



**БИБЛИОТЕКА ДАОССКОЙ АКАДЕМИИ**

---

运转小周天



癸未夏月



Цзе Кун

戒空

ИСКУССТВО ПОСТИЖЕНИЯ  
МАЛОЙ КОСМИЧЕСКОЙ  
ОРБИТЫ



INBI MATRIX

China - Russia - Australia - Spain - United Kingdom -  
Argentina - Chile

运转小周天

УДК 391/394

ББК 87.3

**Серия “Библиотека Даосской Академии”**

**Цзе Кун**

Искусство Постижения Малой Космической Орбиты —  
М: ИНБИ, 2003 — 104 л. — (Библиотека Даосской Академии)

Искусство Постижения Малой Космической Орбиты направлено на подготовку практикующего к внутренней практике. Оно дает возможность управлять внутренними энергетическими процессами на более глубоком уровне. Малая космическая орбита направлена на усвоение циркуляции энергии и понимания ритма ее развития.

**ISBN 5-94816-009-2**

**ISBN 5-94816-009-2**

**© ИНБИ, 2003**

## ВСТУПЛЕНИЕ

Малая космическая орбита — это объем, позволяющий работать универсальной сфере. Универсальная сфера — это условие, в котором может развиваться энергетическая структура человека.

Энергетическая структура человека — это матрица, определяющая циркуляцию, развитие и трансформацию энергии в теле. Таким образом, Малая космическая орбита является необходимым условием нормальной работы организма и определяет его алхимический потенциал.

Для того, чтобы понять реальную необходимость Малой космической орбиты, необходимо понять, что она, собственно, содержит.

Эта орбита представляет из себя ядро, которое закручено в заданную телом орбиту. Но понимание того, что же в действительности, оно собой представляет, определяет в ней истинную ценность. Потому что именно ядро определяет то, что орбита является определенным энергетическим моментом и не является по своей природе однородной, характеризуясь частотой, напряжением и плотностью. И эти три характеристики влияют на скорость алхимического момента. Алхимический момент — условие изменения энергии, при котором происходит образование нового вида энергии

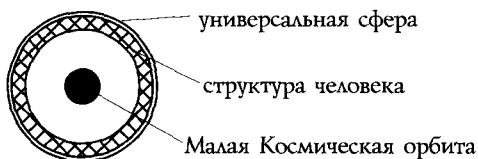


Схема Малой Космической орбиты

со своим собственным центром, то есть той энергии, которую можно использовать для трансформации тела. В алхимии этот вид энергии называется *ингредиентом* (成分 *chengfen*), сукцинитом, нефритовой росой и т. д. Только при появлении, а правильней сказать, при выработке новых энергетических ядер, мы уходим от простого возбуждения энергии, которое, в лучшем случае, способно создать однородное поле (а в худшем, сориентировать тело лишь на простое, неувязанное вырабатывание энергии с необратимой потерей ее).

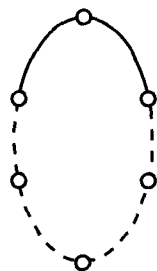
Развитие Малой космической орбиты направлено на то, чтобы увести занимающегося от ловушки наполнения тела посредством энергетического возбуждения и заставить реально управлять энергией через процесс циркуляции, который как раз и надо понимать через призму орбиты. Конечно, работая с орбитой, так же достигается напряжение поля, что, собственно, и способствует возбуждению тела, но при этом вырабатываются все необходимые частотные характеристики, позволяющие телу быть однородным. К тому же, пространственное распределение энергии в теле человека

определяется водосодержащими молекулами, которые и образуют однородность физического тела. И только выстроив энергетический потенциал однородности физического тела, можно заниматься построением энергетического тела, которое отличается по своей частоте и фазам превращения, коих в энергетическом теле — двенадцать.

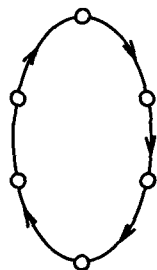
Таким образом, Малая космическая орбита, выстраивая однородность физического тела, определяет ему макрокосмическую пространственную характеристику, что и позволяет увязывать разноточность энергетического тела. Когда это увязывание осуществлено, можно и говорить о готовности к алхимическому процессу. Таким образом, изучая Малую космическую орбиту, нужно пройти три фазы — нахождения, циркуляции, увязывания.

Когда начинается процесс увязывания, ядра водорода из простого вырабатывания энергии начинают процесс поглощения ее. В результате тело находится не только в состоянии вырабатывания энергии, но и ее поглощения. При этом процесс становится циклическим, что не нарушает общий процесс энергетического становления, ибо энергия определяет свой рост посредством:

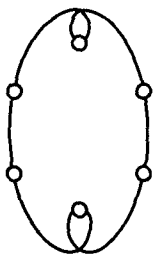
- своего собственного тела (身体 *shenti*)
- движения (运动 *yundong*)
- выбранного направления движения (运动方向 *yundong fangxiang*)



Фаза нахождения



Фаза циркуляции



Фаза увязывания

- питания (营养 *yíngyáng*);
- вращения (условие внутреннее)  
(旋转 *xuánzhuān*);
- обогащения (условие внешнее)  
(养料 *yǎngliào*);
- взаимодействия с другими видами энергии  
(互动 *hùdòng*);
- центростремительности и центробежности  
(运动周天 *yùndòng Zhoutian*)
- трансформации (转变 *zhuǎnbian*).

Все эти условия возможны только при полном цикле энергетического процесса, позволяющего не только развивать отдельные энергетические центры, но и питать энергией недостающие. Не надо забывать о том, что все основные энергетические процессы в организме человека проходят в водной сфере, так как тело, в основном, состоит из воды. Значит, существует определения запрограммированность, вызванная изначальной энергетической средой, частота которой руководит не только всеми физиологическими процессами, но и энергетическими. Это, в свою очередь, подчиняет сознание определенным условиям. Являются ли эти условия положительными или отрицательными — это вторично, важно то, что они не могут быть поняты, не говоря уже о контролируемости их. И в этом случае, жизненно важными процессами для нас являются те, которые происходят в клетках, а не в энергетической структуре человека. Человек являет-



ся заложником своего физического тела, которое определяет не только энергетические процессы развития, но и духовные. Физико-химический состав тела, таким образом, является там самым ресурсом, который вроде бы и является временным, но влияет на постоянные изменения. В результате этих процессов энергетическая составляющая тела может улучшаться, а может ухудшаться. Но, как раз, чтобы понять заданные природой условия, нужно увязать физико-химические изменения с энергетическими, на что и направленно Искусство постижения Малой космической орбиты. Если же опираться на увязывание, которое изначально задано природой, то, в этом случае, любое изменение нарушит процесс последовательного роста, что может не только не дать возможность внутреннего познания, но и разрушить этот процесс на каком-то этапе. Разрушение обычно происходит в силу того, что не достигнуто увязывание энергии, причиной которого является нарушение циркуляции. Ввиду того, что биохимические изменения, проходящие в теле, зависят от плотности самого тела, то в реальности увидеть эти изменения нельзя без понятия трех видов состояния тела, определяемых *формирующей* энергией (*шэнь*), *свободной* энергией (*ци*) или *связывающей* первые два вида энергий (*цзин*).

Только познав эти три вида энергии, можно говорить о некоем перераспределении энергетических процессов, что и позволяет добраться до понимания

плотности тела. Понимание же плотности тела позволяет понять структуру тканей и, следовательно, наладить связь биохимических условий с энергетическими условиями. И только с этого момента энергия перестает носить понятие количественного перепада в качественность.

Качественность энергии определяется наличием у нее формы, выраженной в зависимости от той или иной структуры или формы, определяющей постоянную частоту этой энергии. Эта форма дает возможность двигаться энергии. Значит, возникает возможность познания движения энергии или, правильней сказать, спирали движения (как условие открытия или закрытия). Спираль движения позволяет энергии не просто двигаться, но и обогащаться в процессе движения, доводя понятие движения до клеточного уровня. Познание же движения помогает сориентировать энергию или, по крайней мере, понять ее ориентацию, а это уже влияет на направление, что является началом алхимической работы, в результате которой становится возможным привести энергию туда, где она наиболее необходима. Когда же мы сможем управлять энергией, появляется возможность ее увязывания — первый шаг к преобразованию. С этого момента начинается процесс трансформации. И это как раз тот момент, когда и считается, что практика начинает работать. Не дойдя до собирания энергии, увязывания ее, нельзя счи-

тать достигнутое реальным успехом. Вся работа до этого сводится к понятию «энерготерапии», направленной на поддержание имеющегося и улучшение за счет имеющегося без условий преобразования и трансформации. Как раз до этого этапа необходимо серьезно обращать внимание на работу с Малой космической орбитой. После же этого этапа она работает самостоятельно в заданном ритмом режиме, и необходимость работы с ней сводится к условиям работы с Большой космической орбитой, которая осуществляется не только внутренним, но и внешним увязыванием.

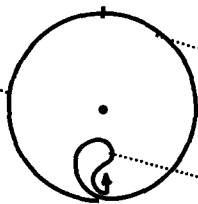
Малая космическая орбита является основным инструментом даосской медитации, используемой как для оздоровительных целей, так и для создания «пилюли бессмертия», которая образуется в нижней части живота. Создание этой пилюли требует умения завязывать ингредиенты инь с ингредиентами ян, основным носителем которых является орбита. Процесс соединения орбиты легко понять, так как он соотносится с появлением реверсированного дыхания, вызванного зацеплением энергии. Зацепляясь, энергия начинает воздействовать на-ци, поступающее извне, изменяя ритм дыхания. Ключевым центром реверсированного дыхания является ц. Ци-хай (气海腧 *Qihaisu*).

Таким образом, чтобы достигнуть эффективности, необходимо расслабить живот, чтобы энер-

Заднесереди́нный  
меридиан

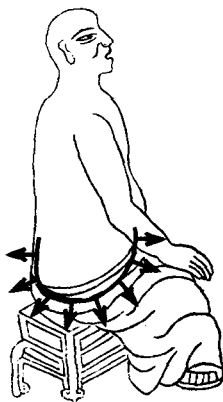
Переднесереди́нный  
меридиан

ц. Ци-хай



*Зацепление энергии в реверсированном дыхании*

гетические центры смогли быть ориентированны внутри, а не наружу. В этом случае, появляется возможность вовлечь энергию центра в дыхательный процесс, что и будет способствовать процессу обогащения Малой космической орбиты и, как следствие, ее усилению. Помимо этого, облегчается контроль над орбитой и выстраивается ритм, способный вырабатывать энергию ян больше, чем поглощать и поглощать больше энергии инь, чем вырабатывать.



Неправильно  
ориентированная орбита



Правильно  
ориентированная орбита

# 小周天前阶

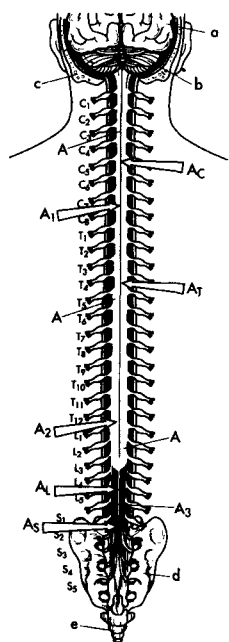
## РАСКРЫТИЕ МАЛОЙ КОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТЫ

Раскрытие Малой космической орбиты сводится к трем уровням работы.

- раскрытие орбиты (准备周天 *zhunbei Zhoutian*)
- построение орбиты (创建周天 *chuangjian Zhoutian*)
- укрепление орбиты (强化周天 *qianghua Zhoutian*)

Сложно выделить, какой из этих видов работы является главным, это зависит от личных возможностей занимающегося, то есть — от условий. Тем не менее, без раскрытия орбиты выстроить ее и, тем более, укрепить — нельзя. Раскрытие орбиты находится в ведении физического тела и зависит от его свойств. Построение орбиты зависит также от раскрытия тела, то есть способности энергии проходить по меридианам тела (причем по всем двенадцати), так как они обогащают всю Малую космическую орбиту; и от укрепления орбиты, связанного с развитием концентрации, которая управляет дыханием орбиты.

Раскрытие Малой космической орбиты должно начинаться с подготовки физического тела. Связано это непосредственно с раскрытием позвоночного столба. Позвоночный столб взрослого человека насчитывает 26 отдельных костей (позвонков) и является подвижным хребтом костных элементов, изгибающихся вперед, назад



- a Головной мозг
- b Мозжечок
- c Черепная коробка
- d Крестец
- e Копчик
- A Спинной мозг
- A<sub>1</sub> Шейное утолщение
- A<sub>2</sub> Пояснично-крестцовое утолщение
- A<sub>3</sub> Конус спинного мозга
- Ac Шейная зона
- At Грудная зона
- Al Поясничная зона
- As Крестцовая зона

и вбок. Следовательно, от того, в каком состоянии находится позвоночник зависит естественное напряжение в области спины. Расположение позвонков позволяет столбу вращаться во всех направлениях. Спинной хребет защищает спинной мозг, поддерживает голову (череп) и является основной частью скелета туловища, на нем замыкаются кости грудной клетки и прикрепляются мышцы спины. Отверстия между позвонками называются межпозвоночными отверстиями; через них проходят нервные окончания, соединяющие спинной мозг с частями тела.

Спинной мозг — отдел центральной нервной системы человека, расположенный в позвоночном канале; имеет форму цилиндрического тяжа с внутренней полостью (спинномозговым каналом); он покрыт тремя мозговыми оболочками: мягкой, или сосудистой (внутренней), паутинной (средней) и твёрдой (наружной), качество которых зависит от циркуляции энергии по заднесерединному и переднесерединному каналам. Хотя он удерживается в постоянном положении при помощи связок, идущих от оболочек к внутренней стенке костного канала, в реальности, он зависит от энергетической наполненности пространства между мягкой и паутин-

ной оболочками (подпаутинное) и собственно мозгом, как и спинномозговой канал, заполнены спинномозговой жидкостью. Передний (верхний) конец спинного мозга переходит в продолговатый мозг, задний (нижний) - в концевую нить. Малая космическая орбита, подобно позвоночному столбу и спинному мозгу делится на отделы, или сегменты, которые отличаются по энергетической плотности. Их можно соотнести с 8 шейными, 12 грудными, 5 поясничными, 5 крестцовыми и 1-3 копчиковыми сегментами позвоночника. Каждый сегмент образует спинно-мозговые энергетические ядра на базе спинно-мозговых корешков. Каждая пара корешков соответствует одному из позвонков и выходит из позвоночного канала через отверстие между ними. Посредством этих ядер, к которым подсоединены нервные волокна, энергия поступает от рецепторов кожи, мышц, сухожилий, суставов, внутренних органов. Другой тип спинно-мозговых ядер, наоборот, передает энергию скелетным мышцам, гладким мышцам сосудов и внутренним органам. Задние и передние корешки перед входом в межпозвонковое отверстие соединяются с энергетическими центрами на заднесерединном канале, образуя смешанные энергетические вихри.

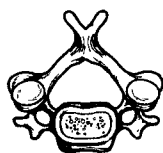
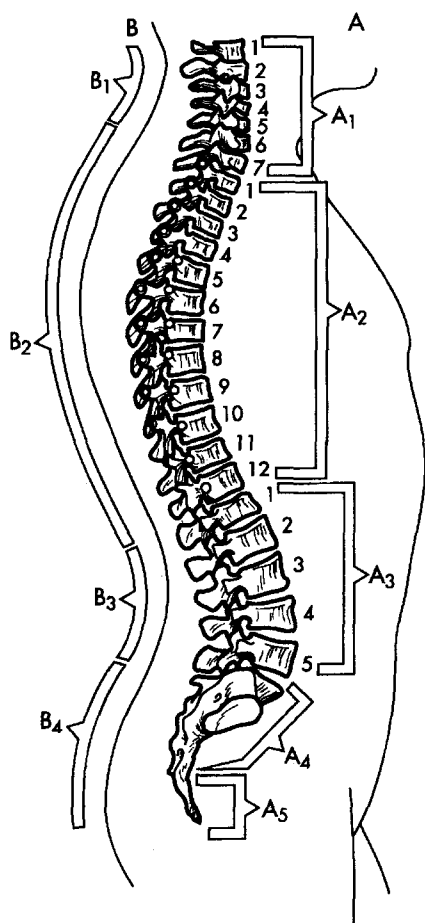
Заднесерединный канал — задняя часть Малой космической орбиты — практически соотносится с позвоночным столбом, который начинается у основания черепа и оканчивается копчиком в районе таза, где нагрузка веса столба передается нижним окончаниям.

Как уже говорилось, человек изначально имеет 33 позвонка с которыми он рождается, но пять отдельных позвонков соединяются неподвижно вместе, срастаясь в крестец. Копчик также содержит от трех до пяти сращенных позвонков. Таким образом, остается 26 позвонков, которые разделяются на пять групп (А): семь шейных ( $A_1$ ), двенадцать грудных ( $A_2$ ), пять поясничных ( $A_3$ ), крестец ( $A_4$ ) и копчик ( $A_5$ ).

