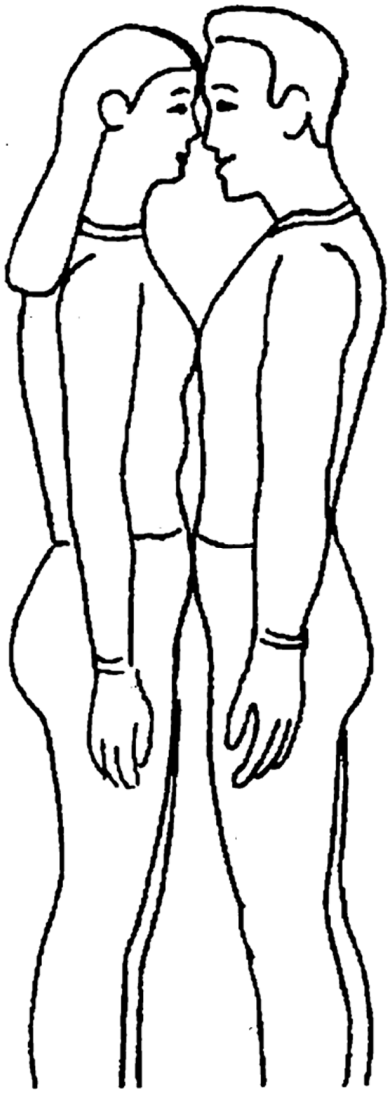

Рис. 15

Его партнерша, которая в этот момент выдыхает, создает мыслеобраз, что вместе с выдохом женская энергия инь передается через ее солнечное сплетение в солнечное сплетение мужчины.

Делая медленный и глубокий выдох, мужчина посылает свою энергию ян через солнечное сплетение в тело партнерши, и она, в этот момент вдыхающая, втягивает ян-ци в себя, равномерно распространяя его по всему телу.

Циклы вдоха-выдоха необходимо повторить несколько раз, ориентируясь по интуиции. Если упражнение выполняется правильно, партнеры чувствуют

себя бодрыми и отдохнувшими, но необходимо научиться интуитивно определять момент, когда их тела насытились энергией друг друга, и дальнейший энергообмен становится нежелательным, поскольку он уменьшает эффект упражнения.

Вообще интуитивное ощущение момента насыщения энергией исключительно важно в практике цигун и других даосских психотехниках, связанных с работой с энергией.

Человек, не обладающий чувством меры в тренировках цигун может почувствовать на себе последствия нарушения энергетического баланса организма, выражающееся в нервном истощении, перевозбуждении или даже серьезном ухудшении самочувствия.

Существует множество вариаций взаимного обмена дыханием-ци, различающихся траекториями движения энергии по телу. Например, партнер, вдыхая ци через солнечное сплетение, может на вдохе поднять энергию по позвоночнику и через область соприкосновения лбов на выдохе послать ее в голову партнерши. Партнерша, в свою очередь, проводит энергию вниз по позвоночнику и через солнечное сплетение снова возвращает ее в тело партнера.

Упражнение 23. Получение энергии от окружающей среды

Точно таким же образом, как мы получали энергию от партнера, можно получать энергию от окружающей среды, от различных неодушевленных и одушевленных предметов.

Энергию воздуха мы уже научились получать в упражнениях с дыханием-ци. Теперь сделаем то же самое с так называемой космической энергией. Как и в случае с ци, сложно дать точное определение того,

что именно представляет собой космическая энергия, или дать научно обоснованный ответ на вопрос, существует ли она на самом деле, или «подзарядка» космической энергией всего лишь плод нашего воображения, производящего своеобразный эффект плацебо.

В данном случае мне кажется наиболее разумным принять точку зрения даосов и считать, что если некая техника работает, не так уж и важно, почему именно она работает, главное — с успехом использовать ее в своих целях.

«Подзарядка» космической энергией производится следующим образом.

Встаньте прямо, разведите руки в стороны и поднимите их немного выше уровня плеч, с ладонями, развернутыми к небу, так, словно в руках вы удерживаете мяч большого диаметра, но при этом очень легкий (*рис. 16*).

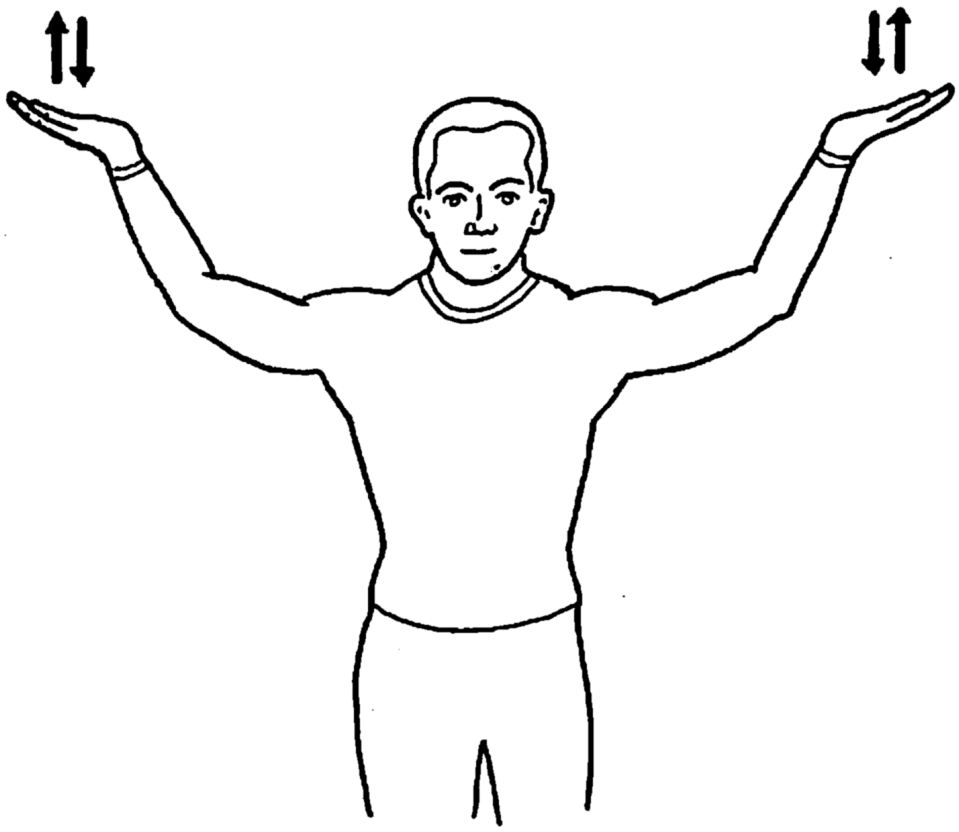

Рис. 16

Начните слегка покачивать руки вверх-вниз, пытаясь, так же, как в упражнении «мячик» ощутить в своих руках энергетический шар, но на этот раз огромного размера. Как только вы вызвали подобное ощущение, считайте, что вы «подключились» к космической энергии.

«Подключившись», воспользуйтесь мыслеобразом «дыхания-ци» и начинайте втягивать эту энергию в себя, опуская ее по рукам к плечам, а оттуда равномерно распределяя по всему телу. Состояние при этом должно быть расслабленным и спокойным.

Заканчивайте тренировку, как только интуитивно почувствуете, что ваше тело уже почти подошло к пределу насыщения космической энергией и больше не нуждается в ее притоке.

Обычно упражнение выполняется от пяти до десяти минут, но здесь нет строгих правил. В любом случае лучше ориентироваться по интуиции.

Аналогичным образом можно получать энергию от солнца, ветра, воды, земли и других одушевленных или неодушевленных предметов.

Техника получения энергии от какого-либо объекта такова: находясь от него на достаточно близком расстоянии (обычно от двадцати сантиметров до двух метров) направьте на объект руки с развернутыми к нему ладонями (*рис. 17*), слегка покачайте ладони взад-вперед, настраиваясь на его восприятие, и ощутите в своих руках «энергетический мяч» — поле, исходящее от объекта. Как только ощущение поля станет достаточно стабильным и интенсивным, начните втягивать это поле в себя с помощью мыслеобраза дыхания-ци.

Хотелось бы сделать одно предупреждение: на всякий случай даже для тренировки не стоит втяги-

вать в себя энергию от всего подряд, например, от автобусов, тараканов, мороженой рыбы и т.д. Она может оказаться вредной для вашего организма.

Рис. 56

Для подпитки энергией лучше использовать землю, воздух, солнце, деревья и некоторых животных.

Энергию из земли можно забирать способом, описанным выше, или втягивать ее в себя при непосредственном контакте — через босые ступни или через прижатые к земле руки. Забирать энергию от деревьев, животных и людей тоже можно как на расстоянии, так и при прямом контакте.

Энергия деревьев зависит от их вида, возраста и состояния. Ци некоторых деревьев может оказаться

для вас более благоприятной, а от каких-то видов вы можете почувствовать себя нехорошо. Какие деревья вам подходят, а какие нет, вы сможете со временем определить экспериментально.

Что касается домашних животных, китайцы относят собаку к ян, а кошку — к инь типу. Собаки подпитывают человека энергией, а кошки забирают излишки ци. Поэтому одни люди чувствуют себя лучше в обществе собак, а другие предпочитают кошек. Естественно, что речь идет о здоровых и не старых животных. Более подробно техники энергообмена с домашними животными описаны в наших книгах «Собака-целитель. 10 основных методов канистерапии» и «Кошка-целитель. 10 основных методов фелинотерапии».

Концентрация внимания

Для правильного выполнения техник цигун необходимо уметь полностью сосредотачиваться на выполнении задания, отключаясь не только от внешних раздражителей, но, что намного более важно, отключаясь от внутренних «шумов» исходящих от вашего собственного подсознания. Некоторые образы, генерируемые вашим подсознанием способны помешать правильному перераспределению энергии во время упражнений, следствием чего может стать ухудшение самочувствия.

Предлагаемые ниже упражнения повысят вашу способность к концентрации внимания. Их рекомендуется выполнять тем, кому во время выполнения упражнений цигун не удается полностью отвлечься от посторонних мыслей и погрузиться в ИСС.

Упражнение 24

Нарисуйте на листе бумаги черный кружок размером около пяти сантиметров, прикрепите его на стену таким образом, чтобы он располагался на уровне ваших глаз, и созерцайте его в течение пяти-десяти минут, стараясь полностью сконцентрироваться на нем и избавиться от посторонних мыслей.

Типичной ошибкой при выполнении этого классического упражнения является подавление мыслительного процесса волевым усилием. Во-первых, поддерживать таким образом концентрацию внимания достаточно тяжело даже в течение минуты, а, во-вторых, хотя вам и кажется, что у вас какое-то время не возникает посторонних мыслей, на самом деле вы отвлекаетесь на волевую концентрацию, необходимую для их подавления.

Более простой способ, относящийся к даосским психотехникам, — расслабиться и создать мыслеобраз получения тонкого удовольствия от созерцания объекта, нарастающего интереса к этому объекту, желания «слиться» с ним, познав его внутреннюю сущность и как бы перевоплотившись в него.

Хорошо известно, что деятельность «из-под палки» обычно гораздо менее эффективна, чем занятие тем, что вас полностью захватывает и дает вам удовольствие. Именно поэтому труд рабов никогда не был продуктивным.

Никому не требуется прилагать сверхъестественных усилий для того, чтобы сконцентрироваться на действии хорошего увлекательного фильма, но нечто рутинное и монотонное редко вызывает у нас подобное внимание и энтузиазм.

Согласно шоу-даосскому учению «Вкус плода с Дерева Жизни», для того, чтобы сосредоточенно вы-

полнить некое действие, надо «оживить» его мыслеобразом «получения удовольствия от процесса». В некоторых случаях это ощущение удовольствия может быть интенсивным и возбуждающим, но для упражнений по созерцанию объектов удовольствие, скорее, должно быть очень тонким, мягким и спокойным, но в то же время поглощающим, заставляющим вас «сливаться» в ощущениях с созерцаемым объектом. При этом процесс созерцания не должен вас возбуждать, чтобы внутреннее возбуждение не отвлекало вас от концентрации.

При появлении посторонних мыслей не старайтесь прогнать их волевым усилием, а, уделив каждой мысли минимально требующееся внимание для того, чтобы она оставила вас в покое, просто позвольте ей уплыть, чтобы больше не возвращаться.

Такому расслабленному избавлению от посторонних мыслей может помочь мыслеобраз, связанный с воспоминанием о состоянии, которое почти каждый из нас когда-либо да испытывал. Это состояние блаженного физического расслабления после тяжелой физической нагрузки, когда не хочется даже мыслить, и человек просто наслаждается безмятежным покоем ничегонеделания и ничегонедумания.

Упражнение 25

Возьмите какой-либо небольшой предмет, типа спичечного коробка, монеты, карандаша или шариковой ручки и созерцайте его в течение пяти-десяти минут, полностью сосредотачиваясь на нем и не допуская никаких посторонних мыслей, кроме тех, которые касаются объекта созерцания.

Так же, как и в предыдущем упражнении, процесс созерцания нужно связать с мыслеобразом заинтере-

сованности и всепоглощающего наслаждения от процесса.

В процессе созерцания следует переходить от общего к частному, то есть от формы, цвета, назначения предмета к мелким деталям на его поверхности, отдаваясь потоку свободных ассоциаций, неизменно связанных с созерцаемым объектом. Например, форму карандаша можно сравнить с копьем или ракетой, узор тонких почти незаметных трещинок или царапинок на его гранях может навести вас на мысль о египетских иероглифах и т.д. Вы можете следить за бликами света или тенями, появляющимися на его гранях, когда вы вращаете карандаш в руках и обнаружить сотни любопытных нюансов, на которые вы раньше никогда не обращали внимания.

Кроме того, вращая предмет в руках, уделяйте пристальное внимание тактильным ощущениям при соприкосновении его с кончиками и с подушечками пальцев. Старайтесь запомнить их, поскольку хорошая память на тактильные ощущения во многом близка к памяти на мыслеобразы, мыслеформы и метаощущения, использующиеся в практиках цигун.

Упражнение 26

Это упражнение одновременно развивает и память, и внимание. Его удобно делать в постели перед сном. Вспомните весь прошедший день как можно более подробно, начиная с вашего пробуждения утром и до вечера, причем старайтесь воспроизводить в памяти не только последовательность событий, но и свои мысли, чувства, тактильные и вкусовые ощущения.

Следующий этап — воспоминание дня в обратном порядке — с вечера до утра, с теми же подробностями.

С каждым разом старайтесь вспоминать день в прямом и обратном порядке во все более быстром темпе, не теряя, однако, качества воспоминаний и не отвлекаясь на посторонние мысли. Чем быстрее и точнее вы сможете это делать, чем выше будет качество вашей концентрации.

Упражнение 27

Выберите какую-либо улицу вашего города (или поселка), которую вы хорошо знаете, и мысленно «пройдите» ее от начала до конца, вспоминая дома, деревья, вывески магазинов, припаркованные у тротуара автомобили или даже прохожих, которых вы когда-то могли встретить на этой улице.

Добивайтесь скорости и точности выполнения упражнения, не отвлекаясь на посторонние мысли.

Упражнение 28

Мысленно представьте себе какой-нибудь простой предмет и в течение нескольких минут так же мысленно рассматривайте его со всех сторон, нюхайте и ощупывайте его.

Упражнение 29

Дыша глубоко и спокойно, старайтесь полностью сконцентрироваться на процессе дыхания, не допуская посторонних мыслей и следя за тем, как воздух входит в легкие и как он выходит из них, как изменяется положение живота и грудной клетки, какие при этом возникают ощущения и т.д.

Упражнение 30

Закрыв глаза и не допуская посторонних мыслей, прислушивайтесь к доносящимся до вас звукам, стараясь различать как можно большее их число.

Упражнение 31

Закрыв глаза, слегка поглаживайте пальцами какую-либо поверхность, полностью сосредотачиваясь на тактильных ощущениях и не допуская посторонних мыслей.

Упражнение 32

Представьте себе кухню вашей квартиры. Мысленно подойдите к одному из кухонных шкафчиков, вообразите, что открываете его дверцы, посмотрите на предметы, которые лежат внутри и, опять-таки мысленно, выньте эти предметы один за другим и уложите их на кухонный стол. Опустошив шкафчик, начните брать предметы со стола и закладывать их обратно в том же порядке, в каком вы их доставали. Закройте этот шкафчик и перейдите к следующему. Старайтесь при прикосновении к предметам воспроизводить в воображении еще и тактильные ощущения, то есть чувствовать их тяжесть, характер их поверхности и т.д.

Вы можете сами придумать себе ряд упражнений подобного рода. Например, мужчины, которым нравятся автомобили, могут представить, как они подходят к машине, открывают капот и начинают разбирать ее по деталям, а потом собирать обратно.

Упражнение 33

Возьмите анатомический атлас и самым внимательным образом изучите анатомию человека — расположение его костей, сухожилий, мышц и внутренних органов (вы также можете использовать для этой цели рис. 18 и 19).

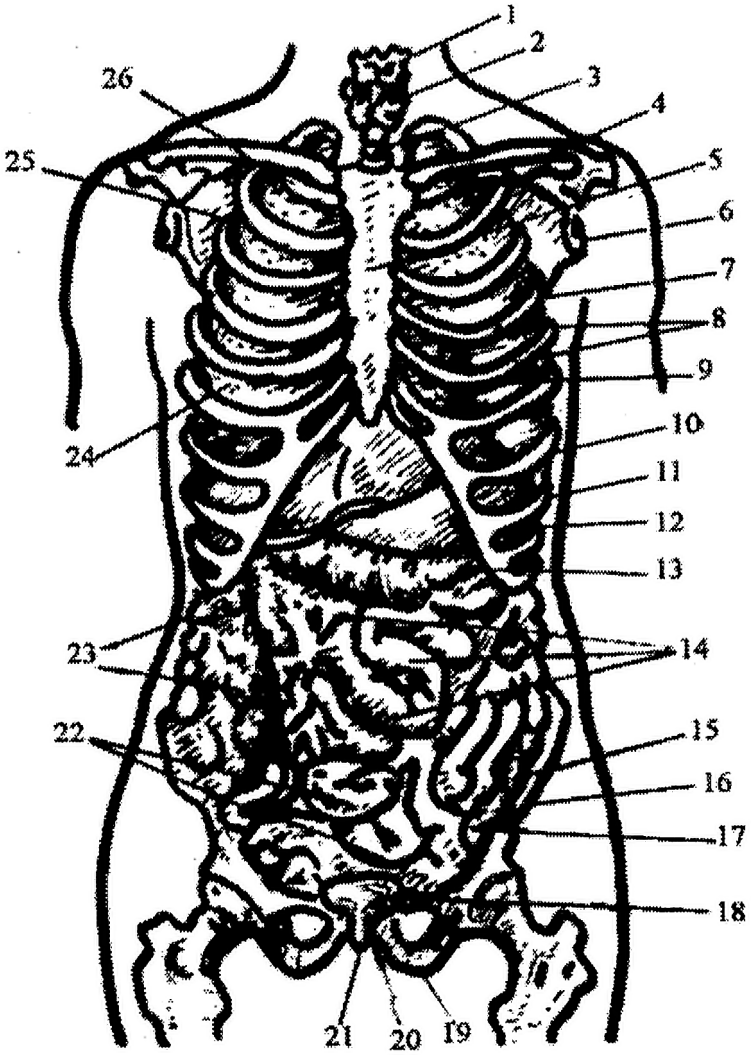

Рис. 18

Представьте себе, что перед вами находится тело человека, и вы мысленно производите его вскрытие, как бы по слоям снимая сначала кожу, затем жировой слой, удаляя мышцы, сухожилия, наблюдая расположение внутренних органов и т.д.

Умение четко представлять расположение внутренних органов исключительно важно для человека, практикующего цигун, поскольку многие упражнения цигун состоят в «омывании» энергией того или иного внутреннего органа или зоны организма.

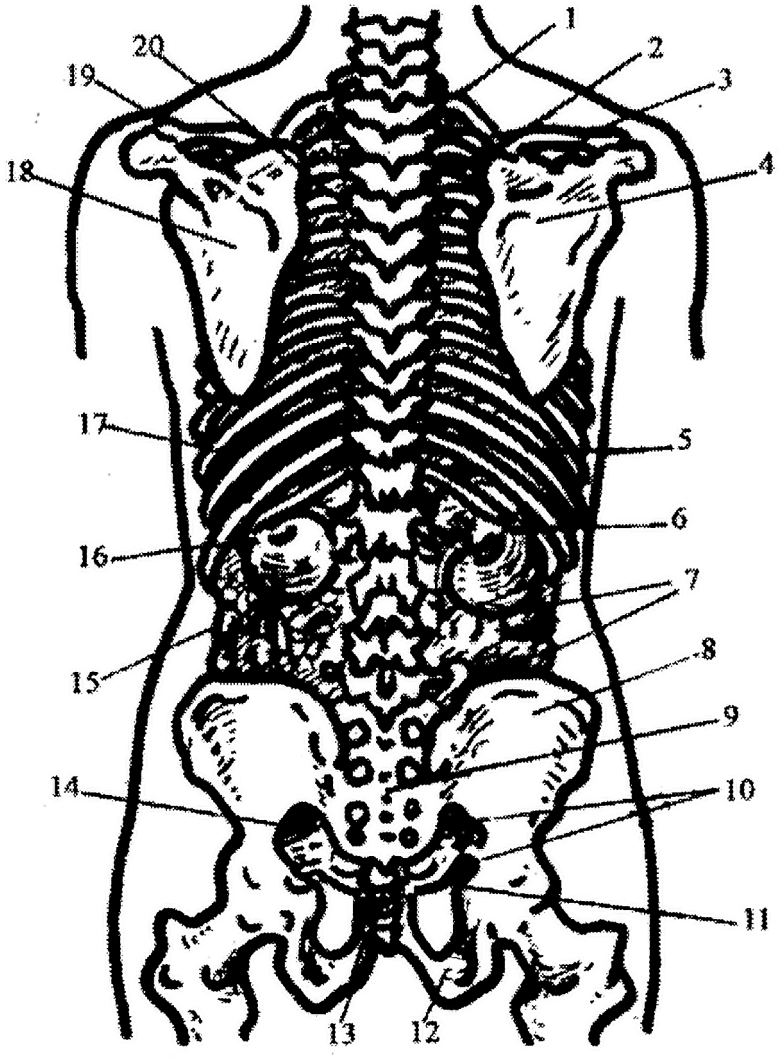

Рис. 19

Точно так же при лечении, посылая энергию в больное место или в определенную точку акупунктуры вы в некоторых случаях должны с точностью вплоть до миллиметра представлять, куда именно следует направить поток вашей энергии. Для этого существует особая техника концентрации на определенных слоях и объемах человеческого тела. Данное

упражнение поможет вам выработать ряд необходимых для этой техники навыков.

Во всех религиозных и эзотерических практиках в том или ином виде присутствует и осуществляется работа с сексуальной энергией. Наиболее легкий способ пробуждения сексуальной ци — это работа в паре с лицом противоположного пола, поскольку в этом случае сексуальная энергия пробуждается сама наиболее естественным путем, и единственное, что остается — это управлять ею, то есть направлять к участкам тела, нуждающимся в притоке ци, или же осуществлять другие задачи.

Когда здоровые и физически привлекательные мужчина и женщина находятся в непосредственной близости друг от друга в расслабленном состоянии, их сексуальная энергия автоматически начинает активизироваться и перемещаться по их телам. Перемещать энергию в нужном направлении — задача значительно менее сложная, чем активизировать ее.

Для управления потоками энергии используются мыслеобразы, управляемые эмоции, прикосновения, напряжение или расслабление определенных мышечных групп, приемы массажа и некоторые другие техники.

Активизация ци с помощью падения назад

Страх активизирует энергию человека даже сильнее, чем присутствие партнера противоположного пола. Как вы уже убедились, в упражнениях с ножом простое приближение лезвия к телу автоматически продуцирует целую гамму ощущений в соответствующей зоне.

Упражнение расслабленного падения назад вызывает значительно более мощное самопроизвольное перемещение энергетических потоков, чем активизация ци ножом. В зависимости от психики и нервной системы в момент падения или движения на большой скорости у человека, помимо защитной, активизируется и сексуальная энергия. Это связано с тем, что в момент резкого испуга в организме выделяются наркоподобные вещества, вызывающие состояние эйфории. Известны случаи, когда приговоренные к казни в момент повешения переживали оргазм, сопровождающийся семяизвержением.

Именно со спонтанной активизацией сексуальной энергии связано пристрастие многих людей к фильмам ужасов, «расчлененке» и тому подобным зрелищам, а также любовь к таким аттракционам, как американские, русские или водяные горки, прыжки с моста на резиновом тросе и т.д.

Вернемся к упражнению по активизации ци с помощью падения назад. Для его выполнения необходимо иметь двух физически крепких помощников. В целях обеспечения безопасности на пол следует постелить спортивный мат или матрас.

Стоящий у края мата исполнитель полностью расслабляется и представляет, что некая сила неудержимо тянет его голову назад. При правильном выполнении упражнения тело начитает отклоняться и, в какой-то момент исполнитель расслабленно падает назад. Находящиеся за его спиной помощники подхватывают его на руки в 50–70 см от пола.

В момент падения необходимо сосредоточиться на специфическом чувстве пробегающей по спине волны ощущений и как можно лучше запомнить его. Повторяя упражнение, старайтесь каждый раз все глубже

расслабляться, добавляя к возникающим переживаниям с помощью мыслеобраза оргазмических ощущений привкус наслаждения. Это поможет вам усилить активизацию сексуальной энергии.

Если добавление к переживанию оргазмических ощущений окажется для вас слишком сложным, и вы не сможете проделать это на интуитивном уровне, повторите упражнение падения назад после того, как освоите выполнение описанных ниже упражнений с тремя нижними источниками.

Выполнять упражнение падения назад следует не более 6 раз подряд; в противном случае ощущение «приестся» и начнет ослабевать.

Активизация ци с помощью вибрации

Эти упражнения следует выполнять лишь после того, как вы полностью прочувствуете через предыдущие упражнения, что представляет собой активизация ци и какими ощущениями сопровождается перемещение энергии по телу, запомните соответствующие метаощущения и сформируйте яркий мыслеобраз активизации и движения ци.

Упражнения по пробуждению ци вибрацией на начальных этапах занятий дают менее выраженный результат, чем активизация ци с помощью лезвия ножа или падения назад. Это связано с отсутствием эмоциональной компоненты, и упражнения по пробуждению ци вибрацией следует дополнять соответствующими мыслеобразами. Более опытным ученикам эти упражнения позволяют активизировать ци не менее эффективно, чем упражнения, базирующиеся на инстинктивном страхе.

Упражнения по пробуждению ци вибрацией включают в себя ритмичную вибрацию конечностей,

частей тела или всего тела со скоростью от 120 до 240 колебаний в минуту. Вибрация позволяет «пробить» энергетические застои, активизируют ци, отделяет «грязную», менее подвижную энергию от «чистой», здоровой ци, облегчая тем самым последующее удаление «грязной» ци из организма.

К этой же группе упражнений относятся многочисленные похлопывания, постукивания и вибрации, осуществляемые на различных зонах тела с помощью предметов или свободных конечностей. Например, если, приподнявшись, с усилием опуститься на ягодицы, то активизируется ци в нижних центрах, а вибрационный массаж крупных мышц и различные потряхивания ускоряют прохождение энергии через них.

Упражнение 34. Пробуждение ци вибрацией

Встаньте прямо. Дышите глубоко и спокойно. Начните ритмичное потряхивание в вертикальной плоскости расслабленными кистями рук. С кистей движение постепенно переходит на предплечья, все руки, плечевой пояс и, наконец, на туловище. Частота колебаний — от 120 до 240 в минуту.

Сотрясение туловища в вертикальной плоскости постепенно сменяется колебаниями в горизонтальной плоскости, базирующимися на активных перемещениях таза и бедер из стороны в сторону с небольшим разворотом.

Сосредотачивайтесь на ощущениях, продуцируемых вибрацией в теле, усиливая их с помощью мыслеобразов оргазмических переживаний. Наблюдайте, каким образом вибрация того или иного характера влияет на активизацию ци и направление ее движения.

В конце упражнения поднимите руки вверх, направив к небу раскрытые ладони. Запрокиньте голову, закройте глаза и некоторое время постойте так. При этом вы ощутите покалывание в пальцах и движение ци, стекающей по рукам. Постарайтесь расслабиться, освободиться от посторонних мыслей и полностью сбросить напряжение. Расслабленно сконцентрируйтесь на потоках ци, перемещающихся по вашим рукам и телу. Это упражнение само по себе имеет ярко выраженный терапевтический эффект.

Следует отметить, что положение «запрокинутой головы» очень полезно и само по себе. Человеческий организм в процессе эволюции так до конца и не приспособился к прямохождению. Следствием этого являются болезни позвоночника, хроническое утомление мышц плечевого пояса, головные боли, опущение внутренних органов и т.д.

Поза с запрокинутой головой расслабляет мышцы плечевого пояса, снимает стрессовое состояние, излишнюю возбудимость и нервозность, способствует более свободному перемещению ци по организму. Поза «запрокинутой головы», подобно «перевернутым позам» йоги, частично компенсирует вред, наносимый человеку прямохождением. Разумеется, этой позой нельзя злоупотреблять. Находиться в ней следует не более нескольких минут, интуитивно определяя момент прекращения выполнения упражнения незадолго до того, как возникнут неприятные ощущения.

Упражнение 35. «Мокрая собака»

Встаньте на четвереньки. Имитируйте движения мокрой собаки, отряхивающей шерсть. Отряхивающие движения начинаются с легких движений головы

из стороны в сторону, которые затем равномерно переходят на шею и далее до копчика. Отслеживайте ощущения активизирующейся ци в организме. Усиливайте их с помощью мыслеобразов, добавляйте к ним привкус оргазмических переживаний.

Помимо активизации энергии, это упражнение улучшает циркуляцию крови и ци в организме, подготавливая ваше тело к выполнению более сложных техник цигун Шоу-Дао.

Упражнение 36. «Рыба»

Лягте на правый бок. Правую руку положите под голову, левую вытяните вдоль тела. Телом совершайте движения в горизонтальной плоскости, имитирующие движения плывущей рыбы.

Как всегда, отслеживайте ощущения активизирующейся ци в организме. Усиливайте их с помощью мыслеобразов, добавляйте оргазмические ощущения. Упражнение оказывает воздействие, аналогичное эффекту «мокрой собаки».

Активизация и накопление ци с помощью звуков и растираний

Активное растирание кожного покрова какой-либо зоны тела не только активизирует энергию в этой зоне, но и заставляет ци аккумулироваться в ней. Накопление энергии может быть усилено с помощью мыслеобраза возникновения в этой зоне чувства тепла, тяжести или пульса (упражнения с пульсами будут приведены ниже).

Пропевание определенных звуков и звукосочетаний позволяет ускорить процессы активизации и накопления ци.

Тема звукового воздействия на энергетические центры и зоны тела с целью активизации ци слишком обширна, чтобы углубляться в нее в этой книге, но, тем не менее, человеку, изучающему способы манипулирования энергией, полезно иметь представление об этой технике управления ци.

Попробуйте пропевать гласные и согласные звуки в разных тональностях, наблюдая за тем, как звуковые вибрации отдаются в различных областях вашего тела и какой эффект они производят. Постарайтесь отыскать звуки и тональности, вызывающие вибрацию в произвольно выбранных зонах вашего тела, наблюдайте за ощущениями, сопровождающими активизацию ци в этих зонах.

Активизация ци через «Волшебные пульсы»

Упражнения с пульсами являются важным шагом в управлении внутренней энергией. Они развивают способность накапливать ци и оргазмические ощущения в зонах, нуждающихся в притоке энергии.

«Волшебные пульсы» используются в целом ряде психотехник и медитативных практик, а также в боевых, восстанавливающих и лечебных техниках Шоу-Дао.

Во время выполнения этих упражнений ци может концентрироваться в точке-пульсе, зоне-пульсе или в пульсирующем потоке, статичном или движущемся, который можно передать другим людям или предметам.

Упражнение 37

Вначале следует научиться вызывать пульс в любой точке тела, например, в кончике указательного пальца. Это достигается при помощи мыслеобраза

прилива энергии к избранной зоне тела, дополненного представлением пульсации в ней.

Если вам не удается вызвать это ощущение с помощью воображения, можно использовать лезвие ножа, слегка покачивая его над кончиком указательного пальца (или над другой зоной тела) в ритме пульса.

Другой вариант — пристально созерцать в течение нескольких минут подушечку указательного пальца, представляя, что в ней бьется маленькое сердце или что через нее протекает слабый электрический ток, вызывая приятное ощущение пульсации.

Еще один способ — приложить подушечку указательного пальца к сонной артерии на шее, нащупать биение пульса в ней и запомнить это ощущение пульсации, сформировав на его основе мыслеобраз. С помощью соответствующего мыслеобраза будет нетрудно воспроизвести ощущение пульсации уже без прикосновения к сонной артерии.

Упражнение 38

Следующий этап — научиться поочередно вызывать пульсы в каждом из пальцев рук, с легкостью переключаясь с одного пальца на другой. Затем потренируйтесь чувствовать пульс в нескольких пальцах одновременно, во всей кисти или в руке до локтя.

Наращивайте силу и интенсивность пульсов, дополняя их притоком оргазмических ощущений. Вы можете представлять, что с каждым биением пульса в зону нагнетается тяжесть в виде вязкой жидкости, плотность которой постепенно увеличивается, или какие-нибудь другие, приятные вам мыслеобразы.

Постарайтесь придавать самой пульсации разную окраску — пульс может быть легким и радостным или тяжелым и торжественным, быстрым и нервным

или плавным и убаюкивающим. Главное — ощущение пульсации должно быть неразрывно связано с приятными ощущениями. При малейшем возникновении тревожности или беспокойства от биения пульса в зоне прекращайте упражнение и растирайте зону пульса до тех пор, пока ощущение прилива энергии к ней не исчезнет.

Если ощущение пульса или тяжести в зоне продолжает вас беспокоить, его легко преодолеть, переключив внимание на какие-то посторонние предметы или другие зоны вашего тела.

Упражнение 39

Теперь вам предстоит научиться перемещать пульсы по телу. Накопите пульсирующую энергию в кисти правой руки, потом с помощью мыслеобраза перемещения пошлите ее вверх по руке через плечи в кисть другой руки, а затем отправьте ее обратно. Научитесь создавать потоки пульсов, свободно перемещая пульсы по телу из одной зоны в другую.

Не забывайте после каждого упражнения растирать тело до полного исчезновения ощущений, вызванных мыслеобразами.

Перемещение энергии по телу вы уже отрабатывали при выполнении упражнений из раздела «Управление энергией». Если при выполнении упражнений этого раздела значительную роль играет воображение, в упражнениях с пульсами в большей степени задействуются реальные потоки активизированной ци.

Взаимосвязь энергии и жеста

Помимо мыслеобразов, управлять потоками ци можно при помощи напряжения и расслабления мышц,

особых поз, жестов и положений рук. Эти позы, жесты и положения рук активно используются в различных техниках цигун.

Запомните несколько правил (они распространяются и на различные положения тела):

1. При напряжении конечности или некой мышечной группы энергия концентрируется в зоне напряжения.

2. Расслабленная рука с распрямленной ладонью при подкреплении соответствующим мыслеобразом способствует прохождению через нее потока ци.

3. Сгибая конечность в суставе, вы замедляете прохождение потока ци через зону сгиба, что способствует накоплению энергии перед согнутым суставом. В то же время со стороны прогнутой части течение энергии ускоряется. Это правило касается и туловища.

4. Если при пропускании потока ци через руку вы поворачиваете кисть руки, возникает тенденция закручивания энергии в спираль.

5. Скручивающее движение, выполненное всем туловищем, закручивает в спираль энергию тела.

Некоторые жесты или положения рук препятствуют прохождению энергии, с их помощью можно создавать «запруды» или «чаши» для накопления энергии из сложенных ковшиком рук или одной руки, другие позиции, напротив, способствуют свободной циркуляции ци.

Пальцевым жестам на Востоке издревле придавалось огромное значение. В древней Японии и Китае существовали детально разработанные методики лечения, основанные на управлении энергией с помощью положений пальцев и кистей рук.

Тайное японское искусство кэцу-ин, произошедшее из китайского Шоу-гун и посвященное управлению жизненными энергиями человеческого организ-

ма при помощи жестов рук, описывало несколько тысяч вариантов переплетений пальцев и сотни способов дополнительных воздействий.

Рассмотрим некоторые из позиций кистей и ступней, наиболее часто использующиеся в психофизических упражнениях Шоу-Дао.

Положение кистей, известное как «красная черепаха» (*рис. 20*) способствует свободной циркуляции ци через пальцевый замок. Когда руки исполнителя соединяются в форме «красной черепахи», энергия свободно циркулирует по ним и в верхней части тела, но в этом случае невозможно накопить ци в зоне головы.

Аналогичный эффект дает соединение рук в положении, изображенном на *рис.21*.

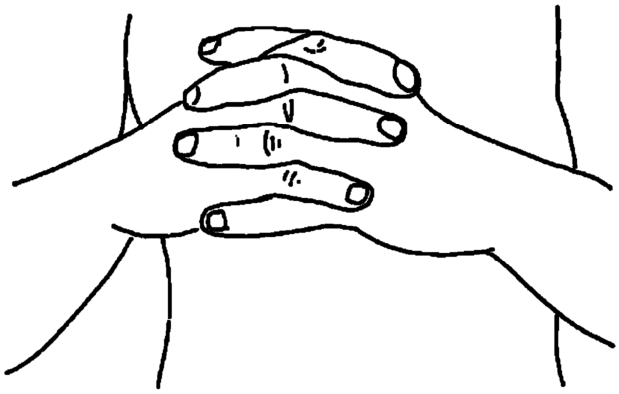

Рис. 20

Рис. 21

Форма сплетения пальцев, известная как «черная черепаха» (*рис. 22*), наоборот, препятствует свободной циркуляции энергии через руки, в результате чего ци накапливается в зоне кистей, предплечий и других контактирующих с пальцевым замком участках тела исполнителя.

К примеру, если вам захочется аккумулировать ци в зоне солнечного сплетения или в другой части тела,

достаточно будет наложить кисти, соединенные в форме «черной черепахи» на выбранное место, а затем при помощи мыслеобразов или дыхания-ци послать в него энергию через руки и ладони. Приток ци к зоне почувствуется сразу, через появившиеся в ней ощущение тепла, покалывания или тяжести.

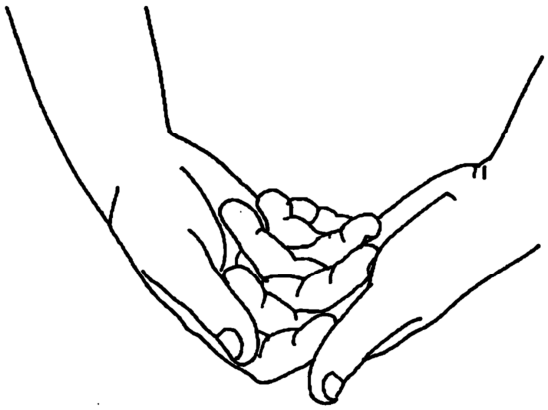

Рис. 22

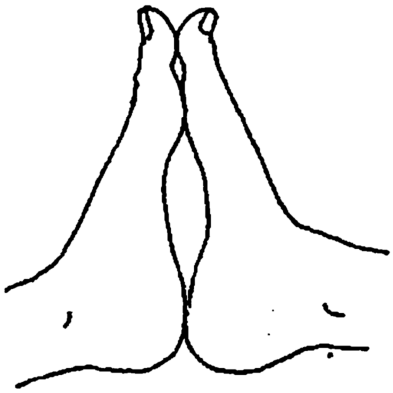

Рис. 23

Сплетение пальцев в форме «черной черепахи» позволяет избежать циркуляции ци по телу и направляет энергию к голове.

Соединение ступней ног (*рис. 23*) облегчает циркуляцию энергии в нижней части тела. Если человек, помимо совмещения стоп, соединит руки в форме «красной черепахи», возникнет траектория циркуляции энергии, образованная из двух кругов, объединенных в зоне нижнего дан-тяня. Один их этих кругов будет проходить по ногам, а другой по рукам.

Управление энергией через эмоциональную сферу

Согласно исследованиям западных психологов, состояние возбуждения, в зависимости от того, что мы считаем источником этого возбуждения, может получать то или иное эмоциональное оформление. Поскольку эмоции находятся на стыке телесной и умст-

венной деятельности, важным является не столько состояние возбуждения само по себе, сколько даваемая ему интерпретация, которая даже в одном и том же контексте может оказаться самой различной.

Физиологические проявления различных эмоций, таких как радость, тревога, страх зачастую очень схожи между собой. Это означает, что возбуждение может трансформироваться в гнев, если вы находитесь во враждебном окружении, в радость, если ситуация для вас приятна, или в страстную любовь, если к этому располагает романтичность обстановки. Учитывая все вышесказанное, страстную любовь можно определить, как физиологически переживаемое биологическое возбуждение, вызванное человеком, которого мы считаем привлекательным.

С древних времен знакомые с этим феноменом последователи Шоу-Дао научились извлекать из него практическую пользу. Тот факт, что состоянию возбуждения можно придавать различную эмоциональную окраску, и что с помощью контролируемых эмоций можно усиливать или ослаблять это состояние, был положен в основу целого ряда психотехник, в том числе психотехник управления сексуальной энергией.

Состояние возбуждения всегда сопровождается активизацией энергии. В случае, когда возбуждению сопутствуют негативные эмоциональные реакции, всплески активизированной энергии могут нанести организму серьезный вред. Понимание механизмов управления потоками ци и умение направлять сопутствующие возбуждению эмоциональные реакции в нужное русло дает ключ к гармонизации энергий организма, здоровью и долголетию.

Известная пословица «от любви до ненависти один шаг» иллюстрирует этот тезис. Резкие переходы от любви к ненависти характерны в состоянии возбу-

ждения для людей, не умеющих контролировать свои эмоции и использовать их с пользой для себя.

У «Спокойных» есть изречение:

«От человека всего один шаг до зверя и один шаг до небожителя. Знающий, куда идти, обретает Истину».

Существует несколько трактовок этого на редкость глубокого афоризма. Одна из них заключается в том, что человек, стремящийся к внутренней гармонии и духовному совершенствованию, должен научиться правильно и осознанно выбирать эмоциональное оформление состояния возбуждения.

Одной из техник выбора положительной окраски состояния возбуждения является добавление к возникающим переживаниям оргазмических ощущений, аналогично тому, как это делается в упражнениях по активизации энергии через ощущение опасности или страха в тренировках с лезвием ножа или падением назад.

Еще одним трюком для управления эмоциями является манипулирование потоками энергии в состоянии возбуждения, равномерное распределение энергии по телу, насыщение ци нуждающихся в ее притоке зон и т.д. Между сексуальной энергией и эмоциями существует ярко выраженная связь. Как эмоция вызывает определенную активизацию энергии, так и изменение энергетических потоков создает определенный эмоциональный настрой.

Освоив соответствующие психотехники, нетрудно вызывать у себя состояние влюбленности в произвольно выбранного партнера, переводить состояние влюбленности в дружеские отношения или безразличие, если того требуют обстоятельства и т.д.

Способность осознанного выбора эмоциональной окраски состояния возбуждения с одной стороны по-

зволяет насыщать организм необходимым количеством животворных оргазмических переживаний, а с другой стороны подобные психотехники дают возможность занимающимся избегать негативных эмоций, являющихся изнанкой страсти, таких, как «убийственная ревность», «ад неразделенной любви» или «трагедия разочарования». Последователи Шоу-Дао с легкостью контролируют как страсть, сопутствующую состоянию возбуждения, так и состояние возбуждения, сопутствующее страсти.

В арсенале тайных кланов Востока существовало множество приемов воздействия на окружающих людей и управления их поведением. Один из Шоу-даосских секретов управления эмоциональными реакциями окружающих заключается в провоцировании у них состояния возбуждения посредством дистанционного энергетического воздействия (в частности, с помощью описанной ниже техники кругов) и использовании этого возбуждения для создания у них нужных эмоциональных состояний, уже с помощью техник общения. Зная глубинные механизмы человеческого поведения нетрудно вызвать у незнакомого человека состояние влюбленности или заставить его оказать какую-то услугу.

Направлять состояние возбуждения в надлежащее эмоциональное русло последователям Шоу-Дао помогают упражнения по контролю над эмоциональной сферой. Ниже описаны некоторые из них.

Стабильный эмоциональный фон

(точка равновесия)

Для настроений каждого человека характерен так называемый «эффект маятника». Он заключается в том, что чем сильнее маятник эмоций качнется в одну

сторону от точки равновесия, тем больше он отклонится в противоположную сторону, то есть вслед за предельным всплеском положительных эмоций, вслед за восторгом эйфории следует падение в пропасть депрессии и уныния.

Это связано с тем, что сильный энергетический выброс сопровождающий радостное возбуждение истощает энергию организма, и пока энергетический баланс не восстановится человек будет испытывать эмоциональный спад, тем более значительный, чем сильнее было первоначальное возбуждение.

Особенно ярко этот эффект выражен у людей со слабой нервной системой, у которых следствием продолжительного или интенсивного эмоционального напряжения является психическое истощение.

Эффект маятника проявляется во всей своей полноте после того, как эмоциональное напряжение превышает некий порог, индивидуальный для каждого человека. Уровень этого порога тем более высок, чем стабильнее нервная система.

Влюбленность отчасти напоминает кратковременный психоз. Она характеризуется высочайшим эмоциональным напряжением, на поддержание которого расходуется огромное количество энергии.

Традиционный секс, особенно происходящий между влюбленными друг в друга людьми, требует значительных энергетических затрат, и его следствием является истощение энергетических ресурсов организма.

Это одна из основных причин, по которой супруги после медового месяца в значительной степени теряют сексуальный и эмоциональный интерес к партнеру. Несомненно, многие конфликты супружеских пар порождаются несходством взглядов и характеров, но, как правило, в основе этих конфликтов лежат не

столько житейские причины, сколько вызванная потерей энергии психическая и физическая усталость, на подсознательном уровне вызывающая раздражение по отношению к партнеру, в чем человек, как правило, даже не отдает себе отчет.

Шоу-даосские психотехники, направленные на тренировку эмоциональной сферы и укрепление нервной системы позволяют «Спокойным» избегать «эффекта маятника» и испытывать мощнейшие положительные эмоции без растраты энергии с периодическим возвращением для накопления сил на ровное плато спокойствия (в точку равновесия) без откачки маятника в сторону негативных эмоций.

Точка равновесия — это состояние спокойствия и тихой радости, состояние разлитого спокойного удивления окружающим нас миром.

Точка равновесия или стабильный эмоциональный фон — это положительно окрашенная «нулевая» точка в раскачке нашего эмоционального маятника.

Рекомендуется начинать и заканчивать все парные сексуальные практики и тренировки по управлению энергией в состоянии «точки равновесия».

Упражнение 40. «Улыбка Будды»

Это одно из основополагающих и в то же время наиболее простых упражнений для создания устойчивого позитивного эмоционального фона.

Расслабьтесь, постарайтесь полностью успокоиться и ни о чем не думать. Полностью расслабьте мышцы лица, представляя, что они наливаются тяжестью и теплом и, потеряв напряжение и упругость, как бы «стекают» вниз в ленивой и приятной истоме.

Сосредоточьтесь на уголках своих губ, так, чтобы из всех мышц и участков тела чувствовались только

они. Представьте (только представьте, не прилагая мышечных усилий), как губы начинают слегка раздвигаться в стороны, образуя очень легкую, почти незаметную улыбку.

Образное представление того, что ваши губы растягиваются в легкой улыбке, заставит мышцы вашего лица совершить спонтанную работу, и на нем появится выражение, которое «Спокойные» называют «дуновением ветерка радости».

Чувство радости и физические усилия по созданию улыбки рефлекторно связаны между собой. Когда человек испытывает положительные эмоции, он улыбается. Но существует и обратная связь. Если человек расслаблен и полностью сосредоточен на идеомоторном движении уголков губ, характерном для зарождающейся улыбки, то на общем фоне расслабления и спокойствия автоматически возникает чувство тихой, спокойной радости.

«Дуновение ветерка радости» — это выражение лица, когда начавшаяся было рождаться улыбка так и не оформилась окончательно, но мимика уже сделала свое дело, рефлекторно вызвав у исполнителя тонкое и приятное ощущение блаженства и внутреннего покоя.

Состояние расслабления и внутреннего покоя очень важно для начинающих практиковать «улыбку Будды». Ощущение зарождающейся радости является настолько тонким, что, если вы будете в момент выполнения упражнения испытывать чувство озабоченности, тревоги или вновь переживать из-за каких-то недавних событий, вы просто не сможете выделить из бурлящего внутри «эмоционального коктейля» необходимое фоновое чувство покоя и тихой радости.

Это упражнение называется «улыбка Будды», потому что выражение лица исполнителя при его пра-

вильном выполнении напоминает выражение, характерное для статуй основателя буддизма — спокойное, расслабленное, отрешенное и лишенное эмоций лицо, с губами, чуть-чуть растянутыми в стороны в легкой, почти незаметной улыбке.

Достигнув эмоционального состояния «улыбки Будды», постарайтесь хорошенько запомнить его, чтобы в дальнейшем, если вам придется заниматься в условиях, когда вы взволнованы и когда вас отвлекают, вы смогли вызвать его не только расслабляя мышцы лица и мысленным представлением растягивая губы в улыбке, но и воспроизведя его мыслеобраз, то есть детально вспоминая свое состояние и ощущения в момент, когда исполнение упражнения вам удавалось особенно хорошо.

Старайтесь выполнять это упражнение как можно чаще, желательно каждый день или, по крайней мере, один раз в день до тех пор, пока состояние «улыбки Будды» не станет знакомым и привычным для вас, и вы не научитесь легко и быстро вызывать его практически в любых условиях, за исключением, разве что, состояния сильного стресса.

Постарайтесь выработать привычку постоянно отслеживать окраску своего эмоционального фона, когда вы находитесь в более или менее спокойном состоянии. Заметив, что эта окраска носит негативный характер, немедленно выполните «улыбку Будды», замещая отрицательный эмоциональный фон на положительный.

Сформируйте «ключевой мыслеобраз», ассоциирующийся у вас с внутренней улыбкой. При некоторой тренировке при его воспроизведении вы сразу же войдете в нужное состояние.

Среди многих интересных вариантов применения техники «улыбки Будды» в повседневной жизни, есть

одно, хорошо известное представителям спецслужб. Когда-то его использовали средневековые шпионы, политики и дипломаты, да и в наше время он применяется с не меньшим успехом.

Этот несложный трюк позволяет зондировать намерения и состояния души другого человека, скрывая в то же время от него свои собственные мысли.

Данный феномен основывается на том, что «улыбка Будды» придает лицу абсолютно нейтральное выражение. Она настолько тонка и неуловима, что лицо напоминает чистый лист — на нем не отражается никаких эмоций.

Когда во время разговора один из собеседников сохраняет абсолютно нейтральное выражение лица, другой начинает безотчетно, на подсознательном уровне приписывать ему свои собственные эмоции и переживания. Если он уверен в себе и в том, что говорит, в нейтральной улыбке он видит одобрение и даже согласие. Грустный, неуверенный и сомневающийся человек прочтет в «улыбке Будды» критику, несогласие и даже неприязненное отношение к себе, что отразится на его лице.

