

*Д. В. Русланов*

# **ЗДОРОВЬЕ физического тела**

В книге соединены воедино знания из самых разных областей, причем это сделано просто и со вкусом. В эзотерическом свете рассмотрены способы сохранения здоровья человека. Уделено внимание психологическим механизмам болезней и путям их самостоятельной коррекции. В оригинальной трактовке представлены психоэнергетическая практика школы К. Кастанеды и начала восточного самомассажа; описаны полезные физические упражнения.

Необходимость появления такой книги очевидна, а ясность изложения позволяет надеяться, что она станет настоящим бестселлером.

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	5
Глава 1. Познание себя .....	8
Глава 2. Пути и ключи судьбы .....	15
Глава 3. Философия физической тренировки .....	19
Глава 4. Любовь к себе .....	24
Глава 5. Физические упражнения .....	31
5.1. Понятия .....	31
5.2. Упражнения на гибкость .....	33
5.3. Силовые упражнения .....	40
5.4. Комплексное упражнение для позвоночника ...	48
5.5. Комплекс упражнений при сидячей работе ..	50
5.6. Комплекс упражнений для глаз .....	52
5.7. Любимый бег .....	53
Глава 6. Психоэнергетическая практика .....	56
6.1. Понятия .....	56
6.2. Психоэнергетическое упражнение № 1 — гармонизация энергии .....	60
6.3. Психоэнергетическое упражнение № 2 — пробуждение энергии, очищение сознания .....	65
6.4. Психоэнергетическое упражнение № 3 — разрушение стереотипа .....	67
6.5. Психоэнергетическое упражнение «движения воина» — овладение готовностью .....	71
Глава 7. Восточный массаж .....	90
Заключение .....	102

Автор благодарит всех — и симпатизирующих ему, и не очень. Последние в немалой степени поддерживают закалку самурайского духа ШЭН и проверяют истинность мыслей, слов и поступков человека.

*Умеющий ходить, не оставляет следов*

Лао Цзы

## Предисловие

Любая сколько-нибудь серьезная работа нуждается в предисловии. Хотя бы для четкого определения и прояснения позиции автора в разрабатываемой проблеме.

Начнем с главного: зачем и для кого написана эта книга? Зачем — надо же что-то делать с тем, что уровень заболеваемости всех слоев населения, включая молодежь, заметно растет. Парадокс состоит в том, что многим нет никакого дела до отдаленной реальности и отвлеченной статистики, старинная поговорка «пока петух по темечку не клюнул» неувядаема до сих пор. Поэтому разумно применить золотое правило: «спасение утопающих — дело рук самих утопающих».

Кому адресована эта книга? Ищем пути излечения от болезней и совершенствования себя. Вероятно, это молодежь, если не по возрасту, то по духу и способности к дерзаниям. Объединяет их в одну группу Читателей единственная симпатичная автору черта — интуитивная или сознательная тяга к Знанию. В остальном — это совершенно разные внешне и внутренне конкретные индивидуумы, со своими интересами, жизнью и привычками. Отсюда и был определен девиз книги: «Да здравствует Индивидуум», так актуальный в эпоху Водолея.

В рамках данной работы Индивидуум стал для автора не безымянным имярекком, на которого автор глядит свысока, владея знаниями в медицине, психологии личности и эзотерике, а близким ему Читателем. Автору необходимо было хорошо узнать своего Читателя, чтобы

## **6 Предисловие**

---

предложить такой труд, который мог бы Читателя заинтересовать.

Автор ХОЧЕТ поделиться с Читателем своими знаниями, априорно полагая, что Читатель НИЧЕГО не должен ему. Поясню: во всей имеющейся учебной (именно учебной) литературе подспудно проводится мысль, что читатель всегда что-то должен, например, выучить то-то и то-то (а иначе ты не станешь профессионалом, ты олух и тебе не за что выдавать диплом).

В вопросе здоровья проблема гораздо более тонкая. Ибо человек рождается, живет и получает какой-то жизненный опыт, уходит из жизни (кстати, таким же голым, как и приходит) — и получается, все это делает прежде всего для себя, в рамках той Кармы, которую, он несет. Поэтому свобода в принятии решения: что и как делать со своим здоровьем (или недугом) и судьбой — она всецело привилегия Читателя. И, кстати, Вам решать — красиво отправить эту книгу в макулатуру, либо пролистать — кому снисходительно скучно, кому с интересом и легкой признательностью.

Немного о подаче материала и структуре книги. Нить и стиль изложения направлены на изменение сознания Читателя. Для этого автор вполне сознательно пользуется нестандартными приемами (и стилем, и иллюстративным материалом), эклектически используя современные методы психовоздействия в духе известного авторитета в этой области доктора Эриксона. Автор всячески старался избежать патины назидательности и рутины занудства. Истинной целью автора была такая конструктивная работа Читателя над собой, о которой Читатель и сам не всегда бы подозревал. Нелишне напомнить, что смена тысячелетий (и астрологических эпох) действительно сопровождается коренной ломкой общественного и индивидуального сознания. А это значит, что старые инструменты и подходы к обучению, да и к Жизни вообще, в

---

нынешнюю эпоху требуют замены на новые модели.

В объяснении автор сознательно уходит от точной, но малопонятной непрофессионалу медицинской и спортивной терминологии, предпочитая ей понятные Читателю смысловые формулировки.

Материал книги представляет, с точки зрения автора, аналог вкусного слоеного пирога, с вареньем и горчинкой, где многие продукты известны (хотя выращены, и это автор отчетливо осознает, не им), просто их сочетание и способ приготовления, а также подача могут быть несколько нетрадиционны. Что-то почерпнуто из работ, так или иначе связанных с восточными культурами и восточной философией, но в рамках материала это очерчивалось лишь эскизно — по принципу требуемого минимума и не более.

И последнее. Человек многое делает для себя (даже если громко декларирует обратное), тем не менее, результатами его труда общество может пользоваться широко и с пользой. По поводу факта написания книги стоит философски заметить, вероятно, такова Карма автора, которую он просто постарался честно выполнить.

---

## Глава 6

# Психоэнергетическая практика

### 6.1. ПОНЯТИЯ

Термин психоэнергетическая практика, введенный К.Кастанедой, надо признать, очень удачен, поскольку сразу ставит акцент на ментальной основе движения и кардинально меняет взгляд на его суть.

Вся психоэнергетическая практика базируется на 4 китах:

- собственно движению, выполненном технически грамотно и, главное, ПЛАВНО;
- регулируемом дыхании, четко синхронизированном с каждой фазой движения;
- сознании, которое сводится к мысленному образу в каждый момент действия.
- осознании своего места (в широком смысле) в мире и магических целей движения.

Особенность психоэнергетических упражнений в том, что они в большей мере (по сравнению с массой известных) способствуют усилению циркуляции Ци в организме, при этом речь идет об осознанном (в той мере, какая доступна человеку) управлении течением Ци.

В данной работе более тщательно будут рассмотрены движение и дыхание, поскольку тема сознания и осознания требует отдельного разговора, более фундаментальной подготовки и по объему может занять несколько увесистых томов. Заметим лишь, что мысленный образ

---

так или иначе сводится к представлению о существовании и движении энергии в человеке и вокруг него. На физическом уровне мы этой энергии не видим, поэтому: **ЧТО, КАК и В КАКОМ ВИДЕ** ментально представляет энергию каждый человек принципиального значения (по крайней мере, в рамках данной работы) не имеет. Хотите — в виде светящихся звезд, хотите — в виде бегущих волн. Чем богаче и разноцветней фантазия — тем лучше. Важно одно: чем ярче визуализирован мысленный образ, чем он чище и свободней от помех, тем выше результат. В высшем проявлении четкий образ принимает парадоксальную первозданную форму и представляет собою пустоту (сознание Будды). В состоянии пустоты вся мыслительная деятельность отключается и все человеческие способности опираются на иное — мгновенно возникающее знание, не нуждающееся в ментальной расшифровке и анализе. Древние называли такое состояние состоянием Бога. Описание его в обычных рамках человеческих категорий и понятий — занятие достаточно бессмысленное. Ведь это действительно качественный гиперскачок вперед, позволяющий человеку осознать своё единство с Космосом и ощутить в себе безграничные способности мага.

Приведенные в книге психоэнергетические практики включают в себя упражнения самодостаточные по отдельности, но и прекрасно дополняющие друг друга при их последовательном выполнении.

В тексте будут встречаться такие термины как: рабочая поза, напряженная рабочая поза, боевая стойка, а также аббревиатура «И.п.». Приводим их описание.

И.п. — исходное положение, или исходная поза для начала упражнения.

***Рабочая поза.***

И.п. — стойка ноги врозь (на ширине плеч), стопы желательно расположить параллельно друг другу, но без

---



лишнего напряжения, колени умеренно согнуты так, чтобы было удобно. Внимание: такое согнутое положение ног сохраняется на протяжении всего упражнения, так как считается, что выпрямленные колени создают блокаду — препятствие для свободной циркуляции энергии Ци во время упражнения. Вообще следует подчеркнуть, что в этом упражнении все суставы конечностей, в том числе локтевые, лучезапястные и суставы пальцев, находятся в удобном чуть согнутом или, как говорят на Востоке, «округлом» положении, гибкость суставов, как уже говорилось, означает стабильность здоровья и долголетия человека.