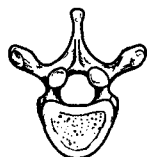
Малая космическая орбита имеет четыре изгиба (В) в поперечнике: шейный изгиб ( $B_1$ ), формируемый у младенца в течение нескольких первых месяцев, грудной изгиб ( $B_2$ ), образуемый на поздних стадиях формирования зародыша, поясничный изгиб ( $B_3$ ), второстепенный, и крестцовый изгиб ( $B_4$ ), первостепенный. Изгибы позволяют сохранять накопление энергии в Малой космической орбите, и выравнивают взаимодействие с физическими частями тела. Изгиб не должен быть чрезмерно сильным, иначе энергия будет рассеиваться. Качество изгибов соотносится с качеством позвоночника.

Одной из важнейших задач в работе над раскрытием Малой космической орбиты, является подготовка позвоночных дисков, всего их 23. Они состоят из плотных колец с желеобразной массой в центре. Диски являются накопителями энергии и жидкостей окружающих тканей. Во время сна, когда нагрузка на диски ослабевает, они получают возможность энергетически наполняться, и в результате

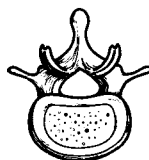




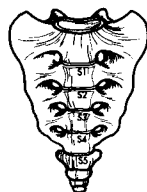
Шейный позвонок



Грудной позвонок



Поясничный позвонок



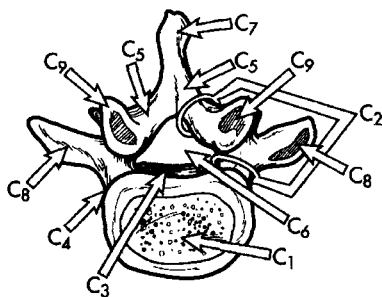
Крестец и копчик

«набухают» и увеличиваются в размере. В течение дня, когда они испытывают большое давление они сжимаются по мере потери энергии. Каждый диск прикреплен к позвонку и является своеобразной прокладкой, смягчающей трение между позвонками при нагрузке. Если Малая

космическая орбита так и не будет запущена и развита, то со временем диски стираются и позвоночник теряет мобильность и становится хрупким.

Позвонок имеет тело, дугу и отростки, которые соединены непосредственно с Малой космической орбитой. Тело позвонка, представляет переднюю, утолщенную, часть позвонка, оно ограничено сверху и снизу поверхностями, обращенными соответственно к выше- и нижележащему позвонкам, спереди и с боков — несколько вогнутой поверхностью, а сзади — уплощенной. На теле позвонка, особенно на его задней поверхности, имеется множество питательных отверстий, следы прохождения сосудов и нервов в вещество кости, которые соединяются с соответствующим сектором орбиты.

Малая космическая орбита хоть и выглядит цельной, на самом деле задний канал ее состоит из сегментов, соединенных между собой энергетическими центрами (основные энергетические центры — Хуэй-Инь



- C<sub>1</sub> Тело позвонка
- C<sub>2</sub> Дуга позвонка
- C<sub>3</sub> Вершинное покрытие
- C<sub>4</sub> Ножка
- C<sub>5</sub> Слоистые пластинки
- C<sub>6</sub> Позвоночное отверстие
- C<sub>7</sub> Остистый отросток
- C<sub>8</sub> Поперечный отросток
- C<sub>9</sub> Верхний суставный отросток

*Структурное строение позвонка*

(Huiyin), Мин-мэнь (Mingmen), Чжа-чжи (Zhazhi), Фэнь-фу (Fenfu), Бай-хуэй (Baihui), Швен-гуан (Shwenguan) влияют на прохождение энергии по каналу). В переднесерединном меридиане также есть сегменты, разделенные центрами, но ввиду того, что энергия опускается вниз, они не нарушают тока движения, за исключением тех случаев, когда они закрыты или неправильно ориентированы. По такому же принципу существует и тело позвонков, соединенных между собой с помощью межпозвоночных дисков (хрящей) и образующих гибкую колонну — позвоночный столб. Каждый сегмент заднесерединного меридиана можнократно разделить на восемь участков, которые связаны с ритмом развития энергии ян. Каждый сегмент переднесерединного меридиана можно разделить на семь участков, связанных с ритмом развития энергии инь. Таким образом, каждый сегмент является самоформирующим, помимо того, что он является частью канала, на своем отрезке он еще и вырабатывает дополнительную энергию (за счет изгибов, определяющих скорость и непосредственно плотность определяющих сегмент).

Следующими важными сосудами, влияющими на работу Малой космической орбиты, являются мышцы спины, которые забирают на себя зарождающуюся в орбите энергию. Если мышцы спины энергетически не наполнены, зажаты, что

не дает энергии возможности нормально циркулировать, развить орбиту не представляется возможным, так как вся энергия будет поглощаться мышцами.

Мышцы спины делят на поверхностные и глубокие.

### *1. Поверхностные мышцы спины.*

а) Мышцы спины, имеющие отношение к верхней конечности:

1. Трапецевидная мышца,
2. Широчайшая мышца спины,
3. Большая и малая ромбовидные мышцы,
4. Мышца, поднимающая лопатку,

### *б) Мышцы ребер:*

1. Верхняя задняя зубчатая мышца,
2. Нижняя задняя зубчатая мышца.

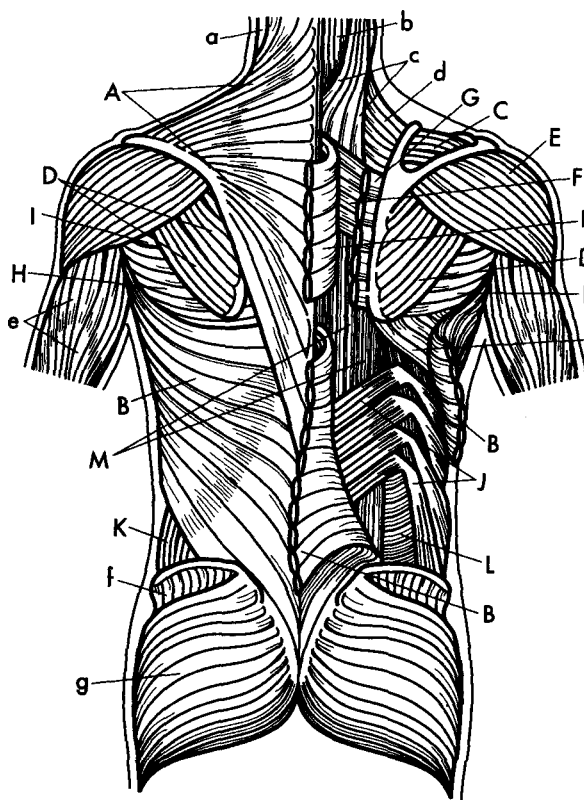
### *II. Глубокие (собственные) мышцы спины.*

а) Длинные:

1. Ременная мышца головы;
2. Ременная мышца шеи;
3. Мышца, выпрямляющая туловище;
4. Поперечно-остистая мышца.

### *б) Короткие:*

1. Межостистые мышцы;
2. Межпоперечные мышцы;
3. Мышцы, поднимающие ребра;
4. Группа подзатылочных мышц.

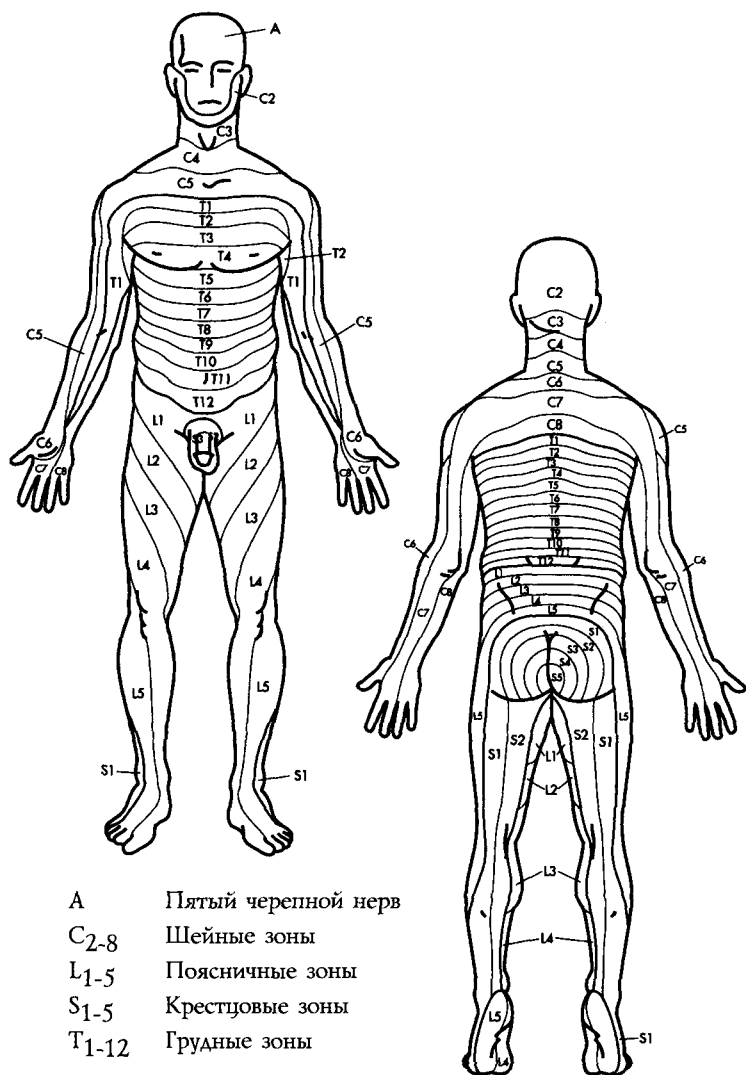


- A. Трапецевидная мышца
- B. Широчайшая мышца
- C. Надостная мышца
- D. Подостная мышца
- E. Дельтовидная мышца
- F. Большая ромбовидная мышца
- G. Малая ромбовидная мышца
- H. Верхняя задняя зубчатая мышца
- I. Передняя зубчатая мышца
- J. Нижняя задняя зубчатая мышца

- K. Наружная косая мышца живота
- L. Внутренняя косая мышца живота
- M. Мышца, выпрямляющая туловище
- a. Грудино-ключичная мышца
- b. Полуостистая мышца головы
- c. Ременная мышца головы
- d. Мышца, поднимающая лопатку
- e. Трехглавая мышца плеча
- f. Средняя ягодичная мышца
- g. Большая ягодичная мышца

Не менее важным аспектом Малой космической орбиты является связь орбиты с нервной системой. Орбита не только посредством меридианов, но и нервных окончаний, которые соединены с позвоночником, проходят в руки и плечи через шейные позвонки (C5-C8) и грудные позвонки (T1), (пересекаясь, таким образом, с переднесерединным меридианом и Большой космической орбитой, в которой задействованы руки) в то время как нервы из нижней части позвоночника протягиваются до бедер и ног через поясничные позвонки (L2-L5) и крестец (S1-S5), соединяясь с областью ног Большой космической орбиты. Практически все нервные окончания соединяются с различными органами, в особенности, это касается нервов грудных позвонков. Всего через длину позвоночника проходит 31 пара нервных окончаний, по которым передаются сенсорные ощущения, а также указания из мозга.

Таким образом, нервная система регулирует частоту подачи энергии в Малую и, как следствие, Большую космическую орбиту. До того момента, как концентрация не будет развита, нервная система определяет ритм развития орбиты. При усилении концентрации процесс начинает подчиняться сознанию. То есть изначальная задача состоит в том, что необходимо подчинить сознанию периферическую нервную систему, хотя бы в области питания тела энергией.



- А Пятый черепной нерв  
 C<sub>2-8</sub> Шейные зоны  
 L<sub>1-5</sub> Поясничные зоны  
 S<sub>1-5</sub> Крестцовые зоны  
 T<sub>1-12</sub> Грудные зоны

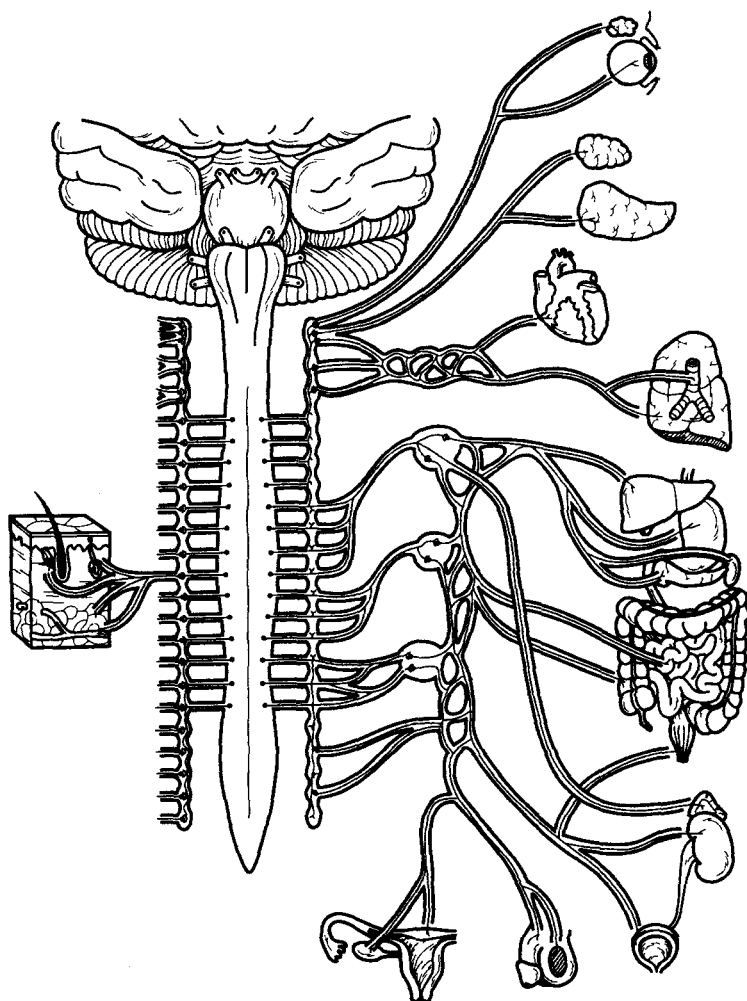
Дерматомы тела

(зоны соответствующие спинно-мозговым окончаниям)

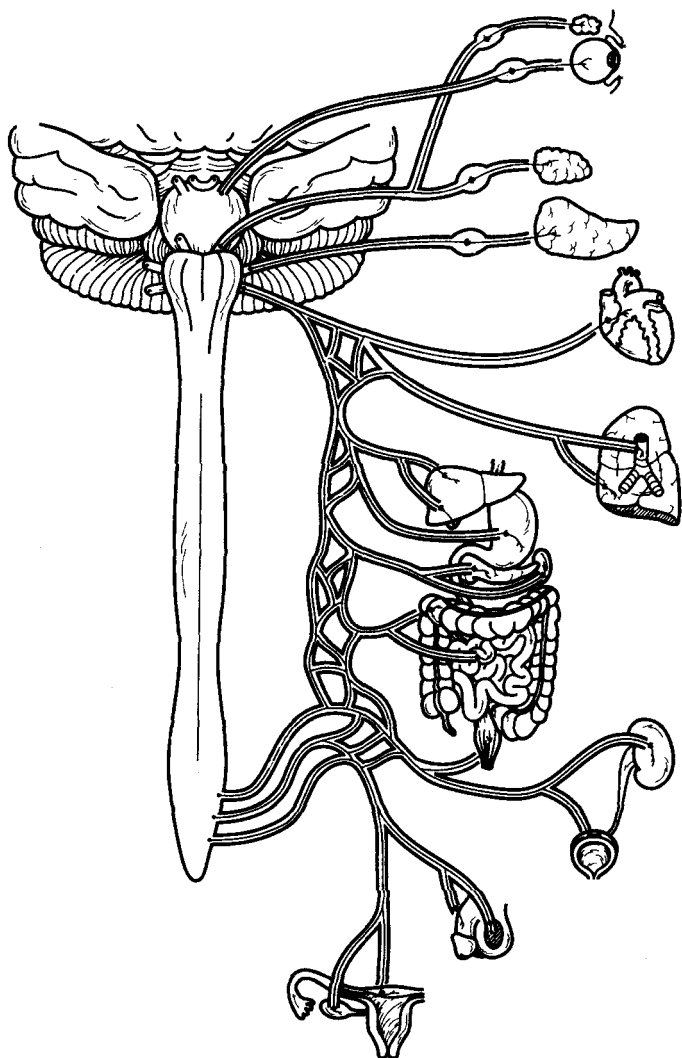
Периферическая нервная система — часть нервной системы, представленная нервами, соединяющими центральную нервную систему с сенсорными органами, рецепторами и эффекторами (мышцами, железами). Периферическая нервная система состоит из черепно-мозговых нервов и расположенных по их ходу ганглиев. В периферической нервной системе выделяют соматический и вегетативный отделы. После того, как периферическая нервная система, контролируемая посредством тела (правильное положение тела во время кручения орбиты), и, соответственно, находится в покое, позвоночник и мозг, который контролирует центральную нервную систему, начинают подчиняться концентрируемому сознанию. Тем самым, концентрация выстраивается по двум направлениям — периферийно и центрально. Периферийно — когда используется тело, центрально — когда используется сознание.