Убедиться в существовании подобного феномена очень легко. Для этого достаточно в течение нескольких минут рассматривать изображение Будды или фотографию человека с нейтральной улыбкой на лице. Если у вас веселое настроение, вам покажется, что лицо на фотографии улыбается вам, а человек, находящийся в подавленном состоянии, вместо радости увидит на изображении печаль или страдание.

На первых этапах тренировок рекомендуется практиковать «улыбку Будды» только в относительно спокойном состоянии, потому что начинающим бывает трудно прийти к состоянию равновесия, когда у

них плохое настроение, если они нервничают или возбуждены. Идеально было бы выполнять «улыбку Будды» несколько раз в день, сначала в спокойной обстановке, а набравшись опыта, в любом окружении — на работе, в транспорте, во время разговора с друзьями и т. д.

Упражнение 41. «Зверь-человек»

Овладев «улыбкой Будды», вы готовы перейти к иному типу упражнений — контролируемой смене эмоционального настроя. Как уже упоминалось, один из способов управления сексуальной энергией заключается в использовании управляемых эмоций.

Если современному человеку, выросшему в условиях западной цивилизации и не имеющему специальной подготовки требуется значительное усилие даже для того, чтобы контролировать свое сознание, то с эмоциями дело обстоит значительно хуже. Подавляющее большинство людей способны волевым усилием заставить себя сконцентрироваться на решении какой-то интеллектуальной или практической задачи, но заставить себя влюбиться, испытывать блаженство или быть счастливым через сознательный приказ или волевое усилие им вряд ли удастся.

Отчасти это связано с тем, что в условиях западной цивилизации значительно большее внимание уделяется развитию интеллектуальной сферы, как правило, в ущерб сфере эмоциональной.

Воины клана Шоу-Дао с самого рождения развивают и учатся контролировать свою эмоциональную сферу. Они не подавляют отрицательные эмоции, наоборот, они намеренно и целенаправленно проходят через самые различные эмоциональные состояния, как

положительные, так и отрицательные, обретая способность не привязываться к ним и не зависеть от них.

Овладев искусством управления эмоциональной сферой, последователи «Спокойных» в качестве фонового эмоционального состояния выбирают «точку равновесия» или состояние «внутреннего облака» (значительно более глубокое состояние ясности и блаженства). При этом они периодически намерено испытывают определенное количество ярких и интенсивных эмоциональных переживаний, насыщающих их организм необходимым количеством впечатлений и оргазмических ощущений.

Упражнение «зверь — человек» позволяет сделать первый шаг в сознательном выборе эмоционального настроя. Кроме того, постепенное увеличение интенсивности эмоций, испытываемых во время упражнения укрепляет нервную систему и приучает организм без ущерба для себя переносить значительные эмоциональные нагрузки, неизбежно возникающие в том числе в процессе выполнения техник цигун, сопровождающихся активным перераспределением энергии.

Это упражнение лучше всего выполнять перед зеркалом. Расслабьтесь и приведите себя в спокойное состояние посредством внутренней улыбки.

Сделайте шаг вперед, с помощью подходящего вам мыслеобраза, вызывая у себя эмоцию неконтролируемой ярости, слепого бешенства, готовности крушить и уничтожать все, встречающееся на вашем пути.

Сделайте шаг назад, снова выполняя «улыбку Будды» и возвращаясь к состоянию абсолютного спокойствия.

Затем снова сделайте шаг вперед, перевоплощаясь в зверя, и шаг назад, возвращаясь в состояние человека.

На шаге вперед попробуйте подкреплять свою ярость соответствующими телодвижениями, криками,

гримасами. Вы можете ругаться или с силой сжимать челюсти для провоцирования агрессивности.

При шаге назад, возвращающем вас к состоянию полного спокойствия, очень важно поймать момент расслабления, в первую очередь уделяя внимание расслаблению ягодиц, ануса и мышц лица. Ягодичные мышцы и мышцы лица, особенно челюстей, — это группы мышц, благотворно влияющих на функции головного мозга, и их расслабление способствует успокоению. После утомления от предельного напряжения в состоянии зверя, расслабление при переходе в состояние человека не представляет трудности.

Для выработки навыка расслабления лица можно проделать следующие действия.

Рис. 24

Приложите руки к лицу таким образом, как показано на *рис. 24*. Пальцы охватывают виски, а основания ладоней находятся у подбородка. Полностью, но без напряжения сосредоточьтесь на исходящем от ладоней тепле, чувствуя, как оно проникает в глубину ваших мимических мышц, расслабляя вас и наполняя вас удивительно приятным ощущением абсолютного

покоя и безмятежности. Добавьте к расслабляющему воздействию тепла ваших ладоней мыслеобраз полного покоя и расслабления мимических мышц.

Достигнув нужного состояния и интуитивно почувствовав, что ваши мимические мышцы как бы «насытились» спокойствием и теплом, снимите руки и подушечками пальцев мягко помассируйте глаза через закрытые веки. Вы должны быть полностью сосредоточены на ощущениях, которые через пальцы передаются вашим векам. В этот момент для вас должны существовать только соприкасающиеся поверхности пальцев и век. Сосредоточьтесь как можно глубже на возникающих тактильных ощущениях, на легких перемещениях кожи, на том, как массажное воздействие передается вглубь век и глаз, на чувстве легкого приятного тепла, приятной тяжести или на спонтанно возникающем ощущении легкой пульсации.

Представьте, что из подушечек ваших пальцев в веки изливается успокаивающая и расслабляющая целительная энергия. Почувствуйте, как ваши глаза насыщаются этой энергией.

Если вы правильно выполняете упражнение, то с удивлением ощутите, как на какое-то время мир вокруг вас исчезает, как, впрочем и вы сами. Останутся лишь ваши пальцы, мягко прикасающиеся к векам и наслаждение, которые вы получаете от этого удивительно приятного энергообмена.

В определенный момент вы интуитивно поймете, что пора прервать контакт, что вы добились желаемого эффекта, и продолжение воздействия на глаза будет уже излишним. Если вы почувствуете в этом необходимость, задержите ненадолго руки в позиции, показанной на *рис. 25*. Затем откройте глаза и устремите взгляд на окружающий вас мир. Постарайтесь

создать внутреннее ощущение радости и приподнятого настроения от общения с этим миром, от всего, что вы видите вокруг.

На *рис. 26* изображена траектория жеста «Спокойствие», который поможет вам перейти к состоянию стабильного эмоциональнго фона.

Рис. 25

Рис. 26

Для выполнения этого жеста следует наложить подушечки соединенных вместе указательного, сред-

него и безымянного пальцев на точку между бровями. Расходясь в стороны, пальцы мягко и неторопливо скользят вдоль надбровных дуг, снова сближаются под внутренними уголками глаз и, наконец, опускаются по щекам к подбородку. Движение вдоль щек для усиления расслабляющего эффекта можно выполнять не только подушечками пальцев, но и всей поверхностью пальцев и ладони, как бы «умывая» лицо.

Дыхание в момент выполнения жеста глубокое, равномерное и немного замедленное.

Расслабление мышц лица, испытываемое в момент выполнения жеста, дополняется мыслеобразом полного покоя и внутреннего расслабления в сочетании с тонким ощущением радости бытия.

На начальных этапах тренировок упражнение «Зверь-человек» требует значительных затрат эмоциональной энергии, и при первых признаках утомления его выполнение надо прекращать.

При регулярных занятиях вы добьетесь того, что шаги вперед-назад будут осуществляться все быстрее и быстрее. В итоге вы научитесь почти мгновенно переходить от состояния интенсивной ярости к полному спокойствию. Одновременно у вас повысится устойчивость нервной системы.

Это упражнение очень полезно застенчивым, робким людям, боящимся или стесняющимся проявлений своих эмоций, в частности агрессивности.

Агрессивность заложена в натуру человека самой природой, и ее излишнее подавление означает борьбу с собой, которая не проходит бесследно для организма, нередко заканчиваясь неврозами или психосоматическими заболеваниями. Агрессивность не следует подавлять. Нужно лишь уметь управлять ею, используя ее в случае необходимости, или расходуя энергию

накапливающейся агрессивности в деятельности, которая приносит пользу вашему организму, не приводя к конфликтам с обществом и окружающими.

Упражнение «шаг вперед — зверь, шаг назад — человек», помогает выплеснуть накопившуюся агрессивность, избавляет от стеснительности, тревожности, боязливости и целого ряда «внутренних зажимов».

Нерешительные люди, привыкшие подавлять свои эмоции не только в повседневной, но и в сексуальной жизни учатся с помощью этого упражнения сбрасывать накопившееся внутреннее напряжение. Не исключено, что лишь таким образом они смогут впервые ощутить активизированное сильными эмоциями мощное перераспределение потоков защитной и сексуальной ци, приводящее к гармонизации энергий организма.

Количество повторений шагов вперед-назад определяется интуитивно. Как только вы почувствуете, что дальнейшее выполнение приведет к психическому или физическому переутомлению, тренировку нужно прекращать. Выполнять упражнение «зверь-человек» можно только находясь в хорошей физической форме и с положительным эмоциональным настроем.

Упражнение 42. «Зверь-человек»
(*усложненный вариант*)

Боязнь выражения собственных эмоций или подсознательный запрет на откровенное проявление чувств приводит к хроническим мышечным напряжениям и к нарушению циркуляции ци в организме. В предыдущем разделе мы коснулись вопроса подавления агрессивности, свойственного нерешительным людям. В то же время для многих так называемых

«сильных мужчин» (и женщин) характерно подавление противоположных агрессивности чувств — жалости, сентиментальности, романтичности. Последствия этого подавления не менее плачевны.

Исследования психологов показали, что люди, сдерживающие слезы или эмоциональные порывы во время просмотра сентиментальных фильмов или сериалов испытывают больший упадок сил и менее удовлетворены своей жизнью, чем люди не старающиеся подавлять и скрывать свои эмоции в ситуациях, когда это не является действительно необходимым. Результаты исследования вполне естественны — жесткий волевой контроль над собственными чувствами требует огромных затрат энергии.

Проявление «сентиментальных» эмоций в процессе общения с партнером противоположного пола имеет важнейшее значение для установления с ним полноценного эмоционального контакта и, соответственно, для пробуждения через эмоциональную сферу потоков оргазмических переживаний.

Данное упражнение поможет вам развить у себя способность к свободному выражению эмоций, которые раньше вы стеснялись проявлять. Освоив его, вы перестанете испытывать потребность в подавлении собственных чувств — при необходимости вы сможете с легкостью переводить их в наиболее адекватные ситуации эмоциональные проявления.

Последовательность действий:

Шаг вперед — интенсивная ярость, шаг назад — абсолютное спокойствие, еще один шаг назад — интенсивная радость, доходящая до истерического смеха, шаг вперед — абсолютное спокойствие, еще один шаг вперед — интенсивная ярость, шаг назад — абсолютное спокойствие и т. д.

В этом упражнении эмоции на шагах в крайние позиции можно менять, вместо ярости вызывая страх, ненависть, ревность, тоску, недоверчивость, разочарование и т.д. Не забывайте лишь о том, что если на одном полюсе вы испытываете негативные чувства, другому крайнему положению обязательно должны соответствовать интенсивные положительные эмоции.

Помимо радости вы можете испытывать ликование, любовь, сексуальное влечение, сочувствие, сентиментальность, триумф победы, наслаждение и т.д.

Если для вас являются привычными какие-то специфические отрицательные эмоции, например страх перед будущим, или разочарованность в людях, в первую очередь проработайте в упражнении эти эмоции, переключаясь от них к абсолютному спокойствию, затем к интенсивному положительному чувству и обратно.

Добившись успехов в выполнении этого упражнения, вы осознаете, что теперь в гораздо меньшей степени зависите от своих автоматических эмоциональных реакций на внешние (или внутренние) раздражители. При желании вы сможете переключатся с отрицательной эмоциональной реакции на положительную или на чувство спокойствия.

Чтобы избавиться от интенсивной отрицательной эмоции, вам достаточно будет выполнить усложненную форму упражнения «зверь-человек», повторяя шаги взад-вперед до тех пор, пока вы полностью не исчерпаете эмоциональный накал, после чего вы сможете перейти к положительному эмоциональному фону.

При тренировках важно не забывать, что интенсивность эмоций и длительность упражнения следует наращивать постепенно, шаг за шагом укрепляя нервную систему, но не истощая ее избыточной нагрузкой.

Способность к проявлению намеренно выбранных эмоций исключительно важна в работе с энергией, поскольку глубина ИСС, активизация ци и движение по телу потоков ци напрямую связаны с эмоциональным состоянием исполнителя.

Три нижних источника

Под «тремя нижними источниками» подразумеваются три основных источника оргазмических ощущений. У мужчин это наружные половые органы (член и тестикулы), анальное отверстие и точка хуэй-инь, расположенная точно посередине между половыми органами и анальным отверстием.

Точка хуэй-инь связана с деятельностью мочеполовой системы и желудочно-кишечного тракта, нервной системой и головным мозгом. Она является точкой скорой помощи как при ударах по голове и сотрясениях мозга, так и при волновых приходах энергии к области головы при выполнении упражнений.

У женщин три нижних источника — это клитор, соответствующий пенису и тестикулам у мужчин, влагалище с G-пятном, соответствующие точке хуэй-инь у мужчин, и анальное отверстие.

Поскольку G-пятно, являющееся важной эрогенной зоной, будет неоднократно упоминаться и в дальнейшем, хотелось бы кратко пояснить, что оно собой представляет.

Уретру окружает густая сеть кровеносных сосудов. Во время сексуального возбуждения они наполняются кровью, и через стенку матки можно ощутить некоторое вздутие. Это вздутие называется G-пятном (*рис. 27*). Его можно нащупать внутри и в глубине влагалища со стороны его верхней передней части.

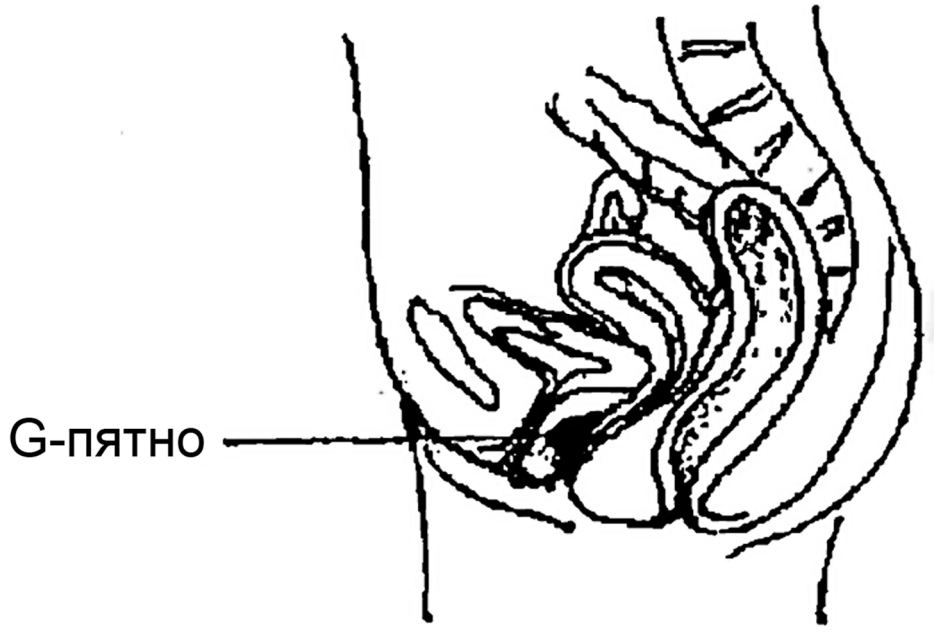

Рис. 27

Упражнения с тремя нижними источниками активизируют сексуальную энергию человека и развивают его чувственность, что является крайне важным фактором для

поддержания жизнеспособности и высокой активности организма.

Первый нижний источник, с которым вам предстоит работать, это анус. Согласно задумке природы, все естественные процессы жизнедеятельности, протекающие в организме человека, связаны с неким автоматическим поощрением — возникновением в соответствующей зоне оргазмических ощущений. Процесс дефекации также сопровождался получением удовольствия, а анус человека снабжен нервными окончаниями, вызывающими при его раздражении приятные переживания.

Поскольку в современном цивилизованном обществе факт дефекации считается скорее темой «туалетных» анекдотов, чем поводом для получения удо-

вольствия, люди обычно не уделяют необходимого внимания происходящим в их организме процессам, в результате чего утрачивают способность воспринимать оргазмические ощущения, исходящие от ануса.

Упражнение 43

На выдохе сожмите ягодицы и анальное отверстие, втягивая его внутрь. Сосредоточьтесь на вызванном мышечным напряжением приливе энергии к зоне и добавьте к нему с помощью соответствующего мыслеобраза приятный поток оргазмических ощущений.

Если вам не удается создать подобный мыслеобраз, постарайтесь в течение нескольких дней полностью, но без напряжения сосредотачиваться на процессе дефекации, ощущая естественное приятное чувство, возникающее при опорожнении кишечника, запоминая его и усиливая с помощью воображения.

На вдохе устремите приятный холодок оргазмического ощущения вверх, к голове. Он должен подниматься по задней части туловища, распространяясь затем по всему объему тела и направляясь одним потоком в руки, а другим потоком, отразившись от макушки головы, вниз, в ноги.

Расслабьте анус и ягодицы и, отдохнув несколько секунд, повторите упражнение.

Выполнять упражнение следует от 6 до 12 раз, по ощущениям.

Упражнение 44

Медленно и глубоко вдыхая, сожмите ягодицы и напрягите анальное отверстие, втягивая его внутрь.

Накапливайте напряжение вкупе с оргазмическими ощущениями в области ануса. Создайте мыслеобраз вдыхаемого воздуха в виде жидкостно-газовой субстанции, опускающейся к вашему анусу и заполняющей объем вокруг него. Воздух в форме мыслеобраза должен опускаться вниз по средней части спины.

На выдохе накопленная энергия вытесняется из зоны ануса в окружающее пространство по мере того, как воздух выходит из легких.

Расслабьте анус и ягодицы и, отдохнув несколько секунд, повторите упражнение.

Количество повторов — от 6 до 12 раз.

Регулярно выполняемые упражнения по напряжению анального отверстия имеют, помимо всего прочего, ярко выраженный оздоровительный эффект. Подобные упражнения, правда без мыслеобразов оргазмических ощущений, существуют в хатха-йоге. Они укрепляют органы малого таза, предотвращают геморрой, продлевают молодость и отдаляют наступление климакса у женщин.

Упражнение 45

На глубоком выдохе напрягите анус, втягивая его внутрь (ягодицы не напрягать). На вдохе расслабьте анус, сосредотачиваясь на максимальном его расслаблении и на ощущениях, возникающих в теле во время расслабления.

Это упражнение выполняется после того, как вы некоторое время поработаете с упражнениями 43 и 44 и научитесь вызывать необходимые мыслеобразы и потоки оргазмических ощущений. В данном упражнении, в отличие от предыдущих, вы не должны создавать мыслеобразы или намеренно вызывать потоки

оргазмических ощущений. Ваша задача — чутко прислушиваться к процессам, естественно протекающим в вашем организме во время напряжения и расслабления ануса.

Часто в момент расслабления у занимающихся возникают приятные ощущения в области лба, позвоночника, поясницы. Старайтесь запоминать эти ощущения, а затем воспроизводить их уже без напряжения ануса, лишь за счет сосредоточения на нем или совсем слабого его напряжения.

Если во время выполнения упражнения в каких-то зонах тела возникают неприятные ощущения, это означает, что в этих зонах наблюдается застой ци, который следует устранить при помощи массажа. Поскольку застои энергии бывают разной природы и в зависимости от этого требуют разного массажного воздействия, вам придется обратиться к своей интуиции, начиная массаж нужной зоны с легкого поглаживания или растирания.

Внимательно прислушивайтесь к своим ощущениям, к тому, чего требует ваше тело. Если поглаживание не устраняет неприятные ощущения при выполнении упражнения, попробуйте точечное воздействие, глубокое или поверхностное разминание, продавливание, поколачивание, выжимание и т.д., до тех пор, пока вы не почувствуете, что данный тип воздействия — именно то, что требуется. Добейтесь того, чтобы постепенно неприятные ощущения при напряжении и расслаблении анального отверстия исчезли, и энергия начала свободно циркулировать.

Вообще во всех психотехниках Шоу-Дао основная роль отводится не точному количественному соблюдению «рецепта», а интуитивной «подгонке» упражнения под каждого человека. Европейцы, пытающие-

ся практиковать восточные психотехники, как правило, попадают в ловушку точных чисел и четких предписаний. Следуя «букве закона» и уделяя чрезмерное внимание форме, они часто упускают самое главное — содержание. Лишь внимательно прислушиваясь к себе, к своим ощущениям, методом проб и ошибок вы разовьете интуицию и наладите связь со своим организмом.

В то же время необходимо отметить, что в следовании интуиции также таится ловушка — иногда бывает трудно отделить собственную лень по отношению к выполнению упражнений от подлинных требований организма. Тут можно дать лишь один совет — придерживаться срединного пути, с одной стороны, волевыми усилиями побеждая лень тела, а с другой стороны, не перегружая организм чрезмерными физическими или психическими усилиями. Тут опять-таки следует полагаться на интуицию.

Это упражнение также повторяется от 6 до 12 раз. Его, как, впрочем, и другие упражнения с тремя нижними источниками желательно выполнять по несколько раз в день. В целях экономии времени ими можно заниматься в любое время и практически в любой обстановке — в транспорте, на работе, во время обеденного перерыва, в гостях или на вечеринке. Единственное ограничение — не стоит делать их непосредственно после приема пищи, на полный желудок.

Опять-таки не стоит ставить рекорды и выполнять все приведенные упражнения одно за другим. Отбирайте лишь те, что приносят максимальный эффект, меняя их время от времени, чтобы они не приедались, или создавая новые, более подходящие вам упражнения на основе уже описанных.

Упражнение 46

Это упражнение выполняется уже со вторым нижним источником — половым членом у мужчин или клитором у женщин. Используйте свое воображение для того, чтобы привести половой член в полувозбужденное состояние. Для этого вы можете представить какие-то эротические картины или вспомнить приятные моменты возбуждения из своего прошлого. Сосредоточьтесь на потоке оргазмических ощущений, генерируемых эрегированным пенисом.

На выдохе накопите оргазмические ощущения в области половых органов, формируя их мыслеобраз в виде тягучей и вязкой жидкостно-газовой субстанции. Медленно и глубоко вдохните, одновременно со вдохом поднимая накопленные оргазмические ощущения вверх по передней части тела до головы. Отразившись от макушки, они должны равномерно распределиться по всему объему тела, заполняя собой каждую его клеточку, насыщая его блаженным ощущением постепенно приближающегося оргазма. Через плечи часть потока оргазмических ощущений направляется в руки, а другая его часть распределяется по туловищу и идет в ноги.

При правильном представлении «забирания силы из члена», возбуждение полового органа спадает, сменяясь мягким ощущением наслаждения и насыщения оргазмическими ощущениями всего организма.

Немного отдохните и снова повторите упражнение, возбудив пенис с помощью воображения.

Количество повторов этого упражнения следует выбирать интуитивно. Если вы устали и не чувствуете в себе достаточно энергии, можно ограничиться одним разом, чтобы не истощать себя перераспределе-

нием ци, но если вы испытываете прилив сил, если у вас возникает самопроизвольная эрекция или сексуальное возбуждение, выполняйте упражнение до тех пор, пока возбуждение в половых органах полностью не исчезнет, сменившись чувством бодрости и обновления всего организма.

Женщины то же самое упражнение выполняют с клитором, возбуждая его с помощью воображения или, если воображения не достаточно, слегка раздражая его рукой.

Упражнение 47

Это упражнение выполняется с третьим нижним источником — точкой «королевского седла» хуэй-инь, расположенной посередине между анусом и половыми органами.

Зона точки хуэй-инь представляется наиболее сложной для пробуждения потоков исходящих от нее оргазмических ощущений, поэтому к упражнениям с третьим источником вы должны приступать лишь после того, как освоите упражнения с первыми двумя источниками.

Сосредоточьтесь на зоне точки хуэй-инь, расположенной под поверхностью кожи примерно на один сантиметр вглубь тела. Подобно тому, как вы это делали в упражнении с пенисом, на выдохе накопите оргазмические ощущения в этой зоне, формируя их мыслеобраз в виде жидкостно-газовой субстанции.

Медленно и глубоко вдохните, одновременно со вдохом поднимая накопленные оргазмические ощущения вверх, вдоль центральной оси тела, до макушки головы. Отразившись от макушки, потоки ци равномерно распределяются по всему объему тела, на-

сыщая его энергией. Через плечи часть оргазмических ощущений направляется в руки, другая их часть распределяется по туловищу и идет в ноги.

Если вы испытываете нехватку ци или не можете генерировать достаточно сильный поток оргазмических ощущений, активизированной энергии может не хватить для насыщения всего тела, и вам может показаться, что поток ци ослабевает и иссякает где-то в районе плеч или другой зоны. Не пытайтесь насильственно «выжимать из себя» энергию или оргазмические ощущения, если чувствуете, что это вам тяжело. Просто регулярно выполняйте упражнения, массируя интуитивным методом зоны поглощения энергии, и через некоторое время вы обнаружите, что потоки оргазмических ощущений становятся все более приятными и интенсивными, что они свободно перемещаются по всему телу, насыщая и активизируя его.

Для облегчения выполнения упражнения можно осуществлять легкий массаж точки хуэй-инь вращательными движениями указательного пальца через сложенную вдвое шелковую ткань.

Женщины могут выполнять это упражнение таким же образом, сосредоточиваясь как на точке хуэй-инь, так и на зоне G-пятна.

Читатель, уже знакомый с восточными психотехниками, наверняка обратил внимание на то, что при рекомендации подъема энергии или потока оргазмических ощущений по передней или задней части туловища не были упомянуты переднесрединный и заднесрединный каналы. Это было сделано намеренно. Подъем энергии по каналу — это некий метафорический образ, используемый при описании упражнений.

Для жителей Запада этот образ часто оказывается помехой в занятиях. Представляя канал в виде узкой

трубочки какого-то конкретного диаметра, они создают неверный мыслеобраз, ограничивающий естественное перемещение энергии в человеческом организме и за счет этого ограничения нарушающий ее спонтанный ход. На самом деле в вопросах работы с энергией «канал» — это определенное направление движения энергии, а не некая ограничивающая трубка, по которой эта энергия течет.

На начальном этапе занятий, когда интенсивность оргазмических ощущений не очень сильна, упражнения с тремя нижними источниками в первую очередь укрепляют и омолаживают организм, ликвидируя застои энергии и равномерно распределяя ци по всему телу.

Когда же энергетика организма будет восстановлена и энергия начнет активизироваться и циркулировать беспрепятственно, интенсивность оргазмических ощущений начнет возрастать, и эти упражнения уже будут служить для укрепления нервной системы, для увеличения ее способности без негативных последствий переносить переживания высочайшей интенсивности.

Каждый раз после работы с мощными потоками оргазмических ощущений не забывайте тепло укутываться и отдыхать по крайней мере минут пятнадцать.

Добавление к дыханию ци оргазмических ощущений

Описанные выше упражнения по отработке дыхания-ци в первую очередь основываются на мыслеобразах, созданных воображением.

Следующим этапом тренировки станет дополнение к процессу дыхания-ци реальных потоков оргаз-

мических ощущений, пробужденных упражнениями с тремя нижними источниками, контактом с партнером противоположного пола или еще каким-либо способом.

Активизировав в теле мощные потоки оргазмических ощущений, выполняйте уже описанные выше упражнения дыхания-ци, добавляя к процессу дыхания возбужденную энергию оргазмических ощущений и добиваясь максимальной силы испытываемых переживаний.

Последовательно вдыхайте и выдыхайте через все области тела — руки, ноги, туловище, голову, на вдохе равномерно распределяя потоки оргазмических ощущений по зоне, а на выдохе выбрасывая из организма «грязную» ци.

Это упражнение, как и описанный ниже усложненный вариант «улыбки Будды», готовят вас к состоянию «Внутреннего облака» — одному из важнейших медитативных состояний, являющемуся базой для выполнения многих шоу-даосских психотехник.

Усложненный вариант «Улыбки Будды»

Это упражнение является сочетанием «улыбки Будды» с одновременным подъемом вверх мягкого спокойного потока оргазмических ощущений от трех нижних источников.

Вызвав при помощи внутренней улыбки состояние спокойствия и тихой радости, дополните его мыслеобразом того, что ваша улыбка является источником мягких приятных волн оргазмических ощущений, исходящих из мимических мышц лица и заполняющих вашу голову.

Затем сосредоточьтесь на трех нижних источниках и, активизировав их через мыслеобразы, заставьте их

генерировать такие же спокойные и приятные оргазмические ощущения малой интенсивности, концентрирующиеся в области половых органов и таза.

На глубоком спокойном вдохе, производящемся без излишнего напряжения, направьте оргазмические ощущения внутренней улыбки вниз, а оргазмические ощущения трех нижних источников — вверх, отслеживая внутренним взором их перемещение по телу, наблюдая, как потоки встречаются и перемешиваются, образуя пряное облако переживаний, постепенно заполняющих все ваше тело, расслабляя, успокаивая и насыщая вас восхитительными и тонкими положительными эмоциями.

На выдохе вновь накопите в голове оргазмические ощущения внутренней улыбки, а в области таза — оргазмические ощущения трех нижних источников, которые вы начнете перемещать навстречу друг другу при следующем вдохе.

Смешивающиеся потоки оргазмических ощущений должны распределяться по организму равномерно. Они могут отражаться от макушки головы, направляясь оттуда в плечи, руки, туловище и ноги, или же, омыв ступни ног, снова подниматься вверх.

В этом упражнении вы, как обычно, должны полагаться на свою интуицию, на умение прислушиваться к своему телу и откликаться на его потребности. Главное — вам нужно расслабиться и войти в приятное состояние спокойствия и тихой радости, позволив вашей энергии и вашему организму взаимодействовать на автоматическом уровне, без участия сознания, восстанавливаясь, оздоравливаясь и укрепляясь.

Регулярное выполнение этого упражнения формирует особое настроение, специфический эмоциональный фон непрерывного блаженства, исключительно приятный и полезный для нервной системы и всего

организма. Человек привыкает к тому, что у него внутри — постоянный праздник, вне зависимости от того, какая погода на улице и как обстоят дела на мировых финансовых рынках.

В идеале это упражнение соединения внутренней улыбки и трех нижних источников должно выполняться автоматически, непрерывно, во время бодрствования и во сне, перейдя на подсознательный уровень и уже не отнимая усилий на его осуществление.

Это упражнение создает новый уровень стабильного эмоционального фона, который может быть использован в качестве отправной точки для погружения в необходимое для работы с энергией ИСС.

Запомните состояние «облака переживаний», возникающее в процессе выполнения этого упражнения. Научитесь быстро и легко вызывать состояние «облака переживаний» с помощью соответствующего мыслеобраза. В техниках цигун Шоу-Дао часто используется состояние так называемого «волшебного облака», более сложную технику создания которого в связи с ограниченным объемом книги мы приводить не будем. В техниках цигун, предлагаемых в данной книге состояние «волшебного облака» в упражнениях мы будем заменять достаточно близким к нему состоянием «облака переживаний», создаваемым в процессе выполнения усложненного варианта «улыбки Будды».

Жестовый ритуал начала и завершения упражнений

Все более или менее продолжительные упражнения по работе с энергией, как правило, предваряются и (или) завершаются жестовым ритуалом, называющимся «Истина, даруй мне силу» и активизирующим энергетику всего организма.

Каждый отдельный жест ритуала символического поклонения Истине несет свою смысловую нагрузку. В целом серию жестов «Истина, даруй мне силу» можно расшифровать следующим образом: «Малая истина, открывающая истину, огромную как солнце, даруй мне силу».

Начинают жестовый ритуал (рис. 28–39) поднятые над головой руки, соприкасающиеся большими, указательными и средними пальцами, где окошечко, образованное средними и указательными пальцами, означает «малую истину».

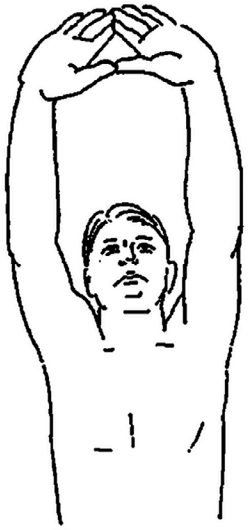

Рис. 28

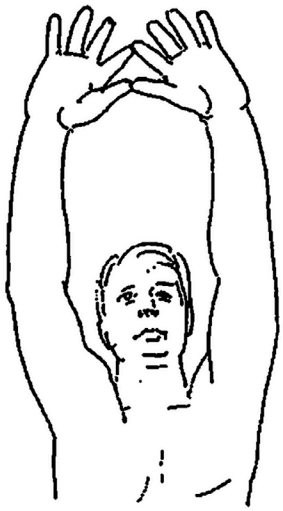

Рис. 29

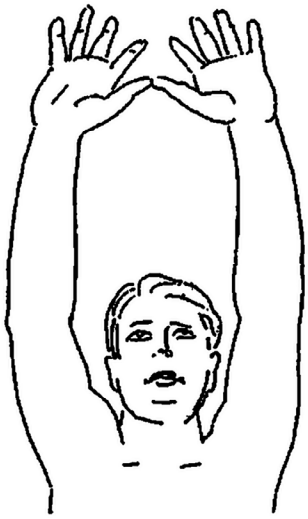

Рис. 30

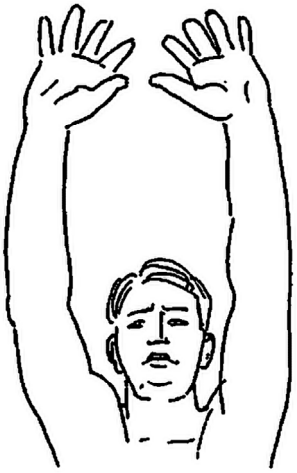

Рис. 31

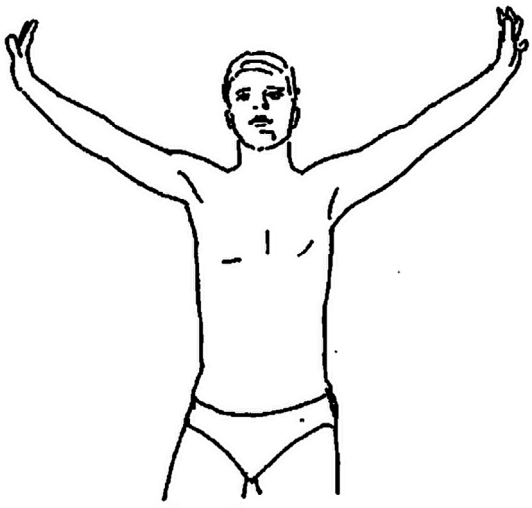

Рис. 32

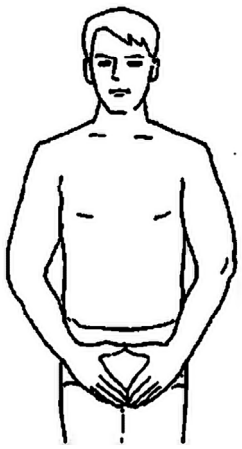

Рис. 33

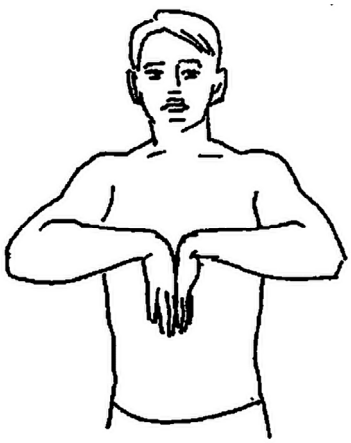

Рис. 34

Рис. 35

Рис. 36

Рис. 37

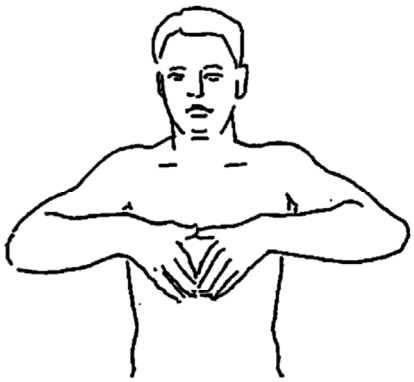

Рис. 38

Рис. 39

Большое окно, очерченное большими и разомкнувшимися средними пальцами, символизирует истину.

Руки расходятся в стороны, очерчивая большой круг, символизирующий солнце, после чего смыкаются ладонями на уровне паха. Этим заканчивается первая часть фразы.

Далее кисти рук поворачиваются движением ян, то есть изнутри наружу вокруг своей оси, выполняя жест «даруй» в виде сложенных ковшиком рук, из которых в направлении пальцев выливается воображаемая жидкость.

Ладони, соприкасающиеся друг с другом тыльной стороной и обращенные ногтевыми фалангами к исполнителю означают жест «мне».

При выполнении жеста, символизирующего силу, ладони смыкаются и с силой прижимаются друг к другу. Предплечья при этом отводятся в сторону таким образом, чтобы углы между ними и кистями рук составляли 90°.

Каждое движение жеста сопровождается соответствующим мыслеобразом, активизирующим энергию всего организма.

Моря энергии

Затронув тему энергетики человеческого организма, невозможно избежать описания энергетических центров, которые в китайской терминологии именовались «морями энергии», «котлами», «печами», «чашами», «дань-тянями» или «цветками». В индийской традиции энергетические центры называются чакрами.

Если, по представлениям индусов, в теле человека существует 7 чакр или энергетических центров, различные даосские школы располагали моря энергии в трех, пяти, семи, девяти и более местах.

На том же Востоке существует множество теорий, связанных с функционированием и использованием энергетических центров. Нередко эти теории входят в противоречие друг с другом. Некоторые из них напрямую связывают функционирование всех центров с сексуальной энергией, согласно другим с сексуальной энергией связаны только нижние центры или о ней вообще не упоминается.

Шоу-даосская концепция основных морей энергии или дань-тяней кажется нам одной из наиболее целостных и рациональных.

Моря энергии теснейшим образом связаны с эндокринной системой человеческого организма. На

этой связи основываются тайные шоу-даосские техники омоложения и продления жизни «Плетение корзинки Бессмертного», благодаря которым энергетические центры человеческого организма обретают особую силу и начинают работать в совершенно другом режиме, не свойственном для большинства живущих на земле людей.

Для начала определим местоположение морей энергии относительно передней и задней поверхностей тела. Центры дань-тяней располагаются на центральной оси человеческого тела, их размеры и форма могут в значительной степени отличаться у разных людей. Море энергии — это некое энергетическое образование, меняющее свою конфигурацию в зависимости от разных причин, и представлять дань-тянь в виде некого шара с четко зафиксированным центром столь же неправильно, как представлять энергетический канал в виде трубки, по которой течет ци.

Первое, или самое верхнее море, энергии имеет проекцию спереди в точку «третьего глаза» (середину межбровья), а сзади — в пересечение швов черепа. Также оно имеет дополнительную проекцию на верхушку черепа в точке бай-хуэй, через которую проходит центральная ось тела.

Точка бай-хуэй располагается на пересечении центральной линии головы с линией, проведенной между верхними кончиками ушей и расположенной в вертикальной плоскости.

Второе сверху море энергии проецируется на заднюю поверхность тела в районе пятого шейного позвонка, а спереди — на область щитовидной железы.

Третье сверху море энергии проецируется спереди на середину грудины, а сзади — на пятый грудной позвонок между лопатками.

Мечевидный отросток спереди и девятый грудной позвонок сзади являются проекциями четвертого, или центрального моря энергии. Это море является своеобразным тоннелем, благодаря которому в организме производится энергообмен между стихиями инь и ян. Посредством целенаправленного энергообмена может быть создано так называемое «божественное облако» сексуальной энергии, также используемое в техниках омоложения и продления жизни.

Центральное море энергии обеспечивает проход потоков ци сверху вниз и с передней части тела на заднюю, а также в противоположных направлениях.

Из-за разной конфигурации передней поверхности тела ниже мечевидного отростка (отвисший живот и т.д.) следующие два моря лучше определять по проекциям на заднюю часть тела.

Пятое сверху море сзади проецируется на первый поясничный позвонок.

Шестое море энергии сзади проецируется на поясничнo-крестцовое сочленение.

Седьмое, или самое нижнее, море энергии имеет проекции на задней поверхности тела в области копчика, а на передней — в районе лобкового симфиза.

Самое нижнее море имеет дополнительную проекцию внизу тела в точке хуэй-инь (через нее проходит центральная ось тела), находящейся на середине расстояния между половыми органами и анальным отверстием.

Если провести связь самого нижнего моря с железами внутренней секреции, то, естественно, ими окажутся яички у мужчин или яичники у женщин. Это море оказывает активное воздействие на костную, выделительную и репродуктивную системы. По этой причине упражнения по укреплению половых органов

автоматически улучшают функционирование этих трех систем.

По представлениям даосов, именно из самого нижнего моря волны энергии, омывая по поверхности все тело, устремляются вверх к точке бай-хуэй — проекции на верхушку черепа самого верхнего моря.

Бай-хуэй жадно захватывает направляющиеся к ней потоки ци, в свою очередь, выбрасывая вниз потоки горячей энергии. Эти потоки омывают тело сверху донизу, а затем поглощаются точкой хуэй-инь. Таким образом холодные потоки ци, исходящие из хуэй-инь, смешиваются с горячими, проистекающими их точки бай-хуэй, обеспечивая тем самым тонкий энергетический баланс. Потоки холодной и горячей ци могут циркулировать как внутри, так и снаружи человеческого тела.

Первое, или самое верхнее море связано практически со всеми системами организма, так как поддерживает их через нервную и эндокринную системы, но наиболее тесная связь существует между первым морем и гипофизом.

Область второго сверху моря связана с сердечно-сосудистой системой и щитовидной железой.

Третье сверху море оказывает воздействие на вилочковую железу и на всю мышечную систему, включая сердечную мышцу. Поскольку мышечное напряжение связано с эмоциональным состоянием человека и, контролируя состояние мышц, можно в определенной степени регулировать эмоциональное состояние, третье море считается эмоциональным центром.

Зона четвертого моря — моря-пролива, в котором перемешивается энергия всех морей, связана со всеми эндокринными железами, но в первую очередь — с гипоталамусом, эпифизом, гипофизом.

Поджелудочная железа поддерживает деятельность пятого моря, активно воздействующего на пищеварительную и лимфатическую системы организма.

Шестое море связано с надпочечниками. Оно оказывает воздействие на покровы тела и дыхательную систему. Это море дает энергию воину при формировании волевого усилия.

Также существует связь между морями энергии и органами человеческого тела.

Передняя часть самого верхнего моря напрямую связана с головным мозгом. Она является основным управителем и хранилищем оргазмической ци, разновидности сексуальной энергии, взрывообразно образующейся при оргазмах разной природы.

Спинной мозг, с которым неразрывно связана задняя часть самого верхнего моря, принимает участие в передаче энергии от различных зон тела к головному мозгу и наоборот.

В описанных ниже упражнениях «Спящей собаки» приводится техника «смыкания вершин» — контакт голов партнеров с активным энергообменом активизированной ци, сопровождаемым взаимным потиранием и массажем голов. Эти действия помогают дополнительно стимулировать самые верхние моря энергии занимающихся и усилить исходящие из первых даньтяней энергетические потоки.

Именно самое верхнее море способствует сублимации сексуальной энергии в более тонкие формы ци в моменты творческого вдохновения, при созерцании прекрасного, состоянии духовного просветления и т.д.

Одним из простейших механических способов активизации жизнедеятельности самого верхнего моря является падение назад или скатывание с высокой горки. Эти действия автоматически возбуждают энергию головы и вызывают оргазмические переживания.

Наблюдение различных эротических сцен или созерцание красивых тел так же стимулирует первое море в тех случаях, когда исполнитель в силу религиозного воспитания или по каким-то другим причинам не испытывает внутреннюю неприязнь к такого рода зрелищам.

Активизировать энергию второго моря можно через возбуждающее воздействие на область горла и щитовидной железы, например, щекоча эту зону перышком или слегка массируя ее. Также второе море стимулируется при поглаживающем воздействии на корень языка гладкими предметами, при лизании, сосании и целовании, поглощении вкусной пищи и в процессе дозированного удушения. Многие люди испытывают острое наслаждение, если при приближении оргазма им сдавливают шею, уменьшая доступ воздуха в легкие. Причиной этого является активизация второго моря при удушении и генерация им потоков оргазмических ощущений.

Второе море передней частью связано с сердцем, а задней — с тонким кишечником. Тонкий кишечник у даосов ассоциируется с поступлением в организм материальных энергий, получаемых из пищи и воздуха, в частности, при особых техниках дыхания и проглатывания воздуха. Сердце даосы связывают в числе прочего со способностью восприятия духовных эманаций, исходящих от людей, окружающего мира, животных и растений.

Энергия сердца способствует погружению в особые состояния сознания, характеризующиеся специфическими оргазмическими ощущениями, связанными с тонкими переживаниями красоты окружающего мира, чувством полноты жизни и осознанием чуда человеческого бытия.

Подобные оргазмические переживания стимулируют все системы организма, укрепляют нервную систему, способствуют тонизации, созданию творческого и оптимистического настроя, общему оздоровлению и омоложению. По этой причине периодическое раздражение зоны второго моря позволяет усилить организм за счет нормализации восприятия из окружающей среды как материального, так и духовно-эмоционального.

Третье сверху море передней своей частью связано с легкими, а задней — с толстым кишечником. Стимулируют его анальный секс, сосредоточение на оргазмических ощущениях, возникающих в процессе дефекации, или раздражение анального отверстия, в частности, упражнениями по сжатию и втягиванию ануса. Третье море активизирует также специфическое дыхание, связанное с сексуальным возбуждением, и некоторые упражнения с задержкой дыхания. Стимуляция этого моря позволяет улучшить процесс выведения из организма продуктов распада.

Сдавливание талии позволяет стимулировать четвертое море энергии, или море-пролив. Это море является опорой системы чудесных каналов и связано с основной энергетикой человека. Стимулируют активность моря-пролива различного рода обвязки и затягивания тела. Они позволяют увеличить остроту сексуальных переживаний и оказывают лечебное воздействие при целом ряде заболеваний.

Пятое море энергии передней своей частью связано с селезенкой, а задней — с желудком. Для его стимуляции используются различные манипуляции с пупком (нажатия на него с определенным ритмом и т.д.) или же ментальные практики, также связанные с областью пупка (занимающийся представляет себя зародышем, связанным пуповиной с матерью-природой).

Во время парных упражнений по управлению сексуальной энергией область пятого моря можно активизировать с помощью создания мыслеформ дополнительных половых органов на передней или задней поверхности тела.

Передняя часть шестого моря энергии связана с почками, а задняя — с мочевым пузырем. Стимулировать шестое море можно посредством массажа и прогревания области почек, в частности, телом партнерши, обласкиванием всего тела, прерывистым мочеиспусканием после долгой задержки, активным растиранием лобка и зоны, расположенной над ним после сексуальной стимуляции, ритмичным постукиванием по нижней части живота, глубоким дыханием через свернутый трубочкой язык и созданием виртуальных половых органов на этой зоне как спереди, так и сзади.

Седьмое, или самое нижнее, море передней своей частью связано с печенью, а задней — с желчным пузырем. Активное раздражение половых органов, а также зон тела, к ним прилегающих, является основным способом стимуляции седьмого моря. Также его можно активизировать посредством мысленного сосредоточения на так называемой точке чувственности — зоне вблизи центра седьмого дань-тяня, в которой смешиваются ощущения оргазмического характера, исходящие от трех нижних источников. Местонахождение этой зоны может отличаться у разных людей, и она определяется по индивидуальным ощущениям.

Также существует система дополнительных морей, располагающихся в голове, туловище и конечностях. Более подробно о них будет рассказано в следующих книгах.

Естественная суточная циркуляция энергии в семи основных морях происходит по следующей схеме:

Если начать отсчет с центрального моря, или моря-пролива, то первым морем, получающим энергию, станет море, связанное с легкими и толстым кишечником. Далее ци уходит вниз к морю, связанному с селезенкой и поджелудочной железой, оттуда — к области сердца и тонкой кишки (горловому морю), опускается к морю, связанному с почками и мочевым пузырем, после чего устремляется в голову и завершает свой круг самым нижним морем, связанным с печенью и желчным пузырем.

Четвертое море, или море-пролив, является своеобразной границей, разделяющей тело на две части: верхнюю половину ян, куда устремляются тепло, жар и сухость, и нижнюю половину инь, для которой характерны ветер, влажность и холод.

Холод присущ самому нижнему морю. Сухость — второму снизу, влажность — третьему снизу. Буйство и смешение всех сил — морю-проливу.

Ветер присущ морю, связанному с легкими и толстым кишечником, тепло присуще зоне, связанной с сердцем, жар — самому верхнему морю.

Энергетическое промывание

Выполняйте упражнение 18, осуществляя дыхание-ци через всю поверхность тела или через какую-то его зону, представляя, что при каждом вдохе вы насыщаете все тело или эту зону целительной энергией, возвращающей вашему организму молодость, силу и здоровье, а при каждом выдохе вы удаляете прочь «грязную ци» — напряжение, болезнь, усталость. По мере выполнения упражнения вы почувствуете, как расслабляются мышцы тела, как теплеет и разглаживается кожа.

Повторите упражнение 6–12 раз.

Энергетическое промывание морей энергии

Энергетическое промывание морей энергии позволяет не только активизировать соответствующие энергетические центры, но и воздействовать на органы и зоны тела, связанные с каждым из морей.

Для профилактических целей, а также с целью общей стимуляции организма энергетическое промывание производится до интуитивно ощущаемого насыщения каждого из морей. Для начинающих, еще не уверенных в том, что они могут правильно определить момент насыщения, энергетическое промывание каждого из морей энергии производится не дольше пяти минут.

При нарушениях в работе какого-либо органа, энергетическое промывание связанного с ним моря энергии может производиться до 15 минут. Одновременно с морем энергии можно осуществлять энергетическое промывание соответствующего органа, сопровождая энергетическое промывание мыслеобразом исцеления и укрепления как больного органа, так и всего организма в целом.

Положение тела во время занятий цигун

Упражнения цигун можно выполнять стоя, сидя, лежа и во время движения.

Одна из классических исходных позиций тела (канон) в практиках цигун:

Положение стоя. Спина выпрямлена, но без чрезмерного прогиба в поясничной области. Плечи расправлены и опущены. Голова как бы «вытянута» вверх за макушку, продолжая линию позвоночника, подбородок слегка смещен назад, к шее, выравнивая

плоскость затылка в вертикальном положении. Стопы на ширине плеч, параллельны друг другу. Колени слегка согнуты. В область подмышек поочередно поместите кулаки, затем свободно опустите руки вдоль туловища, сохранив ощущение присутствия кулаков в подмышечных впадинах.

В неканоническом цигун используются как удобные естественные стойки, так и некоторые стойки, использующиеся в боевых искусствах.

Позиция сидя существует в двух классических вариантах: «сидеть прямо» и «сидеть прислонившись».