Положение головы должно быть такое, как будто бы она подвешена за макушку на длинной струне, т.е. не наклонена ни в какую сторону. Шея и плечи при этом не напряжены. Спина и таз должны находиться в одной плоскости, для чего следует подобрать крестец под себя, чуть вперед, расслабить мышцы спины и таза, снять напряжение в промежности. Представьте себе, что таз — это чаша, в которой содержатся все ваши органы, и ее нельзя наклонять ни вперед, ни назад. Если все выполняется правильно, позвоночник расположен строго по вертикальной оси, а центр тяжести, он же центр силы, находящийся внизу живота, расположен в точке равновесия между правой и левой сторонами, верхом и низом. Дыхание произвольное, свободное. Вам легко и удобно.

### ***Напряженная рабочая поза.***

Внешне, по форме — это та же рабочая поза, иная ее суть. Вы приводите себя в состояние готовности к действию, слегка напрягаетесь всем телом, подтягиваетесь и подбираетесь, как леопард перед прыжком. Внешне это практически незаметно, лишь чуть напрягаются пальцы и свод стоп, ноги напоминают сжатую пружину, промежность слегка втянута вверх и удерживается напряжением мышц таза, живот подтянут. Основные же изменения

---

происходят внутри. Вы не видите и не знаете цель Ваших возможных действий. И чтобы Ваша реакция была мгновенной и адекватно точной, освободите свое сознание от всей суеты и шелухи текущего дня. Проще — попрощайтесь со всеми волнениями и переживаниями, не имеющие отношения к данному моменту, все это — ПОСТОРОННЕЕ. Живите только движущимся в настоящем моментом времени, в котором не происходит ничего (Вы ведь неподвижны, как и весь мир в пределах Вашего биоэнергетического пространства). Кстати, в таком состоянии Вы действительно сможете отчетливо увидеть замедление скорости движения окружающего мира. Время как бы растягивается, придумано даже специальное понятие: «остановка мира». Зеркальным отражением психологической трансформации Вашей личности, раскрытия воинского духа ШЭН является Ваш взор. Взгляд спокоен, направлен вперед, куда-то за линию горизонта, в никуда. Он неподвижен, хотя и не фиксируется на одной точке.

### ***Боевая стойка.***

По физическому напряжению и психологической готовности боевая стойка адекватна состоянию напряженной рабочей позы; внешняя же форма, т.е. собственно поза, описана в психоэнергетическом упражнении «движения воина», этап № 23.

В тексте также фигурируют стандартные термины короткий или длинный вдох (выдох). Подразумевается, что слово «короткий» будет автоматически ассоциироваться со словами: «мощный», «энергичный», а «длинный» — со словами: «спокойный», «медленный», «плавный». Для лучшего усвоения вначале кое-где еще встретятся сочетания синонимов, затем использованы лишь стандартные термины. И еще один важный момент: практически везде речь идет только о носовом дыхании, случаи выдоха через рот оговариваются особо.

---

## 6.2. ПСИХОЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ № 1 — ГАРМОНИЗАЦИЯ ЭНЕРГИИ

Данное психоэнергетическое упражнение одно из самых эффективных и универсальных с точки зрения простой и быстрой гармонизации энергии. Его можно считать, образно, альфой и омегой психоэнергетической практики, так как им удобно начинать и заканчивать самые разные тренировки. Упражнение позволяет легко пробудить энергию и ощутить ее присутствие в себе, а также на автономном режиме произойти стихийно-спонтанной гармонизации энергетики организма в целом. Упражнение № 1 и последующее упражнение № 2 следует отнести к числу базовых, так как в той или иной модификации их можно встретить практически во всех известных восточных системах боевых искусств и оздоровительных практик. Авторская интерпретация и комментарии позволяют заметно расширить возможность их лечебного использования.

Схема выполнения упражнения проста. И.п. — рабочая поза. Поднимите руки через стороны вверх, медленно вдыхая. Задержите дыхание. Затем быстро наклонитесь вперед-вниз и резко выдохните. Возвращаться в исходное положение следует медленно, по этапам. При внешней простоте точная техника упражнения изобилует принципиально важными нюансами. Их значение объясняется глубоким внутренним смыслом упражнения.

Особенностью упражнения является изгиб языка и прижатие его кончика к верхнему небу в 1—2 см от края зубов. Такое положение напрягает и массирует мышцы носоглотки, шире раскрывает дыхательные пути и изменяет привычную траекторию движения струи воздуха.

### ***Теоретические представления.***

Поднимая руки вверх, Вы заметно растягиваете энергетический кокон и создаете внутри него своеобразный

---

вакуум. Природа не терпит пустоты, поэтому со вдохом воздуха внутрь кокона немедленно устремляется новая, чистая энергия. Задержка дыхания вначале необходима для гармонизации энергетических потоков и внутренней структуризации энергетического кокона. Затем она ведет к нарастанию внутреннего напряжения, созданию искусственного застоя Ци. Последующее движение и форсированный выдох снимают внутреннее напряжение энергетического кокона, усиливают движение Ци, при этом из организма изгоняется ненужная, назовем ее болезнетворная, энергия. Медленный возврат в исходное положение позволяет сохранить новую, более здоровую структуру энергетического кокона.

***Ментальный образ.***

Самое важное в этом упражнении — концентрация внимания. Забудьте о прошлом, не думайте о будущем, сознательно ограничьте ваше внимание исключительно настоящим моментом. От Вас требуется лишь внимательно отслеживать свои движения и связанные с этим ощущения в каждый момент времени. Полностью исключите элементы осознанного напряжения и желания чего-либо, будьте просто безучастным и беспристрастным наблюдателем. Только такая концентрация внимания позволит все выполнить безукоризненно точно. И только тогда Вы получите ожидаемый и удивительный эффект. И не спешите получить результат, пусть все идет без Ваших ожиданий. Помните, не все всегда дается легко, как бы это нам не хотелось. Просто делайте то, что наметили — и у Вас все получится!

***Практическое значение.***

Точное выполнение этого упражнения более чем эффективно восстанавливает нарушенную либо ослабленную энергетику. Например, затрудненное и учащенное после бега дыхание приходит в норму в 2-4 раза быстрее, чем обычно. Легко ликвидируются и спастические боли,

---

нередко возникающие при быстром беге в животе, справа. Даже астматические приступы удачно купируются — все это проверено на опыте. Упражнение оказывает также мощное профилактически-оздоровительное действие при сезонных простудах, и если не предотвращает, то, по меньшей мере, заметно ослабляет проявление болезни.

**Техника выполнения.**

Этап № 1. На медленном длинном вдохе поднимайте руки через стороны вверх. Движение рук должно быть закончено в момент окончания вдоха. При движении ладони расположите сначала вверх, как бы поднимая снизу воду, а в конце, вверх обратите друг к другу лицом. Все суставы должны быть слегка согнуты («округлы»). В конце вдоха можно чуть приподнять голову вверх — так более удобно. Сделайте паузу — задержите дыхание до легкого усилия, но без излишнего напряжения, только

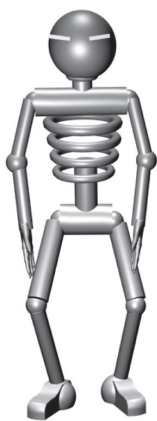


рис. 6.2-1а



рис. 6.2-1б



рис. 6.2-1в

---

так, как Вам удобно (рис.: 6.2-1а; 6.2-1б; 6.2-1в).



*рис. 6.2-2*

Этап № 2. Быстро и достаточно резко наклонитесь вперед вниз, как бы складываясь пополам, опуская и расслабляя руки (рис. 6.2-2). В конце наклона, у ног, сделайте короткий мощный полный выдох через широко открытый рот, сделайте это резко, со всей, на какую Вы способны, силой, выдохните весь воздух! Критерием правильного выполнения является звук выдоха — шумный, резкий, короткий.

Этап № 3. После выдоха расслабьте тело, шею, свесьте голову вниз, но оставайтесь в наклонном вниз положении, не выпрямляйтесь! Дыхание с этого момента только произвольное, без попыток управления им с Вашей стороны.

Этап № 4. Присядьте, полностью свернитесь в клубок, склоните голову вниз и расположите руки в удобном для вас положении: можете обнять колени; можете позволить рукам произвольно повиснуть вниз; можете направить их вниз и чуть назад, ладонями вверх — так, вероятно, удобнее всего (рис. 6.2-4). Такая поза позволяет хорошо расслабить мышцы спины и плечевого пояса. Максимально расслабьтесь и сохраняйте позу 20—40 сек. Дышите так, как Вам удобно и легко, можете прикрыть глаза и забыть о своих проблемах (бог с ними!).



*рис. 6.2-4*

Все последующие этапы (возврат в исходное положение) выполняйте медленно (!) в обратном порядке.

Этап № 5. Дыхание произвольное.

Медленно поднимите таз до положения: ноги чуть согнуты в коленях, туловище свободно наклонено вперед-вниз, голова и руки свободно свисают (рис. 6.2-5). Побудьте в этом положении удобное Вам время.