Особенно важно обратить внимание на вегетативный отдел нервной системы. В отличие от соматического отдела (который состоит из чувствительных и двигательных нервных волокон, снабжающих опорно-двигательный аппарат и кожу), вегетативный отдел обеспечивает работу внутренних органов и не подчинен сознанию человека. Вегетативный отдел регулирует наполнение энергией пяти органов инь, питающих Малую кос-





Симпатический отдел автономной нервной системы



Парасимпатический отдел автономной нервной системы

мическую орбиту и зависящих от общего энергетического баланса человека. Малая космическая орбита влияет на вегетативную систему человека, особенно на начальном этапе, когда наполнение энергией превосходит усваивание, что влияет на образование и наполнение синапсов (место соприкосновения нервных клеток друг с другом или с тканями, на которые они воздействует), что приводит к состоянию торможения в теле. Это обычно происходит, когда занимающийся начинает спешить в усваивании Малой космической орбиты, вырабатывая энергии больше, чем тело способно усваивать. Все процессы наполнения как раз проходят через вегетативную нервную систему, в отличие от процессов управления, которые подчиняются соматической нервной системе.

Впрочем, можно ожидать и чрезмерное возбуждение организма, если естественный ритм перерабатывания энергии быстрый (например, часто встречающиеся у Близнецов), которые, как правило имеют разрыв в энергетической структуре, приводящий к тому, что тело наполняется энергией быстро, но при этом не усваивается, так как посредством той же соматической системы возвращается обратно непроработанной в орбиту (в лучшем случае) или просто теряется.

Внешнее влияние вегетативной нервной системы проявляется в возбуждении её импульса-

ми деятельности органа, который функционирует периодически (например, возбуждение секреции потовых желёз под влиянием симпатических нервов). Корректирующее (поправляющее) влияние вегетативной нервной системы проявляется в усилении или ослаблении деятельности и состояния возбуждения (тонуса) органов, обладающих автоматизмом и непрерывно работающих или же постоянно находящихся в состоянии некоторого возбуждения (например, влияние на работу сердца и состояние сосудов). Таким образом, симпатический отдел вегетативной нервной системы регулирует всю деятельность тела и зависит от Малой космической орбиты, которая помогает соматической нервной системе приспособлять организм к различным жизненным ситуациям, требующим напряжения сил.

Особенно важно обратить внимание на проявление эмоций, которые связаны с симпатическим отделом вегетативной нервной системы. От того, какое качество энергии находится в теле, определяется заряд сигнала, поступающего в возбуждающий центр, что определяет эмоцию и качество ощущений.

Качество импульсов, которые поступают в железы внутренней секреции по волокнам вегетативной нервной системы, определяет качество и количество выделения в кровь гормонов, благода-

ря которым создаются ингредиенты. Под влиянием этих ингредиентов в дальнейшем происходит изменение энергетического тела.

Железами, которые изначально влияют на процесс наполнения гормонами, являются надпочечники, поставляющие в кровь адреналин. Если адреналин поставляется под влиянием неконтролируемых эмоций, то гормоны не успевают увязывать ядра и образовывать ингредиенты. В лучшем случае, происходит энергетическая чистка тела, в худшем, — большая потеря энергии с возможным поражением какой-либо зоны или органа, например сужение кровеносных сосудов или прекращение мочевыделения. Последствием этих процессов нередко являются такие критические состояния как инфаркт и инсульт.

Итак, симпатический отдел вегетативной нервной системы в большей степени связан с заднесерединным меридианом, а значит, с выделением энергии; парасимпатический — с переднесерединным каналом и накоплением энергии.

В соответствии с вышеописанным, можно заключить, что орбита, помимо того, что развивается автономно, увязывается со всей системой организма. Заднесерединный меридиан определяет активность организма, переднесерединный — качество. На один и тот же орган оба меридиана могут влиять как дополнение друг другу, так и

противоположно. Работа Малой космической орбиты определяет сокращение сердца (участвует в выработывании ритма движения крови в артериях), расщепление гликогена (углевода, влияющего на зарождение энергии в печени и мышцах). В результате под влиянием заднесерединного меридиана увеличивается содержание глюкозы в крови, повышается чувствительность органов чувств и работоспособность центральной нервной системы. Под влиянием переднесерединного меридиана замедляются и ослабляются сокращения сердца, понижается артериальное давление, снижается содержание глюкозы в крови, возбуждаются сокращения желудка и кишечника, усиливается секреция желудочного сока и сока поджелудочной железы.

Изучая работу Малой космической орбиты, практически выстраивается гармоничное взаимодействие всей энергетической системы организма, позволяющее заниматься «строительством» энергии. В организме это строительство опирается на слюнные и половые железы, надпочечники, матку, потовые железы, кровеносные сосуды и гипоталамус.

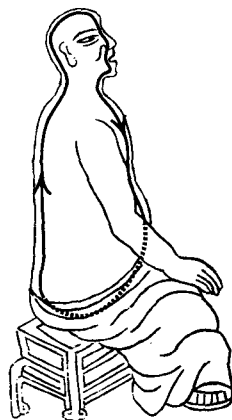
# 运动小周天

ДВИЖЕНИЕ МАЛОЙ КОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТЫ

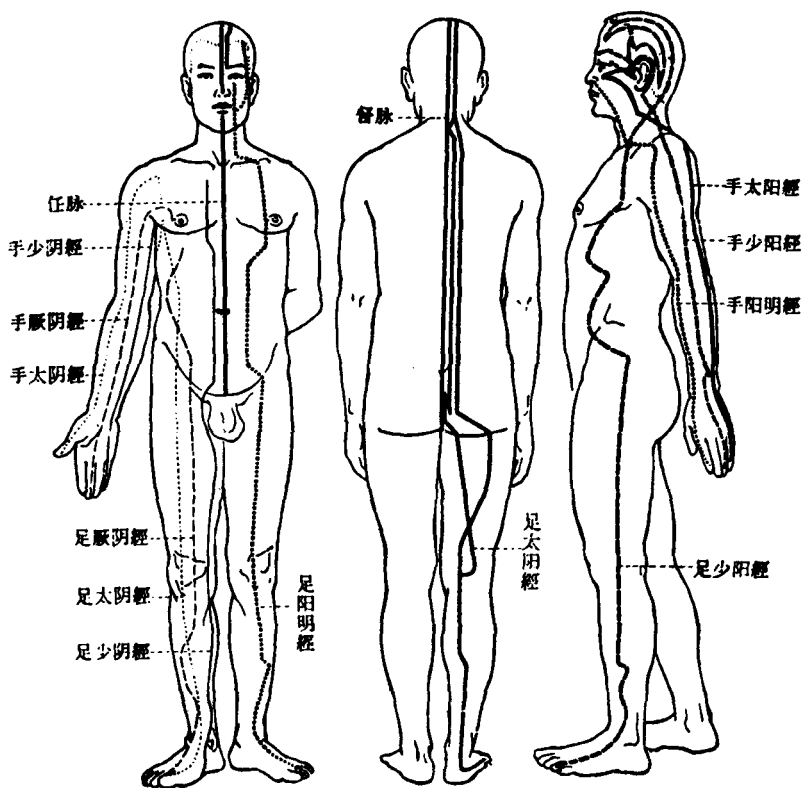
1. РАСКРУЧИВАНИЕ ЭНЕРГИИ ЯН
2. РАСКРУЧИВАНИЕ ЭНЕРГИИ ИНЬ
3. РАСКРУЧИВАНИЕ ЭНЕРГИИ ИНЬ-ЯН
4. РАСКРУЧИВАНИЕ ЭНЕРГИИ ПЯТИ УСИЛИЯМИ
5. ПРОСТРАНСТВЕННОЕ РАСКРУЧИВАНИЕ ЭНЕРГИИ
6. НАПРАВЛЯЮЩЕЕ РАСКРУЧИВАНИЕ ЭНЕРГИИ
7. ЕСТЕСТВЕННОЕ РАСКРУЧИВАНИЕ
8. ДВИЖЕНИЕ ЭНЕРГИИ В СОСТОЯНИИ У-ЦЗИ

## 1. Раскручивание энергии ян (阳精循环)

Раскручивание энергии ян является основным алхимическим действием, направленным на возвращение этой энергии. Направление движения малой космической орбиты ориентируется по часовой стрелке. В результате создаются условия энергетического обогащения всего тела за счет наполнения восьми чудесных меридианов. Кроме того, усиливая движение энергии по часовой стрелке, улучшается работа головного мозга посредством



наполнения его свежей *ци* и очищения от вредоносной. Все это положительно сказывается на усилении возможностей для развития концентрации.



12 меридианов и Каналы Зачатия и Управления



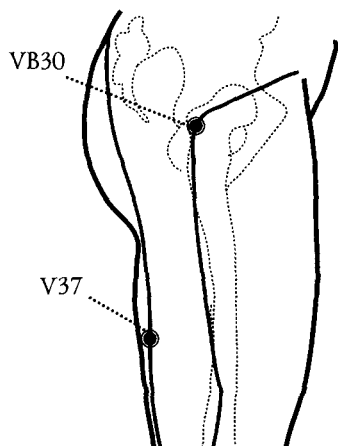
Движение энергии ян разделяется на 12 фаз:  
(周天十二段锦 *zhoutian sh'erduanjin*)

1. Фаза открытия
2. Фаза питания
3. Фаза потребления
4. Фаза управления
5. Фаза очищения
6. Фаза укрепления
7. Фаза обогащения
8. Фаза собирания
9. Фаза зачатия
10. Фаза возвращения
11. Фаза изменения
12. Фаза закрытия

### 1. Фаза открытия (开启阶段 *kaiqi jieduan*)

Фаза открытия связана с процессом наполнения энергией заднесерединного канала. Прохождение этой фазы зависит от времени накопления энергии, на что влияет состояние тела, качество практики, время, место. До тех пор, пока наполнение канала не произойдет, нельзя считать законченной фазу открытия, и, следовательно, начало работы орбиты. Для качественной проработки этой фазы развиваются диафрагмы промежности, таза и бедер, которые помогают *ци* поступить в канал.

Диафрагма промежности обеспечивается работой центров:



**V35 Хуэй-ян** (会阳 *Huiyang*)

Встреча с Ян

(меридиан мочевого пузыря)

**VG1 Чан-цян** (长强 *Changqiang*)

Удержание энергии

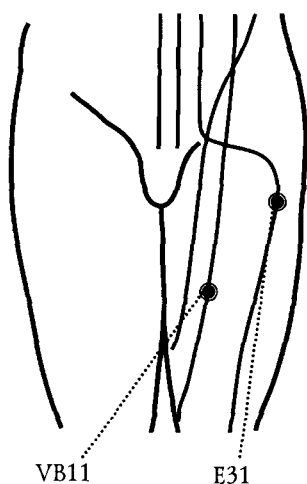
(заднесерединный канал)

**VC1 Хуэй-инь** (会阴 *Huiyin*)

Встреча с Инь

(переднесерединный канал)

Диафрагма бедер обеспечивается работой точек:



**E31 Би-гуань** (髀关 *Biguan*)

Укрепление Бедра

(меридиан желудка)

**RP11 Цзи-мэнь** (箕门 *Jimen*)

Ворота отчистки

(меридиан селезенки-поджелудочной железы)

**VB30 Хуань-тяо** (环跳 *Huantiao*)

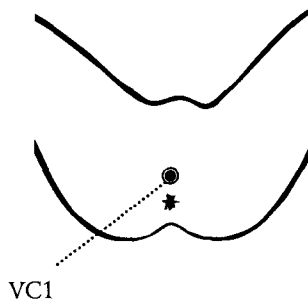
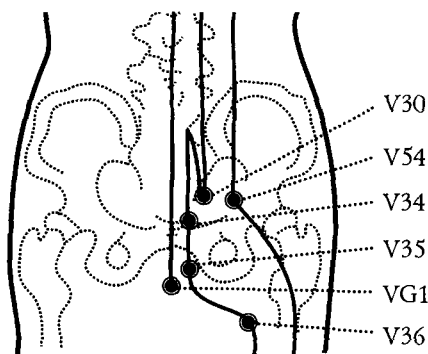
Внутреннее усилие

(меридиан желчного пузыря)

**V37 Инь-мэнь** (殷门 *Yinmen*)

Врата, ведущие к богатству

(меридиан мочевого пузыря)



Диафрагма таза обеспечивается работой центров:

**V36 Чэнь-фу** (承扶 *Chengfu*)

Получать поддержку

(меридиан мочевого пузыря)

**V34 Ся-ляо** (下髎 *Xialiao*)

Нижнее пространство между суставами

(меридиан мочевого пузыря)

**V30 Бай-хуань шу** (白环腧 *Baibuanshu*)

Очищающая диафрагму

(меридиан мочевого пузыря)

**V54 Чжи-бянь** (秩边 *Zhibian*)

Крайний Порядок

(меридиан мочевого пузыря)

**V35 Хуэй-ян** (会阳 *Huiyang*)

Встреча с Ян

(меридиан мочевого пузыря)

## 2. Фаза питания (给养阶段 *jìyang jiēduan*)

Фаза питания — процесс принятия и усваивания энергии каналом. Он, собственно, является началом процесса работы орбиты, где наибольшее значение придается пониманию каналов в целом (переднесерединного и заднесерединного). Эта фаза сопровождается «открытием» физических частей тела на пути тока канала и прослеживание связи концентрированной связи между ними.

Прорабатывание этой фазы связано с подготовкой тканей тела, чтобы в них не нарушалась нормальная циркуляция энергии. Открытие тканей связано с ориентацией атомов тех химических элементов, которые вырабатываются или находятся на пути тока орбиты. Если же ткани тела не будут готовы, то химические соединения не будут находиться в гармонии ввиду собственной энергетической «раздробленности». Здесь вопрос будет сводиться, в первую очередь, к физической подготовке тела, которая должна произойти перед тем как начать энергетической работе. Надо понимать, что атомы являются частью какой-то формы, которая живет по своим законам, если нет гармонии с общим энергическим процессом. Это значит, что она имеет свой собственный генерирующий центр, который, пока не будет выстроена вся энергетическая цепь в организме, будет оттягивать энергию на себя. Таким образом, хаотическое поведение атомов может усиливать отток энергии из каналов, изменяя общую спираль движения

энергии, и, соответственно, угол движения (раскручивающий момент, который определяет плотность движения энергии). То есть, только в результате подготовки тела мы определяем собственный угловой момент (спин) движения атома. Это становится самостоятельным источником энергетического поля, который раскручивая энергию ци развивает энергию *цзин*, питая тем самым ядра водорода. Так создаются самостоятельные энергетические очаги в организме, от концентрации которых зависит способность человека обрести понимание алхимической работы в целом. Эти очаги увязываются с группой пяти органов инь, которые начинают взаимодействовать с данными энергетическим образованиям. В неконтролируемом теле таких образований семь и называются они *душами По* (魄 *Po*); в контролируемом теле их три и называются они *душами Хунь* (魂 *Hun*). Конечно, и в том и в другом случае оба типа образования присутствуют, вопрос лишь в их регулировании и перераспределении между ними энергии. При этом надо учитывать, что образования, обозначенные душами По, обогащаются энергией извне, и ключ-связью с телом являются легкие. Энергетические образования душ Хунь взаимодействуют с внутренними энергетическими процессами, и их ключ-связью с телом является печень. В первом случае создается случайная ориентация энергии, зависящая от разносторонних внешних и внутренних факторов. Во втором же случае, энергия получает направленность и имеет регулирующую функцию, частью которой ведает Малая космическая орбита.

### 3. Фаза потребления (消耗阶段 *xiaohao jieduan*)

Фаза потребления, или увязывания, определяется насыщенностью канала, возможностью его входить в соединение с 12 энергетическими меридианами тремя способами:

1) в 12-ритмичном цикле, определяющем активность канала *во времени* (火候 *houhou*),

2) в 8-ричном цикле, определяющем активность канала *по скорости* (速度 *sudu*),

3) в 5-ричном цикле, определяющем активность канала *по плотности* (密度 *midu*).

Имеется в виду соединение трех уровней *ци*: небесной *ци*, энергии Вселенной, формирующейся по законам перехода центростремительной силы в центробежную, когда энергия сначала собирается, а затем трансформируется; земной *ци*, когда энергия становится подверженной изменениям, создавая при этом собирающий момент; и человеческой *ци*, уравнивающей все эти изменения.

