



Eric Steven Yudelove

Taoist Yoga
AND
Sexual Energy

Transforming Your Body,
Mind, and Spirit

2000

Llewellyn Publications

St. Paul, Minnesota 55164-0383, USA

Э. С. ЮДЛАВ

*ДАОССКАЯ ЙОГА
И СЕКСУАЛЬНАЯ
ЭНЕРГИЯ*

Трансформация тела,
ума и духа

Москва
2001

ИЗДАТЕЛЬСКО
ТОРГОВЫЙ ДОМ
ГРАНД
Фант
пресс

ББК 75.6(7США)
Ю16

Юдлав Э. С.

Ю16 Даосская йога и сексуальная энергия: Трансформация тела, ума и духа/Пер. с англ. Ю. Бондарева. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. — 368 с.: ил.

ISBN 5-8183-0273-3(рус.)
ISBN 1-56718-834-6(англ.)

В этой книге Эрик Юдлав, ученик признанного даосского мастера М. Чиа, инструктор по дао-целительству, посвятивший изучению даосских упражнений 30 лет, наиболее полно и точно представляет лечебные упражнения дао, описание большинства которых впервые появляется в печати. С подлинным мастерством и отличным знанием предмета автор делает сложнейшие даосские упражнения доступными для понимания читателя, принадлежащего к западной культуре. Но в книге есть и нечто большее — методики целительного дыхания, основанного на энергии ци, и конкретные рекомендации по использованию сексуальной энергии для повышения эффективности целительных упражнений, способные реально укрепить здоровье человека.

Для широкого круга читателей.

ББК 75.6(7США)

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Переведено с TAOIST YOGA & SEXUAL ENERGY

Copyright © 2000 by Eric Steven Yudelove
Published by Llewellyn Publications
St. Paul, MN 55164 USA

© Оформление, перевод.
ФАИР-ПРЕСС, 2001

ISBN 5-8183-0273-3(рус.)
ISBN 1-56718-834-6(англ.)

ПРЕДИСЛОВИЕ

С огромным удовольствием я пишу эти строки, предваряющие новую книгу моего друга и единомышленника по Дао. С Эриком я знаком вот уже двадцать лет, в течение которых он время от времени порой неожиданно, но всегда уместно появлялся в моей жизни. Появлялся в тот момент, когда мне были необходимы его присутствие и совет. В этом смысле он неукоснительно следовал традиции кунг-фу, согласно которой ученик по первому требованию предоставляет себя в распоряжение учителя, ничего не требуя взамен.

Я уверен, что Эрик нередко использовал «внутреннюю силу» для достижения конкретных целей. При этом я обратил внимание, что, каким бы исследованием я ни занимался, он всегда «действовал с опережением». Так, при обсуждении любого нового упражнения Эрик неизменно заявлял: «Да-да, я как раз на прошлой неделе начал этим заниматься». Непостижимо, но факт. И такое происходило неоднократно.

Несколько месяцев назад я сообщил ему о том, о чем он уже давно догадывался. Я сказал ему, что он по праву может считаться мастером Дао. Об этом свидетельствуют его достижения во всех сферах жизни. Я помню, как он оказал мне услугу, на которую я и не мог рассчитывать. Когда я спросил, каким образом ему это удалось, он ответил: «Я без пяти минут мастер Дао». На что я возразил: «Нет, ты уже мастер Дао».

Эрик — один из первых моих учеников, удостоившийся такого титула. Это означает, что он сам стал учителем, имеющим свою собственную систему. Чтобы

убедиться в том, что эта система существует, мне не потребовалось много времени. Вначале у меня возникли сомнения, когда он показал мне свою книгу «Сто дней пути к истинному здоровью, полноценной половой жизни и долголетию». Это произошло в Нью-Йорке, в помещении, где я проводил занятия с одной из своих групп. Я стоял рядом со стеллажом, на котором стояли мои собственные книги. Когда он спросил о моем впечатлении от его книги (он дал мне ее накануне вечером), я указал на стеллаж и сказал: «Ты взял эту, эту и эту книги и объединил их в своей. Как тебе это удалось?» Я до сих пор помню его ответ: «Я использовал все знания, содержащиеся в твоих книгах, но добавил материал из древних источников, который отсутствует в твоих трудах».

Прочитав книгу, я полностью убедился в его словах. Сейчас я настоятельно рекомендую ее всем начинающим практиковать Дао, а также своим ученикам из Международной школы даосского целительства. Новая книга Эрика — это существенный вклад в духовную практику даосизма. Мне остается лишь восхищаться, с каким мастерством и знанием предмета Эрик сумел скомпилировать многие сложные даосские упражнения и изложить их языком, доступным для понимания рядового читателя. Его описание алхимических формул системы «водяная мельница инь—ян» даст сто очков вперед любому иному описанию даосской сексуальной алхимии на английском языке.

Но в книге есть и нечто большее. Однажды описанное в ней упражнение «дыхание спинного (костного) мозга» станет одной из ведущих методик оздоровления человечества. Эрик приводит подробные и конкретные рекомендации по использованию сексуальной энергии для повышения эффективности целительных упражнений. До появления этой книги на Западе не было адекватного понимания значимости дыхательных упражне-

ний с использованием энергии ци. Долгое время искусство целительного дыхания хранилось в глубокой тайне или преследовалось правительствами некоторых стран. Эрик не побоялся взять на себя ответственность и представить аутентичные версии этих методик на суд западного общества.

Бог тебе в помощь, Мастер Эрик, мой друг и брат по Дао.

*Мастер Маитак Чи
Сады Дао, Чианг Мэй, Таиланд,
5 сентября 1999 года*

ВСТУПЛЕНИЕ

Основой жизни нашей планеты является энергия звезды. Если бы не было Солнца, не было бы жизни на Земле. Более того, не было самой планеты Земля. Гравитационное поле Солнца формирует планеты и заставляет их вращаться по своим орбитам, все это мы называем Солнечной системой.

Что же сформировало непосредственно Солнечную систему? Где та чудовищная сила, давшая импульс построению столь величественного здания? Солнце, являющееся своего рода фабрикой по производству жизни. Оно поддерживает жизнь, влияет на эволюционный процесс и делает возможным существование разумной жизни на нашей планете.

Кто сможет перечислить все дарующие жизнь звезды во вселенной? Раньше считалось, что наша планета единственная в своем роде. Логика подсказывает нам ошибочность такой позиции. Коль скоро мы не имеем научных доказательств существования жизни вне пределов Солнечной системы, оставим пока в покое вопросы, связанные с нашей галактикой и с миллиардами других галактик, составляющих вселенную.

На пороге нового тысячелетия знания о размере и протяженности вселенной постоянно расширяются. В вопросе о происхождении вселенной постепенно происходит сближение позиций науки и религии. Ученые выдвинули смелую гипотезу о появлении и

исчезновении множества вселенных, включая нашу, в связи с наличием в космосе так называемых черных дыр. Человеческий разум и воображение с трудом способны вместить необозримость и неизмеримость бесконечных перспектив и гипотез. Чем больше мы узнаем, тем больше загадок задает нам мироздание. Читая книги по современной физике, я пришел к выводу, что в этом мире нет ничего постоянного. Все преходяще и подобно сигналу, излучаемому экраном телевизора. Но что же дает импульс этому сигналу? Там, где логика расписывается в своем бессилии, начинается магия.

Дао, как Бог и Творец,— великий маг, создавший вселенную из ничего. При этом самым блестящим его трюком было сотворение разумной жизни. Однако где же предел разумного?

Когда-то я жил неподалеку от парка, где у меня было любимое дерево, под сенью которого я часто предавался размышлениям. Это было большое, старое корявое дерево. Тем не менее оно излучало волшебные эманации, которые меня буквально очаровали. Однажды вечером я задал дереву вопрос и, к своему удивлению, получил ответ. Я спросил: «Если ты и я живы, то в чем разница между человеком и деревом?» На это я получил следующий ответ: «Я всего лишь дерево и могу быть лишь деревом, но ты человек и можешь быть чем угодно».

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ДАОССКОЙ ПРАКТИКИ



УДК 620.01:374.01

© 1991

ЕДИНСТВО

Вы едины со вселенной. Почему и что это значит?

Вы созданы из того же «вещества», что и все во вселенной. Вы и вселенная произошли из одного и того же источника. Назовем его Дао. Все мы — производные величины так называемого Большого взрыва. Все существующее — порождение одних и тех же родителей.

Наш небесный Отец является творцом вселенной. Это — Отец Ян, великий вселенский архитектор, который строил согласно своему плану. Он — мой отец. Он — ваш отец. Кто-то называет его Богом, кто-то иначе, кто-то вообще воздерживается от названия непостижимого. Называйте его по собственному разумению и желанию, но так или иначе он останется тем же Отцом.

Наша Мать поддерживает жизнь во вселенной. Это Мать Инь, питающая все формы бытия начиная от субатомарных частиц и кончая галактиками. Она — моя мать. Она — ваша мать. Кто-то называет ее матерью-природой, кто-то иначе, кто-то не называет ее никак. Называйте ее, как вам нравится. Она останется все той же Матерью.

Дао — источник происхождения наших Отца и Матери. Дао означает Путь. Это лишь условное обозначение, но не имя. Истинный источник не имеет словесного выражения. Он неопишуем и неизъясним.

Я — часть Дао. Вы — часть Дао. Мы все — плоть от плоти одной и той же «субстанции». Абстрагируясь от слов и названий, в царстве абсолютной тишины человек постигает свое единство с вселенским источником. Каждый из нас является вселенной в миниатюре. Мы все имеем один и тот же источник и «сделаны» из одного и того же «материала».

Постижение вселенского единства — задача не из простых. Это путешествие предполагает много дорог и тропинок. Позвольте мне рассказать вам лишь о некоторых из них.

Мы живем на планете Земля, окруженной океаном ци, который распространяется высоко в небеса. Мы нуждаемся в том, чтобы этот океан питал все живое и поддерживал в нас жизнь.

Читателю на Западе будет легче принять эту концепцию, заменив слово «ци» понятием «воздух». Первоначально иероглиф «ци» обозначал именно воздух. Ни один разумный человек не станет отрицать, что мы живем в «море» воздуха, которое называем атмосферой. Поэтому коль скоро ци и воздух можно назвать синонимами, нет причин отрицать, что мы живем в безбрежном океане ци. Лишившись ци, человек погибает.

Точно так же не трудно понять, почему ци ассоциируется с жизненной энергией. Что же представляет собой эта загадочная энергия жизни?

Даосы называют ее ци. Возможно, вы предпочитаете иное, более точное название? Не имея ци, вы не имеете жизненной силы. В этом смысле термин «ци» предполагает нечто большее, чем окружающий нас океан ци.

Жизненная сила существует в местах, не доступных для воздуха, например под водой. Земные моря, реки, озера и пруды сами по себе являются источником жизни. Подводные обитатели погибают в воздушной среде, точно так же погибнем мы, если попытаемся дышать в водной среде.

Таким образом, ци является той силой, которая поддерживает существование всех живых существ независимо от среды обитания. В свою очередь каждое живое существо обладает собственной ци.

Значение ци распространяется на целый ряд понятий, начиная с обозначения жизненной энергии и кончая обобщенным понятием «энергия». Поистине все существующее во вселенной имеет определенный вид энергии. Даже неодушевленные предметы являются носителями энергии на молекулярном, атомарном и субатомарном уровне.

Ци находится в каждой частице материи, составляющей вселенную. Камень обладает ци. Вода обладает ци. Дерево обладает ци. Внутренние органы человека обладают ци. Солнце, Луна и планеты, составляющие Солнечную систему, обладают ци. Звезды и целые созвездия обладают ци.

Даосы классифицируют разные формы ци для лучшего понимания единства всего существующего. Именно этому пониманию учит моя книга.

ВНУТРЕННЯЯ АЛХИМИЯ

Понятие «алхимия» предполагает изменения, происходящие в человеке и обеспечивающие трансформацию одной субстанции в другую. В контексте этой главы слово «внутреннее» означает то, что происходит внутри. Таким образом, речь пойдет об изменениях, происходящих внутри человека.

Внутренняя алхимия не стала такой известной, как «внешняя алхимия». На Западе понимание внешней алхимии связано с превращением простых металлов в золото, например свинца в золото. Цель алхимика — изменить структуру материи. В приведенном примере это означает превращение одного металла в другой. В современных научных лабораториях подобные трансмутации не достижимы (теоретически это возможно при взрыве водородной бомбы). Если бы кто-нибудь из алхимиков преуспел в этом начинании, а есть свидетельство тому, что такое случилось, то ведущие мировые корпорации вряд ли сделали бы такое открытие достоянием общественности, так как от этого шага их удержал бы страх потери сверхдоходов. Например, нефтяные магнаты скорее всего похоронили бы секрет превращения воды в бензин. На Западе внешняя алхимия ассоциируется с зарождением современной химии, получившей развитие в конце восемнадцатого столетия. Впрочем, если постараться, то и в наши дни можно встретить алхимиков, все еще пытающихся превратить свинец в золото.

В Древнем Китае также предпринимались попытки превращения свинца или киновари в золото. Однако основное внимание уделялось поиску эликсира

бессмертия. Принимая внутрь различные вещества, особенно золото и киноварь, люди думали, что они принимают эликсир бессмертия. Этой теме посвящены многие исторические хроники, легенды и мифы. Самым древним текстом, посвященным изысканиям китайских алхимиков, по праву считается «Пао Пу Цзю» (первая часть книги известна под названием «Ней Пьень»). Текст датирован 320 г. до Рождества Христова и принадлежит перу Ко Хань.

Несмотря на отсутствие исторических доказательств, есть основание полагать, что внешняя алхимия зародилась в бронзовом веке. Способы выплавки бронзы из меди и олова, должно быть, хранились в строжайшей тайне. Бронзовое оружие давало его обладателям неоспоримое преимущество перед теми, кто использовал оружие из дерева и камня. На смену бронзовому веку пришел железный век; люди начали применять железо, а потом и сталь. Это явление ознаменовало очередной этап технологического прогресса. Учитывая тот факт, что до сих пор знания о структуре материи весьма ограничены, вряд ли можно считать веру алхимиков лишенной смысла.

Ко Хань не только занимался поиском эликсира бессмертия и способов лечения с помощью трав и минеральных веществ, но и уделял внимание дыхательным упражнениям, гимнастике, коррекции половых функций, включавшей задержку семяизвержения для стимуляции умственной деятельности и совершения полового акта в оздоровительных целях. В основе этих методик лежат знания о пяти элементах (стихиях.— *Прим. пер.*) и движении энергии внутри тела. Впоследствии они стали известны под названием внутренней алхимии.

Существуют еще более древние книги, чем «Ней Пьень», в которых описаны изменения, происходящие внутри человека. Однако они настолько сложны для современного читателя, что сослаться на них нет необходимости. За последние 20 лет было сделано несколько переводов этих книг на английский язык, но большинство из них малопонятные, из-за чего они стали практически бесполезными.

Как уже говорилось, внутренняя алхимия изучает изменения, происходящие внутри человека. Сначала практикуется объединение энергий пяти главных внутренних органов с последующей гармонизацией энергетического потока и трансформацией негативной энергии в позитивную. Это называется слиянием пяти элементов.

Древние даосы стремились обрести единство с окружающей природой и вселенной. Согласно их верованиям, человек представляет собой миниатюрную модель вселенной, или микрокосм. По их мнению, для того чтобы «подключиться» к энергии космоса нужно научиться управлять энергией своей собственной внутренней вселенной. Сам процесс подразумевал внутреннее очищение, освобождающее место для восприятия энергии окружающей среды, Земли, планет, звезд и созвездий. Таким образом творится вселенная в миниатюре.

Большая часть даосских концепций неразрывно связана с понятием единства со вселенной. Нередко такая позиция приводит западных мыслителей в недоумение. Надеюсь, что, прочитав эту книгу, у них появится иная точка зрения на теорию целостности и единства. Изначально упражнения по внутренней алхимии доказали свою эффективность, они связаны

преимущественно с преобразованием отрицательной энергии в положительную, и именно этот процесс является основополагающим.

Книга научит вас даосским упражнениям, направленным на улучшение здоровья, гармонизацию половой жизни, омоложение организма и достижение долголетия. В ней представлены подлинные даосские упражнения по внутренней трансформации. Прежде всего вы научитесь объединять энергии тела в единый энергетический поток, затем гармонизировать его и, наконец, трансформировать в положительную энергию. Мое заявление может показаться странным, но с практикой внутренней алхимии вы убедитесь в справедливости вышесказанного.

«ТРИ СОКРОВИЩА ДАОСИЗМА». ОСНОВЫ ЗНАНИЯ

Даосские упражнения включают контроль над «тремя сокровищами даосизма»: *ци* (или *ки*), *цзин* и *шэнь*. Назовем их дыханием, телом и разумом. Изучая «три сокровища», мы будем придерживаться «тройственного подхода». В течение 100 дней и четырнадцати еженедельных уроков вы будете осваивать упражнения «трех сокровищ» даосской йоги: *ци*, *цзин* и *шэнь*, или соответственно дыхания, тела и разума, поскольку лишь такой сбалансированный и комплексный подход к системе даст желаемые результаты.

Эта глава посвящена основам даосских упражнений, изучение которых станет залогом успешного выполнения четырнадцати еженедельных уроков.

ЦИ ДЫХАНИЕ

Как уже упоминалось выше, ци — это дыхание и жизненная энергия одновременно. Мы будем в основном рассматривать ци как энергию, циркулирующую в человеке по каналам, известным как акупунктурные меридианы. «Первое сокровище» даосской йоги связано с управлением потока ци.

Основу всех упражнений даосской йоги составляют дыхательные упражнения. Упражнения «первого сокровища» учат начинающих устанавливать полный контроль над своим дыханием. Кроме того, существуют еще два упражнения, которые необходимо освоить перед тем, как приступать к предлагаемому в этой книге курсу занятий. Они называются «дыхание животом» и «обратное дыхание».

ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ

Во время упражнения «дыхание животом» («брюшное дыхание») на вдохе происходит сжатие диафрагмы. Выполняя его, следите за тем, чтобы грудная клетка была расслаблена. Такой вдох приводит к тому, что нижняя часть живота расширяется во всех направлениях. Именно поэтому упражнение получило название «брюшное дыхание». Когда легкие наполнились воздухом, начинайте медленный выдох. В то же время прилагая минимум физических усилий, сокращайте живот и одновременно расслабляйте диафрагму.

«Дыхание животом» весьма эффективно, так дышат маленькие дети. Выполняя это упражнение, вы не только обогащаете организм кислородом, но и с помощью незначительных физических усилий масси-

руете внутренние органы. С возрастом дыхание становится все более поверхностным, поэтому предлагаемое упражнение поможет восстановить полноценное глубокое дыхание.

1. На выдохе подтяните живот и желудок к позвоночнику.

2. Грудная клетка расслаблена и опущена. Избегайте физического напряжения. Вы должны почувствовать некоторое уплощение грудной клетки.

3. Медленно вдохните через нос. Во время вдоха следите за тем, чтобы грудь и живот были плоскими.

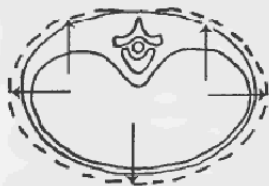
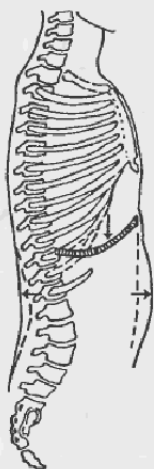
4. Наполните легкие воздухом. Постарайтесь, чтобы воздух наполнил диафрагму, почувствуйте, как она расширяется.

5. Живот расширяется подобно надуваемому мячу во всех направлениях (не только вперед). Грудь и живот выше пупка практически не расширяются.

6. На пике вдоха начинайте медленный плавный выдох, сокращая живот за счет легкого физического усилия и расслабления диафрагмы.

7. Как вдох, так и выдох должны быть плавными, по возможности беззвучными и одинаковыми по продолжительности. Как только дыхание станет едва заметным, можно будет говорить о несомненном успехе.

8. Начните упражнение с трех вдохов/выдохов. Если здоровье позволяет, выполняйте упражнение девять и более раз.



Поперечное сечение живота

ОБРАТНОЕ ДЫХАНИЕ

Второе основное дыхательное упражнение — «обратное дыхание», то есть дыхание, противоположное брюшному. На вдохе диафрагма расслабляется, а нижняя часть живота подтягивается к позвоночнику. На выдохе нижняя часть живота расширяется и расслабляется. Так дышит плод в материнской утробе. Это упражнение оказывает такое же благоприятное воздействие, как и «брюшное дыхание».

1. Прежде чем приступать к упражнению «обратное дыхание», выполните три упражнения «брюшное дыхание». На последнем выдохе втяните низ живота.

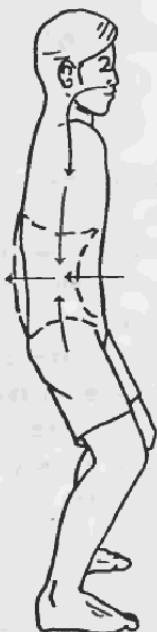
2. Медленно вдохните, подтягивая низ живота к позвоночнику. В процессе вдоха вы почувствуете тянущее вниз напряжение в промежности ног (между половыми органами и анусом).

3. Сожмите промежность и одновременно опустите диафрагму.

4. На выдохе расслабьте половые органы и диафрагму. Представьте, что выдох происходит через брюшину и нижнюю часть живота, расширяющегося во все стороны.

5. Выполняйте упражнение «обратное дыхание» как минимум шесть раз.

Дыхательные упражнения следует выполнять на протяжении всего курса, предложенного в этой книге.



ЦЗИН
ТЕЛО

Основными источниками ци (как энергии) внутри тела человека являются различные жидкости и гормоны. К ним можно отнести кровь, лимфатическую систему, продукты деятельности желез, мужские и женские гормоны, продукты деятельности семенников и яичников. Все перечисленное объединяет термин «цзин». На английский язык он переводится как «сущность». Для более глубокого понимания его можно представить человека в виде влажной губки, после ее отжимания выделяется то, что называется цзин. Не следует отождествлять цзин с ци. «Сущность» — это еще не энергия, но некая субстанция, которая превращается в энергию внутри тела человека.

Во время еды и пищеварения пища превращается в ци, обеспечивающую энергетическую подпитку тела. Таким образом, двумя главными источниками цзин являются дыхание и питание.

Упражнения «второго сокровища» составляют основу искусства цигун (ки-гонг). Если вы знакомы с ним или с тай-цзи цюань, то продолжайте выполнять эти упражнения. Если в первый раз слышите о них, то эта книга поможет овладеть основными упражнениями цигун*. Хочу отметить, что я постарался максимально облегчить эту задачу для новичков. Вы освоите различные формы статических упражнений (разные позы), после чего сможете перейти к медитационным упражнениям «третьего сокровища».

Возможно, вам захочется познакомиться и с динамическими упражнениями цигун. Изучение тай-цзи

* В издательстве «ФАИР-ПРЕСС» в 2000 г. вышли книги Вон Кью-Кита «Искусство цигун» и «Тай-цзи цюань». — Прим. ред.

цюань не обязательно. Слишком долго тай-цзы было единственным даосским искусством, известным и практикуемым на Западе. Для многих людей этот комплекс упражнений слишком сложен, что затрудняет популяризацию цигун. Даосская йога и цигун дают намного больше, чем тай-цзи цюань. Если вы знакомы с искусством тай-цзи, это прекрасно, если нет, то в этом нет большой беды.

ШЕСТЬ ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ ЗВУКОВ

Перед тем как приступить к выполнению заданий-уроков, предложенных в этой книге, необходимо познакомиться с упражнениями, известными как «шесть целительных звуков». Существуют особые звуки, оказывающие успокаивающее и исцеляющее воздействие на внутренние органы человека. Даосская йога, которой посвящено наше исследование, акцентирует внимание на процессах, происходящих внутри тела человека. Упражнения «шесть целительных звуков» позволяют установить непосредственный контакт с пятью важнейшими органами: легкими, почками, печенью, сердцем и селезенкой. Кроме того, в качестве самостоятельного органа даосы выделяют так называемый «тройной обогреватель», не являющийся органом в прямом смысле этого слова. Структурно он охватывает три участка тела: верхний, средний и нижний. «Звук тройного обогревателя» используется для регуляции и установления баланса температурных режимов между тремя упомянутыми участками. Целительные звуки регулируют и устанавливают равновесие между пятью органами или пятью

элементами в теле человека, что является основой упражнений, так как здоровье и эмоциональное состояние в значительной степени определяются этими элементами. Большая часть книги посвящена восстановлению равновесия и гармонизации пяти элементов в теле человека, а сама практика начинается с упражнений «шесть целительных звуков».

Звуки издаются без напряжения и каких бы то ни было усилий, исключительно на выдохе, в положении стоя, сидя или лежа. Во время выполнения упражнения человек мысленно проникает сознанием в конкретный орган. Опытный человек издает звуки так, что их не слышат другие, они возникают как бы из самого органа. Это помогает развивать способность чувствовать процессы, происходящие внутри тела человека.

При выполнении упражнений «шесть целительных звуков» огромное значение играют цветовые соответствия. Каждый из пяти органов или пяти элементов имеет свой цвет. Производя на выдохе целительный звук и мысленно окружая орган соответствующим цветом, человек ускоряет процесс гармонизации. Ниже приводится таблица, в которой показано соответствие внутренних органов звукам, элементам и цветам.

Орган	Элемент	Целительный звук	Цвет
Легкие	Металл	С-с-с-с-с-с-с-с	Белый
Почки	Вода	Ч'ю-у-э-э-й	Синий (или черный)
Печень	Дерево	Ш-х-х-х-х-х-х	Изумрудно-зеленый
Сердце	Огонь	Х-а-у-у-у-у	Красный
Селезенка	Земля	Х-у-у-у-у	Желтый
Тройной обогреватель	—	Х-и-и-и-и	—

Звук для легких

1. Сосредоточьте внимание на легких.
2. Сделайте глубокий вдох (при этом выполняйте упражнение «брюшное» или «обратное дыхание»).
3. Сомкните зубы и слегка приоткройте губы.
4. Прижмите кончик языка к верхним альвеолам.
5. На выдохе медленно произнесите звук «с-с-с-с-с-с-с-с». Почувствуйте, как из легких выделяется тепло.
6. Представьте, как белый свет окружает легкие.
7. Повторите упражнение минимум три раза.

Звук для почек

1. Сосредоточьте внимание на левой и правой почках. Они расположены по обе стороны от позвоночника, приблизительно чуть ниже подреберья.
2. Сделайте глубокий вдох.
3. Медленно и по возможности бесшумно выдохните целительный звук «чью-у-э-э-й». Одновременно слегка надавите ладонью на область солнечного сплетения.
4. Представьте, как синий или черный свет окружает почки, и почувствуйте, как из них выделяется тепло.
5. Повторите упражнение минимум три раза.

Звук для печени

1. Сосредоточьте внимание на печени. Она расположена справа, чуть ниже подреберья.
2. Сделайте глубокий вдох.
3. Медленно и по возможности бесшумно выдыхая, произнесите целительный звук «ш-х-х-х-х-х-х».
4. Представьте, как печень окружает изумрудно-зеленый свет, и почувствуйте излучаемое ею тепло.
5. Повторите упражнение минимум три раза.

Звук для сердца

1. Сосредоточьте внимание на сердце.
2. Сделайте глубокий вдох.
3. Слегка приоткройте рот, округлите губы и произнесите целительный звук «х-а-у-у-у-у».
4. Представьте сердце, окруженное ярко-красным светом, и почувствуйте, как оно выделяет тепло.
5. Повторите упражнение минимум три раза.

Звук для селезенки

1. Сосредоточьте внимание на селезенке. Она расположена слева, чуть ниже подреберья.
2. Сделайте глубокий вдох.
3. Медленно и по возможности бесшумно выдыхая, слегка округлите губы и произнесите целительный звук «х-у-у-у-у». Почувствуйте, как селезенка выделяет тепло.
4. Представьте, что она окружена желтым цветом.
5. Повторите упражнение по крайней мере три раза.

Звук для тройного обогревателя

1. Глубоко вдохните.
2. На медленном и по возможности беззвучном выдохе произнесите целительный звук «х-и-и-и-и».
3. Одновременно представьте, как огромная теплая волна опускается от головы, проходит сквозь грудь и через область солнечного сплетения опускается в нижнюю часть живота. Почувствуйте, как пальцы рук и ног начинают излучать тепло.
4. Повторите упражнение минимум три раза.

СЕКСУАЛЬНОЕ КУНГ-ФУ

Сексуальное кунг-фу — главная составная часть упражнений «второго сокровища». По мере полового созревания внутренним источником цзин становятся половые органы. У мужчин этим источником являются сперма и тестостерон, а у женщин — яйцеклетка и половые гормоны. В результате процессов, происходящих внутри тела человека, сексуальная составляющая цзин трансформируется в могущественную энергетическую форму ци. В ранней юности, когда наступает половая зрелость, сексуальная «сущность», преобразованная в сексуальную энергию, становится основной движущей силой физического тела. С возрастом сексуальная потенция снижается, происходит существенное угасание энергетического уровня.

Даосы считают, что у мужчин семяизвержение сопряжено с потерей значительного количества цзин. В этой связи было разработано множество упражнений для преобразования «сущности» в ци. Практика сексуального кунг-фу базируется на способности человека превращать сексуальную «сущность» (цзин) в энергию жизненной силы (ци).

У женщин цзин убывает в менструальный период и связана с потерей крови. При условии равной половой активности мужчина теряет гораздо больше цзин, чем женщина. Даосы полагают, что именно в этом следует искать причину женского долголетия. Женщины обладают большим запасом «сущности», необходимым для преобразования ее в энергию. Начиная с этого момента мы будем рассматривать сексуальную цзин как цзин ци, или сексуальную энергию.

Последняя считается единственной энергией тела, которая при стимуляции возрастает. При отсутствии сексуального возбуждения человек может и не догадываться о наличии такой энергии. И наоборот, сексуальная стимуляция заставляет почувствовать прилив жизненных сил, измерить которые нельзя, но можно научиться управлять ими.

Даосские сексуальные секреты вряд ли имеют аналоги в мировой практике. В частности, существуют специальные упражнения «индивидуальное развитие», рассчитанные на самостоятельную работу, и упражнения, выполняемые с участием сексуального партнера и называемые «парное развитие». Именно они раскрывают даосские секреты продолжительного полового акта, сексуального массажа, сексуального целительства, циркуляции сексуальной энергии и духовных аспектов половой жизни.

Даосы называют половые органы «передними воротами». Из ослабленных половых органов происходит отток энергии. Упражнение «закрытие двух передних ворот» направлено на усиление и активизацию половых органов и предотвращение оттока цзин ци, или сексуальной энергии.

ЗАКРЫТИЕ ДВУХ ПЕРЕДНИХ ВОРОТ

Мужчины

«Первыми воротами» принято считать наружное отверстие мочеиспускательного канала. Сосредоточившись на этом канале, мужчина может перекрыть его.

«Вторые ворота» расположены у основания пениса. Это место находится за мочеполовой диафраг-

мой. Сосредоточив внимание и сократив мочеполовую диафрагму, можно перекрыть и эти «ворота».

1. Слегка сократите наружное отверстие мочеиспускательного канала.

2. Сократите «ворота» у основания пениса и мочеполовую диафрагму.

3. Одновременно без напряжения сократите мышцы вокруг глаз, как бы «утапливая» глаза в глазницы.

4. Повторите последовательность действий три—девять раз.

5. Контроль за дыханием не обязателен, но при желании возможен. Попробуйте выполнить сокращение как на вдохе, так и на выдохе. Определите, какой вариант является для вас наиболее эффективным.



Женщины

«Первые ворота» у женщин — отверстие влагалища. Сосредоточьтесь на вагинальном преддверии и сокращайте половые губы. «Вторые ворота» расположены в области мочеполовой диафрагмы, перед отверстием внутреннего канала шейки матки. Сосредоточившись, это отверстие можно перекрыть.

1. Слегка сократите мышцы преддверия влагалища.

2. Сократите внутривагинальные «ворота» в области мочеполовой диафрагмы.

3. Одновременно сократите глазные мышцы.

4. Повторите упражнение три—девять раз.

5. Контроль над дыханием не обязателен, но при желании возможен. Попробуйте выполнить сокращение как на вдохе, так и на выдохе. Определите, какой вариант для вас наиболее эффективен.



Мужчины и женщины

Если возникают сложности в определении месторасположения «вторых ворот», попробуйте еще одно упражнение, которое поможет точно установить их.

Во время мочеиспускания постарайтесь заблокировать выход мочи, сокращая мышцы пениса или влагалища. Место сокращения будет указывать на расположение «вторых ворот».

Даосская йога содержит множество приемов и упражнений, усиливающих половые органы и всю паховую область. Я называю эту методику «усиление промежности». Область промежности включает половые органы, саму промежность, анус и лобково-копчиковую мышцу, находящуюся между основанием половых органов и непосредственно копчиком. Область промежности в значительной степени определяет функции остальных органов человека. Ее энергетическое истощение ослабляет все тело. Снижение тонуса мышц области промежности приводит к оттоку сексуальной и жизненной энергий (цзин ци и ци) из «передних» (половые органы) и «задних ворот» (анус). Для сохранения энергии и сознательного

направления ее в нужное место необходимо научиться закрывать или «опечатывать» эти «ворота».