Этап № 6. На длинном вдохе полностью выпрямитесь, оставив склоненной вперед голову, подбородок умеренно прижат к груди (рис. 6.2-6). Оставайтесь в положении несколько дыхательных циклов.

Этап №7. На длинном вдохе поднимите голову, одновременно начав движение рук через стороны вверх — как в начале всего упражнения (см. этап №1) — рис. 6.2-7.



*рис. 6.2-5*



*рис. 6.2-6*



*рис. 6.2-7*

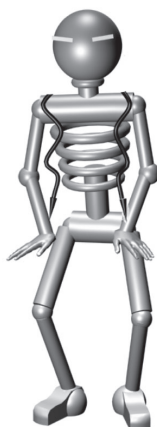
По окончании вдоха и принятии позы: руки вверх, Ваши дальнейшие действия зависят от Вашего самочувствия, то есть степени восстановления дыхания, исчезновения беспокоивших ранее дискомфортных ощущений в груди, животе и пр. При каких-либо неприятных ощущениях повторите все этапы упражнения еще 2-3 раза, и лишь затем переходите к заключительному этапу № 8.

---

Этап № 8. Из положения: руки вверх, после легкой задержки дыхания начните удлиненный медленный выдох сквозь чуть приоткрытые губы. Синхронно с дыханием руки описывают волнообразную кривую: движутся по полуокружности сверху-вниз, навстречу друг другу, перекрещиваясь между собою на полпути, ладонями к себе (рис.: 6.2-8а; 6.2-8б). В конце выдоха выпрямите колени. Упражнение закончено.



*рис. 6.2-8а*



*рис. 6.2-8б*

### **6.3. ПСИХОЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ № 2 — ПРОБУЖДЕНИЕ ЭНЕРГИИ, ОЧИЩЕНИЕ СОЗНАНИЯ**

Этап № 1. Первая половина этого упражнения в точности повторяет энергетическое упражнение № 1 — вплоть до принятия позы: стоя, руки вверх, что совпадает с окончанием вдоха (этап № 1) — рис.: 6.3-1а; 6.3-1б. Далее иначе: паузы после вдоха нет.

Этап № 2. На длинном, но напряженном выдохе через плотно сомкнутые губы, с усилием, как бы преодо-

---



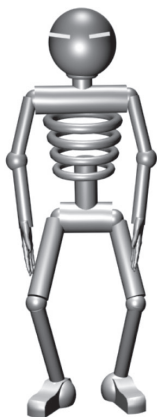


рис. 6.3-1а



рис. 6.3-1б

левая сопротивлению, опускают руки перед собой, мимо лица, прямо вниз, сгибая их в локтях. Ладони при этом обращены вниз, пальцы направлены навстречу друг другу. Главное: Вы напрягаетесь всем телом, сжимая и поднимая мышцами промежность и ощущая ладонями предельное давление, идущее снизу (рис. 6.3-2).

Этап № 3. На спокойном вдохе расслабьтесь и вернитесь в и.п.

***Теоретические представления.***

Вначале, при вдохе, все происходит так, как описывалось в комментариях к упражнению № 1. Отсутствие задержки дыхания, предельное напряжение при выдохе и движение в целом — все это как бы пробует на прочность энергетические волокна; происходит энергетический разрыв и замена износившихся элементов на крепкие новые. Стоит

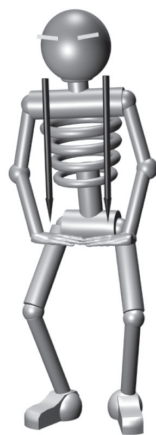


рис. 6.3-2

заметить, что напряженное опускание рук вниз описанным способом приводит к снятию избыточного напряжения в верхней части биоэнергетического кокона — там, где располагается головной мозг.

***Практическое значение.***

Упражнение оказывает мощное очищающее и стимулирующее воздействие на всю энергетическую оболочку, включая ментальное, эмоциональное и физическое тела. На ментальном уровне изменения проявляются повышением ясности сознания, его расширением и захватом в поле внимания новых деталей, изменением восприятия окружающего мира (все становится более четким и рельефным, время будто замедляется). На эмоциональном плане возникает успокоенность и ощущение улучшения общего самочувствия. На физическом плане заметно усиливается мышечный тонус, вплоть до появления легкой испарины (хотя внешне видимых физических усилий не было). Кстати, внешние принципы выполнения движения близки известной на Западе системе стретчинг, суть которой в статическом, т.е. без движения, напряжении мышц (например, Вы давите на стену) с последующим их плавным растяжением.

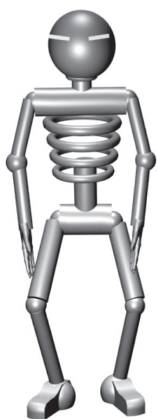
**6.4. ПСИХОЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ №3 —  
РАЗРУШЕНИЕ СТЕРЕОТИПА.**

Этап № 1. Это фаза подготовки, символическая раскочка перед работой.

В предстоящем движении важно, чтобы туловище и таз составляли единое целое, неподвижный относительно друг друга блок.

И.п. — напряженная рабочая поза (рис.6.4-1а). Разверните таз и туловище вправо, приблизительно на 45°, одновременно перенесите тяжесть тела больше на правую ногу и поднимите руки плавно перед собою — вправо. В этом положении (рис. 6.4-1б) начните разворот

---

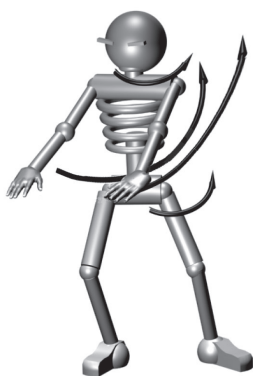


*рис. 6.4-1а*

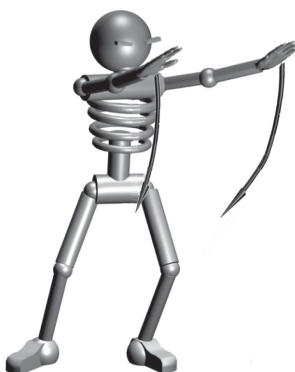


*рис. 6.4-1б*

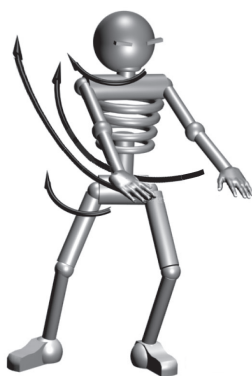
туловища и таза влево, также примерно на  $45^\circ$ , руки следуют за движениями туловища, при этом мягко перенесите тяжесть тела больше на левую ногу (рис. 6.4-1в). Повторите движения в зеркальном отражении (рис.: 6.4-1г; 6.4.-1д). Телодвижения напоминают раскачку, которой следует быть плавной, четкой и ритмичной. Количе-



*рис. 6.4-1в*



*рис. 6.4-1г*



*рис. 6.4-1д*

---

ство повторений — 8—10 раз. Руки, слегка согнутые в локтях, согласованно повторяют движения туловища, описывая плавную восьмерку: ладони как бы встречают некое сопротивление, отчего руки плавно поднимаются вверх. В момент окончания поворота туловища руки находятся где-то на уровне лица, двигаются по инерции, но ладони не встречают сопротивления и руки немного опускаются, чтобы затем начать обратное движение по восходящей кривой в другую сторону, вновь следуя за поворотом туловища.

Дыхание свободное, согласовано с ритмом движения: поворот туловища и движение рук слева направо — вдох, справа налево — выдох.

Раскачивающее движение, т.е. перенос тяжести тела на одну ногу, прекращается в момент прохождения нулевой точки (когда вертикальная ось позвоночника совпадает с графической осью).

**Ментальный образ.** Визуализируйте светлый светящийся столб энергии от центра промежности до центра макушки; чуть впереди столба — на 3—4 пальца ниже вашего пупка — яркое пятно — центр силы. Именно в эту точку должно быть перенесено ваше внимание. Из неё мощным потоком, тугим пучком, наподобие луча прожектора, вырываются энергетические волокна, особой структуры и формы, которые расходятся в разные стороны и, изгибаясь, смыкаются на полюсах кокона, вверху и внизу. Диаметр расхождения на экваторе зависит от силы Вашей личности и степени Вашей уверенности в себе в каждый момент времени.

Смысл движения в познавательном ощущении энергетической структуры — вертикального энергетического столба (от центра промежности — до центра макушки). Раскачивающие и закручивающие движения (поворот, разворот туловища и таза) вызывают плавные колебания и легкую инерционную растяжку энергетических волокон, подобно

---

слабому отжиму мокрого белья при вращении. Попробуйте прочувствовать момент прохождения так называемой нулевой точки, когда ваш энергетический столб пересекает графическую вертикальную ось, которая проходит через центр линии, соединяющей стопы. Ладони отчетливо ощущают сопротивление и давление снизу, отчего при движении руки поднимаются. Фактически, Вы создаете энергетическую волну, перемешивая правую и левую энергетические половины (а они, это стоит знать, разные по структуре, форме и назначению).

Этап № 2. В этой фазе туловище и таз перестают быть единым блоком, поскольку все движения связаны с закручиванием энергетического столба вокруг своей оси.