Считается, что циркуляции небесной *ци* зависят от 12-ричного цикла, которая, проходя через пять видов изменений, определяет порядок матричной энергетической структуры Земли. В результате этих пяти усилий образуется 10-ричный земной цикл, образующий в свою очередь шесть видов вращения, направленных опять-таки на усваивание небесной *ци*. И, наконец, как результат взаимодействия небесной и земной *ци*, энергия получает направленность, в кото-

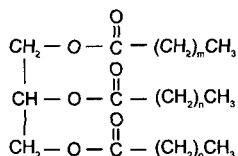
рой и развивается человеческая *ци* используя восемь направлений движения. Таким образом, человеческая *ци* становится осью связывающей Небо с Землей, и, как следствие, получает возможность для внутреннего преобразования.

#### 4. Фаза управления (控制阶級 *xiaohao jieduan*)

Фаза управления направлена на достижение более высокого энергетического уровня орбиты, и напрямую зависит от качества концентрации практикующего. Задача концентрации состоит в том, чтобы не дать энергии отклониться от направления движения орбиты. При поддержании последовательности направления происходит синхронизация процессии (вращения) атомов элементов, задействованных в раскручивании орбиты. К примеру, создается синхронизация энергетических ядер водорода, укрепляющая движение и это дает дополнительный импульс для контроля всей энергией в теле. Синхронизация направления, усилия и слежения должны начинаться в заднесерединном меридиане для мужчин и в переднесерединном для женщин. Заднесерединный меридиан направлен на развитие всей энергетической структуры тела, переднесерединный — на обогащение ее. Для женщин очень важно начинать с обогащения своей структуры, иначе может быть нарушена естественная циркуляция энергии, что приведет к срыву в практике. У женщины, в первую очередь, должны быть выработаны чувства к практике, качество,

которое как раз и зависит от обогащения тела энергией, и лишь только затем можно говорить о развитии энергии. Для мужчины же, опирающиеся в практике на понимание и осознание, а не на чувствование, процесс обогащения вторичен и необходим на последующем этапе. В этом заключается важный аспект — понимания управления практикой, имеющее разницу в построении энергетического баланса между мужчиной и женщиной.

Фаза управления связана с частотой наполнения орбиты, которая должна выдерживаться девять месяцев, иначе энергетический уровень ядер не будет усвоен. Это значит, что в течение данного периода времени ядра не просто наполняются, но и сохраняют свое наполнение. Таким образом, ядра проходят три стадии: *наполнения* (питание *ци*), *удерживания* (получения *цзин*) и *преобразования* (питание *шэнь*). Пройдя все три стадии, ядра становятся готовыми к химическому сдвигу; это и есть период выработки энергетической эмульсии, которая служит источником ингредиентов. Естественным образом природа человека позволяет вырабатывать пять видов эмульсий. Все остальные, а их еще необходимо восемь, вырабатываются посредством алхимических формул.



Формула химического сдвига ядер водорода



На физическом уровне весь этот процесс связан с тремя усилиями: усилием расслабления, усилием возбуждения и усилием насыщения. Сконцентрировав все три усилия в потоке орбиты, мы получаем управляемый инструмент на влияние тканей тела в целом и, в первую очередь, мышечной ткани. Таким образом, орбита в состоянии влиять на обмен веществ в организме и что самое главное — на образование сложных соединений, которые обеспечивают рост и развитие энергии *ци*. В результате организм получает дополнительный источник энергии, который и направляется в дальнейшем на изменение тела. Но прежде чем энергия направляется на процесс изменения тела, она удерживается, гармонизируя свойства внутренней среды организма (гомеостаз). Когда же эти свойства становятся уравновешенными, организм легко приспосабливается к условиям внутреннего изменения, что позволяет ему дальше развиваться в заданном ритме. Определение ритма происходит в результате изменений в процессах гуморальной регуляции (координация физиологических и биохимических процессов). Эти изменения передаются через жидкую среду организма (кровь, лимфу, тканевую жидкость), в первую очередь посредством биологически активных веществ — гормонов, которые не просто вовлечены в общий энергетический процесс, но и помогают его увязывать. Также вырабатываемый ритм влияет на нервную регуляцию, координируя влияние нервной системы на клетки, ткани и органы.

## 5. Фаза очищения (净化阶段 *jinghua jieduan*)

Фаза очищения, по сути, является первой алхимической фазой в работе с Малой космической орбитой. Она направлена на создание благоприятных условий для постоянного вырабатывания энергии *цзин*. Эти условия связаны с состоянием «турбулентности», вызванной раскручиванием энергии, которая взбалтывает жидкость (*jinglian*) организма, создавая постоянный угол вращения энергии. Наклон этого угла обеспечивает завызывание пяти естественно вырабатываемых видов энергии. Эти пять видов энергии в алхимии обозначаются по-разному. Наиболее часто их соотносят наиболее естественными по частоте энергиями природы: *воды, огня, дерева, металла и земли*. Каждый из этих элементов владеет своей группой протонов, которые имеют свою скорость вращения, меняющуюся в зависимости от дня, ночи или времени года. Управление орбитой поможет не только понять эту взаимную зависимость, но и привести контроль над данными связями посредством усиления или ослабления той или иной группы энергетических частиц. Каждая группа помимо подвижных функций, направленных на развитие всей энергосистемы, имеет и статично-накопительные функции, относящиеся к связи с группами 365 энергетических центров.

На молекулярном уровне фаза очищения в первую очередь связана с движением протонов, которым свойственно отдавать энергию своему «окружению», за счет создаваемого вращения. Единственное, за чем в данном случае надо следить, так это за ритмом очищения, который контролируется дыханием. На этом, собственно, и базируются все дыхательные техники. Если дыхание будет способствовать очищению *ци*, то создаются условия для качественного обогащения энергии *ци*, что, в конечном счете, приводит к формированию энергии *цзин*, которая способна завязать весь энергетический комплекс тела. Энергия, образующаяся от процесса дыхания, называется *кун ци* (*kong qi*) и является Постнатальной. Энергия, движущаяся по меридианам, является изначальной *юань ци* (*yuan qi*) и определяется ритмом развития всего организма. Для того чтобы эти два вида энергии вошли во взаимодействие, требуется соотнести ритм дыхания и ритм кручения орбиты. Проверкой этого соотношения является ритм биения сердца равный 60 ударам в минуту. То есть, полный цикл вдоха и выдоха должен быть равен 60-ти ударам сердца. Причем время прохождения по *ян*-части орбиты (задресередиинному каналу) у мужчин должен равняться 40 ударам, а по передней *инь*-части — 20 ударам, у женщин — наоборот. Эта разница объясняется тем, что мужчине време-

ни на раскручивание энергии требуется в два раза больше, чем на собирание, а женщине — наоборот, времени на собирание требуется больше, чем на раскручивание. За весь период прохождения дыхания по орбите энергия должна успевать завершать свой цикл построения. Так, обогащение протонов в организме женщины идет за счет переднесерединного меридиана и меридианов, обогащающих его, а мужчин — за счет группы заднесерединного меридиана. Таким образом, как уже говорилось выше, дыхание контролирует процесс очищения и, как следствие, обогащение энергии.

Однако не следует забывать, что искусство владения дыханием не является врожденным и его развитие требует времени. Успех в постижении его связан со степенью эластичности брюшной диафрагмы, которая призвана обеспечивать энергообмен в процессе дыхания. «Эластичность» (*tanxing*) дыхания, в свою очередь, напрямую увязана с животом. Если живот не расслаблен, то он не обогащается за счет поступающей *ци* (живот — единственное место в теле, где собирается *ци* всех 12 меридианов) и, следовательно, у диафрагмы нет возможности для перевода *ци* воздуха в низ живота, где она (*ци* воздуха) может войти в фактическое взаимодействие с *ци* тела. Без подобного соединения *ци* воздуха не может быть направлена в орбиту.

Поэтому если тело не подготовлено, то орбиту не стоит увязывать с дыханием с прохождением фазы очищения следует повременить. Если же такое взаимодействие достигнуто, то после того, как *ци* воздуха входит во взаимодействие с *ци* тела, начинается обратный процесс — изменение качества дыхания. Этот период в алхимии называют «потерей дыхания» (*taixi*) или «обретением истинного дыхания» (*deqi*), когда дыхание осуществляется посредством как энергии *ци*, так и энергии *цзин*. Дыхание посредством энергии *ци* — это естественное дыхание носом, а дыхание посредством энергии *цзин* осуществляется пятью *инь*-органами (сердце, селезенка, легкие, печень, почки) и 13 железами внутренней секреции (от железы стопы до макушечной железы).

## 6. Фаза укрепления (加强阶段 *jiaqiang jieduan*)

Фаза укрепления связана с созданием сущностного *цзин* (*zhenjing*), то есть такого вида энергии, который формирует и укрепляет дух *шэнь*. Сущностная *цзин* отличается от *изначальной цзин* тем, что она способна увязывать и распределять энергию в теле. Сущностная *цзин* способна отдавать энергию своему окружению, в отличие от *изначальной*, которая просто усиливает выделение энергии

ци. Таким образом, сущностная *цзин* насыщает основные энергоносители организма: кровь, мышечную ткань и жировую ткань. Это, кстати, часто приводит к физическому увеличению объема тела, так как идет накопление энергии, которая затем сублимируется в энергетической структуре. Если же организм изначально характеризуется более сильным инь, чем ян, то увеличения тела не происходит и энергия сразу питает энергетическое тело.

Основная проблема на данном этапе заключается в необходимости контроля над энергетическим построением (*nengliang jiegou*) и, конкретно, над управлением импульсной последовательностью (*jierai*) (наполнение и перераспределение), которая задает ритм энергетического насыщения. Этот контроль должен осуществляться посредством единой сферы, которая развивается в животе. Отсюда и важность выстраивания центра взаимодействия между физическим и энергетическим телами.

Если это происходит только посредством мозга, то вероятность удержания контроля невелика, ввиду непонимания амплитуды насыщения. Если это происходит посредством единой сферы, которая находится в животе, то достигается внутреннее понимание связей. В другом случае, например, у женщин, насыщение энергетической

структуры может происходить посредством матки, так как матка — самостоятельная энергетическая структура, в которой может дублироваться весь энергетический процесс на микроуровне. Это в какой-то степени дает женщине преимущество на начальной стадии практики перед мужчиной. Но матка способна только собирать и насыщать, она не способна трансформировать высокочастотную энергию в отличие от живота, имеющего все энергетические предпосылки для этого и способного развить в себе трехмерную энергетическую матрицу. Таким образом, мозг и матка ограничены в своей способности полностью контролировать взаимодействие физического и энергетического тел, и, как следствие, они ограничены в определении энергетического построения.

Хотя вышесказанное является работой последующего этапа, источник этой работы уходит корнями в возможность укреплять энергетический процесс с обязательным выстраиванием энергетической сферы в области живота, на основании чего потом развивается циркуляция сущностной *цзин*. Таким образом орбита начинает укреплять сферу, а сфера, в свою очередь, наполнять орбиту трансформированной энергией, включая в работу все энергетические центры, расположенные на задне-серединном меридиане. Их открытие и развитие является главным условием укрепления орбиты.

## 7. Фаза обогащения (浓缩阶段 *nongsuo jieduan*)

После открытия центров орбиты и начала их нормального функционирования начинается обогащение орбиты. Обогащение происходит за счет контролируемого притока *ци* из сосудов тела, который посредством орбиты сохраняет и приумножает изначальную *ци*.

Процесс этот осуществляется посредством поясничной железы (*yaohxian*), которая развивается вокруг центра-железы Мин-мэнь (*Mingmen* — Ворота Прежде небесной Кармы). Центр Мин-мэнь — один из центров, способный самостоятельно сохранять, передавать и трансформировать энергию. Этот центр связан с почками, куда и направляется избыток энергии из орбиты. Избыточная энергия позволяет пополнять изначальную энергию *цзин*, которая затем поступает в орбиту и становится основным строительным материалом трех киноварных полей, расположенных в животе, груди и голове.

Таким образом, при достижении более активной циркуляции энергии в почках создаются условия для многоступенчатого энергетического процесса в теле, который позволяет упорядочивать процесс насыщения энергией. Если до момента концентрируемого вращения орбиты насыщение тела происходило в ритме линейного распределения (когда энергия бралась на локальные нужды), то после норма-



лизации работы орбиты происходит полное обогащение тела с использованием всех восьми секторов тела (сектор образуется угловым моментом полной энергетической спирали тела), составляющих 64-слойную сетку движения энергии в теле. Таким образом, на стадии обогащения орбита становится своеобразной матрицей движения всей энергии в теле.

### 8 Фаза собирания (搜集阶段 *souji jieduan*)

Фаза собирания связана с соединением Пренатальной *ци* с Постнатальной *ци*, что приводит к изменению энергии тела в целом. Это изменение происходит за счет более совершенного ритма и скорости развития энергии в теле. Если же энергию не научить собираться, то она развивается в соответствии с условиями, которые определяются общим строением физического и энергетического тела.

После того как энергия начинает собираться (и это происходит в связи с изменениями в ней, определяемыми предыдущими семью фазами), меняются условия развития энергии в целом, изменяется общее число шагов фазовых изменений, они становятся кратными лунному циклу. Таким образом, собирание энергии в теле приводится в соответствие с собиранием энергии в природе.

Особенно эта фаза важна для мужчин, так как их энергоемкость определяется движением, а не покоем. Для женщины фаза собирания характеризуется выстраиванием менструального цикла в соответствие с лунным циклом. Именно выстраивание связано с процессом собирания, который состоит из девятикратного цикла, или с методом под названием *Девятиуровневый эликсир Желтого Императора* (*Huang Di jiu ding dan*).

Этот эликсир образуется посредством собирания энергетическим каналом ингредиентов из девяти сосудов в Малую космическую орбиту и характеризуется последующим их поступлением в тигель, где они подвергаются переработке. Каждый из сосудов образует свой алхимический элемент. В результате собирания в тигле должно получаться:

реальгар ( <i>xiong huang</i> ) и аурипигмент ( <i>ci huang</i> )	по 0.5 гр
киноварь ( <i>zhu sha</i> )	5 гр
сера ( <i>shi liu huang</i> ), кварц ( <i>bai shi ying</i> ), сталактиты ( <i>zhong ru</i> ), необработанный сульфат натрия ( <i>yu xiao</i> ), арсенолит ( <i>yu shi</i> ), по 3 гр	
сталагмиты ( <i>shi chuang</i> ), сульфат кальция ( <i>han shui shi</i> ), гипс ( <i>shi kao</i> ), железняк ( <i>yu yu liang</i> ), лазурит ( <i>qing shi</i> ), селенит ( <i>Tai yin xuan jing</i> ), железистая известковая глина ( <i>chi shi jin</i> ), слюда ( <i>yun tu</i> ), магнитный железняк ( <i>ci shi</i> ).	по 5 гр

Все 17 ингредиентов толкутся вместе, смешиваются с уксусом (*cuo*) и оставляются на пропитку. После этого сверху насыпается слой простой соли (*wu yan*). Весь состав нагревается в течение 3-х дней и еще день остывает перед открытием сосуда. Этот процесс сублимации (*fei*) повторяется семь раз до достижения восьми циклических изменений.

## 9. Фаза зачатия (概念阶段 *gainian jieduan*)

Фаза зачатия характеризуется наличием энергетической плотности в Единой сфере, при которой происходит увязывание алхимических ингредиентов. Также эту фазу связывают с получением киновари как естественного, циклически трансформированного эликсира (*dan sha che zi ran chi huan dan ye*). Эта фаза, которая также определяется понятием «кипячения воды» (*shui zhu*), и связана она с триграммой Кань в оппозиции триграмме Ли, которая связана с фазой управления.

Процесс, при котором происходит «зачатие», определяется пространственной формулой Ли, когда ингредиенты нагреваются до такой степени, что образуют эликсир, и пространственной формулой Кань, когда ингредиенты диссимилируются, образовав раствор.

Ингредиенты, которые обрабатываются Каналом Управления, связаны с девятью внешними сосудами тела (стопа — голова); ингредиенты, обрабатываемые Каналом Зачатия, связаны с внутренними сосудами (почки — селезенка). В результате этой обработки образно получается свинец и ртуть, или ингредиенты ян и инь. Ингредиенты ян также соотносятся с золотом, серебром, реальгаром, аурипигментом, малахитом, мышьяковистым оксидом и серой. Элементы инь — с ртутью, свинцом, селитрой, неочищенным сульфатом натрия.