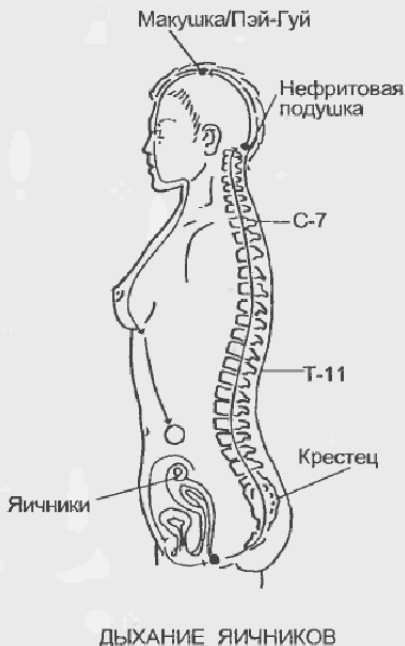
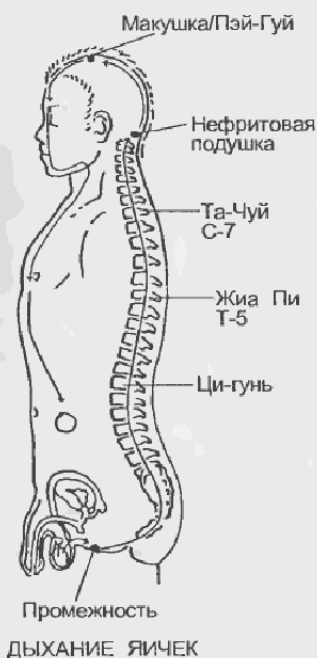
В древних даосских руководствах подчеркивается важность усиления нижней части живота (включая область промежности), так как это фундамент даосской йоги. Даосы научились менять направление потока сексуальной энергии. Слабый энергетический поток можно преобразовывать в могущественную силу. Ниже приводятся два упражнения, позволяющие осуществлять более сложный энергетический контроль.

ДЫХАНИЕ ЯИЧЕК И ЯИЧНИКОВ

Первые сексуальные упражнения, с которыми я хотел бы познакомить читателей, называются «дыхание яичек» для мужчин и «дыхание яичников» для женщин. Их просто и приятно выполнять как мужчинам, так и женщинам.

Мужчина садится на край стула и сосредоточивает свое внимание на яичках, а женщина на яичниках. Сделав глубокий и плавный вдох, мужчина усиленным воли слегка сокращает мышцы промежности, подтягивая яички. Женщина сокращает половые губы и мысленно направляет энергию из яичников в промежность. Как только сексуальная энергия начнет возрастать, последовательно направляйте ее в область копчика, крестца, позвоночника, шеи и головы. Повторите упражнение девять раз. Заполнив мозг сексуальной энергией, мужчины придают энергетическому потоку круговое движение против часовой стрелки, а женщины по часовой стрелке. Это упражнение также повторяется девять раз.

Прижмите кончик языка к альвеолам. Представьте, как энергия через язык проходит по телу и накапливается в области ниже пупка. Это упражнение усиливает область таза и насыщает мозг сексуальной энергией (цзин ци).



БОЛЬШОЕ ИЗВЛЕЧЕНИЕ

Упражнение «большое извлечение», известное также как «запирающая сила» у мужчин и «оргастическое извлечение вверх» у женщин, дает блестящую возможность извлекать и перемещать сексуальную энергию в верхние центры тела с последующей трансформацией в жизненную энергию и спираль-

ную силу (то есть в высшую форму шэнь). Эти упражнения можно выполнять как самостоятельно, так и совместно с сексуальным партнером. Методика имеет особое значение для мужчин, так как позволяет контролировать процесс семяизвержения. В соответствии с теорией даосизма во время эякуляции мужчина теряет огромное количество энергии. Именно поэтому после оргазма мужчина чувствует усталость. Научившись контролировать оргазм, он сможет не только не терять энергию, но и накапливать ее. Со временем можно научиться испытывать оргазм без эякуляции. Женщины не растрачивают сексуальную энергию во время оргазма. Более того, многократные оргазмы энергетически насыщают женский организм. Поэтому даосы утверждают, что в то время как мужская сексуальная энергия ограничена, женский сексуальный потенциал не знает границ. Однако женщины теряют сексуальную энергию во время менструации.

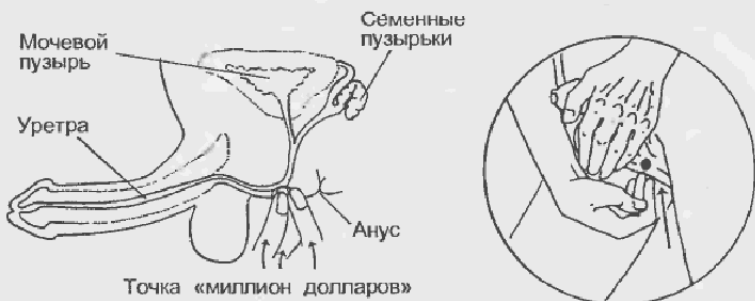
Выполнение этих упражнений также одинаково как для мужчин, так и для женщин. Упражняясь самостоятельно (мастурбация) либо с партнером, надо следить, чтобы не проходило сексуальное возбуждение. Перед тем как приступить к его выполнению, необходимо привести себя в предоргазменное состояние. В основном это правило распространяется на мужчин, так как женщины, испытывая оргазм, не теряют сексуальную энергию.

Сделайте неглубокий вдох, прижмите кончик языка к нёбу и стисните зубы. Втяните подбородок, напрягите глазные мышцы и направьте свой взор вверх. Сожмите анус и ягодицы и подтяните гениталии. Это активизирует «крестцовый насос» и пош-

лет сексуальную энергию вверх по позвоночному столбу. Кулаки должны быть сжаты, руки и ноги напряжены, плечи и грудь расслаблены. Все действия выполняются практически одновременно. Затем сексуальная энергия втягивается вверх по позвоночнику и устремляется в голову, где совершает спиральное движение таким же способом, как и в упражнении «дыхание яичек/яичников». После этого кончик языка прижимается к небу, и сексуальная энергия направляется в область, расположенную чуть ниже пупка, где и происходит ее накопление. Этим упражнением можно заниматься в любое время, когда у вас появится возможность уединения. Впрочем, не стоит выполнять его перед сном, так как энергетическая насыщенность заставит вас бодрствовать всю ночь.

Мужчинам следует помнить о том, что лучше накопить как можно больше сексуальной энергии, чем бездумно ее тратить. Вряд ли вы стремитесь к чрезмерному сексуальному возбуждению, которое чревато потерей всей сексуальной энергии во время эякуляции и оргазма. Тем не менее если вы испытываете сильное возбуждение, остановитесь, сделайте несколько вдохов/выдохов по методике «дыхания животом» и направьте взгляд вверх и влево. Указательным, средним и безымянным пальцами определите углубление в промежности и несколько раз нажмите на это место средним пальцем. Даосы называют эту точку «миллион долларов». Прежде чем приступать к выполнению упражнения, постарайтесь найти эту точку. Давление на промежность не перекроет поток спермы. Занимаясь мастурбацией, вы научитесь испытывать оргазм без потери семенной жидкости. По окончании упражнения помассируйте промежность

тремя пальцами. Поистине многовековые сексуальные знания, накопленные даосами, неисчерпаемы. Я лишь слегка прикоснулся к этой сокровищнице, в дальнейшем вам еще предстоит многое узнать.



ШЭНЬ РАЗУМ

Упражнения, связанные с «третьим сокровищем» шэнь, успокаивают ум, стабилизируют эмоциональное состояние и учат сознательно управлять потоком жизненной энергии ци. Искусство даосов постигать процессы, происходящие внутри тела человека, дает уникальную возможность управлять своим сознанием. Методика управления сознанием является основополагающей составной в искусстве цигун.

ВНУТРЕННЯЯ УЛЫБКА

Нет смысла перечислять преимущества этой методики, ибо их слишком много. Прежде всего, следует отметить, что упражнения «внутренняя улыбка» успокаивают ум и развивают способность концентрироваться и сосредоточиваться. «Внутренняя улыбка»

и «шесть целительных звуков» — упражнения, которые являются краеугольным камнем даосской йоги. Они позволяют справиться с депрессивным состоянием. Кроме того, обладают огромным целительным потенциалом. С их помощью можно освободиться от негативной энергии и развить положительную энергетику.

Улыбаясь внутреннему органу и наполняя его энергией любви, человек успокаивается и самостоятельно справляется с физическими и психическими патологиями. После непродолжительной тренировки «внутренняя улыбка» начинает появляться сама по себе. Окружающие непременно почувствуют происходящие с вами позитивные перемены.

Искренняя улыбка может творить чудеса. Улыбка, исходящая из глубины души, подобна солнечному лучу в дождливый день. Поэтому надо учиться «не унывать, но быть подобным Солнцу в полдень» («Ицзин», «Книга перемен»).

Каждый из пяти главных органов тела соответствует одному из пяти элементов (стихий). Посылая улыбку внутренним органам, мы стимулируем процесс гармонизации пяти элементов внутри тела, а это в свою очередь оказывает благоприятное воздействие на эмоциональное состояние. Происходит следующее: внутренние органы устанавливают равновесие между элементами (стихиями), а именно последние определяют эмоциональное состояние.

Улыбаясь внутренним органам, мы успокаиваемся, расслабляемся и преобразуем негативные эмоции в позитивные. А это в свою очередь создает гармонию между пятью элементами (стихиями). Таким об-

разом, происходит нейтрализация отрицательных эмоций и появление положительных.

Западные психологи считают мозг единственным центром, контролирующим эмоциональное состояние. Тысячелетний опыт даосов свидетельствует, что наряду с мозгом ключевую роль в формировании настроения играют внутренние органы.

Стоит вспомнить, что личное счастье и благополучие в значительной степени зависят от состояния наших внутренних органов. Не лучше ли поддерживать их в хорошей форме, улыбаясь и благодаря их за то, что служат источником нашей жизни? Именно так поступают даосы.

«Внутренняя улыбка» поистине великолепное упражнение. Начинающий учится излучать улыбку глазами. Глаза считаются «зеркалом души»; в них начинается трансформация негативной энергии в позитивную. Из глаз энергия улыбки направляется вниз по телу, по так называемым трем линиям. «Переднюю линию» составляют главные внутренние органы — сердце, легкие, почки, печень и селезенка.

«Средняя линия» начинается во рту и через горло проходит в органы пищеварения.

«Задняя линия» проходит через мозг вниз по каждому позвонку. Со временем вы сможете без труда заставить тело излучать положительную энергию любви. Улыбаясь глазами, вы производите неизгладимое впечатление на окружающих.

«Внутренняя улыбка» — это великолепное упражнение, связанное с эзотерической трансформацией. Все медитативные упражнения, о которых мы поговорим позднее, могут быть значительно усилены, если им будет предшествовать упражнение «внутренняя улыбка».

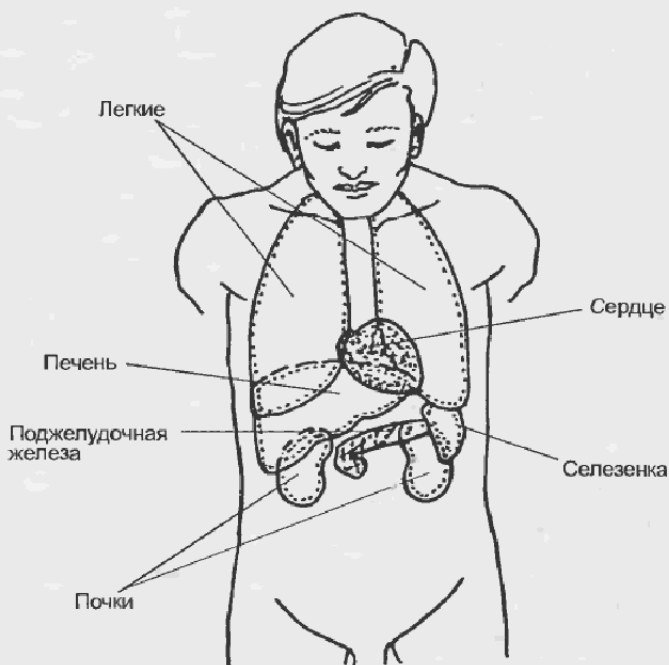
Первый этап
ПЕРЕДНЯЯ ЛИНИЯ

Присядьте на край стула в следующем положении: колени сомкнуты, ступни твердо стоят на полу, руки лежат на бедрах — левая рука ладонью обращена вверх, а правая — вниз.

Закройте глаза. Дыхание ровное: вдох, выдох. Расслабьтесь.

Сконцентрируйте внимание на кончике носа. Следите за тем, чтобы не было мышечного напряжения как с левой, так и с правой стороны тела.

Спустя несколько секунд, переключите внимание на область «третьего глаза» (точку между бровями).



Представьте, что вам улыбается Солнце, лицо друга (любимого или воображаемого) или милое лицо ребенка. Почувствуйте, как эта улыбка проникает в ваши глаза. Вслед за левым глазом начинает улыбаться правый. Слегка приподнимите уголки рта и глаз и почувствуйте, как ваше лицо озаряется улыбкой.

Улыбка распространяется по всему лицу и спускается на верхнее небо, которое расслабляется по мере того, как вы улыбаетесь. Прижмите кончик языка к альвеолам. Энергия счастливой улыбки через язык проходит в горло и опускается в вилочковую железу, расположенную на уровне грудины.

Улыбнитесь вилочковой железе. Почувствуйте, как она раскрывается подобно цветку. Вилочковая железа способствует омоложению организма, а улыбка активизирует этот процесс.

Улыбнитесь своему сердцу. Представьте, как его окружает ярко-красный цвет и оно само начинает улыбаться и раскрываться как цветок. Почувствуйте, как его переполняют любовь и счастье.

Улыбнитесь своим легким. Мысленно окружите их чистым белым цветом и почувствуйте, как они сами начинают улыбаться.

Улыбнитесь печени. Окружите ее изумрудно-зеленым цветом и почувствуйте, как она улыбается.

Улыбнитесь почкам. Окружите каждую из них небесно-голубым или черным цветом и почувствуйте, как они улыбаются.

Улыбнитесь селезенке (область желудка и поджелудочной железы). Окружите селезенку и поджелудочную ярко-желтым цветом. Почувствуйте в этой области внутреннюю улыбку.

Второй этап СРЕДНЯЯ ЛИНИЯ

Пусть улыбка снова засияет в ваших глазах. Теперь следует научиться сглатывать слюну по методу даосов. Наша цель — увеличение слюноотделения во рту.

Улыбаясь, вы заряжаете слюну энергией. Расположите кончик языка между зубами и губами. Сделайте девять круговых движений языком. Направление движения не имеет значения.

Затем расположите кончик языка между зубами и сделайте языком шесть круговых движений. При этом направление движения языка должно быть противоположным предыдущему.

Почувствуйте, как рот заполняется слюной, которая будет исполнять роль своего рода магнита, притягивающего энергию. Представьте, как улыбающееся Солнце дарит вам улыбку, энергия которой впитывается слюной.

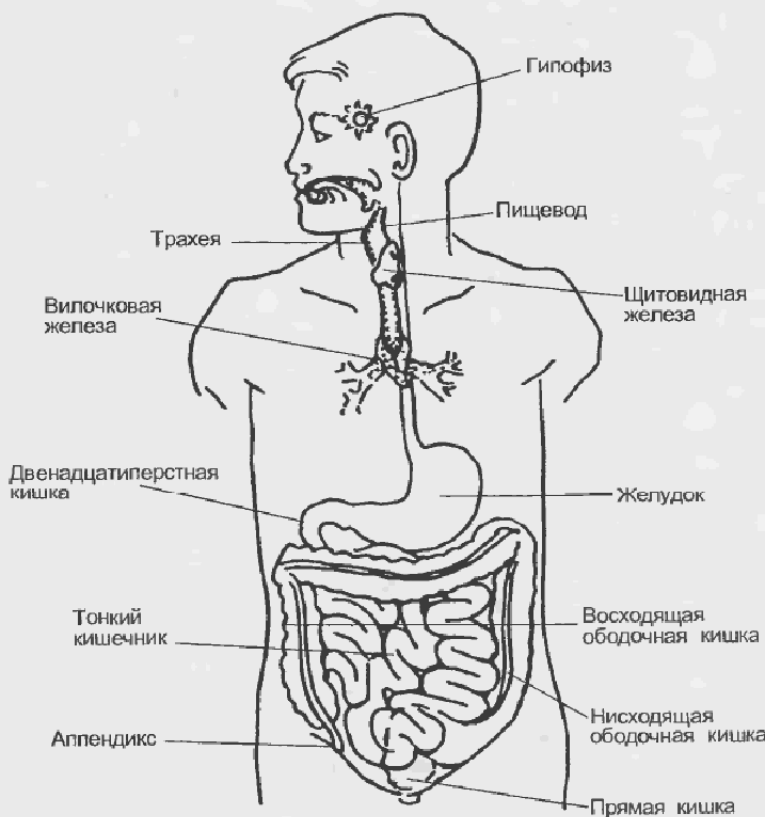
Прижмите кончик языка к верхнему нёбу в области альвеол. Втяните подбородок, держа голову прямо, и проглотите слюну.

Почувствуйте, как из горла внутренняя улыбка по пищеводу проникает в желудок. Почувствуйте, как она распространяется по всем пищеварительным органам. Улыбнитесь тонкому кишечнику, расположенному в средней области живота и имеющему длину примерно 4,5 м.

Улыбнитесь толстой кишке и восходящей ободочной. Распространяйте улыбку начиная от правой тазобедренной кости через поперечную ободочную кишку налево и вниз по нисходящей ободочной кишке.

Затем энергия улыбки должна проникнуть в сигмовидную кишку, расположенную внутри тазовой области. После этого внутренняя улыбка проникает в прямую кишку и задний проход. Толстая кишка имеет в длину в среднем 150 см.

Пусть улыбка снова заиграет в ваших глазах. Постарайтесь почувствовать, как энергия улыбки распространяется по всему пищеварительному тракту. Приподнимите уголки губ и глаз.



Третий этап ЗАДНЯЯ ЛИНИЯ

Улыбнитесь глазами и направьте энергию улыбки в левое полушарие мозга. Забудьте обо всем остальном. Почувствуйте, как левое полушарие начинает светиться. Улыбнитесь и расслабьтесь. Почувствуйте, как энергия улыбки окружает левое полушарие со всех сторон.

Направьте внутреннюю улыбку на правое полушарие мозга и забудьте обо всем. Представьте, как оно наполняется цветом и купается в нем.

Сосредоточьте внимание на продольной щели, разделяющей левое и правое полушария головного мозга. Почувствуйте, как энергия улыбки устремляется в его центральную область. Представьте, что оба полушария едины и ничем не разделены. Почувствуйте единство головного мозга и спинного мозга. Направьте энергию улыбки от затылка к основанию черепа.

Почувствуйте, как счастливая радостная энергия входит в позвоночный столб. Последовательно улыбайтесь каждому из семи шейных позвонков, постепенно опуская энергию к позвоннику. Почувствуйте, как энергия любви проникает в грудные позвонки, постепенно спускаясь на уровень сердца и далее на уровень солнечного сплетения. На уровне пупка она проникает в поясничные позвонки. Почувствуйте, как энергия любви проходит через треугольную кость крестца и завершает свой путь в копчике.

Теперь почувствуйте, что все отделы спинного и головного мозга заполнены энергией внутренней улыбки. Расслабьтесь и прислушайтесь к собственным ощущениям. Перемещайте энергетический поток

вверх-вниз по позвоночнику, так чтобы он распространился на всю нервную систему. Почувствуйте каждый нерв в собственном теле — в руках, ногах, пальцах рук и ног. Вообразите, как вся ваша нервная система озаряется улыбкой.

Затем верните внутреннюю улыбку в глаза и выполните упражнения «шесть целительных звуков» и «звук для тройного обогревателя». Вы почувствуете, как волна энергии начнет распространяться от головы по шее в грудь, туловище, живот и ноги. Постарайтесь выпустить остатки негативной энергии через пальцы рук и ног.



Готовы? Улыбнитесь глазами. Напоминаю, что целительный звук «тройного обогревателя» произносится «х-и-и-и-и». Почувствуйте, как звук волнообразно проникает вниз по телу. Произнесите звук на медленном вдохе и выдохе. Снова улыбнитесь. Вдохните, а потом выдохните: «х-и-и-и-и». Повторите упражнение еще раз.

На минуту расслабьтесь.

Медленно откройте глаза.

Потрите ладони друг о друга, пока они не потеплеют, а затем помассируйте лицо, лоб, нос и уши. Это упражнение известно как лицевой массаж (ци).

МИКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА

Упражнение «микрокосмическая орбита» можно выполнять различными способами, например в положении сидя или стоя. Все упражнения нацелены на то, чтобы открыть управляющий и функциональный каналы, представляющие собой «микрокосмическую орбиту» в теле человека.

Управляющий канал начинается в промежности, в точке, расположенной между анусом и гениталиями. Далее он проходит через копчик по позвоночнику, через шею к затылку, затем к «третьему глазу» (точка в межбровье) и верхним альвеолам.

Функциональный канал берет начало в области нёба, спускается через рот в горло, затем в грудь, солнечное сплетение, область пупка и в промежность. В этих каналах энергия движется в обоих направлениях. Однако у большинства современных людей они заблокированы и ослаблены.

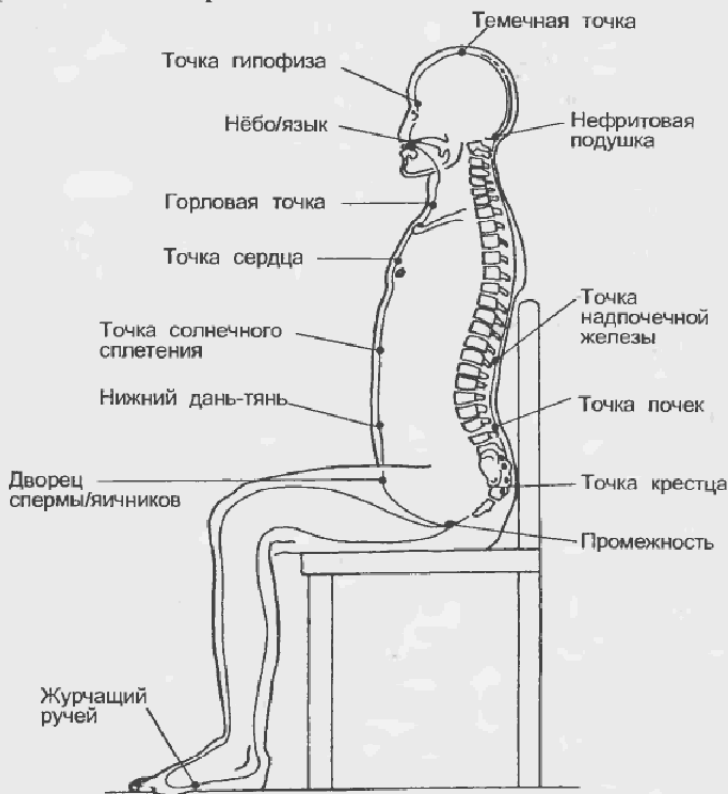
Для того чтобы замкнуть «микрокосмическую орбиту» необходимо объединить управляющий и функциональный каналы. Жизненная энергия (ци) поднимается из промежности, через основание позвоночного столба и продолжает движение вверх по управляющему каналу в голову и по передней линии, затем опускается по функциональному каналу в промежность (гуй-инь). «Действие микроскопической орбиты» завершается прикосновением кончика языка к нёбу, тем самым «цепь замыкается».

Поток жизненной энергии (ци) направляется сознанием. Как правило, выполнение упражнения «микрокосмическая орбита» начинается с концентрации внимания на области накопления энергии, известной как нижний дань-тянь (чуть ниже пупка).

Через несколько недель регулярных занятий вы почувствуете, что этот энергетический центр начинает излучать тепло, как только вы сосредоточите на нем свое внимание. Именно ощущение тепла «запускает микрокосмическую орбиту». Нередко это упражнение называют «медитация теплого течения». В конце упражнения, которое обычно выполняется в течение пятнадцати минут и более, следует сосредоточиться на нижней области дань-тянь, так чтобы энергия вернулась в свое «хранилище» и продолжила циркуляцию внутри этого центра.

Нижняя точка дань-тянь является гравитационным центром тела. Подобно ребенку в материнском чреве, питающемуся через пуповину, даос осуществляет связь с Землей и бесконечностью посредством энергетического центра, расположенного в пупочной области. Многие духовные учителя говорят о пользе концентрации.

Нижний дань-тянь — центр тела человека. У разных людей он расположен индивидуально, но, как правило, в пределах 3 см ниже пупка. Даосы верят в то, что человеческий зародыш в матке через пуповину получает жизненную энергию (ци) особого качества. Она называется «внутриутробная ци» и свободно циркулирует по «микrokосмической орбите», а также по другим энергетическим меридианам. При наличии этих условий поддерживается гармоничное развитие и здоровье плода.



После рождения «внутриутробная ци» постепенно утрачивает контроль над телом младенца. Иными словами, по прошествии некоторого времени ци перестает свободно циркулировать по энергетическим каналам, которые вследствие эмоциональных потрясений, физических заболеваний, несправедливой жизни и старения организма блокируются.

Ниже приводятся указания по выполнению упражнения «микрокосмическая орбита» с описанием всех жизненно важных энергетических точек, которые проходит ци, протекая по управляющему и функциональному каналам.

Улыбнитесь глазами. Опустите внутреннюю улыбку в область дань-тянь, расположенную примерно в 3 см ниже пупка. Дань-тянь — источник первоначальной энергии, наш земной центр.

Улыбнитесь пупку. Открытая область пупка является свидетельством гармоничного здоровья. Когда она заблокирована, человек становится придирчивым и капризным нытиком.

Сделайте быстрый вдох и выдох. Дышите исключительно носом по типу «дыхание животом» («брюшное дыхание»). Сделайте восемнадцать быстрых вдохов и выдохов. Область вокруг пупка значительно потеплеет. Это упражнение называется «дышать при помощи кузнечных мехов».

Теперь улыбнитесь «сексуальному дворцу». У женщин это «дворец яичников», он расположен на уровне 7,5 см ниже пупка над лобком. У мужчин этот центр называется «дворец спермы» и расположен у основания пениса под лобковой костью.

Когда «сексуальный дворец» открыт, появляется ощущение творческой силы и личного могущества. Когда он закрыт, жизнь становится безрадостной.

Сосредоточьтесь на области «сексуального дворца». Поочередно направляйте энергетический поток в «сексуальный дворец», а затем в область пупка и наоборот. Выполняйте так в течение нескольких минут, «промывая» канал. Вверх-вниз. На вдохе энергия направляется в нижнюю точку дань-тянь, на выдохе — в «сексуальный дворец».

Улыбнитесь промежности, «вратам жизни и смерти». Именно промежность — место возможных энергетических потерь. Следовательно, ее надо «опечатать». Когда промежность открыта, вы чувствуете себя уверенно. Закрытие промежности вызывает чувство неуверенности в собственных силах. Несколько раз направляйте энергетический поток из промежности в «сексуальный дворец» и обратно.

Затем направьте энергию в копчик так, чтобы она могла подняться по позвоночнику и проникнуть в управляющий канал. В это время дышите по типу «обратное дыхание». На вдохе сокращайте промежность, особенно место, расположенное между гениталиями и анусом. На втором вдохе сокращайте само заднепроходное отверстие. На третьем вдохе сокращайте мышцы, расположенные примерно в 2,5 см выше ануса и чуть ниже копчика. Сделайте выдох. Со временем вы почувствуете ритмичность этого упражнения.

Выполните упражнение по трехкратному сокращению мышц еще раз. Вдохните, сократите мышцы промежности, затем, не выдыхая, сделайте еще один вдох и сократите мышцы ануса. Еще раз вдохните и сократите мышцы в области, расположенной выше заднего прохода. Почувствуйте, как энергия заполняет нижнюю часть вашего тела.

Упритесь ногами в землю и почувствуйте, как энергия устремляется вверх по позвоночнику и достигает крестцовой (сакральной) точки, расположенной в 3–5 см выше копчика. Если крестцовый центр открыт, вы чувствуете умиротворение, если закрыт, испытываете ощущение тяжести от накопившихся в прошлом проблем.

Вдохните и сожмите промежность. Энергия начнет подниматься к почечному центру минь-мэнь. Эта точка расположена на позвоночнике на уровне пупка. Когда почечный центр открыт, человек становится добрым. Закрытый центр пробуждает страх быть использованным в чужих интересах.

Направьте энергию вниз к крестцовому центру, а затем обратно, к почечному центру. На выдохе энергетический поток опускается в сакральную точку, а на вдохе поднимается в точку почек. «Промойте» канал несколько раз.

Снова вдохните, сожмите промежность, энергия начнет подниматься вверх по позвоночнику в центр надпочечников, расположенный в позвоночном столбе на уровне солнечного сплетения. Когда точка надпочечников открыта, появляется чувство свободы. Закрытый центр создает тягостное ощущение заторможенности.

На выдохе направьте энергию вниз, в точку почек, а на вдохе пошлите ее вверх, в точку надпочечников. Выполните это упражнение несколько раз. Промойте канал и почувствуйте, как он открывается.

Снова вдохните, сократите мышцы промежности, и энергия поднимется к основанию черепа, к так называемой «нефритовой подушке», или «малому мозговому центру». Когда «нефритовая подушка» открыта,

человек чувствует вдохновение, когда закрыта — жизнь становится невыносимой.

Промойте канал. На вдохе направьте энергию вниз, к центру надпочечников, а на выдохе — вверх, к «нефритовой подушке».

Слегка втяните подбородок и держите голову прямо. Вдохните, сожмите мышцы промежности, и энергетический поток потечет вверх, к затылочной точке (шишковидной железе). Определите ее положение, как показано на рисунке. Линия, идущая от межбровья, пересекает перпендикулярную ей линию, проходящую от правого уха к левому. Искомый центр находится в точке пересечения этих воображаемых линий. Когда затылочный центр открыт, человеком управляют высшие силы, позволяя ему излучать энергию счастья. Когда он заблокирован, человека одолевают сомнения и иллюзии. Велика вероятность постоянной головной боли и ощущения себя жертвой или заложником обстоятельств.

На выдохе направьте энергию вниз, к «нефритовой подушке», на вдохе — вверх, к затылочной точке. Повторите упражнение несколько раз. «Промойте» этот канал.

На очередном вдохе сократите мышцы промежности и направьте энергию вниз, в точку «третьего глаза», соответствующую гипофизному центру, расположенному примерно в 7,5 см ото лба. Когда гипофизный центр открыт, появляется ощущение мудрости, когда закрыт — чувство неуверенности.



Поочередно направляйте энергетический поток от шишковидной железы к гипофизу и обратно. Эти центры расположены внутри головного мозга. Почувствуйте, как этот участок мозга расширяется и начинает излучать свет. Он носит название «хрустальный дворец».

Обязательно прижимайте язык к альвеолам. Это место называется «точка духовного языка». На твердом нёбе находится «огненная точка». Сразу за ней, в начале мягкого неба на уровне гипофиза расположена «водная точка».

Теперь вдохните, сократите мышцы промежности и пошлите энергию вверх, в затылочный центр шишковидной железы. На выдохе направьте энергетический поток в гипофиз, а затем в точку нёба, известную как «небесный пруд».

Двигая языком по нёбу, можно определить его оптимальное положение для поступления энергии. Должно возникнуть чувство холода, тепла, покалывания, онемения или любое другое необычное ощущение.

На вдохе направляйте энергию в гипофиз, а на выдохе — в точку нёба. Повторите упражнение несколько раз. «Промойте» канал.

Сделайте вдох, сожмите мышцы промежности и направьте энергию вверх, в затылочную точку. На выдохе энергия потечет вниз сквозь гипофизную точку, точку нёба, через язык к горловому центру. Последний расположен в нижней части горла. Он отвечает за общение с другими людьми и сон и считается слабым и незащищенным.

Открытая горловая точка делает человека красноречивым. Когда она закрыта, человек страшится перемен.

Направьте энергию вверх, к точке нёба, а затем вниз, к горловой точке. «Промойте» канал. Повторите упражнение несколько раз. Почувствуйте, как энергия циркулирует от горла к языку и обратно.

Вдохните, сожмите промежность, энергия потечет вверх по позвоночнику к затылочной точке. На выдохе она опустится, минуя горловую точку, по функциональному каналу, по горлу в точку сердца. Последняя расположена между сосками у мужчин и выше грудины на 2,5 см у женщин. Точка контролирует деятельность вилочковой железы. Когда сердечный центр открыт, человек чувствует любовь, радость, счастье, становится искренним и уважительным. Когда заблокирован, появляется чувство затравленности и сожаления.

Направьте энергию вверх, в горловую точку, а затем вниз, в точку сердца. Несколько раз «промойте» этот канал.

Сделайте выдох, и энергия потечет вниз к солнечному сплетению. Когда точка солнечного сплетения открыта, человек становится бесстрашным. Когда она закрыта, появляются панические и горестные мысли.

Несколько раз «промойте» этот канал, перемещая энергию вверх-вниз от точки сердца к точке солнечного сплетения и обратно.

Итак, вы завершили полный цикл циркуляции энергии по «микrokосмической орбите».

Как только вы почувствуете прилив энергии, необходимость промывания канала отпадет сама по себе. В этом случае вам остается усилием ума обеспечить движение жизненной энергии (ци) по «микrokосмической орбите».

Сосредоточив внимание на нижнем дань-тянь, согрейте этот центр. Для этого следует сделать несколько быстрых и энергичных вдохов-выдохов по типу «дыхание животом». На выдохе слегка подтяните мышцы промежности, и энергия потечет в «сексуальный дворец». На следующем выдохе она опустится в точку промежности.

Слегка сократите мышцы ануса, затем область в 2,5 см выше ануса, и энергия начнет перетекать от нижней оконечности функционального канала в управляющий канал, затем в крестцовый центр.

Сделайте вдох, и энергия поднимется в точку почек, затем в точку надпочечников, далее в «нефритовую подушку» и, наконец, в затылочную точку.

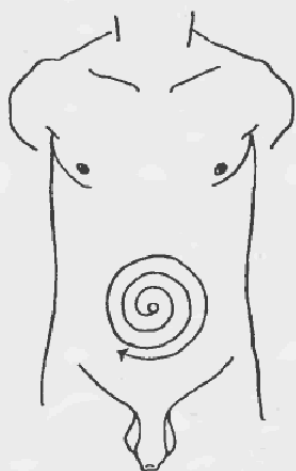
Выдохните, и энергия опустится в точку гипофиза, затем в точку нёба, далее в горловую точку, солнечное сплетение и вернется в нижний дань-тянь.