В позиции «сидеть прямо» следует сесть на стул, не касаясь спинки, естественно выпрямиться, держа голову прямо. Плечи свободно опущены, грудь слегка вогнута, ладони обеих рук лежат на коленях. Ноги, раздвинутые на ширину плеч стоят на полу носками вперед. Между верхней частью тела и бедрами, а также между бедрами и голенью угол примерно 90 градусов, рот слегка прикрыт, веки слегка опущены.

Позиция «сидеть прислонившись» аналогична позиции «сидеть прямо», но со спиной, прислоненной к вертикальной опоре.

Позиция «лежа на спине»: следует ровно лежать на спине в кровати, голова в естественном прямом положении на удобной невысокой подушке, руки вдоль тела, все конечности вытянуты в естественном положении, глаза и рот слегка прикрыты.

Позиция «лежа на боку».

Преимущественно используется положение лежа на правом боку. Голова слегка наклонена вперед, ровно лежит на невысокой подушке, глаза и рот слегка прикрыты. Нижняя рука согнута в естественном положении, лежит на подушке примерно в 6–7 см от головы открытой ладонью вверх. Нижняя нога вытя-

нута в естественном положении, верхняя нога слегка согнута, примерно под углом в 120 градусов и лежит на нижней ноге. Верхняя рука располагается на корпусе. Тело слегка согнуто в форме лука. Поза должна быть удобной и естественной.

Техники дыхания

Дыхание — не только основной поставщик энергии воздуха, но и мощный рычаг по управлению различными системами нашего организма. Функция дыхания непосредственно связана с состоянием центральной нервной системы. Физиологическими исследованиями доказано, что импульсы дыхательного центра, иррадиируя по центральной нервной системе, оказывают влияние на тонус коры головного мозга, динамику корковых потенциалов и периодику альфаритмов, возникающих при переходе от покоя к физической активности и наоборот, то есть влияют на психическую деятельность человека.

Произвольная регуляция дыхания имеет исключительно важное значение для обеспечения нормального функционирования внутренних органов и систем, а также высшей нервной деятельности. Дыхательный центр оказывает мощное влияние на нервную, мышечную и сердечно-сосудистую активность.

При помощи дыхательных упражнений можно эффективно воздействовать как на психику человека, так и на деятельность внутренних органов и желез внутренней секреции. Особенно эффективны дыхательные упражнения в сочетании с воздействием на активные точки и зоны тела, с самовнушением и различными двигательными упражнениями.

Эффективны дыхательные упражнения и при управлении эмоциями. К примеру, чтобы избавиться

от чувства страха, необходимо до боли сжать кожу сначала в зоне, расположенной на два цуня выше пупка на средней линии живота, а затем поочередно сжать зоны, расположенные на передней поверхности плеча на уровне от трех до четырех цуней ниже уровня подмышечной впадины, у наружного края двуглавой мышцы. Одновременно следует, вдохнув поглубже, выдохнуть воздух сначала резко и коротко со звуком «ху», а затем выдохнуть остатки воздуха с силой и длинно со звуком «ху-у-у-у» до полного освобождения легких. Между этими двумя выдохами, длинным и коротким, вдох не делается. Если повторить это упражнение 2–3 раза, чувство страха исчезнет, ваши ноги перестанут быть ватными, сознание успокоится. Последователи Шоу-Дао часто применяют это упражнение перед боем в случае, если они испытывают чувство страха.

Если необходимо быстро успокоиться, снять последствия стресса, выполняется следующее упражнение: производится глубокий вдох, а затем делается выдох по следующей схеме: «ху-у» — «ху» — «ху» — «ху-у-у-у». Здесь между отдельными выдохами производятся короткие вдохи. При этом рекомендуется сильно сжимать, потряхивая, кончик мизинца и пощелкивать указательным пальцем одной руки по подушечке кончика среднего пальца другой руки.

Высокая эффективность дыхательных упражнений также таит в себе опасность. Любая передозировка или неправильное выполнение упражнений может привести к тяжелым последствиям, в том числе к стойким функциональным нарушениям. Поэтому необходимо точно соблюдать рекомендации относительно дыхания и ни в коем случае не перебарщивать.

В качестве предварительных упражнений для различных комплексов могут использоваться три очи-

щающих дыхания. Эти упражнения позволяют очистить бронхи и легкие, удалить накопившуюся в них слизь и мокроту.

Упражнение 48. Верхнее очищающее дыхание

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Настроение должно быть спокойным и радостным. Вызовите у себя ощущение здоровья, молодости и силы. Производится спокойный, не очень глубокий вдох. По окончании вдоха необходимо задержать дыхание, одновременно запрокинув голову назад и прогнувшись в пояснице. Кончиками жестко напряженных пальцев рук выполняются сильные поколачивания по верхней части груди, умеренные поколачивания шеи и горла и поколачивание мест, где возникает чувство щекотки или мурашки.

При правильном выполнении этого упражнения должен возникнуть кашель. При первых же позывах кашля необходимо резко выдохнуть воздух и выкашлять отторгаемую мокроту, одновременно удаляя остатки воздуха из легких. Может возникнуть рвота. Этому не следует препятствовать. Организм очищается, выбрасывая все лишнее.

Повторите упражнение три раза, внимательно следя за самочувствием. При возникновении чувства слабости, головокружения, холодного пота перерыв между упражнениями следует увеличить.

Упражнение 49. Среднее очищающее дыхание

Это дыхательное упражнение отличается от предыдущего чередованием запрокинутых ровных рук с отогнутыми вверх кистями вверх-назад с поколачиванием

по всей грудной клетке: спереди, сзади и с боков ладонями и кончиками пальцев. Откашливание мокроты производится так же. Упражнение повторяется три раза.

Упражнение 50. Нижнее очищающее дыхание

Во время вдоха ладони движутся снизу вверх, от ног до ключиц, полностью и с силой прилегая к телу. Во время выдоха ладони вместе с легким сгибанием туловища вперед опускаются до колен, в которые и упираются, обеспечивая более глубокий выдох и более сильное напряжение втягиваемой стенки живота.

При выполнении упражнения представьте, что вместе с воздухом, который вы вдыхаете, чистая и здоровая энергия наполняет ваш организм, а с выдохом из организма выбрасывается вся грязная и нездоровая энергия.

Терапевтический эффект трех очищающих дыханий заключается в активизации желез внутренней секреции. Особенно эффективным оказывается воздействие на щитовидную железу, надпочечники и поджелудочную железу. Помимо этого упражнения производят великолепный отхаркивающий эффект, способствуют увеличению объема легких, насыщению крови кислородом, растяжению мышц передней части тела, массажу и активизации внутренних органов.

Благодаря трем очищающим дыханиям легкие очищаются и подготавливаются к работе, а энергия активизируется для выполнения других упражнений.

Упражнение 51. Очищение носоглотки

Станьте прямо, плотно зажмите уши большими пальцами, а на веки закрытых глаз наложите указа-

тельные и средние пальцы. Остальными пальцами зажмите ноздри. С силой втягивая в рот воздух из носоглотки и сплевывая в конце упражнения, освобождайтесь от слизистых масс. Перед началом упражнения рекомендуется очистить носоглотку обычным способом. Упражнение выполняется три раза. Задержка дыхания во время упражнения — 3–5 секунд.

Терапевтический эффект: уменьшение отечности слизистой оболочки носа. Стимуляция активных точек, расположенных в области носа. Упражнение дает положительный эффект при лечении ринитов и гайморита.

Практический эффект: подготовка носа к спокойному, глубокому дыханию, очищение носоглотки.

Упражнение 52.
Звуко-дыхательная активизация энергии

Для подготовки организма к выполнению двигательно-медитативных комплексов применяют звуко-дыхательные упражнения.

Приведенное здесь звуко-дыхательное упражнение не только активизирует энергию ци организма, но и оказывает благотворное влияние на железы внутренней секреции.

После трех глубоких вдохов и выдохов на вдохе задерживается дыхание на 4 удара пульса, затем воздух выдыхается через рот, сквозь узкую щель между напряженными губами. Необходимо добиться звуковой вибрации воздуха на выдохе, вызывающей зуд в ушах и воздействующей на всю голову.

Второй раз дыхание задерживается на 8 ударов пульса, в третий раз — на 16 ударов. Немного отдохнув после первой части упражнения (задержки дыхания на вдохе), на выдохе, со сжатыми губами, вы на-

распев произносите звук «а-а-а», прислушиваясь к вибрации внутри горла и грудной клетки. Прогибаясь назад в пояснице следует вытолкнуть из легких небольшой остаток воздуха вместе со звонким вскриком «а-а-а».

Завершается это упражнение монотонным проговариванием в течение трех минут звуков м-а-о-у-м на фоне постоянно произносимого звука м-м-м с закрытым ртом.

При групповых упражнениях часто в течение довольно продолжительного времени совместно пропевается звук о-о-о. Для этого исполнители создают так называемые звуко-энергетические пространства, ограниченные их телами.

Основная поза следующая: исполнитель сидит со скрещенными ногами на полу. Туловище чуть наклонено вперед. Согнутые в локтях руки с раскрытыми и направленными вперед ладонями подняты вверх. Ладони располагаются на уровне головы. Если упражнение выполняют вдвоем, то необходимо сесть друг напротив друга и, в случае, если исполнители одного пола, совместить ладони разноименных рук. Если исполнители разного пола, то совмещаются ладони одноименных рук.

Если в упражнении принимают участие трое, то они садятся в кружок и совмещают свои ладони друг с другом.

Если же исполнителей шесть, то положение сидящих в круге несколько меняется: трое садятся таким образом, чтобы их лица были направлены внутрь круга, а трое других рассаживаются в промежутках между ними в противоположном направлении.

Дыхательно-звуковых упражнений очень много, и они оказывают исключительно сильное влияние на организм, в частности на железы внутренней секре-

ции. Приведенное здесь упражнение является вспомогательным. Оно используется для подготовки к различным комплексам медитативно-дыхательных и дыхательно-двигательных упражнений, а также для усиления эффективности некоторых других техник.

Остальные звуко-дыхательные упражнения достаточно сложны и могут выполняться только под руководством опытного наставника.

Для восстановления сил после выполнения комплексов работы с энергией очень важны медитации, а для поддержания внутренних сил организма на высоком уровне используются дыхательные упражнения, основанные на интуитивном, а не нормированном способе их выполнения. Современный человек, стиснутый со всех сторон жесткими рамками законов и инструкций, выросший под давлением огромного количества требований, дозировок и рецептов, практически разучился доверять своей интуиции и тому врожденному чувству самоконтроля, которое заложено в нас от природы.

Кроме того, сказывается недостаток общения с дикой природой, особенно в детском возрасте, когда закладывается фундамент всех сверхспособностей, если таковыми можно назвать острый слух и обоняние, интуицию и другие способности, обычно недоступные современному человеку.

«Интуитивные» упражнения родились в глубокой древности, в то время, когда еще полудикий человек созерцал восходящее солнце или луну, пламя костра или водную гладь, когда он ощупывал кору дерева или гладил поверхность морской раковины. Склонность к подобного рода упражнениям живет и в современном человеке и проявляется в естественной тяге к природе, к свежему воздуху, лесу, воде.

Ниже будут приведены несколько упражнений «интуитивного» типа. Советуем уделить им достаточно внимания, поскольку развитие интуитивного ощущения своих внутренних потребностей, в частности, в работе с энергией является одной из важнейших составляющих при обучении даосскому цигун.

Упражнение 53. «Вдыхание утренних лучей»

На восходе солнца выйдите на улицу и, повернувшись лицом на восток, дышите глубоко и свободно. Если хотите, можно кашлять, можно промассировать мышцы, размять суставы. Все действия производятся, ориентируясь на интуитивные потребности организма. При правильном выполнении упражнения оно будет выполняться как бы без участия сознания. Ваше тело будет спонтанно совершать какие-то действия, возможно совершенно неожиданные для вас. Затем можно вернуться домой и лечь спать. Это упражнение исключительно благотворно сказывается на всем организме.

Подобная «прочистка» легких по утрам восстанавливает силы, улучшает самочувствие, излечивает от бессонницы. Важно не столько само упражнение, сколько момент его проведения. Сам восход солнца очень стимулирует жизнедеятельность человеческого организма. Не менее важен, естественно, и психологический настрой, с которым вы выполняете это упражнение. Необходимо дать себе установку на ощущение молодости и силы, одновременно с дыханием воспринимать как чудо, как подарок судьбы, прекрасный и неповторимый восход солнца, как можно более полноценно наслаждаться им и ощущением своего сильного, очищающегося организма.

Упражнение 54. «Вдыхание лунных лучей»

Это упражнение «интуитивного» дыхания выполняется аналогично предыдущему упражнению.

Как следует из названия, упражнение нужно выполнять ночью, созерцая луну. Это упражнение оказывает успокаивающее влияние на психику человека.

Выполняя упражнение, дышите глубоко и свободно, так, как вам хочется. Четкой схемы ритма дыхания или каких-либо особых условий, кроме времени проведения упражнения, не существует. С помощью этого упражнения ци организма приходит в равновесие.

Упражнение 55. «Накормить каналы»

Сядьте на пол, согнув ноги в коленях и приблизив колени к груди. Обхватите пальцы ног кистями рук таким образом, чтобы каждая конечность касалась каждой другой конечности. Сосредоточив внимание на этом замке, дышите спокойно и произвольно, ни о чем не думая. Для удобства голову можно положить на колени. Люди преклонного возраста могут сесть спиной к стене, а с боков подложить подушки для того, чтобы принять удобную, непринужденную позу. Упражнение рекомендуется выполнять несколько раз в сутки в качестве своеобразного отдыха.

Продолжительность упражнения — 1–3 минуты.

В Шоу-Дао существует целый ряд упражнений, связанных с дыханием и циркуляцией ци по классическим энергетическим каналам, описанным в учебниках по рефлексотерапии. Выполнение этих упражнений не является сложным, но требует соблюдения очень точных условий, связанных со временем исполнения и позой.

Подобные упражнения используются для нормализации циркуляции ци в организме. Их суть заключается не только в самом дыхании, но и в передаче энергии из канала в канал путем соприкосновения активных точек, принадлежащих тем или иным каналам на различных участках тела, либо на одной и той же конечности. Например, это могут быть различные варианты контакта пальцев на руке.

Упражнение «накормить каналы» хотя и не в полной мере, но позволяет уменьшить нарушения в циркуляции энергии по каналам.

Упражнение 56. Дыхание спящего

В психотехниках Шоу-дао есть много упражнений, выполняемых в период сна, а также в промежутки времени, предшествующие сну или следующие непосредственно после пробуждения. Это упражнение также относится к «упражнениям сна».

Ваша задача — научиться имитировать дыхание спящего человека. Для этого достаточно провести одну ночь в комнате со здоровым спокойно спящим человеком, дыша с ним в унисон. Умение имитировать дыхание спящего значительно облегчит вам освоение различного рода состояний, начиная с состояния спонтанных движений и заканчивая вхождением в транс или введением в свой мозг долгосрочной установки, что необходимо для выполнения целого ряда дыхательно-медитативных упражнений и психотехник.

Упражнение 57. Дыхание с задержкой на всех фазах

Считается, что упражнения с задержкой дыхания существенно увеличивают резервы организма и пре-

пятствуют процессам старения. Дыхание должно осуществляться таким образом, чтобы сохранялось общее соотношение между вдохами, выдохами и паузами, совершаемыми между вдохами и выдохом, а также выдохом и вдохом.

Существуют самые разные варианты задержки дыхания. Можно задерживать дыхание только на вдохе или только на выдохе, или же на вдохе и на выдохе. Длительность вдохов, выдохов и пауз также может варьироваться.

В классическом варианте упражнения длительность пауз составляет половину длительности вдоха, равного по продолжительности выдоху.

Начать упражнение можно со схемы 4–2–4–2, где вдох выполняется на 4 счета (удара сердца), задержка — на 2 счета, выдох — на 4 счета и задержка — на 2 счета, после чего цикл дыхания повторяется сначала.

Постепенно в течение нескольких месяцев темп дыхания замедляется и доводится до схемы 16–8–16–8.

Рекомендуется выполнять это упражнение один раз в три дня. Количество циклов определяют по самочувствию, но не рекомендуется выполнять это упражнение дольше 10 минут.

Упражнение 58.
Восстанавливающее или запасающее дыхание

Если нужно запасти энергию в какой-либо части организма, например в разгибателе (трицепсе) руки, то для этого применяется запасающее или восстанавливающее дыхание. Вторая его функция даже важнее первой.

Упражнение выполняется следующим образом. Делается глубокий вдох с мыслеобразом направления

вдоха-ци в соответствующую часть тела. Одновременно эта часть тела растирается быстрыми и сильными движениями. Затем мышцы этой части тела напрягаются, и делается первый короткий резкий выдох. Затем следует расслабление мышц и новый выдох, сопровождающийся новым напряжением мышц.

Выдохнув остатки воздуха в несколько этапов, исполнитель начинает новый цикл. Части тела, имеющие ушибы, повреждения, опухоли, сыпь, прыщи и т.д., растирать и тревожить напряжением мышц нельзя. Если определенная часть тела травмирована, то может выполняться лишь дыхательная часть упражнения с сосредоточением внимания на нужном участке тела.

Дыхание в цигун

В цигун существует много различных вариантов дыхания. Мы опишем лишь самые простые из них, которые без ущерба для здоровья могут использовать люди, начинающие осваивать практики цигун.

Естественное дыхание, наиболее часто используемое начинающими, заключается в том, чтобы полностью выдерживать естественный темп (15–18 дыханий в минуту) и привычное прохождение дыхания. Наиболее часто естественное дыхание используется начинающими в положении стоя. При естественном дыхании его частота постепенно снижается, а глубина увеличивается.

«Незаметное дыхание» чаще выполняется в положениях лежа или сидя.

Лягте на спину и расслабьтесь. При выполнении «незаметного дыхания» дыхание должно быть лег-

ким, ненапряженным и непрерывным *«...спокойным и тонким, как будто его нет, но оно есть. Нужно быть радостным, тогда дыхание станет тише и тоньше, а настроение — ровным, спокойным»*.

Для правильного выполнения «незаметного дыхания» необходимо максимальное расслабление тела.

Осуществляющийся через нос медленный вдох плавно и незаметно переходит в столь же медленный, равный вдоху по продолжительности выдох. Выдох незаметно переходит во вдох и т.д.

При вдохе брюшная стенка выдвигается вперед, при выдохе втягивается внутрь. При правильном выполнении упражнения возникает удивительное ощущение, что воздух при вдохе достигает кишечника и малого таза. Постепенно вдохи и выдохи все больше замедляются, но без напряжения. Соответственно, движения подъема и опускания брюшной стенки становятся все более незаметными, и в какой-то момент процесс дыхания вообще перестает ощущаться.

При выполнении «незаметного дыхания» можно дышать только животом (за счет движений брюшной стенки) или по следующей схеме:

вдох: живот, грудь, верхняя часть легких;

выдох: верхняя часть легких, грудь, живот.

Прямое брюшное дыхание — это естественное или незаметное дыхание, сопровождаемое движениями брюшной стенки: на вдохе брюшная стенка выпячивается, на выдохе втягивается, грудная клетка при этом остается неподвижной.

При обратном брюшном дыхании брюшная полость сокращается при вдохе, а на выдохе увеличивается.

В некоторых вариантах брюшного дыхания после вдоха дыхание на некоторое время задерживается, и лишь затем производится медленный выдох.

Брюшное дыхание особенно полезно при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Грудное дыхание — это естественное или незаметное дыхание, сопровождаемое движениями грудной клетки: на вдохе грудная клетка выпячивается, на выдохе втягивается, брюшная стенка при этом остается неподвижной. Грудное дыхание особенно полезно при заболеваниях легких.

Расслабление

Для многих упражнений цигун, особенно выполняющихся в позиции лежа или сидя, необходимо полное расслабление.

Приведенные ниже упражнения помогут вам научиться расслабляться.

Упражнение 59. Напряжение с последующим расслаблением

Лягте на спину на пол или на кровать. Сгибая руки в локтях, сожмите кулаки. На выдохе приподнимите вверх ноги и верхнюю часть туловища с прижатыми к бокам локтями. Максимально напрягите все мышцы и удерживайте позу так долго, как это возможно (не доводя себя при этом до головокружения или возникновения неприятных болезненных ощущений).

Затем резко сбросьте напряжение и, глубоко вдыхая, позвольте своему телу расслабленно упасть на кровать. Очень медленно выдохните, полностью сосредотачиваясь на процессе дыхания, на ощущениях, возникающих от контакта вашего тела с поверхностью, на которой вы лежите, а также на приятном ощущении расслабления, возникающем в ваших мыш-

цах. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните, следя за тем, чтобы выдох был значительно более медленным и продолжительным, чем вдох, но делайте это без напряжения.

Если полного расслабления достичь не удалось, повторите упражнение несколько раз, до получения результата.

Еще больший эффект дает сочетание этого упражнения с последующим выполнением «незаметного дыхания».

Упражнение 60. Последовательное расслабление

Расслабив мышцы с помощью упражнения 48 и усилив достигнутое расслабление с помощью «незаметного дыхания», вы сможете расслабиться еще глубже посредством мыслеобраза волны последовательного расслабления, распространяющейся по вашему телу. Расслабление и появление чувства приятного тепла начинается с головы (в области лба тепло вызывать не нужно). С головы волна расслабления и тепла плавно опускается на шею, постепенно захватывает плечи, руки, переходит на грудную клетку, живот, а затем вниз, в ноги, ступни, до самых кончиков пальцев.

Упражнение 61. «Волшебный меч»

В даосских медитациях одним из мыслеобразов, используемых для достижения полного физического расслабления и одновременно эмоционального спокойствия является представление невидимого волшебного меча, плоскость лезвия которого, располагаясь перпендикулярно телу и параллельно ступням

ног, медленно проходит вдоль тела, от макушки головы до пальцев ног, в каждый момент своего перемещения разделяя тело на две половины: верхнюю — уже расслабленную прохождением меча и нижнюю, по которой меч еще не прошел.

Волшебный меч, двигаясь сквозь тело, расслабляет мышцы, избавляет от эмоционального напряжения и вычищает «вредную» негативную энергию. По мере движения лезвия верхняя зона, по которой оно уже прошло, испытывает чувство полного расслабления, вплоть до ощущения блаженства.

Приобретя некоторый опыт при одном представлении быстро движущегося вдоль вашего тела волшебного меча вы будете чувствовать, как по вашему телу от макушки до ступней почти мгновенно проходит приятная теплая волна — и вы расслаблены.

Люди, испытывающие неприязнь к холодному оружию или боящиеся острых предметов, возможно, не сумеют расслабиться с помощью такого мыслеобраза, но, наверняка, они смогут подобрать для себя некое представление, способствующее полному расслаблению.

Интуитивное ощущение меры в неканоническом цигуне

В предисловии мы уже говорили о том, что при неканоническом подходе действия, выполняемые в процессе упражнения должны осуществляться не механически, а сопровождаться особым чувствованием, интуитивным ощущением потребностей своего организма. До тех пор, пока действие приносит организму пользу, оно сопровождается тонким чувством удовольствия. Когда организм насыщается действием, он

становится к нему безразличен, а избыточное действие вызывает легкую негативную реакцию.

Выполняя описанные в первой части подготовительные упражнения, старайтесь как можно более внимательно прислушиваться к своим ощущениям, четко отслеживая моменты, когда удовольствие от выполняемых действий угасает, и прекращайте выполнение упражнения как раз перед тем, как его выполнение перестанет быть для вас приятным.

Критерием правильности выполнения и дозировки упражнений может служить ваше состояние после них: если вы ощущаете себя лучше, значит длительность упражнения выбрана правильно.

Отработка подготовительных техник

Если сравнить обучение цигун с обучением вождению автомобиля, и в том, и в другом случае можно выделить две основные фазы обучения.

В управлении автомобилем:

1. Техника управления автомобилем.

2. Отработка умения быстро и правильно ориентироваться в дорожной обстановке.

Подготовительные техники в цигун аналогичны технике управления автомобилем.

Не отработав технику управления автомобилем, начинающий водитель не сможет быстро и правильно ориентироваться в дорожной обстановке, поскольку его внимание будет постоянно отвлекаться на переключение скоростей, включение или выключение поворотников, торможение, троганье с места и прочие технические действия, которые он вынужден осуществлять в процессе управления автомобилем.

Непосредственное вовлечение исполнителя в процесс выполнения той или иной техники цигун являет-

ся аналогом умелой ориентации водителя в дорожной обстановке.

Человек, осваивающий упражнения цигун, точно так же не сможет достичь нужной вовлеченности в процесс выполнения упражнения, если он будет уделять избыточное внимание таким элементам, как расслабление тела, создание нужного настроя, активизация ци и перемещение ее потоков и т.д.

Исполнитель, внимание которого постоянно отвлекается на подобные детали, не сможет четко почувствовать меру при выполнении упражнений, не сумеет интуитивно отслеживать потребности своего организма и адекватно отвечать на эти потребности посылами ци в нуждающуюся в ее притоке зону или, наоборот, рассеиванием избыточной или вредной энергии — у него просто не хватит на это внимания.

Учитывая все вышесказанное, мы настоятельно рекомендуем прежде, чем приступать к выполнению основных упражнений, тщательно отработать все описанные в первой части подготовительные техники и сформировать мыслеобразы, используя которые вы сможете быстро и четко, практически «на автомате» выполнять те или иные базовые элементы упражнения.

Важное замечание: если какое-либо из предложенных ниже упражнений включает в себя работу с нижним дань-тянем (расположенным в глубине тела на 3 цуня ниже пупка), женщины на период менструации должны заменить работу с нижнем дань-тянем работой со средним дань-тянем, расположенным в глубине тела на уровне середины расстояния между пупком и мечевидным отростком.

ЧАСТЬ II.
ТЕХНИКИ ЦИГУН

Разминка

Эту разминку рекомендуется выполнять прежде, чем вы приступите к выполнению упражнений цигун.

Легкими движениями разомните мышцы и суставы рук и ног.

Встаньте в исходную позицию канона — спина выпрямлена, голова как бы «вытянута» вверх за макушку, продолжая линию позвоночника. Подбородок слегка смещен назад, к шее, выравнивая плоскость затылка в вертикальном положении. Стопы на небольшом расстоянии, параллельны друг другу, колени слегка согнуты. В область подмышечных впадин поочередно поместите кулаки и сохраните ощущение их присутствия после того, как опустите руки свободно вдоль туловища.

Пошевелите пальцами стоп, стремясь чувствовать при этом движения каждого пальца. Поочередно приподнимая ноги, выполните круговые движения в голеностопных, а затем в коленных суставах, не теряя ощущения в пальцах стоп.

Проделайте аналогичные вращательные движения для кистей и локтей, отчетливо чувствуя при их выполнении каждый палец обеих рук.

Медленно и аккуратно повторите несколько раз круговые и восьмеркообразные движения головой.

Не поднимая рук, позвольте им свободно «отвиснуть плетями» вниз. Максимально расслабив мышцы плечевого пояса, выполните вращения в зоне плечевых суставов. Завершите разминку восьмеркообразными движениями в области таза и круговыми — в тазобедренных суставах.

Разотрите ладонями лицо и тело.

Наложив руки на зону нижнего дань-тяня (3 цуня ниже пупка), сделайте полный энергетический «жест Истины».

Упражнение 1. Омолаживающее движение энергии при смещенном назад центре тяжести

Встаньте прямо, расставив ноги на ширину плеч и слегка раздвинув носки стоп в стороны. Сместите центр тяжести своего тела назад таким образом, чтобы до 70% веса приходилось на область пяток и лишь 30% — на остальную площадь подошвы. Сосредоточьте внимание на области точки хуэй-инь, находящейся на середине расстояния между половыми органами и анальным отверстием и постарайтесь добиться максимального расслабления в зоне промежности, сопровождаемого возникновением в этой зоне мягких потоков оргазмических ощущений.

С помощью соответствующих мыслеобразов усильте приятные переживания, придавая им легкую сексуальную окраску и повышая тем самым жизненный тонус и общую активность организма.

Располагая свое туловище таким образом, чтобы точка бай-хуэй (находящаяся на пересечении средней линии головы и вертикальной плоскости, проходящей через самые высокие точки ушей) размещалась на одной вертикальной линии с точкой хуэй-инь и точкой, расположенной точно в середине линии, соединяющей пятки стоп, вы окажетесь в состоянии неустойчивого равновесия. Периодически ощущая потерю равновесия назад или в сторону, вы будете, немного отклонившись, возвращаться к исходному положению, в котором три описанные точки находятся на одной вертикальной оси. Таким образом возникают спон-

танные движения тела, направленные на поддержание равновесия. Движения производятся интуитивно, так, как удобно вашему телу, чтобы оно двигалось как бы самопроизвольно, а сами движения были максимально комфортны и доставляли удовольствие.

Через некоторое время хаотические спонтанные движения преобразуются в легкое волнообразное движение всем телом, направленное снизу вверх. Это движение способствует перемещению сексуальной энергии вверх и распространению ее по всему организму. С помощью соответствующего мыслеобраза дополнительно усильте ощущение того, что волна помогает подъему и равномерному распределению по телу приятных возбуждающих потоков оргазмических ощущений.

Движения волны происходят в плоскости, разделяющей организм исполнителя по центральной оси тела на левую и правую стороны. Перпендикулярно к этой плоскости через центральную ось тела проходит вторая плоскость, разделяющая организм исполнителя на переднюю и заднюю части.

Убедившись в устойчивости первой волны, легкими движениями тела из стороны в сторону создайте новую волну уже во второй плоскости. Убедившись в устойчивости процесса, один раз выполните движение, напоминающее движение отряхивающейся мокрой собаки. Это движение сопровождается мыслеобразом создания двойной энергетической спирали, напоминающей спираль ДНК и охватывающей все ваше тело. Поток энергии в этой спирали направляется сверху вниз, из бесконечности космоса в центр земли.

Если упражнение выполняется на улице, можно использовать конкретную привязку, представляя, что поток исходит из последней звезды рукояти ковша

Большой Медведицы и втекает в воображаемый центр земли. Добившись устойчивого ощущения потока, продолжайте волнообразные движения в указанных выше плоскостях до тех пор, пока интуитивно не почувствуете, что ваш организм полностью насытился тонкими энергиями, генерируемыми в процессе упражнения.

Описанное выше упражнение может использоваться не только для оздоровления и омоложения организма, но и для снятия усталости, стресса или для активизации организма.

Это упражнение также используется в качестве вспомогательного для построения различных энергетических образов, а также для запуска цигун-процессов с тем или иным назначением.

Упражнение 2. Создание шара-резервуара

Это упражнение заключается в создании мыслеформы большого полого шара, находящегося у вас над головой на расстоянии вытянутой руки. Этот шар обладает особыми свойствами. Вы можете до бесконечности наполнять его всевозможными выбросами энергии из вашего организма, при этом шар полностью вбирает в себя все, чем вы его наполняете. Он не может лопнуть, упасть, опуститься или оказывать на вас какое-то давление, а также произвести какое бы то ни было действие, наносящее ущерб вашему организму.

Шар, оставаясь на том же расстоянии от вашего тела будет неотступно следовать за вами при любых ваших перемещениях, свободно проникая через любые среды. Какому бы воздействию ни подвергался шар, на вас это никак не отразится, и вы не испытаете ни малейшего неудобства. При наполнении энергией

шар может увеличиваться в размерах, неизменно оставаясь на одной и той же дистанции от вашего тела.

Этот шар является резервуаром для хранения избыточной или нежелательной для вас энергии. Вы можете сбрасывать в него воображаемую квинтэссенцию отрицательных эмоций, неприятные переживания, излишнее возбуждение или болезненные ощущения.

Добейтесь стабильного и продолжительного ощущения шара — резервуара для сбрасывания нежелательных эмоций и излишков энергии и научитесь сбрасывать в него неприятные переживания или перевозбуждение, так, чтобы после выполнения этого действия вы ощущали себя более спокойными и позитивно настроенными.

Шар-резервуар используется во многих упражнениях цигун и психотехниках Шоу-Дао для поглощения излишков энергии, которые в процессе выполнения упражнений могут нанести вред занимающемуся.

Упражнение 3. Создание омолаживающего фонтана

Сформировав над головой шар-резервуар, выполните омолаживающее движение энергии со смещенным назад центром тяжести, добиваясь устойчивого ощущения активизации сексуальной энергии и активного перемещения по телу ее потоков.

Резко поджав область промежности, направьте вверх энергетический импульс. Проследите мысленным взором его движение вплоть до точки бай-хуэй и выше до расстояния длины ладони от точки бай-хуэй.

Мысленно сосредоточьтесь на точке, расположенной над головой на расстоянии длины ладони. Расслабьте промежность и представьте фонтан энергии, бьющий мощной струей из зоны вокруг точки бай-

хуэй. Поднимаясь на высоту до длины ладони фонтан распадается веером во все стороны, образуя своеобразную энергетическую капсулу вокруг вашего тела.

Создайте отчетливое ощущение притока этой энергии, упавшей вниз на землю к подошвам ваших ног, а затем проход ее по ногам изнутри к зоне точки хуэй-инь.

Далее энергия поднимается вверх к точке бай-хуэй, откуда снова вырывается в виде энергетического фонтана. По завершении первого цикла фонтан продолжает функционировать автоматически, лишь отслеживаемый стражем вашего внутреннего внимания.

Если по какой-то причине происходит излишне мощный выброс энергии, то точка вашего сосредоточения, а значит, и высота фонтана, могут подняться выше, вплоть до области шара, а при необходимости излишек энергии может быть направлен в шар и аннигилирован там вашим воображением. Если возникает цветовое ощущение движения энергии, то лучше стремиться к приятным голубым или светло-фиолетовым окраскам, по возможности избегая тонов оранжево-красного спектра.

Упражнение выполняется вплоть до насыщения организма игрой омолаживающих энергий.

Упражнение 4. Игра белой обезьяны

Это омолаживающее упражнение выполняется на основе предыдущего упражнения и заключается в умении двигаться особым образом, представляя себя волшебной белой обезьяной, взбирающейся вверх на небо по невидимой лиане.

В процессе выполнения упражнения исполнитель, непрерывно выполняя движения пальцами рук и ног,

попеременно поднимает и опускает конечности, имитируя процесс вскарабкивания по лиане. При этом его тело не имеет ни одной жесткой оси равновесия, шея расслаблена, голова вихляется из стороны в сторону, позвоночник и все тело совершают хаотические волнообразные движения, при которых большинство мышц тела то расслабляется, то напрягается, порождая энергетические потоки и генерируя особое состояние радости и свободы движения.

Движения должны выполняться интуитивным образом, в соответствии с потребностями организма, так, чтобы процесс направлялся не разумом, а ощущением потребности движения, оптимальным образом активизирующего ци с помощью поочередного ритмичного напряжения и расслабления различных мышц тела.

Дополнительным элементом в выполнении упражнения может служить фоновое состояние «облака переживаний», техника создания которого была описана в упражнении «Усложненный вариант „улыбки Будды”».

Упражнение выполняется до момента ощущения интуитивной потребности в прекращении движений. Оно способствует насыщению всех энергетических каналов драгоценными тонкими энергиями, созданными организмом в процессе его исполнения.

Упражнение 5. Омоложение желез внутренней секреции с помощью дозированного дыхания

Простата — второе сердце мужчины, а значит, этому органу желательно уделять особо пристальное внимание. Помимо периодического растирания промежности ладонью и массажа точки хуэй-инь, укреп-

ляюще действующего на простату, каждый мужчина может освоить несколько простых упражнений цигун, позволяющих не только поддержать функции этой железы, но и омолодить ее.

Вдохните и медленно выдохните. Дождавшись желания вдохнуть, чуть приоткройте рот, округлите губы, оставив не слишком большую щель, и втяните в себя воздух, представляя, что от земли по внутренней стороне ног к точке хуэй-инь, находящейся посередине между анальным отверстием и половыми органами, поднимаются два энергетических потока.

Одновременно достигнув точки хуэй-инь, два потока сливаются в один и двигаются вверх по центральной линии тела до ощущения прихода энергии в некий объем внутри тела исполнителя, центр которого проецируется на переднюю срединную линию тела как раз посередине расстояния между пупком и мечевидным отростком. На выдохе энергия направляется по обратной траектории вниз, с мыслеобразом прохода выдыхаемой энергии в землю.

Если с выполнением упражнения трудностей не возникает, а ощущения в процессе его выполнения являются яркими и устойчивыми, можно дополнительно усложнить упражнение, представляя, как потоки, объединяясь в точке хуэй-инь, наполняют некий сферический объем, расположенный в глубине тела сразу над этой точкой. Из этого объема поток ци поднимается вверх по описанной ранее траектории.

Добившись устойчивой реализации нового мыслеобраза, вы можете еще больше усложнить упражнение, повысив тем самым его эффективность. Для этого вы увеличиваете интенсивности выдоха, который сопровождается выразительным движением рук вниз. Это движение, дополняемое соответствующим мыс-

леобразом, как бы помогает выходу отработанной энергии из организма. Выдох должен сопровождаться напряжением мышц живота и груди. Мысленно вы представляете, как энергия, распространяющаяся от рук, выжимает энергию вдоха в выдохе вниз к ногам и далее в землю.

В дальнейшем, чтобы упражнение стало еще эффективней, можно делать его по следующей схеме.

Вначале производится расслабленный вдох через точку хуэй-инь и простату до упомянутого энергетического центра, проекция которого приходится на срединную линию тела исполнителя посередине между мечевидным отростком и пупком. Этот вдох наполнит легкие до половины возможного объема максимального вдоха.

Половину объема воздуха, вошедшего в легкие, следует с усилием, сопровождаемым энергетическим движением рук, выдохнуть в землю.

С помощью обратного дыхания с напряжением брюшной стенки мы производим теперь полный вдох с усилием, сопровождая его энергетическим движением рук снизу вверх до уровня ключиц, после чего с таким же усилием при энергетической поддержке рук отправляем выдох в обратный путь, тщательно прослеживая его в своем сознании и выбрасывая его в землю.

После завершения подобного цикла дыхания следует дать своему организму передышку, расслабиться и после нескольких обычных вдохов-выдохов повторить цикл.

Новичкам подобный цикл рекомендуется выполнять не более двух-трех раз подряд и заниматься подобными дыхательными упражнениями не чаще двух-трех раз в день. В дальнейшем, с ростом мастерства, количество повторов можно при желании увеличить,

внимательно наблюдая за состоянием своего организма.

Не забывайте при вдохе с напряжением подгибать пальцы ног так, как будто бы вы хотите вцепиться ими как когтями в землю, а при выдохе с напряжением — распрямлять пальцы ног и даже немного приподнимать их вверх. Нечто подобное вы проделываете и с пальцами рук, что способствует усилению активизации энергии.

Чем больше вы сможете полагаться на свои ощущения и интуицию в процессе выполнения упражнения, тем увереннее вы будете его выполнять.

Через несколько месяцев тренировок, когда вы научитесь четко ощущать местоположение простаты, вы сможете еще более увеличить эффективность упражнения, закручивая поднимающиеся по ногам потоки ци в вихрь по часовой стрелке. При желании можно на вдохе окрашивать потоки энергии, идущей снизу, в красный цвет, представляя, что вы берете энергию центра земли, а при выдохе — в голубой, представляя, что вы выбрасываете из организма всю болезненную и «грязную» ци.

Подобным образом можно работать и с другими железами внутренней секреции. Например, женщины могут выполнять аналогичное упражнение, пропуская энергию через область яичников. Соединив в точке хуэй-инь поднимающиеся по ногам потоки, их снова следует разъединить, направляя каждый поток в область одного из яичников.

То же самое упражнение как у мужчин, так и у женщин без принципиальной переделки самой схемы может выполняться для надпочечников, поджелудочной железы, щитовидной железы и т.д. Напоминаем, что точное местоположение внутренних органов и

желез внутренней секреции вы можете посмотреть на рис. 18 и 19, или в анатомических атласах.

Изучив местоположение каждого органа, вы сможете точно определить его проекции на переднюю и заднюю части тела, чтобы дополнительно задействовать их в упражнении.

Работая с такими органами, как почки, печень, желудок и т.д., старайтесь максимально подробно представить себе объем этого органа и тщательно насытить его воображаемым вдохом ци.

Не следует вдыхать ци в область сердца. При вдохе в области печени и мозга следует использовать мыслеобраз распыления энергии в туман.

И еще одно замечание: при вдохе энергии в органы, находящиеся выше уровня «зародыша» (середины расстояния между пупком и мечевидным отростком), раздваивайте свое сознание, направляя часть вдоха в область «зародыша»*, а часть — в обрабатываемый орган.

Упражнение 6. Омоложение организма вихревыми потоками внешней энергии

Научившись управлять внешней энергией с помощью упражнений, предложенных в первой части книги, вы без труда освоите это упражнение, заключающееся в создании вихревых потоков ци с помощью специфических движений рук.

** Область «зародыша» — это шарообразный объем внутри туловища исполнителя, ощущаемый при вхождении в цигун-состояния, проекция которого выходит на центральную линию тела человека посередине между мечевидным отростком и пупком.*

Если вам доведется плескаться в море или в бассейне с теплой водой, попробуйте зачерпывать ладонями воду и расплескивать ее, направляя брызги на различные участки вашего тела.

Выберете наиболее приятную и удобную для вас форму разбрызгивания и как можно более точно запомните характер, интенсивность и амплитуду движений, а также сформируйте соответствующие вашим переживаниям в тот момент мыслеобразы.

Другой мыслеобраз, полезный для выполнения данного упражнения, вы сможете сформировать, передвигаясь в разных направлениях в толще воды и внимательно наблюдая за ощущениями, возникающими в вашем теле от контакта со слоями воды, особенно в момент изменения траектории движения.

Создав внутренний настрой «облака переживаний», в произвольной манере зачерпывайте руками энергию окружающего пространства (см. упражнение 23 — получение энергии от окружающей среды) и в свободной манере направляйте потоки ци на те или иные участки тела, стараясь ничего не пропустить. Старайтесь, чтобы ощущения, возникающие в процессе выполнения упражнения были максимально приятными и достаточно интенсивными.

Упражнение 7. Омолаживающая упаковка энергии

Освоив предыдущее упражнение и укрепив свое тело частыми массажами и набиванием, вы можете попробовать насытить свое тело дополнительной энергией, существенно улучшив тем самым его состояние и омолодив его функции.

Для этого начиная с пальцев ног и до головы равномерно и последовательно вдоль всего тела выпол-

няйте нагребающие и уплотняющие движения кистями рук, которые позволят за счет внешней ци улучшить ваш внутренний энергетический потенциал.

На каждом участке тела выполняются два нагребающих и два уплотняющих движения, затем руки перемещаются к следующей зоне. Нагребающее движение осуществляется кистями рук на расстоянии 10–20 см от тела. Оно напоминает движение, которым вы плескаете на свое тело воду в ванне или на море, только вместо воды в данном случае зачерпывается и выплескивается на тело внешняя ци.

Уплотняющее движение выполняется ладонями на расстоянии 5–10 см от тела. Оно напоминает движение, которым вы слегка приминаете снег или песок, чтобы придать ему ровную форму. Этим движением вы как бы прижимаете плотнее к телу энергию, которую только что плеснули на него нагребающим движением, «упаковывая» таким образом ци в тело.

При выполнении упражнения представляйте, как при нагребающем движении кистей энергия заходит внутрь вашего организма в определенный вами объем, а далее движениями ладоней сверху вниз максимально «уплотните» зашедшую энергию. Работайте так до тех пор, пока не заполните ци весь объем вашего тела за исключением областей сердца, горла и головы (с шеей работать можно).

Упражнение 8. Черная и красная собаки играют с белой обезьяной

Это упражнение является родственным уже описанному ранее упражнению под названием «Игра белой обезьяны». Его название связано со специальными терминами, использующимися в психотехниках Шоу-Дао.

Красная собака — это термин, указывающий на перемещение жизненной энергии с помощью напряжения. Термин «черная собака» указывает на перемещение жизненной энергии с помощью расслабления. Упоминание в названии упражнения черной и красной собаки означает, что упражнение будет связано с чередованием напряжения и расслабления.

Суть упражнения сводится к тончайшей работе мелкими группами мышц при постоянном направленном контроле сознания. В результате этой работы организм не только восстанавливает в местах наибольшего застоя энергии правильную циркуляцию ци, но и регенерирует, восстанавливает мышечную ткань, улучшая ее физиологические характеристики.

Из зон застоя освобождаются прежде скованные объемы жизненной энергии, что сразу используется организмом для оздоровления и омоложения ткани в местах, которые особенно в этом нуждаются.

Лягте плашмя на пол, лицом вниз. Обопритесь ладонями и пальцами ног об пол. Мелкими, чуть заметными движениями пальцев постепенно активизируйте организм. Первоначально, когда ваш живот и колени, а также область груди касаются поверхности пола, вы можете позволить себе едва заметные усилия, которые состоят из круговых движений пальцев, волнообразной смены давления разными пальцами о пол, смены мест опоры кистей о пол. Постепенно движения обретают все большую амплитуду, к ним добавляются движения плеч, предплечий, шеи, спины и т.д. Ноги выполняют аналогичную работу.

В какой-то момент ваше тело отрывается от пола, опираясь первоначально на колени, пальцы ног и ладони, и в этом положении начинает выполнять спиралевидные и циркуляционные движения туловищем.

Если это соответствует вашим возможностям, через некоторое время нагрузка снова увеличивается. Вы можете отжаться, оторвав колени от опоры, и выполнять разнообразные движения, опираясь на пожелания вашего организма с той дозировкой физического усилия, которая вам наиболее приятна.

Периодически снова ложась на пол, поворачивайте тело из стороны в сторону на небольшие углы до 45 градусов, как бы перекатываясь по полу. При этом вы сосредотачиваетесь на ощущении сопротивления опоры весу вашего тела. Это ощущение как бы входит в вас внутрь, и особым внутренним усилием вы как бы выталкиваете его наружу. Играя таким образом с ощущениями, вы перекатываетесь то на один, то на другой бок, достигая углов в 90 градусов от первоначальной позиции.

Сочетая отжимания с перекатываниями, вы постепенно оказываетесь на спине и предоставляете телу уже в новой позиции выполнять движения и действия, к которым оно особенно тяготеет.

При хорошем физическом развитии упражнение может дойти до стадии, где вы сочетаете самые разнообразные движения, напряжения и расслабления, прислушиваясь к внутренним ощущениям от активизации и перемещения вашей энергии.

Играя с ощущениями напряжения и расслабления, вы добиваетесь от организма умения нагружать плохо нагружаемые в обычной жизни области, ликвидировать застои и перераспределять энергию самым выгодным для него способом. Подобное упражнение особенно полезно для людей как тяжелого физического, так и умственного труда. Упражнение базируется на энергии девятого чудесного канала, который является крайне важным для работы с энергией в большинстве омолаживающих практик.

Дозировка усилий, выбор движений, продолжительность и интенсивность упражнения, как всегда, определяется исполнителем интуитивно, в соответствии с потребностями организма.

Упражнение 9.
«Дыхание черепа» в технике цигун шоу-дао

Большинство ученых склоняются к мысли, что кости черепа неподвижны. Однако это не совсем так. Даосские практики предполагают неуловимые движения черепа на расширение и сужение в особом одному ему присущем ритме, индивидуальном для каждого человека. Ритм расширения и сужения по продолжительности может занимать до двух, трех, а то и более циклов дыхания. Поэтому, чтобы почувствовать этот ритм, нужно затаить дыхание и сосредоточиться на ощущениях прихода и ухода энергии, обхватив череп партнера таким образом, чтобы знак Истины с чуть разведенными пальцами помещался на макушке исследуемого. Далее все зависит от вашей чувствительности и вашего внимания. Руки не должны слишком сильно сжимать черепную коробку и не должны чересчур далеко отходить от нее. Предпочтительней всего легкое касание.

Ощущение прихода и ухода энергии вы почувствуете как некое расширение и уплотнение черепа, чередующиеся с уменьшением этих проявлений.

Ощутив движение черепа на партнере, вы то же самое должны научиться ощущать на себе. Для этого вы накладываете руки себе на череп, охватывая знаком Истины зону бай-хуэй (знак Истины представляет собой соединенные друг с другом и расположенные в одной плоскости большие, указательные и

средние пальцы рук, образующие равносторонний треугольник). Выведя жест Истины на уровень вашего лица при подсогнутых локтях, вы получите исходное положение пальцев для накладки на голову.

Сосредоточившись на собственных ощущениях, почувствуйте приход энергии к области головы, после чего, сообразуясь с ритмом выдоха черепа, направьте энергию в область крестца и копчика, создавая там ощущение энергетического грушевидного объема.

Проследите за 3–4 циклами «дыхания черепа», наблюдая, как энергия из копчика приливает к голове и уходит обратно. По окончании упражнения разотрите область копчика и проекцию нижнего дань-тяня.

Это упражнение активизирует работу головного и спинного мозга.

Упражнение 10. Активизация девятого чудесного канала за счет циркуляции энергии по периметру тела

Пришла пора поговорить об одной из сокровенных тайн даосских практик — девятом чудесном канале. Этот канал представляет собой изначальный океан энергии и является скорее плоскостью в поперечном срезе человеческого тела, чем каналом в обычном понимании этого слова. Представляющие канал зоны и точки расположены по периметру тела, и через них можно воздействовать на сам канал.

Согласно представлениям даосов, этот канал является хранилищем всех энергий организма. За счет его деятельности подпитываются дань-тяни, чудесные каналы, обычные меридианы и прочие энергетические построения. Девятый чудесный канал является своеобразным царем энергетики и основным вместилищем свободной сексуальной энергии. Укрепление и

активизация этого канала способствует оздоровлению и омоложению организма человека.

Выполнив несколько раз описанное выше дыхание черепа, сосредоточьтесь на ощущении «энергетической шапочки», концентрирующейся на макушке головы. Представьте себе некую емкость или шар, которая служит приемником и накопителем энергии тела в этом месте. Когда по вашим ощущениям энергии накопится достаточно, позвольте ей свободно стекать в обе стороны от точки бай-хуэй к кончикам ушей, огибая ушные раковины к точкам под ушами, далее по середине боковой поверхности шеи, по границе инь-ян в области трапециевидной мышцы, а затем через центр плечевого сустава вниз по руке через середину локтя и предплечья к среднему пальцу.

Ощутив, что ци накопилась на кончиках средних пальцев, поднимите руки вверх и почувствуйте, как энергия, опускаясь, скользит по границе передней и задней частей тела (по внутренним частям рук до подмышечных впадин). Продолжая движение по той же границе, ци опускается вниз по бокам до тазобедренных суставов и далее по серединам боковых частей ног до наружных лодыжек. Затем поток ци заворачивается на стопу, проходя сразу перед пятками на внутреннюю поверхность ступней и через внутренние лодыжки поднимается вверх по ногам до точки хуэй-инь.

Рассмотрим несколько вариантов выполнения этого упражнения.

Вариант 1. Энергетическая капля, двигавшаяся по левой стороне тела, переходит на правую сторону тела, а правая — на левую. Переход этот совершается в точке хуэй-инь. После того, как переход на противоположную сторону тела завершен, энергетические

капли следуют по уже проложенной ранее траектории, но в обратном направлении. В точке бай-хуэй производится еще одна перемена, при которой энергетические капли возвращаются в изначальное положение. Выполнив столько циркуляции, сколько пожелает ваш организм, соберите всю энергию в область копчика (как было описано в упражнении дыхания черепом) и завершите упражнение так же, как завершалось «дыхание черепа».