Однако надо понимать, что помимо того, что каждый из элементов имеет свое биохимическое значение, он также является неким устойчивым ритмом, объясняющим процесс получения и обработки. Каждый ритм состоит из пяти фаз: фазы облагораживания (*zhun*), обозначаемой золотом, фазы управления (*chen*), обозначаемой серебром, фазы усвоения, обозначаемой свинцом и ртутью, фазы восприятия (*shi*), обозначаемой малахитом (*cheng qing*), и фазы распределения (*jiang jun*), обозначаемой реальгаром. Каждая из этих является формой внутреннего напряжения. Внутреннее напряжение определяет условия, при которых выстаивается энергия.

Итак, фаза зачатия сопровождается удерживанием сущностной *цзин* и переносом внутреннего напряжения в тигель, что позволяет изменять биохимическую природу тела.

### 10. Фаза возвращения (概念阶段 *chengzhang jieduan*)

Фаза возвращения определяется наличием мистической жидкости (*xuan shui*) и божественной жидкости (*shen shui*), которые позволяют развивать созданную и измененную энергию, определяемую потенциалом энергии *цзин* и потенциалом энергии *шэнь*. В принципе, данная фаза уже сама управляет орбитой, задавая ей необходимую скорость вращения и



Также эти пять этапов обозначаются как пять желтых пилюль (*wu huang wan*), пропорционально определяющихся весом следующих элементов: реальгар; аурипигмент; мышьяковистый оксид; сера; желтые квасцы.

Какой бы непонятной ни казалась данная фаза, на самом деле, она является наиболее четкой и определяется временем, в течение которого тело будет изменено, образуя, в конечном счете, пять желтых порошков, которые делают тело не на сосуды и органы, а на пять управляемых уплотнений.

## 12. Фаза закрытия (受束阶段 *shoushu jieduan*)

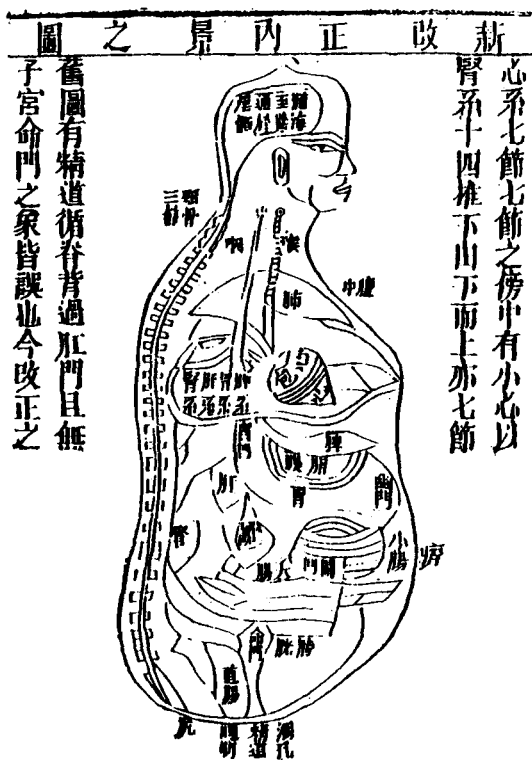
Фаза закрытия характеризуется изменением пяти желтых порошков на пять белых порошков (*wu bai wan*), или получением радужного тела (*de dao zhibi*), способного изменяться посредством:

- 1) пяти видов напряжения (*wu zhuanzhu*);
- 2) девяти видов дыхания (*jiu huxi*);
- 3) шести вращений (*liu xuanzhu*);
- 4) восьми направлений (*ba fangxiang*);
- 5) трех усилий (*san li*).

Пять видов напряжения образуют пять видов плотностей тела, девять дыханий — девять сосудов тела, шесть вращений — шесть изменений тела в пространстве, восемь направлений — восемь сторон пространства, трех усилий — три объема энергии (объем *ци*, *цзин* и *шэнь*).

# Ян-орбиты (阳周天 yang zhou tian)

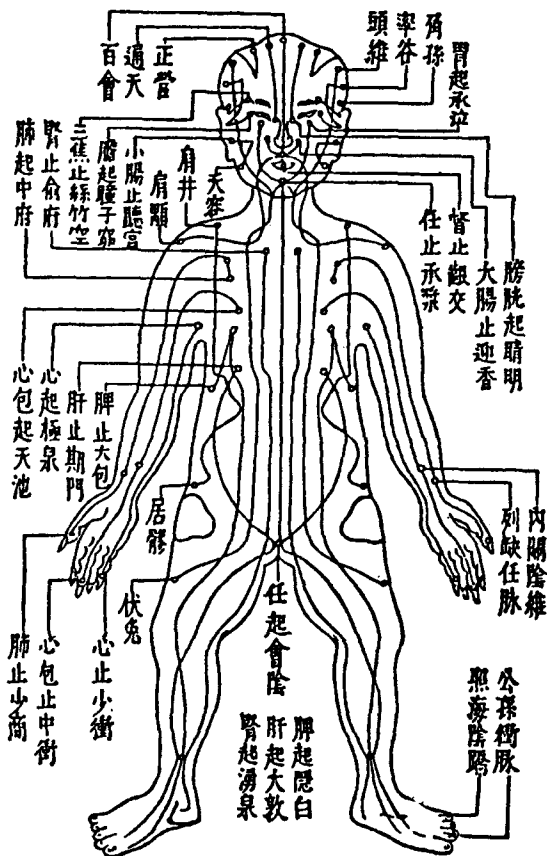
Для того чтобы начать рассматривать орбиты в целом и ян-орбиты в частности, надо познакомиться с общей моделью тела. Даосская алхимия рассматривает тело как сосуды, воспроизводящие или перерабатывающие энергию.



Сосуды тела

В совокупности все эти сосуды образуют энергетический узел (*jiejie*), который посредством активных центров, связывает тело с макрокосмосом.

图 全 人 仰



Центры, увязывающие тело с макрокосмосом





Упорядоченная форма процесса инь-ян

Посредством внутренней циркуляции выстраивается взаимосвязь с пространством, которая позволяет участвовать в управлении энергией, ее перераспределении, собирании и, наконец, трансформации, приводя, таким образом, состояние тела к упорядоченной форме, представляющей сбалансированную модель инь-ян.

Только после того, как инь и ян в теле упорядочены, возникают условия для взращивания духа шэнь — энергии, которая определяет качество энергетической структуры человека. На энергетическом плане этим упорядочиванием ведаёт Малая космическая орбита, которая в разных школах

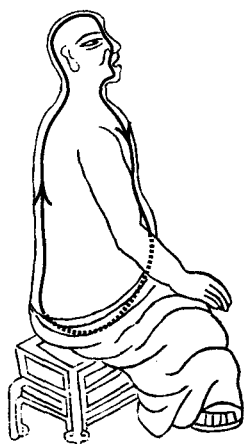
представлена по-разному, но функциональное значение имеет одинаковое.

Рассмотрим наиболее встречающиеся *ян-направленные* Малые космические орбиты.

Движение энергии у этих орбит соотносится с естественным током движения энергии по меридиану. То есть, энергия, двигаясь вверх по заднесерединному меридиану и вниз по переднесерединному меридиану, образует в своем соединении орбиту, которая объединяет переднюю и заднюю часть тела. Собственно, подобная орбита и является простейшей формой орбиты *ян*, которая в основном используется в различных системах цигуна, внутренних систем ба-гуа, тайцзи-цюань и синь-и.

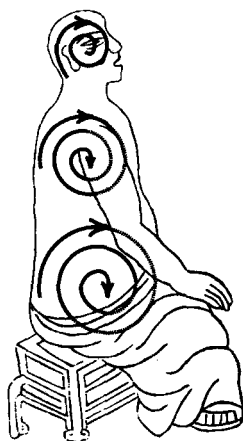
Основная ее задача — уравнивание энергии, которая развивается посредством узлов форм (законченной последовательности движения). Такая орбита может служить как базовой для двигательных техник, так и использоваться для статической алхимической работы, направленной на развитие контроля над циркуляцией энергии в теле.

Однако, согласно учению некоторых даосских школ, использование данной орбиты мешает развитию алхимического процесса, так как «вводит энергию в заблуждение» (*wudao jing*), не давая ей выполнять другие функции кроме циркуляции.



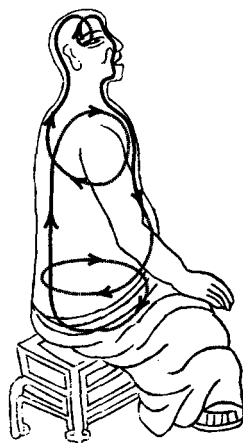
Простейшая форма  
*ян-орбиты*

Так, согласно школе «Девяти Небесных наставников», орбита в течение своего вращения должна собирать нектар или эссенцию, которая образуется в трех киноварных полях (нижнем, среднем и верхнем). На рисунке справа показано естественное движение Малой космической орбиты. Более же сложная форма орбиты включает в себя по три витка в каждой части тела, образуя, таким образом, узор из девяти лепестков.



Естественное движение Малой космической орбиты

Достаточно интересной представляется орбита, направленная на поглощение внешнего эликсира (*wai dan*), так называемый Таньянский метод (*Tanyang huatong*), метод поглощения химических порошков, которые приводят к образованию «желтого просвирика» (*dian mao*). Таньянский метод направлен на прием внешнего снадобья, но при этом требует от принимающего достигнуть управления энергией в трех киноварных полях, помогая, тем самым, опуститься порошку в зону нижнего киноварного поля. Орбита в этом случае работает как часть процесса усваивания или увязывания энергии, достигая попеременного напряжения во вращении сначала в области головы (в момент загллатывания порошка), затем в области груди (в момент опускания порошка) и, наконец, в области живота (при доведении порошка до нижнего тигля).



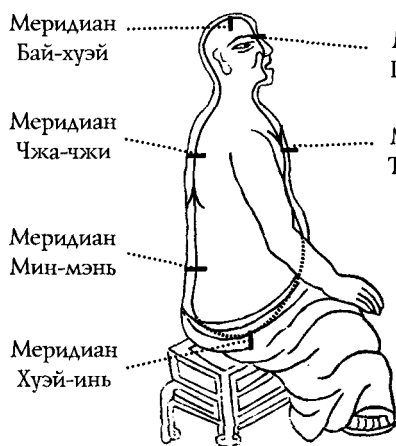
Движение орбиты в Таньянском методе

Этот метод, распространенный в начале третьего столетия в провинции Наньцзин (*Nanjing*), отправил на тот свет многих последователей быстрого обретения бессмертия, но при этом он дал алхимии важные знания в области резкого сжатия и сжатия энергии, который и был в дальнейшем развит посредством трехуровневой вращающейся орбиты. Этим методом, кстати, очень успешно пользовался учитель Гэ Хуна, Чэн Инь (*Cheng Yin*). Этот же метод «сжатия и освобождения» получил распространение в буддийской школе Тяньтай (*Tian Tai*) благодаря ее основателю Чжи-и (*Zhi Yi*) в конце VI века, а также в индийской тантрической школе Субхакарусима (*Subhakarasinha*) (середина VIII века). Распространение данной орбиты было связано с процессом самомумифицирования, когда требовалось достигнуть определенного качества сжатия тела, позволяющего затем высвобожденному энергетическому телу продолжать взаимодействовать с плотными энергиями Земли посредством оставленного физического тела.

Согласно другой школе «Золотого эликсира» или «Золотого цветка» (*Jing hua daopai*) маошанской линии (II век н. э.), работа с орбитой направлена на получение радужного эликсира (*hong dan*), который вырабатывается путем расщепления естественно создаваемой и раскрученной

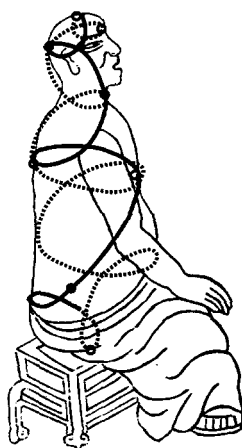
энергии в теле. Этот процесс происходит, когда развитие орбиты увязывается с раскрытием «специальных» энергетических меридианов, известных также как алхимические меридианы. Эти меридианы связаны с «центрами-сосудами» (*zhong qi*), которые являются энергетически сложными центрами, они могут собирать и трансформировать энергию.

И, наконец, пятый вид орбиты, орбита девяти-цветочного эликсира (*jiu huadan*), которая используется во многих даосских школах, одновременно является частью Большой космической орбиты, орбиты движения по спирали.



Орбита, увязанная с алхимическими меридианами

Меридиан  
Швен-гуан  
  
Меридиан  
Тянь-чжун



Орбита девяти-цветочного эликсира

## 2. Раскручивание энергии инь (阴精循环)

Раскручивание энергии инь — процесс, направленный на получение «желтого ростка» (*huang ya*), что в алхимии значит «укрепление корня золотого цветка» (*jinhua gu gen*) (связанно-го с формированием нижнего киноварного поля). Это процесс создания «медленного огня» (*manhuo*) или «мягкого огня» (*wenhuo*) (постоянное удерживание энергии в зоне нижнего киноварного поля), благодаря которому укрепляется киноварь, созданная за счет «большого огня» (*dahuo*) (постоянно поддерживаемая циркуляция). Основным при раскручивании энергии инь является образование ингредиента серы (*shi lin huang*). Сера — энергетическая субстанция, являющаяся необходимым компонентом для соединения различных видов энергии в тигле за счет восьмичленной циклической формулы серы. Она создает ощущение вязкости в теле. Сера способна взаимодействовать с органическими веществами организма, образуя сульфиды и кислоту с пятой степенью окисления, что позволяет достигать нейтрализации микробов, нарушающих процесс варки эликсира. Таким образом, раскручивание орбиты инь является частью процесса укрепления инь, направленного на увязывание энергии в теле. Особенно этот процесс важен для женщин, специфика организма

которых направлена, в первую очередь, на потребление, а затем — на развитие. И для женщины процесс увязывания энергии становится необходимой потребностью в процессе практики, иначе развивающаяся энергия может нарушить контроль над ее ритмом развития.

Раскручивание энергии инь является необходимым условием для укрепления циклических изменений у женщины. Процесс раскручивания включает работу над гипофизотропной зоной гипоталамуса — передней доли гипофиза и яичников, которые определяют работу репродуктивной системы, в первой очередь, матки, где энергии свойственно собираться естественным образом. Таким образом, ритмические процессы, вызванные раскручиванием орбиты инь, влияют на циклические изменения в яичниках, рост и созревание фолликулов (структурного компонента яичников, образующего яйцеклетку), в течение которого идет собирание всей энергосистемы тела и фазы желтого тела, когда происходит рассасывание энергии по телу, если, конечно, не происходит оплодотворение. То есть раскручивание инь энергии делится на два этапа — овуляторный, когда яйцеклетка попадает в брюшную полость, и послеовуляторный, связанный с питанием ядер клеток. Во время первого этапа орбита обогащает энергию в матке, во время второго этапа — распределяет по телу. Причем, в процессе распре-

деления лучше задействовать инь-ян орбиту, или только ян.

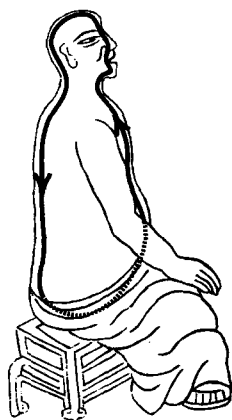
Весь процесс раскручивания инь-орбиты состоит из 28 фаз, в течение которых происходит циклический процесс изменения.

### 28 фаз изменения орбиты инь (阴周天二十八阶)

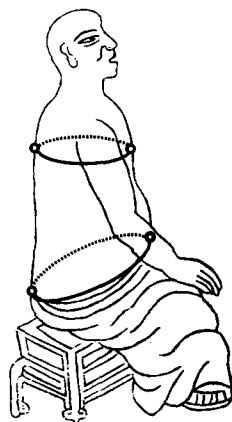
- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| 1. Фаза Ше ( <i>She</i> )     | фаза зарождения орбиты;                              |
| 2. Фаза Ти ( <i>Ti</i> )      | фаза опускания орбиты;                               |
| 3. Фаза Гэ ( <i>Ge</i> )      | фаза перехода —<br>начало изменения орбиты;          |
| 4. Фаза Дан ( <i>Dan</i> )    | одинарная фаза —<br>нахождение в орбите;             |
| 5. Фаза Э ( <i>E</i> )        | фаза прохождения препятствий —<br>углубление орбиты; |
| 6. Фаза Чжи ( <i>Zhi</i> )    | фаза держания —<br>укрепление орбиты;                |
| 7. Фаза Сю ( <i>Xu</i> )      | медленная фаза —<br>накопление орбиты;               |
| 8. Фаза Да ( <i>Da</i> )      | великая фаза —<br>фаза собирания энергии;            |
| 9. Фаза Хуан ( <i>Huang</i> ) | фаза опустошения —<br>удерживание собранной энергии; |
| 10. Фаза Ло ( <i>Luo</i> )    | конечная фаза —<br>насыщение собранной энергии;      |
| 11. Фаза Дун ( <i>Dun</i> )   | фаза пропитывания —<br>наполнения тела;              |
| 12. Фаза Цан ( <i>Cang</i> )  | фаза уплотнения —<br>удерживание наполненного тела;  |



13. Фаза Сянь (*Xian*) фаза поворота назад —  
продолжение движения орбиты;
14. Фаза Ся (*Xia*) фаза гармонизации —  
выстраивание подъема орбиты;
15. Фаза Тунь (*Tun*) фаза ритма —  
соответствие дыханию;
16. Фаза Тан (*Dan*) «прибрежная» фаза — ощущение  
движения орбиты животом;
17. Фаза Цзо (*Zuo*) фаза движения;
18. Фаза Э (*E*) прекрасная фаза —  
движение, наполняющее чувства;
19. Фаза Янь (*Yan*) фаза переливания — переход  
движения в следующую фазу;
20. Фаза Мао (*Mao*) фаза насыщения —  
очередное обогащение орбиты;
21. Фаза Да (*Da*) большая фаза —  
фаза наполненного движения;
22. Фаза Юянь (*Yuan*) бесконечная фаза — фаза  
восприятия полного объема от орбиты;
23. Фаза Сянь (*Xian*) фаза представления —  
подготовка к завершению;
24. Фаза Кунь (*Kun*) фаза ограничения —  
фаза, наполняющаяся внутренним светом;
25. Фаза Дун (*Dun*) фаза пропитывания —  
наполнение орбиты светом;
26. Фаза Чи (*Chi*) малиновая фаза —  
наполнение тела светом;
27. Фаза Фэнь (*Fen*) фаза раскрытия —  
реализация полного цикла орбиты;
28. Фаза Жоу (*Rou*) фаза соответствия —  
переход к фазе опускания.