Количество повторов циркуляции энергии не ограничено. В конце медитации аккумулируйте энергию в нижнем дань-тянь.

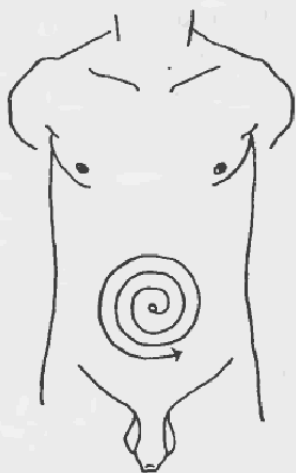
Мужчины

Волевым усилием заставьте энергию совершить 36 оборотов по часовой стрелке в нижней области дань-тянь. Круг циркуляции составляет примерно 7,5 см в диаметре. Энергия начинает круговое движение, опускаясь из точки, расположенной в 3 см слева и выше пупка.

Теперь измените направление циркуляции на противоположное. Энергия начинает двигаться против часовой стрелки. Диаметр круга циркуляции — 7,5 см, точка начала движения расположена в 3 см ниже и справа от пупка.



По часовой стрелке



Против часовой стрелки

Снова измените направление циркуляции. Повторите процедуру от 6 до 24 раз. Энергия движется по часовой стрелке. На последних оборотах она приближается к пупку, на стадии завершения концентрируется непосредственно в пупке.

Женщины

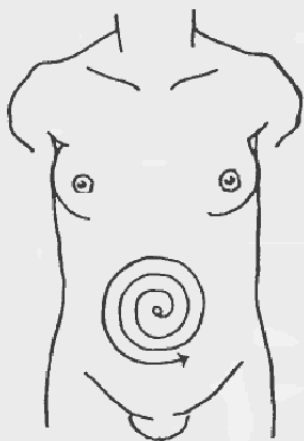
Направьте энергию по кругу против часовой стрелки. Повторите упражнение 9–36 раз. Диаметр круга циркуляции — 7,5 см. Движение энергии начинается из точки, расположенной справа и в 3 см выше пупка.

Измените направление круговой циркуляции на противоположное. Повторите упражнение от 6 до 24 раз. Энергия течет по часовой стрелке. На последних оборотах она приближается к пупку, на завершающей стадии концентрируется в пупке.

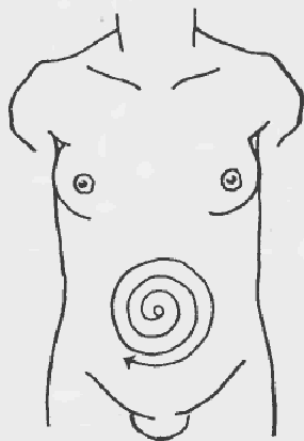
Прежде чем приступать к другим упражнениям, поработайте над упражнениями «микрокосмическая орбита».

Все мои методические рекомендации составлены так, чтобы новичок не нанес вреда своему здоровью. В то же время я хотел бы обратить ваше внимание на то, что без глубокого знания основополагающих упражнений, о которых шла речь выше, нет смысла приступать к изучению более сложных.

На освоение ранее рассмотренных упражнений потребуется по крайней мере 23 недели. Никто не строит дом со второго этажа. Поэтому, прежде чем приступать к изучению сложных упражнений, освоите более простые, тем самым заложите прочный фундамент даосской йоги.



Против часовой стрелки



По часовой стрелке

ЦИ ДЫХАНИЕ

Итак, мы приступаем к изучению нового материала. Как уже говорилось, все методики, изложенные в книге, базируются на «тройственном подходе», то есть рассматриваются в свете «трех сокровищ» даосизма: ци, цзин и шэнь (дыхания, тела и ума). Дыхательные упражнения направлены на активизацию энергии внутри тела и пополнение ее запасов. Даосы превратили технику дыхания в утонченное искусство. Описание некоторых из приведенных в книге упражнений приводится впервые. По ходу дела я буду пояснять теоретические основы каждого из них.

Упражнения подразделяются на три основные группы, известные как «дыхание волос», «дыхание (спинного) костного мозга» и «четырёхкратное дыхание».

Упражнение «дыхание волос» основано на вере даосов в то, что внутренние органы направляют излишек энергии в волосы. Как правило, избыточная энергия безвозвратно утрачивается. Вы научитесь использовать ее для энергетической подпитки тела.

В книге я постоянно говорю о тесной взаимосвязи между всеми частями тела. Так, пять главных внутренних органов (сердце, легкие, печень, почки и селезенка) взаимосвязаны с внешними органами (языком, носом, глазами, ушами и губами). На практике вы убедитесь в правоте моих слов и самостоятельно обнаружите немало других взаимосвязей. Взаимосвязь между пятью главными органами тела и волосяным покровом — одна из них.

Перечисленные взаимосвязи не прослеживаются явно, но проверены тысячелетним опытом древних даосских мастеров. По качественным характеристикам волос на голове даосы определяли состояние

сердца. Во время таких исследований была выявлена взаимозависимость этого внутреннего органа и волос. Точно так же волосяной покров на разных участках тела связан с определенными органами. Выполняя ежедневные упражнения, вы научитесь самостоятельно определять подобные взаимосвязи и по достоинству оцените эффективность даосских методик. Насколько мне известно, эти упражнения впервые предлагаются вниманию читателя.

Познакомимся с упражнениями «дыхание спинного (костного) мозга», или «костное дыхание», «промывание костного мозга». Автор методики Да Мо, живший в XVI в. и известный как Бодхидхарма, основатель шаолиньского кунг-фу и учения дзэн (китайский вариант дзэн-буддизма называется «чань-буддизм». — *Прим. пер.*). Он обучал этим упражнениям буддийских монахов в им же основанном монастыре. Позднее ими начали заниматься даосы. Приступая к изучению этих упражнений, следует научиться направлять жизненную энергию (ци) в кости. Впоследствии вы научитесь направлять энергетический поток в любую точку скелета. Особое значение предлагаемая методика приобретает применительно к спинному мозгу, так как именно здесь образуется большая часть кровяных телец. Упражнения преследуют две основные цели: воспроизводство кровяных телец, укрепление костей и повышение их гибкости.

Упражнение «дыхание спинного (костного) мозга» часто отождествляют с динамическими упражнениями цигун. В то же время западные инструкторы, уделяя внимание внешней форме выполнения упражнения, упускают из виду его внутреннее содержание, то есть движение жизненной энергии (ци) внутри кост-

ной ткани. К сожалению, заблуждения по поводу истинного содержания искусства цигун не так уж редки. Вероятно, такой поверхностный подход обусловлен сложностью восприятия этой теории западной аудиторией. Как бы там ни было, внутренняя циркуляция жизненной энергии (ци) по праву считается самым важным аспектом даосской йоги.

«Костное дыхание» становится более эффективным при активизации сексуальной энергии (цзин ци). С этой целью в последнем разделе книги приводятся указания по сексуальному массажу как для мужчин, так и для женщин.

Вы также познакомитесь с упражнениями, которые я называю «четырёхкратным дыханием». Этот цикл упражнений рассчитан на наполнение или насыщение вашего тела энергией ци.

Прочтя этот раздел, вы сможете наполнять жизненной энергией (ци) самые укромные и недоступные участки своего тела. Эти упражнения развивают «внутреннюю мощь». Вы приобретете навыки пробуждения внутренней силы, которая в свою очередь укрепляет внешние органы.

На Западе основное внимание уделяется внешней форме упражнений, с помощью которых пытаются воздействовать на внутреннее состояние организма.

Даосский подход прямо противоположен западному, но гораздо более эффективен. С помощью даосских методик восстанавливается внутреннее давление тела. С возрастом человек утрачивает сбалансированное внутреннее давление, характерное для организма ребенка. «Четырёхкратное дыхание» поможет восстановить внутреннее давление и омолодить организм.

ЦЗИН ТЕЛО

Методика занятий «второго сокровища» включает выполнение статических упражнений цигун. В современном Китае эта форма цигун пользуется большой популярностью, но на Западе она практически не известна. Статический цигун представляет собой позы в положении стоя. Движение прекращается полностью или на какое-то время.

Статические упражнения также могут выполняться сидя или лежа. Описание этих упражнений приводится в заключительных разделах каждой из методик. Они просты в освоении и очень эффективны.

Смысл упражнений состоит в том, чтобы в течение нескольких минут сохранять абсолютную неподвижность, поддерживая тело в расслабленном состоянии. Однако упражнения не так просты в выполнении, как кажется на первый взгляд. Пройдет немало времени, пока вы научитесь снимать боль и напряжение с мышц и сухожилий, оставаясь в неподвижной позе. Именно неподвижность при полном расслаблении дает желаемый результат.

Статичные формы особенно эффективны в сочетании с дыхательными упражнениями «первого сокровища», которым вы научитесь. Человек принимает соответствующую позу и начинает выполнять дыхательное упражнение.

Методика совместима с медитацией «третьего сокровища» и упражнениями по созданию зрительных образов (визуализацией), которые также приводятся в этой книге. Саму практику часто называют «статической медитацией», формой даосской йоги, пользующейся большой популярностью.

В своей книге я решил не вдаваться в подробности динамического цигун, ибо от добра добра не ищут. Статический цигун сам по себе является полноценной и всеобъемлющей системой оздоровления, он значительно обогатит ваши знания и навыки. Самое главное — это правильно изучить методику и не пропускать ни одного дня занятий.

СЕКСУАЛЬНОЕ КУНГ-ФУ

В практике «второго сокровища» широко используют даосские сексуальные упражнения. Вы научитесь многим из них и по прошествии некоторого времени начнете ими восхищаться, ибо даосские сексуальные секреты едва ли не самые изощренные в мире.

Уроки начинаются с подробных указаний на всю неделю. В основном они связаны с практикой «парного развития». Существуют особые даосские упражнения с участием обоих партнеров. При выполнении этих упражнений появляется возможность совершить чувственный и продолжительный половой акт. Как и во многих других случаях секреты даосского сексуального кунг-фу долгое время были не доступны западному читателю. Я надеюсь, что процесс обучения доставит вам огромное удовольствие. Вы научитесь продлевать половой акт с помощью таких упражнений, как «запирание передних ворот», «хриплое дыхание» и «крестцовое ввинчивание».

Для изучения методики «парное развитие» необходимо знать основы сексуальной алхимии. Эти знания помогут вам направлять свою сексуальную энергию

по меридианам вашего партнера и объединять ее с его половым потенциалом. Они научат, как запускать «водяную мельницу инь—ян», долгое время хранимый секрет сексуальной алхимии. Для выполнения этого упражнения партнер не нужен. Оно рассчитано на развитие внутренней сексуальной энергии в основных энергетических центрах тела. Мужчинам предлагаются различные способы сексуального массажа для укрепления и увеличения яичек, мошонки и пениса. Женщины научатся массажу груди, способствующему наполнению молочных желез и половых органов сексуальной энергией.

И наконец, я расскажу о том, как происходит взаимодействие «бога и богини» (ян и инь), двух основополагающих сексуальных принципов вселенной. Это поможет вам осознать целостность всего существующего.

Исторически внутренняя алхимия большей частью связана с упражнениями «третьего сокровища».

Некоторые даосские школы придают важное значение взаимодействию дыхания, сексуальных секретов и секретов «третьего сокровища», но есть и такие, где стыдливо закрывают глаза на половые вопросы. Такой же сексуальный пуританизм присущ некоторым древним трактатам. Эти ограничения свойственны школам, концептуальная основа которых зиждется на компилятивной буддийско-даосской теории. Впрочем, комплексное изучение разных религиозных течений в Древнем Китае было обыденным делом*.

* И поныне китаец может одновременно исповедовать несколько религий. Например, он может быть убежденным конфуцианцем, верить в истинность идей Дао и ходить к обедне в христианский храм.— *Здесь и далее прим. пер.*

Тысячу лет назад в Китае все, связанное с вопросами половой жизни, находилось под строжайшим запретом. Тем не менее вопросы пола обсуждались за закрытыми дверями, сексуальные трактаты хранились в частных библиотеках, а секреты полового взаимодействия устно передавались мастерами Дао своим ученикам.

В современном Китае вряд ли удастся найти сведения о сексуальном искусстве. Изданные там за последнее время книги по цигун ограничиваются упоминанием о сексе. Поэтому поблагодарите судьбу за то, что мы можем свободно и открыто обсуждать вопросы половой жизни.

Древние даосы считали половую энергию самой могущественной силой, которой обладают все живые существа. Они также рассматривали ее как основную функцию человека, без которой само существование жизни на планете было бы не возможным.

Жизнь в гармонии с природой — одно из приоритетов даосизма. Даосы свято верили в то, что процесс достижения сексуального совершенства ничуть не противоречит естественному ходу вещей и отвечает законам природы.

ШЭНЬ РАЗУМ

В современном Китае внутренняя алхимия, так же как сексуальная тема в целом, запрещена. Несмотря на то что современные китайские мастера цигун имеют четкое представление о «микрокосмической орбите» и потоке жизненной энергии (ци) по акупунктурным меридианам, их знание внутренней алхимии оставляет желать лучшего. Впрочем, не исключено, что они

просто боятся говорить на эту тему. Китайское правительство крайне неодобрительно отнесется к так называемым «практикам обретения бессмертия». Их считают не совместимыми с коммунистической идеологией. Однако я на собственном опыте убедился в том, что внутренняя алхимия помогает избавиться от негативного восприятия мира и способствует развитию позитивного мышления и мировосприятия. Освоив эту практику, человек приносит пользу не только себе, но и всему обществу.

Все упражнения «третьего сокровища» так или иначе связаны с восприятием пяти цветов: красного, желтого, белого, синего (или черного) и зеленого. Научившись мысленно воспроизводить их, вы достигните значительных успехов в упражнениях внутренней алхимии.

Большинство методик даосской йоги основано на установлении внутренней взаимосвязи между различными участками и органами тела. Для того чтобы установить первичную связь, прибегают к помощи пяти цветов. Ниже дана таблица соответствий цветовых оттенков пяти основным элементам, пяти главным внутренним органам и целительным звукам.

Цвет	Элемент	Внутренний орган	Целительный звук
Красный	Огонь	Сердце	Х-а-у-у-у-у
Желтый	Земля	Селезенка и поджелудочная железа	Х-у-у-у-у
Белый	Металл	Легкие	С-с-с-с-с-с-с-с
Синий (черный)	Вода	Почки	Чью-у-э-э-й
Зеленый	Дерево	Печень	Ш-х-х-х-х-х

Существует немало других соответствий, о которых вы узнаете на еженедельных уроках. Познакомьтесь еще с одной таблицей.

Цвет	Внешний орган	Палец руки	Часть глаза
Красный	Язык	Средний	Уголки
Желтый	Губы	Большой	Веки
Белый	Нос	Указательный	Белки
Синий (черный)	Уши	Мизинец	Зрачок
Зеленый	Глаза	Безымянный	Радужная оболочка

Из нее видно, что цвет — это своего рода связующее звено между различными участками тела. Знание соответствий, приведенных в таблицах, является отправной точкой изучения упражнений «третьего сокровища».

Как вы, вероятно, заметили, в таблицах указан синий (черный) цвет. Согласно системе даосского целительства, синий цвет соответствует элементу воды. Изучая систему, я пользовался синим цветом, но при написании этой книги попробовал экспериментировать с черным и убедился в том, что он более эффективен. Мне удавалось создавать мысленный образ блестящего черного автомобиля в считанные секунды. Поэтому выбор между синим и черным цветом я оставляю за читателем.

Цвета используются не только для энергетической подпитки соответствующих органов, но и для установления взаимосвязи между отдельными участками организма. Кроме того, их можно использовать для создания радужной ауры вокруг собственного тела и одновременного воздействия всех цветов. В послед-

нем случае можно избежать утечки энергии из тела и защитить себя от внешних негативных влияний.

Большинство упражнений третьего сокровища объединено в комплекс, известный как «плавка пяти элементов». Именно с него начинаются практические занятия по внутренней алхимии.

На первом этапе происходит энергетическая гармонизация пяти элементов, которые соответствуют пяти главным внутренним органам. В каждом органе есть «энергетическая точка сбора». Пять элементов извлекаются из точек сбора и направляются в энергетический центр тела, называемый «багуа» («пакуа»). Если все вышесказанное воспринимается вами как бессмыслица, не отчаивайтесь. Постепенно, шаг за шагом, я проведу вас по пути, каждый этап которого будет сопровождаться подробными пояснениями. Равновесие, смещение и гармонизация пяти элементов в багуа укрощает страсти, нейтрализуя негативные эмоции. Вы научитесь создавать в багуа «жемчужину», являющуюся сконцентрированной жизненной силой.

Упражнения не такие уж трудные, как кажутся на первый взгляд, ключом к освоению их служит способность к визуализации пяти цветов: красного, желтого, белого, синего (черного) и зеленого.

Как вы, должно быть, убедились, я приглашаю вас в путешествие, о котором вы не могли и мечтать. Именно внутренняя алхимия делает страну даосской йоги такой привлекательной и заманчивой. Уверяю вас, эти упражнения не привиделись мне во сне, но практикуются уже более шести тысяч лет и являются подлинным наследием древних даосских мастеров.

В пункте 9 не случайно говорилось о том, что красный цвет перетекает из сердца в тонкий кишечник. Пять главных органов — сердце, селезенка, легкие, почки и печень известны как «внутренние органы инь». Им соответствуют «полые органы ян»: тонкий кишечник, желудок, толстый кишечник, мочевой пузырь и желчный пузырь. Тонкий кишечник является органом ян и соответствует элементу огня.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ



ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ЦИ ДЫХАНИЕ

Даосы верили, что избыточный потенциал внутренних органов, мышц, сухожилий, крови и жизненной энергии (ци) можно сохранять во внешних частях тела. Взаимосвязь внутренних и внешних органов была тщательно исследована и доказана даосскими мастерами. Многие из этого наследия постепенно становится известным в настоящее время.

ДЫХАНИЕ ВОЛОС

Часть 1

До последнего времени на Западе не имели представления о методике, с помощью которой энергетические излишки возвращаются в тело человека. Впервые я узнал о ней в 1983 г., когда изучал комплекс из одиннадцати упражнений цигун или «пять пальцев кунг-фу». Примерно три года назад я прочитал книгу, изданную в Гонконге. В ней были даны описания упражнений «пять пальцев кунг-фу» и список, где указывалось соответствие одних органов другим. Однако в книге не было рекомендаций по возвращению избыточной энергии в тело. Иными

словами, отсутствовал ключ к осмыслению и практическому применению этой методики. Впрочем, эта проблема возникает при чтении большинства книг, посвященных даосским практикам и цигун. Как правило, в текстах отсутствуют мелкие, но чрезвычайно важные детали. Если вы занимаетесь самостоятельно, а не под руководством опытного даосского мастера, то зря потратите время на освоение «внешних» движений, польза от которых, без понимания глубинной сути упражнений, весьма сомнительна.

Я решил не включать в книгу комплекс «пять пальцев кунг-фу», так как считаю его слишком сложным для начинающих. Достаточно будет познакомить вас с упражнениями «дыхание волос». Они помогут вам добиться желаемого результата и научат извлекать и аккумулировать излишек энергии.

Исходная теоретическая посылка — вера даосов в то, что волосы — это внешнее хранилище избыточной внутренней энергии. Как правило, эта энергия безвозвратно утрачивается по двум причинам: во-первых, люди не догадываются о ее существовании, а во-вторых, не умеют ее использовать.

Как только устанавливается взаимосвязь между внутренними и внешними органами, появляется возможность возвращения избыточной энергии в тело с последующей трансформацией в полезную энергию (ци). Если вы научились чувствовать волосы, то сумеете ощутить их энергетическую насыщенность. Волосяной покров буквально излучает энергию. Следовательно, вобрав эту энергию в себя, вы увеличите свой физический потенциал. Далее в тексте я буду пользоваться термином «энергия» для обозначения «ци» («ки»), а «цигун» буду называть «энергети-

ческими упражнениями». Это делается с целью облегчить понимание материала читателем. Не забывайте, что «энергия» и «ци» тождественны.

На уроках, которые я вам буду преподавать, вы научитесь работать с волосами на разных участках тела. Прежде всего разговор пойдет о волосах на голове. Они считаются побочным продуктом деятельности кровеносной системы и соответствуют сердцу. Как вы уже знаете, существует соответствие внутренних и внешних органов. Зная, что волосы соответствуют сердцу, можно скомпилировать следующую таблицу, которая будет необходима при изучении упражнений «третьего сокровища» шэнь.

Тип волос	Волосы на голове
Внутренний орган инь	Сердце
Элемент	Огонь
Источник избыточной энергии	Кровь
Цвет	Красный
Внешний орган	Язык
Палец	Средний
Часть глаза	Уголки
Целительный звук	Х-а-у-у-у-у

При возвращении избыточной энергии в тело начальной точкой поглощения служит рот, где она смешивается со слюной и проглатывается. На втором этапе обучения в разделе, посвященном «средней линии внутренней улыбки», было рассказано, как стимулировать слюноотделение. Напоминаю, что для этого следует совершать круговые движения языком в промежутке между губами и зубами. Вы уже знаете

о том, что язык является «внешним выходом» сердца, а рот — селезенки. Для лучшего понимания упражнения расскажу еще об одном соответствии. Все «внешние отверстия» пяти главных внутренних органов расположены и взаимодействуют друг с другом во рту и в языке. Таким образом, поглощая избыточную энергию волос на голове, смешивая ее со слюной и проглатывая, мы усиливаем все внутренние органы. Итак, приступаем к освоению упражнений.

1. Сядьте на стул; руки на коленях, правая ладонь накрывает левую. Можно принять одну из статических поз, о которых будет рассказано в разделах, посвященных «второму сокровищу» цзин.

2. Закройте глаза и полностью расслабьте тело. Дышите по типу «обратное дыхание» (втягивая низ живота на вдохе и расширяя область живота на выдохе, при полном расслаблении грудной клетки). В течение одной минуты ни о чем не думайте. Если вам больше подойдет «дыхание животом», это допустимо.

3. Сосредоточьте внимание на волосах (лысым следует сосредоточиться либо на остатках волосяного покрова, либо на порах кожи черепа). Попробуйте почувствовать свои волосы.

4. На выдохе представьте, как энергия перетекает с волос в голову. Должно возникнуть ощущение того, что каждый волосок как бы имеет свою антенну, принимающую энергетическое излучение. Сосредоточьте внимание на всей поверхности головы, постепенно перемещая его от макушки к основанию черепа.

5. Слегка прищурьтесь и на вдохе, также легко сокращая мышцы ануса, почувствуйте возникшую взаимосвязь между ртом и языком.

6. Выдохните, расслабьте глаза, анус и почувствуйте, как волосы излучают энергию.

7. Продолжайте делать вдохи и выдохи, в процессе которых должно возникнуть ощущение, что волосы дышат и каждая прядь насыщается энергией и одновременно излучает ее.

8. Мысленно направьте энергетический поток в рот. Для активизации этого процесса втяните щеки.

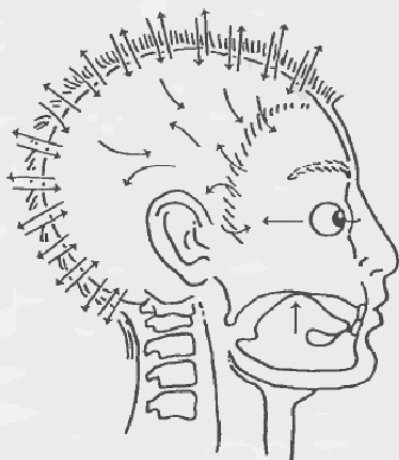
9. Накопите во рту достаточно слюны указанным выше способом. Повторите круговые движения языком по девять раз в противоположных направлениях.

10. Накопив слюну, мысленно смешайте ее с энергией волос.

11. Прижмите кончик языка к нижней десне, а его среднюю часть к верхнему небу.

12. Втяните подбородок, спину держите прямо, глотайте слюну с характерным звуком и почувствуйте, как энергия наполняет ваш желудок. Почувствуйте, как нижняя область дань-тянь теплеет.

13. Слегка похлопайте по груди ладонями и походите по комнате секунд пятнадцать или более.



Выполнив это упражнение, вы почувствуете соленый или металлический привкус во рту. Это вкус избыточной энергии.

Целый ряд даосских упражнений заслуживает упоминания на этих страницах. Мы уже рассмотрели упражнения по стимуляции слюноотделения и «глотание слюны».

К другим упражнениям относятся прищуривание глаз и сокращение ануса. Прищуривая глаза, мы массируем и тонизируем глазные мышцы и в то же время способствуем процессу поглощения энергии. Сокращение ануса — неотъемлемая часть упражнения, которое я называю «сила промежности».

Практически вся масса тела давит на область промежности, расположенную между гениталиями и анусом. Усиление этого участка тела — одна из первоначальных целей даосской практики.

Усиленные гениталии, промежность и анус направляют энергию в различные участки тела и способствуют установлению прочных взаимосвязей между органами. В приведенном выше упражнении мы одновременно сокращали анус и напрягали мышцы, окружающие глаза, направляя энергию в рот и язык.

Глотая слюну, мы посылали избыточную энергию в нижнюю область дань-тянь. Этот участок тела — ключевой целительный центр. Поэтому мы не раз будем возвращаться к связанным с ним методикам. Его расположение строго индивидуально, и в этой связи указания современных китайских мастеров отличаются от рекомендаций древних даосов.

Для удобства мы будем идентифицировать центр как область пупка или место, расположенное примерно в 3 см ниже пупка и около 1 см внутри живота.

СТАТИЧЕСКИЙ ЦИГУН

ЦЗИН
ТЕЛО

Наиболее популярной формой искусства цигун в Китае считается статичная форма, которая по-китайски называется «жань-зуань» («неподвижный столб», или «наблюдательный пост»). Базовая форма, имеющая десятки вариантов,— это фактически неподвижная поза в ослабленном состоянии.

Само слово «цигун» («ки-гонг») появилось сравнительно недавно и было введено в руководстве по шаолиньскому боевому искусству, опубликованному в 1910 г. Традиционно эти упражнения называли «ян шэнь-шу», или «искусство питающей жизни». Методика появилась более трех тысяч лет назад. В Китае одновременно существовали пять основных школ: даосизм, буддизм, конфуцианство, медицина и боевые искусства. Каждая школа исповедовала собственную теорию и практиковала уникальные упражнения. Со временем различия стерлись, и взаимопроникновение идей и форм стало настолько глубоким, что в наши дни бессмысленно отделять одну школу от другой.

Исторические данные об искусстве статического цигун крайне скудны. Вероятно, своим происхождением эта методика обязана шаолиньскому боевому искусству, практика которого заключалась в длительном стоянии в одной и той же позе. К этому были добавлены даосские упражнения «безмолвный разум», дыхательные упражнения и отдельные формы медитации, о которых пойдет речь ниже. В Китае статический цигун известен как «неподвижная форма». Само название говорит о том, что во время выпол-

нения упражнений отсутствует какая-либо бы то ни было внешняя активность. В то же время его также называют формой расслабления, так как сама методика основана на полном умственном и физическом расслаблении. Следует знать, что «расслабленный ум» не означает сонное состояние. Напротив, ум спокоен, бодрствует и всегда настороже.

БЕЗМОЛВНЫЙ РАЗУМ

В большинстве китайских источников подчеркивается важность заторможенности мыслительного процесса (или полное отсутствие любых мыслей) во время выполнения упражнений, связанных статическим цигун. Ниже приводится простое упражнение, развивающее эту способность.

1. Остановите взгляд на любой точке, расположенной на уровне глаз, и неотрывно смотрите на нее в течение минуты. Обычно рекомендуют выбирать объект на расстоянии 2–2,5 м, хотя это не имеет существенного значения.
2. Сосредоточьте внимание на кончике носа. Опустите веки, но полностью глаза не закрывайте. Попробуйте посмотреть на кончик носа сначала левым, а затем и правым глазом. (В действительности увидеть кончик носа невозможно.) Сосредоточьте внимание на кончике носа в течение минуты. Следите за напряжением в мышцах справа и слева. Почувствовав мышечное напряжение, постарайтесь расслабить мышцы.
3. Переведите внимание на точку «третьего глаза» (межбровье).

4. Создайте мысленный образ Солнца, улыбающегося в области «третьего глаза».
5. Его улыбка опускается в ваши глаза и проникает в мозг. Вся голова начинает улыбаться и сиять. Сохраняйте эту улыбку в течение минуты.
6. Направьте энергию улыбки в сердце. Улыбнитесь ему. Почувствуйте, как сердце купается в золотой улыбающейся энергии Солнца. Оставайтесь в этом состоянии около двух минут. (Если вам трудно опускать энергию вниз, представьте, что вы направляете (проталкиваете) ее воображаемыми руками. При возникновении подобных проблем всякий раз прибегайте к этому приему. С его помощью вы сможете ощущать энергетический поток более отчетливо.)
7. Переключите внимание на нижнюю область дань-тянь. Фактически она расположена ближе к позвоночнику, чем к стенке живота. Пошлите «внутреннюю улыбку» нижнему центру дань-тянь и сосредоточьте на нем внимание. (Можете представить энергетический центр в виде котла на трех ножках. Вообразите, как котел наполняется золотым солнечным сиянием.)
8. Сосредоточив внимание на нижнем участке дань-тянь, прислушайтесь к собственному дыханию. В идеале дыхание должно быть абсолютно бесшумным.
9. Перестаньте думать. Выкиньте из головы все мысли и слушайте тишину так долго, как получится.

Если ваше внимание приковано к нижней области дань-тянь и вы прислушиваетесь к своему дыханию, то ум постепенно успокаивается.

Упражнения «статический цигун» можно совмещать с ментальными упражнениями «третьего сокровища», такими, как полная «внутренняя улыбка» и «микрокосмическая орбита», а также и с другими упражнениями шэнь «третьего сокровища», о которых поговорим позднее.

Приняв любую статичную позу, можно выполнять дыхательные упражнения. Как видите, область применения статического цигун распространяется на все многообразие даосских практик.

Теперь перейдем к упражнениям по расслаблению и «безмолвный разум». Их методика называется неподвижной медитацией и является одной из форм даосской медитативной практики. Вам предстоит научиться выполнять многие упражнения, в которых акцент делается на создании мысленных образов, активизации движения энергетических потоков, однако не надо забывать о пассивной форме медитации, ведь она имеет не меньшее значение, чем активная.

Занимаясь только активными формами медитации, вы никогда не научитесь успокаивать свое мышление. Поэтому важно освоить и пассивные формы, особенно упражнения «безмолвный разум». Научившись их выполнять, вы забудете о печалях, умственном переутомлении, эмоциональных перегрузках и усталости. Они позволят нормализовать не только нервную систему, но и все жизненно важные функции организма.

Несомненный интерес представляет упражнение «три насоса». К «насосам» относятся промежность, крестцовый (сакральный) «насос» и «черепной насос». Фактически они представляют собой точки, облегчающие продвижение энергии по позвоночнику и

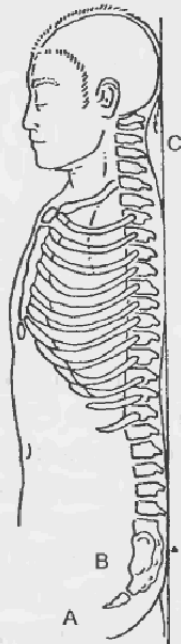
помогающие прочищать энергетический канал. Кроме того, с их помощью можно научиться «выравнивать плечи». Ниже приводится это упражнение. Простое и в то же время эффективное.

Упражнение «активизация трех насосов и выравнивание плеч»

1. Прислонитесь спиной к стене или двери.
2. Сократите мышцы промежности (А — первый «насос») и плотно прижмитесь к стене областью крестца (В — второй «насос»).
3. Активизируя черепной «насос» (С — третий «насос»), разверните плечи и плотно прижмите к стене основание шеи и затылок. Представьте, как воображаемый палец давит на подбородок, заставляя шею выпрямляться.

Для того чтобы полностью расслабиться в статичной позе, нужно многому научиться. Вначале можно выполнять упражнение у стены, но впоследствии вы сможете обходиться без внешней поддержки, распределяя вес тела таким образом, чтобы одновременно расслабиться и сохранить свежесть и живость ума.

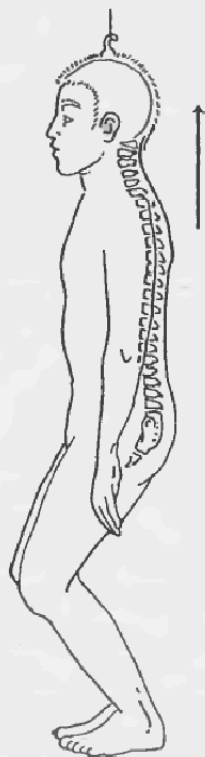
Прежде всего следует освоить позы. Первая поза называется «естественное положение стоя», или «поза полуприседания». Упражнение выполняется стоя; руки опущены по бокам.



1. Поставьте ноги на ширину плеч так, чтобы пальцы ног «смотрели» вперед, а основной вес тела приходился на «подушки» ступней («журчащие ручейки»).
2. Слегка согните колени. Коленные чашечки не должны выходить за уровень пальцев ног. Напрягите задние мышцы ног. Возможно, первая попытка будет неудачной.
3. Сокращая мышцы в нижней области крестца, активизируйте сакральный «насос». Почувствуйте, как нижняя часть живота слегка подтягивается.
4. Расслабьтесь и слегка опустите область таза так, чтобы ягодицы были на уровне пяток.
5. Разведите, а потом вновь сведите колени. Это движение стимулирует промежность и помогает чувствовать связь с землей.
6. Прижмите кончик языка к альвеолам. Язык должен быть расслабленным, но не напряженным.
7. Губы и зубы должны лишь слегка касаться друг друга. Избегайте напряжения в губах и деснах.
8. Опустите веки, оставив небольшую щель, чтобы свет проникал в глаза спереди. Полностью глаза не закрывайте, в этом случае велика вероятность напряжения глазных мышц.
9. Слегка подтяните промежность и/или анус.
10. Нижняя часть грудной клетки втянута. Это достигается расслаблением и втягиванием области солнечного сплетения. Такое положение грудной клетки стимулирует вилочковую железу и расслабляет диафрагму. Ни в коем случае не выпячивайте грудь.
11. Почувствуйте, как выпрямляется позвоночник.
12. Расслабьте мышцы в области талии. Это очень важно, и, возможно, вам потребуется некоторое

время, чтобы достичь желаемого результата. Не пренебрегайте ни одним из моих советов, так как все детали упражнения тесно связаны друг с другом. Если бедра напряжены, не удастся расслабить область пояса.