На выдохе накопленная в предыдущей фазе инерция направляется на плавный мощный разворот таза и туловища влево до максимума. Одновременно поднимайте руки перед собой до уровня плечей и разворачивайте их по плавной спирали влево — также до максимума. Так же синхронно поверните и голову — влево до максимума. При правильном выполнении и соответствующей гибкости получится, что плоскость таза у Вас развернута примерно на  $90^\circ$ , плоскость плечей — на  $180^\circ$ , а голова и руки — на  $270^\circ$  (рис. 6.4-2). О руках: в конечном положении левая рука полностью выпрямлена и находится на линии и в плоскости плечей, правая рука чуть согнута в локте для того, чтобы её предплечье стало параллельным левой руке; обе кисти напряжены, направлены пальцами вертикально вверх, ладонями — вперед, по направлению взгляда. Стоит напомнить, что ноги чуть согнуты в коленях, проверьте также расположение позвоноч-



рис. 6.4-2

---

ника строго по вертикальной оси, а расположение левого и правого плеча — по горизонтальной; мышцы промежности слегка напряжены.

Задачей данной фазы является скручивание центральных энергетических волокон в тугую жгут, что вызывает выход энергии из энергетических центров (в данном случае из центра ладоней). Это движение гибкости, оно символизирует ломку устоявшегося стереотипа мышления и расширение границ восприятия.

Этап № 3. Замерите в принятой позе несколько дыхательных циклов.

Ментальный образ связан с визуализацией скрученного энергетического столба и выходом яркого пучка из центра напряженных ладоней. Особое внимание уделите своему взгляду: он должен выражать спокойствие и непреклонную решимость встречи любой неожиданности, когда четко знаешь — ничто не сможет заставить Вас изменить свое решение, и, несмотря на любые препятствия, в конце пути Вас ждет победа.

Этап № 4. На вдохе медленно вернитесь в и.п.

Этапы № 5—№ 8: повторите предыдущие этапы № 1—№ 4 симметрично в другую сторону. Интересный момент: несмотря на статическую позу, при правильном выполнении упражнения Вам должно стать сразу же жарко.

## **6.5. ПСИХОЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ДВИЖЕНИЯ ВОИНА» — ОВЛАДЕНИЕ ГОТОВНОСТЬЮ**

Это итоговое комплексное многоплановое упражнение предназначено не только для гармонизации энергетики физического тела, но и для жесткой собранности, готовности к адекватному спонтанному решению на любой поворот событий, мгновенному действию, позволяю-

---

щему в потоке пространства и времени оказаться в нужном месте в нужный час. Это — форма и структура мага и воина самурайского духа ШЭН.

Для удобства объяснений движение разбито на элементы под порядковыми номерами, это разделение искусственное, хотя обычно оно чем-то символизируется, например, определенной фазой дыхания, изменением темпа или траектории движения.

Как правило, и это важно запомнить, весь элемент движения полностью заполнен двумя фазами дыхания — либо вдохом с последующей паузой, либо выдохом с последующей паузой. Начало фазы совпадает с началом элемента движения, и длительность вдоха (или выдоха) согласована с движением. Дыхательные паузы, как правило (но не всегда) соотнесены с полной остановкой движения (состояние, описываемое знакомой фразой: замрите на месте и не дышите). Длительность пауз определяется ритмом, который формируется у человека интуитивно. Заметим, что становление совершенного ритма происходит тем быстрее, чем ближе к идеальному приближается Ваше психическое состояние, характеризующееся несгибаемостью духа, спокойствием и силой взгляда (только не надо пучить глаза и изображать из себя крутого — это разные вещи; подробнее о взгляде написано чуть ниже, там, где это вписывается в логику изложения материала).

До начала разучивания упражнения «движения воина» желательно хорошо освоить выполнение психоэнергетических упражнений № 1 и № 2, и вообще все эти упражнения лучше выполнять в последовательности.

1. И.п. — напряженная рабочая поза (рис. 6.5-1а). Слегка отведя руки в сторо-

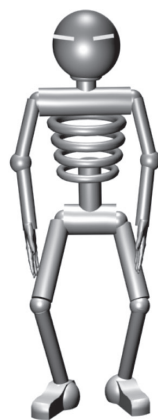


рис. 6.5-1а

ны и вперед (как удобно), раскройте ладони, широко растопырьте пальцы и жестко зафиксируйте положение кистей и пальцев. В течение одного дыхательного цикла выполните хаотичные, частые, вибрирующие полуповороты и потряхивания кистями (рис. 6.5-16). Этим приводят-



*рис. 6.5-16*

ся в возбужденное состояние структуры энергетического кокона и раскрываются энергетические центры ладоней. После выдоха, на паузе создайте энергетический кулак: соедините внизу перед собой руки ладонями крест на крест и крепко сцепитесь пальцами, образуя неразъемный замок. Обратите внимание: центры правой и левой ладоней, испускающих разные потоки энергии, расположены в непосредственной близости друг от друга, практически замкнуты в малом пространстве. Это и есть энергетический кулак. С этого момента до выполнения элемента № 17 руки находятся в замке.

2. На коротком мощном вдохе, четким уверенным движением слева-направо-вверх, поднимите руки, согнутые в локтях, так, чтобы энергетический кулак оказался

---



над правым плечом (рис. 6.5-2). При этом левый локоть естественно расположится перед лицом, обращен вперед; левая кисть накрывает сверху правую.

3. На коротком мощном выдохе выполните косою удар вперед-вниз-налево, к левому бедру, будто вонзаете тяжелый топор (рис. 6.5-3). Это движение разрывает слабые и непрочные энергетические волокна, одновременно увлекая за собой из-за спины в виде шлейфа энергию правого энергетического столба. Обратите внимание на траекторию перемещения: из-за спины — вниз-влево, симметрично относительно центра силы.

4. На длинном вдохе опишите руками по часовой стрелке широкий круг, а точнее, суживающуюся спираль, которая заканчивается прямо напротив печени (рис. 6.5-4). Этим Вы создаете мощный турбулентный вихрь энергии, наподобие тайфуна, а вокруг энергетического кулака переплетаются и наматываются разные энергетические слои.

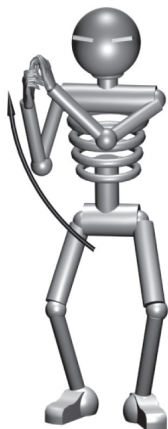


рис. 6.5-2



рис. 6.5-3

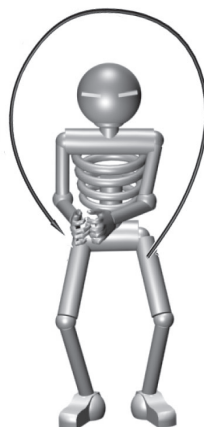


рис. 6.5-4

---



рис. 6.5-5

5. Короткая пауза — Вы на несколько мгновений застываете, не дыша (рис. 6.5-5). Именно все это время Вы предельно сосредотачиваетесь, концентрируетесь на выполнении предстоящего элемента, накапливаете волю и силу. В этот момент Вы работаете над ключевой психологической задачей — осваиваете безупречность поведения воина духа, когда, приняв решение, он уже не допускает никакого колебания и сомнения в правильности своего выбора. Ваше состояние описывается словами: «Вы ко всему бесстрашно готовы, все Ваши сомнения и волнения остались

позади, как говорят, в прошлой жизни».

6. Данный элемент является одним из важнейших, поскольку все предыдущие действия скорее были подготовкой (хотя и очень важной). Для понимания сути предстоящего движения представьте, что у Вас в руках длинный нож, и Вы с силой вонзаете его в себя — прямо в печень. Теперь Вы знаете, что и как делать. Сделайте это на мощном коротком выдохе через широко открытый рот, шумно (рис. 6.5-6). На самом деле Ваши представления недалеки от истины, Вы действительно разрушаете свой правый энергетический центр. Но наряду с разрушением Вы одновременно вносите мощнейший клубок жизнеспособной энергии — и результат этого действия трудно переоценить: происходит разрушение старого и рождение нового микрокосма. Замрите и осознайте красоту Вашего поступка. Психологи-

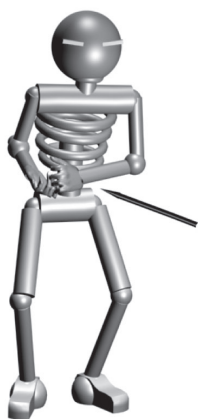


рис. 6.5-6

чески Вы разрушаете центр злости и агрессии, давая понять, что примемте мир таким, каков он есть.

7. Медленный длинный вдох. Внешне Вы не двигаетесь, дыхание есть Ваше движение. Этот вдох дает понимание, что Вы остались живы после, казалось бы, смертельного символического удара, и сознание Ваше ясное.

8. На коротком выдохе выполните резкий удар вперед, в проекцию печени перед собой (рис. 6.5-8а). Затем на паузе медленно опишите сомкнутыми кистями маленький круг против часовой стрелки (рис. 6.5-8б). Этим Вы мягко начинаете новое накопление энергии в энергетическом кулаке.

9. Выполните зеркальное отражение элемента № 2, расположив кисти над левым плечом (рис. 6.5-9).