Общая схема  
инь-орбиты



Поясничная и груд-  
ная орбиты

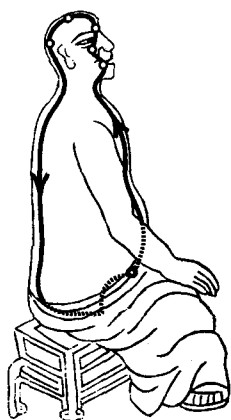
## Инь-орбиты (阴周天 yin zhoutian)

Инь-орбиты — это орбиты, которые двигаются против естественного тока меридиана, способствуя укреплению большого инь на переднесерединном меридиане и малого инь на заднесерединном. Что это дает? Это дает, в первую очередь, возможность наполнить инь-органы, железы внутренней секреции и матку (для женщин). Работа с этой орбитой регулируется общим состоянием наполненности. Помимо обратно-направленных, инь-орбитами считаются также все горизонтальные, как, например, поясничная или грудная орбиты, также орбиты инь органов, к примеру, орбита печени.

Наиболее распространенной инь-орбитой считается орбита, захватывающая половые железы и железы головы, направленная на регуляцию гормональной среды тела.



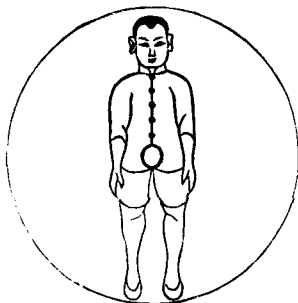
Орбита печени



Регулирующая  
орбита

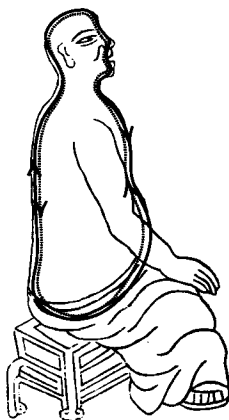
### 3. Раскручивание энергии инь-ян (阴阳循环)

Раскручивание энергии инь-ян связано с построением спиралевидной орбиты, направленной на увязывание внутренней и внешней сфер тела.

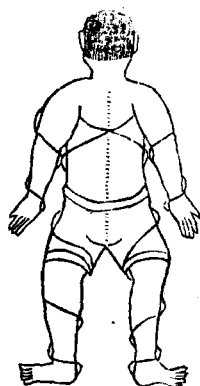


Внутренняя и внешняя  
сферы тела

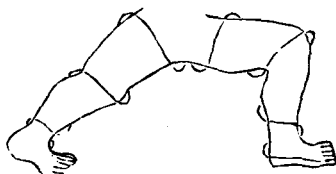
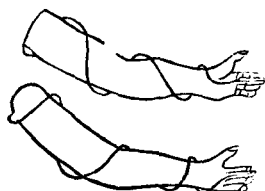
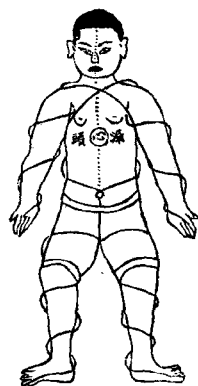
Основными практиками, направленными на понимание потока инь-ян, являются вертикальные практики в движении, из которых наиболее известные — это тайцзи-цюань и багуачжан. Роль Малой космической орбиты здесь сводится к управлению потоками инь и ян одновременно, что позволяет усиливать спиральное движение энергии по всему телу.



Инь-ян потоки



Раскручивание Малой космической орбиты в основном происходит в вертикальном положении, при этом спираль энергии раскручивается по всему телу, а во время движения работа спирали уплотняется, особенно в руках и ногах. Это позволяет контролировать движение, удерживая процесс алхимической работы.



*Раскручивание спирали энергии в руках и ногах*

Раскручивание энергии инь-ян имеет две промежуточные фазы внутренней сферы и внешней сферы.

Фаза внутренней сферы направлена на выработку *ци*, включая как процесс естественного образования, так и процесс привнесенного образования. Эта фаза постоянно направлена на создание Единого центра, образование которого привносит дополнительные возможности в преобразование энергии.

Фаза внешней сферы направлена на собирание энергетической структуры человека по отношению к внутренней сфере, что позволяет увязывать микрокосмическую работу с макрокосмической, то есть внутреннее с внешним.

#### 4. Раскручивание пятью усилиями (五力循环)

Раскручивание энергии посредством пяти усилий — это процесс, определяемый изменениями в физическом теле, влияющий на взаимодействие энергетического и биохимического потенциала тела. Раскручивание орбиты пятью усилиями имеет пять фаз раскручивания, соответствующих пяти видам плотности.

##### Фазы раскручивания пяти усилий (五力循环阶段)

1. Уплотняющая фаза (Pi)
2. Разделяющая фаза (Beng)
3. Проникающая фаза (Zuang)
4. Пробивающая фаза (Pao)
5. Растирающая фаза (Heng)

*Уплотняющая фаза.* Фаза, направленная на гармонизацию тела и энергии, состоит из пяти последовательностей гармонизации (*wu xianghe*).

- Гармонизация плеч и бедер
- Гармонизация локтей и коленей
- Гармонизация кистей и ритма
- Гармонизация сердца и ритма
- Гармонизация ритма с энергией

*Разделяющая фаза.* Фаза, направленная на познание тела телом, познание тела энергией и познание тела сознанием. Первое должно выстраиваться (*goujian*), второе должно осознаваться (*gan zhi*), третье должно возвращаться (*changzhang*).

*Проникающая фаза.* Фаза, связывающая пять усилий в единый узел, основывается на следующих принципах:

- внутреннее должно подниматься;
- пространственное — увязываться;
- направленное — соединяться;
- вырабатываемое — смешиваться;
- имеющееся — вращаться;
- вращающееся — усваиваться;
- усвоившееся — трансформироваться;
- трансформированное — опускаться;
- опускающееся — образовывать внутреннее.

*Пробивающая фаза.* Эта фаза направлена на умение управлять и перераспределять энергию. За счет этого происходит укрепление пяти усилий и их понимание.

*Растирающая фаза.* Фаза, приводящая измененное к единому. Это означает, что все, что происходит в теле, должно быть связано с единым центром.

Малая космическая орбита в условиях пяти усилий увязана с дыханием пяти органов. Каждое из этих дыханий питает соответствующее усилие (см. Даосская йога сновидения).

## 5. Пространственное раскручивание (多维循环)

Для того чтобы познать алхимическую формулу практики, следует довести свое умение в циркуляции энергии до такого уровня, когда сосуды сами начнут давать реакцию на внутренние изменения, что приводит к возможности получения ингредиентов. Любая трансформация имеет свой циклический ритм, и если не познать цикл ритма, то и не познать законов трансформации.

Весь макрокосмический период трансформации связан с 60-летним циклом. Это то количество времени, в течение которого происходит изменение пяти видов плотности в природе, после чего энергия переходит в иное качество существования и входит в новую фазу 60-циклического превращения. Причем, эти превращения можно рассматривать последовательно, а можно — параллельно. Последовательно — это когда изменение направлено на существующую форму, измененную предыдущим циклом, а параллельное — без учета этих изменений. То есть цикл может быть сам по отношению к себе, или — по отношению к некой форме. Так, если брать тело человека, который не живет согласно законам пространственных изменений, то он не может влиять на ритм развития своей энергии. Естественно, что человек не может противопоставить развитие своего микрокосмоса

всему макрокосмосу, но он может следовать ему, углублять и улучшать его. Для первого случая ему достаточно естественной энергии, для двух остальных необходимо больше потреблять и вырабатывать энергию. Но как бы то ни было, естественная ци реагирует на естественные процессы изменения в природе, которые зарождаются весной (цикл цзя (*jia*)) и проходят все изменения в течение 12 лет. Этот цикл равен полному обороту планеты Юпитер (*Tai Sui*) вокруг Солнца, она считается главной алхимической планетой, отмеряющей ритм.

### Фазы пространственного раскручивания (多维循环阶段)

Двенадцать фаз пространственного закручивания связаны с циклом Юпитера, они представляют пространственные характеристики 28-лунного порядка (лунного месяца).

#### I. Фаза Цзянь Дэ (*Jiang De*)

- истинная фаза с частотой воздействия 6,8-7,1 x 1014 Гц
- воспринимается эта частота преимущественно головой

#### II. Фаза Цзян Жу (*Jian Ru*)

- опускающая фаза с частотой воздействия 6,5-6,8 x 1014 Гц
- воспринимается плечами



### III. Фаза Цин Чжан (*Qing Zhang*)

— фаза, охватывающая поверхность, с частотой воздействия  $6,2-6,5 \times 10^{14}$  Гц

— воспринимается спиной;

### IV. Фаза Бянь Чжун (*Bian Zhong*)

— фаза укрепления с частотой воздействия  $5,9-6,2 \times 10^{14}$  Гц;

— воспринимается поясницей;

### V. Фаза Кай Мин (*Kai Ming*)

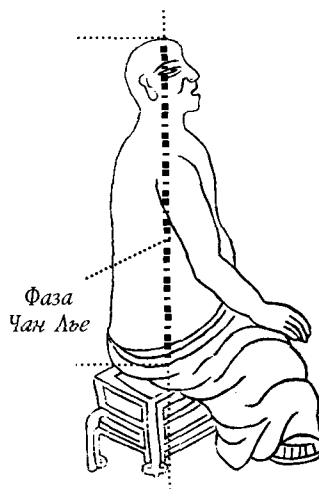
— открывающая фаза с частотой воздействия  $5,5-5,9 \times 10^{14}$  Гц;

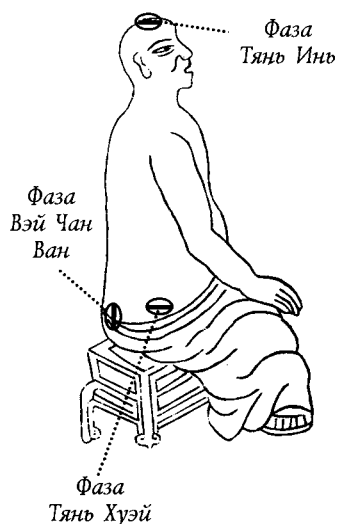
— воспринимается животом;

### VI. Фаза Чан Лье (*Chang Lie*)

— «длинный ветер», фаза с частотой воздействия  $3,0-7,1 \times 10^{14}$  Гц

— воспринимается осью;





VII. Фаза Тянь Инь (*Tian Yin*)  
— небесный звук, фаза с частотой  
воздействия 7,1-8,0 x 10<sup>14</sup> Гц;

— воспринимается макушкой;

VIII. Фаза Вэй Чан Ван (*Wei Chang Wang*)

— добродетельная фаза с частотой  
воздействия 4,5-4,9 x 10<sup>14</sup> Гц;

— воспринимается копчиком;

IX. Фаза Мин Тянь Хуэй (*Ming Tian Hui*)

— небесное приобретение, фаза с  
частотой воздействия 3,2-4 x 10<sup>14</sup> Гц;

— воспринимается животом;

X. Фаза Да Чжан (*Da Zhang*)

— Большая Печать, фаза с частотой  
воздействия 3,0-3,2 x 10<sup>14</sup> Гц;

— воспринимается промежностью;

XI. Фаза Тянь Цюань (*Tian Quan*)

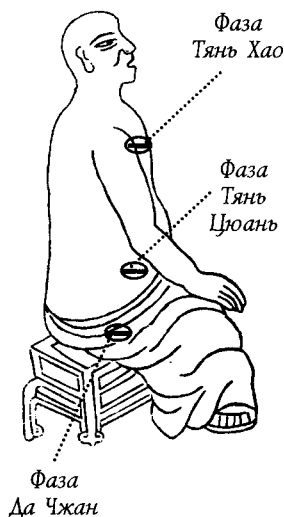
— Небесный источник, фаза с частотой  
воздействия 3,2-3,5 x 10<sup>14</sup> Гц;

— воспринимается Единым центром  
и маткой;

XII. Фаза Тянь Хао (*Tian Hao*)

— Небесное сияние, фаза с частотой  
воздействия 5,6-5,8 x 10<sup>14</sup> Гц;

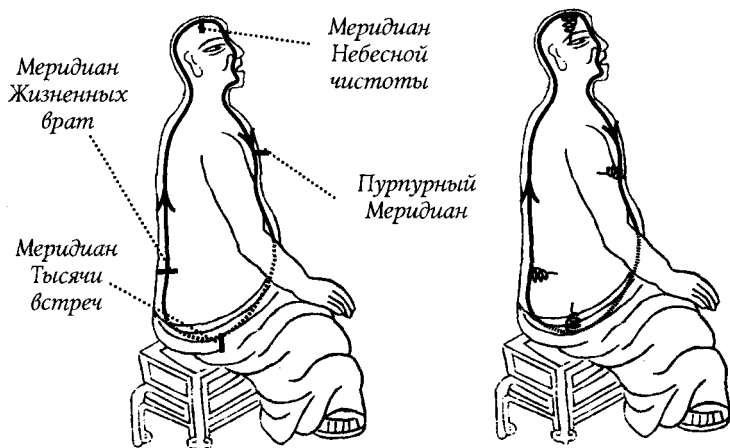
— воспринимается сердцем;

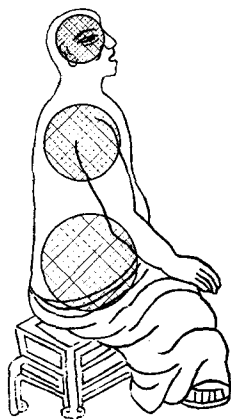


## 6. Раскручивание алхимических меридианов Малой космической орбиты (内丹经脉循环)

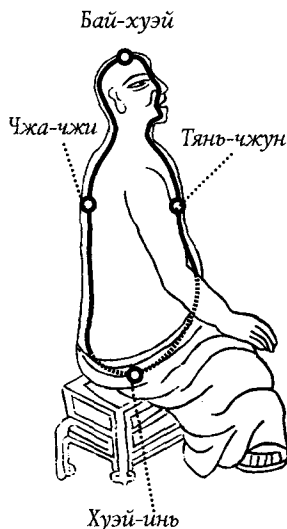
Посредством алхимических меридианов происходит увязывание алхимических сосудов с общей энергосистемой тела. Алхимические меридианы развиваются на местах основных энергетических центров и желез внутренней секреции.

Малая космическая орбита связана с четырьмя алхимическими меридианами, которые влияют на неё: меридианом Небесной чистоты (*Tianbai jing*), Пурпурным меридианом (*Zijing*), меридианом Жизненных врат (*Tianmen jing*), меридианом Тысячи встреч (*Baibui jing*). Эти меридианы развиваются как естественным путем, так и направленно, когда работа связана непосредственно с их развитием.