Вариант 2. Накопив энергосгустки в точке бай-хуэй, проведите.энергию до точки хуэй-инь, как было сделано в варианте 1. Далее из точки хуэй-инь переведите энергию в область копчика и оттуда пошлите ее в череп так, как это делалось в упражнении «дыхание черепа». После этого повторите цикл. Выполните циркуляцию столько раз, сколько будет угодно вашему организму. При малейшей усталости или тяжести в голове прекращайте упражнение, собирая энергию в копчике, а затем переводя ее в дань-тянь.

Следует отметить, что при выполнении упражнения по варианту 1 омолаживаются кожа и мышцы, а по варианту 2 — нервная система и внутренние органы.

Упражнение 11. Энергетическая подпитка 9-го чудесного канала для омоложения и оздоровления тела

Встаньте прямо. Стопы располагаются параллельно на ширине плеч, руки воздеты к небу и сжаты в кулак. Ладони обращены к центральной оси вашего тела, локти разведены в стороны в плоскости девятого чудесного канала и располагаются чуть выше линии ключиц.

С силой сжимая кулаки, потрясайте руками, сопровождая движение радостным звуком «А-а-а-а!»

Почувствовав насыщение движением, прекратите его и расслабьтесь. Руки остаются в исходном положении. Почувствуйте, как ци стекает по ним, по траектории девятого чудесного канала, переливаясь в ваше тело, и оно постепенно наполняется живительной энергией. С интервалами в 4–5 секунд выполните несколько раз, стукните средними пальцами по центрам ладоней, по-прежнему обращенных к центральной оси вашего тела. После каждого удара сосредотачивайтесь на ощущении дополнительного перехода энергии из рук в чудесный канал.

Окончив упражнение, разотрите все тело, начиная с области головы и вниз до кончиков пальцев ног.

Упражнение 12. Поддержка внутренних органов за счет дыхания в плоскости чудесного канала

После выполнения предыдущего упражнения, сохраняя исходное положение, разверните кисти рук с оттопыренными мизинцами таким образом, чтобы ладони находились в плоскости чудесного канала, а ребра ладоней были направлены наружу от вас.

Вдохните через мизинцы энергию окружающего мира в центр грудины или в точку, расположенную посередине между мечевидным отростком и межключичной выемкой. Дайте войти остатку вдоха в зону эмоционального центра, который проецируется на среднюю линию тела на уровне сосков у мужчин.

Представив, что воздух заполнил поперечный срез вашего тела шириной в длину ладони, сделайте выдох горлом, сопровождая его звуком сердца (низким вибрирующим звуком при широко открытом горле, напоминающем рев), вызывающим вибрацию горла. Подберите тональность звука, наиболее комфортного для вас, варьируя звуки от хрипа до рычания.

Сделайте несколько вдохов и выдохов, позволяя организму восстановится, затем спокойно вдохните через нос и, направив энергию в ту же область, произведите выдох через мизинцы рук, сопровождая это действие мыслеобразом, что патогенные энергии, стресс и неприятные переживания вместе с выдохом удаляются прочь из вашего организма.

Существуют и другие варианты выполнения того же упражнения. В частности, могут производиться несколько вдохов через пальцы и выдохов через горло, а затем несколько вдохов через нос и выдохов через пальцы.

В этой же манере можно поддерживать другие внутренние органы.

Количество подходов интуитивно определяется по самочувствию.

Упражнение 13. Омоложение организма и стимуляция его деятельности за счет активизации потоков воздуха, воды и огня

Упражнения с чудесными срединными каналами занимают важное место в даосских практиках. Выполнять эти упражнения следует с особой осторожностью, поскольку неправильное их выполнение может нанести занимающемуся серьезный вред.

Приведенное ниже упражнение является наиболее безопасным вариантом активизации переднего и заднего срединных каналов. Оно способствует омоложению организма и стимуляции его деятельности.

Упражнение состоит из серии последовательных действий.

1. Активизируйте жизненность упражнением со смещением центра тяжести на пятки.

2. Поддержите чудесный канал за счет потрясания рук, сопровождаемого эмоцией радости.

3. Сосредоточьтесь на приятном ощущении томления в половых органах (см. упражнения по пробуждению оргазмических ощущений в трех нижних источниках).

4. Махом кистей рук со слегка растопыренными пальцами по направлению от половых органов к области головы и далее за голову создайте ощущение приятного ветерка, обдувающего лицо и активизирующего ощущение передней части тела.

5. Сосредоточьтесь на точке хуэй-инь. Максимально расслабив ее, почувствуйте сексуальное томление в этой зоне, которое является ключевым в упражнении по пробуждению жизненности.

6. Сосредоточьтесь на ощущении томления, распространяющемся от точки хуэй-инь к анальному отверстию.

7. На выдохе с резким поджиманием ануса пошлите ощущение прохладных потоков оргазмических ощущений к области головы по спине и приятного сексуального переживания от точки хуэй-инь к области бай-хуэй (базовое ощущение пробуждения жизненности).

8. Отследите встречу потоков, идущих от точки хуэй-инь и анального отверстия к точке бай-хуэй и слейте их воедино при продвижении по волосистой части головы к области лба.

9. На вдохе затяните смешанный поток с волосистой части головы в область носовой полости, а ощущение ветерка с макушки головы направьте вниз по спине. Смешанный поток скользнет по языку, подведенному к альвеолам за зубами верхней челюсти, в область глотки и далее вниз в емкость нижнего дань-тяня, которая тут же активизируется при приходе потока.

10. Дайте энергии распределиться на первоначальные позиции для совершения нового цикла.

Примечание.

Даосы связывают энергию огня с областями анального отверстия и позвоночника, энергию воды — с областью точки хуэй-инь, а энергию воздуха — с областью гениталий. Таким образом, воздух вначале движется по передней части тела, впоследствии переходя на заднюю. Огонь движется по задней стороне тела и, объединяясь с потоком воды, направляется в область дань-тяня, как уже было описано. Вода от точки хуэй-инь поднимается к области бай-хуэй на выдохе, после чего сливается с огнем. При выполнении второго, третьего и прочих циклов обмахивание руками можно исключить, сосредоточиваясь лишь на ощущении прохода ветра на выдохе к области лица и головы, а на вдохе — вниз за спину.

Упражнение выполняется не более 3–4 раз. При подборе дозировок продвинутым ученикам следует ориентироваться по собственным ощущениям.

Упражнение 14. «Усталый старик»

Среди множества разноцелевых упражнений цигун существует группа упражнений, которые просты в исполнении и могут использоваться с высокой эффективностью для лечения, оздоровления, а то и омоложения людей, которые делают лишь первые шаги в этом древнем загадочном искусстве.

Именно к этой группе упражнений относится дыхательная техника «Усталый старик». Как и все упражнения цигун, эта техника таит в себе потенцию к развитию и усложнению практики, позволяя манипулировать мыслеобразами и ощущениями.

В самой простой версии упражнение выглядит следующим образом.

Сделайте спокойный и глубокий вдох. Медленно и равномерно выдыхая, как можно более образно представьте себе состояние пожилого человека, уставшего физически и духовно, который дожидается наступления желания глубоко вдохнуть воздух.

Как только такое желание возникнет, с началом вдоха ментально отслеживайте путь воздуха-ци, проходящего через левую и правую ноздри и середины бровей и далее вверх. Загибаясь к затылочной части головы энергетические потоки проходят к точкам Фэн-чи, расположенным симметрично с двух сторон от основания черепа под затылочной костью выше задней границы роста волос на 1 цунь, в ямках у наружного края трапециевидной мышцы, где пальпируются углубления.

Далее энергетические потоки следуют вниз по шее, через спину вдоль позвоночника прямо к области почек, вернее, к условной проекции этих органов на области спины. Потоки дыхания-ци могут перемещаться под или над кожей, или в глубине мышц. Вне зависимости от расположения потоков относительно тела при подходе к проекциям органов они определяют некий центр, через который устремляются вглубь тела и спиральным движением снизу вверх от передней части тела к спине, закручиваются в несколько витков, полностью заполняя представляемый объем.

Сейчас самое время сделать несколько замечаний по тонкостям исполнения упражнения. Чувственное представление траектории движения потоков и спирали должно сочетаться с визуальным, то есть мыслеобраз движения потоков энергии должен быть как можно более ярким и насыщенным. В мыслеобразе

насыщения ци и манипулирования спиралью энергии лучше ориентироваться на определенные объемы тела, на конкретные анатомические структуры, в частности потому, что объемы тела легче представить, чем внутренние органы, что облегчает выполнение упражнения.

Воображаемые объемы, как правило, вмещают в себя не только органы, но и прилегающие к ним объемы других тканей. В некоторых случаях речь может идти только об объемах без чувствования какой-либо анатомической составляющей. Тем не менее, в описаниях упражнений мы будет указывать именно анатомические ориентиры, чтобы осуществить более конкретную привязку воображаемых объемов к телу.

Объемов для вдоха всегда будет два. Они всегда будут симметричны, и начало вдоха будет всегда проходить через голову, шею, вниз по спине, причем в случае работы с серединой тела, даже если симметричные объемы будут соприкасаться друг с другом, исполнитель должен будет ощущать связь между ноздрей и одноименным ей объемом.

В случае работы с руками вдох выполняется до уровня шестого-седьмого шейных позвонков и далее направляется прямиком к области рук, выбранной для упражнения, куда и входит по траектории аналогичной уже описанной, т.е. спиральным движением снизу вверх от передней части тела к спине, закручиваюсь в несколько витков, так, чтобы целиком заполнить воображаемый объем.

Выдох производится по обратной траектории. При этом исполнитель в своем воображении как бы раскручивает спираль, постепенно вынимая ее из объема, а вместе с ней выбрасывая на выдохе из организма патогенную энергию.

В каждой зоне должно проводиться не менее трех циклов вдоха-выдоха. Дыхание должно быть ровным и спокойным.

Продолжительность упражнения определяется, основываясь на интуитивных ощущениях исполнителя.

Количество подходов к упражнению в день — не более трех, при условии, что прошло не менее часа от исполнения предыдущего цикла упражнений.

Обрабатывать спиральными потоками ци можно как больные, так и здоровые зоны, за одно дыхание можно обрабатывать одну или несколько зон. По мере роста вашего мастерства года через два, при условии что упражнение выполняется не реже трех раз в неделю и включает в себя не менее шести позиций, вы научитесь выполнять полный объем этой омолаживающей техники.

Рекомендуется следующий порядок обработки зон:

1. Область почек.
2. Область тазобедренных суставов.
3. Область коленных суставов.
4. Область бедра.
5. Область голеностопа.
6. Область голени.
7. Область пальцев ног.
8. Область подъема ног, включая подошвенную часть.
9. Область ягодиц.
10. Область поясницы.
11. Область лобка.
12. Область гениталий.
13. Область правой и левой сторон живота (шириной в ладонь и распространяющихся от лобка до пупка).
14. Два-три объема, уходя от предыдущих областей в стороны к бокам.

15. Область полосы между пупком и мечевидным отростком.

16. Область поясницы между вершиной ягодиц и зоной прогиба в пояснице.

17. Три яруса спины.

18. Область, разбитая на соответствующие зоны от мечевидного отростка до уровня ключиц.

19. Область плечевых суставов рук.

20. Область локтей.

21. Область плеч.

22. Область суставов кистей рук.

23. Область предплечий.

24. Область пальцев рук.

25. Объем кисти, заключенный между суставом и пальцами руки.

26. Область задней части шеи до основания черепа.

Возможны и другие варианты разбивки объема тела в сторону увеличения или уменьшения составляющих. Также допустимо изменение порядка упражнения. Но в любом случае не следует работать с областью горла, щитовидной железы и с головой.

Объемы внутри тела могут заходить на территорию других объемов, дыхание в которых проводилось до работы с ними или будет проводиться после работы с ними. Если ваша задача заключается в том, чтобы поддержать какой-то конкретный орган, и он не имеет пары, то вы, заключая этот орган в некий объем, обязательно представляете и обрабатываете точно такой же абсолютно симметричный объем на другой половине тела.

Первоначально сосредотачиваясь только на факте вдоха и выдоха в соответствии с описанной выше техникой, по мере роста мастерства вы можете увеличивать эффективность упражнения, добавляя в процессе его выполнения с помощью мыслеобразов сле-

дующие ощущения и представления: ощущение тепла на вдохе и холода на выдохе; представление желтого и/или голубого цвета энергии на выдохе, представление красного цвета энергии на вдохе; представление фиолетового цвета энергии на выдохе; ощущение целительной энергетической массы, проникающей в ваш организм и т.д.

Ваша главная задача — тем или иным способом насыщать свое тело, дух и сознание постепенным приливом бодрости, молодости и здоровья, которые вытесняют состояние усталости и расслабленности, лени и застоя, заменяя их ощущением свежести, энергичности и жизнерадостности.

После окончания упражнения его эффективность поддерживается дозированным фоном «облака переживаний», которое уже было описано выше.

На рис. 40–131 приводятся примеры различных траекторий движения энергии при вдохе и выдохе и обработка спиралями определенных объемов тела.

Упражнение желательно выполнять при температуре не ниже 25 градусов, хотя возможен вариант выполнения ограниченного количества вдохов и выдохов тепло одетым человеком даже при морозе.

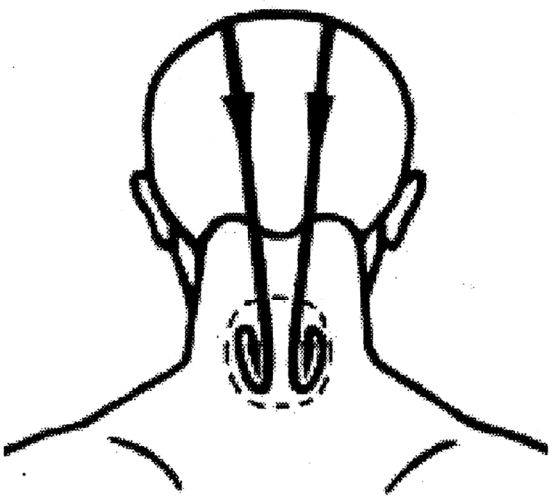

Рис. 40

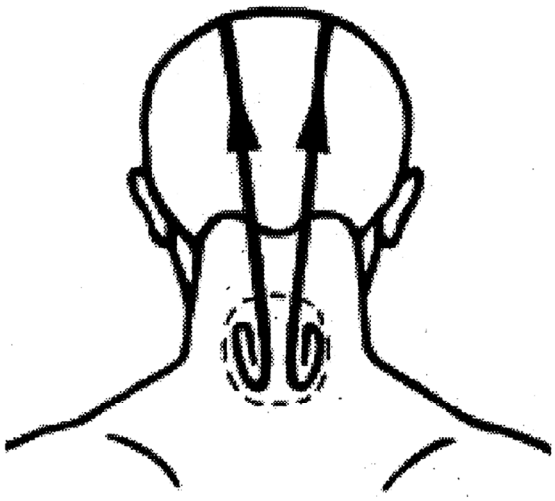

Рис. 41

На рис. 40–41 показаны траектории ментального вдоха и выдоха в область седьмого шейного — первого грудного позвонков, вид со спины.

На рис. 42–43 показаны траектории ментального вдоха и выдоха в область седьмого шейного — первого грудного позвонков, вид сбоку.

Рис. 42

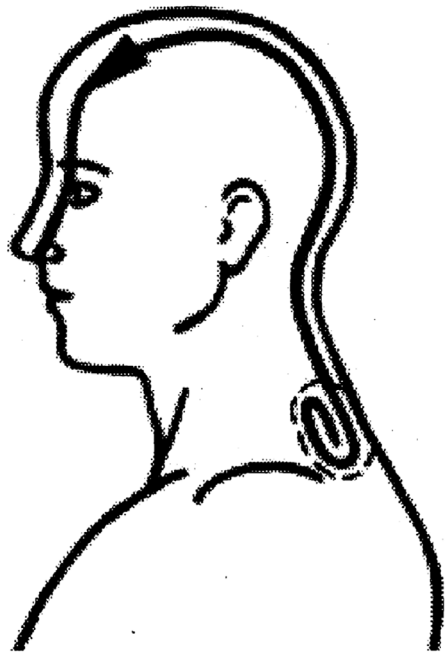

Рис. 43

На рис. 44–47 показаны траектории ментального вдоха и выдоха в область ахиллова сухожилия, вид со спины и сбоку.

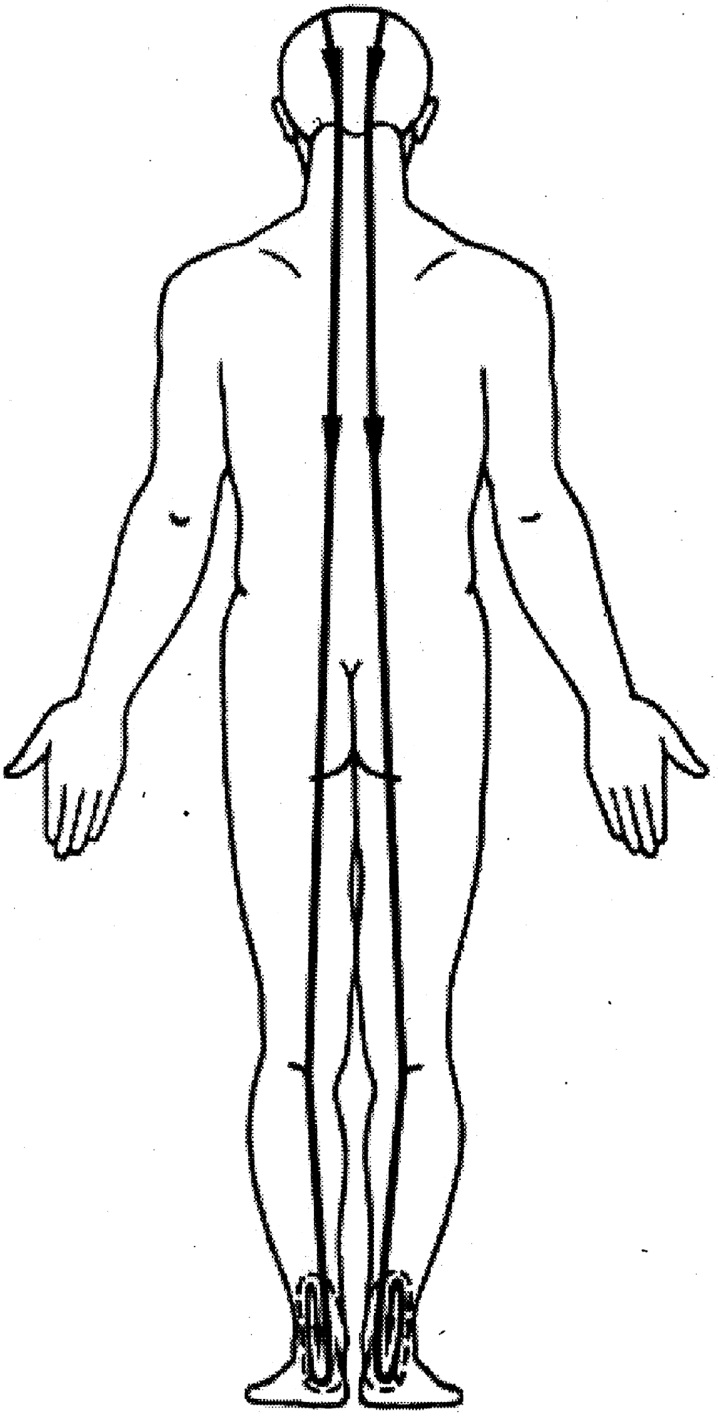

Рис. 44

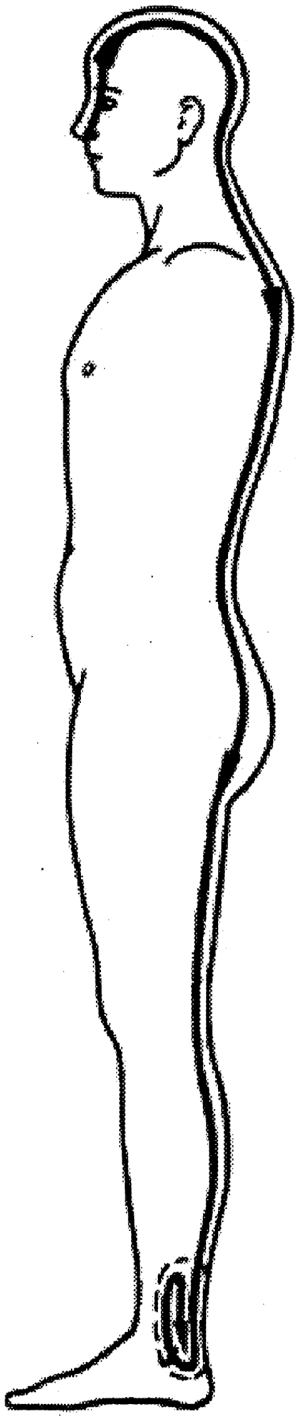

Рис. 45

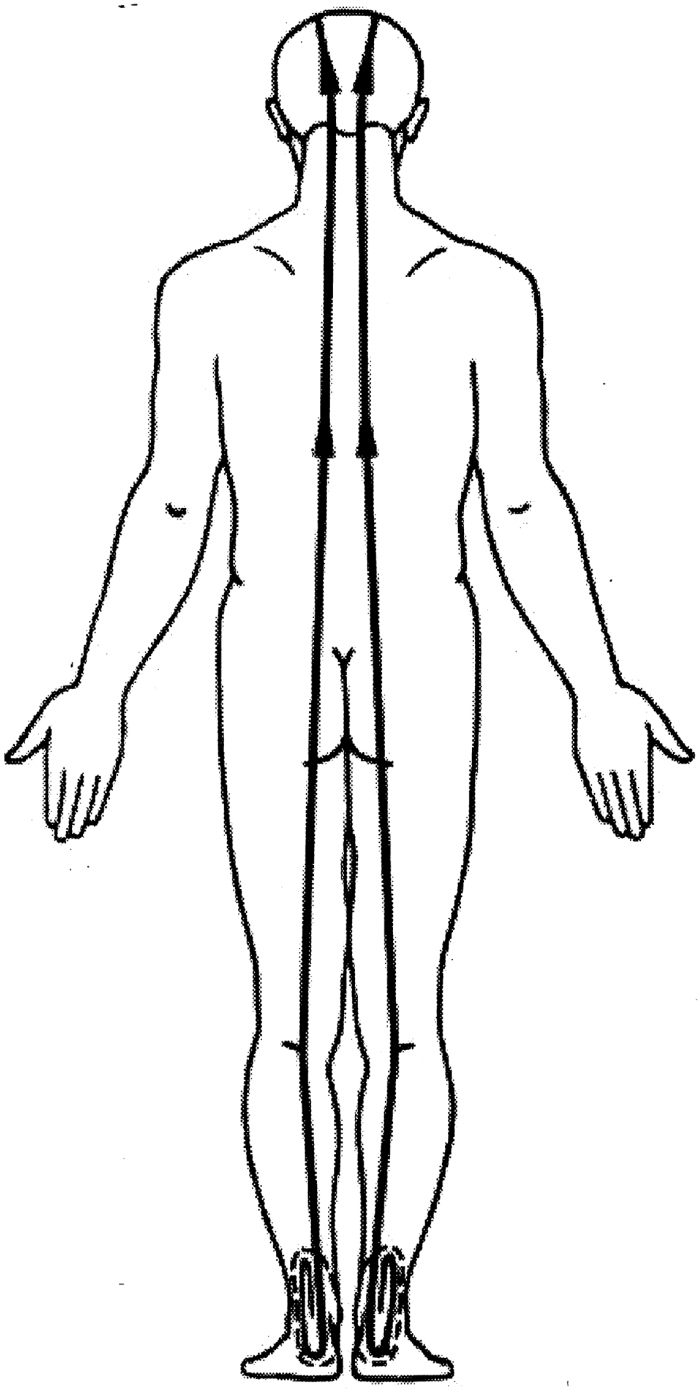

Рис. 46

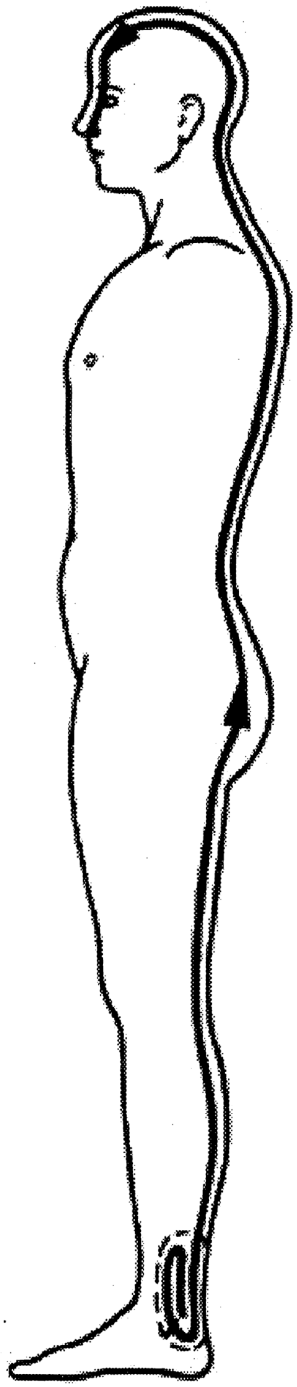

Рис. 47

На рис. 48–51 показаны траектории ментального вдоха и выдоха в область нижней части бедра, вид со спины и сбоку.

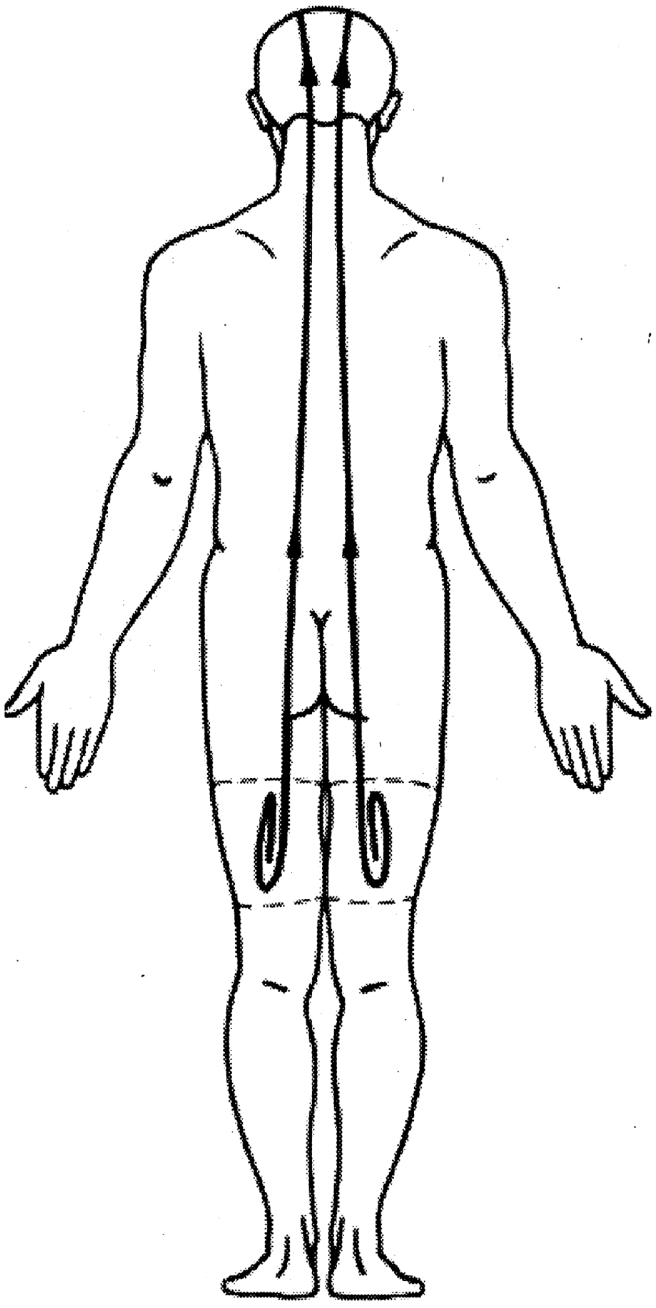

Рис. 48

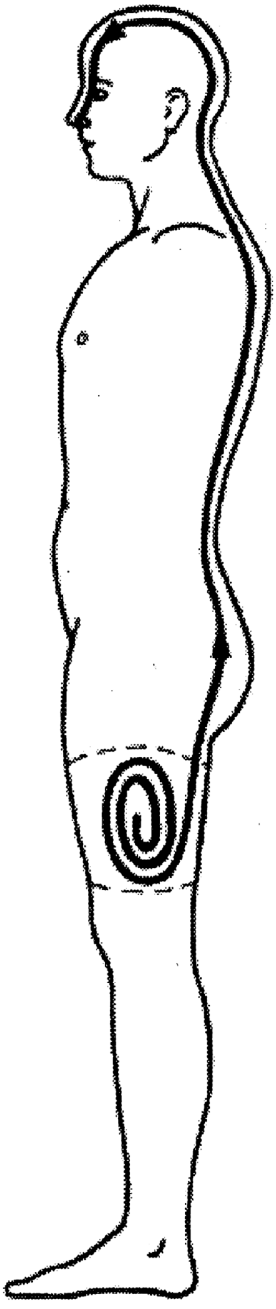

Рис. 49

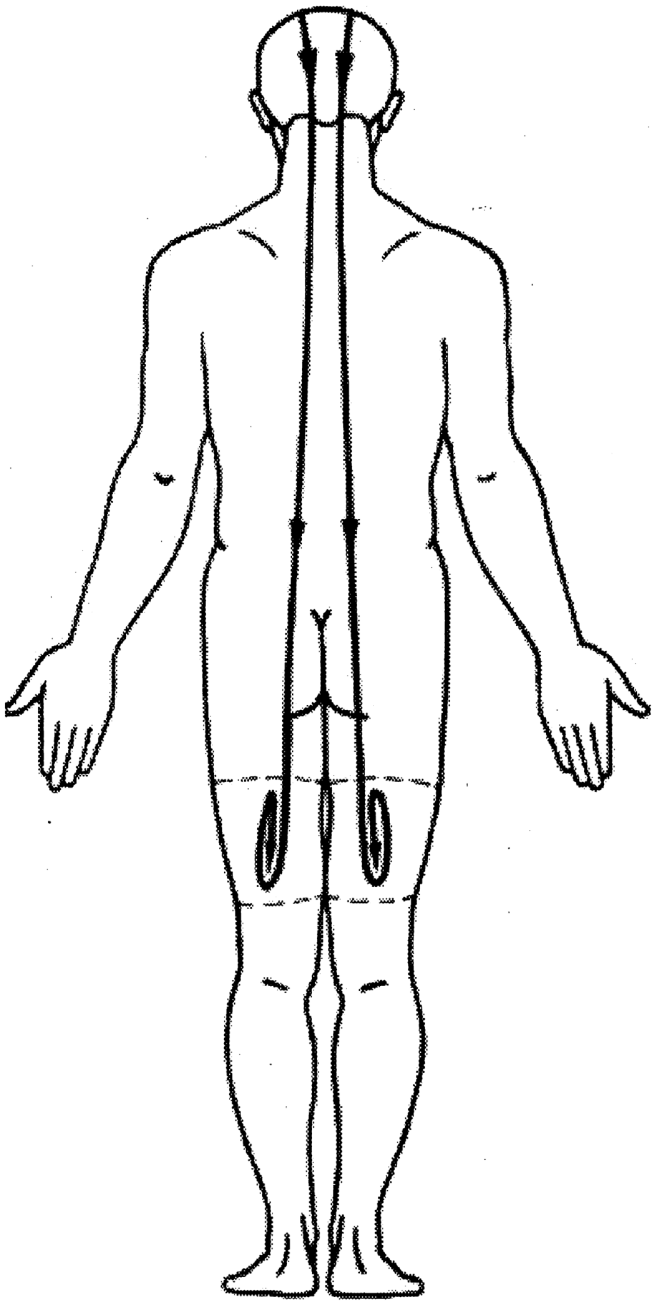

Рис. 50

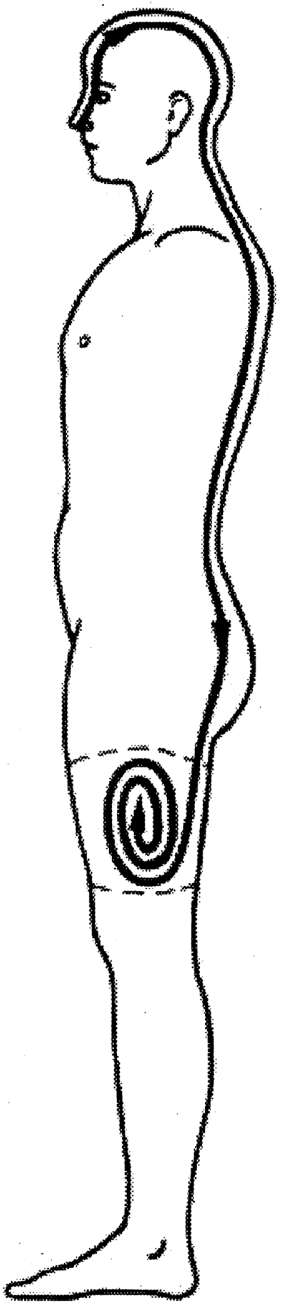

Рис. 51

На рис. 52–55 показаны траектории ментального вдоха и выдоха в область точки гао-хуан, одной из важнейших общеукрепляющих точек организма, вид со спины и сбоку. Точка гао-хуан располагается на уровне промежутка между остистыми отростками IV и V грудных позвонков на 3 цуня в сторону от средней линии спины. Точку следует определять с раздвинутыми в стороны лопатками.

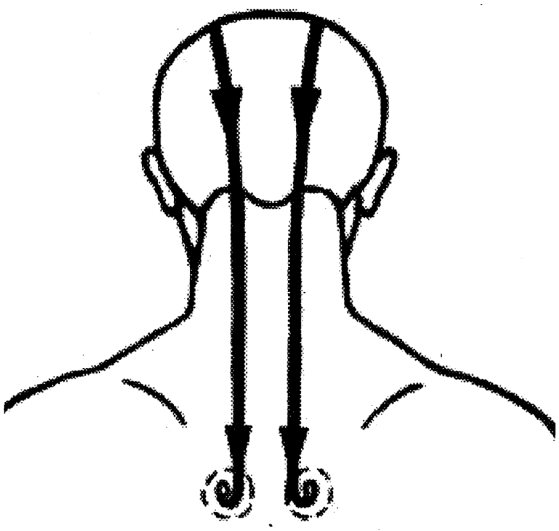

Рис. 52

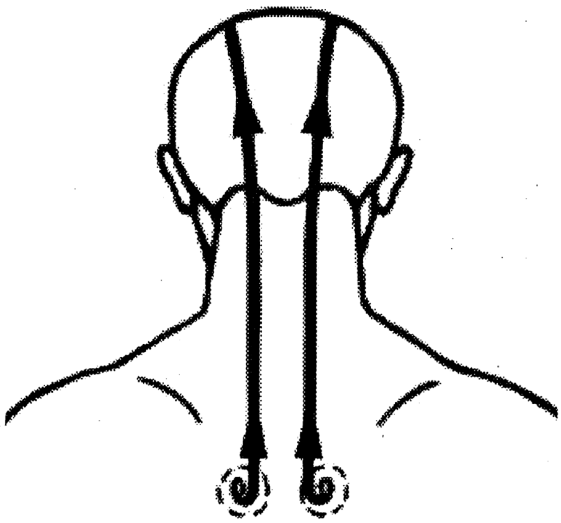

Рис. 53

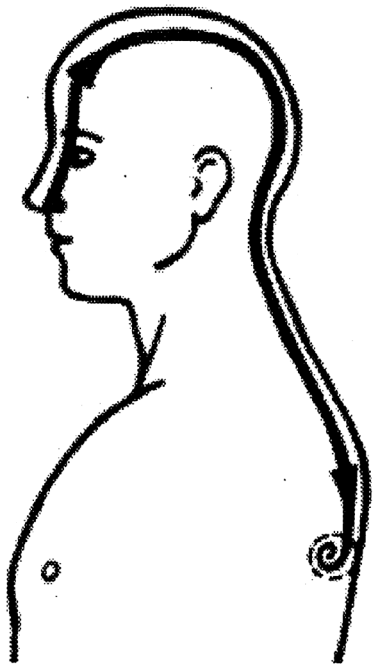

Рис. 54

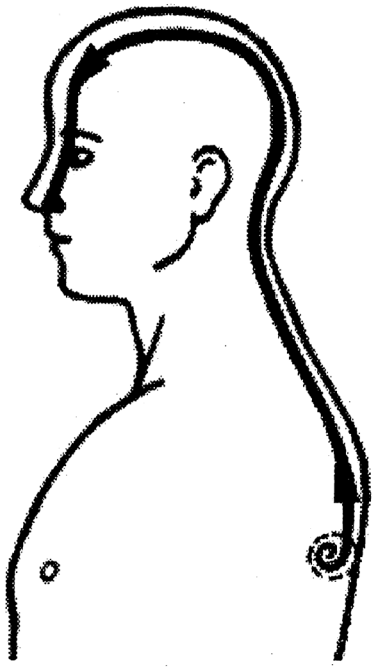

Рис. 55

На рис. 56–59 показаны траектории ментального вдоха и выдоха в область икроножных мышц, вид со спины и сбоку.

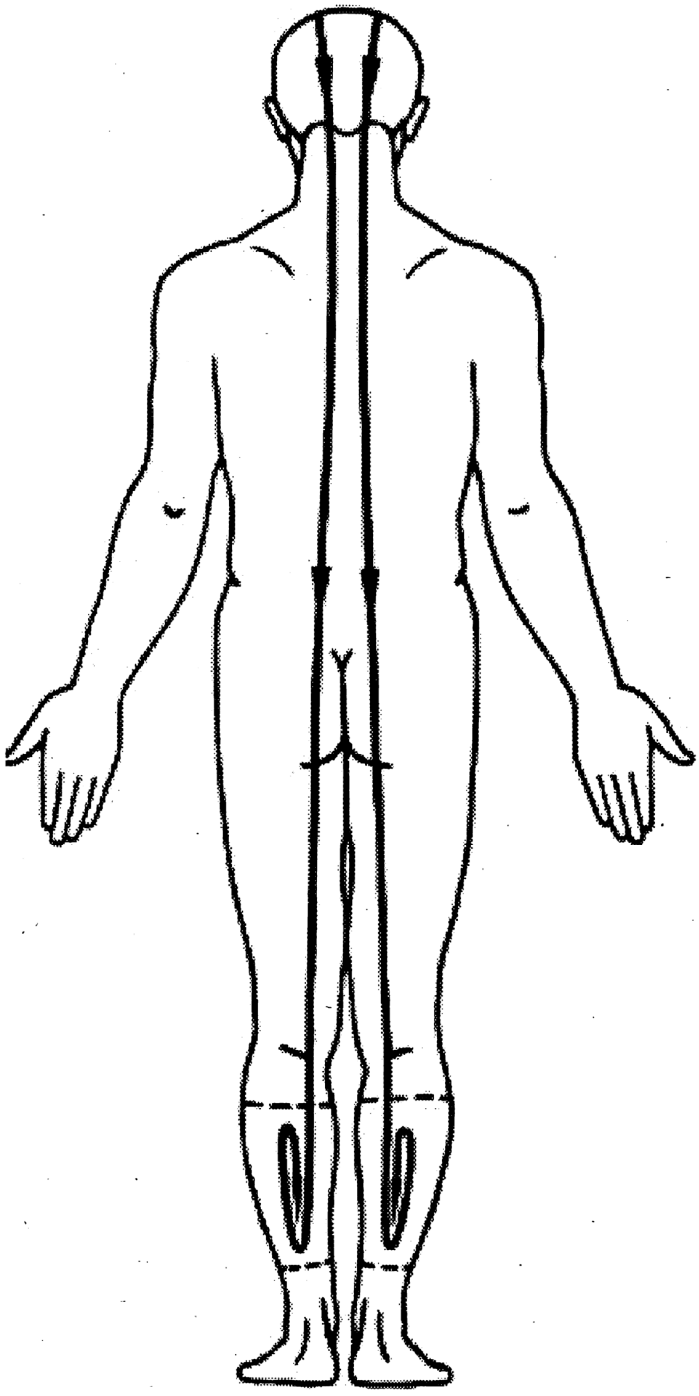

Рис. 56

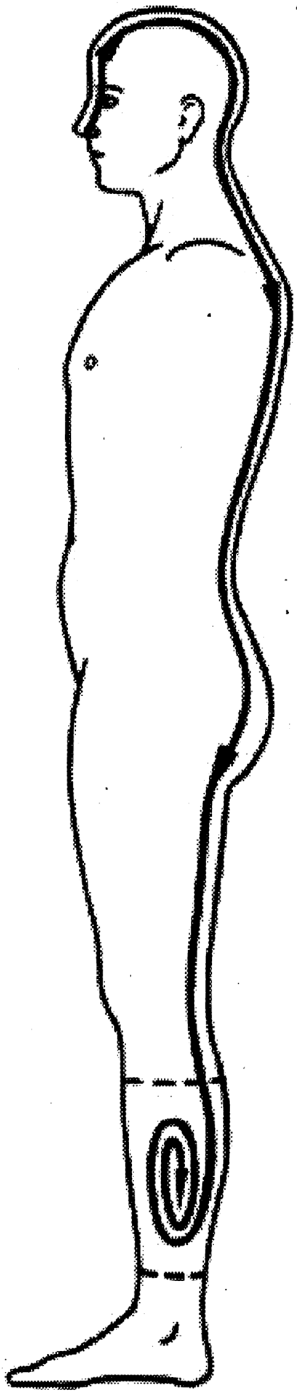

Рис. 57

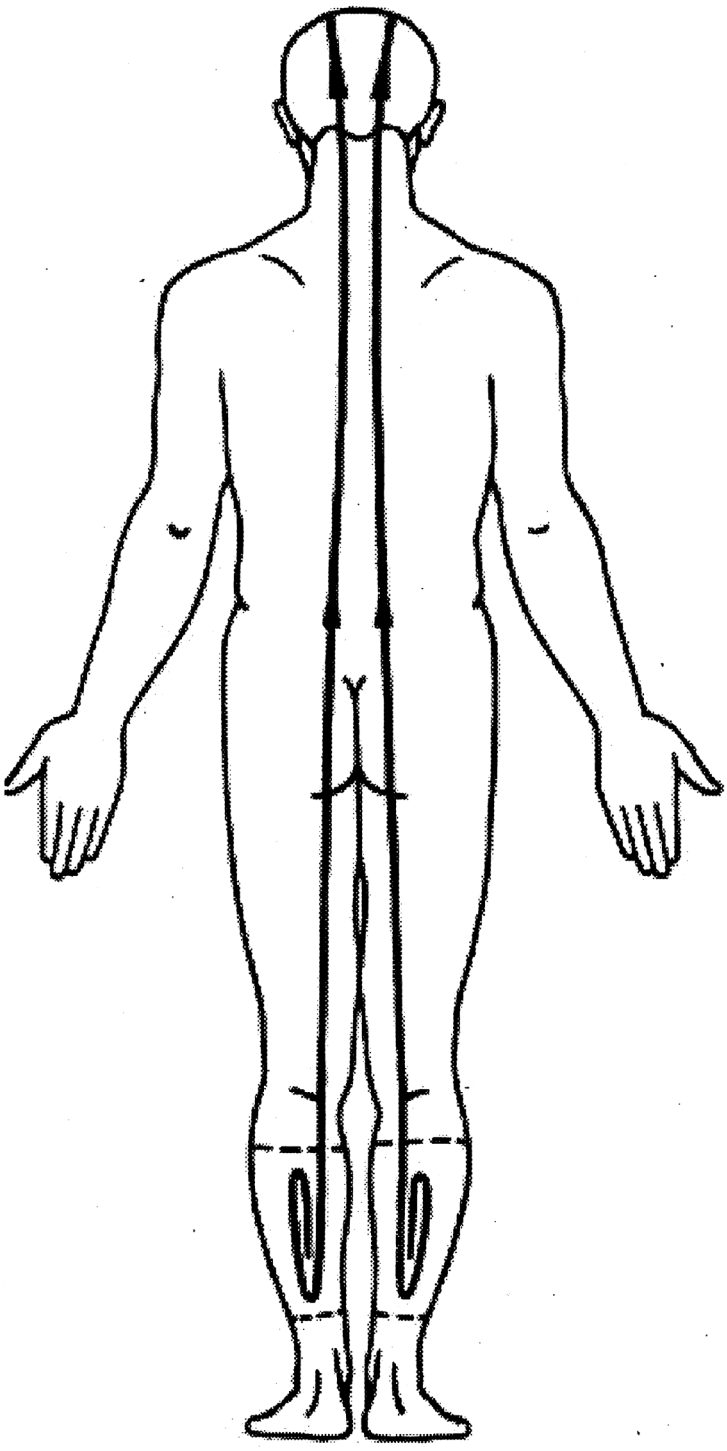

Рис. 58

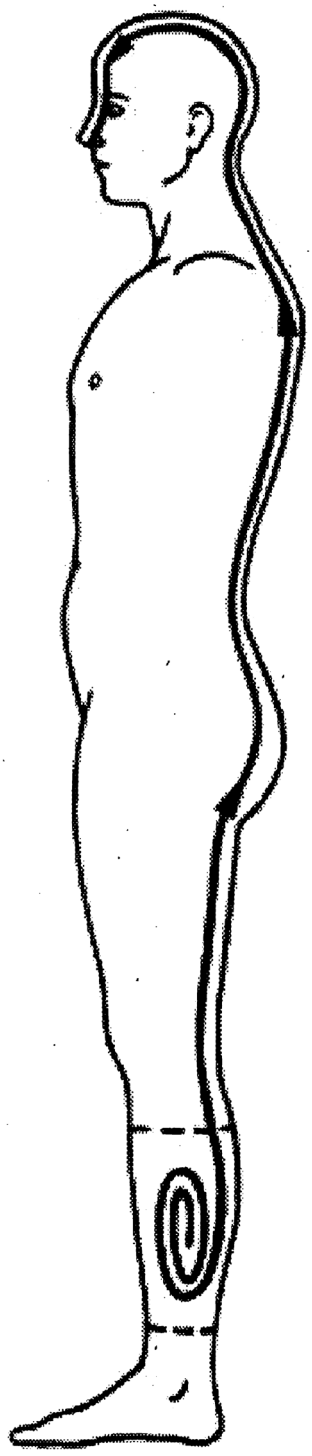

Рис. 59

На рис. 60–63 показаны траектории ментального вдоха и выдоха в симметричные объемы надбрюшья, вид спереди и сбоку.

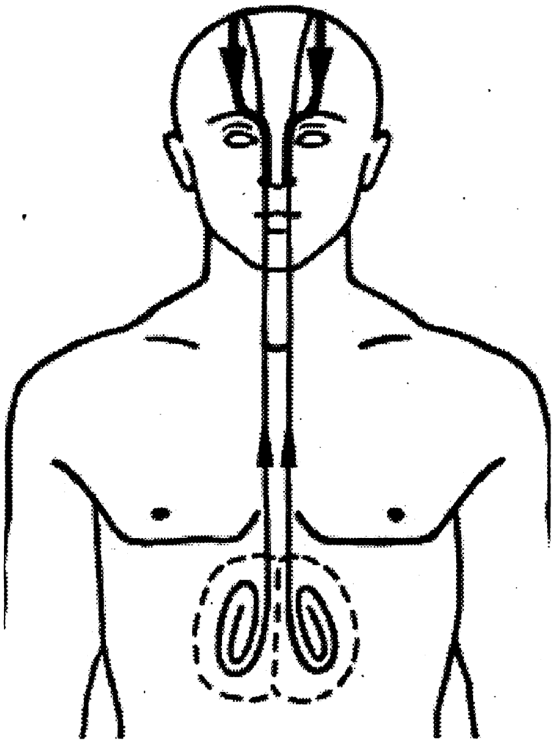

Рис. 60

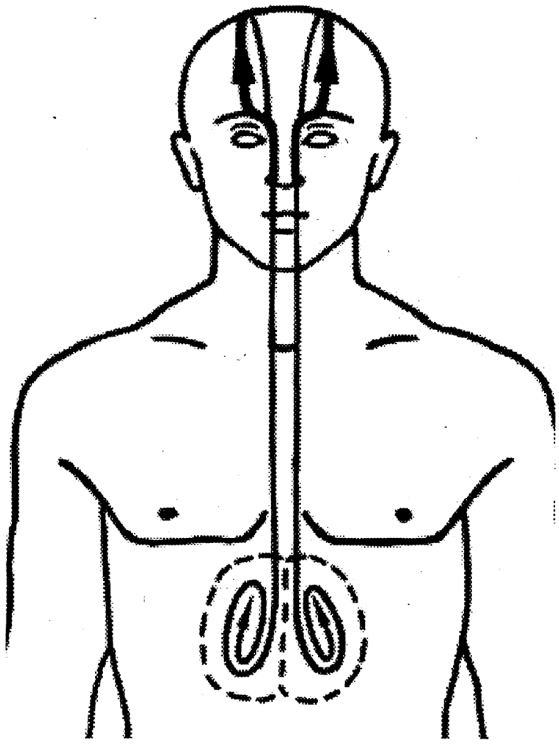

Рис. 61

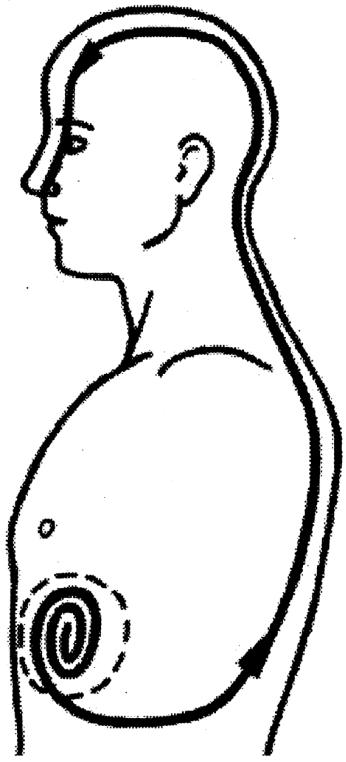

Рис. 62

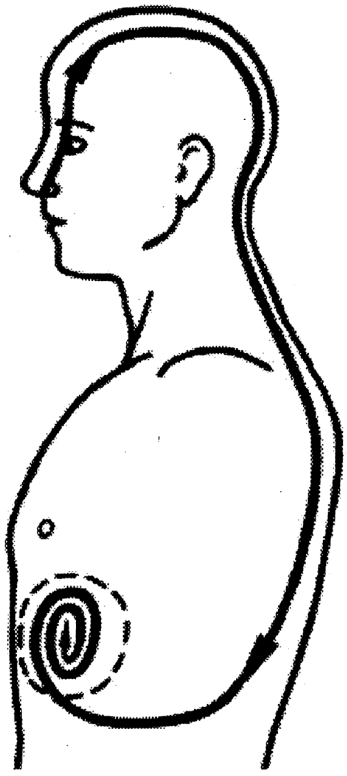

Рис. 63

На рис. 64–67 показаны траектории ментального вдоха и выдоха в область запястья, вид со спины и сбоку.