рис. 6.5-8а



рис. 6.5-8б



рис. 6.5-9

10—14. Выполните зеркальное отражение элементов № 3 — № 7 (рис.: 6.5-10; 6.5-11; 6.5-12; 6.5-13; 6.5-14). Эти движения — символическое разрушение пессимизма. Нанося удар в левую область, где находятся поджелудочная железа и селезенка, Вы символически освобождаете

---

центр радости и разрываете энергетическую паутину, образованную восприятием суетности мира и суетой Ваших действий.



*рис. 6.5-10*



*рис. 6.5-11*



*рис. 6.5-12*



*рис. 6.5-13*



*рис. 6.5-14*

15. На коротком выдохе выполнение зеркальное отражение элемента № 8 (удар вперед, в проекцию поджелудочной железы и селезенки — рис. 6.5-15а), но после описания сомкнутыми кистями маленького круга по часовой стрелке, то есть в конце, остановите кисти прямо напротив солнечного сплетения и полностью выпрямите руки, отведя кисти как можно дальше от себя (рис. 6.5-15б).

16. Медленный длинный вдох без движения (рис. 6.5-16). Необходимо психологически подготовиться к завершающему, еще более трудному и сложному в плане принятия решения действию по разрушению сковывающих Вас пут. В Вашем сознании не должно быть места ни тени страха, только несгибаемая решимость!



рис. 6.5-15а



рис. 6.5-15б



рис. 6.5-16

17. На коротком выдохе выполните движение, по сути аналогичное элементам № 6 и № 13: — нанесите себе удар прямо в солнечное сплетение (рис. 6.5-17). Этим движением Вы разрушаете центр страха и неверия в собственные безграничные возможности.

---

18. Медленный длинный вдох. Внешне Вы не двигаетесь, дыхание есть Ваше движение. Этот вдох закрепляет понимание, что Вы остались живы после, казалось бы, смертельного символического удара, и сознание Ваше прояснилось еще больше.

19. На коротком выдохе нанесите удар вперед, в точку символической проекции солнечного сплетения (рис. 6.5-19). Этим движением Вы доказываете и миру, и себе веру в собственные силы и подтверждаете свою безмерную несгибаемую решительность.

20. На длинном вдохе медленно поднимите руки вертикально вверх и даже чуть за спину (рис. 6.5-20). Там, вверху, происходит совмещение полей: энергетического кулака с верхним энергетическим полюсом (и центральным энергетическим столбом).



*рис. 6.5-17*



*рис. 6.5-19*



*рис. 6.5-20*

21. На коротком выдохе выполните длинейший полноценный рубящий удар сверху-вниз. Для этого Вы с силой наклоняетесь, полностью сгибаясь пополам, и наносите по инерции руки дальше — назад за линию стоп

---

(рис. 6.5-21). Траектория движения разрезает энергетический кокон сверху-вниз (полностью пополам) и продолжается еще дальше по полу под Вами. Это одно из важнейших движений. С физиологической точки зрения изменяется циркуляция крови, или гемодинамика; на Востоке считают, что так раскрываются и подготавливаются пути для высвобождения и последующей свободной циркуляции Ци. В эзотерических понятиях рассечение кокона означает непосредственный контакт Вашей первоизданной личности с окружающим миром; как и любая встреча, она полна неожиданностей. Именно поэтому Вы, подобно черепахе, прячете живот и подставляете спину, покрытую мощным энергетическим панцирем; это естественное инстинктивное защитное действие. Однако этим же действием Вы раскрываете и первородные энергетические центры, расположенные в области надпочечников — почек, в них содержится квинтэссенция Ци.

22. На длинном вдохе вначале расцепите кисти и разверните их тылом друг к другу, выпрямив и сомкнув пальцы. Затем плавно полностью распрямитесь, одновременно поднимая руки вверх и разводя их в стороны (рис. 6.5-22). Размыкая энергетический замок в области нижнего полюса, Вы фактически завершаете предыдущий этап № 21. Разворот кистей создает новый турбулентный сгусток, от которого про-



рис. 6.5-21

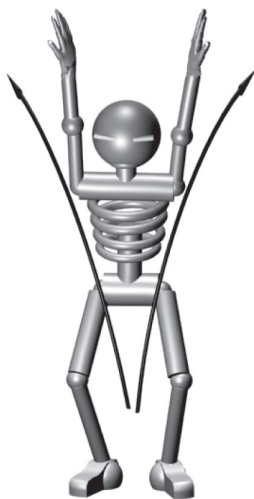


рис. 6.5-22

---



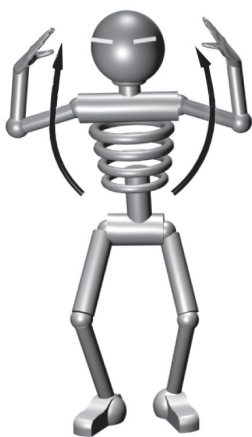
*рис. 6.5-23*

тягивается шлейф по траектории движения рук. Это движение — символ Вашего нового рождения.

23. На коротком выдохе опишите кистями полукруг, приняв боевую стойку: руки согнуты в локтях и отведены назад таким образом, чтобы выпрямленные кисти с плотно сомкнутыми пальцами, ладонями вверх, оказались прижаты к бокам на уровне солнечного сплетения (рис. 6.5-23). В таком положении лопатки сведены. Вы напряжены физически, но Ваш разум остается совершенно спокойным, Ваше

внимание чистое и незамутненное суетой текущей мимо жизни. Вы просто созерцаете мир и себя, ощущая малейшие дуновения потоков Ци.

24. На коротком вдохе, не меняя угол сгибания в локтях, поднимите руки вверх, расположив кисти по обе стороны головы, но не вплотную к ней. Теперь локти удобно направлены в стороны и чуть вперед. Ладони обращены к голове, раскрыты, большой палец удобно отведен в сторону, остальные выпрямлены и соединены между собой (рис. 6.5-24). Это движение замыкания энергетического поля. Руки образуют фигуру незамкнутого в вершине треугольника, создавая защитное энергетическое поле вокруг головы. Исходящие из центров ладоней энергетические струи пересекаются в области основания



*рис. 6.5-24*



череп: они оказывают мощное стабилизирующее действие на находящиеся здесь древнейшие по происхождению энергетические структуры и инактивируют инородные хаотические возбуждения.

25. На коротком выдохе выпрямите руки вверх, разворачивая кисти ладонями вверх, пальцы сомкнуты, направлены назад-внутри (рис. 6.5-25). Этим выталкивающим движением Вы растягиваете энергетический кокон, пробиваете в нем окно и создаете тоннель, облегчая доступ космической энергии.

26. На коротком вдохе запрокиньте назад голову, подбородком вверх (рис. 6.5-26). Таким образом Вы раскрываете горловую чакру и изменяете привычную проекцию энергетических точек лица, открывая прямой доступ космической энергии внутрь кокона. Принятая поза символизирует это.

27. На коротком выдохе опишите руками полукруг вниз, вновь приняв боевую стойку (см. этап № 23) — рис. 6.5-27.



*рис. 6.5-25*



*рис. 6.5-26*



*рис. 6.5-27*

---

28. Из боевой стойки на удлинённом вдохе медленно подожмите пальцы кистей (как кошка — ногти), однако саму ладонь оставьте открытой. Этим Вы сгущаете энергию кисти.

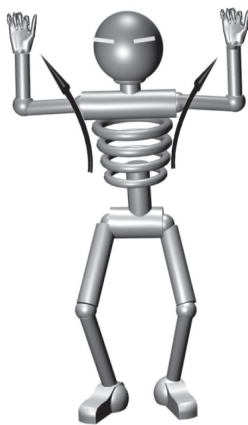
29. Данный элемент содержит четыре движения, выполняемые на 4 коротких выдоха, без вдохов (можно назвать это четырьмя усилиями одного выдоха). Движения и неполные выдохи отделены друг от друга мини-паузами.

➤ Выполните костяшками пальцев удар вперед — прямо перед собой, одновременно разворачивая кисти ладонями вниз, руки оказываются выпрямлены (рис. 6.5-29а). Это движение отработки боевого удара, как ответа на вторжение на Ваше биоэнергетическое пространство. Во время мини-паузы сожмите пальцы в кулак — это подготовка к следующему действию.

➤ Тылом кулаков выполните удар назад-вверх, по обеим сторонам головы, помогая себе плечевыми и спинными мышцами. Движение сопровождается разведением рук в стороны и сгибанием их в локтях (рис. 6.5-29б). Этим действием Вы сотрясаете спинной энергетический панцирь и сбрасываете, образно говоря, энергетическую пыль и грязь с головы.



*рис. 6.5-29а*



*рис. 6.5-29б*

---

➤ Сведите локти и кисти вместе перед собой, сомкнутые предплечья располагаются вертикально (рис. 6.5-29в). Этим движением Вы заводите со спины энергетические потоки, создавая новую плотную защитную оболочку.

➤ Вернитесь в боевую стойку (рис. 6.5-29г).

30. Из боевой стойки на медленном вдохе скрестите руки перед собой крест на крест, согнув в локтях и прижав к груди. Кисти с выпрямленными и сомкнутыми пальцами направьте вертикально вверх, ладони «смотрят» в стороны, на уровне плечевых суставов: правая — налево, левая — направо. Одновременно слегка округлите спину, подав плечи вперед, согнитесь, спрятав за руками грудь и живот, и чуть присядьте (рис. 6.5-30). Это движение закрывает и прячет от мира энергетические центры, подготавливая тем самым последующий взрыв (для сравнения, так работают вулканы и гейзеры). Кстати, интересно, что принципы дыхания при выполнении данного элемента аналогичны тем, что заложены в когда-то популярных системах Бутейко и Стрельниковой.