Киноварные поля



Четыре кардинальных точки

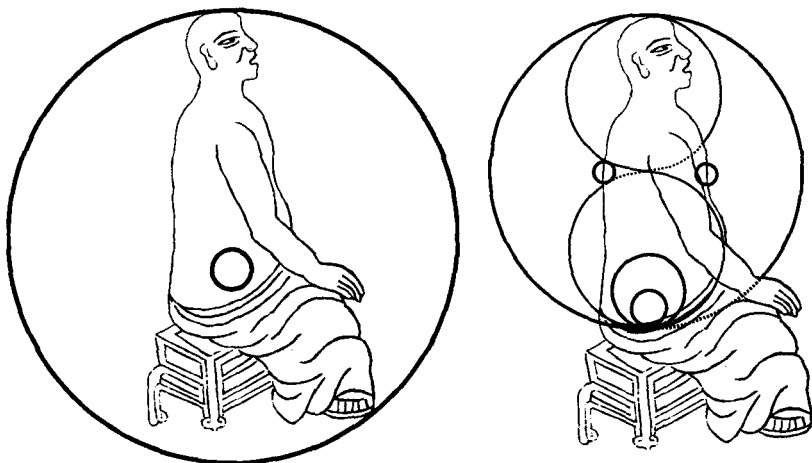
Они контактируют с основными киноварными полями, где происходит процесс трансформации энергии, поставляя в них энергию и переводя ее обратно в орбиту. Они, собственно, и следят за девятикратной перегонкой энергии, доведя ее до полной очистки.

## 8. Естественное раскручивание Малой космической орбиты (自然开经)

Естественное раскручивание Малой космической орбиты определяется всем комплексом внутренней работы. И в первую очередь, плотностью тела, которая заставляет орбиту крутиться. Основной характеристикой является правильное дыхание, которое ритмично изменяет давление в области живота, подталкивая тем самым энергию по заднесерединному меридиану. Другой важной характеристикой является открытость самого канала, позволяющего энергии беспрепятственно течь по каналу.

Естественное раскручивание (*ziran kaijing*) отличается от естественной циркуляции орбиты. Естественная циркуляция задана изначально и соответствует общей

энергосистеме тела. А раскручивание подразумевает частоту вращения, которая позволяет поддерживать работу четырех кардинальных точек в постоянном режиме; именно через них проходит взаимодействие внешней сферы с внутренней.



Взаимодействие внешней и внутренней сфер

### Фазы естественного раскручивания (开经各阶)

Естественное раскручивание состоит из 64 фаз. Такое количество поворотов имеет энергия в замкнутой сфере. 64 оборота образуют восемь вихрей или восемь усилий, которые имеют свое направление. Поэтому говорится, что Малая космическая орбита является корнем всех преобразований, которые происходят в теле.

1	Цянь	<i>Qian</i>	Фаза открытия	33
2	Кунь	<i>Kun</i>	Фаза закрытия	34
3	Чжунь	<i>Zhun</i>	Фаза вскрытия	35
4	Мэн	<i>Meng</i>	Фаза подготовки	36
5	Сюй	<i>Xu</i>	Фаза выжидания	37
6	Сун	<i>Song</i>	Фаза принятия	38
7	Ши	<i>Shi</i>	Фаза накопления	39
8	Би	<i>Bi</i>	Фаза сближения	40
9	Сяочу	<i>Xiaoxu</i>	Фаза накопления малого	41
10	Люй	<i>Li</i>	Фаза, закрепляющая последовательность	42
11	Тай	<i>Tai</i>	Фаза согласования	43
12	Пи	<i>Pi</i>	Фаза разделения	44
13	Тун жень	<i>Tongren</i>	Фаза, собирающая новое качество	45
14	Да Ю	<i>Dayou</i>	Фаза, направленная на большее	46
15	Цянь	<i>Qian</i>	Фаза переработки	47
16	Юй	<i>Yu</i>	Фаза новой готовности	48
17	Суй	<i>Sui</i>	Фаза следования	49
18	Гу	<i>Gu</i>	Фаза брожения	50
19	Линь	<i>Lin</i>	Фаза созерцания	51
20	Гуань	<i>Guan</i>	Фаза видения	52
21	Шихэ	<i>Shihe</i>	Фаза быстрого прохождения	53
22	Би	<i>Ben</i>	Фаза наслаждения	54
23	Бо	<i>Bo</i>	Фаза распада	55
24	Фу	<i>Fu</i>	Фаза возврата	56
25	У Ван	<i>Wuwang</i>	Фаза ясности	57
26	Да Чу	<i>Dachu</i>	Фаза накопления большого	58
27	И	<i>Yi</i>	Фаза питания	59
28	Да го	<i>Daguo</i>	Фаза переполнения	60
29	Кань	<i>Kan</i>	Фаза ловушки	61
30	Ли	<i>Li</i>	Фаза увязывания	62
31	Сянь	<i>Xian</i>	Фаза истинных ощущений	63
32	Хэн	<i>Heng</i>	Фаза постоянства	64

Дунь	<i>Dun</i>	Фаза сокрытия
Да Чжуан	<i>Dazhuang</i>	Фаза неимоверной мощи
Цзинь	<i>Jin</i>	Фаза восхождения
Мин И	<i>Mingyi</i>	Фаза потери ясности
Цзя Жень	<i>Jiaren</i>	Фаза завязывания
Куй	<i>Kui</i>	Фаза противостояния
Цзянь	<i>Jian</i>	Фаза преодоления препятствий
Цзе	<i>Jie</i>	Фаза освобождения
Сунь	<i>Sun</i>	Фаза потери чувствительности
И	<i>Yi</i>	Фаза прибавления
Гуай	<i>Guai</i>	Фаза открытия нового
Гоу	<i>Gou</i>	Фаза столкновения
Цуй	<i>Cui</i>	Фаза собирания
Шэн	<i>Sheng</i>	Фаза роста
Кунь	<i>Kun</i>	Фаза опустошения
Цзин	<i>Jing</i>	Фаза нового источника
Гэ	<i>Ge</i>	Фаза преобразования
Дин	<i>Ding</i>	Фаза осознанной потери
Чжень	<i>Zhen</i>	Раскрывающая фаза
Гэнь	<i>Gen</i>	Фаза удержания
Цзянь	<i>Jian</i>	Фаза постепенности
Гуй Мэй	<i>Guimei</i>	Фаза сублимации
Фэн	<i>Feng</i>	Фаза изобилия
Люй	<i>Lu</i>	Фаза странствия
Сюнь	<i>Xun</i>	Фаза проникновения
Дуй	<i>Dui</i>	Фаза проводимости
Хуань	<i>Huan</i>	Фаза рассеивания
Цзе	<i>Jie</i>	Фаза равновесия
Чжун Фу	<i>Zhongfu</i>	Осевая фаза
Сяо го	<i>Xiaoguo</i>	Фаза прохождения малого
Цзи цзи	<i>Jiji</i>	Фаза свершения
Вей цзи	<i>Weiji</i>	Фаза внешнего преобразования

Шестьдесят четыре пары естественного раскручивания Малой космической орбиты образуют восемь внешних и восемь внутренних преобразований, которые образуют восемь внешних усилий и восемь внутренних усилий.

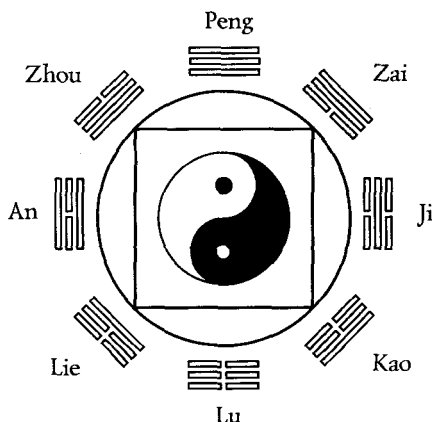
Восемь внутренних усилий  
(八内力)

1. Усилие сознанием (*zhili*)
  - по отношению к сознанию
  - по отношению к телу
  - по отношению к энергии
2. Усилие формой тела (*tixing*)
  - прямое
  - скрученное (изогнутое)
3. Усилие пятью органами (*wuqi*)
  - усилие почками
  - усилие печенью
  - усилие сердцем
  - усилие легкими
  - усилие селезенкой
4. Усилие положением тела (*zishi*)
  - сидячее
  - лежащее
  - стоячее
5. Усилие направлением (*fangxiang*)
6. Усилие циркуляцией (*xunhuan*)
  - круглая
  - квадратная
7. Усилие покоем (ритм удержания) (*jing*)
8. Усилие наполненностью (ритм реализации) (*chongsi*)

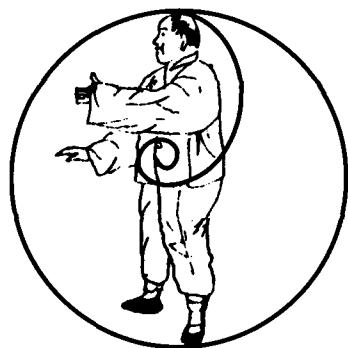


# Восемь внешних усилий (八外力)

Восемь внешних усилий являются группой восьми движений, каждое из которых имеет свой вектор направления, удерживающий восемь внутренних усилий. Восемь внешних усилий развиваются посредством движения, где проходит трансформация Большой космической орбиты в данное усилие. И, как следствие, Малая орбита является основой Большой орбиты.



- |    |      |             |                      |
|----|------|-------------|----------------------|
| 1. | Пэн  | <i>Peng</i> | Усилие направляющее  |
| 2. | Лю   | <i>Lu</i>   | Усилие откатывающее  |
| 3. | Цзи  | <i>Ji</i>   | Усилие надавливающее |
| 4. | Ан   | <i>An</i>   | Усилие толкающее     |
| 5. | Цай  | <i>Zai</i>  | Усилие уводящее      |
| 6. | Лие  | <i>Lie</i>  | Усилие расщепляющее  |
| 7. | Чжоу | <i>Zhou</i> | Усилие выстраивающее |
| 8. | Као  | <i>Kao</i>  | Усилие содержащее    |



Усилие направляющее



Усилие откатывающее



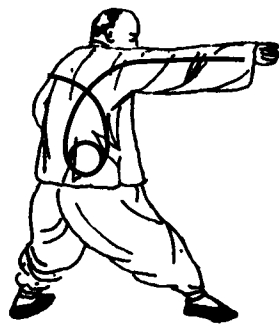
Усилие надавливающее



Усилие толкающее



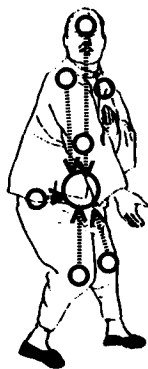
Усилие уводящее



Усилие расщепляющее



Усилие выстраивающее



Усилие содержащее

# 小周天循环

РАБОТА С МАЛОЙ КОСМИЧЕСКОЙ ОРБИТОЙ

*Последовательность Первая.*

*Поход к Большой Реке.*

(第一 大河之旅 *Dàhé zhī lǚ*)

## 1. Тройная перегонка (*san zhou*)

Изначальное положение у-цзи (*wuji*), гармонизируется состояние тела, энергии и сознания. Отставляются левая нога на ширину плеч, расслабляется живот — нижнее место встречи переднее-серединного и заднесерединного меридианов. Скручивается позвоночник вниз, одновременно идет расслабление из низа живота к голове. В момент касания ладонями пола расслаблением из живота достигается расслабление в голове. При этом не теряется расслабленность живота. В этом положении необходимо находиться до состояния легкого наполнения головы, которое на начальном этапе может соотноситься с ощущением давления. После чего раскручиваемся вверх или, правильней сказать, вкручиваемся в низ живота, к нижней сфере, опуская одновременно наполненность из головы в живот. При полном раскрытии должна ощущаться наполненность в животе и легкость в голове. Если легкость не достигнута, пытайтесь ее достигнуть, находясь в раскрытом положении.





Слегка подсаживаемся, усиливая внутреннее напряжение в животе, на более продвинутом уровне это соотносится с изменением качества энергии в нижней сфере тела. После чего начинаем опять скручиваться. Все это повторяем еще два раза.

Эта последовательность направлена на тройную перегонку энергии — энергии *ци*, энергии *цзин* и энергии *шэнь*. При первом скручивании уплотняем нижнюю сферу, при втором — среднюю (в области груди) и при третьем — верхнюю сферу (голову).

После уплотнения нижней сферы собираемся вниз, сжимая все тело к Единному центру. Осуществляем перевод трех сфер в одну точку. Если Единый центр не развит, то собираем все три сферы в нижнюю сферу.

## 2. Разматывание и наматывание кокона (*kaihe*)

Данная последовательность определяется собранностью, которая должна быть достигнута в нижней сфере. Нижняя сфера соотносится с понятием кокона. Садимся на землю и раскручиваем тело в горизон-

тальном положении, разматывая кокон от низа тела до макушки. Крайнее положение — голова не кладется на землю, а удерживает вершину кокона. Затем опять наматываем кокон в нижнюю сферу. Последовательность повторяется три раза, в течение этого концентрируемся на процессе раскручивания и скручивания кокона, развивая его эластичность. Завершается последовательность в положении раскрученности, удерживая натяжение кокона до ощущения его разрыва. В момент потери связи тела с коконом тело расслабляется.



### 3. Осознание пяти усилий (*shi wuli*)

Внутренняя последовательность соотносится с энергетическим, а не физическим, усилием пяти областей тела: копчиково-крестцового отдела, поясничного отдела, грудного отдела, шейного отдела и грудины. Усилие копчиковой зоны связано с соединением ног и копчика, и расслаблением этой зоны.





Второе соединение связано с пояснично-крестцовой зоной и пятью внутренними органами и расслаблением этой зоны. Третье усилие связано с грудной частью позвоночника и мышцами спины, четвертое с — шеей, головой и расслаблением. Пятое — с грудной клеткой и животом.

#### 4. Собираение нижней сферы (*shou xia qi ti*)

Попеременное вращение правой и левой ног на себя по отношению к началу заднесерединного меридиана (копчику-крестцовая область). Вращение осуществляется по пять раз, попеременно изменяя напряжение в правой и левой ноге, которое воздействует на центр, открывающий орбиту. Завершается подобранностью ног к промежности.

#### 5. Катание золотого шара (*zhuan jingqiu*)

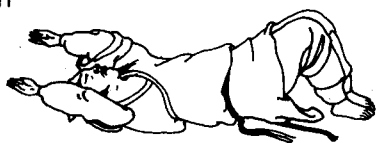
Последовательность направлена на раскрытие диафрагмы копчика и живота, влияющее на усилие

тока энергии в Малой космической орбите. Последовательность выполняется за счет перекачивания копчиковой зоны от промежности до поясницы.

#### 6. Раскрытие и собирание Канала Управления (Renmai kaihe)

Направлено на проработку заднесерединного меридиана, который является Ян-меридианом Малой космической орбиты или Каналом Управления. Разводим стопы на ширину плеч, ладони удерживают низ живота; вытягиваем ноги посредством скольжения стоп по полу до начала естественного отрыва от земли носочков, образующих дугу пятка-колени-промежность (то есть ноги до конца не выпрямляются). Затем носочки натягиваем на себя, создавая напряжение в Ахиллесовом сухожилии и усиливая, таким образом, ток энергии в меридиане почек. В этом положении задерживаемся немного, накапливая энергию в почках. Затем подбираем ноги (носочки





продолжают смотреть вверх), собираем энергию в почках. Опускаем стопы, подтягиваем копчик в направлении стоп, за счет этого кисти подтягиваются к груди.

Собираем ноги вместе, отталкиваемся копчиком, руки идут за голову ладонями вверх, одновременно с потоком энергии, который движется по всей поверхности спины. Раскрываем стопы на ширину плеч и разводим руки по сторонам так, чтобы создавалось напряжение посредством боковых поверхностей к осевому центру спины. Собираем энергию к заднесерединному меридиану (ладони смотрят вверх). Вытягиваем ноги до положения естественного отрыва носочков от пола, ладони разворачиваются друг к другу. Поднимаем носочки, одновременно, за счет копчика подбираем спину и разворачиваем ладони вниз, а локти поднимаем вверх, сохраняя параллельность между руками.

Сводим вместе ноги, руки собираем к груди, одновременно, раскрывая заднесерединный меридиан.



Подтягивая ноги, собираемся к животу, затем опускаются носочки, движение выталкивается из живота, и руки идут за голову параллельно ладонями вниз. Разводим локти и колени на ширину плеч и собираемся по отношению к груди, после чего ладони, одновременно с подборанием ног, ложатся на живот. Последовательность выполняется пять раз, каждый раз меняется степень напряжения.

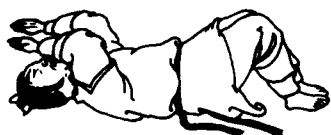


#### 7. Катание золотого шара

#### 8. Раскрытие Канала Зачатия (*kai Dumai*)

Собираем низ живота, выталкивая ноги и, одновременно, опуская руки ладонями вниз, растягиваем каналы ног, являющихся основной энергетической опорой Канала Зачатия. В отличие от Канала Управления, когда ноги полностью не раскрывались, а удерживались, здесь ноги раскрываются полностью, активизируя центр Юнь-цзоань на стопе. Стопы разводятся на ширину плеч, носочки при этом не теряются, удерживают вертикальную связь с пятками.