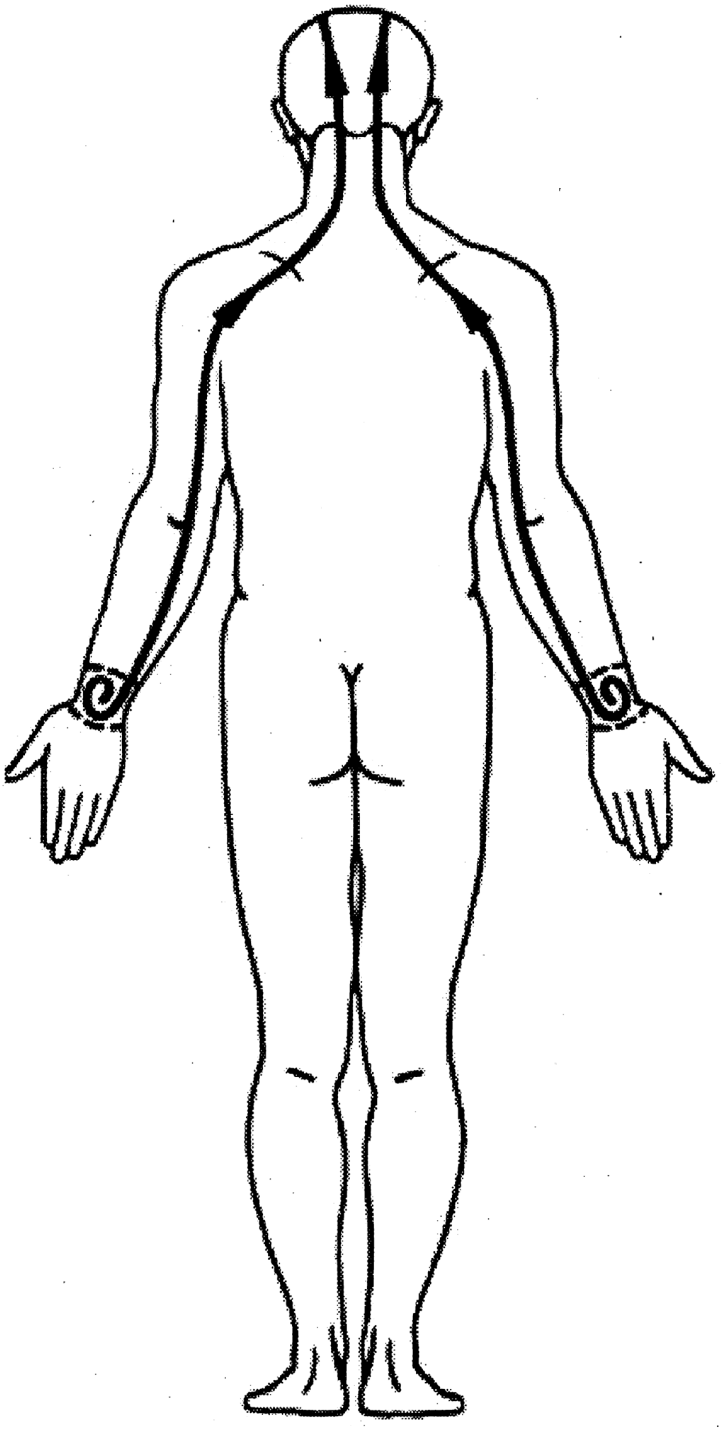

Рис. 64

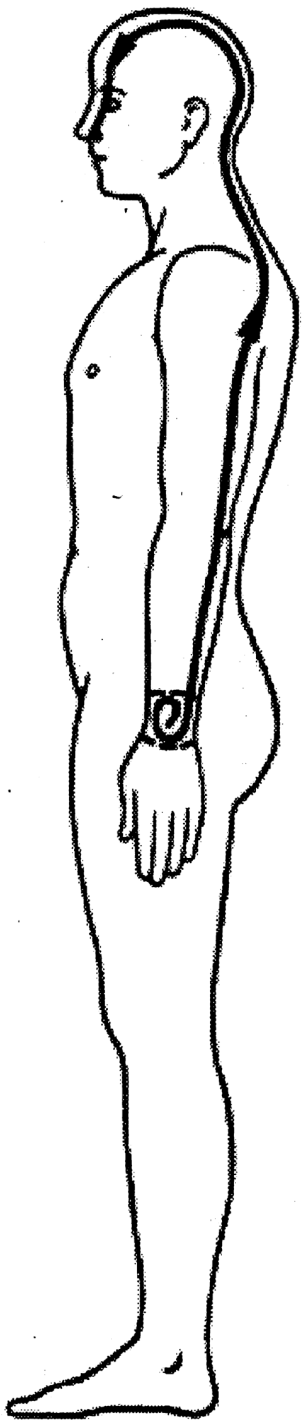

Рис. 65

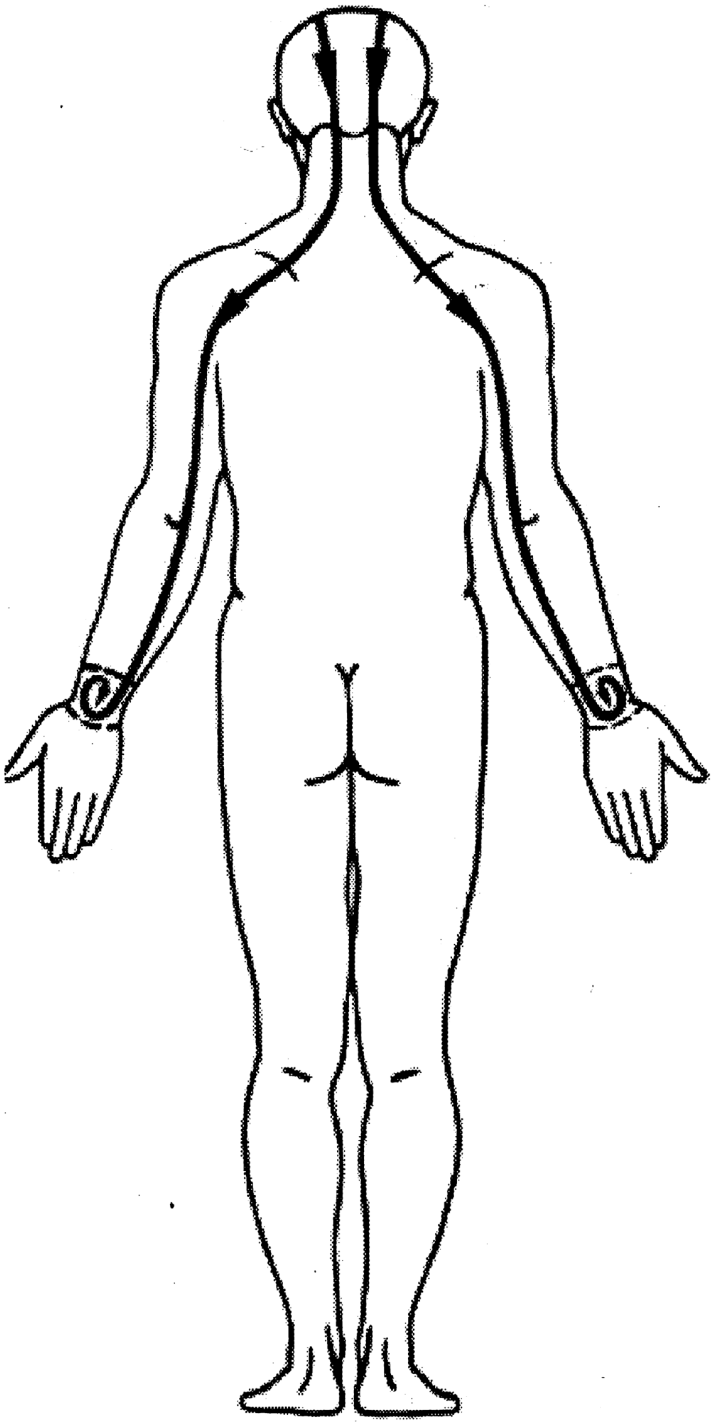

Рис. 66

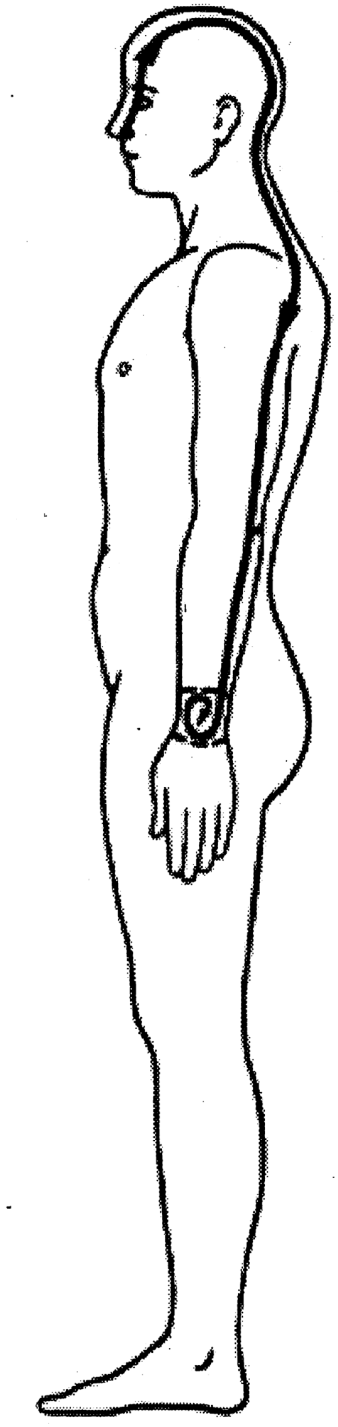

Рис. 67

На рис. 68–71 показаны траектории ментального вдоха и выдоха в межлопаточную область, вид со спины и сбоку.

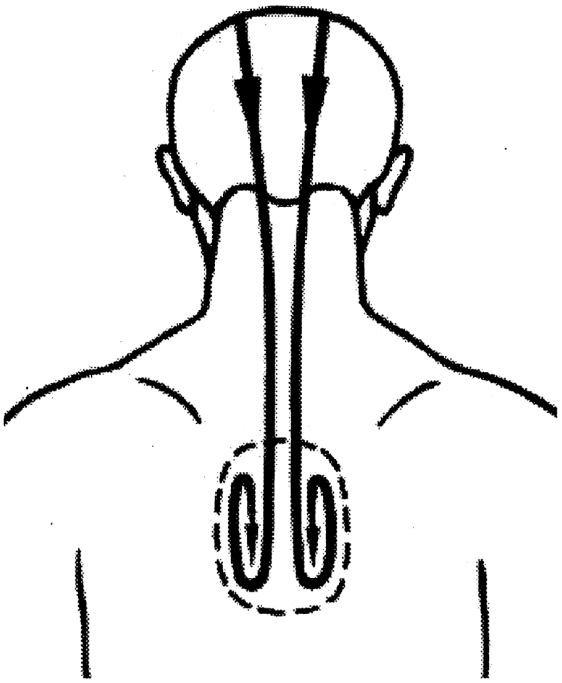

Рис. 68

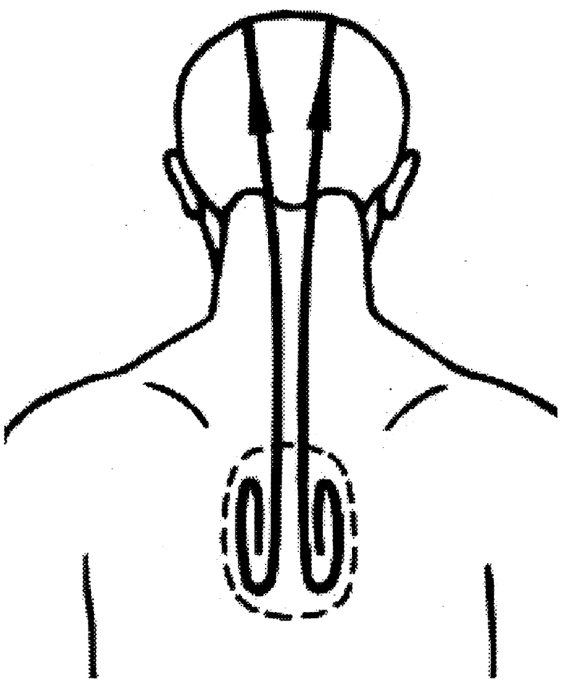

Рис. 69

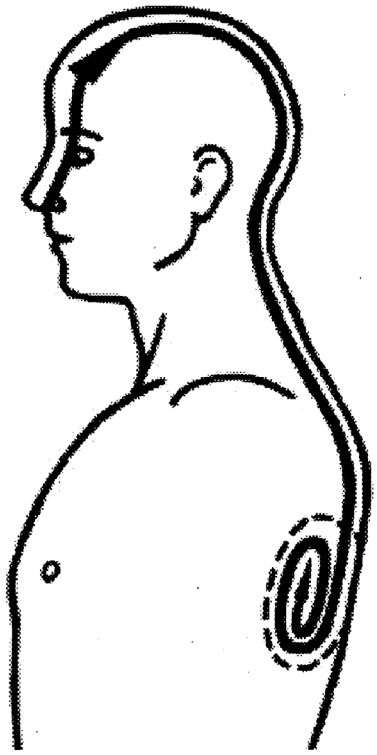

Рис. 70

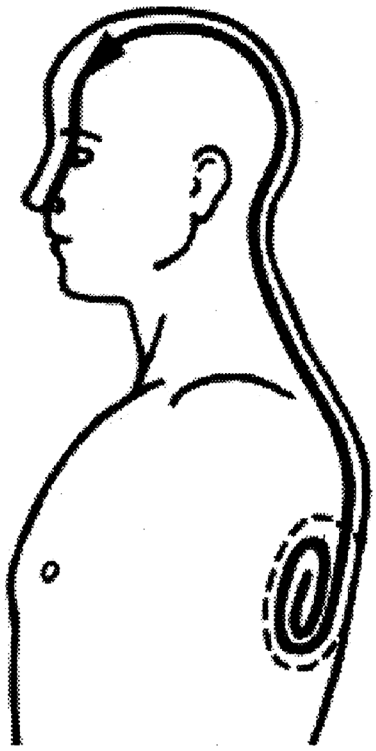

Рис. 71

На рис. 72–75 показаны траектории ментального вдоха и выдоха в симметричные объемы брюшной полости, вид спереди и сбоку.

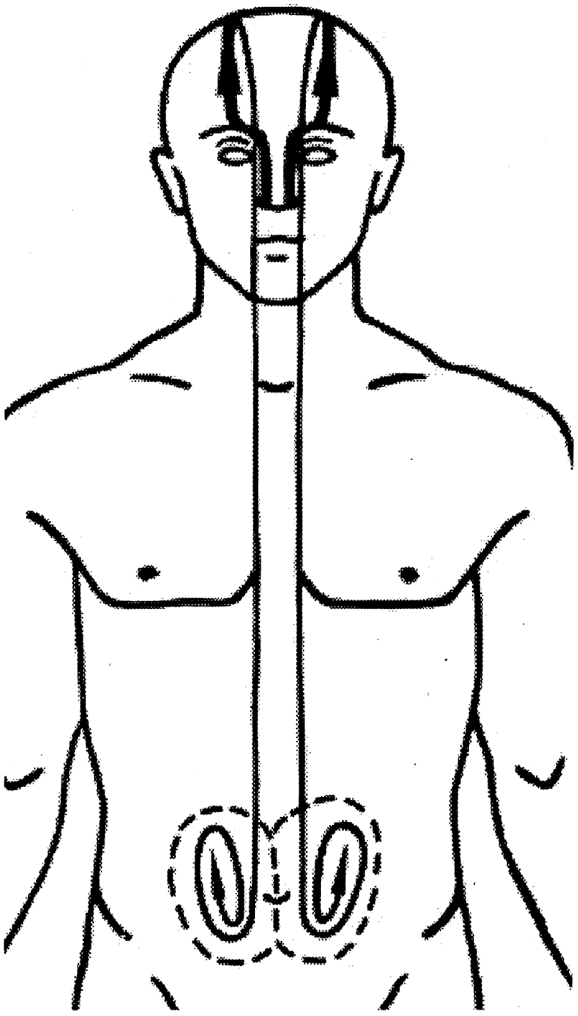

Рис. 72

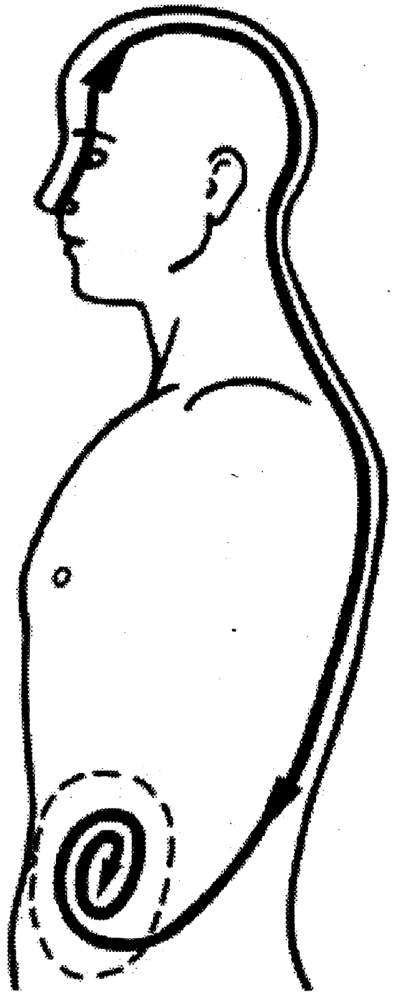

Рис. 73

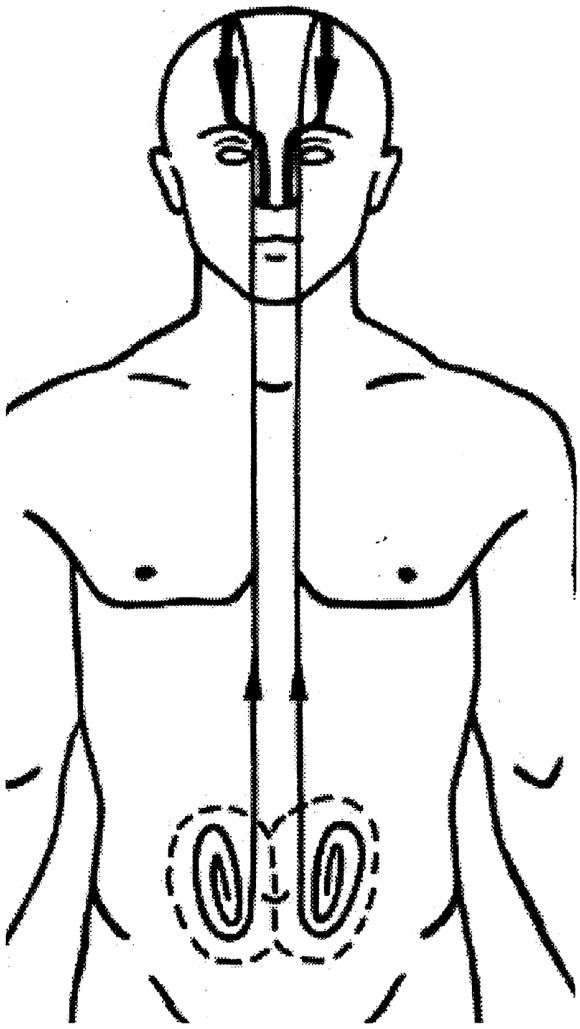

Рис. 74

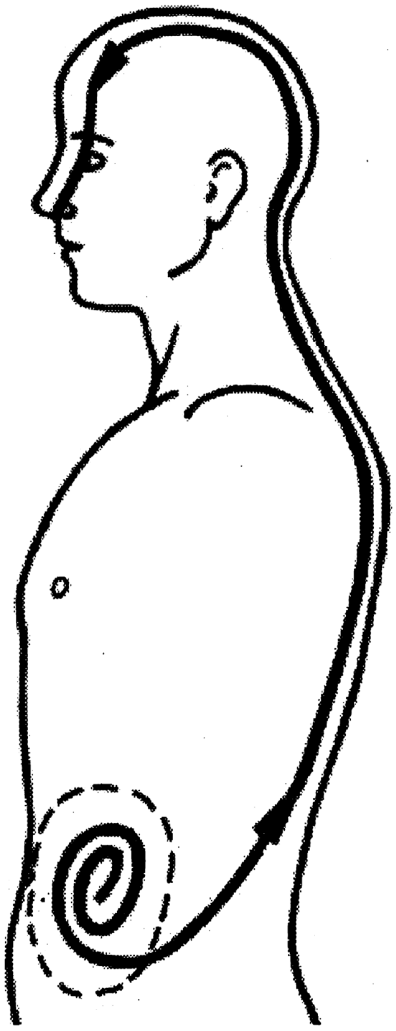

Рис. 75

На рис. 76–79 показаны траектории ментального вдоха и выдоха в область ключиц, вид спереди и сбоку.

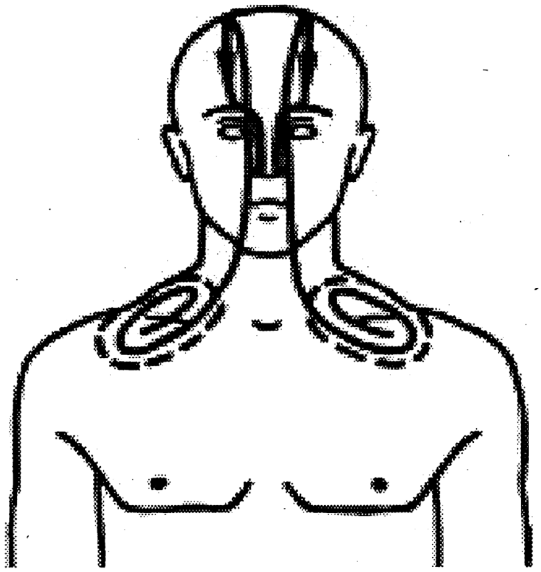

Рис. 76

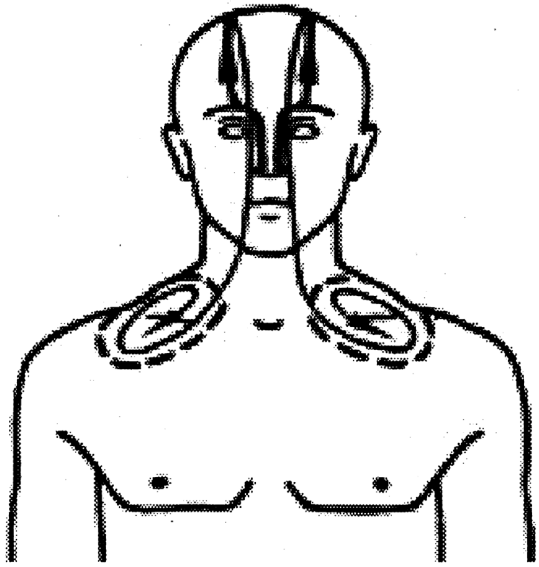

Рис. 77

Рис. 78

Рис. 79

На рис. 80–83 показаны траектории ментального вдоха и выдоха в область коленного сустава, вид со спины и сбоку.

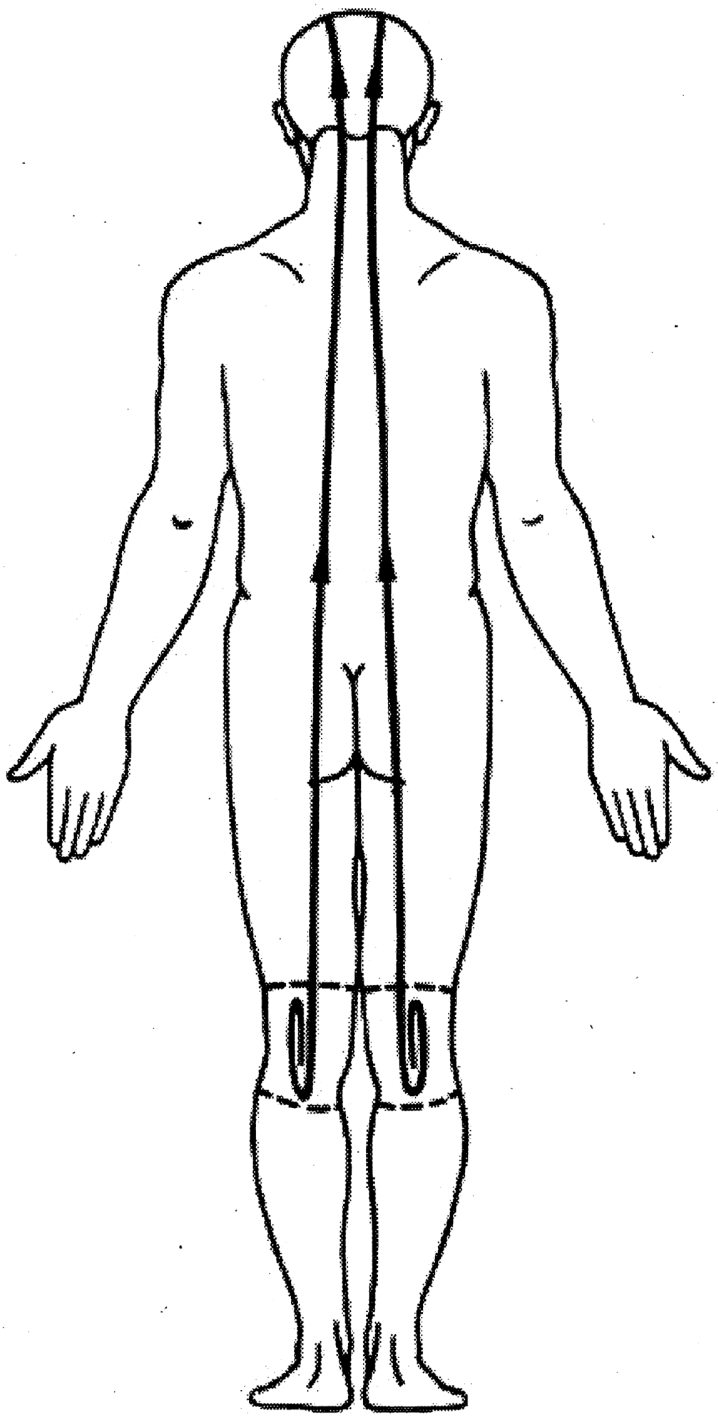

Рис. 80

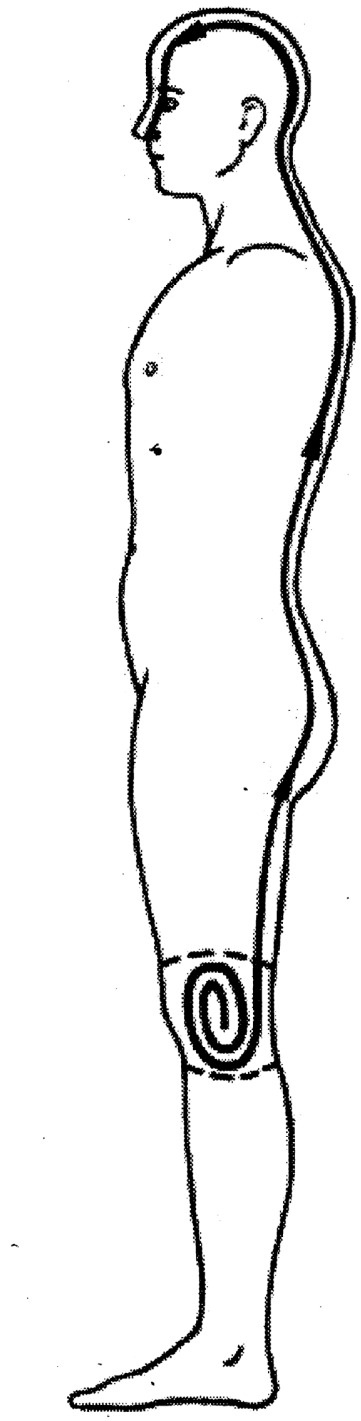

Рис. 81

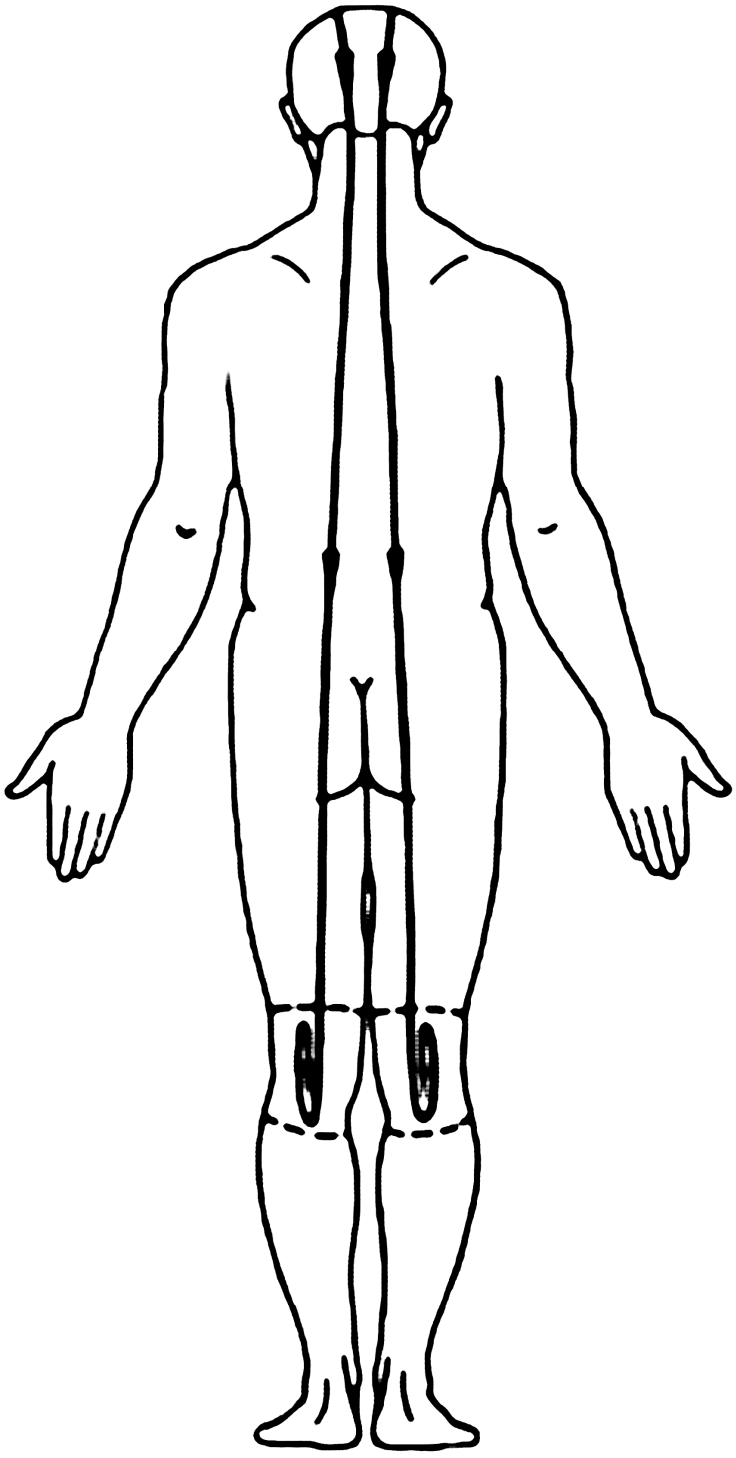

Рис. 82

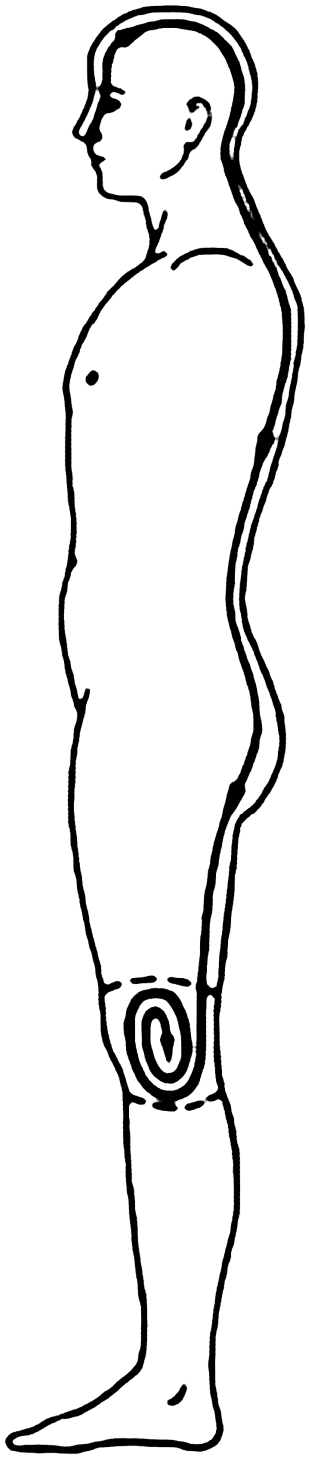

Рис. 83

На рис. 84–87 показаны траектории ментального вдоха и выдоха в область копчика, вид со спины и сбоку.

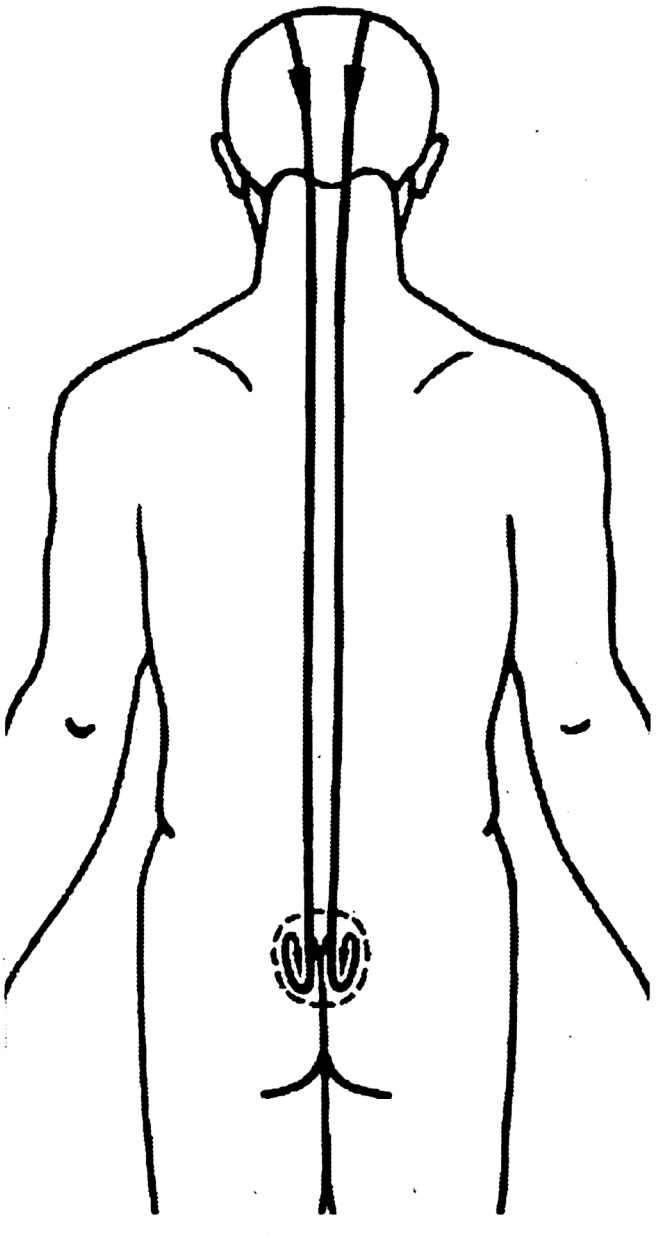

Рис. 84

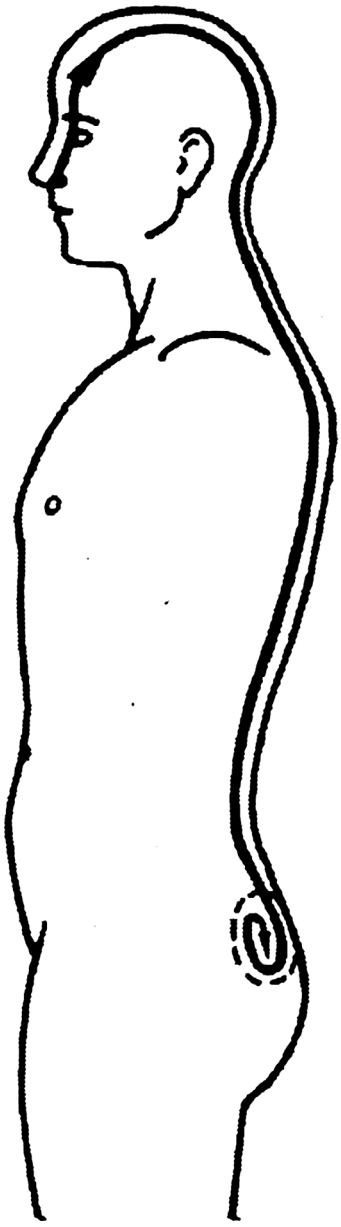

Рис. 85

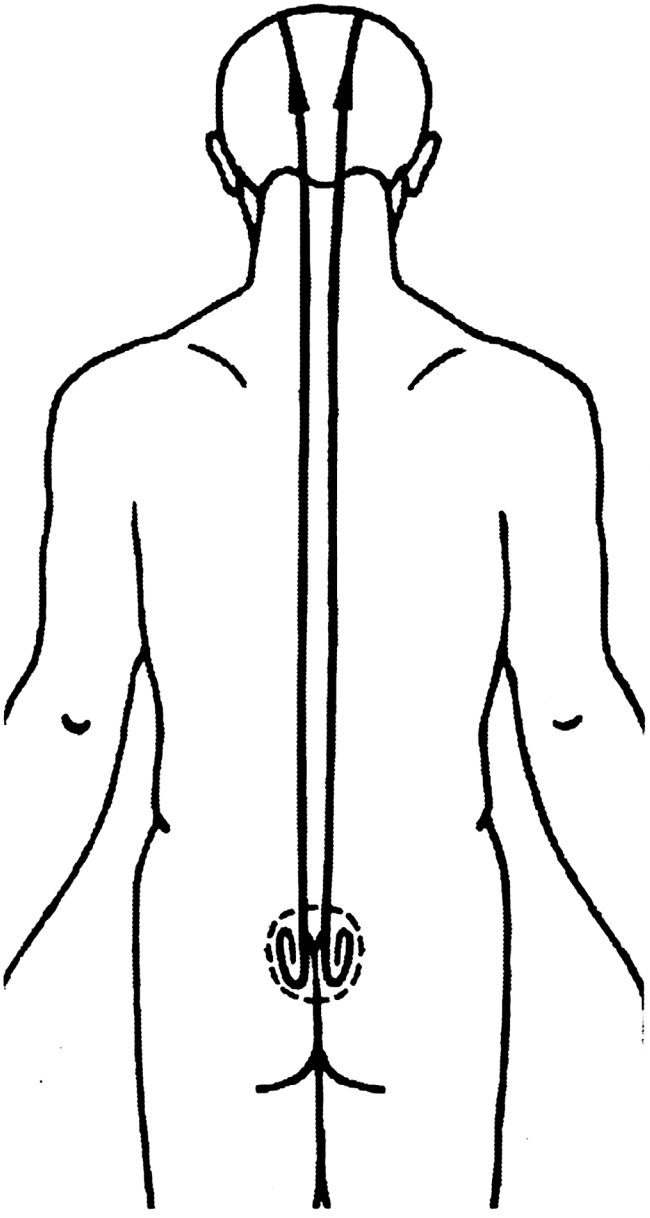

Рис. 86

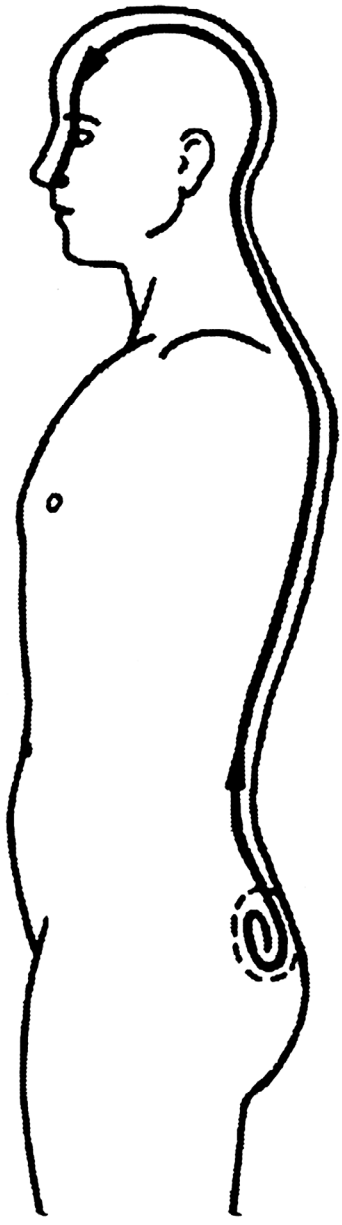

Рис. 87

На рис. 88–91 показаны траектории ментального вдоха и выдоха в область ладоней, вид со спины и сбоку.

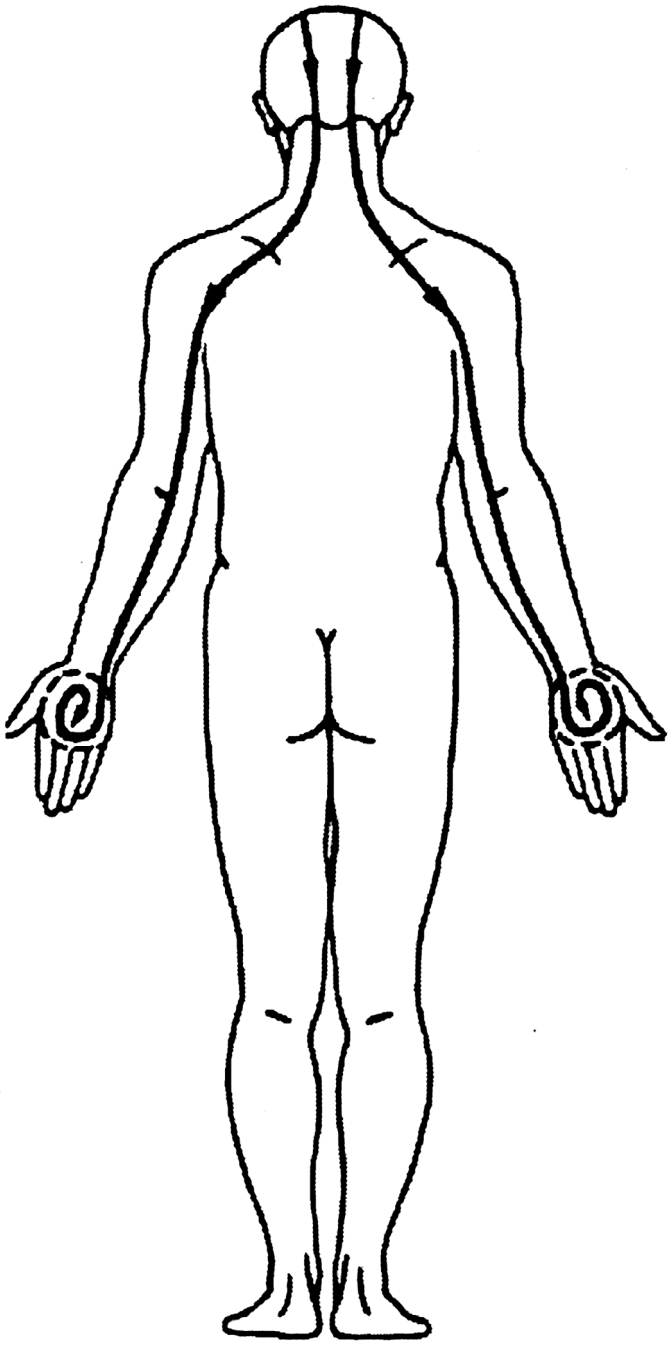

Рис. 88

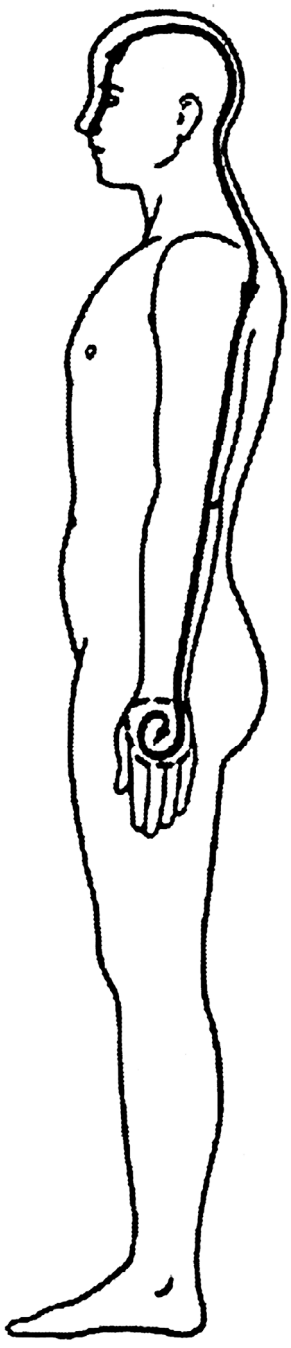

Рис. 89

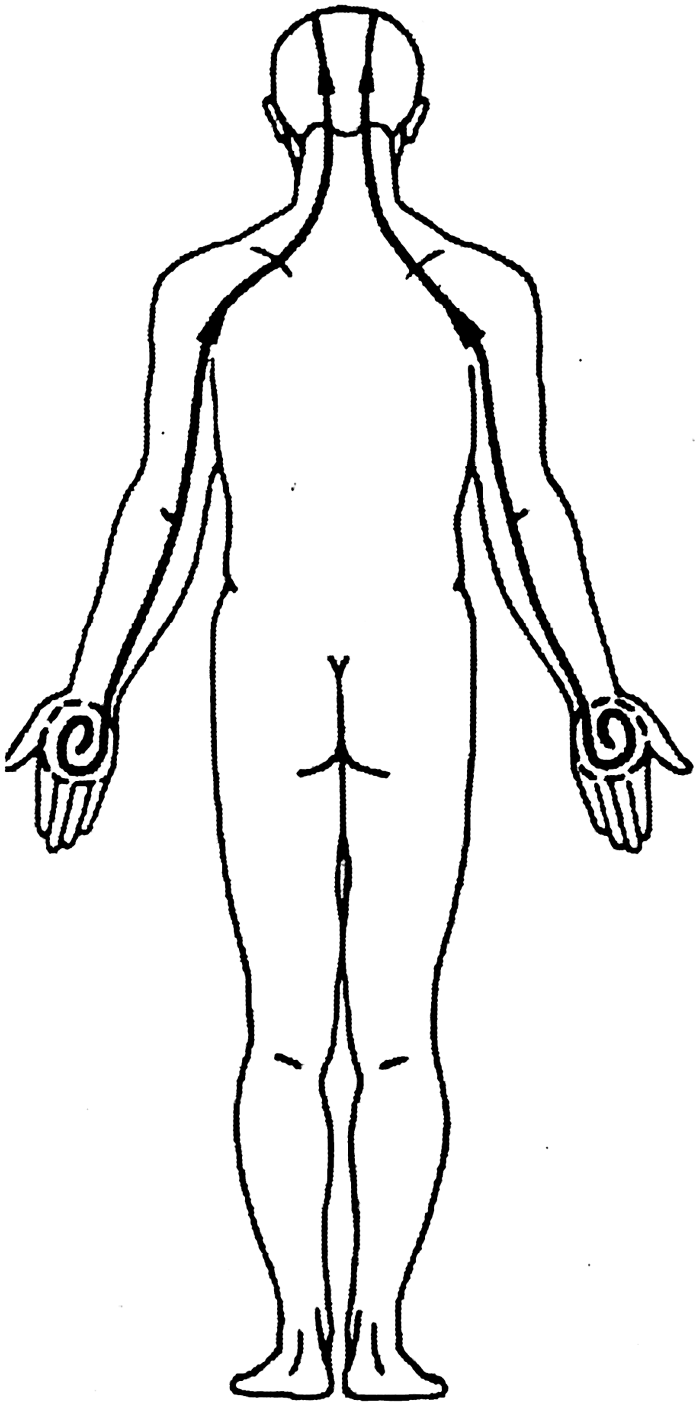

Рис. 90

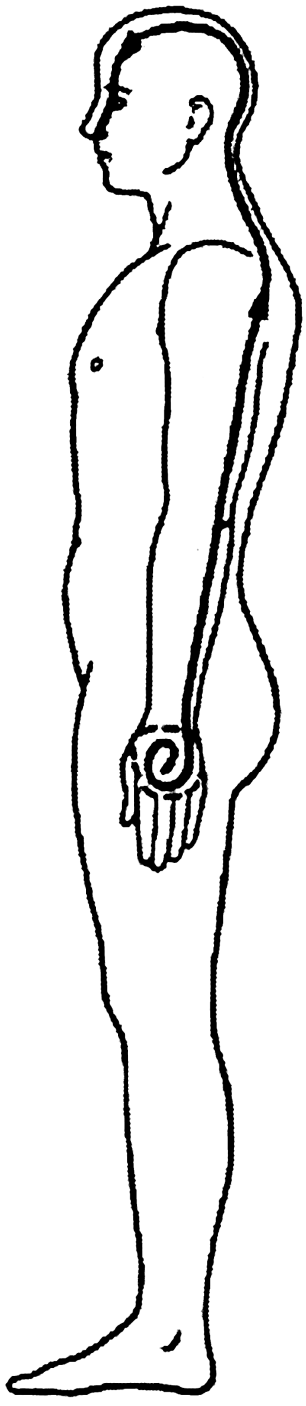

Рис. 91

На рис. 92–95 показаны траектории ментального вдоха и выдоха в объемы легких, вид со спины и сбоку.

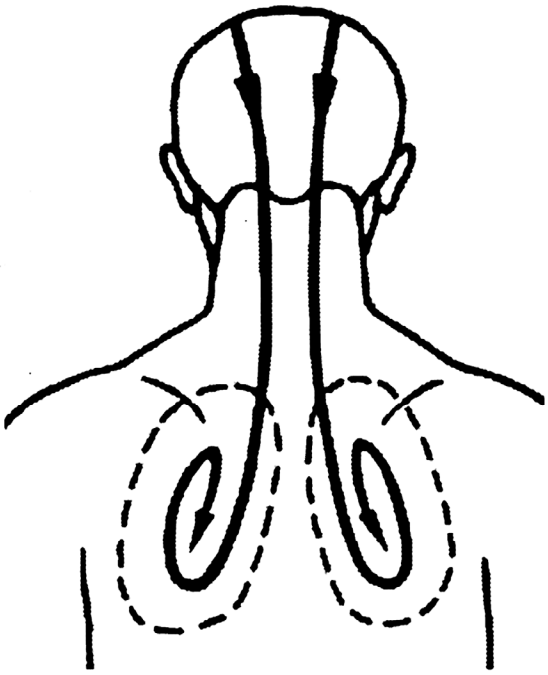

Рис. 92

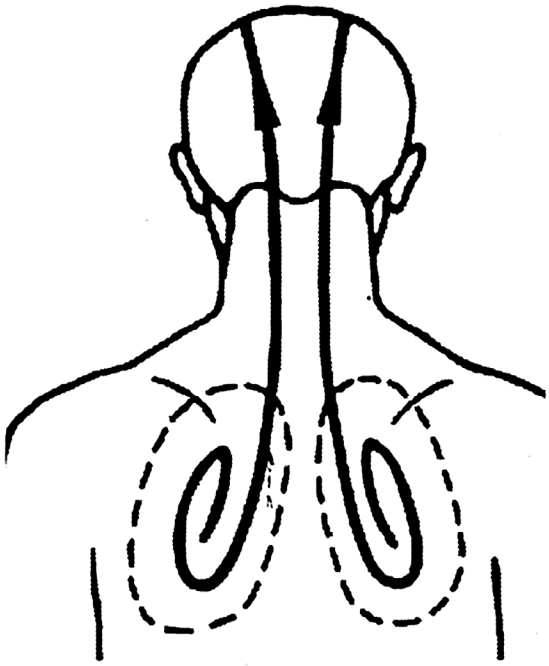

Рис. 93

Рис. 94

Рис. 95

На рис. 96–99 показаны траектории ментального вдоха и выдоха в область голеностопного сустава, вид со спины и сбоку.