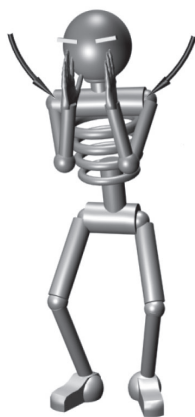


рис. 6.5-29в



рис. 6.5-29г

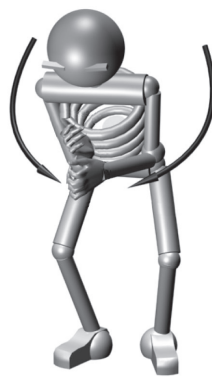


рис. 6.5-30

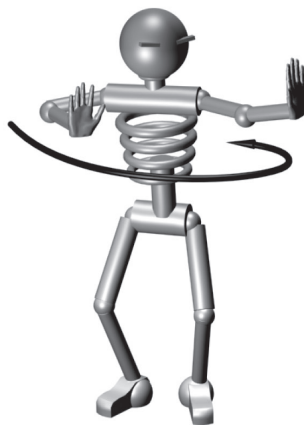
---

31. На мощном выдохе ударом разведите руки в стороны, распрямляя их в локтях и выпрямляясь в спине. Кисть по-прежнему направлена вверх, ее наружный край при ударе служит подобием режущего инструмента (рис. 6.5-31). Этим движением Вы буквально разрываете боковые энергетические слои, отбрасывая прочь сжимающее поле. Поза представляет собой символический крест, который готов бесстрашно нести человек.

32. На длинном вдохе выполните длинное плавное движение: вначале опишите полукруг правой рукой перед собой справа налево (на  $180^\circ$ ), одновременно поворачивая голову и разворачивая туловище влево. Когда правая рука закончит полукруг, т.е. будет направлена влево (параллельно левой руке), тотчас начните отводить ее по прямой назад, сгибая в локте до максимума. Принятая поза напоминает позу лучника, но кисти направлены вверх, ладони обращены в сторону взгляда (рис. 6.5-32).



*рис. 6.5-31*



*рис. 6.5-32*

33. На коротком выдохе резким ударом вытолкните правую руку вперед, одновременно согните левую руку в локте и

---

отведите назад (рис. 6.5-33). Этим движением Вы продолжите чистку энергетического пояса уровня сердечной чакры. Психологически это адекватно проработке редкого для нашего времени человеческого сострадания к живому.

34. На длинном вдохе выпрямите (не до конца) левую руку, оставляя локоть чуть согнутым, одновременно немного согните правую руку; сблизив кисти, сомкните их в кистевом замке (см. описание элемента № 1), как удобно Вам (рис. 6.5-34).

35. На коротком выдохе мощно разведите руки в стороны, направив кисти вверх, одновременно разворачивая туловище прямо, но оставляя голову повернутой влево. Во время паузы поверните голову прямо, принимая положение, описанное в элементе № 31 (рис. 6.5-35).

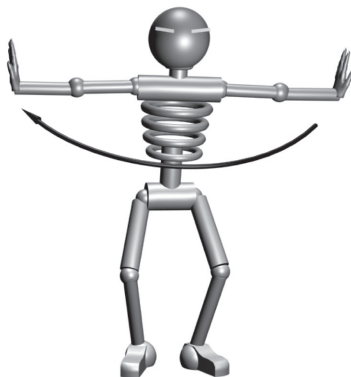
36. Движение напоминает элемент № 32 в зеркаль-



*рис. 6.5-33*



*рис. 6.5-34*



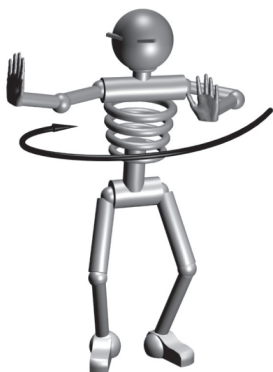
*рис. 6.5-35*

ном отображении: левая рука описывает длинную траекторию слева направо (рис. 6.5-36). Это движение перехода энергетического сгустка слева направо символизирует Вашу силу, решительность действия, бесстрашие и развитое чувство ответственности за сохранность живого в этом мире.

---

37—39. Выполните движения, аналогичные элементам № 33—№ 35, в симметричном (зеркальном) исполнении (рис.: 6.5-37; 6.5-38; 6.5-39).

40. На вдохе поднимите руки вверх, как бы скользя ладонями по полусфере. В конце движения кисти направлены назад-внутри, ладонями вверх (рис. 6.5-40). Это этап расслабления и гармонизации, созвучный, как и все последующие элементы, с психоэнергетическими упражнениями № 1 и № 2.



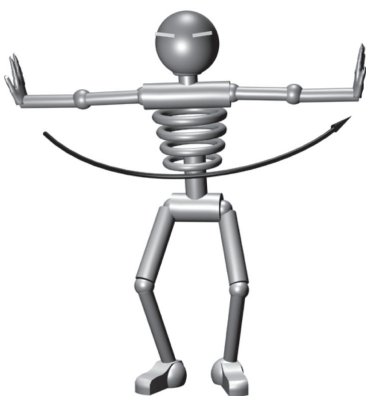
*рис. 6.5-36*



*рис. 6.5-37*



*рис. 6.5-38*



*рис. 6.5-39*



*рис. 6.5-40*

---

41. На длинном выдохе через рот, сквозь плотно сомкнутые губы, поверните кисти ладонями вниз, пальцами навстречу друг другу, и опустите их по прямой вниз, с внутренним усилием преодолевая воображаемое сопротивление (аналог этапа № 2 психоэнергетического упражнения № 2) — рис. 6.5-41.



рис. 6.5-41

42. На медленном входе поверните кисти ладонями вверх и подымите руки через стороны вверх по широкому полукругу, развернув кисти пальцами наружу (фактически, повторение этапа № 1 психоэнергетического упражнения № 1) — рис. 6.5-42.

43. На медленном выдохе расслаблено опустите руки свободно вниз ладонями к себе, описывая кистями волнообразную пересекающуюся кривую (рис.: 6.5-43а; 6.5-43б); в конце движения распрямите колени (завершающий этап психоэнергетического упражнения № 1).

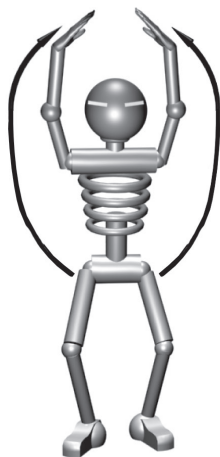


рис. 6.5-42



рис. 6.5-43а

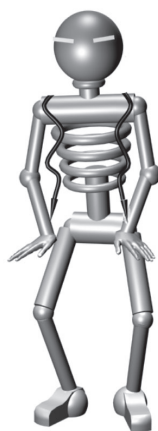


рис. 6.5-43б

---

Завершая описание психоэнергетического упражнения «движения воина», стоит отметить один момент, о котором, вероятно, догадался внимательный Читатель: данное упражнение включает в себя несколько самостоятельных частей. Это элементы: № 1 — № 23, № 23 — № 27, № 27 — № 29 (боевая стойка), № 29 (боевая стойка) — № 39. Их можно практиковать отдельно, выполнив вначале психоэнергетические упражнения № 1 и № 2, и заканчивая каждую часть выполнением элементов № 40 — № 43.

---



## Глава 7

# Восточный массаж

Данная глава рассчитана исключительно на запросы и потребности Читателя. Они определяют необходимый минимум знаний и рамки изложения материала, позволяя сохранить общий принцип написания книги: не более того, что надо. Автору очень хотелось назвать главу «секретный массаж», но никаких секретов в ней не будет. Другое дело, что приводимая информация действительно труднодоступна, в русскоязычной литературе ее можно найти лишь в 2—3 изданиях.

Начнем с понятия. Массаж — это не просто глажение, щипание, растирание и разминание. Если Читатель думает, что великолепное знание технических приемов означает такое же качество массажа — то это его глубокое заблуждение. На деле смысл и суть массажа гораздо глубже, технические приемы — лишь верхушка айсберга, и автор уверяет: зная то, что лежит под водой, можно, не особенно владея техническими приемами, провести эффективный и впечатляющий массаж.

Некоторые вещи проще объяснить на примерах. Взглянем с улыбкой поближе, что и как происходит внутри события, имея в виду процедуру массажа, при плохом и идеальном вариантах.

При плохом варианте молодой массажист, назовем его Целитель, встал с утра с левой ноги, у него со

---

вчерашнего вечера болит зуб мудрости, из трамвая высадили за безбилетный проезд, благо не оштрафовали, преподаватель зануда, вlepил неуд. Короче, Читатель понял, что у Целителя не лучший день. А тут ещё на массаж пришел неприятный тип. И даже если Целитель в меру добросовестно и технически грамотно выполнял все массажные приемы, точнее это делало отвлеченно его физическое тело, но не душа, сидящая в тонком теле, изнывающая, ноющая и страдающая, результат работы будет самый плачевный. Неприятный тип уйдет, но ТАК выскажется, а сам Целитель придет домой с головной болью, или, того хуже, сляжет на неделю с простудой.