13. Расслабьте и опустите плечи. Лопатки слегка разведены в стороны.
14. Выставьте локти наружу. Должно возникнуть ощущение, будто вы держите куриное яйцо под каждой подмышечной впадиной. Тыльная сторона ладоней направлена вперед, а сами ладони слегка касаются корпуса.
15. Расслабьте руки и особенно локтевые сгибы. Почувствуйте в локтях легкое тянущее вниз напряжение.
16. Расслабьте кисти, ладони и пальцы. Последние должны быть сомкнуты.
17. Активизируйте черепной «насос», втягивая подбородок и выпрямляя шею.
18. Представьте, что «затылочная точка» находится как бы в подвешенном состоянии.
19. Встав в эту позу, дышите по типу брюшного или обратного дыхания. Следите за тем, чтобы продолжительность вдохов и выдохов была одинаковой.
20. Оставайтесь в этой позе в течение 3–5 минут.



Приемы описанного упражнения применимы для всех статичных форм, о которых пойдет речь в этой книге. Думаю, что вы еще не раз вернетесь к этому разделу.

СЕКСУАЛЬНОЕ КУНГ-ФУ

«Парное развитие» «ОПЕЧАТЫВАНИЕ (ЗАПИРАНИЕ) ПЕРВЫХ ВОРОТ»

Практикуя «парное развитие», партнеры должны научиться сбалансированному энергообмену. Особое внимание важно уделять предварительным ласкам и сексуальным играм, создающим особую атмосферу взаимного доверия. Пробуждение сексуальной энергии (цзин ци) и дальнейшее ее направление вверх по позвоночному столбу и далее в голову достигается с помощью упражнений «большое извлечение» и «оргастическое извлечение вверх». Занимаясь ими, партнеры могут объединять свои «микрокосмические орбиты». Главная их цель — достижение непринужденного творческого усилия в создании свободного и целенаправленного потока сексуальной энергии.

В силу ряда причин эти упражнения были неизвестны на Западе. Во-первых, само даосское учение было не доступно людям. Во-вторых, ханжеское и негативное отношение власть предержащих к обсуждению половых проблем. Сексуальная революция конца 60-х — начала 70-х годов изменила общественное мнение по отношению к вопросам полового воспитания. Табу, наложенное на все, связанное с интимной жизнью, было фактически снято. В начале

80-х годов даосские сексуальные секреты стали проникать на Запад. К счастью, мы живем в то время, когда эта жизненно важная тема широко и свободно обсуждается.

Даосская сексуальная практика отличается сбалансированным и взвешенным подходом к сексу, который не только доставляет удовольствие и служит целям воспроизводства, но и выполняет терапевтические и другие функции. Люди могут разрешить сексуальные проблемы, от которых страдает современное общество, призвав на помощь элементарный здравый смысл. Во многих даосских методиках рассматриваются такие вопросы, о которых на Западе люди просто не имеют представления. В основном это относится к мистической и магической практике. Даосское учение о человеческой сексуальности отличается большим здравомыслием и прагматизмом, чем западная сексология.

Даосы всегда подчеркивали ключевую роль продолжительного полового акта. Многие секреты сексуального кунг-фу непосредственно связаны с обретением контроля над отправлением половых функций. Перед человеком встает дилемма: либо он контролирует собственную сексуальность, либо либидо движет всеми его поступками. С увеличением продолжительности полового акта появляется возможность сбалансированного и гармоничного сексуального взаимодействия с партнером. Не менее важным аспектом является сублимация сексуального потенциала в энергию, использующуюся в терапевтических целях.

Освойте очень простое упражнение, в котором заключается один из важнейших секретов даосской

сексуальной йоги. Практикуя его, вы значительно обогатите свою половую жизнь.

Действия мужчины

1. Сокращайте головку пениса, перекрывая отверстие мочеиспускательного канала, «опечатывая» его.
2. Оставайтесь в таком состоянии в течение нескольких секунд.
3. Расслабьтесь.

Действия женщины

1. Сожмите мышцы больших половых губ и слегка сократите мышцы входа во влагалище.
2. Сосредоточьте внимание на кончике клитора и постарайтесь его втянуть.
3. На несколько секунд зафиксируйте это положение.
4. Расслабьтесь.

Указанную последовательность действий можно выполнять стоя, сидя или лежа. Упражнение следует повторить несколько раз.

Немного позднее вам предстоит познакомиться с упражнениями, с помощью которых можно усилить чувственное удовольствие и обрести контроль над сексуальными функциями.

В начале главы, посвященной основам практики, вы выполняли упражнение по «запиранию двух передних ворот». Хочу обратить ваше внимание на один важный момент. При выполнении его ни в коем случае не перекрывайте мочеполовую диафрагму («вторые передние ворота»), она должна быть расслабленной.

Кончик пениса и половые губы называются «первыми передними воротами». Как мужчинам, так и женщинам следует научиться сокращать обозначенные группы мышц. Для пояснения вышесказанного приведу пример из собственной практики. Когда я впервые попытался выполнить это упражнение, оно показалось мне чрезвычайно легким. Однако вскоре я понял, что сокращаю мышцы только с левой стороны головки пениса. Мышцы с правой стороны были вовсе не задействованы. Вместо них я сокращал область, расположенную на некотором расстоянии от головки. Это объяснялось тем, что в данном месте моя чувствительность была крайне низкой, и фактически я не ощущал сокращения головки. Таким образом, я осознал наличие мышечного дисбаланса между левой и правой сторонами пениса, что в свою очередь негативно влияло на мышечный тонус и сбалансированность всего тела. Кроме того, я понял, что предпринимаемые мной усилия по сокращению неоправданно велики. В данном случае требуется лишь легкое сокращение.

«Закрывая» половые губы, женщины должны ощущать незначительное втягивание клитора. На следующих уроках вам будет ясен смысл вышесказанного, и вы поймете цель этих манипуляций. Сейчас же достаточно отметить, что женский клитор соответствует пенису мужчины. Коль скоро половые губы и головка пениса рассматриваются как «первые ворота», то логично предположить, что кончик клитора выполняет ту же половую функцию, что и кончик пениса. Следовательно, упоминая «передние ворота» («первые передние ворота») женщины, я имею в виду как половые губы, так и кончик клитора.

Итак, выполняя упражнение, важно следить за тем, чтобы у мужчин сокращалась группа мышц, расположенная у головки пениса, а у женщин — основание больших половых губ и кончик клитора.

Мужчинам следует приступать к упражнению до наступления эрекции. Выполнять его можно в любое время и в любом месте. Как только вы научитесь сокращать мышцы с обеих сторон головки полового члена, то сможете выполнять упражнение и в состоянии эрекции (однако важно помнить о последовательности и благоразумии). Вы убедитесь в том, что в возбужденном состоянии упражнение усложняется. Практикуясь, вы научитесь контролировать мышечное сокращение.

Женщинам, как и мужчинам, следует начинать упражнения в спокойном, а не возбужденном состоянии. Они также могут выполнять его в любое время и в любом месте. Добившись успеха, можно приступить к выполнению упражнения в возбужденном состоянии.

Имейте в виду, что могут возникнуть неприятные ощущения в связи с тем, что сознательному контролю подвергаются группы мышц, которые в данное время не используются. Если такое случится, не унывайте и не впадайте в отчаяние. Подобные переживания свидетельствуют о том, что вы стали сильнее и прочистили каналы для свободного движения энергии. Упражняйтесь, и этот момент обязательно наступит.

Попробуйте «опечатать» «первые ворота» во время полового акта. Прекратите фрикции и несколько раз сожмите мышцы у кончика пениса или половых губ. Вы почувствуете ослабление остроты ощу-

щений, которое, впрочем, не скажется на вашей чувственности в целом.

Потеря контроля над собственными чувствами приводит к сокращению времени полового акта. Мужчина слишком торопится, а женщина делает все, от нее зависящее, чтобы довести партнера до оргазма. Так поступать не следует. Если вы стремитесь растянуть удовольствие и полностью реализовать свою чувственность, добейтесь сознательного контроля над эмоциями с помощью упражнения «опечатывание первых ворот».

ЭЛЕМЕНТ (СТИХИЯ) ОГНЯ

**ШЭНЬ
РАЗУМ**

Элемент огня — один из пяти элементов или сил природы. Китайцы называют его «ву синь». Более точным переводом с китайского было бы понятие «пять энергий», так как в сущности элементы представляют собой пять природных сил.

По убеждению даосов, эти энергии составляют «сущность» пяти сил или элементов, символизирующих огонь, землю, металл, воду и дерево.

Человек обладает полным набором этих элементов. В определенном смысле он представляет собой природу в миниатюре и является природным микрокосмом. Пять элементов находятся в пяти главных внутренних органах человека: сердце, селезенке, легких, почках и печени. Взаимодействие с внутренними органами и равновесие пяти элементов осуществляются с помощью упражнений «шесть целительных звуков» и «передняя линия внутренней улыбки».

У нормального новорожденного ребенка пять элементов уравновешены. С возрастом происходит нарушение баланса, и в зависимости от серьезности этого нарушения человек страдает от различных болезней. Даосы убеждены в том, что эмоциональное состояние человека определяется равновесием между пятью элементами, контролируемым в свою очередь состоянием пяти внутренних органов.

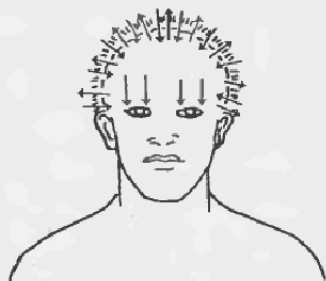
Из книги вы узнаете, как осуществлять взаимосвязь с элементами и сводить на нет их негативное влияние. Каждый из пяти элементов символизирует один из уровней вселенской энергии, известной как Великая элементарная сила. Элементы — материал, из которого соткана ткань вселенной. Начнем занятия с элемента огня, представляющего процветающую экспансию природы. Сердце является «хранилищем» элемента огня. Освоив упражнение «третьего сокровища», вы научите свое сердце находить соответствующий элемент.

Предваряя изучение очередного упражнения, я хотел бы сделать некоторые концептуальные пояснения. В каждом из пяти главных органов находится «точка сбора» для соответствующего элемента, представляющая собой сферу диаметром около 7,5 см. «Точка сбора» имеет ментальное происхождение и аккумулирует как элементарную энергию (ци) органа, так и избыточную энергию тела.

Сердечно-огненная «точка сбора» расположена в центре грудины на уровне вилочковой железы и соответствует элементу огня. Когда энергия устремляется в этот центр, он расширяется и начинает излучать сияние.

При выполнении упражнения следует представлять красный цвет, соответствующий элементу огня. В конце упражнения важно окружить себя красной аурой. Это означает начало создания «радужной ауры».

1. Сядьте на стул, не касаясь спиной его спинки. Ноги упираются в пол, сомкнутые руки на коленях. Упражнение также можно выполнять в одной из статичных поз, о которых говорилось выше.
2. Прижмите кончик языка к альвеолам.
3. Удерживайте пристальный взгляд на любой точке, расположенной на уровне глаз, в течение 30 секунд. Затем слегка прикройте глаза и в течение 30 секунд смотрите на кончик носа. Переведите взгляд на середину носовой перегородки и смотрите на эту точку в течение 10 секунд. Затем переключите внимание на точку между глазами и удерживайте на ней взгляд в течение 30 секунд. (Время концентрации дается приблизительно и может изменяться в зависимости от индивидуальных особенностей человека.)
4. Сосредоточьте внимание на волосах головы и выполните упражнение «дыхание волос» в последовательности, указанной для упражнения «первого сокровища».
5. Почувствуйте, как энергия из волос движется к внешним и внутренним уголкам глаз. Улыбнитесь этим уголкам. Почувствуйте, как вслед за уголками губ начинают улыбаться уголки глаз.

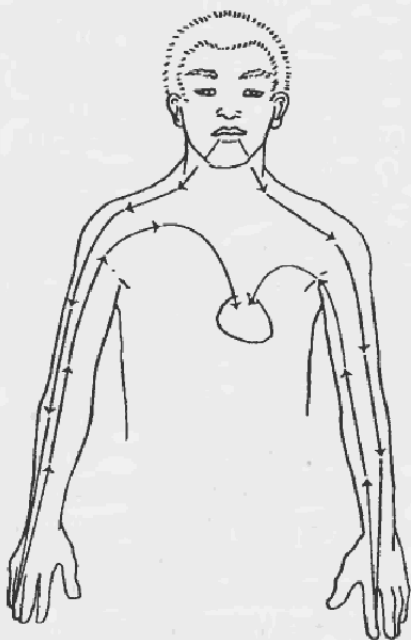


Пункты 4, 5



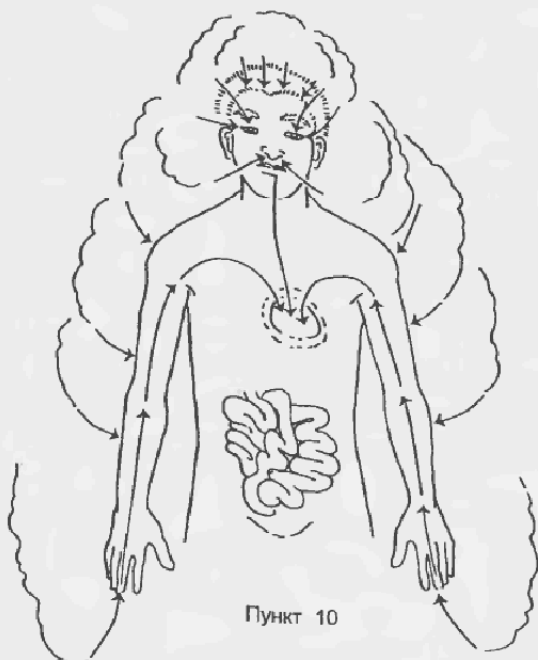
Пункт 6

6. Почувствуйте, как энергия улыбки из глаз через ротовую полость спускается на язык. Улыбнитесь языку. Почувствуйте, как язык и верхнее нёбо расслабляются. Ощутите движение энергии, перетекающей из языка в горло, затем в левую сторону груди и, наконец, в сердце. Мысленно установите связь между языком и сердцем. Представьте множество проводов, соединяющих эти два органа. Улыбнитесь сердцу.

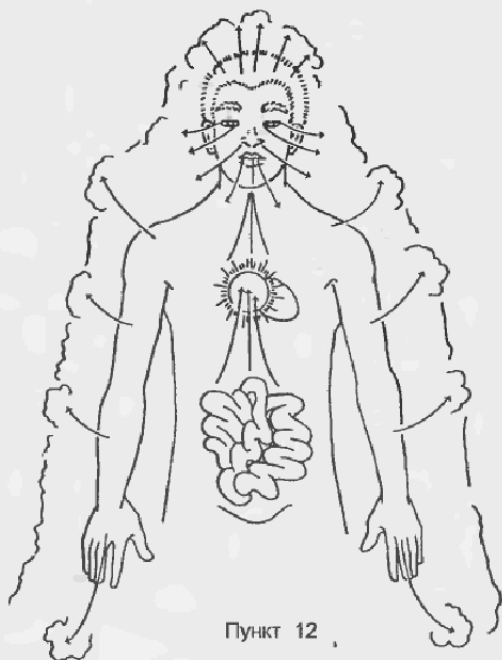


Пункт 7

7. Снова сосредоточьте внимание на языке. Затем переключите его на шею, далее на плечи и руки. Сосредоточьтесь на средних пальцах рук. Почувствуйте, как на вдохе энергия втекает в эти пальцы, затем поднимается по рукам и заполняет грудь. На выдохе почувствуйте энергетическую связь с сердцем.
8. Сосредоточив внимание на сердце, произнесите целительный звук «х-а-у-у-у-у».
9. Вообразите, что вас окружает красный цвет или красноватая дымка. На вдохе эта аура проникает в ваше тело через нос и волосы на голове, внутренние и внешние уголки глаз, язык и средние пальцы рук. Тело буквально втягивает энергию. Красный свет заполняет сердце, затем перетекает в тонкий кишечник. На выдохе представьте, как исчезает негативная энергия, окрашенная в грязно-оранжевые и серые тона. Это энергия высокомерия, нетерпимости, фанатизма, жестокости и ненависти. Представьте, как все негативные эмоции покидают ваше тело. На следующем вдохе красный цвет становится чистым и ярким. Ранее его сиянию мешали грязно-оранжевые и серые тона. Практикуясь, вы полностью избавитесь от грязного цвета, затеняющего красное свечение.
10. Направьте красный цвет и избыточную энергию в «точку сбора», расположенную в центре грудины. Внутренним взором проследите за тем, как она наполняется красным сиянием. Представьте, как под влиянием энергии, аккумулированной в «точке сбора», распускается, подобно цветку, вилочковая железа. Удерживайте этот мысленный образ не менее одной-двух минут.



11. Представьте, как на выдохе красное свечение истекает из сердечной «точки сбора», проникает в язык и выходит изо рта, распространяясь во всех направлениях и окружая ваше тело аурой. На вдохе представьте свою ауру во всем ее великолепии. Одновременно следите за тем, как красный цвет истекает из пальцев рук, внутренних и внешних уголков глаз, волос и вливается в поток света, струящийся из языка, образуя вокруг тела ярко-красную ауру. Подержите в красном потоке руки, ноги, спину, голову, пальцы, пусть красное покрывало окутает все тело. Если вы выполняете упражнение в одежде, то и она будет пронизана красным цветом.



Пункт 12

12. Аккумулируйте энергию в области пупка (см. рисунки предыдущего раздела).

Мужчины

Положите левую ладонь на пупок и прикройте ее правой ладонью. Совместите чакры ладоней («впадина дракона» и «впадина тигра»). Сделайте ладонями 36 (или 9) круговых движений (воображаемый круг диаметром 7,5 см) по часовой стрелке (сверху вниз), то же самое 24 (или 6) раз против часовой стрелки. Силой мысли соберите энергию тела и по спирали направьте ее в область пупка. На последнем витке она должна проникнуть в нижний дань-тянь.

Женщины

Положите правую руку на пупок и прикройте левой ладонью. Совместите «впадины дракона и тигра». Сделайте ладонями 36 (или 9) круговых движений (круг диаметром 7,5 см) против часовой стрелки (начиная сверху), то же самое 24 (или 6) раз по часовой стрелке. Силой мысли соберите энергию тела и по спирали направьте ее в область пупка. На последнем витке она должна проникнуть в нижний дань-тянь.



13. Потрите ладони друг о друга, пока не потеплеют, и сделайте массаж лица. Снова потрите ладони, прикройте ими веки и направьте энергию ци из ладоней в глаза.

Если в какой-то момент у вас начнется сильное сердцебиение, или вы почувствуете невыносимый жар, произнесите целительный звук «х-а-у-у-у». Это успокоит сердце и снимет жар. Будет полезно, если вы произнесете и другие целительные звуки: «х-у-у-у-у-у» — для селезенки, «с-с-с-с-с» — для легких, «чью-у-э-э-й» — для почек, «ш-х-х-х-х-х» — для печени и «х-и-и-и-и-и» — для тройного обогревателя.

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ДЫХАНИЕ ВОЛОС

Часть 2

ЦИ ДЫХАНИЕ

Даосские методики во многом основаны на естественном поведении ребенка. Если бы вы были детьми и я попросил бы вас дышать волосами, то вы не сочли бы это нелепостью. Ребенок мгновенно ощутил бы покалывание у корней волос, а все его внимание сосредоточилось бы на голове. Затем он бы почувствовал волосы как нечто неопишное, пушистое, подобное вате. Возможно, у него возник бы образ волосков-антенн, притягивающих и впитывающих... Что? Конечно, не воздух, а нечто другое.

Если бы вы находились в этом счастливом возрасте, то отчетливо ощутили бы некую энергетическую субстанцию, проникающую в волосы на вдохе. На выдохе ваши волосы стали бы излучать энергию. Впрочем, лучше ее сохранить, так как она протекла бы в направлении, подсказанном вашим мысленным усилием. Эта методика не такая сложная, как кажется.

Но то, что легко ребенку, трудно воспринимается умом взрослого человека, находящегося в плену при-

вычных стереотипных заблуждений. Если вы чувствуете, что ваш прагматичный и логический ум становится серьезной помехой для восприятия излагаемого материала, временно откажитесь от его услуг и станьте беззаботным, как ребенок. Всегда вспоминайте об этом перед началом занятий йогой.

Даосская практика позволяет в любое время суток «предоставить отпуск себе самому» и на несколько минут забыть о повседневных тревогах и заботах. Улыбка на лице (в глазах) поможет снять напряжение, сделает человека жизнерадостным и дает возможность познать свою истинную природу.

Ранее вы узнали о дыхании волос на голове. Теперь приступим к рассмотрению вопросов, связанных с волосами в подмышечных впадинах. Подмышечное оволосение — результат побочного продукта мышечной деятельности. В подмышечном волосяном покрове сохраняется избыточная энергия мышц. Подмышечные волосы соответствуют селезенке/поджелудочной железе.

Наша задача научиться использовать избыточную энергию, хранящуюся в подмышечных волосах. Как правило, в подмышечных впадинах создается большое напряжение. Люди чаще всего не знают причины этого явления. Дело в том, что напряжение возникает в основном в плечах и шее, поэтому весь избыток энергии мышечной системы устремляется в эти области.

Большая часть избыточной энергии проходит сквозь напряженные и усталые мышцы. Иногда напряжение становится столь привычным, что мышцы теряют способность к расслаблению. Вследствие этого избыточная энергия, протекая через волосы под-

мышечных впадин, заканчивает свой путь в ротовой полости, тем самым снимая непомерную нагрузку с мышц шеи и плеч. На практике вы научитесь ощущать движение избыточного энергетического потока.

При выполнении следующего упражнения будем рассчитывать на детскую непосредственность и непредвзятость суждения, которые воистину творят чудеса. Оставьте сомнения и на собственном опыте убедитесь в том, что реально и что иллюзорно.

Итак, давайте научимся «дышать волосами» в подмышечных впадинах.

1. Сядьте на стул, сомкнутые руки положите на колени (правая рука поверх левой). Можете принять одну из других статичных поз.
2. Закройте глаза и расслабьте тело. Плавно и медленно дышите по методике «обратное дыхание» (втягивая живот на вдохе и расширяя на выдохе; грудная клетка расслаблена). Постарайтесь ни о чем не думать. Оставайтесь в этом положении не менее минуты.
3. Сосредоточьте внимание на волосах головы. Дышите ими так, как научились на предыдущем уроке. Продолжайте тренироваться до тех пор, пока не почувствуете во рту энергетическую насыщенность.
4. Переключите внимание на подмышки. Постарайтесь ощутить подмышечные волосы или просто вообразите, что вы это чувствуете. Те, кто бреет подмышки, тем не менее имеют волосяные фолликулы, на которых и следует сосредоточиться.

5. На вдохе вообразите или почувствуйте, как энергия перетекает через подмышечные волосы (фолликулы) в подмышечные впадины.

6. Вдыхая, слегка прищурьте глаза и подожмите мышцы ануса (промежности). Почувствуйте, как между языком и полостью рта возникает энергообмен.



Пункт 5

7. На выдохе расслабьте мышцы глаз и ануса. Сосредоточьтесь на ощущении дыхания подмышечных волос.

8. Примерно через минуту на выдохе направьте энергию из подмышек в плечи, а затем в рот. Нежно посасывая язык и втягивая щеки, двигая нижней челюстью вперед-назад, вы сможете энергии достичь области рта.

9. Чтобы накопить достаточное количество слюны, сделайте девять круговых движений языком между губами и зубами.

10. Поместите язык между зубами и сделайте им шесть круговых движений в обратном направлении. По мере накопления слюны мысленно представляйте, как она насыщается энергией, поступающей из волос головы и подмышек.

11. Расположите кончик языка на поверхности нижних зубов, а среднюю часть языка прижмите к нёбу.
12. Втяните подбородок и, выпрямив шею, проглотите слюну с характерным звуком. Почувствуйте, как энергия проникает в желудок, а область нижнего дань-тянь теплеет.
13. Похлопайте ладонью по груди и подмышкам и переходите к ходьбе (15 секунд или дольше).

Почувствовать дыхание волос в подмышечных впадинах намного сложнее, чем ощутить дыхание волос на голове. Поэтому упражнение следует начинать с дыхания волос на голове. Возникающее при выполнении упражнения чувство энергетического потока помогает переключить внимание на плечевой пояс.

Как уже говорилось, убежденность в реальности происходящего буквально творит чудеса. Для того чтобы почувствовать поток энергии, необходимо полностью расслабиться. В случае если вы испытываете непреодолимые трудности или не можете избавиться от напряжения, остановитесь и возобновите занятия в другое время.

Значительная часть материала, изложенного в этой книге, посвящена способам манипулирования энергетическими потоками. Предлагаемые методики составляют важнейшую часть даосской практики целительства, омоложения и достижения долголетия. Следовательно, вам придется привыкнуть к таким необычным способам «дыхания». А для этого нужно правильно и непредвзято относиться к даосской методике.

СТАТИЧЕСКИЙ ЦИГУН

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ДЕРЕВА В ОБЪЯТИЕ

ЦЗИН
ТЕЛО

Поза «заключение дерева в объятие» — одна из наиболее известных статичных форм, которая используется в большинстве школ цигун. Нередко ее называют «все-сторонняя поза».

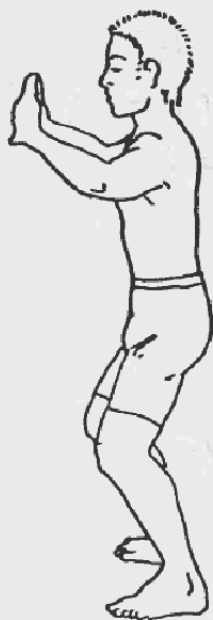
Положение тела в этой позе то же самое, что и в позе «полуприседание», описанной в предыдущем разделе. Приведенное ниже упражнение отличается от предыдущего лишь положением рук.

Трудно переоценить значимость статичных форм. При выполнении статичных упражнений нормализуется огромное число второстепенных функций организма. Поэтому я порекомендовал бы вам время от времени возвращаться к уже пройденному материалу.

На первом этапе у вас вряд ли получится стоять в такой позе больше минуты. Вы вскоре почувствуете боль в плечах и руках. Со временем вы избавитесь от неприятных ощущений, мышцы тела привыкнут расслабляться в любом положении.

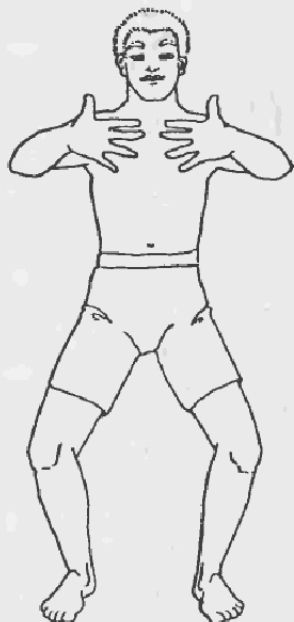
За собственными успехами можно следить по тому, как быстро напряженные мышцы рук начинают выполнять вашу мысленную команду на расслабление. Более того, вы будете приятно удивлены тем, что действия, казавшиеся невыполнимыми, оказались вам под силу.

Для выполнения упражнения поднимите руки на уровень плеч и держите их так, будто обнимаете большое дерево или надувной пляжный мяч.



1. Примите позу «стоя, руки по швам» (поза «полуприседание»). Настроившись должным образом, приступайте к выполнению второго пункта.
2. Поднимите руки на уровень плеч.
3. Представьте, что они обнимают большое дерево или мяч.
4. Каждая из ладоней должна находиться напротив соответствующего ей плеча. Не возбраняется немного свести руки навстречу друг другу (так, чтобы ладони приходились на уровне груди).
5. Расстояние между локтевыми сгибами должно быть 30 см, а между ладонями и грудной клеткой 45 см.
6. Пальцы разведены в стороны, ладони повернуты в сторону плеч. Большие пальцы «смотрят» вверх и слегка наружу, а мизинцы — в сторону корпуса.
7. Разведенные в стороны локти находятся чуть ниже уровня запястий, то есть ладони расположены выше локтей.
8. Расслабьте локти и запястья. Мысленно представьте, что на локтях подвешен небольшой груз.
9. Плечи также расслаблены, опущены и слегка разведены. Ни в коем случае нельзя сутулиться.
10. Грудная клетка расслаблена, ее нижняя часть слегка втянута. Не следует ее «выпячивать».
11. Должно возникнуть легкое ощущение соприкосновения с обнимаемым вами виртуальным деревом или мячом.

12. Оставайтесь в этой позе по крайней мере в течение пяти минут. Со временем вы сможете оставаться в таком положении 20 минут и дольше. Вспомните о рекомендациях, прочитанных вами на занятиях первой недели. На вдохе не возбраняется слегка разводить руки и сводить их на выдохе, как будто воображаемое дерево тоже дышит.



При желании можно выполнять упражнение лицом к стене. Можно фактически использовать дерево или мяч при его выполнении. Китайские руководства рекомендуют практиковать эту позу людям, которые не страдают каким-либо заболеванием. С ее помощью человек становится выносливым, а сопротивляемость его организма различным заболеваниям значительно повышается. Важно также знать, что это упражнение укрепляет мышцы рук.

Я расскажу вам историю о юноше, мечтавшем стать учеником известного мастера Дао. Но мастер не захотел заниматься с молодым человеком. Юноша же остался верен своему решению. Выслушав очередную просьбу, учитель указал назойливому юноше на огромное дерево, попросил обхватить его ствол руками и пообещал, что возьмет его в ученики, если он вырвет дерево с корнем. Годы упорных тренировок

не прошли даром, и наш герой справился с этой задачей. Он снова предстал перед мастером и сообщил, что его повеление исполнено. На это даосский мудрец ответил так: «Теперь мне нечему тебя учить, ты уже все познал». С этими словами он отправил соискателя восвояси, пора юности которого давно миновала.

Эту легенду рассказывают неофитам, когда обучают их выполнять упражнения «укоренение», практикуя которое новички как бы пускают корни в землю, насыщаясь энергией планеты. Упражнение «укоренение» мы рассмотрим на занятиях шестой недели.

Однако вернемся к упражнению «заклучение дерева в объятие», прекрасно сочетающемуся с упражнением «дыхание волос» и с упражнением «третьего сокровища» (шэнь), которое мы также рассмотрим на этой неделе. Как и большинство статичных поз, упражнение «заклучение дерева в объятие» совместимо с любым упражнением «первого или третьего сокровища».

СЕКСУАЛЬНОЕ КУНГ-ФУ

ГРОМКОЕ ДЫХАНИЕ

В главе, посвященной основам даосской практики, вы познакомились с двумя видами глубокого дыхания — «дыхание животом» и «обратное дыхание».

Во время «дыхания животом» грудная клетка на вдохе расслабляется, диафрагма опускается, а нижняя часть живота расширяется. На выдохе нижняя часть живота подтягивается, и диафрагма принимает исходное положение.

Во время «обратного дыхания» грудная клетка на вдохе также остается расслабленной, диафрагма опус-

кается, но мышцы нижней части живота сокращаются. На выдохе низ живота и диафрагма расслабляются.

Для правильного выполнения этих дыхательных упражнений важно полностью контролировать состояние диафрагмы. Именно от нее зависит правильность вдохов и выдохов. Не повторяйте ошибку людей, которые вместо мышц диафрагмы на вдохе используют мышцы горла или шеи. Это приводит к поверхностному дыханию, нежелательному напряжению горла, шеи и плеч.

Сейчас мы разучим простое упражнение, позволяющее избежать вышеупомянутой ошибки.

Вероятно, вы недоумеваете по поводу того, что я вновь возвращаюсь к технике дыхания в разделе, посвященном сексуальному кунг-фу. Дело в том, что способность дышать медленно помогает контролировать процесс полового взаимодействия. Глубокое и медленное «брюшное» или «обратное дыхание» делают половой акт более чувственным и продолжительным.

Рассказывая о дыхательных упражнениях, я упоминал о том, что в большинстве случаев следует дышать бесшумно. Более того, я особо подчеркивал то обстоятельство, что чем бесшумнее ваше дыхание, тем оно эффективнее. На этой неделе мы разучим дыхательное упражнение, которое сопровождается звуком.

1. Сделайте вдох по типу «брюшное» или «обратное дыхание».
2. Позвольте воздуху проникать в горло с характерным хриплым звуком. В процессе вдоха следите за тем, чтобы все мышцы шеи и горла были расслаблены. Опустите диафрагму и почувствуйте проникновение воздуха в легкие.

3. Продолжайте медленно вдыхать до тех пор, пока верхняя часть грудной клетки не заполнится воздухом.
4. Сделайте медленный и ровный выдох. Подтяните диафрагму и, поддерживая шею и горло в расслабленном состоянии, позвольте воздуху выйти наружу с характерным хриплым звуком, производимым задней стенкой горла.

Издаваемый при этом хриплый звук помогает мышцам шеи и горла оставаться в расслабленном состоянии и таким образом способствует сосредоточению на медленном, глубоком и ровном дыхании, что в свою очередь усиливает чувственность. Этот звук не должен быть очень громким. Достаточно того, что вы его слышите. Громкое дыхание эффективно снимает напряжение мышц горла.