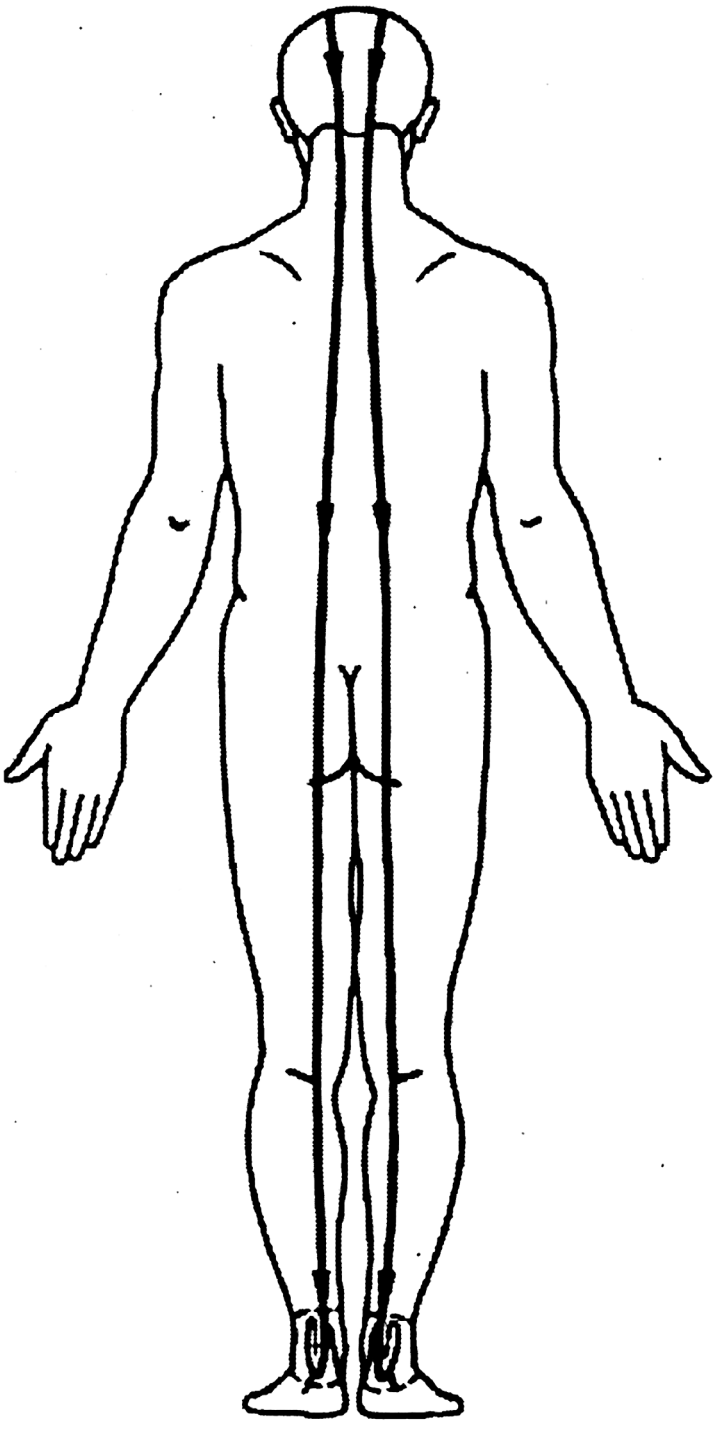

Рис. 96

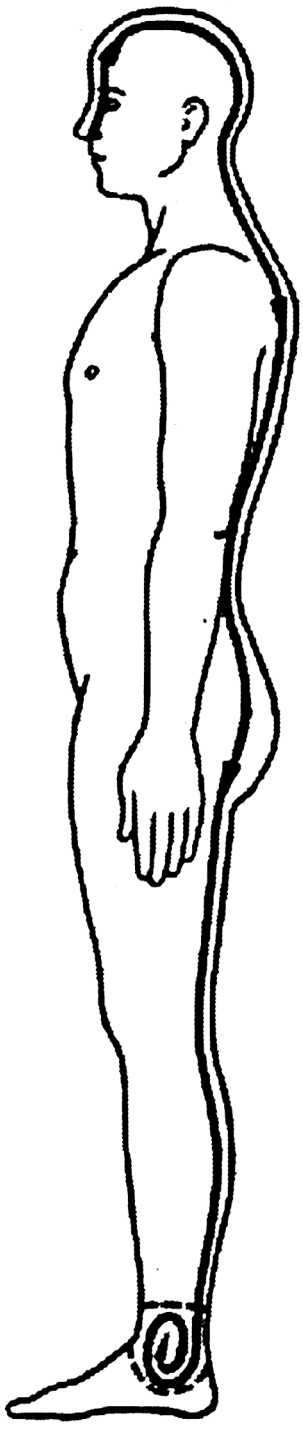

Рис. 97

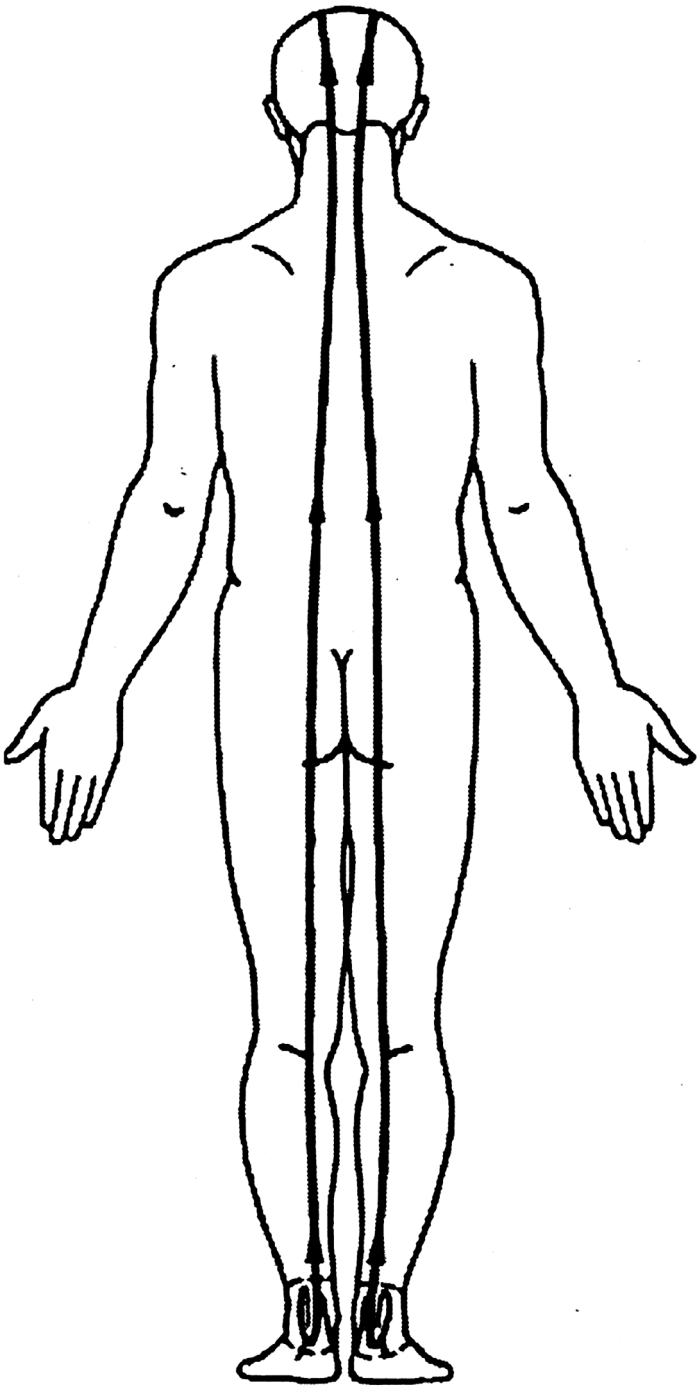

Рис. 98

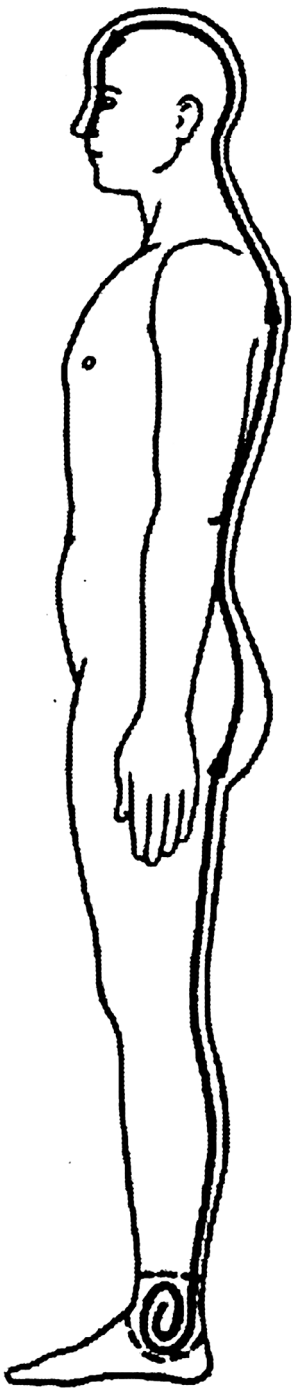

Рис. 99

На рис. 100–103 показаны траектории ментального вдоха и выдоха в область локтевого сустава, вид со спины и сбоку.

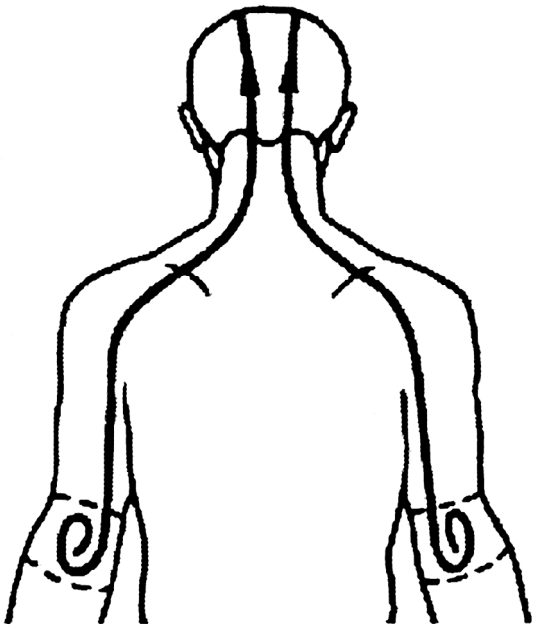

Рис. 100

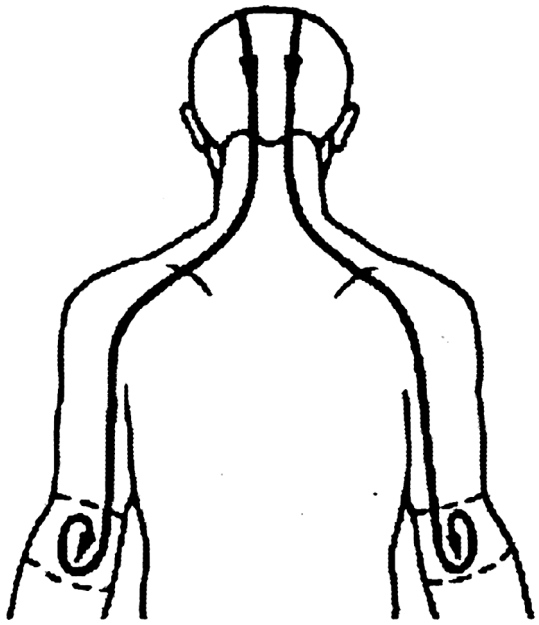

Рис. 101

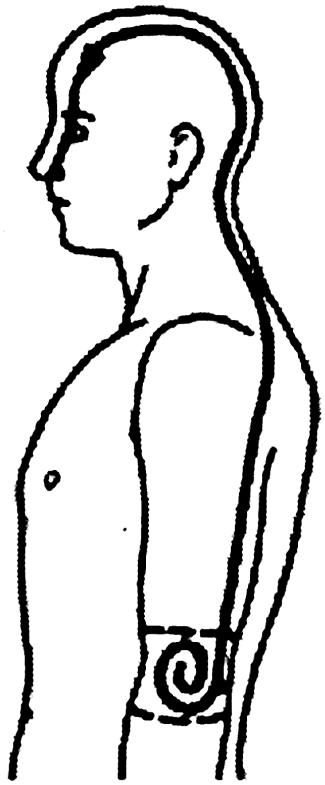

Рис. 102

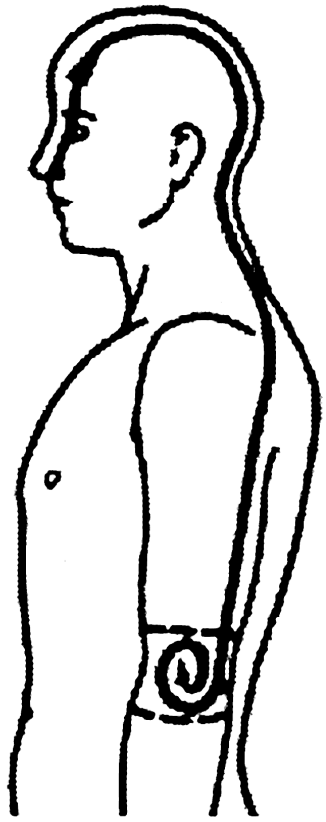

Рис. 103

На рис. 104–109 показаны траектории ментального вдоха и выдоха в симметричные объемы нижней части живота у женщины и мужчины, вид спереди и сбоку.

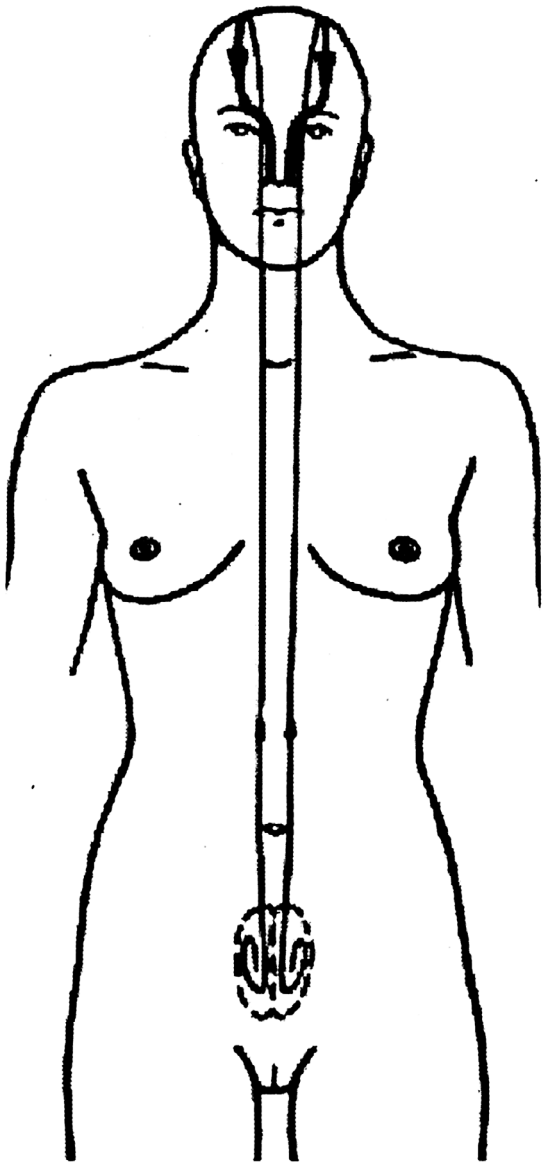

Рис. 104

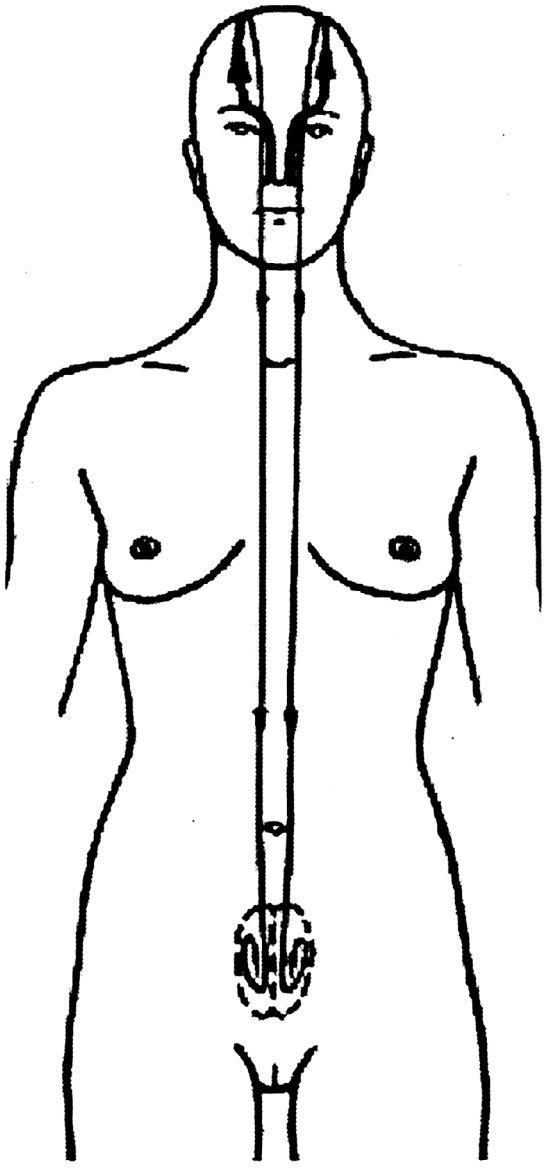

Рис. 105

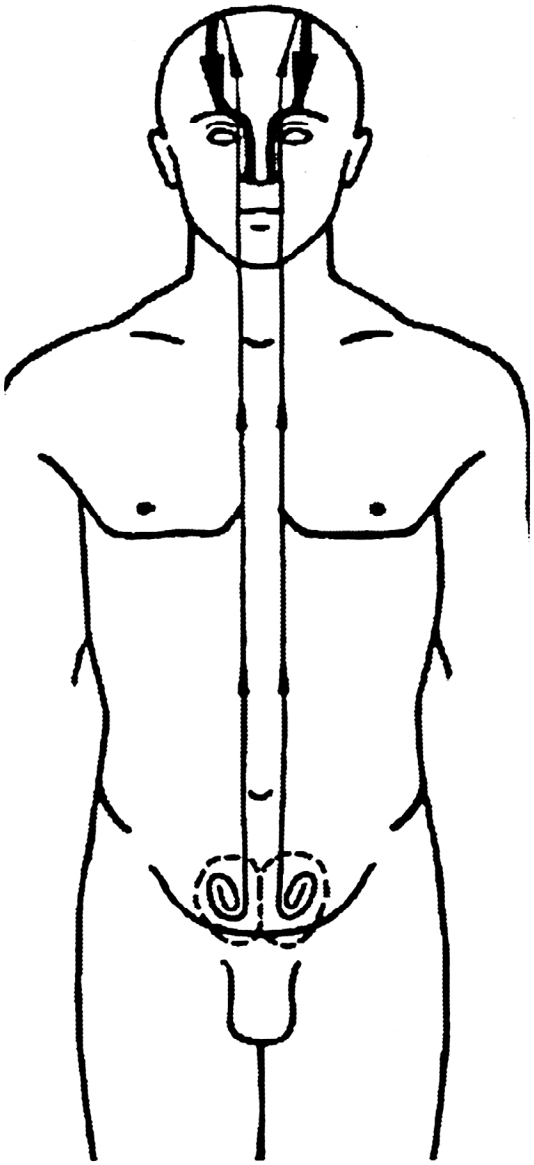

Рис. 106

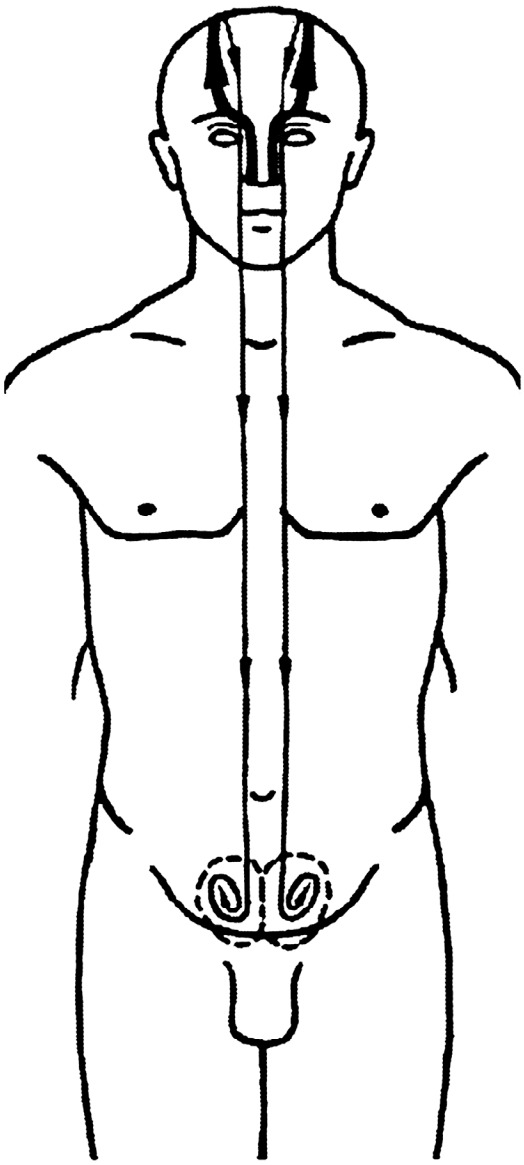

Рис. 107

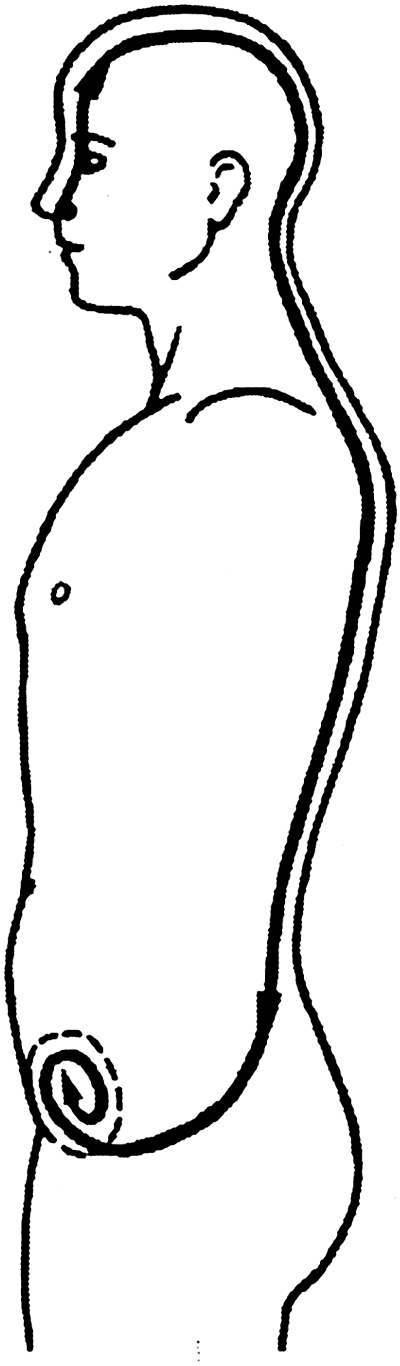

Рис. 108

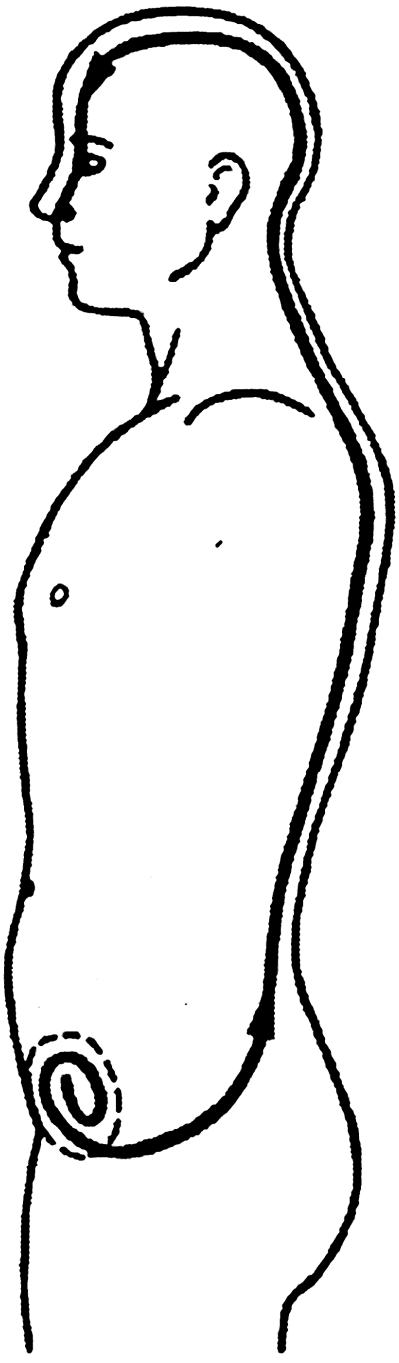

Рис. 109

На рис. 110–113 показаны траектории ментального вдоха и выдоха в симметричные объемы, проецирующиеся на области нижних ребер, вид спереди и сбоку.

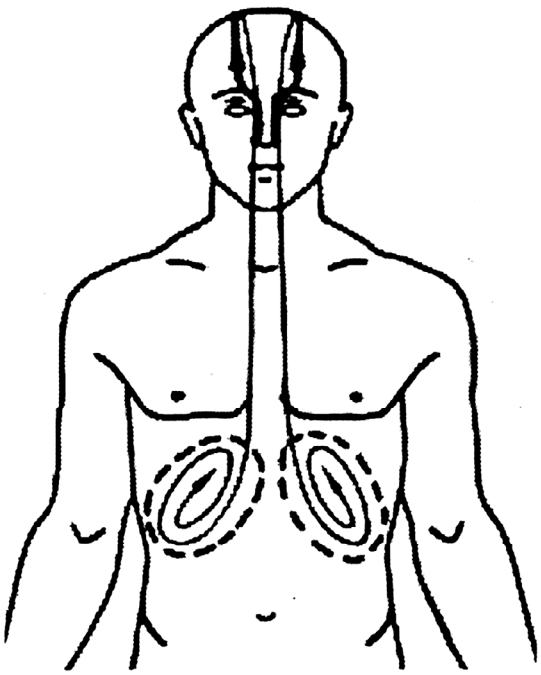

Рис. 110

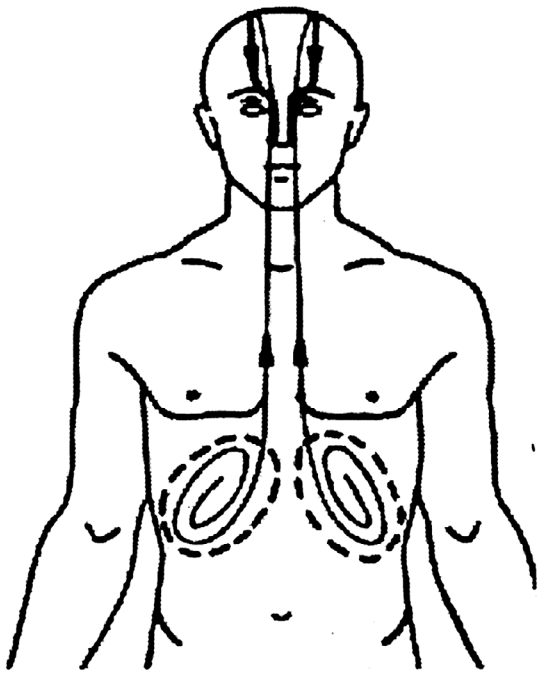

Рис. 111

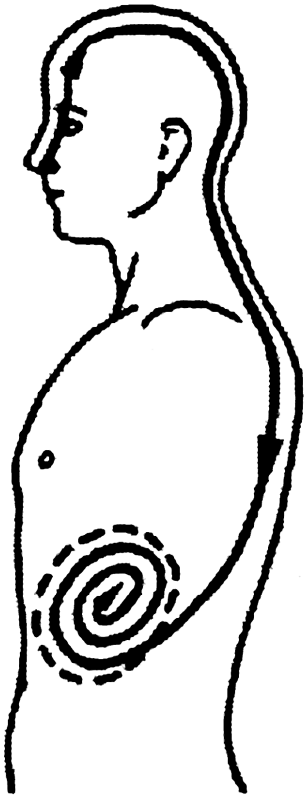

Рис. 112

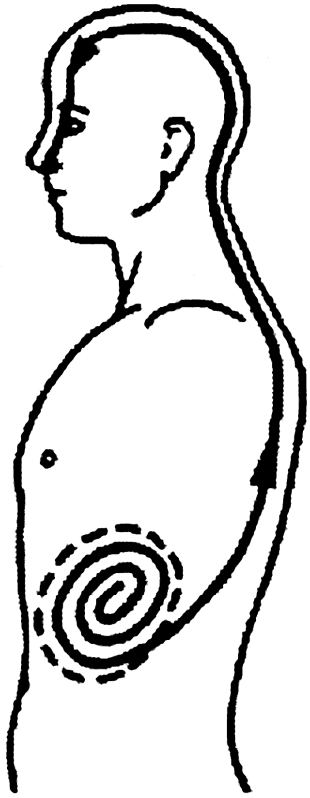

Рис. 113

На рис. 114–117 показаны траектории ментального вдоха и выдоха в область плечевого сустава, вид со спины и сбоку.

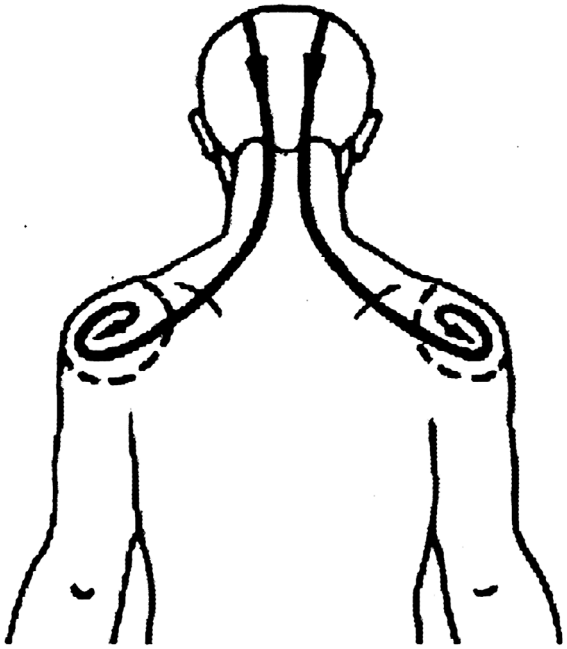

Рис. 114

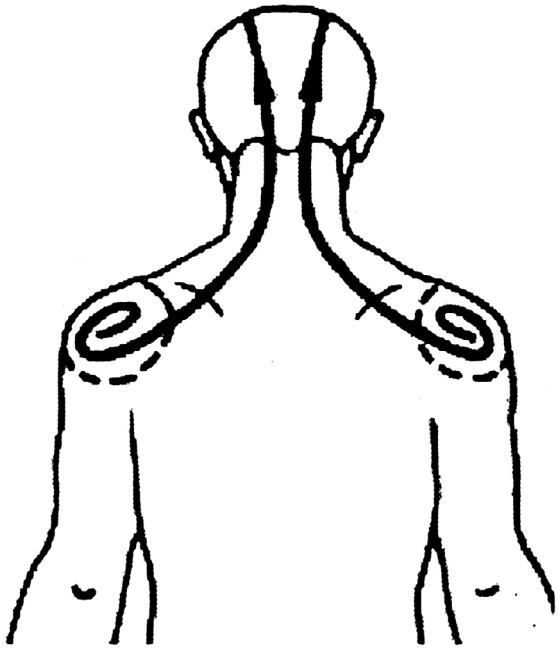

Рис. 115

Рис. 116

Рис. 117

На рис. 118–121 показаны траектории ментального вдоха и выдоха в область верхней части руки, вид со спины и сбоку.

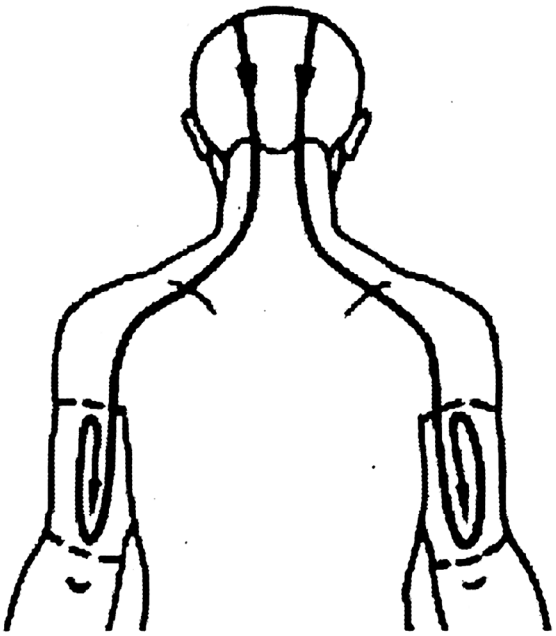

Рис. 118

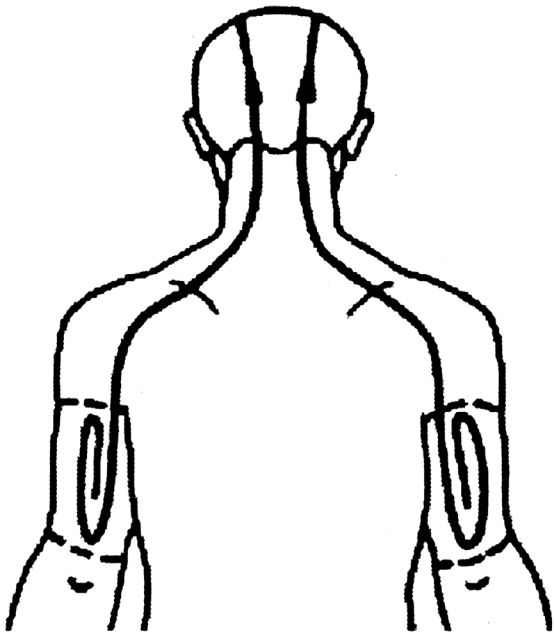

Рис. 119

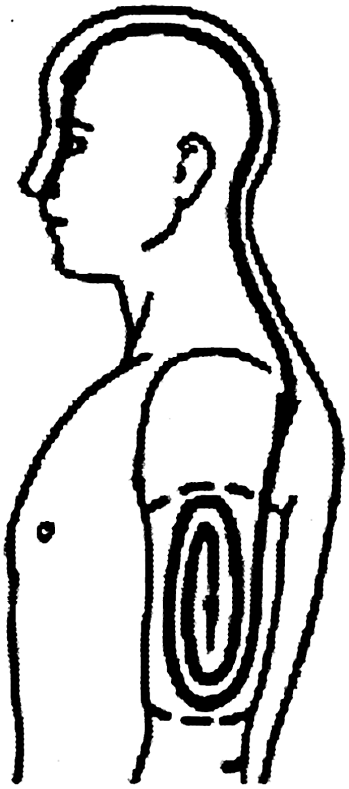

Рис. 120

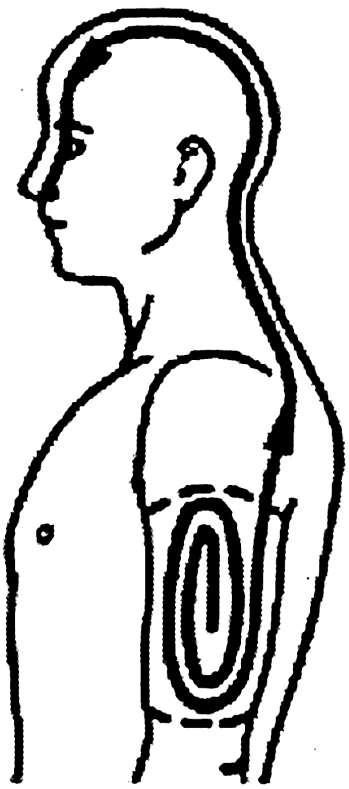

Рис. 121

На рис. 122–125 показаны траектории ментального вдоха и выдоха в область пятки, вид со спины и сбоку.

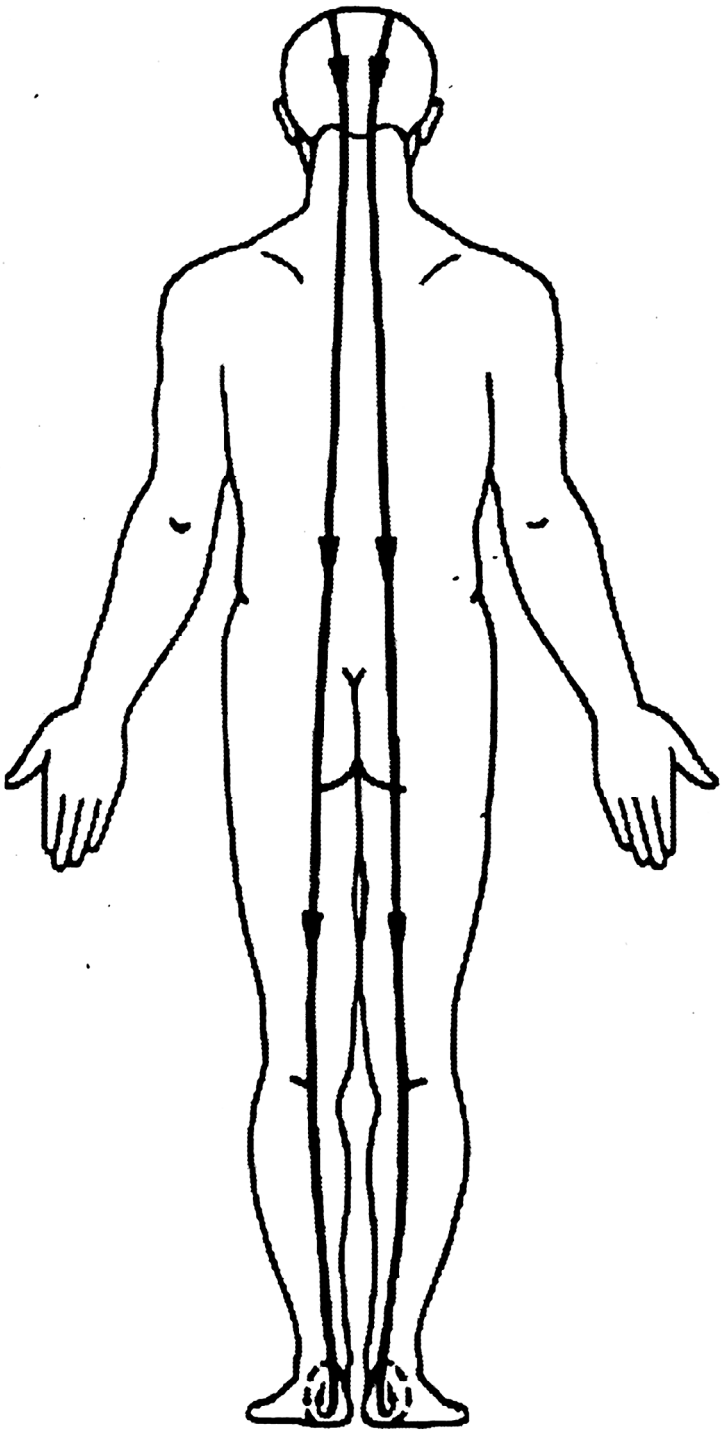

Рис. 122

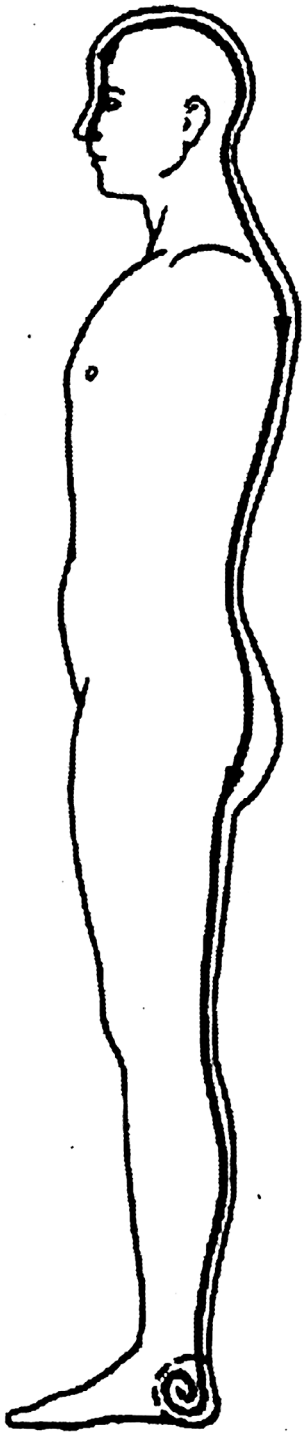

Рис. 123

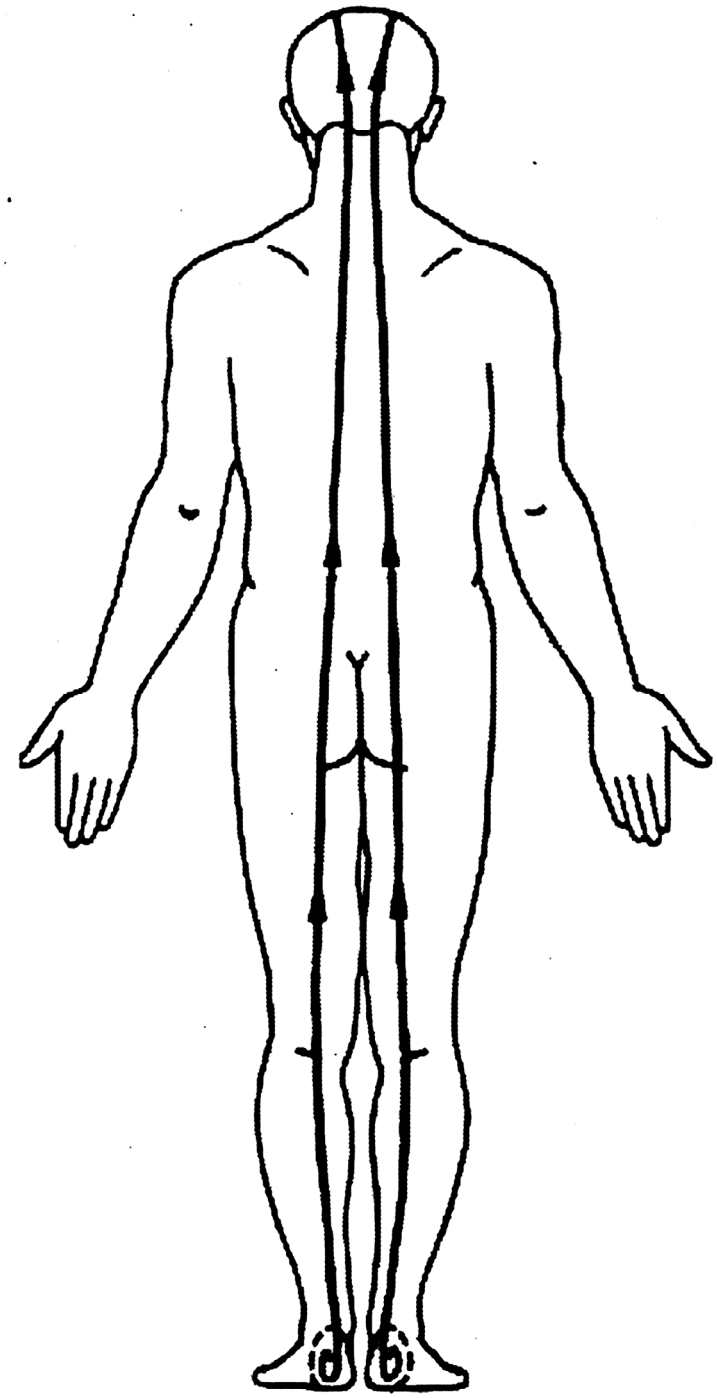

Рис. 124

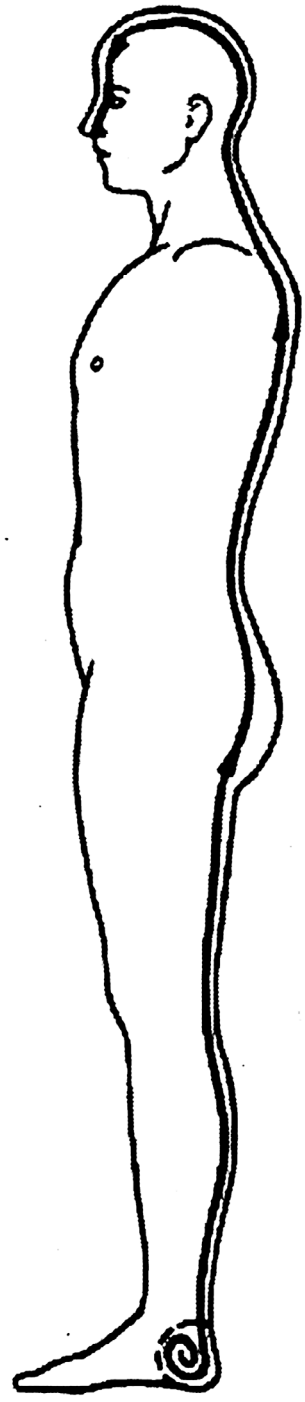

Рис. 125

На рис. 126–131 показаны траектории ментального вдоха и выдоха в симметричные объемы половых органов у женщины и мужчины, вид спереди и сбоку.