Идеальный вариант. С утра светит солнышко. Знакомый комфортно подвез Целителя прямо до института, преподаватель, лапочка, поставил автоматом зачет, ну и клиент более чем симпатичный с зелеными! Результат предугадываемый, удовлетворены оба: у клиента исчезли боли в спине, по его щекам побежали щедрые слезы благодарности и счастья, а Целитель от честной работы ощутил райское блаженство!

Теперь подытожим картину более серьезно. С позиций приведенных в книге знаний массаж можно (и нужно) определить, как особую форму общения физических и тонких тел двух совершенно разных лиц, где собственно физические воздействия на тело пациента, по сути, играют вторую роль; на первую же незримо претендуют мысли и эмоции.

Существует такое понятие, как совместимость людей. Оно достаточно широко известно: одни люди подходят друг к другу и прекрасно уживаются вместе, другие — на дух не переносят взаимного общества. Последний вариант, заметим, отнюдь не тупиковый, поскольку при изменении жизненных целей и установок, либо перенесении их на другую почву, в другую сферу, иначе говоря, изменении условий существования, вполне может появиться

---

общая точка взаимной эмпатии и приязни. Это означает, что до начала процедуры массажа к нему следует подготовиться и, соответственно, настроиться и пациенту, и Целителю, независимо от того, насколько они совместимы друг с другом в чисто человеческом плане. Это, если хотите, больше подсознательное составление и заключение эмоционально-ментального договора о мире, дружбе и взаимопомощи на период проведения массажа. И сам договор относится только к предмету общих интересов — массажу, не более того. Настрой может быть мгновенным по времени, однако это весьма серьезный и ответственный момент, потому как только на этой основе возможно проведение действительно целебного, а не фиктивного массажа, после которого обе стороны глубоко удовлетворены: и пациент получил облегчение своих физических страданий (читай, гармонизацию движения Ци в физическом теле), и Целитель остался доволен доказательством своего высокого профессионализма, а также тем, что не прихватил попутно чужих проблем, болячек и недугов.

В рамках данной книги будут рассмотрены общие принципы массажа и даны в эскизном варианте несколько примеров, но с достаточно четкой проработкой деталей.

На Востоке широко практикуется так называемый Ци-массаж, элемент Цигун-терапии. Суть его ясна из названия: регуляция Ци пациента путем воздействия на нее Ци массажиста, действующего преимущественно кистями. Местами наибольшей концентрации Ци в кистях являются кончики пальцев и центр ладоней, это Целитель должен ясно понимать и визуализировать (то есть, зримо представлять себе, неважно с открытыми или закрытыми глазами).

Многие заболевания проявляют себя теми или иными болевыми ощущениями разной окраски и степени

---

градации. На Востоке такое явление рассматривается как остановка движения Ци, ее избыток и застой. Кстати, обратное явление — недостаток Ци — проявляется ощущениями зуда. Руководствуясь этими простыми критериями массажисту, не будучи врачом, можно действовать уже достаточно уверенно, не вслепую.

Перед массажем Целителю, как уже было подчеркнуто, следует подготовить себя, так сказать, морально и физически, для чего следует привести свое сознание в спокойное незамутненное состояние. Ваш ум должен руководить Вашими эмоциями и Вашим телом, а не наоборот.

В любом массаже важны обычные для физической механики величины: сила массажных движений, длительность давления, а также направление приложения силы (вектор силы). Понятие силы в массаже — вещь всегда относительная, речь может идти только о субъективных ощущениях пациента и Целителя. Поэтому никакими пространными объяснениями не заменить собственного опыта Читателя; повторяя мысль А.Подводного, массаж, скорее искусство, чем наука. Можно лишь дать короткое напутствие или совет (как хотите), он прост: всегда начинайте уверенно, но с малого, внимательно прислушиваясь к собственным ощущениям и пытаясь уловить ответный отклик кожи, мышц и тканей тела пациента. Малое подразумевает мягкость прикосновений, плавность и легкость движений. В своих действиях, Читатель, не будьте ни анархистом, ни революционером, ни консерватором, держитесь середины, в этом Вам помогут Ваши знания, интуиция и здравый смысл.

При массаже Ваша цель — найти локализацию болевых точек и удалить оттуда избыток Ци, в буквальном смысле — «разогнать» застоявшуюся кровь и лимфу. Обратный отклик пациента должен выражаться в локальном расслаблении мышц и тела в целом; это дано почув-

---

ствовать пальцами (ладонями), но можно прибегнуть и к вербальному общению: напрямую спросить пациента о его ощущениях (и не гнушайтесь это делать поначалу систематически). По идее, хороший лечебный массаж приводит пациента в расслабленное, несколько сонливое состояние, но не сон.

Рассмотрим несколько основных массажных приемов. Вообще-то на Востоке их насчитывают до 50 и более, но нас интересуют лишь те, которые Читатель сможет легко освоить и использовать при самомассаже.

Наиболее частый прием представляет, по сути, спиралевидное толкание, выполняемое кончиком пальца (или пальцев): Вы надавливаете пальцем на выбранное место и затем, пользуясь эластичностью кожи, начинаете двигать пальцем по спирали, лишь смещая кожу. Ваша задача — снять локальный застой крови и Ци, действуя вначале поверхностно и мягко, а затем усилить давление, постепенно углубляясь, вплоть до кости. Более простое движение — просто толкание (то есть, надавливание и последующее смещение кожи) в одном направлении. Таким образом, Вы фактически выталкиваете кровь и лимфу за пределы точки давления. В литературе этот прием чаще описывается терминами разминание или выдавливание.

Второй прием — растирание: Вы двигаете пальцем по коже, именно двигаете, а не просто смещаете как в предыдущем варианте; можете двигать по траектории растянутой спирали, можете по прямой. Растирание всегда подразумевает заметное давление. Этим приемом Вы выталкиваете застоявшуюся Ци на значительное расстояние. По ощущениям пациента прием растирания тонизирует и возбуждает, как локально, так и в целом.

Обратный эффект — расслабление и успокоение — оказывает третий прием: глажение, или, более точно по смыслу, поглаживание. Фактически, это те же действия,

---

что и при растирании, но без давления и видимого смещения кожи, и с большим размахом, то есть с захватом большей площади. Делайте поглаживания легко, «воздушно», лучше по волнообразной траектории.

Наконец, непременный компонент многих массажных движений — это вибрация в самых разных формах, начиная от слабой и незаметной, оказывающей, как и любое поверхностное действие, расслабляющий эффект, и заканчивая внушительным похлопыванием или встряхиванием (этот прием применяется для конечностей и крупных групп мышц).

При выполнении первых двух приемов обратите особое внимание на один важный штрих. Любой очаг боли имеет центр, где боль максимальна, и периферию, где боль незаметно исчезает. Так вот, при интенсивных болях (или у сверхчувствительных лиц, такие иногда попадают в лечебной практике) массаж всегда лучше проводить вначале на периферии и лишь после уменьшения болей переходить ближе к центру. Кроме того, сила давления лечебного массирующего движения, как правило, не резко импульсивная (хотя и такое бывает), а, скорее, плавно волнообразная: постепенно нарастает и также постепенно убывает до 0.

Порядок выбора массажных приемов, как правило, определяется последовательностью: глажение — толкание — растирание — глажение, и вновь повторение цикла с большим углублением внутрь.

Вектор массажных движений уместно свести к одному правилу: направляйте все движения от центра — к периферии, сверху — вниз. Иными словами, Ваша задача — войти в контакт с Природой человеческого организма, усилить естественное течение крови (и Ци) в периферических сосудах. При интенсивных болях площадь боли, как правило, бывает достаточно большой, и истинный очаг её не всегда может быть четко локализован. Поэтому

---

в этих случаях, как уже указывалось, безопаснее делать массаж вначале на периферии, а лучше сказать, в большей степени на периферии, там, где интенсивность боли незначительна; и лишь получив какой-то положительный эффект, действовать более уверенно в центре. Ну и, конечно, ориентируйтесь на сознание и эмоции пациента; Ваша задача — успокоить, отвлечь от проблем и сбалансировать его мысли, эмоции и тело. Все Ваши действия направлены на то, что называется одним словом: ГАРМОНИЗАЦИЯ.

В описании массажных движений, имея в виду все: и силу, и траекторию, и частоту воздействия, лучше всего воспользоваться принятым на Востоке приемом символического сравнения и перефразировать знаменитое изречение Овидия: «как волна на волну набегает, нагоняема сзади волною, так же делайте и массаж».

Подводя итог, на отвлеченном примере можно сказать: сделайте пациенту на определенном участке один цикл массажных движений (легко), второй цикл (чуть энергичнее), и так далее — до получения удовлетворяющего обе стороны (пациента и массажиста) эффекта, обычно для этого требуются до 5-6 циклов.