Ладони упираются в землю, подтягиваются стопы, сохраняя расстояние на ширине плеч. При этом положении должно ощущаться собирание Канала Зачатия. Положение тела слегка напряженное. Расслабляем тело, кисти разворачиваются ладонями вверх. Слегка подбираем копчиком тело, за счет этого предплечья поднимаются пальцами вверх. Отталкиваемся стопами, раскручивая переднюю поверхность тела от промежности к голове. При этом отрывается спина, и руки параллельно двигаются назад, до положения касания ладонями земли. Спина опускается на пол. Положение для выстраивания нормального потока энергии по Каналу Зачатия. Ноги собираются и за счет копчика подтягиваются локти. Ладони разворачиваются вверх. Вытягиваются ноги и руки, касаясь ладонями пола. Ноги разводятся, ладони разворачиваются вверх, ноги подтягиваются и одновременно подбираются руки в предплечьях. Пальцы смотрят вверх. Затем вся последовательность повторяется 5 раз. После чего тело возвращается к положению катания золотого шара.

9. Катание золотого шара.

10. Раскрытие нижней сферы

Попеременно вращаем левой и правой ногой от себя по пять раз, после чего ноги опускаются на землю.

11. Осознание пяти усилий

12. Разматывание и наматывание кокона  
(горизонтальное)

13. Разматывание и наматывание кокона  
(вертикальное)

После последовательности «Осознание пяти усилий» движения 12 и 13 выполняются, если делается только первая часть раскрытия. Если же делается вторая часть, то она начинается сразу после «Осознания пяти усилий».

## Последовательность Вторая. Переход через Большую Реку. (第二 过大河 Guo Dabe)

При выполнении второй последовательности отдельно от первой начинаем с выполнения первых трех движений.



### 4. Собираение внутреннего усилия (shou neili)

Движение по кругу двумя ногами на себя. Вращение происходит в естественном для дыхания ритме, создавая напряжение в нижней части живота. Затем охватываем кистями колени.



### 5. Северный ветер раскачивает висячий мост (beifeng han qiao)

Покачивание тела вперед назад происходит за счет движения ног. Тело привязано к коленям посредством рук и только слушает движение ног, слегка отрываясь и опускаясь, создавая попеременно напряжение в



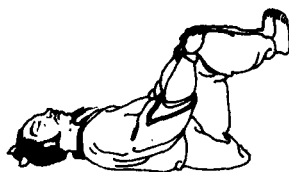
переднем и заднем канале тела, расчищая, таким образом завалы и блоки меридианов. Делается пять раз и фиксируется в начальном положении.

#### 6. Сжатие небесных пружин (*tian ya*)

Колени и голова подбираются по отношению к солнечному сплетению. В этом движении одновременно колени стремятся к голове, а голова — к коленям, создавая попеременно сжатие и расширение в переднем и заднем каналах тела. Последовательность повторяется пять раз, и заканчивается обхватыванием стоп кистями.

#### 7. Зеленый дракон выходит из пучины (*qinglong chushui*)

Стопы поднимаются вверх и опускаются обратно. Кисти привязаны к центру стоп и следуют за движением ног. Выполняя эту последовательность (5 повторений) удержи-



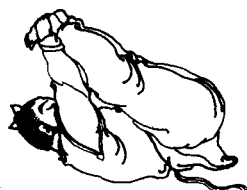


вается сжатие переднесерединного канала и раскрытие заднесерединного. Последовательность направлена на усиление заднесерединного канала. При окончании последовательности стопы смотрят вверх, ладони на стопах.



### 8. Бурлящий поток под висячим мостом (*shiman daqiao*)

Ноги идут назад, параллельно земле, руки опускаются ладонями на пол. Подбираются ноги сгибая колени до положения, когда стопы смотрят вверх, потом опускаются назад, удерживая натяжение. Последовательность направлена на раскрытие центра Мин-мэнь, для того, чтобы энергия могла связывать почки с заднесерединным меридианом.



### 9. Красный Феникс стремится в небо (*hongfeng chaosheng*)

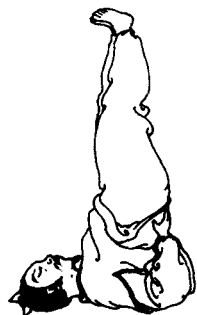
Стопы подбираются, смотрят вверх, ладони кладутся на почки. По отношению к почкам стопы движутся вверх-вниз. Повторяется пять раз. Последовательность направлена на наполнение почек жизненностью.



### 10. Питание Каналов Зачатия и Управления (*yang Retai Dumai*)

Ноги опускаются за голову, ладони охватывают голени, совершают волнообразное движение вниз в положение, когда стопы находятся на земле, кисти охватывают голени, спина прижата к земле.

Не отрывая кистей от ног, поднимаем грудь вверх, затем опускаем обратно на землю, прогибаясь и возвращаясь обратно. Тем самым, попеременно питаем передне- и заднесерединный каналы из почек.



### 11. Висячий мост над бурлящей рекой (*qiao chu hongshui*)

Начинается из положения, когда тело прогнуто вверх. Кладем руки под почки, после чего тело накатывается на локти, голова поднимается, и тело накатывается на голову, тем самым, образуя «мостик» назад.

Это движение направленно на усиление Канала Зачатия.



12. Бушующий поток возвращается  
к своему источнику  
(dashui hui liu)

Тело опять накатывается на локти, снимая давление с головы, и опускается на землю. После этого совершается пять вращений ногами от себя, ноги вытягиваются, энергия распределяется по всему телу.

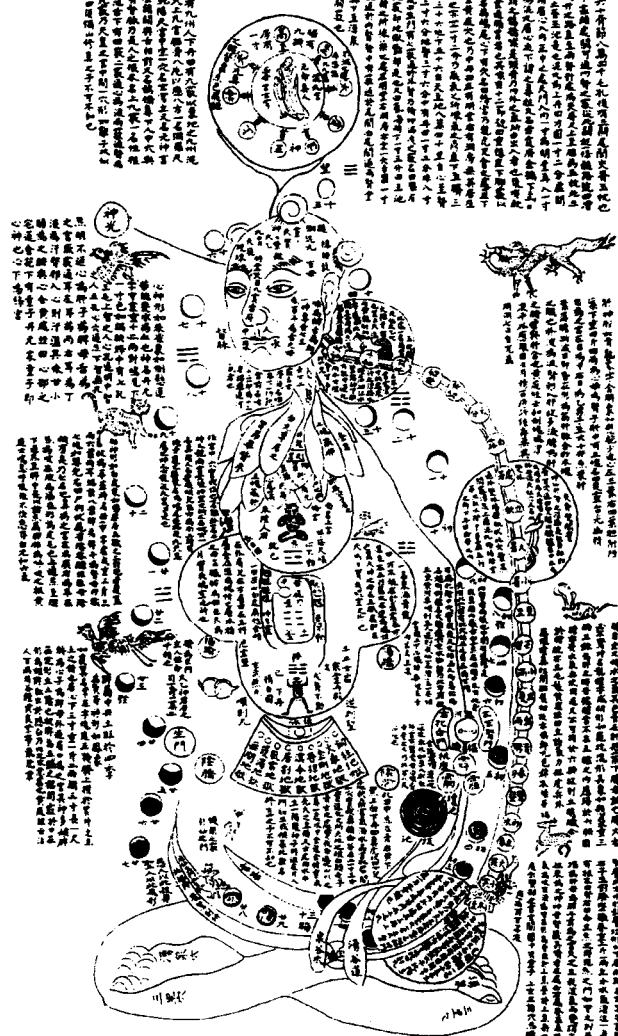
14. Осознание пяти усилий

15. Разматывание и наматывание  
кокона  
(горизонтальное)

16. Разматывание и наматывание  
кокона  
(вертикальное)



天有九宮地有九州人升而九族以象地之州說  
有九穴以象天之九宮蓋八穴以應八星者謂陽氣  
五帝宮八星既降天宮宜有二名者蓋五帝之神宮  
有者古內有金匱神機神對父名號稱焉下名穴與  
關相對其間有命脈出入之脈本名曰氣名曰經  
五氣入後者通乎下而後氣者通乎上而後經者通  
於外九氣入後天宮宜有穴開一穴於一經子穴如  
是者九氣也



## Даосская академия ИНБИ

Деятельность даосской академии ИНБИ представлена основными даосскими техниками, направленные на развитие тела, энергии и духа: Тайцзи-цюань (стиль Чэнь), Багуа-чжан (стиль Лянь), Синьби-цюань (стиль У Фей), Даосская Йога (школа Девяти Небесных Дворцов), являющаяся веткой маошанской школы «Чистого пути» (также известная как школа «Бессмертного пути»). Система даосизма построена на законах движения макрокосмоса.

Каждое направление согласно традиции имеет пять степеней углубления и восьмиступенчатую последовательность определяемая макрокосмическими процессами. Согласно традиции Даосская Йога основывается на философии Дао и Дэ, учении систем инь-ян, натуралистской и даосской традициях и имеет имеет тринадцать уровней.

Согласно школе «Девяти Небесных сосудов», знания которой направлены на получение эликсира бессмертия (*dan hua*) алхимия состоит из:

1. Понятия сути Неба, Земли, Человека
2. Знаков и схем
3. Упорядочивания хаоса
4. Созерцания невидимого
5. Созерцания видимого
6. Искусства девяти рождений
7. Искусства 13 рождений
8. Искусства 24 рождений
9. Искусства 64 рождений
10. Искусства познания и распознавания
11. Искусства трансформации
12. Искусства девятикратной перегонки
13. Искусства ритма и календаря
14. Познания пяти первоэлементов
15. Познания инь и ян
16. Познания 8 видов вращения
17. Познания пространства
18. Познания 4 сторон и 4 углов
19. Познания одного
20. Познания Прежнего и Последующего Неба
21. Познания Единого
22. Познания соответствий
23. Познания естественности
24. Познания срединности
25. Искусства перевоплощения
26. Искусства исчезновения
27. Искусства полета
28. Искусства брачных покоев
29. Искусства Чистой Девы
30. Изучение кодов и правил

31. Собираение эссенции пяти священных гор
32. Собираение эссенции 28 созвездий
33. Собираение эссенции Луны и Солнца
34. Искусство перемещения
35. Искусство видения
36. Искусство слушания (вбирание звуков)
37. Искусство чувствования (вбирание тактильных ощущений)
38. Искусство речи
39. Искусство обоняния (вбирание запахов)
40. Искусство питания
41. Познание различных схем создания эликсира
42. Соответствие алхимическим планам
43. Искусство соединения
44. Искусство разъединения
45. Искусство умирания
46. Искусство перераспределения
47. Искусство бессмертия
48. Искусство дыхания
49. Искусство лечения
50. Искусство сохранения
51. Искусство соединения с Большой Медведицей
52. Изучение опыта бессмертных
53. Искусство нападения и защиты
54. Искусство сновидения
55. Искусство получения знаний
56. Искусство управления стихиями
57. Искусство гадания
58. Искусство общения с духами
59. Искусство управления временем
60. Искусство управления пространством
61. Искусство общения с животными
62. Искусство отсутствия и присутствия
63. Искусство связи с верхом и низом
62. Искусство левого и правого

Школа «Девяти Небесных сосудов» берет начало от Мао-шанской линии и согласно учению даосского отшельника У-бея (*Wu Bei*) ведущего традицию от мастера Ли Чженфу (*Li Zheng-fu*), являющегося учеником Кэ Сюаня (*Ke Xuan*), до которого знания дошли от известнейшего китайского алхимика Гэ Хуна (*Ge Hong*), описавшего их в алхимическом сборнике *Баопуцзы*, имеет тринадцать ворот (*shisan men*):

Первые ворота. Откровение (*chun*)

Вторые ворота. Искоренение беспорядков (*baochi zhixu*)

Третье ворота. Гармония трех начал (*sancai xietiao*)

Четвертые ворота. Гибельное расточительство (*dashi*)

Пятые ворота. Возвращать всему полноту (*tiaoxi*)

Шестые ворота. Шесть сопряжений, шесть дорог (*liu daolu*)

Седьмые ворота. Небесные письма (*jing*)

Восьмые ворота. Восемь переделов (*ba zhuanbian*)

Девятые ворота. Девять алхимических осей (*jiu zhou*)

Десятые ворота. Дорожит первоосновными (*bao*)

Одиннадцатые ворота. Потеря формы и признаков (*wu jie*)

Двенадцатые ворота. Перевоплощение (*zhuanbian*)

Тринадцатые ворота. Все сначала (*zhuanshi*)

Тринадцать ворот скрывают следующие знания:

1. Учение о едином (*yi shi shi*)

1.1 Тело Дао (*dao zhi shen*)

1.2 Космогония Дао (*dao zhi sheng*)

1.3 История Даосизма (*dao zhi shi*)

1.4 Правила (*guize*)

1.5 Даосские бессмертные (*xian*)

1.6 Введение в алхимию (*neidan rumen*)

- 1.6.1 Практика (*xiulian*)
- 1.7 Даосская мифология (*chuanshuo*)
- 2. Дуальность. Искусство внутренних покоев. Собираение  
(*eryuan. Shou.*)
  - 2.1 Искусство внутренних покоев (*fangzhong*)
  - 2.2 Инь (*yin*)
    - 2.2.1 Искусство белого и желтого для женщины  
(*nudan huangbai shu*)
  - 2.3 Магия (*molì*)
- 3. Соответствие (*pingheng*)
  - 3.1 Алхимия (*neidan*)
- 4. Направление энергии (*jing*)
  - 4.1 Центры (*xiewei*)
- 5. Питание (*yangfen*)
- 6. Дыхание, Единый центр
  - 6.1 Дыхание (*huxi*)
  - 6.2 Единый центр (*zhongji*)
- 7. Прежнее Небо (*Xiantian*)
  - 7.1 Астрология (*tianwen*)
  - 7.2 Символы и знаки (*hushenfu*)
  - 7.3 Ритм (*yinlu*)
  - 7.4 Карма (*yinyuan*)
    - 7.4.1 Практика
- 8. Движение (*yundong*)
- 9. Законы пространства (*wanwu guili*)
- 10. Сверхшение (*shi*)
- 11. Переворачивание (*bian*)
- 12. Пребывание (*tingxian*)
- 13. Полное изменение (*wanquan zhuanbian*)

## СТРУКТУРА ДАОССКОЙ АКАДЕМИИ ИНБИ

### **Первый Факультет. Искусство Движения**

#### *1. Развитие девяти небесных сосудов*

Стопы — сосуд питательного эликсира; колени — сосуд цветочного эликсира; бедра — сосуд твердого эликсира; живот — сосуд магического эликсира; кисти — сосуд золотого эликсира; плечи — сосуд очищенного эликсира; локти — сосуд легкого эликсира; грудь — сосуд циклично-возвращающего эликсира; голова — сосуд магического эликсира;

#### *2. Алхимия Багуа — Формула Движения*

#### *3. Алхимия Тайцзи — Формула Единого*

#### *4. Алхимия Синьи — Формула Плотности*

### **Второй Факультет. Даосская йога**

#### *1. Даосская Алхимия*

Структура тела; учение инь-ян; три сокровища алхимии; четыре направления; пять элементов; взаимосвязь, циркуляция, соединение; общее строение, структура

#### *2. Искусство трансформации тела*

I. Изменение тканей; изменение *цзан-фу* органов; изменение *ци*; изменение крови, лимфы; изменение кожи; изменение мышц; изменение костей, желез; изменение клетки

#### *II. Понятие ритма*

### **Третий Факультет. Искусство взаимодействия**

#### *1. Искусство брачных покоев*

#### *2. Кармические техники*

#### *3. Искусство сновидения*

#### *4. Астрологический порядок*

### **Четвертый Факультет. Внешняя Алхимия**

#### *1. Медицина*

#### *2. Камни*

#### *3. Гадание*

#### *4. Магия*

ББК 87.3  
УДК 391/394

**Серия "Библиотека Даосской Академии"**

**Цзе Кун**

**Искусство Постижения Малой Космической Орбиты**

Книгу подготовили к печати:  
Редактура и корректура О. Ерухова  
Компьютерная верстка Р. Мухортиков

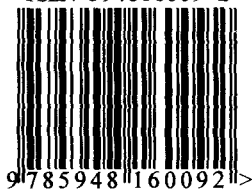
**ISBN 5 – 94816 – 009 – 2**

**© ИНБИ, 2003**

ООО "ИНБИ"  
Свидетельство №3069 серия 3 от 27.12.2001 г.  
302001, г. Орел, ул. Гагарина, д. 8

Подписано в печать 01.04.2003. Формат 60х84 1/16.  
Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 6,5.  
Тираж 3000 экз. Заказ № 1455.

ISBN 594816009-2



По вопросам оптовых закупок обращаться  
email: [books@inbiworld.com](mailto:books@inbiworld.com)  
<http://books.inbi.ru>

Отпечатано с готового оригинал-макета  
в ОАО "Чебоксарская типография № 1".  
428019, г. Чебоксары, пр. И. Яковлева, 15.