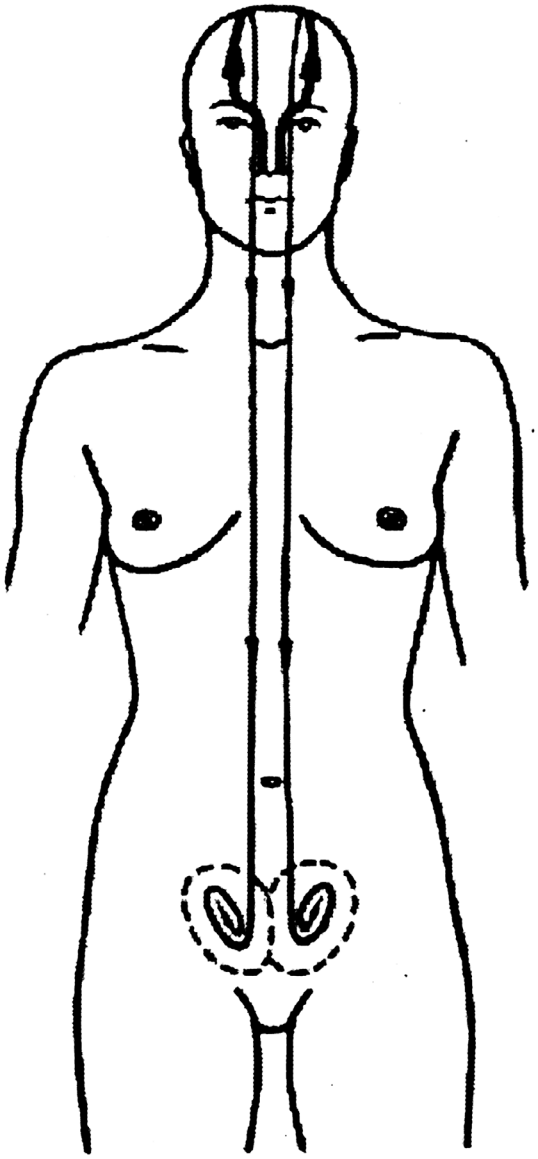

Рис. 126

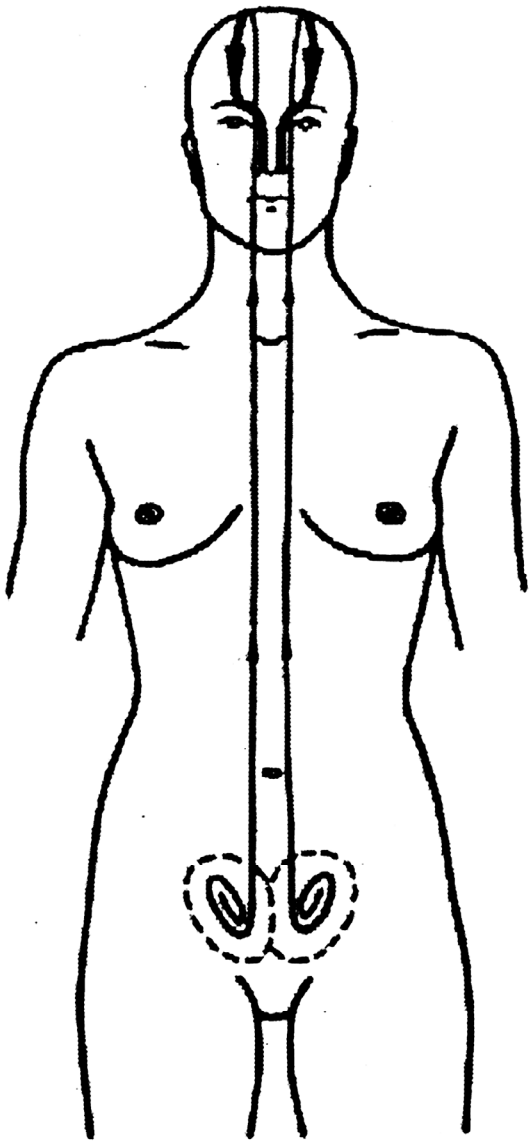

Рис. 127

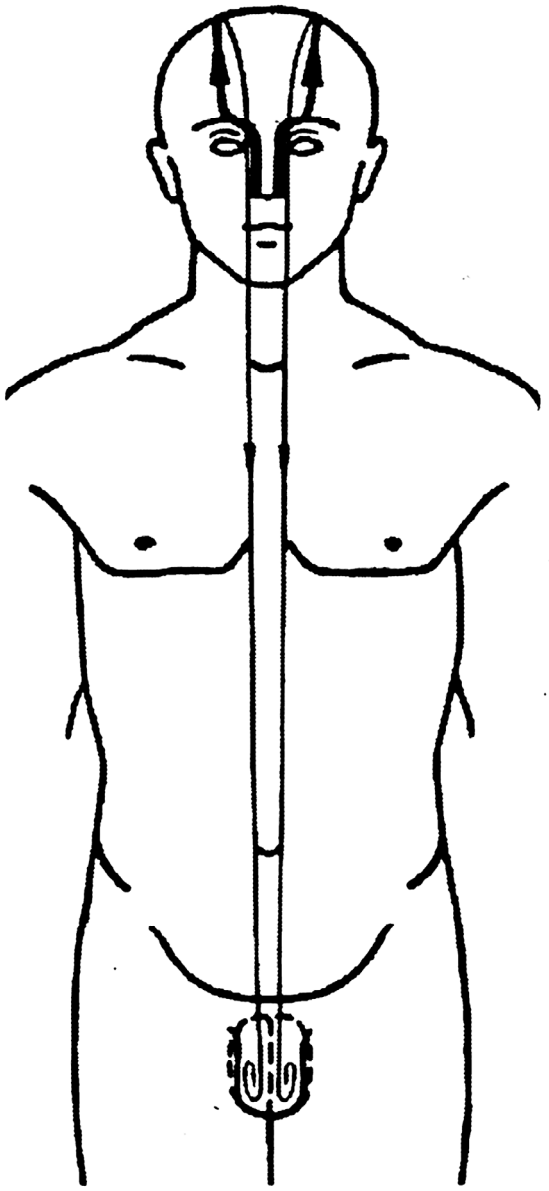

Рис. 128

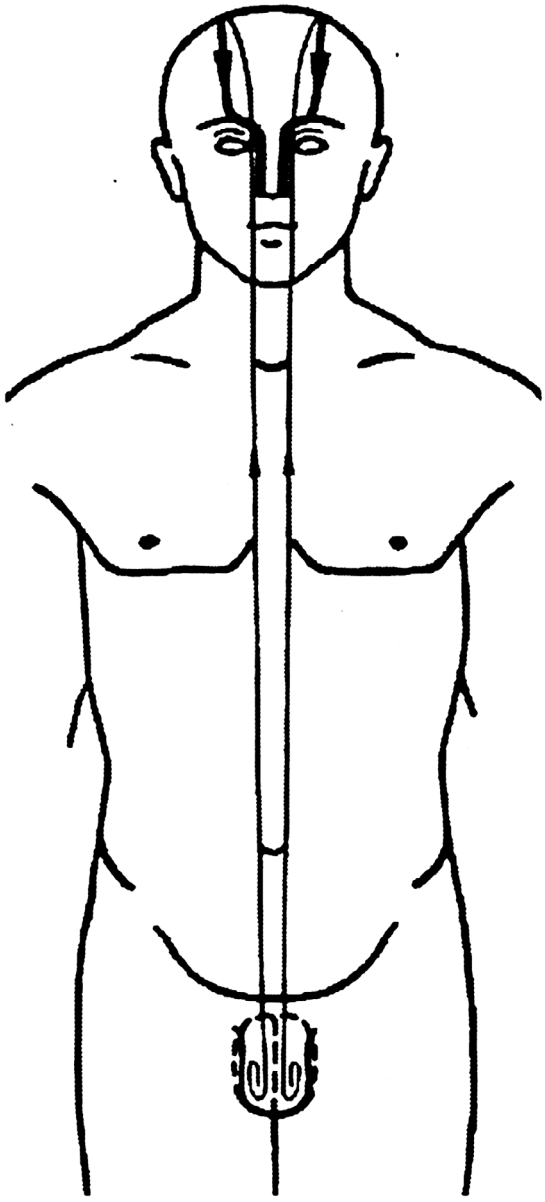

Рис. 129

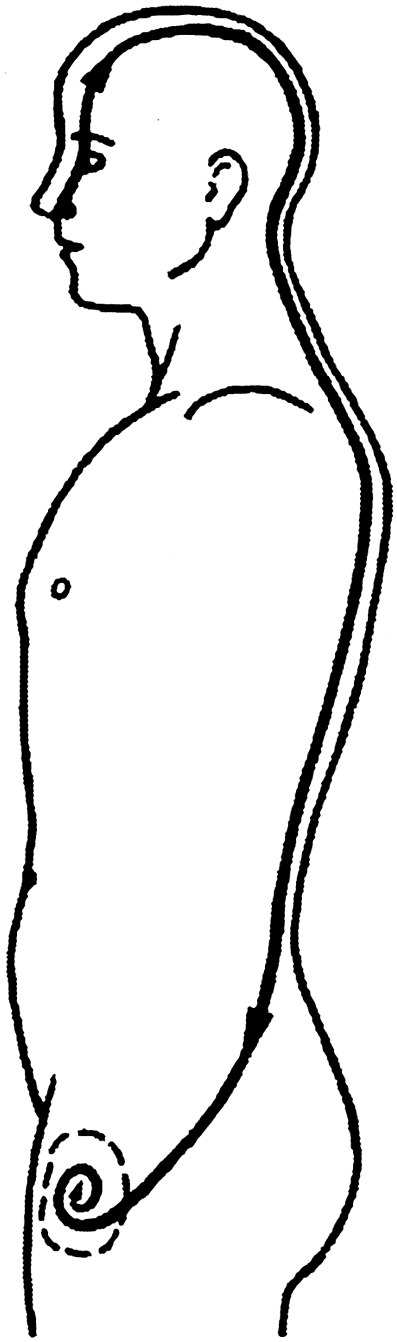

Рис. 130

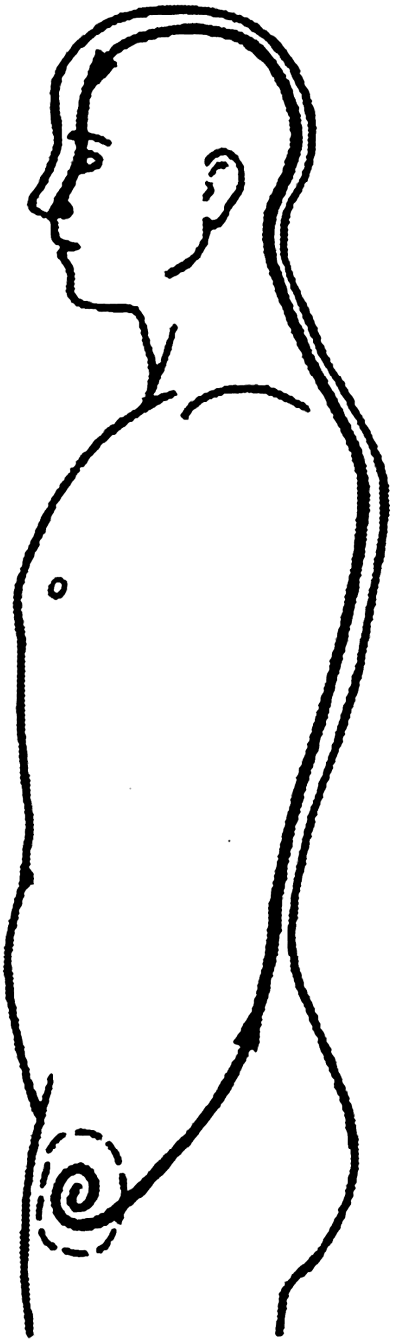

Рис. 131

Упражнение 15. «Дыхание корней»

Это упражнение является своеобразным аналогом классического омолаживающего упражнения «Усталый старик».

В данном случае мыслеобраз исходного состояния — это повышенный жизненный тонус, крепость тела и бодрость духа. Вас как бы переполняет изнутри ощущение силы и спокойной бодрости.

Вдохи и выдохи производятся через кончики пальцев ног по аналогии с ноздрями. Соответственно, все кончики пальцев правой ноги являются аналогом правой ноздри, а кончики пальцев левой ноги — аналогом левой ноздри.

Выдох направляется через кончики пальцев наружу, при этом следует сосредотачиваться на ощущении расслабления и выпрямления пальцев ног. Воображаемая энергия закручивается в направлении, прямо противоположном движению энергии в упражнении «Усталый старик».

Первый вдох в область почек производится через ноги. Он направляется до середины ягодиц и далее вверх до области почек, после чего движение с задней стороны тела переходит на переднюю и идет вниз по спирали, сходящейся к центру.

Другими словами, если начертить ход энергии, соответствующий дыханию «Усталого старика» в зоне объема, а затем перевернуть изображение подобно переворачиваемому листу бумаги, поменяв при этом верхнюю и нижнюю стороны, то мы получим искомую схему движения в «Дыхании корней».

Порядок обрабатываемых зон остается тем же самым. По окончании упражнения вас должно переполнять ощущение мощи и жизненной силы. После каж-

дого дыхательного цикла чувствуется прилив сил за счет поглощения исходящей от земли ци.

Упражнение 16. «Дыхание ветвей»

Упражнение выполняется аналогично упражнению «Усталый старик» с той разницей, что исходным состоянием является окрашенная сексуальным оттенком жизненная чувственность, заставляющая наслаждаться всем окружающим миром и восприятием собственного тела в том числе. Все это ощущение базируется на спокойном наслаждении происходящим, когда внутреннее и внешнее находятся под неусыпным, но ненавязчивым контролем исполнителя.

Вдох и выдох осуществляются через кончики пальцев рук. При этом кончики пальцев левой руки уподобляются левой ноздре, а кончики правой — правой ноздре. Вдох-ци проходит от кончиков пальцев до боковых частей основания шеи и далее по схемам «Усталого старика».

В конце упражнения формируется состояние абсолютного счастья и удовлетворенности собой и окружающим миром.

Упражнение 17. «Дыхание ствола»

В даосской практике укрепления внутренних органов присутствует множество вариантов упражнений с туловищем, среди которых существенное место занимают дыхательные упражнения. Познакомим наших читателей с некоторыми из них.

После активизации организма с помощью омолаживающего упражнения со смещением центра тяжести на пятки (упражнение 1), следует сосредоточить-

ся на точке хуэй-инь и представить себе, что вы через нее производите вдох, направляющийся в область «зародыша». Закончив вдох, вы, сосредоточиваясь на точке бай-хуэй, производите выдох, направляя ощущение выдоха-ци из области «зародыша» через точку бай-хуэй в окружающее пространство над головой.

Произведя несколько подобных выдохов (новичкам не рекомендуется совершать более пяти циклов дыхания), вы можете сместить голову вперед, назад или в сторону с целью совместить по вертикали точку хуэй-инь и какую-либо зону головы, отстоящую от точки бай-хуэй на полтора цуня.

Если выдох через точку бай-хуэй стимулировал деятельность мозга, то выдох через точку, смещенную кпереди по центральной линии тела от точки бай-хуэй на полтора цуня будет стимулировать переднюю часть тела человека, включая железы внутренней секреции; точки, находящиеся по бокам от бай-хуэй будут стимулировать внутренние органы соответствующих сторон тела, а точка, расположенная сзади, будет стимулировать деятельность нервной системы и позвоночника.

Не менее интересным воздействием обладает обратное дыхание, когда выдох производится через точку хуэй-ян (середина между анальным отверстием и копчиком), а вдохи — через описанные выше точки головы.

Первый вариант дыхания обладает мягким стимулирующим действием при выраженном омолаживающем и оздоравливающем эффекте. Как правило, его рекомендуется выполнять в начале рабочего дня.

Второй вариант дыхания с выдохом через точку хуэй-ян — обладает легким расслабляющим и успокаивающим действием. Его рекомендуется выполнять в конце рабочего дня или перед сном.

Упражнение 18. Комбинирование дыхания ветвей и корней в положении «человек-земля-небо»

Расставив ноги на ширину плеч и выпрямив над головой обращенные ладонями вверх руки, округлите суставы для свободного прохождения энергии. Руки обращены пальцами друг другу. Расстояние между руками составляет не менее ширины ладони.

Вдохи-ци, осуществляющиеся через руки и через ноги двигаются сверху вниз и снизу вверх по конечностям и одновременно входят в выбранную для проработки зону, закручиваясь встречным движением в двойную спираль. Порядок проработки зон соответствует порядку, указанному в упражнении «Усталый старик».

В процессе упражнения следует спокойно, без напряжения отслеживать движения энергий. При правильном выполнении упражнения по его завершении вы должны ощущать состояние гармонии, спокойствия, насыщенности процессом.

Упражнение 19. Легкое поглаживание проекций энергоцентров

Мощным омолаживающим и оздоровительным эффектом обладает упражнение, заключающееся в поглаживании по кругу или по спирали сначала в одну, а потом в другую сторону равное количество раз (не менее 32 и не более 64) проекций на поверхность тела различных морей энергии.

При подобном поглаживании происходит не только активизация работы соответствующего энергоцентра, но и гармонизация энергии всего организма.

Подобным образом могут обрабатываться точки акупунктуры, болезненные при надавливании точки

тела, проекции внутренних органов или общеукрепляющие точки.

Упражнение 20.
Омоложение области груди у женщин

Прежде, чем приступить к выполнению этого упражнения, необходимо освоить несложные координационные движения по восьмеркообразной орбите.

Подойдите к доске или к укрепленному в вертикальном положении листку бумаги. Начиная от центральной точки, нарисуйте правой рукой контур восьмерки, расположенной горизонтально. Рисуя восьмерку, правая рука начинает движение от центра фигуры вправо и вверх. Левая рука, выписывая восьмерку, начинает движение влево и вверх.

Научившись рисовать восьмерку левой и правой руками, научитесь прорисовать контур восьмерки одновременно двумя руками в двух направлениях. Для этого вам в какой-то момент предстоит скрещивать руки.

Следующий этап — уже без помощи рук научиться четко представлять в своем сознании встречное движение энергий по описанным траекториям.

Теперь можно приступить к упражнению. Сосредоточившись на точке, находящейся на центральной линии тела на уровне сосков неоформившихся молочных желез (в связи с тем, что у женщин из-за большого объема груди соски смещаются относительно положения, в котором они находились, пока грудь была в неоформившемся состоянии, для нахождения правильного положения сосков нужно приподнять грудь таким образом, чтобы соски располагались на уровне четвертого межреберья), представьте, что оттуда исходят энергетические потоки, огибающие

ваши груди по уже описанной и разученной вами восьмеркообразной траектории. Сосредоточьтесь на ощущениях легкости, здоровья, чувственности и сексуальности. Энергия как бы ласкает своим движением ваше тело, доставляя ни с чем не сравнимое наслаждение. Все остальные детали (глубину движения энергии, ее температуру, ширину потоков ци, время выполнения упражнения и т.д.) регулируйте, сообразуясь с собственными ощущениями.

Для начинающих время выполнения упражнения не должно превышать пяти минут.

Упражнение 21. «Рыба, играющая в воде»

Старинное даосское упражнение «Рыба, играющая в воде» укрепляет и омолаживает органы брюшной полости.

Лягте на живот, вытяните руки вдоль тела и обопритесь на пол подбородком. Приподнимаясь с прогибом поясницы, оторвите от опоры руки и ноги, немного разводя их в стороны. Удерживая такое положение, перекатывайтесь с одной части живота на другую по самым различным траекториям.

Дозировка упражнения определяется по самочувствию исполнителя. Дыхание при проведении упражнения не задерживается ни на секунду. Выполнять упражнение можно не раньше, чем через полтора часа после приема пищи.

Упражнение 22. «Алмазное промывание» глаз

Прежде, чем мы перейдем к описанию упражнения, необходимо ввести новое понятие «кругов» или «путей».

Схема кругов, плоскостей или «путей, ведущих в бесконечность» — одна из центральных концепций Шоу-Дао.

В технике рукопашного боя «Спокойных» круги образовывают своеобразную систему координат движений бойца, в плоскостях которой располагаются линии концентрации энергии и силы. Круговое движение в каждой плоскости служит базой для сотен различных приемов, а пластичные переходы с круга на круг, сопровождающие-[1] ся комбинацией различных техник этих кругов позволяют выполнять неимоверное количество разнообразных и неожиданных для противника приемов.

Та же координационная система кругов, но уже на энергетическом уровне используется в ци-гун Шоу-Дао, в медитативных практиках и в целом ряде техник, находящих отражение и применение во многих ситуациях повседневной жизни, в частности в вопросах общения и межличностных отношений.

Даосы связывают каждое море энергии с одним или несколькими кругами и связь эту легко понять, исходя из геометрического положения кругов. В частности, центробежное и центростремительное движения (дыхания) энергий связаны с кругами купца и отшельника.

Упражнения с кругами, подкрепленные шоу-даосскими медитативными практиками и психотехниками намерения и осознания запускают внутренние процессы оздоровления и омоложения за счет усиления потоков энергетической и ментальной информации, определенным образом «питающих» организм практикующего.

Большая часть кругов привязана к анатомическим ориентирам на теле человека. Ось, проходящая вер-

тикально через центр тела стоящего человека, является центральной осью индивидуальной системы координат, представленной так называемой «фигурой восьми триграмм».

Основные круги, использующиеся в боевых практиках, представляют собой плоскости, включающие в себя центральную ось тела человека и лучи «фигуры восьми триграмм». Часть основных кругов совпадает с горизонтальными плоскостями, проходящими через определенные точки, расположенные на центральной оси тела человека или же вертикальными плоскостями, перпендикулярными лучам фигуры восьми триграмм.

Если начертить на земле восьмилучевую фигуру восьми триграмм, представляющую собой два креста, находящихся в одной плоскости, имеющих общий центр и расположенных таким образом, что угол между смежными лучами фигуры составляет 45°, а затем стать в ее центр таким образом, чтобы лицо было направлено вдоль одного из лучей, то линии концентрации физической и внутренней энергии человека, стоящего в центре, будут располагаться в вертикальных полуплоскостях, проекциями которых являются лучи фигуры.

Плоскость круга, расположенная перпендикулярно какому-либо лучу фигуры восьми триграмм, называется «кругом ворот».

Существует несколько десятков кругов, каждому из которых соответствует целый ряд комплексов приемов, медитативных техник и практических применений. Мы перечислим лишь часть из них.

«Путь воина» — это круг или плоскость, проходящая вертикально через середину туловища человека перпендикулярно ему и уходящая как вперед, так и

назад. Ассоциация этой плоскости с путем воина очевидна — она всегда направлена четко вперед, не отклоняясь в сторону, символизируя силу, целенаправленность и решительность.

Две наклонные плоскости, проходящие через солнечное сплетение исполнителя и расположенные под углом 45 градусов слева и справа от «пути воина», называются соответственно «путь отшельника» и «путь купца». Названия эти связаны с восточной символикой левой и правой сторон. Левая сторона олицетворяет мудрость и относится к знаку ян, а правая сторона, инь, является символом всего мирского, силы и хитрости.

Горизонтальная плоскость, находящаяся на уровне солнечного сплетения и проходящая через ту же линию, по которой пересеклись три предыдущие плоскости, называется «кругом человека».

Движением ян в плоскостях воина, купца и отшельника считается круговое движение, начинающееся в направлении вперед-вверх от тела исполнителя.

Противоположное ему круговое движение будет движением инь.

В горизонтальных кругах движение, начинающееся изнутри наружу считается движением ян, а снаружи внутрь — движением инь.

Более подробно тема кругов и техник работы с ними разобрана в нашей книге «Секс и долголетие».

«Волшебная» сфера, пронизанная составляющими ее основу кругами, имеющими единый центр и расположенными в соответствии с линиями фигуры восьми триграмм ассоциируется с образом алмаза. Отсюда и проистекает название укрепляющего и омолаживающего органы зрения упражнения — «Алмазное промывание глаз» — ведь в нем задействованы три «волшебные сферы».

Одна из сфер располагается в нижнем (три цуня ниже пупка) или среднем (середина расстояния между мечевидным отростком и пупком) дань-тяне. Две другие расположены в области глаз.

Работа в сферах ведется по классическим кругам: путь воина, путь купца, путь отшельника и т.д.

Поскольку глаза принадлежат к органам, перенасыщенным энергией ян, первое движение в каждом из кругов будет осуществляться по траектории инь, а последующие движения — по траектории ян. Что же касается сферы, расположенной в дань-тяне, то там движение энергии производится «с точностью до наоборот».

Чуть помогая мышцами глаз, создайте мыслеобраз «поворота» глаза в направлении инь по пути воина. Одновременно с этим действием производится вращение сферы в дань-тяне по пути воина в направлении ян.

Сделав от трех до пяти таких поворотов, выполните движение энергии в направлении ян в глазах и движение энергии в направлении инь в дань-тяне.

Далее следуют аналогичные движения энергии по кругам купца, отшельника, ворот и проходящего через центр сферы горизонтального круга.

В горизонтальном круге движением ян считается движение справа налево, движение слева направо считается движением инь.

Закончив упражнение, разотрите друг об друга ладони рук, так, чтобы они разогрелись, и наложив ладони на область глаз, медленными легкими вращательными движениями выполните массаж глаз, выравнивая их энергетику. Сила воздействия и продолжительность массажа определяется интуитивно, ориентируясь по ощущениям.

Завершив массаж, разотрите область живота в том месте, где находится проекция дань-тяня, использовавшегося при выполнении упражнения.

Дополнительно рекомендуется выполнить общий самомассаж тела в манере цигун Шоу-Дао с растиранием лица и головы, постукиванием зубов друг о друга, глотанием слюны и направлением ощущения от этого действия в область работавшего дань-тяня.

Упражнение 23. «Волшебные глотки ци»

Одним из великолепных способов манипулирования энергией человеческого организма являются «глотки ци». Для совершения этого действия могут использоваться различные жидкости, снадобья или слюна человека.

Существуют также «сухие глотки». В этом случае выполняется глоток, сопровождаемый представлением и ощущением, но без заглатывания жидкости.

Глотки ци могут совмещаться с различными воздействиями на внутренние органы и энергоцентры, с представлениями, чувствованием, напряжением и расслаблением какой-либо области тела, а также с целым спектром других манипуляций, позволяющих оказать на организм необходимое исполнителю воздействие.

Прежде чем перейти к более сложным техникам омоложения и укрепления организма с помощью глотков ци, необходимо отработать простейшие техники выполнения «волшебных глотков». Отрабатывать эти техники можно в любой удобной для вас позиции: стоя, сидя или лежа на правом боку.

Наберите в рот теплую воду из заранее приготовленного стакана и медленно пейте ее дробными мелкими глотками. Ощущение глотка при этом направля-

ется с помощью соответствующего мыслеобраза в основные энергозоны и энергетические центры как вблизи поверхности тела, так и внутри его.

В каждую зону направляется не более трех глотков. Прежде, чем послать в зону очередной глоток, рекомендуется выполнить легкий массаж проекции соответствующей зоны на поверхность тела.

Выполняйте упражнение в следующем порядке:

1. Глоток в точку хуэй-инь.

2. Глоток в точку хуэй-ян.

3. Глоток в точку юн-цюань левой ноги (точка юн-цюань располагается в центре подошвы стопы, в ямке между второй и третьей плюсневыми костями на уровне 2/5 расстояния от конца второго пальца до задней стороны пятки).

4. Глоток в точку юн-цюань правой ноги.

5. Глоток в центр нижнего дань-тяня, находящегося на 3 цуня ниже пупка в глубине тела.

6. Глоток в вариацию дань-тяня, находящуюся у поверхности тела на три цуня ниже пупка.

7. Глоток в вариацию дань-тяня, находящуеся у поверхности тела на полтора цуня ниже пупка.

8. Глоток в пупок.

9. Глоток в средний дань-тянь, находящийся в глубине тела, проекция которого расположена между пупком и мечевидным отростком.

10. Глоток в объем, приближенный к поверхности тела в месте проекции среднего дань-тяня.

11. Глоток в правую точку, расположенную по линии пупка, но со смещением на два цуня в сторону по горизонтали от него.

12. Глоток в .левую точку, расположенную по линии пупка, но со смещением на два цуня в сторону по горизонтали от него.

13. Глотки в точки, расположенные над пупком по срединной линии тела и удаленные на 2, 4, 6 цуней от пупка.

14. Глоток в правую точку лао-гун на ладони (при свободном естественном сжатии руки в кулак точка лао-гун оказывается под концом безымянного пальца).

15. Глоток в левую точку лао-гун на ладони.

16. Глоток в правую точку хэ-гу (*рис. 147*).

17. Глоток в левую точку хэ-гу.

18. Глоток в правую точку цзу-сань-ли (*рис. 137*).

19. Глоток в левую точку цзу-сань-ли.

20. Глоток в область мечевидного отростка с ощущением его кончика.

21. Глоток в точку, расположенную посередине между межключичной вырезкой и кончиком мечевидного отростка.

22. Глоток в точку эмоционального центра, расположенного по срединной линии на уровне сосков с неоформившимися молочными железами.

23. Глоток в точку, расположенную посередине между эмоциональным центром и межключичной выемкой.

24. Глоток в область шестого-седьмого шейных и первого грудного позвонков.

25. Глоток в кончик копчика (расположенный на задней срединной линии туловища на уровне вершины ягодиц).

26. Глоток в точку максимального прогиба поясницы (мин-мень).

27. Глоток в область проекции правой почки на поверхности тела, сформированную по вашим ощущениям.

28. Глоток в область проекции левой почки на поверхности тела, сформированную по вашим ощущениям.

29. Глоток в центр правой лопатки.

30. Глоток в центр левой лопатки.

31. Глоток в область правой подключичной выемки под ключицей, образованной ключицей и прилегающим плечевым суставом.

32. Глоток в область левой подключичной выемки.

33. Глоток в кончик правого мизинца, и далее по всем кончикам пальцев сначала рук, а потом ног.

34. Глотки в область суставов пальцев рук и ног.

35. Глотки в области всех основных суставов рук и ног с представлением распределения энергии от получаемого глотка на всю область сустава, что является уже некоторым усложнением упражнения.

36. Глотки в центры основных крупных мышц. Далее упражнение несколько усложняется. Теперь

глотки посылаются в перечисленные выше симметричные зоны тела не поочередно, как это делалось раньше, а одновременно.

Например, глоток посылается одновременно в две точки хэ-гу, в две точки цзу-сань-ли, в две подключичные точки и т.д. Для того, чтобы это осуществить, глоток предварительно проводится через один из энергоцентров, расположенных на срединных линиях тела. Делается это следующим образом.

Вы выполняете глоток, который в период напряжения горла при глотке направляется в распределительный энергоцентр.

В момент расслабления горла глоток, разделившись на два потока, направляется к симметричным точкам, зонам или объемам. По окончании упражнения рекомендуется энергичными движениями растереть все задействованные в упражнении зоны и точки, а также проекции использованных объемов для снятия остаточных ощущений прилива ци.

Упражнение можно выполнять дробно, используя за тренировку по 5–6 зон, объемов или точек. При этом следует добиваться устойчивого ощущения передачи чувствования от горла к зоне.

Упражнение можно выполнять в любой привычной вам обстановке, том числе во время просмотра телевизора, стояния в очереди, поездки в общественном транспорте и т.д.

Само собой разумеется, что упражнения цигун ни в коем случае не следует выполнять в ситуациях, когда отвлечение внимания может быть опасным, т.е. при переходе дороги, управлении автомобилем и т. д.

Упражнение 24. Ментальная активизация с помощью мыслеобразов бабочек

Встаньте прямо, расположив стопы параллельно, на комфортном расстоянии друг от друга. Сохраняя устойчивое положение тела, слегка согните ноги в коленных суставах. Выпрямите спину и расправьте плечи. Поместите в подмышечные впадины кулаки и запомните полученное ощущение. Опустите руки, сохраняя округленную форму подмышечных впадин.

Сделайте несколько произвольных движений головой, расслабляя мышцы шеи и плечевого пояса. Представьте, что от вашей макушки в небо уходит невидимая нить, слегка вытягивающая вашу голову вверх, так, чтобы голова находилась на одной линии с позвоночником. Сделайте глубокий спокойный вдох, затем медленно выдохните.

Вытянув вперед правую руку, представьте, что на вашу ладонь мягко опустилась прекрасная бабочка. Ощутите ее доверчивое прикосновение, легкое трепетание крыльев. Насладитесь чувством нежности, умиления и восторга, вызываемого этим образом.

Аккуратно посадите бабочку на зону точки байхуэй и представьте, как она, растворяясь в вашем теле, исключительно приятным ощущением стекает через его толщу вниз и разделяется в нижнем дань-тяне на две части, после чего перетекает в ноги.

Снова представьте бабочку на ладони, но уже левой руки. Повторите описанную выше процедуру.

Далее упражнение можно немного усложнить.

Создайте мыслеобразы нескольких бабочек. Явственно ощутите их присутствие на обеих руках. Снова испытайте радостные чувства и представьте, что «вдыхаете» эти образы через руки в центр грудины, а затем «выдыхаете» обратно, вновь чувствуя появление бабочек на ладонях. Поднесите руки к эмоциональному центру (проецирующемуся на середину линии, соединяющей соски) и позвольте бабочкам легко проникнуть в эту область.

Мысленно поместите образы бабочек на ладони. Поднесите руки к зоне поджелудочной железы и снова наблюдайте, как бабочки растворяются в теле, вызывая приятные переживания и наполняя энергией область поджелудочной железы. Почувствовав насыщение, опустите руки.

Аналогично можно работать с любыми другими проблемными зонами и внутренними органами. При необходимости заменяйте мыслеобразы бабочек «цветами», «листьями», «сферами» или другими вызывающими у вас приятные ассоциации образами.

Упражнение 25. Ментальная активизация с помощью мыслеобразов цветов и горячих снежинок

Сложите руки в форме чаши, приложите их к области непосредственно под средним дань-тянем (рас-

полагающимся посередине между мечевидным отростком и пупком) и представьте, как из среднего дань-тяня на ваши ладони выделяется туманообразная энергетическая эссенция и превращается в ваших ладонях в цветок невиданной красоты. Его прохладные лепестки мягко касаются вашей кожи. Вы испытываете сказочное наслаждение от того, что держите его в руках. Опустите цветок ниже и поместите его в область нижнего дань-тяня (располагающегося на 3 цуня под пупком).

Поместить цветок в область нижнего дань-тяня вы можете любым удобным для вас способом: «вложить» образ в дань-тянь, используя усилие рук; представить, что цветок «впитывается» сам, растворяясь в этой зоне; переместить с помощью мыслеобраза; «всосать» его областью дань-тяня и т.д.

Почувствуйте, как вас охватывает ликование. «Растащите» ощущения, насыщая энергией тазобедренные суставы, бедра, коленные суставы, голени.

Запрокинув лицо кверху, вообразите, как из глубины неба опускаются горячие снежинки. Они наполнены лучистой звездной энергией и приятно теплы. Одна снежинка опускается вам на лоб, в зону межбровья. Вы четко чувствуете, как она медленно и нежно начинает проникать в ваше тело, наполняя восхитительными переживаниями сначала голову, затем шею, затем зону шестого-седьмого шейных позвонков. Далее снежинка опускается вниз по позвоночнику до копчика и стекает в область половых органов.

От области половых органов проведите поток оргазмических переживаний вверх по передней части тела через зону лобка, пупок, солнечное сплетение, мечевидный отросток, грудину до межключичной выемки, где его следует разделить на два потока. Эти

потоки проводятся в стороны через ключицы, наполняя плечевые суставы, плечи, локти, предплечья и кисти рук. В руках появляется приятное чувство тяжести и наполненности.

Коснитесь ладонями тазобедренных суставов, переводя в них энергию, и медленно опускайте ее вниз, наполняя бедра, коленные суставы, голени, голеностопные суставы и всю стопу, включая каждый сустав каждого пальца.

Свободно опустите руки. Представьте себя деревом. Почувствуйте связь с землей и небом. В этом спокойном состоянии наблюдайте за течением энергии внутри вашего организма. При этом вы можете ощутить, как тело раскачивается.

Попробуйте почувствовать зоны, которые вам хочется напрячь или растянуть. Плавно начните общение с телом, массируя его и совершая мышечные усилия лишь в тех областях, которые этого требуют. Оставьте внутри тела чувство наполненности энергией, запуская процесс автоматического перераспределения ци и излечивания проблемных зон.

Упражнение 26. Открытие нижних конечностей для прохода оздоравливающих энергий

Освоив основы воинского укоренения, которое может выполняться как в паре с партнером, так и самостоятельно, при использовании жесткой преграды или опоры, можно приступить к полумедитативному «шаговому» укоренению.

В этом упражнении вес тела постепенно переносится со стоящей сзади ноги на впередистоящую и сопровождается фиксацией чувственного внимания на процессе постепенного заполнения ноги усилием и

напряжением, что позволяет привлечь максимальное количество энергии к напрягаемой конечности и использовать этот процесс для тренировки тканей конечности в получении и удержании потоков ци.

Выставляя вперед поочередно то левую, то правую ногу и сдвигая при этом дозированно сопротивляющегося противника (или оказывая давление на опору), исполнитель приучает обе конечности к режиму получения энергии через напряжение и освобождение от него.

Периодически выполняя подобные упражнения, на первых порах хотя бы раз в неделю, а затем столько, сколько необходимо для поддержания стабильной физической формы, вы подготавливаете свои нижние конечности для выполнения более мощных техник управления энергией. Особую значимость такая подготовка приобретает при выполнении упаковки, уплотнения и манипулирования энергией.

Упражнение 27. Способ открытия рук для прохода оздоравливающих энергий

Освоив предыдущее упражнение, вы можете приступить к подготовке верхних конечностей к работе с энергией. Одним из этих способов является силовое разветвление. Отработка силового разветвления производится при выполнении «шагового» укоренения, когда вы переносите свое внимание на руку, выполняющую давление на сопротивляющегося партнера или на неподвижную опору.

Ваша задача заключается в подборе положения тела, при котором вы до конца прочувствуете все тонкости удержания под контролем непрекращающегося и постепенно возрастающего давления рукой.

Кроме этого, вам необходимо внимательно следить за потоком усилия, устремляющегося из ноги в руку через тело.

Как предыдущее, так и это упражнение вы должны осваивать также и в идеомоторном режиме, воспроизводя их ментально, без какого-то физического усилия.

Упражнение 28. «Девять ветров и один дождь»

«Девять ветров и один дождь» является мощным омолаживающим упражнением, стимулирующим и поддерживающим все функции организма.

В 2000-м году российские ученые открыли уникальный феномен биологического ресурса организма, на поддержание которого ежедневно тратиться телом столько же энергии, сколько хватило бы на пятишестичасовой рабочий день тяжелого физического труда. Теперь понятие «жизненная энергия» постепенно начинает превращаться в нечто более осязаемое и измеряемое. Становятся более понятными механизмы ее запасания через медитативные, дыхательные, вибрационные и другие упражнения. Одним из таких упражнений и является упражнение «Девять ветров и один дождь».

Представьте себе, что в вас спереди, сзади, слева и справа, а также под углами в сорок пять градусов между этими линиями, со всех сторон и снизу входят девять насыщенных животворной энергией ветров, а сверху на ваше тело изливается животворный дождь, от макушки до пят пронизывающий его приятными, ласкающими потоками.

Это лишь общая идея упражнения. Фактура, свойства и сути потоков подбираются самостоятельно, а

также с помощью опытного наставника. При выполнении упражнения самостоятельно попробуйте экспериментировать с отдельными элементами упражнения и с самыми простыми образами. Начните работать с одним или двумя ветрами. Постепенно, по мере развития способности к расширению сознания, вы сможете увеличивать количество ветров и придавать им различные качества.

Энергетическое воздействие на активные точки тела

Энергетическое воздействие на активные точки тела, использующиеся в рефлексотерапии дает эффект аналогичный воздействию на точки с помощью иглоукалывания или прижигания.

Ментально-энергетическое воздействие на точки в некоторых случаях оказывается даже предпочтительнее, поскольку может проводиться в любых условиях, в том числе при поездке в транспорте или на работе. Поскольку ментально-энергетическое воздействие на точки сопровождается общим расслаблением и успокоением, это оказывает дополнительное воздействие на организм, способствуя снятию стресса и стабилизации нервной системы.

Лабораторные исследования показали, что активные точки во многом отличаются от других участков кожи. Электрическое сопротивление в биологически активных точках почти в два раза меньше, чем на расстоянии одного-двух миллиметров от них, а электрический потенциал этих точек выше. Также биологически активные точки отличаются более высокой температурой и повышенным поглощением ультрафиолетового излучения. Изучение биологически ак-

тивных точек под микроскопом показало наличие в них богато иннервированных сосудистых сплетений.

Научные исследования подтверждают, что воздействие на определенные активные точки тела сопровождается выделением в организме тех или иных веществ. В частности, воздействие на точку сюань-чжун увеличивает в крови количество многоядерных лейкоцитов, необходимых для борьбы с инфекционными заболеваниями и быстрого заживления ран.

Воздействие на точку гао-хуан дает увеличение и последующий рост числа эритроцитов и объема гемоглобина.

При воздействии на точку тай-бай увеличивается количество и активность мононуклеарных лейкоцитов.

Воздействуя с помощью энергии на активные точки тела можно добиться заметного терапевтического эффекта, при лечении самых различных заболеваний. Особенно эффективным такое воздействие оказывается при лечении функциональных расстройств и психосоматических заболеваний.

Поиск точек

Единицей измерения, в которой определяются расстояния при поиске активных точек является цунь, равный по размеру максимальной ширине ногтевой фаланги большого пальца человека, на теле которого производятся измерения.

Ширина совмещенных указательного и среднего пальцев равняется полутора цуням, а ширина совмещенных вместе четырех пальцев руки (исключая большой палец) равняется трем цуням.

Для большей точности определения точек следует провести пальпацию зоны приблизительного распо-

ложения точки концом указательного пальца. Точки располагаются как бы в небольшом углублении в тканях, и чувствительность точки отличается от чувствительности окружающих тканей — надавливание в ней оказывается или более болезненным, или, наоборот, чувствительность точки заметно понижена.

Методы работы с точками

Самым простым методом воздействия на активные точки тела является «энергетическое промывание» точек, осуществляемое за 32 цикла вдохов и выдохов. Симметричные точки при этом «промываются» одновременно.

Другой вариант — выполнение в активную точку ментального вдоха и выдоха аналогично тому, как это делалось в упражнении «Усталый старик». Пример траекторий такого ментального вдоха и выдоха в область общеукрепляющей точки гао-хуан вы можете посмотреть на рисунках 52–55. Воздействие на другие активные точки производится аналогично.

Третий вариант — выполнять упражнение 19 «Легкое поглаживание проекций энергоцентров» в применении к активным точкам, то есть поглаживать точки вращением по кругу или по спирали сначала в одну, а потом в другую сторону равное количество раз (не менее 32 и не более 64). Для усиления эффекта упражнения можно совмещать «легкое поглаживание» с «энергетическим промыванием» точки.

Четвертый вариант — выполнять аналог упражнения 24 «Ментальная активизация с помощью мыслеобразов бабочек», помещая в активные точки бабочек, цветы или сферы, превращая с помощью соответствующих мыслеобразов помещаемые в точки предме-

ты в небольшие (размером до 1 см) вихревые потоки энергии, вращающиеся по спирали в точке сначала в одну, а потом в другую сторону. Число оборотов должно быть не менее 32 и не более 64 в каждую сторону.

Упражнение 29. Стимулирующее развитие интеллекта, сознания и внутренней дисциплины

Энергетическое воздействие на точку тай-бай (*рис. 132*) способствует развитию интеллекта, помогает концентрации внимания, общей собранности, повышает способность контролировать собственные эмоции, помогает сделать мышление более глубоким.

Рис. 132

Энергетическое воздействие на точку должно сопровождаться как можно более ярким ментальным представлением результата, который вы хотите достичь, в данном случае мыслеобразом того, что ваш интеллект, сознание и внутренняя дисциплина приобретают более высокое качество.

После трехнедельного курса воздействия на точку следует делать перерыв на одну-две недели.

Точка тай-бай располагается на внутренней поверхности стопы, книзу и кзади от головки первой плюсневой кости, где пальпируется углубление.

Упражнение 30. Для восстановления после усталости, шоков, болезней

Энергетическое воздействие на точку хоу-си (*рис. 133*) позволяет восстановиться после усталости, шоков, болезней, помогает при физической и психической слабости, в случаях, когда человек медленно восстанавливается после физической нагрузки или морального потрясения, в течение длительного времени испытывает усталость или угнетенность, начинает плакать по недостаточно серьезным поводам.

Рис. 133

Энергетическое воздействие на точку должно сопровождаться как можно более ярким ментальным представлением результата, который вы хотите достичь, в данном случае мыслеобразом повышения жизненной силы, укрепления и тонизации вашего организма.

Энергетическое воздействие на эту точку также оказывает положительный эффект на зрение, помогает при красноте, боли в глазах, дальнозоркости, возрастном снижении зрения.

Энергетическое воздействие на точку хоу-си предпочтительнее проводить в первую половину дня.

Точка хоу-си располагается в углублении кзади от пястно-фалангового сустава мизинца с локтевой стороны кисти руки.

Упражнение 31. Для развития воли

Укрепить сознательную волю человека можно посредством энергетического воздействия на точку фу-лю (*рис. 134*). Воздействие на эту точку рекомендуется при отсутствии твердости характера, недостаточности воли или решительности.

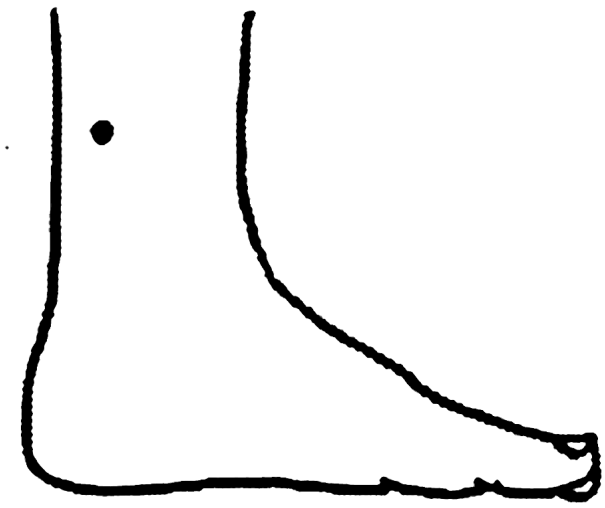

Рис. 134

Энергетическое воздействие на точку должно сопровождаться как можно более ярким ментальным представлением результата, который вы хотите достичь, в данном случае мыслеобразом укрепления воли и решительности.

Энергетическое воздействие на точку фу-лю следует проводить в период от полудня до полуночи, через день до получения результатов.

Желательно после трехнедельного воздействия на точку делать перерыв в одну-две недели и снова повторять курс.

Точка фу-лю располагается выше центра внутренней лодыжки на 2 цуня, на заднем крае большеберцовой кости.

Упражнение 32. Устраняющее последствия психологических травм или шока

Точка ку-фан (*рис. 135*) особенно расположенная с правой стороны тела, активно воздействует на психику человека. Точка, расположенная слева, в большей степени воздействует на кожные расстройства.

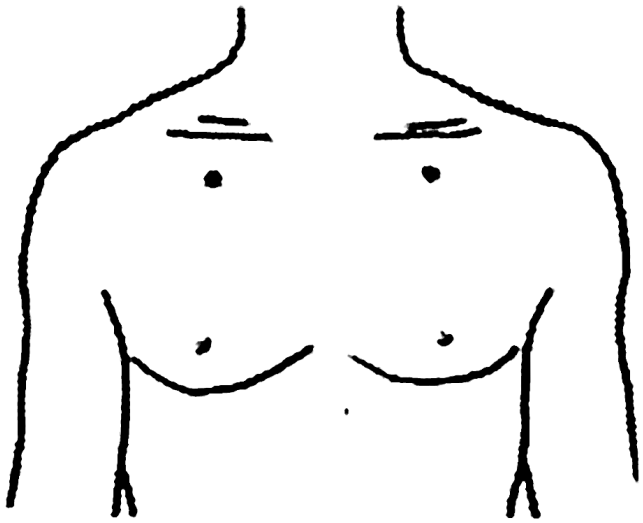

Рис. 135

Энергетическое воздействие методом на точку куфан позволяет полностью устранить или значительно ослабить любое психическое или даже физическое следствие психической травмы, шока или сильного эмоционального потрясения, включая последствия несчастных случаев или стресс от перенесенной операции. Эта точка позволяет бороться с чрезмерной

погруженностью в заботы, беспокойством, навязчивыми идеями.

Энергетическое воздействие на точку должно сопровождаться как можно более ярким ментальным представлением результата, который вы хотите достичь, в данном случае мыслеобразом успокоения расслабления и укрепления нервном системы.

Точка ку-фан располагается между первым и вторым ребрами, на 4 цуня в сторону от средней линии груди.

Упражнение 33. Избавляющее от тревожности, страха и склонности отступать перед трудностями

Энергетическое воздействие на точку ся-си (*рис. 136*) позволяет значительно снизить или даже полностью устранить ощущение тревожности, озабоченности, незащищенности, страха перед трудностями, общей боязливости.

Рис. 136

Воздействие на эту точку также помогает справиться с бессонницей, возникающей вследствие тревожности, озабоченности.

Энергетическое воздействие на точку должно сопровождаться как можно более ярким ментальным представлением результата, который вы хотите достичь, в данном случае мыслеобразом того, что вы расслабляетесь, успокаиваетесь, обретаете силу духа и ощущение защищенности и безопасности.

Точка ся-си располагается в щели между IV и V пальцами ноги, кпереди от плюсне-фаланговых суставов.

Энергетическое воздействие на точку ся-си также способствует улучшению зрения и слуха, помогает при головной боли, головокружении, одышке.

Упражнение 34.
Повышающее общий тонус организма

Рис. 137

Энергетическое воздействие на точку цзу-сань-ли (*рис. 137*) в период, когда человек находится в ослабленном состоянии, увеличивает жизненную силу и стимулирует все системы организма.

Воздействовать на точку Цзу-сань-ли рекомендуется в утренние часы, предпочтительнее всего — на рассвете.

Энергетическое воздействие на точку должно сопровождаться как можно более ярким ментальным представлением результата, который вы хотите достичь, в данном случае мыслеобразом повышения

общего тонуса жизненной энергии, общей стимуляции организма.

Точка Цзу-сань-ли располагается на 3 цуня ниже верхнего края латерального мыщелка большеберцовой кости, в углублении у переднего края большеберцовой мышцы.

Если в положении сидя положить кисть одноименной руки на колено таким образом, чтобы ладонь совпадала с коленной чашечкой, точка Цзу-сань-ли окажется в углублении под подушечкой безымянного пальца.

Периодическое (раз в два-три дня) энергетическое воздействие на точку Цзу-сань-ли также улучшает состояние глаз, желудка и кишечника.

Упражнение 35. Для увеличения мышечной силы, улучшения координации движений

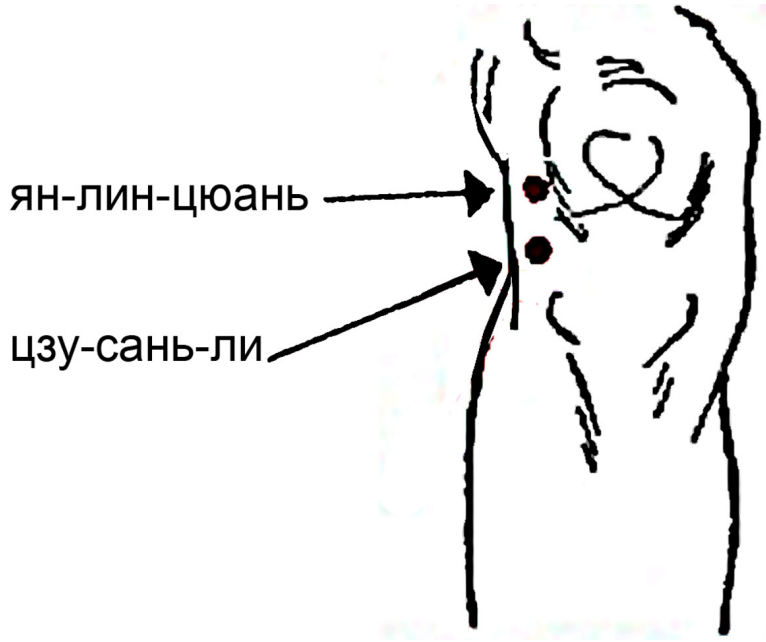

Рис. 138

Энергетическое воздействие на точку ян-лин-цюань (*рис. 138*) придает мышцам силу, повышает коорди-

нацию движений, улучшает чувство равновесия, помогает сопротивляться усталости, повысить жизненный тонус организма.

Энергетическое воздействие на точку должно сопровождаться как можно более ярким ментальным представлением результата, который вы хотите достичь, в данном случае мыслеобразом повышения мышечного и жизненного тонуса организма.

Точка ян-лин-цюань располагается во впадине у передненижнего края головки малоберцовой кости, на 2 цуня ниже нижнего края коленной чашечки.

Упражнение 36. Для улучшения зрения

Периодическое энергетическое воздействие на точки расположенные вокруг глаз (*рис. 139*) оказывает положительный эффект при снижении остроты зрения и различных заболеваниях глаз. Начинающие могут поочередно прорабатывать изображенные на рисунке пары симметрично расположенных точек.

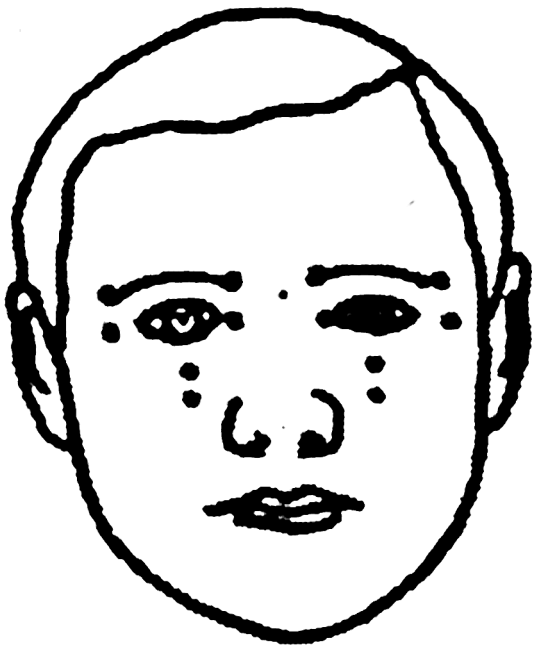

Рис. 139

Люди более опытные могут одновременно прорабатывать несколько пар симметричных точек или сразу все точки, изображенные на рисунке.

По окончании рекомендуется совершить «энергетическое промывание» всей окологлазной зоны в течение 3–6 циклов дыхания-ци.

Далее следует выполнить энергетическое промывание проекции зоны зрения на области скальпа (*рис. 140*), представляющей собой две симметричные линии длиной в 3 см каждая, расположенные параллельно средней линии головы на 1 см вправо и влево от нее, начинающиеся на 1 см выше нижнего края наружного затылочного бугра и зон глаз на стопах (*рис. 141*), располагающихся под вторым и третьим пальцами ног, немного заходя на них.