Важный момент массажа — регуляция дыхания. Вообще-то, когда массажист «входит» в контакт с пациентом и улавливает ответный отклик своих движений, никакой регуляции дыхания и не надо: все происходит само собой должным (и наилучшим) образом. И все-таки кое-что можно делать по науке. Известно например, что при вдохе Ци человека (и пациента, и массажиста) уходит вглубь, при выдохе — поднимается к поверхности. Это как приливы и отливы. Таким образом, начальный нажим пальцами массажиста на болевые точки пациента (в особенности чувствительного) лучше проводить на вдохе пациента, а собственно массажное движение — на выдохе.

---

И еще один важный момент: надо заметить, что Ци-массаж (или самомассаж) в традициях восточной школы делают не на обнаженном теле пациента, а через шелковистую ткань. Вообще-то подойдет любая, лишь бы была гладкой и удобной для скольжения по ней рукой. На взгляд автора, это не только гигиеничней, но, действительно, удобней и эффективней.

В начале главы автор обещал рассмотреть самомассаж. Так вот, все, что изложено выше — полностью относится к самомассажу. Пикантность ситуации в том, что Вы, Читатель, выступаете одновременно в роли массажиста и пациента и имеете возможность прочувствовать, каково массажисту иметь дело со страдающим и капризным пациентом (а его при этом надо искренне любить), и каково пациенту иметь дело с массажистом (любящем или бессердечным — это всецело зависит от Вас самих).

Внутренний смысл самомассажа состоит в:

➤ расставании с волнующими Вас проблемами (и делать это лучше не путем отвлечения от них лишь на какое-то время, а путем осознания и прощания с ними навсегда);

➤ передаче управления над Вашим эмоциональным и физическим телами мудрому ментальному телу, что сопровождается, кстати, закалкой Вашего духа.

Теперь о конкретном исполнении самомассажа. Для примера выберем область головы, нуждающейся в нем, пожалуй, больше и чаще других участков тела. Начнем двигаться от общего к частному. Для целостности восприятия на рис.: 7а; 7б; 7в; 7г, в разных ракурсах можно увидеть направления массажных движений и основные точки воздействия.

Ниже детально расписана обычная



рис. 7а





рис. 7б

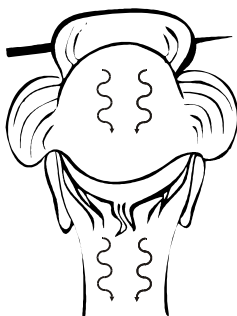


рис. 7в



рис. 7г

процедура; на рисунках укрупненно представлены основные точки и направления траектории первого массажного приема (спиралевидного толкания); каждое движение повторяют обычно 3—5 раз; в первом пункте это повторено еще раз для запоминания.

1. Промассируйте 3-5 раз шею сзади (точки и направления движений здесь и далее обозначены на рисунках) — рис. 7.1.

2. Промассируйте виски (движения вверх-назад) — рис. 7.2.

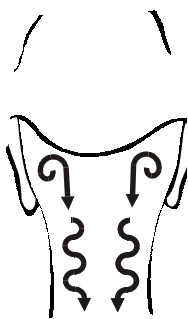


рис. 7.1

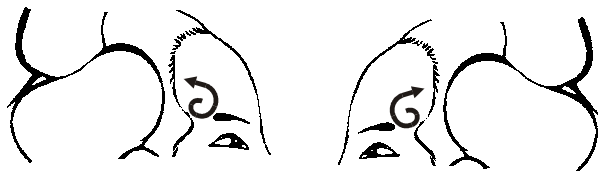


рис. 7.2

---

3. Промассируйте область над началом бровей (движения вверх и в стороны) — рис. 7.3.



рис. 7.3

4. Промассируйте точку перед ушами выше скулового отростка (движения вверх) — рис. 7.4.

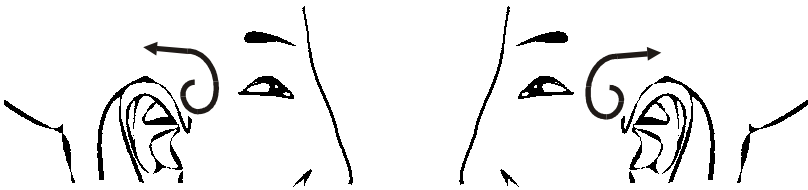


рис. 7.4

5. Промассируйте точку над ушами (движения назад) — рис. 7.5.

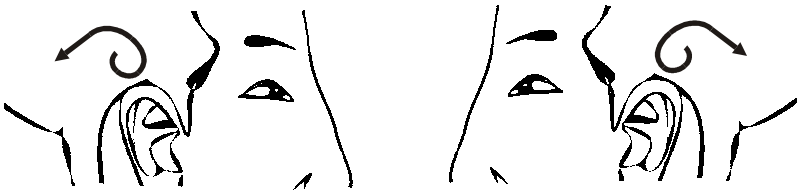


рис. 7.5

6. Промассируйте точку под глазами (движения вниз-в стороны) — рис. 7.6



рис. 7.6

7. Промассируйте точку перед ушами ниже скулового отростка (движения вниз) — рис. 7.7.

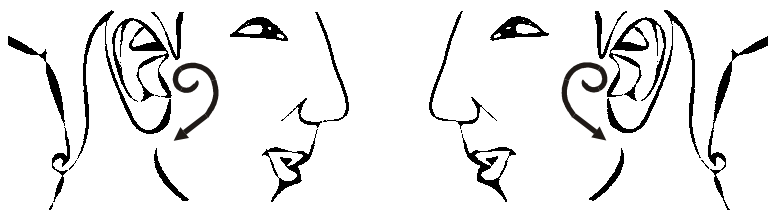


рис. 7.7

8. Промассируйте точку под ушами (движения вниз), это особенно полезно при ангинах и тонзиллитах — рис. 7.8.

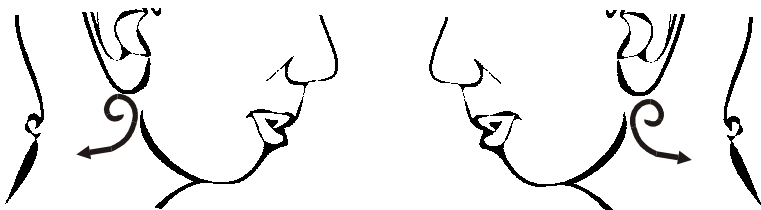


рис. 7.8

9. Промассируйте переднюю часть шеи: от подбородка — вниз, это тоже полезно при ангинах и тонзиллитах — рис. 7.9.

---

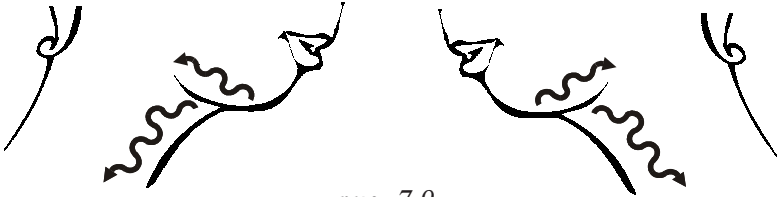


рис. 7.9

10. Промассируйте гребнеобразным движением лоб, виски, темя, затылок (движения назад) — рис. 7.10.

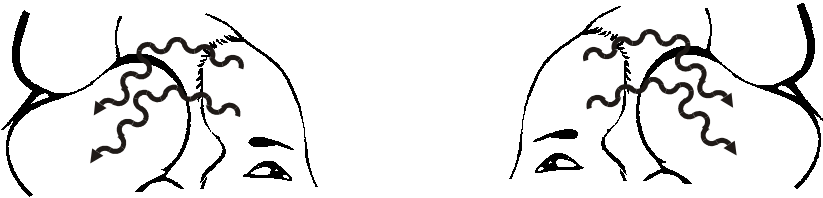


рис. 7.10

11. Прикройте ладонями глаза, согрейте их центрами ладоней, визуализируя тепло (или прохладу, если это приятнее Вам).

12. Сделайте упражнения для глаз (см. раздел 5.5).

Автор надеется на понимание Читателя, что приведенная выше принципиальная схема нуждается в творческом осмыслении и выполнении. Начало для самомассажа положено; дальнейшее обучение автор оставляет для свободной творческой работы Читателя.

---

## Заключение

Автор высказал то, что хотел и считал нужным. Осталась еще одна вещь, которую хорошо осознали в Древней Греции: расширение сознания невозможно без ясной памяти. Развивает ее, способствует концентрации внимания и упорядочиванию мышления естественная процедура, почитаемая знаменитой пифагорейской школой: «Пифагореец не вставал с постели до тех пор, пока не вспоминал все происшедшее вчера... стремясь припоминать в том порядке, в каком некогда случилось каждое из этих событий... ибо ничего так не содействует приобретению знаний, опыта и рассудительности, как память».

Книга закончена. Отсюда Читатель пойдет по дороге своей жизни самостоятельно. Пусть Вам шагаются легче к вершинам человеческого самопознания, чем автору, который с чистым сердцем желает своему Читателю:

***в добрый путь!***

*Учебное пособие*

РУСЛАНОВ Дмитрий Валерьевич

## **ЗДОРОВЬЕ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА**

Редактор *Иванов И. И.*

Художественный редактор *Иванов И. И.*

Технический редактор *Иванов И. И.*

Корректор *Иванов И. И.*

Компьютерная верстка *Иванов И. И.*