Лично я считаю это упражнение одним из самых важных. Для того чтобы его освоить, вам потребуется некоторое время. Но когда это случится, ваше дыхание на вдохе станет ровным и глубоким, и вы почувствуете, что воздух проникает в легкие как бы через диафрагму.

До тех пор пока вы не почувствуете себя уверенно, выполняйте упражнение «громкое дыхание» в сочетании с другими дыхательными упражнениями. Со временем вы научитесь производить хрипящий звук бесшумно. Однако перед тем, как это произойдет, вы должны научиться чувствовать расслабление горла и шеи, а для этого используйте любое свободное время для выполнения упражнений «брюшное», «обратное» и «громкое дыхание». Чем больше вы тренируетесь, тем легче вам будет дышать эффективно.

И наконец, вы должны научиться этому типу дыхания во время полового акта. Я вполне отдаю себе отчет в том, что порой, в разгар интимной близости, человек с трудом контролирует происходящее. Поэтому я отнюдь не призываю к тому, чтобы превратить любовные игры в чисто механическое занятие. И все же, чем упорнее вы осваиваете упражнения сексуального кунг-фу, тем естественнее станет сам половой акт. В то же время существует и обратная связь между совершенной техникой сексуального взаимодействия и изучением упражнений, приведенных в этой книге. Иными словами, продолжительные и умелые любовные игры способствуют ускорению процесса обучения даосской йоге. В этом смысле вы должны взять на вооружение глубокое дыхание и медленные и плавные сексуальные движения.

ЭЛЕМЕНТ (СТИХИЯ) ЗЕМЛИ

ШЭНЬ
РАЗУМ

Элемент земли представляет собой вселенскую гармонизирующую силу. Внутренняя алхимия использует его для стабилизации остальных четырех элементов. Каждый из пяти элементов является порождением одной из «пяти великих сил», которые определяют пять направлений: север, юг, восток, запад и центр. Земля как стабилизирующий фактор расположена в этом условном центре.

Урок этой недели мы посвятим элементу земли. Я научу вас устанавливать взаимосвязи между элементом, селезенкой/поджелудочной железой, желтым цветом (цветом чайного топаза) и аккумулировать энер-

гетический продукт их взаимодействия в «земной точке сбора». После чего вы научитесь создавать вокруг тела желтую ауру. Даосы говорят, что элементы огня, воды и дерева «живут в доме» земли. Поэтому усиление этого элемента подразумевает усиление остальных четырех элементов как внутри тела, так и вокруг него. В результате такого усиления достигается душевное равновесие и обостряются органы восприятия.

«Земная точка сбора» расположена на уровне пупка, то есть в центре тела человека. Она представляет собой воображаемую сферу диаметром примерно 7,5 см и служит «хранилищем» элемента земли внутри тела. Ниже приводится таблица соответствий элементу земли.

Тип волос	Подмышечные волосы
Внутренний орган инь	Селезенка/поджелудочная железа
Элемент	Земля
Источник	Мышцы тела
Цвет	Желтый
Внешний орган	Рот
Палец	Большой палец руки
Часть глаза	Веко
Целительный звук	Х-у-у-у-у
Орган ян	Желудок
Направление	Центр

1. Сядьте на стул, не касаясь спиной спинки стула. Руки лежат на коленях, ноги стоят на полу. Допускается выполнять упражнение, приняв одну из поз, о которых шла речь ранее.

Прижмите кончик языка к нёбу.

В течение 30 секунд неотрывно смотрите на предмет (точку), расположенный на уровне глаз. Слегка прикройте глаза и сфокусируйте взгляд на кончике носа. Неотрывно смотрите на него в течение 30 секунд. Сместите точку концентрации на середину носовой перегородки и удерживайте взгляд не менее 10 секунд. Затем в течение 30 секунд мысленно удерживайте внимание на точке «третьего глаза». (Время концентрации внимания на конкретных точках можно выбирать по собственному желанию. По мере выполнения упражнения вы должны чувствовать растущее расслабление и умиротворение.)

Улыбнитесь верхнему веку левого глаза.

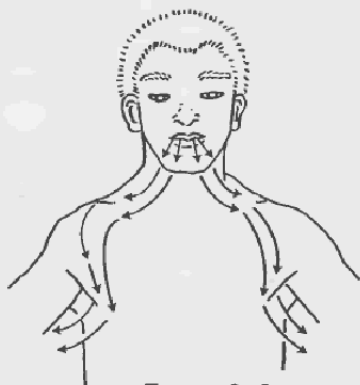
Улыбнитесь нижнему веку левого глаза.

Улыбнитесь верхнему веку правого глаза.

Улыбнитесь нижнему веку правого глаза. Почувствуйте, как ваше лицо озаряет улыбка, которая проникает в веки и ресницы.

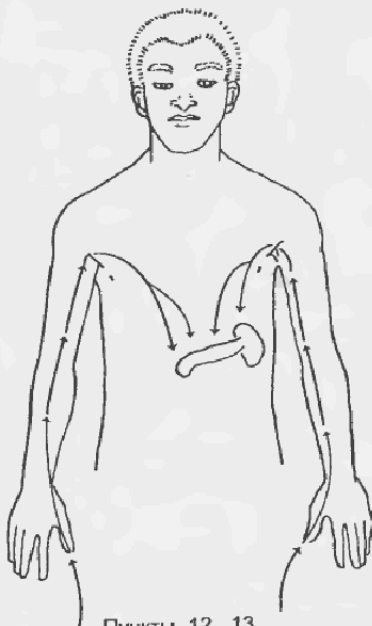
Ощутите, как энергия улыбки опускается в полость рта. Почувствуйте, как поток энергии проникает в губы. Позвольте ему заполнить ваш рот энергией улыбки.

Почувствуйте, как энергия опускается по шее и разделяется на два потока, которые устремляются в плечевой пояс, а затем опускаются к волосам в подмышечных впадинах.



Пункты 8, 9

10. Сосредоточьте внимание на подмышечных волосах. В течение минуты выполняйте упражнение «дыхание волос», которое было изучено на первом уроке.
11. Сконцентрируйте внимание на кончиках больших пальцев рук. Почувствуйте, как на вдохе в них проникает энергия. От пальцев энергетический поток распространяется по коже вверх, а затем на выдохе останавливается в запястьях.
12. Вдохните и почувствуйте, как энергия перетекает по волоскам на руках и поднимается в подмышки.
13. Выдохните и почувствуйте, как энергия из подмышек перетекает в селезенку и поджелудочную железу, которая расположена ниже грудной клетки с левой стороны.



Пункты 12, 13

14. Сосредоточьте внимание на селезенке/поджелудочной железе и три раза произнесите целительный звук «х-у-у-у».
15. Представьте, что вас окружает желтое свечение или желтая дымка. На выдохе желтый цвет проникает в ваше тело через нос и перечисленные выше соответствующие элементы; веки, губы, рот, большие пальцы рук, волосы на руках и мышечные волосы. Желтый поток входит в ваше тело через кожу. Желтый цвет заполняет селезенку, а затем устремляется в поджелудочную железу и желудок. На выдохе представьте как из тела уходит негативная энергия, окрашенная в сероватые тона. Эта энергия ассоциируется с эмо-



циями тревоги и беспокойства. Почувствуйте, как энергия огорчения покидает ваше тело. Цвет, который вы поглощаете на вдохе, должен быть ярко-желтым. Этому препятствует грязно-оранжевая или серая энергия. С практикой серый цвет ослабнет, а желтый проявится отчетливо.

16. Аккумулируйте желтый цвет, сосредоточенный в селезенке, поджелудочной железе и желудке, в «точке сбора», которая находится сразу под пупком в центре тела. Мысленным взором проследите, чтобы эта сфера наполнялась желтым сиянием как на вдохе, так и на выдохе. Удерживайте этот мысленный образ в течение минуты или около того.



Пункт 16

17. На выдохе представьте, как желтый цвет из «точки сбора» направляется в рот, затем наружу, распространяясь во всех направлениях и окружая ваше тело желтой аурой. Одновременно представьте, как большие пальцы рук, веки, волосы подмышек и волосы на руках также выделяют желтое свечение, объединяясь с энергией, стекающей с кончика языка. Распространяйте желтый свет по поверхности рук, ног, корпуса, спины, вокруг головы, между пальцев и во всех местах, куда проникнет ваш внутренний взгляд до тех пор, пока все тело не будет окутано аурой. Если вы занимаетесь в одежде, то свечение проникнет и сквозь нее.
18. Заканчивая упражнение, аккумулируйте энергию в области пупка.

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

ДЫХАНИЕ ВОЛОС

Часть 3

ЦИ ДЫХАНИЕ

Упражнение «дыхание волос» едва ли не самое изощренное и необычное. Насколько я знаю, до самого последнего времени оно было неизвестно на Западе. Да и кто бы поверил подобной «песуразице», что «энергия перетекает по волосам»? Но самое странное то, что, однажды попробовав выполнить упражнение, вы убедитесь, что такое явление действительно существует, а не является плодом больного воображения.

Сомнения возникают вследствие того, что мышление восточного человека коренным образом отличается от западных стереотипов. В то время, когда я изучал секреты внутренней алхимии, мне неоднократно приходила в голову одна и та же мысль: «Я могу тысячу лет просидеть в размышлении, но так и не пойму, в чем тут дело». Нередко я делился подобными соображениями с другими учениками, которые понимающе кивали головами.

Сейчас я считаю за честь рассказать людям об этих странных и несколько эксцентричных упражне-

ниях. Когда я пишу эти строки, на моем лице невольно появляется лукавая улыбка: я собираюсь научить вас «дыханию лобковых волос». Даю голову на отсечение, что ни один из читателей раньше не слышал ни о чем подобном.

Даосская йога — это неведомый и удивительный мир, и я буду счастлив познакомить с ним моих читателей.

Лобковые волосы считаются побочным продуктом ци и соответствуют легким. «Внешним отверстием» легких является нос. Подобная взаимосвязь может показаться не такой уж очевидной.

Чаще всего ци переводят как «дыхание». Когда мы дышим, воздух проникает в тело через нос и направляется в легкие. В то же время ци интерпретируют как жизненную силу. Ци хранится в лобковых волосах. Поэтому, научившись извлекать избыточную энергию из лобковых волос, вы фактически овладеете способом извлечения избыточной жизненной силы.

Именно эту взаимосвязь следует осознать для целостного восприятия восточной мудрости. Само упражнение является подлинным наследием даосских мастеров. Я не могу судить о том, каким образом они постигли эту закономерность. Но я знаю, что оно существует и эффективно используется. Попробуйте сами, и вы будете приятно удивлены.

1. Начните занятия с упражнения «дыхание волос» на голове. На этой неделе вы настроитесь гораздо быстрее, так как у вас уже есть определенный опыт. Выполняйте упражнение не менее 30 секунд.

2. Направьте энергетический поток в полость рта. Почувствуйте, как нёбо и язык расслабляются, и наполните их любящей энергией внутренней улыбки.
3. Переключите внимание на подмышки, и в течение 30 секунд выполняйте «дыхание подмышек».
4. Почувствуйте, как энергия с волосков на тыльной стороне запястий начинает подниматься вверх по рукам, пока не достигнет области подмышечных впадин. Энергетическая насыщенность подмышек нарастает, и вы сможете ощутить, как энергетический поток вызывает легкое покалывание и перетекает с подмышечных волос на внешнюю поверхность рук.
5. Направьте аккумулированную в подмышках энергию в рот. Посасывание языка, втягивание щек и легкое прищуривание притягивают энергию в эту область. При этом во рту может ощущаться металлический привкус.
6. Переключите внимание на лобковые волосы. Практически мгновенно в области лобка начнется покалывание.
7. Сделайте вдох по типу «обратное дыхание» и почувствуйте, как энергетический поток втекает в лобковые волосы. Этот поток представляет избыточную ци.
8. На выдохе почувствуйте, как энергия выходит из тела через лобковые волосы.
9. Продолжайте «дышать» лобковыми волосами в течение минуты. Не исключено, что при этом вы почувствуете легкое возбуждение.
10. Направьте энергию в рот. Посасывание языка, втягивание щек и легкое прищуривание притягивают энергию в эту область.

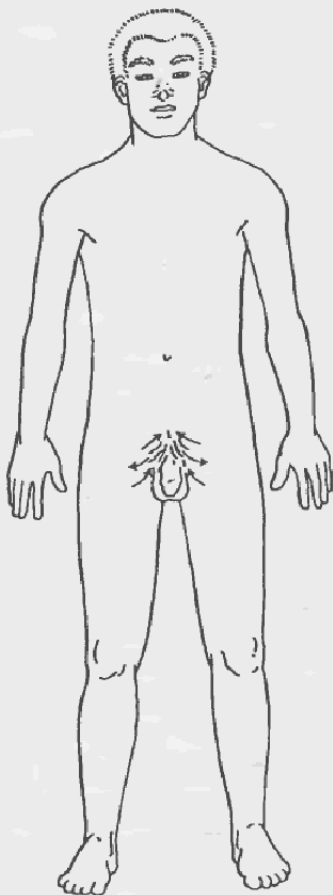
Для активизации слюноотделения сделайте девять круговых движений языком между губами и зубами. Повторите то же самое шесть раз в противоположном направлении. Эта процедура поможет наполнить рот слюной. Если рот продолжает оставаться сухим, увеличьте количество движений языком в обоих направлениях.

Почувствуйте, как энергия волос на голове, в подмышках и на лобке впитывается слюной. Для лучшего слияния энергетических потоков двигайте нижней челюстью вперед-назад.

Прижмите кончик языка к нижним зубам, а его среднюю часть — к нёбу.

Проглотите слюну, издавая при этом характерный звук, и почувствуйте, как энергия оседает в вашем желудке. Ощутите, как нижняя область дань-тянь теплеет по мере того, как наполняется избыточной энергией.

Похлопайте ладонью по груди и подмышкам и походите по комнате секунд 15.



Пункты 7, 8

Практикуясь, вы привыкните к упражнению и оно станет для вас обычным. На этапе освоения вы должны получить хотя бы поверхностное представление о собственной способности к перемещению энергетических потоков сквозь кожу. По истечении некоторого времени вы получите отчетливое представление о концепции правильного дыхания, которая в корне отличается от западных стереотипов. На этой неделе мы еще вернемся «к дыханию лобковых волос» в разделе, посвященном упражнению шэнь.

СТАТИЧЕСКИЙ ЦИГУН

РУКИ НА ГОЛОВЕ

ЦЗИН
ТЕЛО

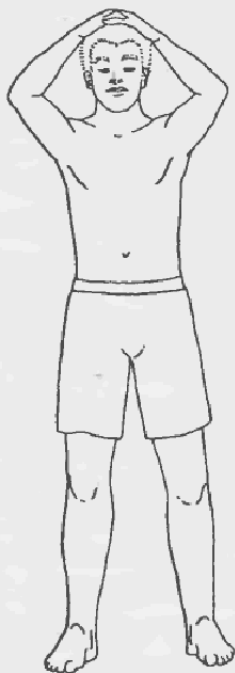
Вероятно, многие из вас испытывают трудности, держа руки над головой в течение продолжительного времени.

Как правило, такие проблемы возникают у людей с ослабленным плечевым поясом, у пожилых людей, а также у тех, кто страдает артритом или просто избегает физических нагрузок. Неспособность держать руки над головой хотя бы в течение минуты может стать серьезной проблемой. Я научу вас преодолевать трудности.

Приступив к изучению статичных упражнений, я убедился, что вскоре после начала выполнения упражнения появляется боль в плечах и руках. Иногда болевые ощущения были столь нестерпимы, что приходилось опускать руки. При этом я испытывал невольное чувство собственной беспомощности. Для преодоления проблемы я стал экспериментировать с разными позами и упражнениями.

Поза, которая помогла мне преодолеть болезненные последствия силы гравитации, называется «руки на голове». Принимая ее, вы также научитесь расслаблять верхнюю часть корпуса.

1. Примите базовую статичную позу с опущенными руками по бокам.
2. Поднимайте руки, пока они не встретятся на затылке.
3. Сомкните пальцы левой и правой рук в «замок» на затылке.
4. Локти смотрят в стороны и немного отведены назад так, что при повороте головы вы видите внутреннюю область локтевого сгиба.
5. Представьте, что к локтям подвешен небольшой груз (30–50 г). Полностью расслабьте руки и представьте их невесомыми.
6. Сохраняйте эту позу в течение трех–пяти минут. Упражнение можно выполнять в сочетании с уже известными вам «внутренними» упражнениями.



Со временем вы научитесь держать эту позу в течение продолжительного времени. Вначале вы будете испытывать некоторое неудобство, но переплетенные на затылке пальцы рук значительно снизят напря-

жение. Затем боль и напряжение исчезнут, и вы забудете о руках, которые станут невесомыми и легкими, как пушинки.

В соприкосновение с затылком войдут два центра, расположенные в середине ладоней,— «впадина дракона» и «впадина тигра». Вы должны почувствовать поток энергии, проходящий через эти энергетические точки. С их помощью можно направить энергетический поток по управляющему и функциональному каналам, образующим «микrokосмическую орбиту». Поэкспериментируйте с потоком энергии. «Впадина тигра» и «впадина дракона» — могущественные центры управления движением ци.

При написании этой книги я руководствовался соображениями максимальной экономии времени читателя. Поэтому для полноценных занятий 15 минут в день будет вполне достаточно. Впрочем, вы можете увеличивать продолжительность упражнений. Учтите, что время можно сэкономить, комбинируя статичные упражнения «второго сокровища» с «дыханием волос» «первого сокровища» и сексуальным кунг-фу «второго сокровища» (по крайней мере, в той части, где не требуется присутствие сексуального партнера) или с упражнениями шэнь «третьего сокровища». Это правило распространяется на все оставшиеся разделы книги.

Хотелось бы предостеречь вас от чрезмерного усердия, которое может привести к тому, что занятия йогой нанесут ущерб остальным аспектам вашей жизни. В Китае не в меру ретивое отношение к ежедневной практике называют «синдром цигун», когда бесконтрольная увлеченность становится всепоглощающей. Я не раз убеждался в том, что лучшим

критерием оценки своей личности является отношение окружающих. Если близкие недовольны происходящими в вас переменами, не оставляйте их замечания без внимания. Даосская йога — это процесс внутреннего совершенствования, обуславливающий существенные изменения личности. Внутренняя алхимия основывается на процессе изменений и трансмутаций, происходящих внутри человека. Поэтому происшедшие перемены в вас не должны отражаться на отношениях с близкими людьми и изолировать вас от повседневных забот. Если вы не уверены в правильности происходящего, спросите совет у Неба, и вы получите верный ответ. Особое внимание уделите вашему взаимодействию с внешним миром. Остерегайтесь мыслей о собственной исключительности, поскольку вы являетесь носителем тайного знания и имеете преимущество по сравнению с другими людьми. Отбросьте гордыню и не считайте себя всегда правым. Будьте снисходительны, когда вас критикуют. И всегда сохраняйте душевное равновесие.

С другой стороны, не следует слепо верить всему, что вам говорят окружающие, потворствовать неоправданным страхам и предвзятым мнениям. Даосская йога — это новый для вас и для большинства ваших знакомых путь познания жизни и окружающей реальности, а общество всегда воспринимало в штыки любые новшества. Вы должны быть готовы, что к учению будут относиться с известной долей подозрительности, так как оно не соответствует привычным представлениям о действительности. Иными словами, вам придется решить дилемму: либо вы попытаетесь объяснить свою позицию, либо оградите себя «стеной молчания». Ни при каких обстоятель-

ствах не принимайте на веру чужое предвзятое мнение. Помните, что вы сами являетесь своим наставником и лучшим учителем.

СЕКСУАЛЬНОЕ КУНГ-ФУ

«ОПЕЧАТЫВАНИЕ ПЕРВЫХ ВОРОТ» В СОЧЕТАНИИ С ДЫХАНИЕМ

На этой неделе вы научитесь совмещать разные сексуальные упражнения кунг-фу, с которыми познакомились на первом и втором уроках. Надеюсь, вы не теряли время даром. Если вы не тренировались, то дальнейшее изложение принесет вам мало пользы.

Несмотря на кажущуюся простоту этих упражнений, потребуется немало времени и терпения, чтобы научиться выполнять их правильно. Какое-то время также потребуется для их координации. Именно поэтому я излагаю материал последовательно, шаг за шагом. Чем больше вы тренируетесь, тем легче и приятнее становится выполнение упражнений. Вы узнаете совершенно новый мир сексуальных переживаний, о котором западные люди и не подозревали.

Итак, мы возвращаемся к упражнению «опечатывание первых ворот», с которым познакомились на первой неделе занятий. Если вы добросовестно выполняли все мои рекомендации и указания, то не исключено, что вы уже достигли впечатляющих результатов. В зависимости от возраста и состояния здоровья одни люди не испытывают трудности в выполнении этого упражнения, другие сталкиваются с некоторыми проблемами. Чтобы облегчить задачу последних, я не буду «гнать лошадей», но постараюсь

подробно и последовательно объяснить суть данной практики. Однажды испытав совершенство даосских сексуальных секретов, вы не устанете ими восхищаться и наслаждаться всю оставшуюся жизнь.

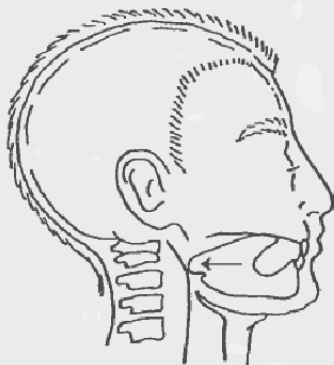
Во время парных занятий (с сексуальным партнером), медленно «закрывая/опечатывая первые ворота», можно почувствовать поднимающиеся вверх по телу волны энергии. Надеюсь, это поможет вам увеличить продолжительность полового акта и обогатит чувственное удовольствие новыми ощущениями.

Вы обнаружите, что «громкое дыхание», о котором шла речь на прошлой неделе, не только помогает продлевать половой акт и обогащать сексуальный опыт, но и само по себе является прекрасным дыхательным упражнением для расслабления горла и активизации диафрагмы.

В сочетании с «громким дыханием» «опечатывание ворот» становится первым шагом на пути к упражнениям по непосредственной трансформации сознания и тела. Поэтому важно научиться координировать дыхание и «опечатывание ворот».

В дополнение я предлагаю вашему вниманию новое и очень полезное упражнение. Перед тем как «опечатывать первые ворота» следует сделать глубокий вдох. При «опечатывании ворот» происходит задержка дыхания, сопровождаемая «остановкой голоса». Горло сокращается в области голосовых связок («адамова яблока»), а основание языка втягивается. Возникает ощущение, что верхняя часть горла перекрыта, а язык находится в горле. Это упражнение можно практиковать как самостоятельное дыхательное упражнение. Сделайте вдох, задержите дыхание, «остановите голос» и затем сделайте выдох.

1. Прижмите кончик языка к альвеолам. Можно прижимать язык к «точке ветра на верхней десне, к «точке огня» на твердом нёбе или к «точке воды» на мягком нёбе.
2. Вдохните по типу «брюшное дыхание», расширяя нижнюю часть живота с одновременным произнесением хриплого звука задней стенкой горла. Почувствуйте, как расширяется и наполняется воздухом диафрагма. Представьте, как воздух наполняет легкие от нижних долей до верхних. При произнесении хриплого звука следите за тем, чтобы шея, горло и грудная клетка были расслаблены.



Пункт 2

Мужчины:

3. «Опечатывая первые ворота», задержите дыхание и слегка сожмите мышцы, примыкающие к отверстию пениса. Мышцы у основания пениса (мочеполовая диафрагма) должны быть расслаблены. В дополнение можно выполнить упражнение «остановка голоса». Сожмите мышцы в области голосовых связок («адамова яблока»), а основание языка втяните в дыхательное горло. Задержите дыхание на несколько секунд, а затем расслабьтесь.
4. Сосредоточьте внимание на кончике языка и почувствуйте, как между языком и пенисом устанавливается энергетическая связь.
5. Сделайте выдох и расслабьтесь.

Женщины:

3. «Опечатывая первые ворота», задержите дыхание и одновременно сожмите мышцы в верхней части (у основания) половых губ и слегка втяните клитор. Вагинальные мышцы (мочеполовая диафрагма) должны быть расслаблены. В дополнение можно выполнить упражнение «остановка голоса». Сожмите мышцы в области голосовых связок («адамова яблока»), а основание языка втяните в дыхательное горло. Задержите дыхание на несколько секунд, а затем расслабьтесь.
4. Сосредоточьте внимание на кончике языка и почувствуйте, как между кончиком языка и кончиком клитора устанавливается энергетическая связь.
5. Сделайте выдох и расслабьтесь.

Сколько раз делать упражнение, зависит от вас. Работая без партнера («одиночное развитие»), на несколько минут сократите время выполнения упражнения. В своем воображении вы можете выполнять его в любое время и в любом месте.

В процессе полового акта («парное развитие») прекратите фрикции на время, необходимое для одного или двух подходов к исполнению данной техники. Совместите его с упражнением «остановка голоса», и результаты превзойдут ваши ожидания. Ощущения при «опечатывании передних ворот» станут более отчетливыми. Экспериментальным путем определите нужный ритм. Техника выполнения должна быть чувственной и умиротворяющей, но не холодной и механической.

С практикой вы будете получать от этого упражнения все большее удовольствие. Некоторые мужчины будут удивлены, заметив непроизвольную эрекцию во время одиночного выполнения упражнения. В этом случае упражнение лучше делать в месте, недоступном для посторонних глаз.

Регулярно тренируясь, вы почувствуете волны экстатической энергии, поднимающейся по корпусу от кончика пениса к голове.

Женщины испытывают похожие ощущения, которые, впрочем, относятся к переживаниям более тонкого порядка, даже тогда, когда практикуются без партнера. Как уже говорилось, эта практика не имеет аналогов.

ЭЛЕМЕНТ МЕТАЛЛА

ШЭНЬ
РАЗУМ

Металл — холодная и сухая стихия, производимая землей и дающая жизнь воде. Металл расплавляется в огне.

Примерно такими словами в древних даосских текстах описывается элемент металла. К тому времени, когда вы прочтете книгу, у вас появится понимание глубокого смысла, заключенного в этих словах.

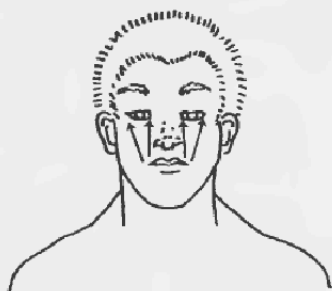
Элемент огня — сила, уплотняющая вселенную и заставляющая вещи сжиматься и сокращаться. Соответствующим внутренним органом инь являются легкие, а цветом — белый или серебряный с металлическим отливом. Элемент металла соответствует западному направлению. Его «точка сбора» расположена с левой стороны корпуса на уровне пупка. Мысленно «точку сбора» можно представить как сферу диаметром 7,5 см слева от пупка.

Ниже приводится таблица соответствий элементу металла.

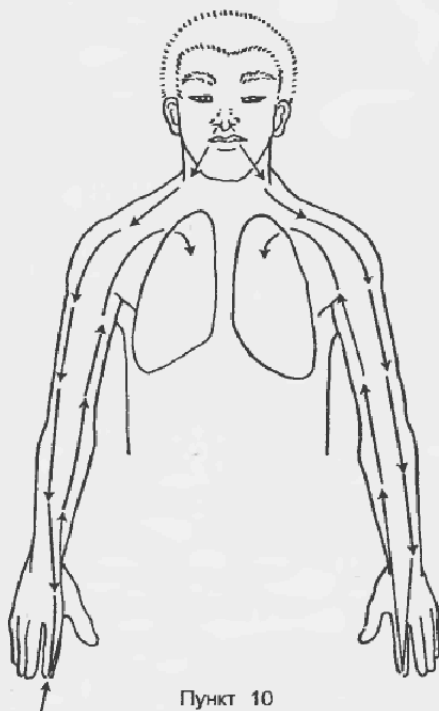
Тип волос	Лобковые
Внутренний орган инь	Легкие
Элемент	Металл
Источник	Ци
Цвет	Белый
Внешний орган	Нос
Палец	Указательный
Часть глаза	Белки
Целительный звук	С-с-с-с-с-с-с
Орган ян	Толстый кишечник
Направление	Запад

1. Сядьте на стул, не касаясь спиной спинки стула. Руки лежат на коленях, ноги стоят на полу. Решается выполнять упражнение, приняв одну из поз, о которых шла речь ранее.
2. Прижмите кончик языка к нёбу.
3. В течение 30 секунд неотрывно смотрите на предмет (точку), расположенный на уровне глаз. Слегка прикройте глаза и сконцентрируйте взгляд на кончике носа. Не отрываясь, смотрите на него в течение 30 секунд. Сместите точку концентрации на середину носовой перегородки и смотрите на нее не менее 10 секунд. Затем в течение 30 секунд мысленно сосредоточьтесь на точке «третьего глаза». (Время концентрации внимания на конкретных точках можно устанавливать по собственному усмотрению. По мере выполнения упражнения вы должны чувствовать растущее расслабление и умиротворение.)

4. Улыбнитесь склере (наружной плотной, белочной, оболочке) левого глаза. Почувствуйте, как энергия улыбки заполняет левое глазное яблоко.
5. Улыбнитесь склере правого глаза. Почувствуйте, как энергия улыбки заполняет правое глазное яблоко.

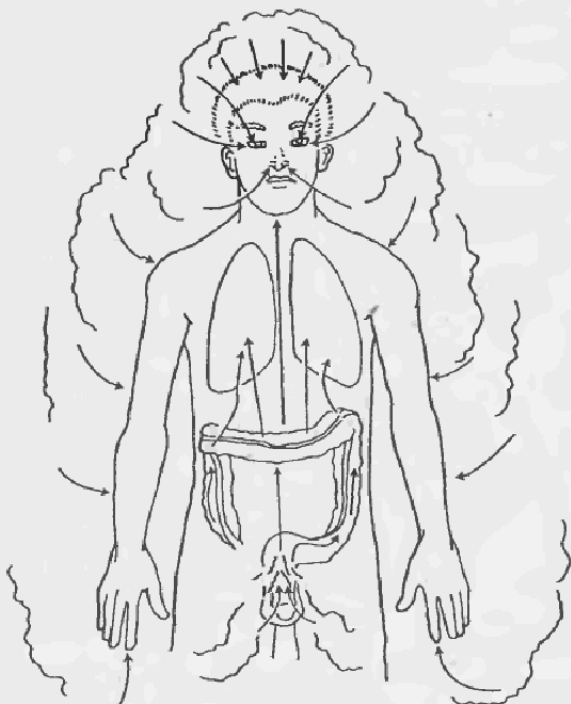


Пункты 4, 5



Пункт 10

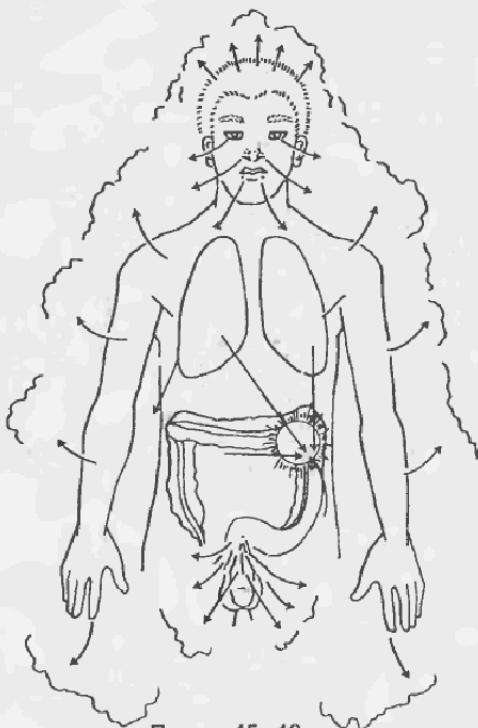
6. По мере того как вы направляете энергию в глазные яблоки, ваше лицо также озаряет улыбка.
7. Почувствуйте, как энергия улыбки проникает в нос, и на вдохе ощутите носовые перегородки, волоски в носу и легкие.
8. Почувствуйте, как энергия опускается по шее и, разделяясь на два потока, по плечам и рукам, проходит в указательные пальцы.
9. Сосредоточьте внимание на кончиках указательных пальцев. Почувствуйте, как на вдохе в них проникает энергия.
10. Вдохните и почувствуйте, как энергия возвращается к плечам. Выдохните, и энергия потечет вниз, в легкие.
11. Сконцентрируйте внимание на легких и произнесите целительный звук «с-с-с-с-с» не менее трех раз.
12. Переключите внимание на лобковые волосы. В течение минуты выполняйте упражнение «дыхание лобковых волос».
13. Направьте энергию от лобковых волос вверх по телу, через толстый кишечник в легкие.
14. Представьте, что вас окутывает белый или серебряный с металлическим отливом цвет (дымка). На вдохе белое сияние проникает в тело через нос, в белки глаз, указательные пальцы и лобковые волосы. Белый цвет проникает в тело через кожу, заполняя легкие, а затем перетекая в толстый кишечник.
 На выдохе представьте, как грязно-серая энергия уходит из тела. Это негативная энергия легких, она ассоциируется с унынием и подавленностью. Мысленно заставьте ее покинуть ваше тело. Вдыхаемый белый или серебряный цвет должен быть ярким и насыщенным. Негативная энергия



Пункты 12-14

может препятствовать его проникновению и сиянию. С практикой серые тона исчезают, а яркий белый цвет становится насыщенным.

15. Мысленно направьте белый цвет, заполнивший легкие, тонкий кишечник и другие области избыточной энергии, в «точку сбора» легких, расположенную слева от пупка. Представьте, как эта сфера на вдохе и выдохе начинает переливаться серебряным цветом. Созерцайте цвет в течение одной-двух минут.
16. На выдохе вообразите, как белый цвет из «точки сбора» через нос покидает тело, окружая его



Пункты 15, 16

аурой. В то же время образно представьте, как белая дымка выходит из указательных пальцев, белков глаз, лобковых волос, соединяясь с цветочным потоком из носа, как белая оболочка обволакивает ваше тело. Белый цвет должен плотно окутать руки, ноги, корпус, голову, проникнуть между пальцами рук и ног и напитать живой энергией каждую клетку вашего организма. Если вы занимаетесь в одежде, белый цвет проникнет сквозь нее.