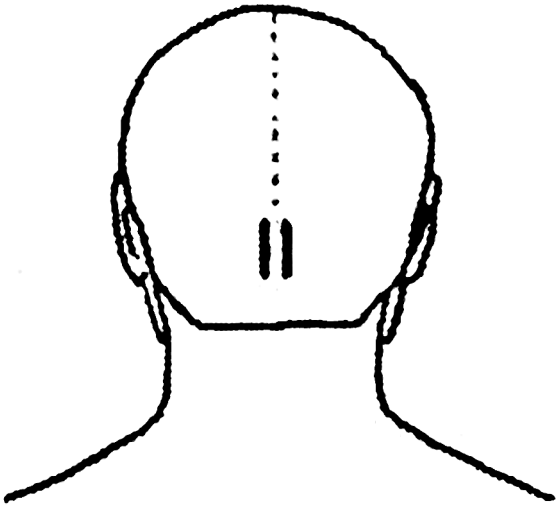

Рис. 140

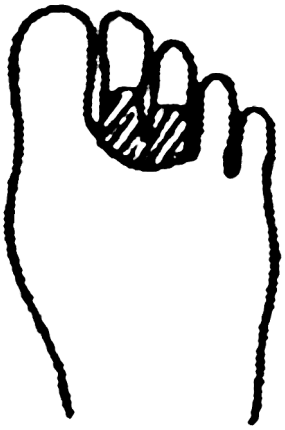

Рис. 141

Энергетическое воздействие на зоны и точки должно сопровождаться как можно более ярким ментальным представлением результата, который вы хотите достичь, в данном случае мыслеобразом того, что ваши глаза расслабляются и оздоравливаются, а зрение становится острее.

Ощущение расслабления и снятия напряжения в области глаз является свидетельством того, что вы правильно выбрали длительность и силу воздействия.

Завершается упражнение расслабляющим действием, которое называется «пальминг».

Перед выполнением пальминга следует с силой потереть ладони друг о друга, так, чтобы они разогрелись. Если пальминг выполняется в жаркую погоду, и избыток тепла вызывает ощущение дискомфорта, руки перед пальмингом рекомендуется ненадолго погрузить в холодную воду.

Пальминг выполняется следующим образом.

Закройте глаза. Чашеобразно изогнув ладони, наложите их на окологлазную область таким образом, чтобы основания ладоней внутренними краями касались нижней половины носа. Суставы первых фаланг мизинцев накладываются друг на друга, перекрещиваясь на переносице под углом в 90 градусов, пальцы рук перекрещены на лбу. Ладони не должны касаться глаз.

Наложение ладоней производится таким образом, чтобы к глазам не проникал ни малейший лучик света. Только таким образом можно обеспечить максимальное расслабление глаз.

Во время пальминга шея должна находиться на одной прямой с позвоночником, тело располагается таким образом, чтобы оно могло достичь максимального расслабления. Пальцы, запястья и руки максимально расслаблены. Чтобы достичь этого, необходимо поместить локти на какую-либо опору.

Можно выполнять пальминг сидя за столом, слегка наклонившись вперед и опираясь локтями о поверхность стола. Другой вариант — сесть на стул и, наклонившись вперед, упереть локти в положенную на колени подушку.

Пальминг можно выполнять, лежа на спине. Чтобы руки не уставали, под локти подкладывают толстые подушки.

Без опоры можно выполнять кратковременный пальминг, при котором наложение ладоней на область глаз производится в течение 10–15 секунд.

Цель пальминга — достичь максимального расслабления глазных мышц. Показателем того, что расслабление достигнуто, является абсолютная чернота перед глазами без малейших световых пятен, черточек или искорок.

Если световые пятна не исчезают, ни в коем случае не сосредотачивайтесь на них — таким образом вы только создадите дополнительное напряжение. При выполнении пальминга главное внимание следует уделять полному физическому и психическому расслаблению, дополнительно используя техники незаметного дыхания, мыслеобразов омоложения и оздоровления глаз, а также «энергетического промывания».

Расслаблению способствует максимальное сосредоточение на ощущениях, исходящих от наложенных на лицо ладоней — приятной тяжести, тепле, мягкой, целительной и успокаивающей энергии, излучающейся из ладоней и омывающей область глаз.

Убрав руки от лица по завершении пальминга, не открывайте сразу глаза — выждите 3–5 секунд, и только потом их откройте.

Упражнение 37. Для улучшения слуха

Периодическое энергетическое воздействие на точку тин-хуэй (*рис. 142*) оказывает положительный эффект при снижении слуха, позволяет предотвратить или задержать возрастное ухудшение слуха. Воздей-

ствие на эту точку также помогает при шуме и боли в ушах.

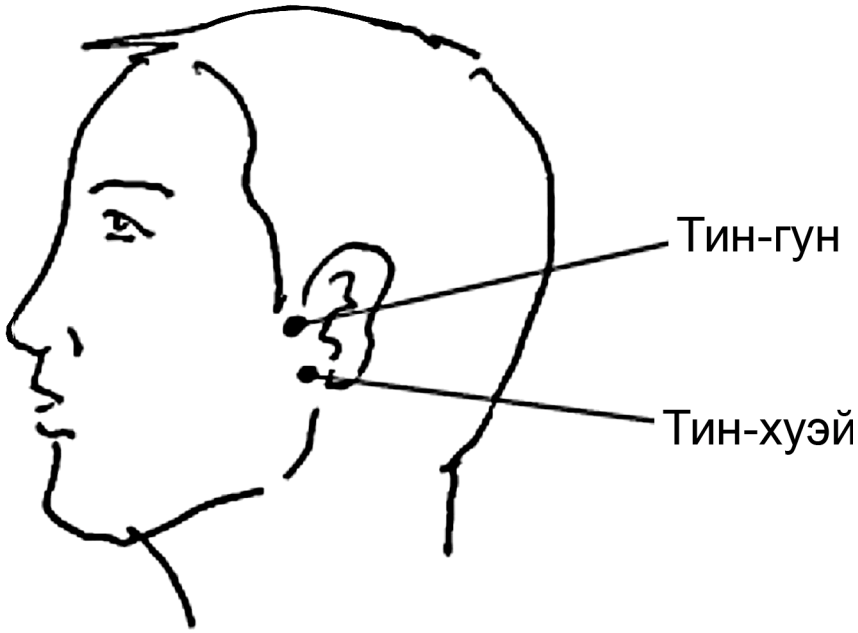

Рис. 142

Энергетическое воздействие на точку должно сопровождаться как можно более ярким ментальным представлением результата, который вы хотите достичь, в данном случае мыслеобразом того, что ваши органы слуха оздоравливаются, а слух становится острее.

Точка Тин-хуэй располагается спереди и снизу от козелка уха, там, где при открывании рта возникает углубление.

Упражнение 38. Помогающее при холоде во всем теле или в конечностях

Энергетическое воздействие на точку сан-инь-цзяо (*рис. 143*) позволяет справиться с холодом во всем теле или в конечностях, улучшить общее состояние организма, справиться с бессонницей, вызванной ус-

талостью, улучшает состояние при переутомлении, неврастении.

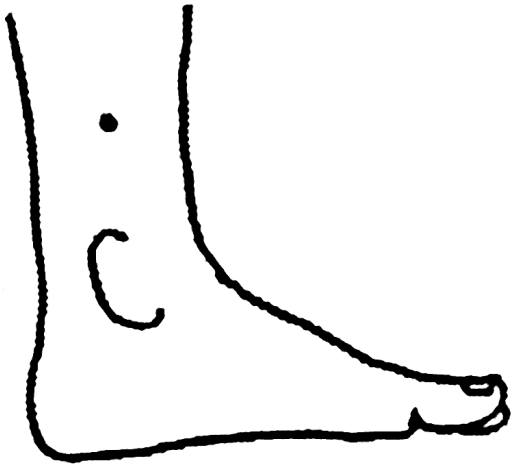

Рис. 143

Воздействие на эту точку также улучшает работу мочеполового аппарата.

Энергетическое воздействие на точку должно сопровождаться как можно более ярким ментальным представлением результата, который вы хотите достичь, в данном случае мыслеобразом того, что все ваше тело или ваши конечности согреваются, тело расслабляется, а самочувствие улучшается.

Точка Сан-инь-цзяо располагается сзади от большеберцовой кости, на 3 цуня выше центра внутренней лодыжки.

Упражнение 39. Нормализующее менструальный цикл и устраняющее боль при болезненных менструациях

Энергетическое воздействие на точку сюе-хай (*рис. 144*) позволяет быстро устранить боль, возникающую при болезненных менструациях. Воздействие на эту точку также помогает нормализовать мен-

струальный цикл, улучшает состояние крови, помогает при гнойных воспалениях кожи.

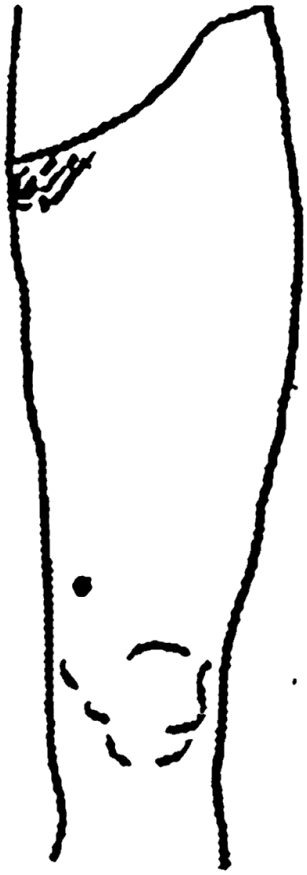

Рис. 144

Энергетическое воздействие на точку должно сопровождаться как можно более ярким ментальным представлением результата, который вы хотите достичь, в данном случае мыслеобразом очищения и оздоровления зоны мочеполовых органов.

Точка сюе-хай располагается на нижней части внутреннепередней поверхности бедра, выше внутреннего надмыщелка бедренной кости и верхнего уровня коленной чашечки на 2 цуня.

Для определения точки следует в положении сидя наложить кисть правой руки с отведенным в сторону под углом в 45 градусов большим пальцем на колено левой ноги (или наоборот), так, чтобы 4 пальца нахо-

дились выше коленного сустава, а большой палец лег на внутреннюю поверхность бедра. Кончик большого пальца окажется над точкой Сюе-хай.

Упражнение 40. Помогающее при крапивнице, заболеваниях кожи и болях во всем теле

Энергетическое воздействие на точку цюй-цюань (*рис. 145*) помогает при всевозможных расстройствах кожи: крапивнице, сыпи, экземе, гнойничковом лишае, псориазе.

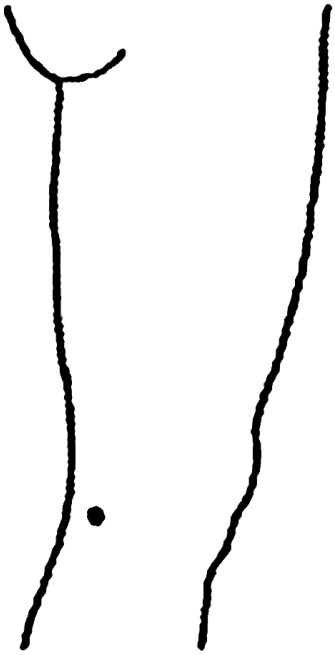

Рис. 145

Эта точка также эффективна при болях во всем теле, снижении зрения, заболеваниях мочеполовой системы.

Энергетическое воздействие на точку должно сопровождаться как можно более ярким ментальным представлением результата, который вы хотите достичь, в данном случае мыслеобразом очищения и оздоравления кожи.

Точка цюй-цюань расположена на внутренней поверхности коленного сустава у конца подколенной складки.

Точку определяют в положении сидя с ногой, согнутой под углом в 90 градусов.

Упражнение 41. Устраняющиее спазмы мышц и внутренних органов

Энергетическое воздействие на точку тай-чун (*рис. 146*) позволяет устранить мышечные и коронарные спазмы, спазмы внутренних органов, боли малого таза и полового аппарата.

Рис. 146

Воздействие на эту точку также рекомендуется при заболеваниях глаз, головокружениях, нарушениях сна и эмоциональной неустойчивости.

Энергетическое воздействие на точку должно сопровождаться как можно более ярким ментальным представлением результата, который вы хотите достичь, в данном случае мыслеобразом полного расслабления, особенно в проблемных зонах, спокойствия и душевной гармонии.

Точка тай-чун располагается в углублении между первой и второй плюсневыми костями ступни, выше плюсне-фаланговых суставов на 0,5 цуня.

Упражнение 42. Помогающее при головных болях и головокружении

Энергетическое воздействие на точку хэ-гу (*рис. 147*) помогает облегчить головные боли, устранить головокружение или потемнение в глазах. Воздействие на эту точку также помогает при заболеваниях глаз, при простуде, нервозности, бессоннице из-за слабости.

Рис. 147

Точка хэ-гу располагается в ямке между первой и второй пястными костями кисти, ближе к середине второй пястной кости. Точку следует определять при выпрямленной кисти и отведенном в сторону большом пальце.

Дополнительно производится энергетическое воздействие на точку инь-тан (*рис. 148*), расположенную в центре межбровья над переносьем. Точка инь-тан также помогает при головокружениях и повышенном давлении.

Энергетическое воздействие на точки должно сопровождаться как можно более ярким ментальным представлением результата, который вы хотите достичь, в данном случае мыслеобразом «очищения» го-

ловы от «грязной» и болезненной ци, ощущения в ней легкости, ясности и здоровья.

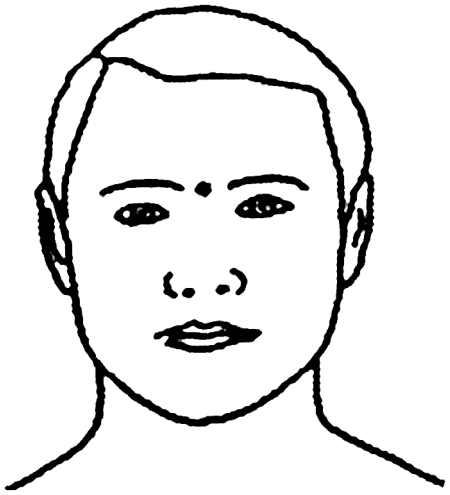

Рис. 148

Упражнение 43. Помогающее при болях в суставах, суставном ревматизме

Энергетическое воздействие на точку ци-гуань (*рис. 149*) оказывает терапевтический эффект при суставном ревматизме, болях в суставах. Наиболее

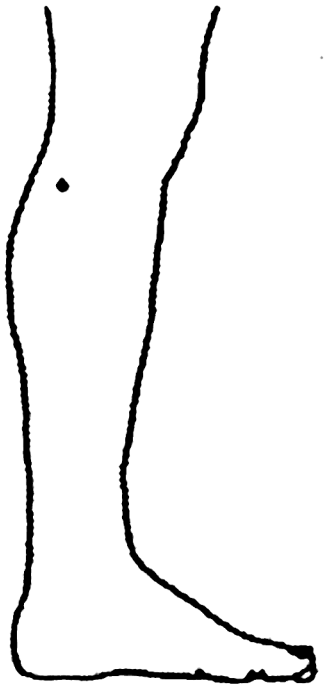

Рис. 149

сильное лечебное воздействие точка ци-гуань оказывает на запястья и суставы пальцев верхних конечностей, а также на бедренный сустав, колено и пальцы нижних конечностей.

Энергетическое воздействие на точку должно сопровождаться как можно более ярким ментальным представлением результата, который вы хотите достичь, в данном случае мыслеобразом «очищения» суставов от «грязной» и болезненной ци, ощущения в ней легкости, силы и здоровья.

Точка ци-гуань располагается на внутренней поверхности голени ниже нижнего края коленной чашечки на 2 цуня.

Точку определяют в положении сидя с согнутой ногой.

Упражнение 44.
Помогающее при насморке и заложенности носа

При насморке, заложенности носа, кровотечении из носа, потере обоняния рекомендуется энергетическое воздействовие на точки ин-сян (*рис. 150*) и инь-тан (*рис. 148*).

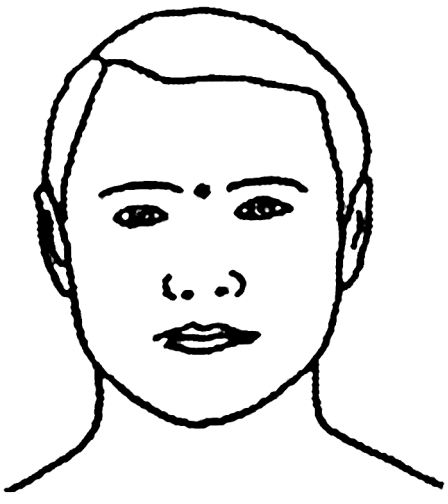

Рис. 148

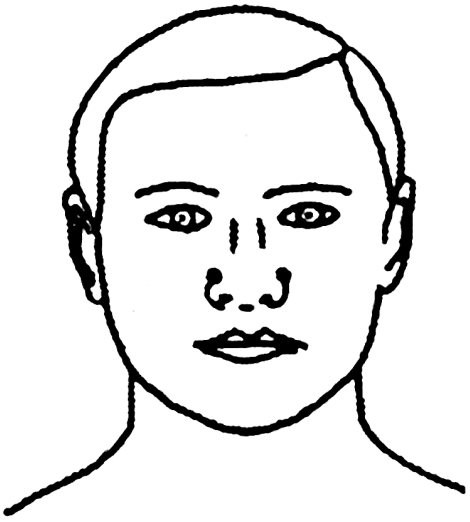

Рис. 150

Энергетическое воздействие на точки должно сопровождаться как можно более ярким ментальным представлением результата, который вы хотите достичь, в данном случае мыслеобразом «очищения» носовых пазух от «грязной» и болезненной ци, возможности легко и спокойно дышать через нос.

Точка ин-сян расположена в боковой борозде крыла носа, под внутренним углом глаза.

Упражнение 45.
Помогающее при тошноте, отрыжке, икоте

Энергетическое воздействие на точку нэй-гуань (*рис. 151*) помогает при тошноте, отрыжке, рвоте, болях в желудке.

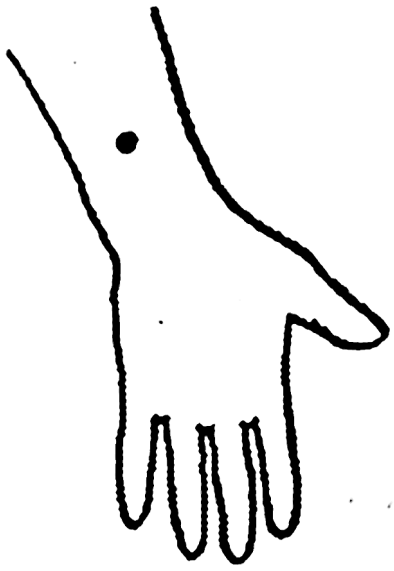

Рис. 151

Воздействие на эту точку также рекомендуется при нервозности, неврастении, лихорадочных состояниях, бессоннице и чувстве беспокойства.

Энергетическое воздействие на точку должно сопровождаться как можно более ярким ментальным

представлением результата, который вы хотите достичь, в данном случае мыслеобразом «очищения» проблемных зон от «грязной» ци и наступающего по мере этого очищения заметного улучшения самочувствия.

Точка нэй-гуань располагается на внутренней части предплечья на 2 цуня выше лучезапястной складки между сухожилиями.

Упражнение 46. Помогающее при болях и спазмах в желудке

Энергетическое воздействие на точку чжун-вань (*рис. 152*) помогает при болях в области желудка и спазмах желудка, язве желудка, отрыжке, метеоризме и гастроэнтерите.

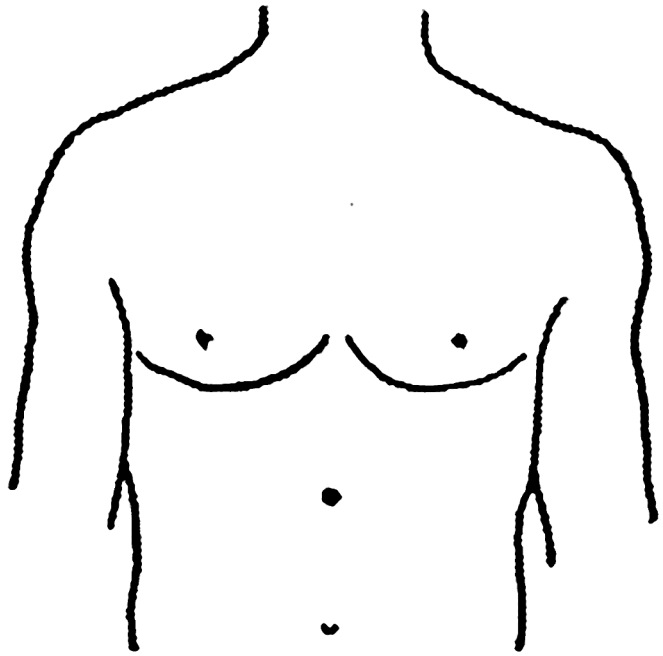

Рис. 152

Воздействие на эту точку также дает положительные результаты при головной боли и нарушениях сна.

Энергетическое воздействие на точку должно сопровождаться как можно более ярким ментальным

представлением результата, который вы хотите достичь, в данном случае мыслеобразом «очищения» проблемных зон от «грязной» ци и наступающего по мере этого очищения заметного улучшения самочувствия.

Точка чжун-вань располагается на средней линии живота на 4 цуня выше пупка, посередине между пупком и мечевидным отростком грудины.

Упражнение 47. Способствующее ускоренному заживлению ран, переломов костей, повышающее сопротивляемость инфекционным заболеваниям

Энергетическое воздействие на точку сюань-чжун (*рис. 153*) при инфекционных заболеваниях вызывает увеличение температуры с последующей ее нормализацией в течение суток и ускоренным выздоровлением.

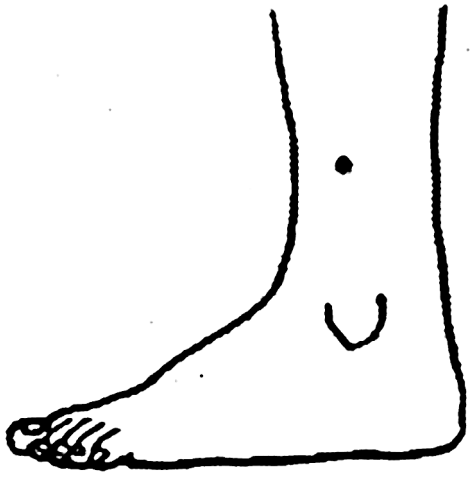

Рис. 153

Воздействие на эту точку ускоряет выздоровление при абсцессах, фурункулезе, способствует более быстрому заживлению ран, сращиванию переломов костей.

Энергетическое воздействие на точку должно сопровождаться как можно более ярким ментальным представлением результата, который вы хотите дос-

тичь, в данном случае мыслеобразом «очищения» проблемных зон от «грязной» ци и наступающего по мере этого очищения заметного улучшения самочувствия.

Точка сюань-чжун располагается на 3 цуня выше центра наружной лодыжки.

Упражнение 48. Помогающее при бессоннице

Энергетическое воздействие на точку бай-хуэй (*рис. 154*) в течение 10–15 минут помогает при бессоннице. Дополнительно рекомендуется произвести энергетическое воздействие на точки, располагающиеся в центре ступней.

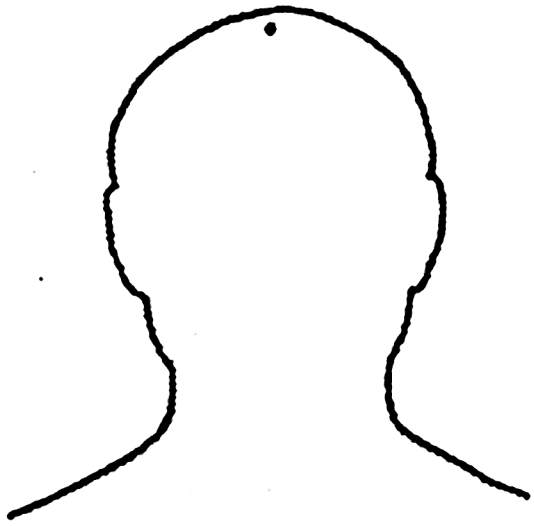

Рис. 154

Энергетическое воздействие на точки должно сопровождаться как можно более ярким ментальным представлением результата, который вы хотите достичь, в данном случае мыслеобразом полного физического расслабления, эмоционального спокойствия и погружения в глубокий освежающий сон с приятными сновидениями.

Точка бай-хуэй располагается на пересечении средней линии головы и вертикальной плоскости, прохо-

дящей через самые высокие точки ушей, на 7 цуней выше задней границы роста волос.

Упражнение 49. Помогающее при расстройствах, вызванных изменениями погоды или неблагоприятными климатическими факторами

В случае недомоганий, вызванных холодом или сыростью, таких как слабость, расстройства кожи, аллергические реакции, зуд, ревматизм, озноб, упадок сил, или при недомоганиях, вызванных жарой, ветром или бурей, таких как головные боли невралгического типа, головные боли от прилива крови, ломота в теле, невралгии, астма, рекомендуется энергетическое воздействие на точку вай-гуань (*рис. 155*).

Рис. 155

Энергетическое воздействие на точки должно сопровождаться как можно более ярким ментальным представлением результата, который вы хотите достичь, в данном случае мыслеобразом общего улучшения самочувствия и повышения жизненного тонуса.

Точка вай-гуань располагается на внешней части предплечья на 2 цуня выше лучезапястной складки.

Упражнение 50.
Для снижения артериального давления

Создайте мыслеобраз того, что сзади вашего тела располагаются воображаемые руки, находящиеся в позиции, которая показана на *рис. 156*. Двигаясь по траектории, указанной на рисунке, руки «захватывают» избыточную энергию, аккумулирующуюся в области затылка и опускают ее по позвоночнику вниз, к копчику. Из копчика поток энергии направляется к точке хуэй-инь, откуда, разделившись на два потока, стекает вниз по ногам к точке юн-цюань.

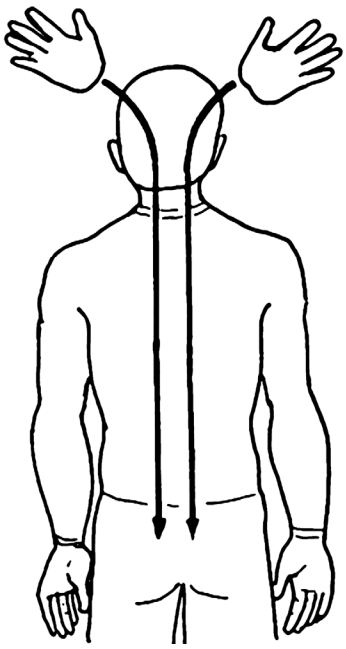

Рис. 156

Рис. 157

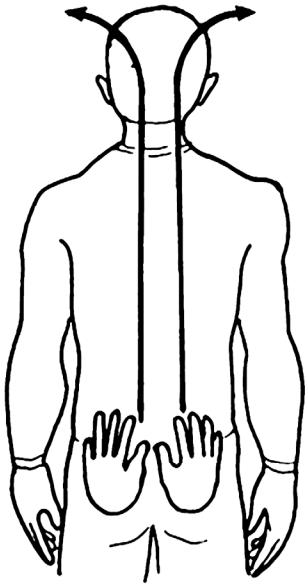

Рис. 158

Для большей эффективности упражнения вы можете располагать свои руки в позиции, изображенной на рисунке, но перед собой, и совершать ими движения аналогичные изображенным на рисунке, мысленно «связывая» и синхронизируя действия реальных и воображаемых рук.

Эти действия сопровождаются мыслеобразом расслабления и опускания вниз избыточной энергии, а вместе с ним и кровяного давления.

Необходимое количество движений рук определяется интуитивно, но оно должно совершаться не более 32 раз.

Снижению артериального давления также способствует энергетическое воздействие на точку цюй-чи (*рис. 157*), расположенную на середине расстояния между латеральным надмыщелком и лучевым концом складки локтевого сгиба, а также на точки сан-иньцзяо (*рис. 143*) и тай-чун (*рис. 146*).

Упражнение 51.
Для повышения артериального давления

Напрягая и расслабляя мышцы в области промежности, пробудите в точке хуэй-инь потоки оргазмических ощущений и переведите энергию в копчик.

Создайте мыслеобраз того, что сзади вашего тела располагаются воображаемые руки, находящиеся в позиции, которая показана на *рис. 158*. Двигаясь по траектории, указанной на рисунке, руки «захватывают» избыточную энергию, аккумулирующуюся в области копчика и поднимают ее по позвоночнику вверх, к голове. Движению ци вверх по позвоночнику к точке бай-хуэй также способствует мыслеобраз подъема энергии.

Для большей эффективности упражнения вы можете располагать свои руки в позиции, изображенной на рисунке, но перед собой, и совершать ими движения аналогичные изображенным на рисунке, мысленно «связывая» и синхронизируя действия реальных и воображаемых рук. Эти действия сопровождаются

мыслеобразом активизации организма, поднятия энергии вверх, а вместе с ним поднятия и кровяного давления.

Необходимое количество движений рук определяется интуитивно, но оно должно совершаться не более 32 раз.

Повышению артериального давления также способствует энергетическое воздействие на точку синцзянь (*рис. 159*), которая располагается на стопе немного кпереди и между первым и вторым плюснефаланговыми суставами, где нащупывается впадина, а также на точки цзу-сань-ли (*рис. 137*), вай-гуань (*рис. 155*) и бай-хуэй.

Рис. 159

Упражнение 52.
Для тонизации мышц шеи и туловища

Прежде, чем приступить к упражнениям для шеи, а в некоторых случаях в процессе выполнения упражнений рекомендуется провести подготовительный и/или сопровождающий массаж шеи. Сцепив пальцы рук в замке (пальцовка «красной черепахи», *рис. 20*), промассируйте большими пальцами всю заднюю и

боковые поверхности шеи, тщательно прорабатывая болезненные зоны и точки.

Упражнения по тонизации мышц шеи и туловища не только имеют выраженный оздоравливающий и омолаживающий эффект, но и используются в тайных практиках при открытии тела «энергиям неба» для создания ниспадающих потоков энергии.

Это упражнение можно выполнять сидя или стоя. Почувствуйте свое тело и представьте голову, шею и туловище единым монолитом. Начните (физически) вычерчивать в воздухе головой все буквы алфавита, либо другие знаки. Не допускайте движений в суставах шейных позвонков, держите голову ровно, все три части вашего тела (голова, шея и туловище) должны двигаться как единое целое. Если вы можете обходиться без продуманных заранее траекторий, вычерчивайте любые хаотичные траектории с резкой переменой направлений.

Выполнение упражнения сопровождается мысле-образом активизации и равномерного распределения энергии в голове, шее и туловище.

Упражнение 53. Для тонизации мышц шеи

Поза — сидя или стоя. Расслабьте мышцы шеи. Позвольте голове совершать независимые от положения туловища движения. Вычерчивайте в воздухе областью макушки те же знаки, что и в упражнении 1. Стремитесь, чтобы плечи и верхняя часть туловища оставались неподвижными. Постоянно обращая внимание на расслабление шеи, четко и внимательно отслеживайте степень ее подвижности, зоны с неприятными ощущениями и ограничением в движении. Делайте упражнение очень аккуратно, не допуская чрез-

мерных амплитуд движения, чтобы не сместить позвонки. Не совершайте быстрых и резких движений.

Выполнение упражнения сопровождается мыслеобразом активизации и равномерного распределения энергии в голове, шее, плечах и верхней части спины.

Упражнение 54. Для укрепления мышц шеи

Это упражнение подготавливает область шеи к сложным энергетическим техникам и физическим нагрузкам, а также оказывает великолепное укрепляющее и оздоравливающее действие.

Упражнение можно выполнять сидя или стоя. Плотно прижмите ладонь к боковой части головы и удерживайте неподвижно в вертикальной плоскости, стремясь головой преодолеть сопротивление руки и отодвинуть ее в сторону, напрягая мышцы шеи. Повторите это действие несколько раз. Поднесите руку к другой боковой части головы, выполнив ту же технику; затем к передней и задней.

Это упражнение на статическую работу мышц, поэтому движение головой или рукой производиться не должно.

Выполнение упражнения сопровождается мыслеобразом активизации энергии в голове, шее и плечах.

Упражнение 55. Насыщение внешней энергией зоны «верхнего паука» с помощью мыслеобраза воронки

В поддержании оптимального энергетического потенциала области шеи значительную роль играет так называемый перераспределитель энергии верхней части тела — зона «верхнего паука», то есть область шесто-

го-седьмого шейных и первого-второго грудных позвонков. Упражнения по насыщению энергией этой зоны оказывают огромное оздоравливающее влияние на область шеи.

Сядьте прямо, свободно опустив руки вдоль туловища или положив их на бедра. Начните слегка вращать головой в горизонтальной плоскости, представляя, что вы словно вытягиваете ее вверх за макушку. Постепенно, по мере того, как вы будете делать все более широкие раскручивающие движения, у вас возникнет ощущение «энергетической воронки» с центром в области шестого-седьмого шейных позвонков.

Представляйте, как с помощью мыслеобраза воронки вы захватываете и впитываете зоной «паука» энергию из окружающего пространства. Ясно чувствуйте, как через макушку головы, проходя в шею, в эту область вливаются энергетические потоки, наполняя ее приятным ощущением тепла.

Упражнение выполняется в ритме, комфортном для вашего организма.

Совершая круговое воронкообразное движение головой, старайтесь не ломать мысленную линию, соединяющую макушку и шестой-седьмой шейные позвонки, — нельзя допускать горизонтальное смещение головы относительно шейного отдела. Движение должно быть плавным, циркуляционным.

После выполнения упражнения вы можете почувствовать шум в голове, ощутить неприятную «наполненность» избыточной энергией. Бесконтактно захватите напряженными пальцами излишнюю часть энергии с верхней части лба и макушки и сделайте заглаживающее движение руками назад к спине, представляя, что вы, как шлем, снимаете и сбрасываете избыточ-

ную ци с головы. При ощущении потребности в этом повторите вышеописанное действие несколько раз.

Затем контактно, касаясь пальцами волосистой части головы, снова сделайте серию заглаживающих движений и в свободной манере разотрите всю голову, включая лицо.

Упражнение 56. Ментальное вдыхание объема тела в нижний дань-тянь

Встаньте в свободную стойку. Наложите ладони на область нижнего дань-тяня. Почувствуйте эту зону. Кулаком одной руки сделайте несколько постукивающих движений по тыльной стороне кисти другой руки. Прислушайтесь к себе. Почувствуйте, как внутри тазовой области при постукивании возникает некое ощущение, близкое к легкой боли. Запомните его и мысленно сконцентрируйтесь на зоне, в которой оно возникло.

Вместе с физическим вдохом сделайте ментальный «вдох» в эту зону, одновременно ясно представляя, как все тело, постепенно, начиная с кончиков пальцев, как бы «всасывается» в зону концентрации внимания. Наблюдайте, как в созданном вами мысле-образе слой за слоем, последовательно, кожа, мышцы, кости и прочее постепенно истончаются. Тело становится эфемерным. Вы чувствуете, как некая земная, жизненная весомость уходит вглубь точки сосредоточения — вы как бы ментально «вдохнули» в нее все свое тело.

На выдохе происходит обратный процесс. Точка сосредоточения расширяется, и тело вновь постепенно мысленно разрастается, разворачивается из нее, возвращаясь к своему первоначальному объему.

Несколько раз повторите вышеописанный цикл вдоха и выдоха.

Упражнение 57. Ментальное вдыхание объема шеи

Легко и аккуратно похлопайте несколько раз по области шестого-седьмого шейных позвонков. Почувствуйте ее. Сосредоточьте внимание на этой зоне.

Вдохните и мысленно соберите в этой зоне все объемы задней и боковых частей шеи (аналогично ментальному «вдыханию» объема тела в нижний дань-тянь в упражнении 56).

Передняя часть шеи в данной медитации не затрагивается, так как она является другой энергетической областью тела (сосудом). Кроме того, нежелательно ментальным вмешательством нарушать процесс дыхания.

С выдохом мысленно разверните задний и боковые объемы шеи.

Не торопитесь, старайтесь ясно чувствовать свои ментальные действия. Сделайте несколько десятков подобных дыхательных циклов в удобном вам ритме.

Упражнение 58.
Раскрытие и закрытие дань-тяня шеи

Это упражнение активизирует и усиливает энергию, насыщает организм ци, лечит и омолаживает.

Шейным «дань-тянем» в данном случае мы будем называть энергетически важную точку, расположенную на середине расстояния между первым и пятым шейными позвонками на задней поверхности шеи, которая в классике цигуна так называться не может. Мы будем использовать этот термин в связи с тем,

что в данном упражнении эта точка обретает многие свойства дань-тяня, и исполнителю при такой терминологии будет легче понять суть происходящих процессов.

Встаньте или сядьте в любую удобную для вас неканоническую позу. Соедините кисти рук тыльными сторонами у срединной линии задней части шеи, так, чтобы кисти были расположены вертикально, а пальцы были направлены вниз.

Со вдохом разведите кисти в стороны друг от друга на ширину плеч, сохраняя их вертикальное положение и одновременно ментально раскрывая энергетический объем дань-тяня шеи.

С выдохом аккуратно закройте эту энергетическую область, вернув кисти рук в исходное положение.

Сделайте несколько циклов, тренируя энергетику данной области.

Упражнение 59.
Энергетическое шейное дыхание пяти точек

Это упражнение активизирует и усиливает энергию, насыщает организм ци, лечит и омолаживает.

Найдите и промассируйте пальцами следующие зоны-точки в области задней части шеи, изображенные на *рис. 160*:

1. Симметричные зоны-точки, расположенные в углублениях под затылочными буграми.

2. Зона-точка, расположенная в центре срединной линии задней поверхности шеи, проведенной от первого до пятого шейного позвонка — дань-тянь шеи.

3. Симметричные зоны-точки, расположенные по обеим сторонам от дань-тяня шеи около задних краев грудино-ключично-сосцевидных мышц, под точками 1.

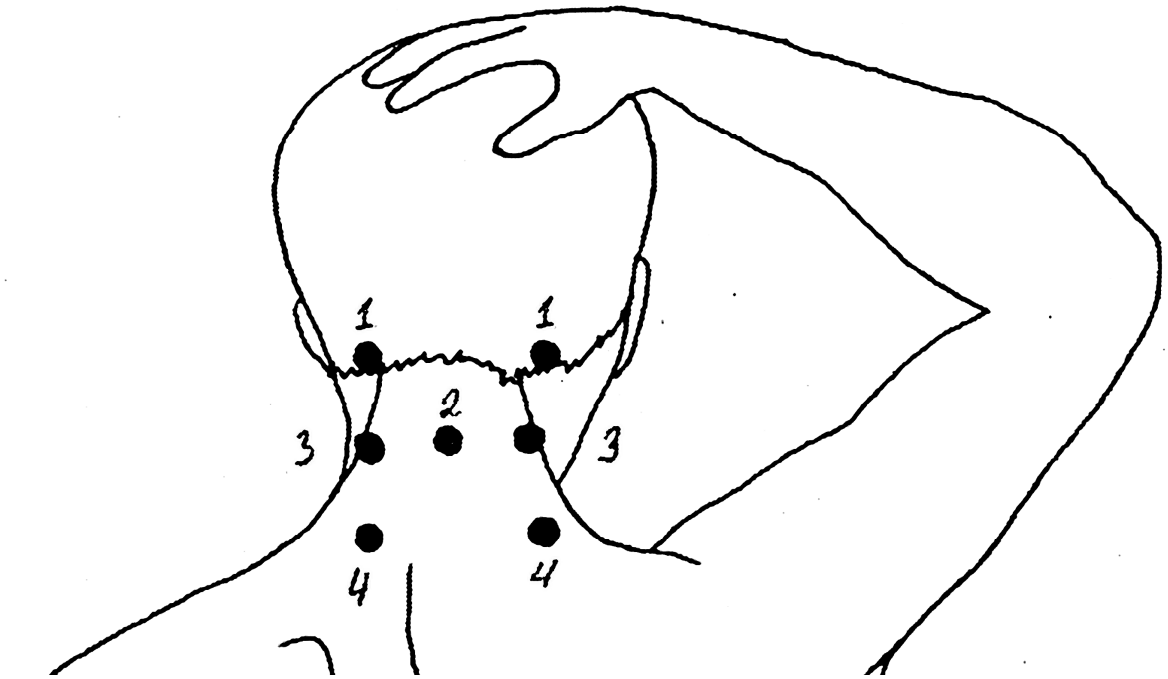

Рис. 160

4. Симметричные зоны-точки, расположенные на пересечении вертикальной линии — границы задней и боковой частей шеи и горизонтальной линии, соединяющей зоны ключично-лопаточных сочленений.

Одновременно с физиологическим вдохом ментально «вдохните» внешнюю энергию через точку 2 и проведите ее в точки 1 и 4.

Выдыхая, мысленно заберите энергию из точек 1 и 4 и проведите ее в точку 2.

Выполните 3–4 дыхательных цикла.

Затем выполните обратный вариант упражнения: на вдохе проведите мысленно энергию из точек 1 и 4 в точку 2, а на выдохе вновь верните ее из точки 2 в точки 1 и 4.

Упражнение 60. Четырехфазное энергетическое дыхание для омоложения, лечения и укрепления шеи

Обозначьте для себя на передней части шеи и аккуратно промассируйте следующие парные зоны-точки, изображенные на *рис. 161:*

Рис. 161

1. Симметричные зоны-точки, расположенные прямо под углами нижней челюсти у передних краев грудино-ключично-сосцевидных мышц.

2. Симметричные зоны-точки, расположенные на линии, соединяющей точку 1 с точкой 4, на 1/3 расстояния от точки 1.

3. Симметричные зоны-точки, расположенные на линии, соединяющей точку 1 с точкой 4, на 2/3 расстояния от точки 1.

4. Симметричные зоны-точки, расположенные над грудинными концами ключиц.

Четко почувствуйте вышеперечисленные восемь зон-точек.

Одновременно с физиологическим вдохом выполните энергетический «вдох» через восемь зон-точек передней части шеи.

Направьте потоки энергии к шейному отделу позвоночного столба, встречно закручивая их в спирали в области позвонков. Стремитесь к четкому ощущению наполнения энергией шейного отдела позвоночника.

С выдохом проведите энергию из позвонков в мысленно созданный энергетический объем (так называемую «накладку», «энергомешок») на задней поверхности шеи.

Синхронно со следующим вдохом сделайте энергетический «вдох» из «энергомешка» и вновь наполните приятными ощущениями шейный отдел позвоночника.

С выдохом позвольте потокам энергии излиться из позвонков во внешнее пространство через восемь зонточек передней части шеи.

Повторите цикл четырехфазного дыхания 3–4 раза.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие..... 3

Часть первая
Подготовительные техники

Некоторые концепции восточной философии..... 15
Инструментарий медитативных практик..... 23
Мыслеобразы..... 23
Мыслеформы..... 26
Метаощущения..... 26
Измененные состояния сознания..... 26
Предусмотренные и оргазмические ощущения..... 30
Общее развитие чувствительности..... 33
Общие правила выполнения упражнений..... 37
«Сбрасывание» энергии или «снятие информации» с рук..... 39
Упражнения для развития чувствительности рук.. 40
Упражнение 1..... 40
Упражнение 2. «Магнит»..... 41
Упражнение 3. Активация пальцев и ладоней..... 43
Упражнение 4. Активация ладоней и пальцев с помощью магнита..... 44
Упражнение 5. «Мячик»..... 45
Упражнение 6. «Раскрытие» активных точек на кончиках и подушечках пальцев 46
Упражнение 7. Развитие чувствительности активных точек подушечек и кончиков пальцев..... 48
Упражнение 8..... 50
Упражнение 9..... 51
Управление энергией. Перемещение энергии по телу..... 52

Упражнение 10..... 52
Упражнение 11..... 52
Упражнение 12..... 54
Упражнение 13..... 55
Упражнение 14..... 55
Упражнение 15. Разделение потоков энергии..... 56
Упражнение 16. «Точечные» посылы энергии..... 57
Получение и отдача энергии..... 57
Дыхание-ци..... 58
Упражнение 17..... 58
Упражнение 18..... 59
Упражнение 19..... 59
Упражнение 20..... 60
Упражнение 21. «Большое легкое дыхание»..... 61
Упражнение 22. Обмен дыханием-ци..... 62
Упражнение 23. Получение энергии от окружающей среды..... 65
Концентрация внимания..... 69
Упражнение 24..... 70
Упражнение 25..... 71
Упражнение 26..... 72
Упражнение 27..... 73
Упражнение 28..... 73
Упражнение 29..... 73
Упражнение 30..... 74
Упражнение 31..... 74
Упражнение 32..... 74
Упражнение 33..... 75
Активизация ци с помощью падения назад..... 77
Активизация ци с помощью вибрации..... 79
Упражнение 34. Пробуждение ци вибрацией..... 80

Упражнение 35. «Мокрая собака»..... 81
Упражнение 36. «Рыба» 82
Активизация и накопление ци с помощью звуко растираний..... 82
Активизация ци через «Волшебные пульсы»..... 83
Упражнение 37..... 83
Упражнение 38..... 84
Упражнение 39..... 85
Взаимосвязь энергии и жеста..... 85
Управление энергией через эмоциональную сферу 88
Стабильный эмоциональный фон *(точка равновесия)*..... 91
Упражнение 40. «Улыбка Будды»..... 93
Упражнение 47. «Зверь-человек»..... 97
Упражнение 42. «Зверь-человек» (усложненный вариант)..... 103
Три нижних источника..... 106
Упражнение 43..... 108
Упражнение 44..... 108
Упражнение 45..... 109
Упражнение 46..... 112
Упражнение 47..... 113
Добавление к дыханию ци оргазмических ощущений..... 115
Усложненный вариант «Улыбки Будды»..... 116
Жестовый ритуал начала и завершения упражнений..... 118
Моря энергии..... 121
Энергетическое промывание..... 129
Энергетическое промывание морей энергии..... 130
Положение тела во время занятий цигун..... 130
Техники дыхания..... 132
Упражнение 48. Верхнее очищающее дыхание..... 134

Упражнение 49. Среднее очищающее дыхание..... 134
Упражнение 50. Нижнее очищающее дыхание..... 135
Упражнение 51. Очищение носоглотки... 135
Упражнение 52. Звуко-дыхательная активизация энергии..... 136
Упражнение 53. «Вдыхание утренних лучей»..... 139
Упражнение 54. «Вдыхание лунных лучей»..... 140
Упражнение 55. «Накормить каналы».... 140
Упражнение 56. Дыхание спящего..... 141
Упражнение 57. Дыхание с задержкой на всех фазах..... 141
Упражнение 58. Восстанавливающее или запасающее дыхание..... 142
Дыхание в цигун..... 143
Расслабление..... 145
Упражнение 59. Напряжение с последующим расслаблением..... 145
Упражнение 60. Последовательное расслабление..... 146
Упражнение 61. «Волшебный меч»..... 146
Интуитивное ощущение меры в неканоническом цигуне..... 147
Отработка подготовительных техник..... 148

Часть вторая
Техники цигун

Разминка..... 153
Упражнение 1. Омолаживающее движение энергии при смещенном назад центре тяжести..... 154

Упражнение 2. Создание шара-резервуара 156
Упражнение 3. Создание омолаживающего фонтана..... 157
Упражнение 4. Игра белой обезьяны..... 158
Упражнение 5. Омоложение желез внутренней секреции с помощью дозированного дыхания..... 159
Упражнение 6. Омоложение организма вихревыми потоками внешней энергии 163
Упражнение 7. Омолаживающая упаковка энергии..... 164
Упражнение 8. Черная и красная собаки играют с белой обезьяной..... 165
Упражнение 9. «Дыхание черепа» в технике цигун шоу-дао..... 168
Упражнение 10. Активизация девятого чудесного канала за счет циркуляции энергии по периметру тела..... 169
Упражнение 11. Энергетическая подпитка девятого чудесного канала для омоложения и оздоровления тела..... 171
Упражнение 12. Поддержка внутренних органов за счет дыхания в плоскости чудесного канала..... 172
Упражнение 13. Омоложение организма и стимуляция его деятельности за счет активизации потоков воздуха, воды и огня..... 173
Упражнение 14. «Усталый старик»..... 175
Упражнение 15. «Дыхание корней»..... 217
Упражнение 16. «Дыхание ветвей»..... 218
Упражнение 17. «Дыхание ствола»..... 218
Упражнение 18. Комбинирование дыхания ветвей и корней в положении «человек-земля-небо»..... 220

Упражнение 19. Легкое поглаживание проекций энергоцентров..... 220
Упражнение 20. Омоложение области груди у женщин..... 221
Упражнение 21. «Рыба, играющая в воде». 222
Упражнение 22. «Алмазное промывание» глаз..... 222
Упражнение 23. «Волшебные глотки ци».. 227
Упражнение 24. Ментальная активизация с помощью мыслеобразов бабочек... 231
Упражнение 25. Ментальная активизация с помощью мыслеобразов цветов и горячих снежинок..... 232
Упражнение 26. Открытие нижних конечностей для прохода оздоравливающих энергий..... 234
Упражнение 27. Способ открытия рук для прохода оздоравливающих энергий..... 235
Упражнение 28. «Девять ветров и один дождь»..... 236
Энергетическое воздействие на активные точки тела..... 237
Поиск точек..... 238
Методы работы с точками..... 239
Упражнение 29. Стимулирующее развитие интеллекта, сознания и внутренней дисциплины..... 240
Упражнение 30. Для восстановления после усталости, шоков, болезней..... 241
Упражнение 31. Для развития воли..... 242
Упражнение 32. Устраняющее последствия психологических травм или шока..... 243

Упражнение 33. Избавляющее от тревожности, страха и склонности отступать перед трудностями..... 244
Упражнение 34. Повышающее общий тонус организма..... 245
Упражнение 35. Для увеличения мышечной силы, улучшения координации движений..... 246
Упражнение 36. Для улучшения зрения.. 247
Упражнение 37. Для улучшения слуха..... 250
Упражнение 38. Помогающее при холоде во всем теле или в конечностях..... 251
Упражнение 39. Нормализующее менструальный цикл и устраняющее боль при болезненных менструациях..... 252
Упражнение 40. Помогающее при крапивнице, заболеваниях кожи и болях во всем теле..... 254
Упражнение 41. Устраняющиее спазмы мышц и внутренних органов..... 255
Упражнение 42. Помогающее при головных болях и головокружении..... 256
Упражнение 43. Помогающее при болях в суставах, суставном ревматизме... 257
Упражнение 44. Помогающее при насморке и заложенности носа..... 258
Упражнение 45. Помогающее при тошноте, отрыжке, икоте..... 259
Упражнение 46. Помогающее при болях и спазмах в желудке..... 260
Упражнение 47. Способствующее ускоренному заживлению ран, переломов костей, повышающее сопротивляемость инфекционным заболеваниям. 261

Упражнение 48. Помогающее при бессоннице..... 262
Упражнение 49. Помогающее при расстройствах, вызванных изменениями погоды или неблагоприятными климатическими факторами..... 263
Упражнение 50. Для снижения артериального давления..... 264
Упражнение 51. Для повышения артериального давления..... 265
Упражнение 52. Для тонизации мышц шеи и туловища..... 266
Упражнение 53. Для тонизации мышц шеи..... 267
Упражнение 54. Для укрепления мышц шеи..... 268
Упражнение 55. Насыщение внешней энергией зоны «верхнего паука» с помощью мыслеобраза воронки..... 268
Упражнение 56. Ментальное вдыхание объема тела в нижний дань-тянь..... 270
Упражнение 57. Ментальное вдыхание объема шеи..... 271
Упражнение 58. Раскрытие и закрытие дань-тяня шеи..... 271
Упражнение 59. Энергетическое шейное дыхание пяти точек..... 272
Упражнение 60. Четырехфазное энергетическое дыхание для омоложения, лечения и укрепления шеи..... 273