17. В конце упражнения аккумулируйте энергию в области дань-тянь.

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

ДЫХАНИЕ ВОЛОС

Часть 4

ЦИ ДЫХАНИЕ

Я надеюсь на то, что упражнения, связанные с дыханием волос, вам понравились. Лично я рассказывал о них с удовольствием. Еще больше мне хотелось бы верить, что вы не пропустили ни одного дня занятий и теперь свободно можете чувствовать энергетический поток, проходящий сквозь ваши волосы, где бы они ни росли.

Даосская концепция дыхания не ограничивается втягиванием воздуха через нос или рот. Способность управлять движением ци (как воздухом, так и дыханием) и распространять ее потоки в любом направлении является неотъемлемой составляющей даосской йоги. Чтобы овладеть этой способностью, вам необходимо изучить упражнение «дыхание тела». По мере того как ваше мастерство будет расти, они будут иметь все большее значение.

Целительный потенциал «дыхания телом» поистине безграничен. Освоив этот тип дыхания, вы научитесь использовать энергию, которую обычно безвозвратно теряете. С ее помощью вы сможете исцелить

свои недуги и продолжить путь духовного и физического развития.

На консервативном Западе мало что написано о «дыхании тела». Поэтому я хочу познакомить с упражнениями «дыхание тела» как можно больше людей.

Свои наставления я начал с описания упражнений «дыхание волос» как наиболее понятных. Волосы можно потрогать руками и ощутить «шестым чувством», что дает возможность на ментальном уровне манипулировать их энергетикой. Как только удастся создать мысленный образ, упражнение выполняется без особого труда.

При дыхании легкими энергия извлекается непосредственно из прядей волос. В предыдущих разделах я научил вас нескольким приемам, облегчающим эту задачу, например посасыванию языка, втягиванию щек или прищуриванию глаз. Возможно, вас устроят упражнения по сокращению мышц промежности и/или ануса в сочетании с упражнением «опечатывание первых ворот» (пениса/вагины). Все люди разные, поэтому выбор за вами. Здесь следует проявить гибкость. Для того чтобы двигаться дальше, вы должны продолжать выполнение упражнений. Однако то, что хорошо для меня, может оказаться малоэффективным для вас. Не бойтесь экспериментировать. Аналогичный подход я использую при описании статичных упражнений «второго сокровища». Я расскажу обо всех упражнениях без исключения, но оставляю вам место для маневра. Иными словами, вы должны освоить все формы и ежедневно практиковать их, при этом можете выбирать сочетания разных упражнений, доверяясь собственному чутью. Даосская йога никогда не была некой консервативной, застывшей практи-

кой, но, напротив, является гибким и развивающимся учением, допускающим личное творчество.

В улыбающихся глазах даосского мудреца всегда искрится юмор. Никогда не забывайте об этом. Чтобы испытать благородное чувство сострадания, необходимо относиться к окружающему миру с известной долей иронии. Впрочем, я не отрицаю моменты, когда необходимы серьезные размышления. Точно так же я не призываю к глупым улыбкам и дурацкому смеху. Я лишь воздаю должное здоровому чувству юмора. Итак, читатель, если мы с вами когда-либо встретимся, улыбнитесь мне, пожалуйста!

Одна из даосских практик, вызывающих у меня добрую улыбку,— «дыхание волос». Надеюсь, вы не забыли упражнение «внутренняя улыбка» и регулярно выполняете его по методике «микrokосмическая орбита». Эти упражнения можно успешно сочетать с теми упражнениями, с которыми вы будете знакомиться в течение всего предлагаемого в книге курса занятий. Например, после того как вы, завершая упражнение «дыхание волос», мысленно направляете проглатываемую слюну в дань-тянь, энергию ци можно направить по «микrokосмической орбите». Также не следует забывать о регулярной практике «шесть целительных звуков». Эти упражнения особенно полезны по вечерам, они помогают полностью расслабиться перед отходом ко сну. В этом случае наиболее эффективен звук «тройной обогреватель».

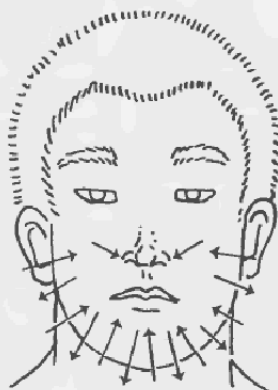
На этой неделе вы познакомитесь с упражнением «дыхание волос на лице». Волосы лица являются побочным продуктом сексуальной энергии (цзин ци) и соответствуют почкам. «Внешние отверстия» почек — уши.

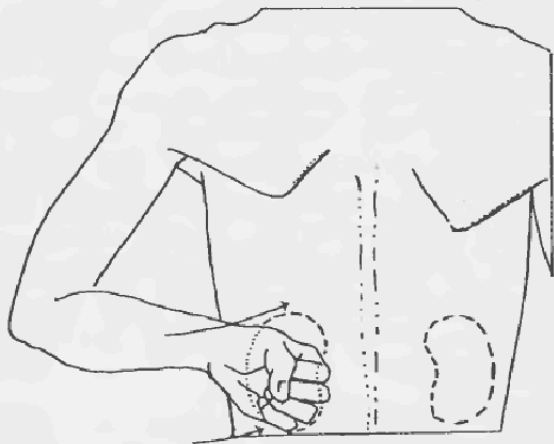
Даосы считают почки «хранилищем» сексуальной энергии, избыток которой аккумулируется в волосяном покрове лица и может быть использован с помощью упражнения «дыхание волос на лице». Взаимосвязь почек и ушей основана на их внешнем сходстве. Это упражнение значительно увеличивает количество цзин ци в почках. С опытом вы осознаете значимость цзин ци как определяющей силы в трансформации и сублимации сексуальной энергии в жизненную энергию. В то же время вы существенно пересмотрите свое отношение к половой жизни, и она значительно обогатится новым опытом. Звучит заманчиво, не так ли?

Имея навыки «дыхания волос» на голове, в подмышках и на лобке, вы без особого труда освоите упражнение «дыхание волос на лице». Эти волосы растут практически у всех. Мужчины могут отрастить бороду. На лицах женщин также имеется легкий пушок. Если вы бреете лицо, то дышите корнями волос или порами кожи.

1. Начните упражнение с «дыхания волос» на голове, в подмышках и на лобке.
2. Сосредоточьтесь на волосах лица. Ощущения будут зависеть от того, какой у вас волосяной покров — густой или редкий.
3. Медленно вдохните по типу «обратное дыхание» (или «брюшное дыхание», если оно вам больше подходит). Почувствуйте, как энергия с лица и подбородка переходит в рот.
4. Сделайте выдох и почувствуйте, как энергия, минуя кожу, проходит сквозь волосы.
5. Продолжайте дышать волосами в течение минуты.

6. На следующем выдохе представьте, как энергия сосредоточивается во рту. На вдохе она продолжает поступать из волос на лице. Процесс можно ускорить, посасывая язык и слегка втягивая щеки. Оставайтесь в таком состоянии 30 секунд.
7. Для увеличения количества слюны во рту сделайте девять круговых движений языком между губами и зубами и шесть круговых движений кончиком языка между зубами в противоположном направлении. Если рот остается сухим, повторите упражнение, увеличив число движений языком в обоих направлениях.
8. Почувствуйте, как энергия волос на голове, в подмышках, на лобке и на лице смешивается со слюной. Для лучшего «перемешивания» несколько раз подвигайте нижней челюстью, как бы пережевывая слюну.
9. Прижмите кончик языка к нижней десне, а его среднюю часть — к верхнему нёбу.
10. Втяните подбородок и, держа спину и шею прямо, проглотите слюну с характерным звуком. Почувствуйте, как энергия опускается в желудок. Ощутите, как теплеет и наполняется избыточной энергией нижняя область дантянь. При желании ее можно «прогнать» несколько раз по «микrokосмической орбите».
11. Потрите ладони друг о друга, пока не потеплеют, и сделайте массаж лица.





Пункт 12

12. Сделайте десять похлопываний тыльной стороной кулака по области почек.
13. Снова разогрейте ладони и наложите их на область почек. Несколько секунд двигайте ладонями вверх-вниз.

СТАТИЧЕСКИЙ ЦИГУН

ПОЗА «ОПОРА НА ОДНУ НОГУ»

**ЦЗИН
ТЕЛО**

Вы уже имеете представление о трех статичных позах, где вес тела распределяется на обе ноги. В этом разделе мы рассмотрим так называемую «боковую позу», в которой опорная нога одна.

Опорная нога ставится под углом 45° по отношению к другой, выставленной вперед таким образом, что 70% веса тела приходится на опорную. Шаг

вперед можно делать любой ногой. Если левая нога стоит сзади, поза называется «левосторонней» и наоборот. Изучив ее, вы автоматически увеличите число известных вам поз в два раза. Так, практикуя известные три статичные позы в сочетании с позой «опора на одну ногу», количество возможных статичных форм возрастет до шести. Чередую «правостороннюю» и «левостороннюю» позы, вы увеличите это число до девяти. Итак, рассмотрим «левостороннюю» позу, в которой упор делается на левую ногу.

1. Примите одну из известных вам поз: «стоя, руки по швам», «заклочение дерева в объятие» или «руки на голове».
2. Сделайте шаг вперед правой ногой на 30–45 см. Левая нога находится почти на одной линии с правой.
3. Левая нога повернута в сторону под углом 45° .
4. Распределите вес тела таким образом, чтобы на правую ногу приходилось 30%, а на левую — 70%. Основной вес тела должен приходиться на левую ногу.
5. Разверните корпус и бедра в сторону правой ноги. Центр тяжести смещается на левую ногу по мере того, как бедра принимают обозначенное положение.



6. Слегка разведите, а затем сведите колени. Это завершит стабилизацию области паха (откроет гуа) и поможет обрести устойчивость.
7. Согните колени и слегка присядьте. Колени не должны выступать за границу пальцев ног (напряжение задних мышц ног делает позу более устойчивой). Слегка прогнитесь, чтобы активизировать «крестцовый насос».
8. Не отрывайте поги от пола, чтобы не потерять энергетическую связь с землей.
9. Оставайтесь в этом положении 3–5 минут, в течение которых вы можете выполнять ранее изученные внутренние упражнения.
10. При желании можно выполнить упражнение еще раз, сменив «левостороннюю» позу на «правостороннюю».

При выполнении этого упражнения обратите внимание на разворот коленей. Другие детали, связанные с его выполнением, я приведу в последующих главах.

СЕКСУАЛЬНОЕ КУНГ-ФУ

ВРАЩЕНИЕ КРЕСТЦОМ

Полагаю, каждый из вас умеет вращать бедрами. На этой неделе вы научитесь сосредоточивать внимание на крестце и вращать его. Это вовсе не значит, что бедра будут неподвижны. Круговые вращения крестцом напоминают завинчивание шурупа в стену, они оказывают на партнера стимулирующее воздействие. Кроме того, достигается полный конт-

роль над сексуальными движениями и повышается чувствительность по отношению к движениям партнера.

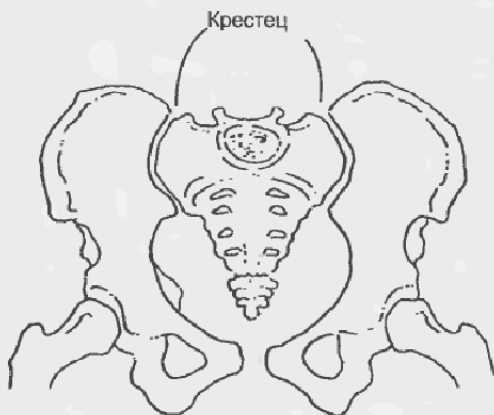
Управление крестцовой областью значительно упрощается, если выполняется упражнение «закрытие первых ворот» (пениса или вагины). «Опечатав ворота», вы тут же почувствуете возникшую связь между «первыми воротами» и крестцом. Возможно, это доставит вам сильное эротическое удовольствие. С опытом вы будете использовать это упражнение как инструмент управления медленным и чувственным половым актом.

Еще раз хотелось бы напомнить начинающим, что «запирать» следует исключительно «первые ворота», то есть отверстие пениса и кончик клитора. При этом «вторые ворота» (основание пениса, стенки влагалища или мочеполовая диафрагма) остаются «открытыми». Сжатие «вторых ворот» препятствует движению крестца и «запирает» его. Впрочем, убедиться в справедливости этого утверждения вы можете на собственном опыте.

Даосская йога уделяет крестцу особое внимание. В предыдущих упражнениях вы учились активизировать «крестцовый насос» за счет втягивания копчика. Некоторым из вас эта задача может показаться невыполнимой. Освоив упражнение «вращение крестцом», вы сможете делать «крестцовый насос» практически без усилий. Важно научиться выполнять вращательные движения крестцом как вправо, так и влево. Сами движения чем-то напоминают па латиноамериканских танцев, например ламбады. Начать нужно с медленных движений с небольшой ампли-

тудой. По мере расслабления крестца амплитуду круговых движений можно увеличить.

Упражнение «вращение крестцом» представляет собой еще один метод «парного развития». Во время коитуса «вращайте крестцом» глубоких или поверхностных проникновений. С таким же успехом оно может использоваться в начале совокупления. Начинать следует со спиральных движений влево, затем вправо. Далее можно переходить к глубоким и поверхностным проникновениям. Для разнообразия можно сочетать поступательные движения с круговыми. «Вращение крестцом» позволяет замедлить ритм фрикций без снижения эротического возбуждения.



1. Сосредоточьте внимание на крестце. Крестец находится в нижнем отделе позвоночника и состоит из пяти сросшихся позвонков, образующих костное образование треугольной формы.
2. Сосредоточьте внимание на «первых воротах» и плавно сожмите прилегающие к ним мышцы. Почувствуйте установившуюся энергетическую

связь между «первыми воротами» и крестцом. При этом следите за тем, чтобы мышцы «вторых ворот» (мочеполовая диафрагма) были расслаблены.

3. Начинайте вращать крестец круговыми движениями по спирали, вправо и влево.
4. Постепенно увеличивайте амплитуду вращений.

Мужчины

Женщины



Пункт 3

Особое значение в упражнении «вращение крестцом» приобретает согласованность движений с партнером. Экспериментируя, вы сможете скоординировать ваши усилия. Попробуйте одновременно выполнить «вращение крестцом». Справившись с этой задачей, продолжайте медленно и нежно совершать спиральные движения навстречу друг другу. Не сомневаюсь, что с практикой вы успешно освоите это упражнение, которое не только полезно для здоровья, но и доставляет изысканное удовольствие.

Координация движений с партнером — основа основ метода «парного развития». Несогласованные движения приводят к разочарованию. Если синхрон-

ность нарушается, например, движения мужчины направлены в сторону, противоположную движениям женщины, то ни о какой сексуальной гармонии не может быть и речи, а это создает серьезную проблему в отношениях. К счастью, ситуация легко поправима, если вы и ваш партнер готовы предпринять некоторые, но вполне оправданные усилия.

Все упражнения сексуального кунг-фу преследуют главную цель — достижение гармоничных половых отношений.

Упражнение «вращение крестцом» можно выполнять без партнера практически в любое время (на публике круговые движения должны быть едва заметными). Испытайте его во время танцев. Попробуйте и в положении сидя. Особенно оно полезно для тех, кому подолгу приходится сидеть, не вставая.

Неофиты даосской йоги скорее всего почувствуют, что их крестец монолитен и неподвижен, а пять составляющих его позвонков прочно срослись друг с другом. Пройдет время, прежде чем позвонки обретут подвижность и эластичность. Как только это случится, вы почувствуете значительное облегчение и отсутствие напряжения в нижней области спины. Позвоночник приобретет гибкость, и энергетический поток, циркулирующий по «микrokосмической орбите», не встретит на своем пути сопротивления.

Нередко «открытие» крестца происходит спонтанно во время полового акта, по завершении которого снова появляется скованность и жесткость позвонков. Практикуя различные методики сексуального кунг-фу и «микrokосмической орбиты», вы научитесь быстро и без усилий находить крестцовую чакру.

ЭЛЕМЕНТ ВОДЫ

ШЭНЬ
РАЗУМ

Элемент воды соответствует чистой энергии инь, так же как элемент огня соответствует чистой энергии ян. Стихия воды является объединяющей силой вселенной, посредством которой осуществляются внутренние взаимосвязи. Соответствующий внутренний орган инь — почки, соответствующий орган ян — мочевого пузыря. Оба органа предназначены для контроля над «водой» (то есть жидкостями) в нашем теле.

Согласно традиционным даосским текстам, воде соответствует черный цвет. Однако некоторые даосские школы (в частности, та, представителем которой являюсь я) считают, что вода соответствует яркосинему цвету. Поэтому, рассматривая элемент воды, я буду пользоваться как синим, так и черным цветом. Вы вольны поступать так же. Скорее всего, различие связано с древней системой соответствия стихий различным животным. В нашем случае речь идет об ассоциативных связях элемента воды с «черной черепахой» и «голубым оленем». Но не будем усложнять себе жизнь, а выберем либо оба цвета, либо тот, который нам больше подходит.

Даосы учат, что «великая сила воды» (как основной источник элемента воды) породила созвездия Северного полушария. Следовательно, направлением элемента воды следует считать север. «Точка сбора» расположена в промежности. Чистая энергия инь ассоциируется с «холодными энергиями» тела. Вероятно, вы заметили, что, в то время как направлением элемента воды является север, «точка сбора» этого элемента находится в нижней (южной) части тела,

что соответствует направлению элемента огня, точка сбора которого расположена в верхней (северной) части тела. Именно так описывают систему соответствий даосские источники и традиционная китайская медицина, в которой также широко применяется теория «пяти элементов».

Ниже приводится таблица соответствий элементу воды.

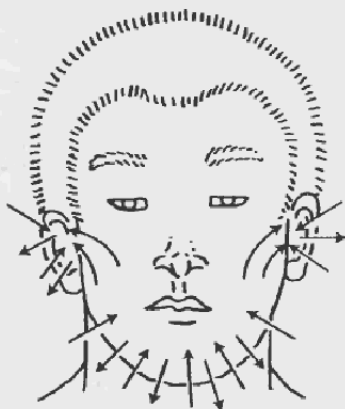
Тип волос	Волосы на лице
Внутренний орган инь	Почки
Элемент	Вода
Источник	Сексуальная энергия
Цвет	Синий (черный)
Внешний орган	Уши
Палец	Мизинец
Часть глаза	Зрачок
Целительный звук	Чю-у-э-э-эй
Орган ян	Мочевой пузырь
Направление	Север

1. Сядьте на стул, не касаясь спиной его спинки. Руки лежат на коленях, ноги стоят на полу. Можно выполнять упражнение в статичной позе (с опорой на одну ногу), о которой шла речь в начале урока или в любой другой позе из тех, что вы освоили.
2. Прижмите кончик языка к нёбу.
3. В течение 30 секунд неотрывно смотрите на предмет (точку), расположенный на уровне глаз. Слегка прикройте глаза и сфокусируйте взгляд на кончике носа. Не отрываясь, смотрите на него

в течение 30 секунд. Сместите точку концентрации на середину носовой перегородки и смотрите на нее не менее 10 секунд. Затем в течение 30 секунд мысленно сосредоточьте внимание на точке «третьего глаза». (Время концентрации внимания на конкретных точках можно устанавливать по собственному желанию. По мере выполнения упражнения вы должны чувствовать растущее расслабление и умиротворение.)

4. Улыбнитесь левому зрачку.
5. Улыбнитесь правому зрачку.
6. Почувствуйте, как все лицо озаряет улыбка, а ее энергия направляется в зрачки ваших глаз.
7. Сосредоточьте внимание на волосяном покрове лица и не менее минуты выполняйте упражнение «дыхание волос лица».

8. Почувствуйте, как энергия движется в уши. Улыбнитесь своим ушам.
9. Начните дышать волосками в ушах.



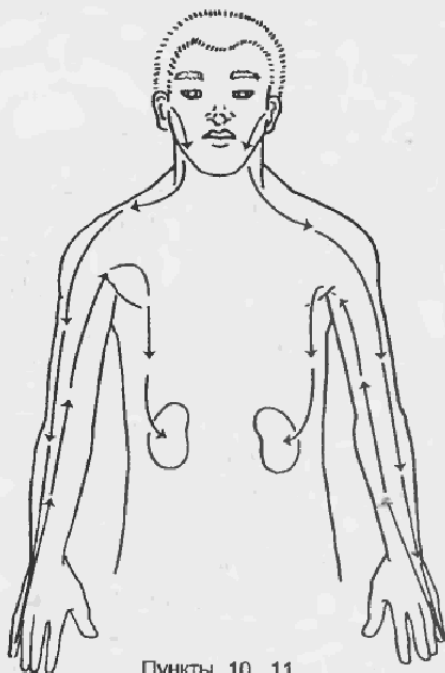
Пункты 7-9

10. Почувствуйте или представьте связь, возникшую между левым ухом и левой почкой, между правым ухом и правой почкой.
11. Вновь сосредоточьте внимание на ушах. Затем опустите внутренний взор вниз по шее к плечам и рукам. Сосредоточьте внимание на мизинцах обеих рук. Почувствуйте, как на вдохе энергия

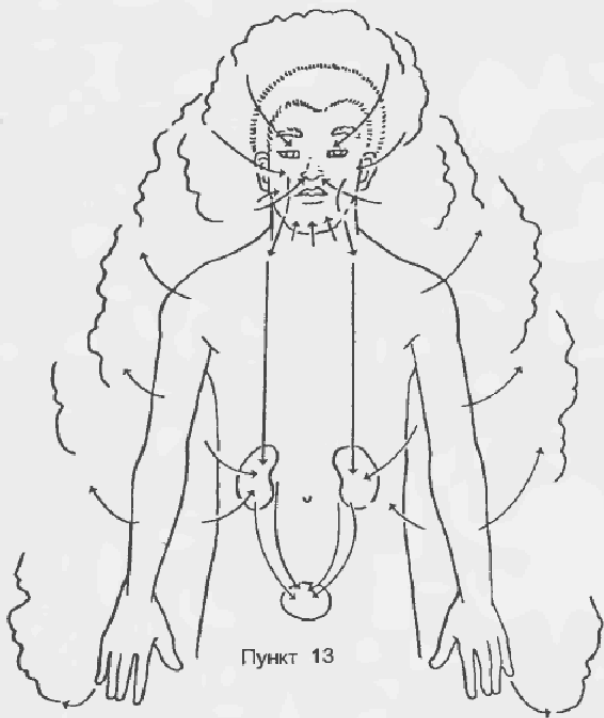
проникает в мизинцы. Далее энергетический поток проникает через руки в грудную клетку. На выдохе ощутите, как энергия из груди двумя потоками стекает к почкам, устанавливая взаимосвязь между грудной клеткой и почками.

Сконцентрируйте внимание на почках и не менее трех раз произнесите целительный звук «чью-у-э-э-эй».

Вообразите себя стоящим в окружении ярко-синего или черного цвета. На вдохе этот цвет проникает в тело не только через нос, но и через волосы на лице, зрачки глаз, уши, волосы в ушах и мизинцы. Цвет проникает в ваше тело.

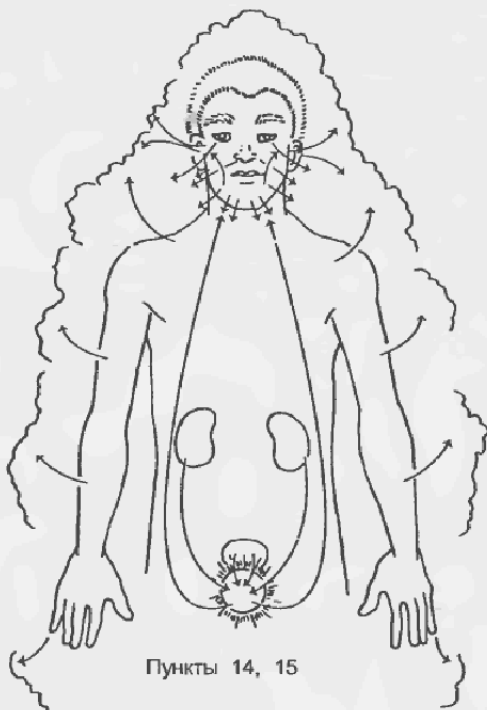


Пункты 10, 11



Пункт 13

Почки наполняются синим или черным цветом, поток которого перетекает в мочевой пузырь. На выдохе представьте, как из тела уходит грязно-синяя или серая энергия, ассоциирующаяся с негативным чувством страха. Вообразите, как с каждым выдохом ваши страхи покидают тело. А каждый вдох наполняет его ярким, переливающимся синим или черным сиянием, которому препятствует грязно-синий или серый цвет. С практикой негативно окрашенные эмоции слабеют, а ярко-синие или черные тона проявляются во всей великолепии.



Пункты 14, 15

14. Мысленно аккумулируйте синюю/черную энергию почек и все избыточные энергии тела в «точке сбора», расположенной за половыми органами. Наблюдайте, как эта сфера наполняется ярко-синим или блестящим черным цветом на вдохе и выдохе. Упражняйтесь в течение 1–2 минут.
15. На выдохе проследите, как ярко-синий или черный цвет вытекает из «точки сбора» и ушей, распространяясь во всех направлениях и окружая тело цветовой аурой. Одновременно представьте, как этот цвет исходит из мизинцев, зрачков, во-

лос на лице и соединяется с потоками, выходящими из ушей, создавая ярко-синюю или черную ауру вокруг вашего тела. Постарайтесь, чтобы это свечение охватывало руки, ноги, спину, голову, пальцы рук и ног и т. п. Если вы занимаетесь в одежде, то цветовой поток проникнет сквозь нее.

Для завершения упражнения аккумулируйте энергию в области пупка.

ДЫХАНИЕ ВОЛОС

Часть 5

ЦИ ДЫХАНИЕ

На этой неделе мы завершим изучение методик «дыхание волос». Последняя методика этого направления — «дыхание бровями». Брови — побочный продукт деятельности сухожилий и соответствуют печени.

Полагаю, вы уже убедились в том, что даосы рассматривают тело человека как единую систему взаимосвязанных органов. С помощью упражнения «дыхание волос» мы даем телу дополнительную энергетическую подпитку. Упражнение «дыхание бровями» снабжает тело избыточной энергией сухожилий, что оказывает на них положительное воздействие.

Нередко случается, что в процессе изучения даосской йоги вы достигаете определенного энергетического уровня, на котором дальнейшее продвижение вперед представляется проблематичным. Однако рано или поздно человек преодолевает качественный порог и к нему приходит новое понимание того, как «работает» система. Надеюсь, что вы уже испытали

нечто подобное. Если нет, то это может случиться сегодня, завтра или позднее. Нам не дано знать, когда это произойдет.

Здоровые и эластичные сухожилия оказывают положительное воздействие на печень, что, в свою очередь, оказывает влияние на элемент дерева и уравнивает все пять элементов. Элемент дерева благоприятно влияет на глаза и, в частности, на радужную оболочку. Глаза начинают чаще улыбаться, и эта улыбка оказывает оздоровительный эффект на весь организм.

Согласно даосской теории, глаза — положительные центры (чистый ян) тела. Это означает, что остальное тело по отношению к глазам является отрицательным (инь). Полярное разделение тела (по аналогии с батареей, где есть «плюс» и «минус») — одно из величайших секретов даосской йоги. В первом разделе алхимического трактата «Тайна золотого цветка» говорится: «...нельзя увидеть небесный свет. Он сосредоточен в глазах».

Как вы могли убедиться, «дыхание бровями» имеет отношение к феноменам, проявляющимся на уровне, не доступном сознательному восприятию. Правильное использование приемов и методов даосской йоги предполагает «трехступенчатый подход» к гармонизации «трех сокровищ»: дыхания, тела и ума (ци, цзин и шэнь). Усиление одного из «сокровищ» влечет за собой автоматическое усиление соответствующих органов.

Однако, если одно из «сокровищ» усиливается за счет двух других (например, предпочтение отдаете упражнениям «третьего сокровища», а другими пренебрегаете), равновесие стихий нарушается. Хотелось

бы еще раз напомнить, что все «три сокровища» должны быть уравновешены.

Не сомневаюсь, что за предыдущие четыре недели вы испытали много интересного и достигли определенных результатов.

Постепенно, шаг за шагом я расскажу вам обо всех аспектах уникальной даосской концепции дыхания. На этой неделе я собираюсь обобщить пройденный материал и восполнить оставшиеся пробелы. Вы не только научитесь выполнять упражнение «дыхание бровями», но и узнаете, как дышать посредством волос всего тела.

Конечная цель «дыхания волос» — формирование энергетической оболочки тела. На протяжении всего курса занятий вы будете выполнять эти упражнения и в результате научитесь создавать «радужную ауру». Таким образом ваше тело будет окружено полным цветовым спектром, включающим красный, желтый, белый, синий и зеленый цвета. Радужная аура сохранит вам здоровье и будет контролировать потоки негативной и позитивной энергии. Ауру зеленого цвета вы научитесь создавать на этой неделе.

Итак, приступим к изучению последнего упражнения «дыхание волос».

1. В течение 30 секунд «дышите» волосами на голове.
2. Поочередно «дышите» веками, ноздрями, ладонями, предплечьями, плечами и особенно подмышками.
3. Начиная со ступней последовательно «дышите» лодыжками, икрами и бедрами, пока ваш внутренний взор не сосредоточится на лобковых волосах.

4. В течение 30 секунд выполняйте «дыхание лобковых волос», затем переключите внимание на волосы на лице и дышите по типу «дыхание волос на лице». При этом не забывайте о волосках в ушах.

5. Сосредоточьте внимание на бровях. Сделайте плавный вдох по типу «обратное дыхание» (если вы предпочитаете «брюшное», то дышите этим способом) и почувствуйте, как энергия устремляется в брови.

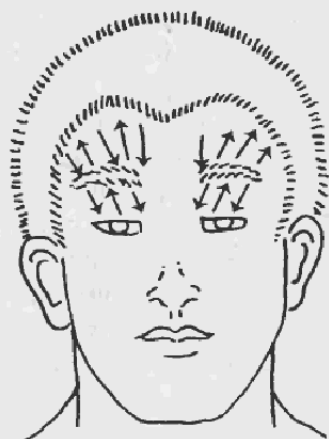
6. Сделайте выдох и почувствуйте, как энергия исходит из бровей.

7. Продолжайте «дышать» бровями в течение минуты.

8. Почувствуйте, как энергия опускается и собирается во рту. Ускорить накопление энергии можно посасыванием языка и втягиванием щек.

9. Для активизации слюноотделения сделайте девять круговых движений языком между губами и зубами. Повторите то же самое шесть раз в противоположном направлении. Это упражнение поможет наполнить рот слюной. Если рот продолжает оставаться сухим, увеличьте количество движений языком в обоих направлениях.

10. Почувствуйте, как энергия волос на голове, век, ноздрей, рук, подмышек, ног, лобка, лица и ушей впитывается слюной и перемещивается. Для



лучшего слияния энергетических потоков двигайте нижней челюстью вперед-назад.

11. Прижмите кончик языка к нижней десне, а его среднюю часть — к верхнему нёбу.
12. Для активизации «крестцового насоса» держите голову прямо и глотайте слюну с характерным звуком. Позвольте энергии опуститься в желудок. Почувствуйте, как нижняя область дань-тянь теплеет и наполняется избыточной энергией. При желании можно сделать несколько оборотов по «микрокосмической орбите».
13. Потрите ладони друг о друга, пока они не потеплеют, и прикройте ими глаза.
14. Для завершения упражнения слегка похлопайте ладонью по нижней части грудной клетки и, в частности, по правому боку в области печени.

На последнем уроке, посвященном «дыханию волос», вы научились дышать всеми волосами, имеющимися на теле. Как только вы сумеете почувствовать исходящий и входящий в волосы поток энергии, выполнять упражнения станет необычайно просто. Порой вам будет казаться, что вы дышите всей поверхностью кожи.

Управление энергетическими потоками и «дыхание кожей» являются поистине революционными, ломающими привычные стереотипы и представления. Этот опыт может изменить ваше отношение к себе самому, к вашим возможностям и к вашему месту в этом мире.

Следует помнить, что дыхательные упражнения повышают сопротивляемость организма заболеваниям.

СТАТИЧЕСКИЙ ЦИГУН

РАЗВЕДЕНИЕ ВОД

ЦЗИН
ТЕЛО

Упражнение «разведение вод» рекомендуется людям, страдающим мышечной атрофией. Трудно переоценить его значение для немощных или выздоравливающих людей. Если вы до сих пор сталкиваетесь с проблемами, связанными с шеей или плечевым поясом, то оно поможет вам избавиться от болей и скованности движений. С его помощью пожилые люди вновь обретут былую выносливость.

«Разведение вод» — «односторонняя» поза, но отличается от той, что мы изучали на прошлом уроке. В этой позе корпус и бедра развернуты под углом 45° по отношению к передней ноге. Другими словами, одна нога и голова направлены вперед, а корпус, бедра и задняя нога находятся по отношению к ней под углом 45° . Руки широко разведены в стороны. Пальцы рук также разведены; ладони смотрят вперед.

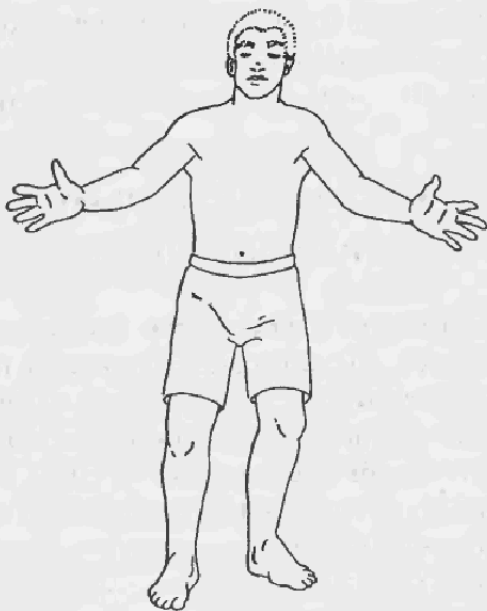
С практикой вы научитесь окружать себя движущимся потоком ци. Само название упражнения связано с образом человека, противостоящего потоку воды. Вы почувствуете, как воображаемый водяной поток обтекает ваше тело и, огибая руки, разделяется на две струи.

Чем богаче ваше воображение и чем явственнее вы умеете создавать мысленные образы, тем скорее вы станете мастером даосской йоги. Со временем то, что вы считали плодом воображения, станет реальностью. Не следует понимать мои слова буквально. Я вовсе не имею в виду, что по прошествии време-

ни сила воображения перенесет вас в реальную реку. Под словом «реальность» я подразумеваю будущую способность отчетливо ощущать поток окружающей вас энергии, которая неизменно находится в движении, подобно водам реки.

Порой мыслеформа является чем-то большим, чем игра воображения. По словам даосских мудрецов, «ложное становится истинным, а истинное становится ложным».

1. Примите «левостороннюю» позу (основной вес тела приходится на левую ногу). Правая нога отставлена от левой на 30–45 см. Пятка правой ноги находится примерно на уровне левой пятки.
2. Перенесите 70% веса тела на стоящую сзади (левую) ногу.
3. Слегка согните колени.
4. Бедра и корпус развернуты в ту же сторону, что и левая нога и образуют со стоящей впереди (правой) ногой угол 45° .
5. Голова повернута к правому плечу и смотрит в сторону правой ноги.
6. Разведите руки в стороны и держите их на уровне пупка.
7. Ладони смотрят вперед, пальцы рук разведены.
8. Спину держите прямо. Если это трудно, слегка наклонитесь вперед.
9. Слегка прикройте веки, будто пристально всматриваетесь в точку прямо перед собой.
10. Представьте, что вы стоите в воде, почувствуйте ее течение. Особенно отчетливо движение воды ощущается ладонями и пальцами.



Пункты 6, 7

11. Повторите последовательность действий в «правосторонней» позе. Это поможет сбалансировать корпус и снимет усталость.
12. Выполняйте одно упражнение в течение трех—пяти минут.

Освоив упражнение, его можно выполнять, повернув ладони назад. Однако вначале важно хорошо изучить базовую позу.

В упражнении «разведение вод» также используется положение рук, характерное для поз с опорой на обе ноги. В этом случае ноги стоят параллельно друг другу, а корпус и бедра развернуты вперед. Эта поза называется «разведение вод двойным уси-

лием». Таких поз, отличающихся лишь положением рук и ног, насчитывается немало, и с некоторыми из них вы познакомитесь на следующих уроках.

СЕКСУАЛЬНОЕ КУНГ-ФУ

ВНУТРЕННЯЯ УЛЫБКА

Улыбка глазами и внутренняя улыбка оказывают успокоительное и исцеляющее действие. В то же время улыбка служит инструментом взаимодействия с внутренними органами. Улыбнуться глазами — значит послать улыбку различным участкам глаз, каждый из которых соответствует одному из пяти элементов. Изучив упражнения «третьего сокровища», вы узнали, что уголки глаз ассоциируются с огнем, веки — с землей, белки — с металлом, зрачки — с водой, а радужная оболочка — с деревом.

Теперь мы познакомимся с приемами, с помощью которых внутренняя улыбка используется в практике сексуального кунг-фу. Мужчины научатся устанавливать связь «внутренней улыбки» с яичками и двумя «передними воротами» пениса. Женщины узнают, как устанавливать взаимодействие внутренней улыбки, яичников и двух «передних ворот» влагалища. Эта практика рассчитана на глубокие внутренние изменения в вас.

Взгляд вашей внутренней улыбки опускается вниз и проникает в яички или яичники. Я уже упоминал о том, что глаза являются положительным полюсом тела. Освоив это упражнение, вы убедитесь в справедливости моих слов. Ваш внутренний взор способен про-

никнуть в самые потаенные уголки тела. Такое зрение отличается от обычного. Внутренний взгляд предполагает не только видение, но и чувственные переживания. С практикой вы поймете, о чем идет речь.

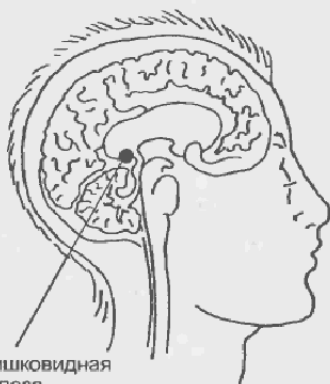
Улыбнитесь своим яичкам (яичникам). Затем ваша внутренняя улыбка проникнет в мочеполовую диафрагму, во вторые «передние ворота». У мужчин они расположены у основания пениса, а у женщин — внутри влагалища перед шейкой матки. Сокращение мышц, прилегающих к этим «воротам», препятствует мочеиспусканию. Далее улыбнитесь первым «передним воротам», расположенным на конце пениса или у кончика клитора, в основании половых губ (см. рисунки на с. 30, 31). Я собираюсь открыть вам несколько даосских секретов. Они помогут вам разобраться в том, что происходит в начале упражнения. Улыбаясь яичкам или яичникам, вы начинаете трансформировать сексуальную энергию (цзин ци) в духовную (шэнь). Если удастся достаточно расслабиться, чтобы яички или яичники «почувствовали» вашу улыбку, вы ощутите чистую энергию инь или волны экстатической сексуальной энергии (цзин ци). Улыбаясь вторым «передним воротам» (мочеполовой диафрагме), вы почувствуете расслабление прилегающих мышц или испытаете ощущение полной подконтрольности половых органов и промежности.

Действие улыбки, направленной пенису или клитору, вызывает иные чувства. Велика вероятность того, что вы увидите белый или золотистый цвет, подобный внутреннему сиянию. Возможно, вы испытаете экстатическое состояние. Четыре-пять недель тренировок по методике сексуального кунг-фу научили вас «опечатывать (закрывать) передние воро-

та». Сейчас вы уже осознали способность этой практики вносить качественные изменения в технику полового акта. Однако у нее есть и другая, более возвышенная функция.

На страницах этой книги я рассказывал о соответствиях между различными органами. Согласно этой системе, кончик пениса и кончик клитора соответствуют шишковидной железе. Даосская йога придает ей первостепенное значение.

Шишковидная железа расположена внутри мозга, примерно в 7,5 см от затылочной точки. Она считается частью «хрустального дворца» и обителью духа (шэнь). Так же как цзин (сущность) преобразуется в ци (жизненную энергию), сексуальная энергия (цзин ци) может быть преобразована в шэнь (духовную энергию). Ранее я назвал шэнь разумом. Однако в современной литературе по даосской йоге понятие «шэнь» трактуется как «дух», наше бессмертное «я». Совершенные методики внутренней алхимии основываются исключительно на упражнениях шэнь, которые не включены в эту книгу, ибо связанные с ними вопросы слишком сложны для восприятия начинающих.



Шишковидная
железа

Принципиально важно, что сексуальное кунг-фу является формой внутренней алхимии, положительно влияющей на высшие функции мозга. Поэтому даосская практика сексуального взаимодействия по праву

может считаться духовным опытом. Даосы рассматривают половую жизнь не как примитивное плотское удовольствие, а как проявление высшего начала. Сексуальное кунг-фу значительно изменит ваши личные качества, так как прежде всего утверждает в человеке его бессмертную сущность.

Шишковидная железа развивает внутреннее зрение, то есть способность к чувственному восприятию внутренних органов и протекающих в теле процессов. Взаимодействуя с глазами, она как бы освещает организм изнутри и помогает нам видеть ауру вокруг тела. Я не собираюсь учить вас забавным трюкам и не хочу ввести в заблуждение вас или вашего партнера. На страницах книги раскрываются подлинные даосские секреты, которые вы не найдете в других трактатах, посвященных проблемам пола.

Начнем разучивать упражнение без партнера. Его можно выполнять стоя, сидя или лежа. Результаты будут целиком зависеть от вашего душевного настроения. Замечу, что его особенно хорошо выполнять в моменты, когда человек находится в измененном состоянии сознания.

Как только вы освоите технику внутренней улыбки, обращенной к яичкам или яичникам (мочеполовой диафрагме), а также кончику пениса или клитора, вы сразу же подниметесь на новый уровень мастерства. Надеюсь, я представил вам достаточно информации, необходимой для внутреннего роста. С опытом вы непременно почувствуете тесную взаимосвязь между кончиком пениса или клитора и шишковидной железой. Один орган стимулирует другой, и наоборот, что в свою очередь развивает способность к «внутреннему зрению». Как только вы научитесь управлять энергетическими потоками внутри

своего тела, ваши целительские возможности резко возрастут. Вы сможете направлять живительную энергию ци в любой участок тела.

1. Примите любую удобную для вас позу (стоя, сидя или лежа). Если вы только что приступили к занятиям, то начните с дыхания по типу «кузнечные меха». В течение 30 секунд выполните дыхательное упражнение, оно активизирует нижнюю область дань-тянь. Выполняя дыхание «кузнечные меха», являющееся сокращенным вариантом «брюшного дыхания», имейте в виду, что как вдох, так и выдох по продолжительности не должен превышать одной секунды. Это упражнение способствует расширению и сокращению нижней области живота.
2. Улыбнитесь глазами. В зависимости от того, представителем какого пола вы являетесь, создайте мысленный образ прекрасной нагой «богини» или «бога» (противоположного пола), которая или который дарит вам свою улыбку. Пусть ваше воображение «нарисует» эту картину как можно подробнее. Отбросьте ложный стыд и смущение. Улыбнитесь божеству в ответ.
3. Улыбнитесь внешним и внутренним уголкам глаз, верхним и нижним векам, белкам, зрачкам и радужной оболочке (эта последовательность известна как «созидательный цикл», в котором элементы усиливают друг друга).
4. Почувствуйте, как ваши глаза засияли улыбкой. Ощутите, как «бог» или «богиня» направляют в ваши глаза счастливую энергию улыбки.
5. Улыбка проникает все глубже и через мозг опускается по позвоночнику в яички или яичники.

Внутренним взором (ослабьте обычное зрение) проследите, как энергия улыбки проникает в яички или яичники.

6. Улыбнитесь яичкам или яичникам. Не исключено, что вы тут же почувствуете присутствие холодной сексуальной энергии инь. Перед внутренним взором могут возникнуть сполохи света.
7. Направьте энергию улыбки во вторые «передние ворота», то есть в мочеполовую диафрагму. Улыбнитесь вторым «воротам» и почувствуйте, как прилегающие мышцы расслабляются, насыщаясь энергией улыбки.
8. Улыбнитесь кончику пениса или клитора и представьте обнаженного улыбающегося «бога» или «богиню».

9. Мужчины

Направьте энергию улыбки в пенис, затем в мочеполовую диафрагму, сделайте паузу и верните ее в яички.

Женщины

Направьте энергию улыбки через клитор во влагалище и далее в мочеполовую диафрагму, сделайте паузу и верните энергию в яичники.

10. Вы должны почувствовать волны энергии, выходящие из яичек (яичников) в пенис (клитор). Направьте энергию вверх по позвоночнику в мозг.
11. Мысленно направьте поток энергии по «микрокосмической орбите». После нескольких оборотов завершите упражнение, аккумулируя энергию в области пупка.

Улыбающийся бог и богиня символизируют все-ленскую сексуальную силу, воплощенную в ян (бог) и инь (богиня), которая служит мощным проявле-

нием жизненного начала. Это — энергия созидания, одна из главных природных стихий. Во время оргазма мы имеем дело с энергией, представляющей едва ли не самую могучую силу, с которой человек сталкивается на протяжении всей жизни. Поэтому важно ей научиться управлять. Она подобна огню и воде, то есть качественно улучшает жизнь или уничтожает ее, в зависимости от того как используется.

Как только вы освоите упражнение, вам захочется попробовать его с партнером. «Парное развитие» доставит вам истинное удовольствие. Если вы возбуждены, то в дыхании по типу «кузнечные мехи» нет необходимости. Вообразите своего партнера «богом» или «богиней». Улыбнитесь яичкам или яичникам, затем мочеполовой диафрагме и, наконец, кончику пениса или клитора. Представьте свое «божество» на кончике пениса или клитора. Вскоре ваш пенис (клитор) начнет излучать серебристый или золотистый цвет. Направьте волны экстатической энергии вверх, в голову. Используйте упражнение в сочетании с другими упражнениями «парного развития» и наслаждайтесь новыми духовными переживаниями.

ЭЛЕМЕНТ ВОДЫ

**ШЭНЬ
РАЗУМ**

Элемент воды символизирует воспроизводящую силу вселенной. Нередко она ассоциируется с «Древом жизни».

Элементу соответствует зеленый цвет, цвет матери-природы. Внутренний орган ян — желчный пузырь, расположенный под печенью и содержащий выделяемую печенью желчь.

Согласно даосской мифологии, Великая сила дерева породила созвездия Восточного полушария. Следовательно, соответствующим направлением считается восток.

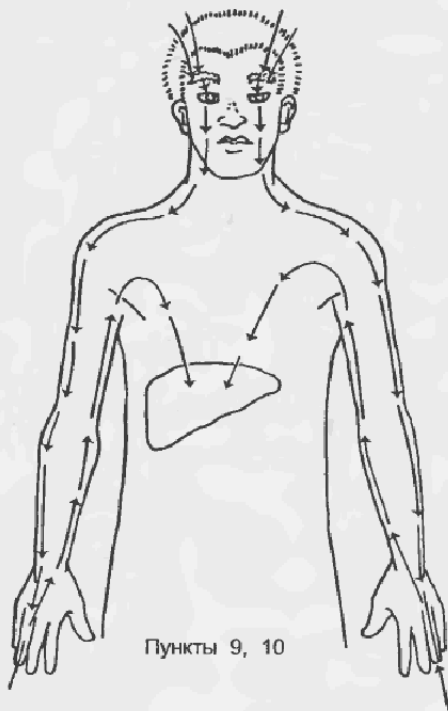
«Точка сбора» этого элемента расположена справа от пупка и ниже печени. Подобно другим центрам сбора элементов она представляет собой воображаемую сферу диаметром 7,5 см.

Печени соответствует внешний орган — глаза. Даосы полагают, что состояние печени отражает состояние глаз.

Выполняя упражнение «внутренняя улыбка», мы ассоциируем дерево с радужной оболочкой глаз. Негативным чувством, связанным с печенью и элементом дерева, является гнев, для нейтрализации которого произносят целительный звук «ш-х-х-х-х-х». Ниже приводится таблица соответствий элементу дерева.

Тип волос	Бровь
Внутренний орган инь	Печень
Элемент	Дерево
Источник	Сухожилия
Цвет	Изумрудно-зеленый
Внешний орган	Глаза
Палец	Безымянный
Часть глаза	Радужная оболочка
Целительный звук	Ш-х-х-х-х-х
Орган ян	Желчный пузырь
Направление	Восток
Негативное чувство	Гнев

1. Сядьте на стул, не откидываясь назад. Руки на коленях, ноги на полу. Упражнение можно выполнять и стоя, в одной из поз, с которыми вы познакомились на предыдущих занятиях, например в позе «разведение вод».
2. Прижмите кончик языка к верхнему нёбу.
3. В течение 30 секунд пристально смотрите на предмет (точку), расположенный на уровне глаз. Слегка прикройте глаза и сосредоточьте взгляд на кончике носа. Не отрываясь, смотрите на него в течение 30 секунд. Сместите точку концентрации на середину носовой перегородки и смотрите на нее не менее 10 секунд. Затем в течение 30 секунд мысленно сконцентрируйте внимание на точке «третьего глаза». (Время концентрации внимания на конкретных точках можно устанавливать по собственному желанию. По мере выполнения упражнения вы должны чувствовать растущее расслабление и умиротворение.)
4. Улыбнитесь радужной оболочке левого глаза.
5. Улыбнитесь радужной оболочке правого глаза.
6. Почувствуйте, как ваше лицо озаряет улыбка, энергия которой проникает в радужную оболочку глаз.
7. Сосредоточьте внимание на бровях и в течение минуты выполняйте упражнение «дыхание бровей».
8. Почувствуйте, как поток энергии проникает в глаза. Улыбнитесь им.
9. Почувствуйте или представьте, как между глазами и печенью устанавливается взаимосвязь; глаза «смотрят» в глубь печени.



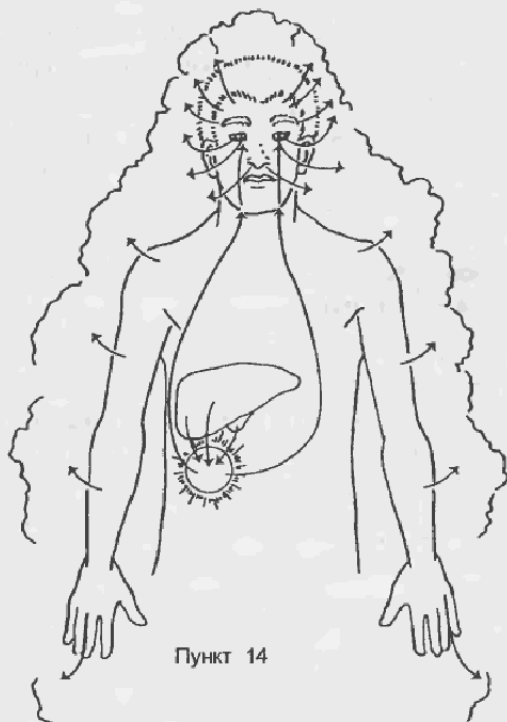
10. Вновь сконцентрируйте внимание на глазах, затем переведите его на шею, далее на плечи и руки. Сосредоточьтесь на безымянных пальцах обеих рук. Почувствуйте, как на вдохе энергия проникает в них. Затем по рукам поток поднимается к плечам. Ощутите, как на выдохе энергия движется от правого плеча (сторона печени) через грудную клетку к левому плечу и опускается в печень.
11. Сосредоточьтесь внимание на печени и не менее трех раз произнесите целительный звук «ш-х-х-х-х».
12. Представьте, что вас окружает изумрудно-зеленый цвет. На вдохе зеленое сияние проникает в тело



Пункт 12

через нос, брови, радужную оболочку глаз и безымянные пальцы рук. Цветовой поток проникает в ваше тело. Затем изумрудно-зеленое свечение заполняет печень и перетекает в желчный пузырь.

13. На выдохе представьте, как из тела уходит негативная энергия грязно-зеленого и серого тонов. Это — энергия гнева. Избавляйтесь от нее с каждым выдохом. Зеленое сияние, которое вы поглощаете на вдохе, должно быть ярким и чистым. С практикой грязные тона станут едва заметными, а энергия положительных эмоций засияет во всей красе. Продолжайте вдохи и выдохи в течение 30 секунд.



Пункт 14

14. Переместите всю накопленную в печени и желчном пузыре энергию в «точку сбора», расположенную справа от пупка. Наблюдайте, как на вдохе и выдохе эта сфера наполняется изумрудно-зеленым цветом. Выполняйте это упражнение не менее минуты.
15. Сделайте выдох и представьте, как поток зеленого цвета исходит из «точки сбора» и, излучаясь из глаз, распространяется во всех направлениях, окружая тело сияющей изумрудно-зеленой аурой. Одновременно представьте, как зеленый цвет исходит из безымянных пальцев и бровей, вливается в поток, струящийся из глаз, и

образует вокруг тела аурическое свечение. Окутайте зеленым цветом голову, шею, грудь, спину, руки, ноги; направьте его между пальцами рук и ног, в область половых органов, пусть цветочное покрывало накроет все тело. Если вы занимаетесь в одежде, зеленый цвет проникнет через нее.

16. Для завершения упражнения аккумулируйте энергию в области пупка.

Дерево является последним из пяти элементов. Я не имею в виду, что это именно «пятый» элемент, просто он занимает последнее место в той последовательности, в которой я знакомлю вас с новым материалом. Эта последовательность известна как «созидательный цикл», согласно которому каждый предыдущий элемент усиливает последующий. Например, если начать с металла, то следующим элементом будет вода, затем дерево, огонь и земля.

Я не упоминал об этом раньше, так как хотел, чтобы вы изучили каждый элемент в отдельности. Теперь вы знаете, как создавать вокруг тела радужную ауру. Это можно делать в любое время. Полагаю, что это занятие не составит труда при условии, что вы серьезно отнеслись к занятиям на этой неделе, как, впрочем, и к предыдущим тренировкам.

Попробуйте создавать цветочное свечение поочередно. Начните с красного цвета или любого другого из пяти цветочных оттенков, но не нарушайте упомянутой последовательности.

С помощью этого упражнения вы установите равновесие между пятью элементами, «опечатаете» вашу энергию и построите надежную защиту от не-

гативных внешних влияний. Со временем создание аурического поля будет занимать не более нескольких секунд.

Попробуйте создавать ауру, занимаясь обыденными делами, и посмотрите, что из этого получится. Защитное поле является прекрасным инструментом для снятия стрессов и устранения негативных влияний в течение всего дня.

ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ

ЧЕТЫРЕХКРАТНОЕ ДЫХАНИЕ

Часть 1

ДЫХАНИЕ ПОЯСОМ ЦИ

ЦИ **ДЫХАНИЕ**

На этой неделе вы научитесь дыхательным упражнениям, основанным на «силе промежности», направляющей ци к различным участкам тела.

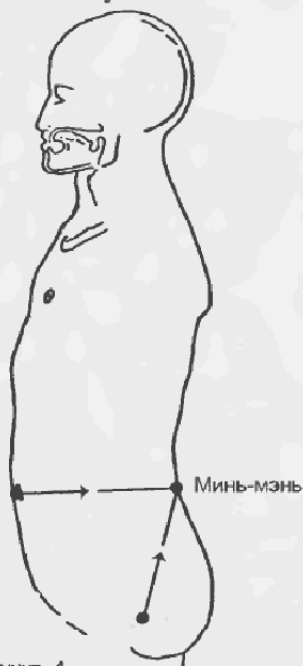
Вдох осуществляется по типу «брюшного дыхания». Как только передняя стенка живота расширяется, промежность и анус («сила промежности») втягиваются. Затем пупок подтягивается к позвоночнику и «сила промежности» устремляется к точке минь-мэнь, расположенной в позвоночнике на уровне пупка. Одновременно «сила промежности» направляется влево и вправо. Цель упражнения — уплотнение ци внутри тела. Таким образом, фасция (соединительная ткань вокруг органов) защищается энергетической подушкой, которую даосы называют «железной рубашкой». Разновидность «дыхания железной рубашки» я называю «четырёхкратным дыханием». Упражнение этой недели поможет вам укрепить позвоночник и поясницу и придаст им гибкость.

Направив «силу промежности» к пупку, а затем к точке минь-мэнь, вдохните и мысленным усилием пошлите энергию от ануса влево вверх в поясницу. С практикой вы будете чувствовать, как при этом расширяется левый бок. Сделав еще один глоток воздуха, повторите упражнение с правой стороной тела. Поставьте энергетическую защиту на всю поясничную область. Следовательно, вы окружаете среднюю часть корпуса так называемым «поясом ци».

1. Медленно вдохните по типу «брюшного дыхания», расширяя нижнюю область живота.
2. Поджимая промежность и анус вверх, направьте «силу промежности» в область пупка.

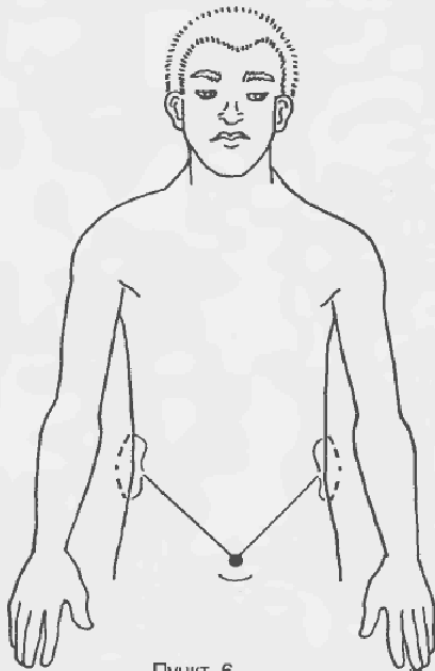


Пункт 2



Пункт 4

3. Не выдыхая, подтяните живот в области пупка к позвоночнику.
4. Вдохните воздух и направьте «силу промежности» в точку минь-мэнь, расположенную в позвоночнике на уровне пупка.
5. Сделайте неглубокий вдох и направьте «силу промежности» в левую часть поясничного пояса. Почувствуйте, как левая часть защитного пояса расширяется.
6. Вдохните воздух и направьте «силу промежности» в правый бок. Почувствуйте, как правая часть пояса расширяется.
7. Снова вдохните и направьте «силу промежности» одновременно в левую и правую части пояса.



Пункт 6

ничной области. Почувствуйте, как средняя часть корпуса расширяется.

8. Сделайте медленный выдох.
9. Расслабьтесь, а затем повторите упражнение как минимум три раза. Со временем число упражнений увеличится до девяти.

Самое главное — научиться чувствовать усиление энергетической защиты поясничной области. Для этого достаточно ощутить под кожей энергетический поток. Во время выполнения упражнения руки можно держать на поясе.

Дыхательное упражнение можно выполнять, приняв одну из известных вам поз статического цигун.

КОРНЕВАЯ ПРАКТИКА

Часть 1

НОГИ

**ЦЗИН
ТЕЛО**

«Корневая» практика помогает устанавливать энергетическую связь с землей. Это — второй даосский секрет, о котором ранее почти не упоминалось в руководствах, изданных на Западе. Тем не менее он является ключевой частью упражнений тай-цизи и цигун.

Фактически большинство упражнений «второго сокровища», изученных на предыдущих уроках, так или иначе связаны с упражнением «железная рубашка». Последнее — одна из форм даосского цигун, способствующая развитию внутренней силы. В последующие недели вы более детально ознакомитесь с концепцией «внутренней силы». Этот урок мы нача-

ли с изучения упражнения «четырёхкратное дыхание», с его помощью закладываются основы овладения внутренней энергией тела.

Упражнение «укоренение» представляет второй аспект внутренней силы. Выполняя его, мы как бы пускаем корни в землю, они «заземляют» нас и дают возможность поддерживать связь с окружающим миром. Важность этого упражнения трудно переоценить. На физическом уровне оно учит использовать энергию земли (инь) для поддержания хорошей формы.

Даосы далеки от того, чтобы противопоставлять себя окружающей действительности и замыкаться в узком кругу личных духовных интересов. И все же, достигнув определенного уровня, вы неизбежно начнете заниматься упражнениями по управлению «духовной энергией»*.

Как учитель, я не могу не напомнить вам о необходимости «твердо стоять на ногах». Чем тверже мы «стоим на своих двоих», тем легче управлять духовной энергией (шэнь). Упражнение «укоренение» позволяет человеку оставаться «заземленным» физически и эмоционально. Мать-Земля сама окажет вам поддержку и напитает вас своими живительными соками. Ее энергия делает организм человека гармоничным и улучшает его самочувствие. Освоив упражнение «укоренение», вы сможете легко расслабляться, укрепите мышцы, кости и сухожилия, научитесь сохранять равновесие.

На этой неделе я познакомлю вас с основными упражнениями по «физическому укоренению». Основное внимание мы уделим ногам, посредством кото-

* В данном случае речь идет о создании так называемого «духовного энергетического тела».

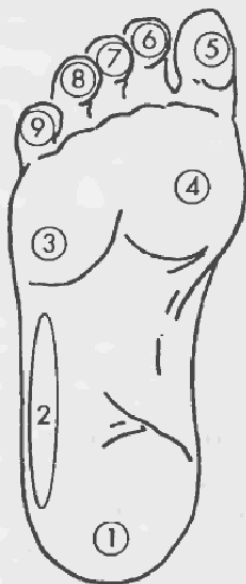
рых и происходит «укоренение». Самостоятельное изучение этого упражнения связано с некоторыми трудностями. Поэтому я хотел бы, чтобы вы не пренебрегали деталями. В принципе техника упражнения сама по себе несложная, но концептуальный подход к ее освоению с трудом воспринимается людьми с западным типом мышления. Усвоив теорию, вы сможете выполнять упражнение играючи. Однако тех нескольких недель, в течение которых вы занимались даосской йогой, может оказаться недостаточно для ее концептуального осмысления. Итак, чтобы вы «не утонули» в потоке непривычной информации, я постараюсь последовательно, шаг за шагом помогать вашему развитию.

На этом уроке мы рассмотрим структурные особенности ног. На ступнях расположены девять ключевых точек, соприкасающихся с землей (полом). Даосы особо подчеркивают их важность в выполнении любой формы цигун или тай-цзи цюань.

Первая точка находится на пятке, вторая — у ребра ступни (на уровне мизинца), третья — на выпуклости ступни, ниже мизинца, четвертая — на выпуклости ступни между большим и вторым пальцам, пятая — на большом пальце, шестая — на втором, седьмая — на третьем, восьмая — на четвертом и девятая — на мизинце.

Запомнить это не трудно: пять из девяти точек расположены на подушечках пальцев, начиная с большого. Остается запомнить лишь первые четыре точки. Упражнение начинается с первой точки, расположенной на пятке. В течение одного подхода мы будем «укоренять» одну ногу. Перед тем как приступить к выполнению упражнения, снимите обувь и носки.

1. Примите любую из известных вам статичных поз. Ноги стоят параллельно друг другу, пальцы смотрят вперед. Вес тела приходится на обе ноги. Можно использовать позу «заключение дерева в объятие».
2. Правая нога неподвижна. Пятка левой ступни упирается в пол, а остальная ее часть стопы приподнята примерно на 3 см от пола.
3. Слегка нагните корпус, перемещая вес тела на ребро левой ступни.
4. Продолжайте опускать ступню, пока третья точка коснется пола.
5. Прижмите к полу четвертую точку. Следите за тем, чтобы уже прижатые к полу точки на ступне не отрывались от пола.
6. Прижмите к полу большой палец.
7. Прижмите к полу второй палец, не нарушая соприкосновения остальных точек с полом.
8. Прижмите к полу третий палец, не нарушая соприкосновения остальных точек с полом.
9. Прижмите к полу четвертый палец, не нарушая соприкосновения остальных точек с полом.
10. Прижмите к полу мизинец, не нарушая соприкосновения остальных точек с полом.
11. Слегка надавите девять точек на пол. Попробуйте равномерно распределить вес тела на все девять точек. Расслабьте ступню.



12. Повторите упражнение с правой ногой.
13. Медитация в положении стоя. После того как вы выполнили упражнение «укоренение» на левую и правую ноги, примите исходное положение и несколько минут стойте неподвижно. Допустимо слегка покачивать корпус вперед-назад, влево-вправо. Медленные покачивания делают тело более восприимчивым к энергии земли. Выполните одно из известных вам дыхательных упражнений и некоторое время медитируйте.

Соприкосновение девяти точек с землей и расслабление тела активизируют силу земли инь. Со временем вы почувствуете, как энергия земли проникает в ваше тело через кости ног. Упражнение не сложное, но эффективное. Я представляю себе активизацию энергии как две волны: одна движется от пятки к большому пальцу, а другая — от большого пальца к мизинцу.

Уже через несколько занятий вы ощутите контакт с землей и значительное повышение чувства равновесия. Преуспев в двусторонних упражнениях, переходите к выполнению «односторонних».

Не забывайте подтягивать крестец и промежность. Ощущения должны быть такими, как будто вы начинаете садиться. Попытайтесь расслабить все мышцы и почувствовать кости и сухожилия. Эта задача является главной при выполнении упражнений «второго сокровища» (цзин).

Искусство тай-цзи цюань, не подкрепленное знаниями, практикой «укоренение» и умением управлять внутренней силой, сводится лишь к грациозному танцу.

СЕКСУАЛЬНОЕ КУНГ-ФУ

ВРАЩЕНИЕ ВОДЯНОЙ МЕЛЬНИЦЫ ИНЬ—ЯН

Часть 1

Чем глубже вы проникаете в тайны даосского сексуального кунг-фу, тем чаще вам приходится создавать зрительные образы. Впервые вы столкнулись с этой проблемой на прошлой неделе и раньше, когда изучали упражнение «внутренняя улыбка». Вы создавали мысленные образы улыбающихся и нагих «бога» и «богини». Вы чувствовали, как сексуальная энергия улыбки из глаз опускается по позвоночнику и устремляется к кончику пениса или клитора. Далее вы направляли сексуальную энергию (цзин ци) в управляющий канал вверх по «микrokосмической орбите». Возможно, вы испытали эротическое удовольствие. На этой неделе вам придется создавать мысленные образы, активизирующие процесс внутренней алхимии.

Даосы всегда знали о безграничном целительном и преобразующем потенциале цзин ци. Большая часть информации, связанной с этими методиками, до самого последнего времени была тайной за семью печатями и доступна лишь узкому кругу избранных. Чем глубже человек проникает в даосские тайны, тем больше убеждается в том, что сексуальная энергия едва ли не главный инструмент даосской йоги. В то же время цзин ци представляет собой источник, своего рода топливо для трансформации и трансмутации.

На этой неделе вы познакомитесь с упражнением, известным как «вращение водяной мельницы инь—ян»,

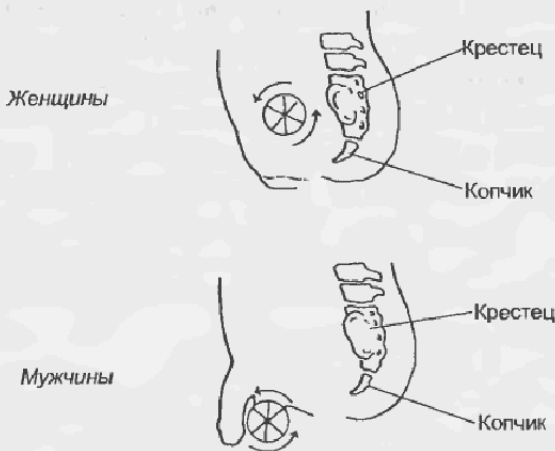
знаменующим новый этап в изучении сексуального кунг-фу. Сама практика основана на подлинной даосской методике, включающей уже изученные упражнения и те, которые вам нужно будет освоить в течение этой недели и последующих уроков. Итак, улыбнитесь. Вам предстоит увлекательное занятие.

Так же как на прошлой неделе, сегодня мы начнем изучение сексуального кунг-фу с упражнения глаз, имеющего специфические особенности. Даосы соотносят левый глаз с ян, а правый — с инь. Взяв на вооружение подобную классификацию, мы будем мысленно представлять в левом глазу мальчика (ян), а в правом — девочку (инь). Возраст воображаемых детей не принципиален. Они одеты в пышную одежду: мальчик в золотую мантию, девочка в серебряное платье.

Пользуясь внутренним зрением, направьте свой взор в область промежности и увидите детей, перебирающих ногами колеса «водяной мельницы». Для того чтобы воплотить в жизнь сексуальную формулу, вам придется представить, как глаза совершают полный оборот в глазницах. Физически сделать это, естественно, невозможно, но вы можете почувствовать внутреннее вращение глаз, если подтяните яички или яичники (половые губы). В начале упражнения направьте энергетический поток вокруг глаз и представьте, что они вращаются, подчиняясь течению энергетического потока. Ваши глаза должны «вращаться» под воздействием колеса «водяной мельницы». Каждый оборот водяного колеса должен сопровождаться соответствующим оборотом глаз.

Для того чтобы освоить это упражнение, нужна практика. Важно почувствовать взаимосвязь глаз и яичек (яичников) и синхронизировать движение глаз

с движением «водяной мельницы», расположенной в области гениталий. Чтобы облегчить задачу, представьте, что у вас в голове, в 7, 5 см от «третьего глаза», находится зеркало, отражающее все, что происходит в яичках или яичниках. Перед внутренним взором левого глаза предстанет мальчик в золотой мантии, а перед внутренним взором правого глаза — девочка в серебряном платье. В зависимости от вашей половой принадлежности вы увидите детей в области яичек или яичников.



Представьте, что воображаемые дети обращены лицом к позвоночнику. Каждый из них стоит на водяном колесе. Для того чтобы привести его в действие, дети должны перебирать ногами лопасти. Как только они начнут это делать, водяное колесо начнет вращаться в противоположном направлении. Представьте, что колесные оси расположены в центральной части яичек или яичников.

Это упражнение представляет наиболее продвинутую версию упражнения «дыхание яичками и яичниками». Если у вас возникают трудности в создании именно этого мысленного образа, то попытайтесь вообразить солнце, улыбающееся вам в глаза, и увидеть отражение его улыбки в яичках или яичниках. Этот облегченный вариант тоже эффективен. Помните, что визуализация лишь вспомогательное средство. Гораздо важнее почувствовать, как вращаются водяные колеса вместе с вашими глазами.

Вторая цель упражнения «вращение водяной мельницы инь—ян» — омоложение организма. Воображаемые дети символизируют чистоту, юность и омоложение сексуальной энергии (цзин ци). Кроме того, в нем заключается формула сексуального равновесия. Внутри тела происходит уравнивание энергий инь и ян, то есть женского и мужского начала, отраженного в каждом из нас. Установление энергетического равновесия — первый шаг на пути внутренней алхимии.

На первых этапах упражнение следует выполнять сидя или лежа. При этом его можно сочетать с упражнением «обратного» или «брюшного дыхания».

1. Представьте, как перед внутренним взором левого глаза появляется мальчик в золотой мантии (или улыбающееся солнце).
2. Представьте, как перед внутренним взором правого глаза появляется девочка в серебряном платье (или улыбающееся солнце).
3. Создайте мысленный образ зеркала в 7,5 см от «третьего глаза». Его отражающая поверхность направлена вниз к яичкам или яичникам.

- Мысленно полюбуйтесь прекрасными детьми (или улыбающимся солнцем), а затем посмотрите в зеркало, где они отражаются в области яичек или яичников.

Мужчины:

- Вообразите, как мальчик в золотой мантии стоит на левом яичке, а девочка в серебряном платье — на правом (или просто представьте улыбающееся солнце).

Женщины:

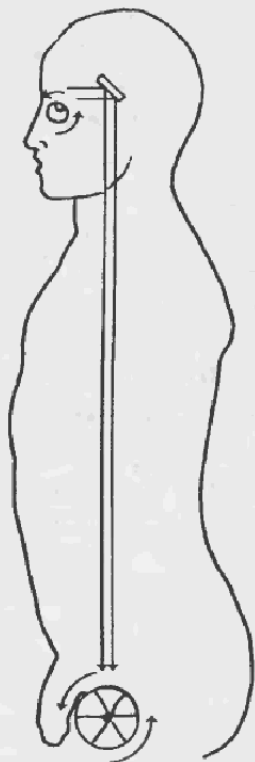
- Вообразите, как мальчик в золотой мантии стоит на левом яичнике, а девочка в серебряном платье — на правом (или просто представьте улыбающееся солнце).

Мужчины:

- Представьте, что ваши яички превратились в «водяные колеса».

Женщины:

- Представьте, что ваши яичники превратились в «водяные колеса».
- Направьте поток энергии вокруг глаз. Представьте или почувствуйте, как они «вращаются». Мысленно втяните глаза в глазницы, слегка подтяните яички или яичники и почувствуйте, как они совершают оборот в 360°.



Пункты 3–10

8. Представьте, как дети начинают свое шествие по «водяным колесам». Они делают шаги навстречу позвоночнику.
9. Представьте, как «водяные колеса» вращаются в противоположном направлении.
10. Почувствуйте, как «водяные колеса» вращаются в унисон с вашими глазами. «Вращение» глаз порождает вращение яичек или яичников, и наоборот.
11. Выполняйте мысленное «вращение» не менее 1–2 минут.

Чем лучше вы поймете смысл упражнения, тем меньше будет необходимость в его поддержке мысленными образами.

Когда вы его осознаете, возникнет ощущение, что ваши глаза опускаются в гениталии. Советую запомнить эту формулу, ибо успех, достигнутый на этом уровне, определит дальнейшую эффективность ваших занятий даосской йогой.

Вы можете попробовать синхронное «вращение» глаз и яичек (яичников) во время полового акта. Если в этот момент вы будете достаточно расслаблены, то сможете испытать ни с чем не сравнимое сладострастное чувство, известное как «оргазм тела».

Впрочем, вы поймете мои слова, лишь испытав это ощущение на практике, так как «оргазм тела» не идет ни в какое сравнение с генитальным оргазмом, который со временем покажется вам примитивным и убогим.

К вышеописанной сексуальной формуле мы еще вернемся на следующей неделе.

ПЛАВКА ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ

Часть 1

ШЭНЬ «Плавка пяти элементов» относится к
РАЗУМ даосским упражнениям «третьего сокровища», объединяемым общим названием «внутренняя алхимия». В оставшиеся недели занятий я буду посвящать вас в секреты этой практики.

Изначально упражнение связано с накоплением энергии внутри тела в форме пяти элементов. Пять элементов аккумулируются в соответствующих «точках сбора», а затем смешиваются в своеобразном энергетическом коллекторе в нижней области даньтянь. По ходу описания я буду обозначать этот центр как «котел».

На этой неделе вы научитесь создавать внутри тела подобные энергетические коллекторы. Существуют две формы их обозначения. Первая, известная как «багуа» (пакуа), является традиционным даосским символом, обозначающим место сбора и накопления энергии в процессе «плавки». Он представляет собой восьмиугольник с тремя уровнями и символом тай-цзи (нерасторжимого единства инь—ян) в центре. Большинство из вас знакомы с этим знаком. В классическом исполнении он состоит из восьми триграмм «Ицзи» («Книги перемен»), образующих своего рода энергетическую сеть вокруг символа «тай-цзи» («Великого предела»).

Некоторым из вас будет сложно создавать такой сложный мысленный образ. Поэтому я познакомлю вас с более простой формой, представляющей два треугольника, пересекающихся в виде шестиконечной

звезды. Этот символ также известен многим, хотя и принадлежит другой традиции. В книге приводится рисунок, заимствованный из аутентичного даосского источника. Упоминая эту символику, мы будем обозначать ее как «звезду в круге» или просто «звезду».

Как «багуа», так и «звезда в круге» служат одной и той же цели собирать, увеличивать плотность, очищать, трансформировать и хранить энергию, поступающую из внутренних и внешних органов, желез и органов чувств. Первая формула процесса «плавки» предполагает создание в теле двух «багуа» или звезд. Багуа или звезда мысленно представляются как некие сферы диаметром 7,5 см. Как уже говорилось, вам придется создать два таких центра. Первый передний — внутри тела за пупком, второй задний — перед позвоночником, у точки минь-мэнь («врата жизни»).

Затем энергия по спирали перетекает из переднего и заднего «багуа» (или звезды) в центральный «котел», где создается «жемчужина», представляющая собой сконцентрированный сгусток жизненной энергии (ци). Даосы называют ее «внутренней пилюлей».

Для лучшего восприятия читателями технической стороны процесса, позволю себе остановиться на некоторых теоретических аспектах. Дань-тянь можно перевести как «эликсир» или «киноварные поля». Нижняя область дань-тянь ассоциируется с печью для «выплавки» «внутренней пилюли». Если вы разогреваете эту область с помощью дыхания «кузнечные мехи», то процесс называется «разогреванием печи». Упражнение с аналогичным названием активизирует нижнее «киноварное поле» и является первым этапом процесса внутренней алхимии.

На следующем этапе происходит «изготовление» лекарства — «жемчужины». Оно готовится внутри нижнего «киноварного поля» и известно как «внутренняя пилюля». В течение всех последующих занятий мы будем выращивать и укреплять эту «жемчужину».

Изготовление «внутренней пилюли» не имеет аналогов в западной медицине, так как лекарственное средство готовится не где-нибудь, а внутри тела человека. Я могу предложить дотошному читателю свое собственное истолкование этого процесса.

Возможно, вы будете удивлены, узнав, что в человеческом теле сосуществуют две нервные системы. Первую вы знаете — это центральная нервная система. Вторую называют брюшной нервной системой, на которую нередко ссылаются как на «кишечный мозг». Обе системы эволюционировали в процессе эмбрионального развития.

Сплетение нервных окончаний, известное как нервный гребень, разделяется на два ответвления. Из одного нервного отростка образовалась центральная нервная система, а второй в процессе эмбрионального развития трансформировался в брюшную нервную систему. Позднее обе нервные системы соединились посредством блуждающего нерва, непосредственно связанного со всеми главными органами.

Брюшная нервная система, то есть «кишечный мозг», расположена в оболочках тканей, прилегающих к пищеводу, желудку, толстому и тонкому кишечнику. Известно, что «кишечный мозг» находится под влиянием центральной нервной системы. Наиболее характерный пример такого влияния — несварение желудка в травмирующих ситуациях. В свою очередь

«кишечный мозг» влияет на центральную нервную систему (собственно на мозг). Например, при болях в желудке человек испытывает эмоциональный дискомфорт.

В то время как мы самоуверенно считаем, что можем контролировать деятельность своего головного мозга (который по сути есть главная часть центральной нервной системы), никому не приходит в голову управлять деятельностью «кишечного мозга». Впрочем, вышесказанное не имеет отношения к даосам. По утверждению древних источников, они всегда умели «воспитывать» брюшную нервную систему. Исходя из этого, можно сказать, что даосы обозначили еще одну область медицинских исследований. «Жемчужина», или «внутренняя пилюля», — первое лекарственное средство, создаваемое в области нижнего «киноварного поля», которое мы назвали «котлом», то есть местом, где «готовится» лекарство. На более продвинутых уровнях внутренней алхимии готовится другой тип «эликсира», а именно «целебный пар».

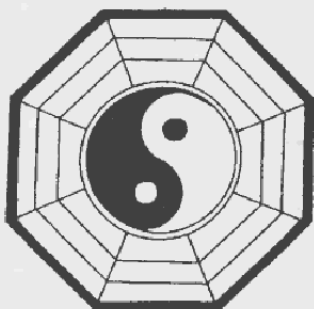
Тело человека обладает способностью производить целебные эликсиры, продляющие жизнь. В свое время этот даосский секрет был известен как «тайна золотого цветка». В XXI в. западная медицина, несомненно, возьмет это средство на вооружение. Что же касается даосов, то они знали о нем на протяжении тысячелетий.

Перед тем как приступить к практическим указаниям, я хотел бы научить вас созданию мысленных образов «багуа» и «звезды в круге». Символ «багуа» надо мысленно «нарисовать». Как уже говорилось, знак представляет собой восьмиугольник с тремя

уровнями и символом тай-цзи в центре. Начните с внешнего уровня. При этом неважно, какая грань будет первой. Лично я предпочитаю начинать слева, и именно в такой последовательности мысленно рисую. Впрочем, вы не обязаны следовать моему примеру. Весьма вероятно, что некоторые из вас сумеют мысленно воссоздать символ целиком и в мгновение ока. Что ж, я буду только рад за них.

Итак, начнем с левой грани. Помните, что размер всего символа должен быть 7,5 см в диаметре. Слева от пупка мысленно проведите вертикальную линию длиной 2,5 см. Соедините ее со второй, идущей вверх под углом 45° . Нарисуйте верхнюю грань, затем третью линию, идущую от нее вниз и вправо, также под углом 45° . Далее следует вертикальная линия и т. д., пока не образуется внешний контур восьмиугольника. Аналогичным образом «нарисуйте» два внутренних контура.

На следующем этапе визуализации разделите контуры восемью линиями, идущими от точек пересечения линий контура к центру «багуа». В центре представьте символ тай-цзи. Таким образом вы обозначили энергетическую сеть или даосский коллектор для накопления энергии.

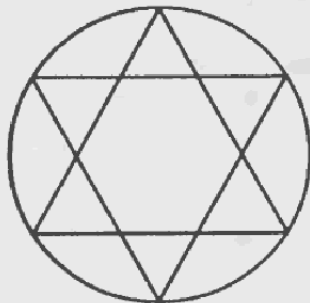


Багуа

Впервые я узнал о даосских ассоциациях с шестиконечной звездой из книги Чи Су «Китайское искусство Кай-Мен», в которой говорится, что именно этот символ должен носить

современный даос. Вот что пишет автор книги о символе: «Пересекающиеся треугольники воплощают инь и ян всех явлений во вселенной (в круге). Шесть лучей символизируют пять элементов и духовную или микрокосмическую энергию. Знак показывает направление этого потока от небес на землю и наоборот. Сам символ представляет все сущее во вселенной и вне ее — землю и небо, природу и человечество, то есть все феномены, известные и неизвестные. Все — в одном». По его словам, круг символизирует Дао.

Я считаю «звезду в круге» удачным символом для практики «плавки». Кроме того, его намного легче представить, чем символ багуа. Просто представьте в области пупка равносторонний треугольник вершиной вверх и мысленно наложите на него такой же треугольник основанием вверх. Таким образом, вы «нарисуете» шестилучевую звезду, которую следует заключить в круг. Диаметр круга должен быть равен 7,5 см.

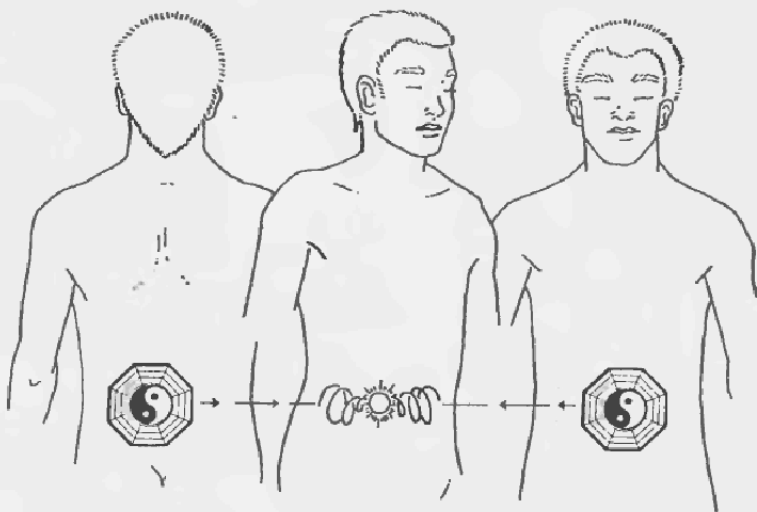


Звезда в круге

Первую «формулу плавки» следует практиковать сидя или стоя.

1. Последовательно окутайте свое тело многоцветной аурой. Начните с красной ауры, затем создайте желтую, белую, синюю и зеленую. Это следует сделать быстро и без остановок. Цветовые поля должны плавно переходить друг в друга.

2. Выполните упражнение «внутренняя улыбка» по передней, средней и задней линиям.
3. Сразу за пупком мысленно создайте передний символ «багуа» или «звезды в круге».
4. Силой воображения создайте в центре «багуа» символ тай-цзи или заставьте звезду вращаться (направление вращения не имеет значения).
5. Создайте задний «багуа» или звезду на спине, напротив пупка.
6. Почувствуйте, как символ тай-цзи начинает вращаться (направление вращения не имеет значения).
7. Одновременно сосредоточьте внимание на заднем и переднем символах и представьте, как тай-цзи (или звезда) совершает спиральное движение. Эта спираль образует некую воронку, по которой энергия перетекает в «котел» дань-тянь.



Пункт 7

8. Сосредоточьте внимание на «котле», мысленно представляя втекающий в него поток энергии.
9. Внутренним взором посмотрите, почувствуйте, как жемчужина в «котле» наливается энергией и начинает излучать сияние. «Окрасьте» ее в золотой, белый или серебряный цвет.
10. «Запустите» «жемчужину» на «микrokосмическую орбиту». Пусть она сделает несколько витков. Помогая «жемчужине», пытайтесь «вращать» глаза в глазницах по методике сексуального кунг-фу.
11. Верните «жемчужину» в «котел» и аккумулируйте энергию в области пупка.

СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ

ЧЕТЫРЕХКРАТНОЕ ДЫХАНИЕ

Часть 2

ДЫХАНИЕ БЕДЕР

ЦИ ДЫХАНИЕ

Приступаем к изучению второго вида четырехкратного дыхания. Сегодня мы будем «запаковывать», заточать ци в «сексуальный дворец» («дворец спермы/яичников»), крестец и бедра.

Если вы преуспели в упражнении «поясное дыхание», о котором шла речь на прошлой неделе, то сегодняшняя часть урока не потребует от вас особых усилий.

Прежде чем приступить к новому упражнению, выполните упражнение «поясное дыхание», в котором вместо выдоха вдохните немного воздуха и направьте «силу промежности» в «дворец спермы/яичников», расположенный над гениталиями. Затем нужно сократить «дворец спермы и яичников» и направить «силу промежности» в крестцовую область. Далее вы вдохнете еще немного воздуха и направите «силу промежности» в область левого бедра, а затем и в области правого бедра. И наконец, вы делаете последний вдох и направляете «силу промежности» к двум бедрам одновременно. После этого вы должны

почувствовать, как бедра «подтягиваются» к области пояса. На выдохе бедра и крестец «втягиваются».

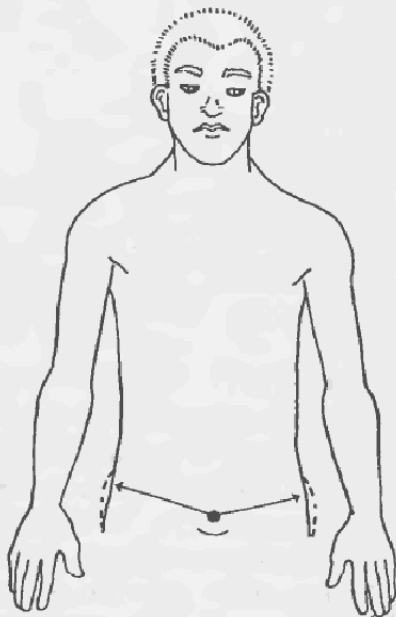
Если вы ведете «сидячий» образ жизни, то бедра являются едва ли не самым ослабленным местом в вашем теле. А это недопустимо, так как их подвижность и функционирование важны как для поддержания равновесия тела, так и для активного образа жизни. Бедра играют ключевую роль в упражнении «укоренение».

На следующей неделе мы перейдем к изучению третьей части «корневой» практики, основу которой заложим на этой, освоив упражнение «дыхание бедер». Поэтому я прошу вас обратить на него особое внимание. Выполнять упражнение будет сложно до тех пор, пока вы не почувствуете «расширение бедер». В этой связи я предлагаю вам неделю для предварительных тренировок.

1. На медленном вдохе по типу «брюшного дыхания» плавно расширяйте нижнюю часть живота.
2. Направьте «силу промежности» в область пупка.
3. Не выдыхая, подтяните пупок к позвоночнику.
4. Вдохните немного воздуха и направьте «силу промежности» в точку минь-мэнь, расположенную в позвоночнике на уровне пупка.
5. Вдохните немного воздуха и направьте «силу промежности» в левый бок на уровне пояса. Почувствуйте расширение этой области.
6. Вдохните немного воздуха и направьте «силу промежности» в правый бок на уровне пояса. Почувствуйте расширение этой области.
7. Вдохните немного воздуха и одновременно направьте «силу промежности» в левый и правый

бок. Почувствуйте, как эти участки тела расширяются.

8. Переключите внимание на «дворец спермы/яичников», расположенный над гениталиями.
9. Вдохните немного воздуха и мысленно представьте, как расширяется «дворец спермы/яичников». Одновременно подтяните мышцы ануса и промежности и направьте «силу промежности» во «дворец».
10. Вдохните немного воздуха и подтяните «дворец спермы/яичников» к крестцу. Направьте «силу промежности» в крестец.
11. Вдохните немного воздуха и направьте «силу промежности», сосредоточенную слева от ануса, в левое бедро.
12. Вдохните немного воздуха и направьте «силу промежности», сосредоточенную справа от ануса, в правое бедро.
13. Вдохните немного воздуха и направьте «силу промежности» в оба бедра и почувствуйте, как они слегка расширяются.
14. Сделайте выдох, не ослабляя ощущения энергетической насыщенности крестца и бедер.



Пункты 11–13

Упражнение «дыхание бедер» является очень сильным по своему воздействию, поэтому во время его выполнения возможны неприятные и даже болезненные ощущения. Это обусловлено тем, что вы «запаковываете» энергию (ци) в места, непривычные к такой процедуре.

Во время выполнения упражнения старайтесь не заполнять легкие воздухом до предела. С практикой вы научитесь определять оптимальный режим дыхания. Самое важное — почувствовать «расширение бедер».

КОРНЕВАЯ ПРАКТИКА

Часть 2

ЛОДЫЖКИ И КОЛЕНИ

ЦЗИН ТЕЛО

Даосская йога стремится установить баланс между энергией Отца-Ян (небесная энергия) и Матери-Инь (энергия земли) внутри тела человека (энергия человека). Эти три энергетические формы известны как «три чистых силы», производные двуединства инь и ян, порожденного «Великим пределом» (тай-цзи). Дао — непостижимый источник всего сущего. Концепция триединства восходит к шаманским древнекитайским практикам, которые предшествовали даосизму. Шаманская вселенная всегда состояла из трех форм или трех миров — верхнего мира, среднего мира и нижнего мира.

В даосской йоге верхний мир сопоставляется с небесной энергией Отца-Ян, средний мир с энергией человека (также известной как «энергия космическо-

го плана», или энергия, существующая между Землей и Небом), нижний мир — с инь-энергией Матери-Земли. «Три сокровища» даосской йоги — ци, цзин и шэнь (дыхание, тело и разум) — также являются порождением «трех чистых сил». Отец-Ян порождает шэнь. Мать-Земля порождает цзин. Энергия человека порождает ци.

Для того чтобы читатель получил представление об истоках внутренней алхимии, позволю себе сделать краткий экскурс в историю этого вопроса. Сама структура даосской йоги, несомненно, напоминает более древние шаманские ритуалы и практики. Мои учителя утверждали, что искусство, известное как «даосская йога», возникло более чем шесть тысяч лет назад. Прямых свидетельств этому утверждению нет, но косвенные доказательства говорят, что шаманизм — одна из древнейших религий.

С течением времени шаманская структура знаний претерпела значительные изменения и была творчески переосмыслена. В этой книге приводятся лишь начальные знания, необходимые на долгом и не простом пути внутренней алхимии. Тех, кого интересуют аспекты, связанные с более высокими уровнями алхимического процесса, я отсылаю к своей первой книге «Дао и Древо жизни».

Порой новички слишком торопятся начать практику, связанную с высшим уровнем духовного постижения (энергией небес). Однако прогресс на пути познания Дао зависит от энергии Матери-Земли, которая должна находиться в гармонии с энергией Небесного Отца.

Именно на этом этапе возникает необходимость в выполнении упражнения «укоренение». Оно дает

возможность достигнуть равновесия между энергией человека (средним миром), энергией Матери-Земли (нижним миром) и небесной энергией (верхним миром). Последняя — производная энергии Солнца, Луны, планет, звезд, галактик и созвездий, объединенной универсальной Энергией Духа.

На прошлой неделе вы узнали о девяти точках ступни. На ноги приходится вес всего тела. Если вы научитесь устанавливать связь с землей через эти точки, то обнаружите, что вес тела приходится точно на середину ступни, на точку, которую даосы называют «журчащим ручейком» («бурлящим родником»). Именно посредством девяти точек можно установить взаимодействие с землей на уровне энергообмена. Когда они «открыты», ваши ноги «дышат». Сосредоточившись на них, вы сможете получать энергетическую подпитку непосредственно из земли. Целительная земная энергия оказывает благотворное влияние на органы и железы. Вы ощутите неразрывное единство с планетой, энергия которой усиливает все элементы в вашем теле.

На следующем этапе в практике «укоренение» задействуются лодыжки и колени. Само по себе упражнение не представляет сложности, как и большинство даосских практик. Однако при выполнении упражнения происходит нечто большее, чем можно видеть невооруженным глазом. Прочно встав на все девять точек, вы начинаете медленно разводить лодыжки наружу. Фактически процесс «укоренения» представляет собой два этапа. Сначала вы «пускаете корни в землю», затем «втягиваете» земную энергию. На этой неделе мы остановимся на первом этапе. Основная цель — перенос веса тела в землю.

Начиная движение лодыжками, представьте, что ваши ноги превратились в шурупы, которые буквально ввинчиваются в землю. Процесс «ввинчивания» сопровождается энергией, направляющейся по внешней поверхности ног к пяткам, от пяток к пальцам, от пальцев к стопе. В правой ноге энергетический поток движется по часовой стрелке, в левой — против часовой стрелки.

Для усиления ощущения «ввинчивания» следует развести колени в стороны до упора. Движения должны быть плавными, в противном случае можно нанести себе увечье. Разведение колен открывает паховую область («гуа»), мышцы которой часто бывают напряжены, что вызывает болезненные ощущения.

Иногда можно заметить диспропорцию в развитии мышц правой и левой сторон туловища. Ее рекомендуется устранить с помощью упражнения «укоренение». Если вы все сделали правильно, то ваша поза будет напоминать позу всадника, которая в практике цигун так и называется.

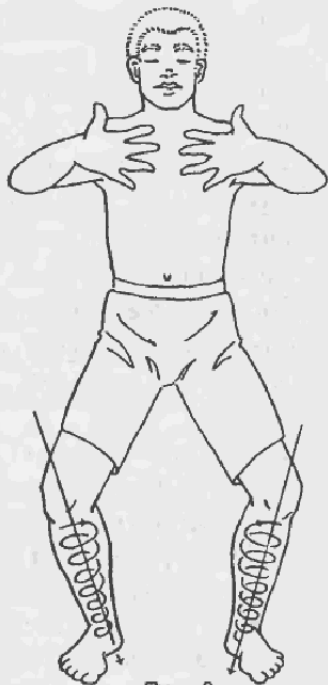
Упражнение по «укоренению» являются основой основ практик цигун и тай-цзи цюань. Как и в других аналогичных случаях, концепции цигун и тай-цзи цюань с трудом воспринимаются людьми с западным типом мышления. И все же, следуя рекомендациям, вы легко справитесь с этой задачей при условии регулярности ваших тренировок. Разводя лодыжки и колени в стороны, слегка приседайте, это усилит давление на все девять точек. Создавайте отчетливую мысленную картину того, как ваши ноги «ввинчиваются» в землю, и вы почувствуете энергетическую связь между коленями, лодыжками и пятками.

Выполняя это упражнение, вы активизируете связки, сухожилия, икры и бедренные мышцы. Именно сухожилия и связки активно работают при приседаниях и поворотах ног. Ранее я учил вас напрягать задние мышцы ног, что придает позе устойчивость. Упражнения по «укоренению» ослабляют мышечное напряжение, при этом основная нагрузка ложится на сухожилия. Это один из парадоксов практики «укоренение». Чем лучше вы освоили ее, тем быстрее могут расслабляться мышцы. Однако не забывайте, что мастерство требует усердных тренировок.

1. Примите любую «двустороннюю» статичную позу. Ступни параллельны друг другу, плечи развернуты.
2. Поочередно или одновременно прижмите девять точек, расположенных на ступнях, к полу.
3. Слегка разведите лодыжки в стороны. Движение должно быть плавным. Фактически возможность движения лодыжками весьма ограничена.
4. Ощутите давление веса тела на пятки и мысленно «ввинчивайте» ноги в землю. В правой ноге энергетический поток движется по часовой стрелке, в левой — против часовой стрелки.
5. Разведите колени до упора. Не проявляйте значительных мышечных усилий. Разведение коленей открывает паховую область («гуа»).
6. Слегка согните колени, подтяните крестец. Спина прямая. Следите за тем, чтобы коленные чашечки не выходили за уровень пальцев ног.
7. Почувствуйте, как сухожилия ног «закручиваются» в том же направлении, что и проникающий в землю спиральный энергетический поток. В пра-

вой ноге энергетический поток движется по часовой стрелке, в левой — против часовой стрелки.

8. Представьте, как энергия ног «ввинчивается» в землю. В правой ноге энергия движется по часовой стрелке, в левой — против часовой стрелки.
9. Максимально расслабьте мышцы, позволив сухожилиям принять на себя вес тела.
10. Почувствуйте, как пятки при помощи коленей и лодыжек вдавливаются в землю.
11. Практикуйте, упражнение в статичной позе ежедневно по пять минут.
12. Дополнение: попытайтесь «дышать» точками «журчащие ручейки», выполняя упражнение «обратное дыхание».



Пункт 8

На следующей неделе я расскажу вам об остальных деталях, связанных с практикой «укоренение». Долгое время она была доступна лишь избранным. У вас впереди неделя, чтобы освоить азы, без знания которых вы не сможете продвигаться дальше. О большинстве упражнений, описанных на этих страницах, автор узнал от своих учителей, редко бравшихся за перо или вовсе никогда не излагавших свои знания на бумаге.

СЕКСУАЛЬНОЕ КУНГ-ФУ

ВРАЩЕНИЕ ВОДЯНОЙ МЕЛЬНИЦЫ ИНЬ—ЯН

Часть 2

В древних даосских текстах приводится немало прекрасных эпитетов и поэтических сравнений, с помощью которых описываются половые вопросы внутренней алхимии. Так, сексуальную энергию даосы называли «воды северного моря». Как правило, «воды северного моря» стекают вниз и покидают наше тело. Одна из главных целей сексуального кунг-фу — изменение направления этого потока. Даосы поворачивают его вспять, заставляя течь в нужном направлении.

«Воды северного моря» — это источник сексуального желания, а само сексуальное желание даосы определяют как «море размером в десять тысяч фатов» (морских сажень; 1 морская сажень = 1,8288 м).

В отличие от других видов энергии, присущих человеческому телу, сексуальная энергия возрастает при возбуждении, особенно в предоргазменном состоянии и во время оргазма. Но измерить количество выделяемой сексуальной энергии невозможно. Внутренняя алхимия ставит целью превращение энергии сексуального желания и оргазменной энергии в целительную духовную силу. «Водяная мельница инь—ян» используется как «насос» для перекачки «вод северного моря» (сексуальной энергии) вверх. Совершенствуясь в искусстве внутренней алхимии, мы продолжим вращать «водяные колеса», пока не исчерпаем «море» до дна и не трансформируем энергию сексуального желания в духовную энергию (шэнь).

На этой неделе мы воспользуемся методикой, которую изучили на прошлом уроке. С помощью мальчика в золотой мантии и девочки в серебряном платье (или улыбающегося солнца) мы перекачаем сексуальную энергию в «котел», в нижнюю область дань-тянь.

Сегодня мы непосредственно займемся процессом алхимической трансмутации. Сексуальная энергия «второго сокровища» усиливает трансформацию «третьего сокровища». Именно эта практика со всей очевидностью демонстрирует непреходящую мудрость древних даосских мастеров. Ничего подобного о ней вы не найдете в других источниках. Надеюсь, что я изложу древние секреты понятно и доходчиво. Даосы идентифицировали проявления человеческой сексуальности там, где и не снилось современным западным сексологам. И, уверяю вас, это лишь надводная часть айсберга их знаний.

Даосское сексуальное кунг-фу поднимает наши представления о сексуальности на высший уровень осознания. Наиболее могущественной энергией человеческого тела является сексуальная энергия (цзин ци). Древние китайцы обнаружили, что она может быть использована не только в целях репродукции и получения удовольствия. Даосы успешно применяли ее в целительстве и духовном развитии человека. На мой взгляд, в отличие от даосов западные люди подобны детям, когда дело касается возможности использования сексуального потенциала во всей его полноте. Упоминание о сексе щекочет наши нервы, а порой и шокирует. Западный человек, как ребенок с глупой ухмылкой, «тычет в него пальцем». Секс «заводит нас». Мы любим его. Мы ненавидим его.

Он ввергает нас в уныние. Он утешает нас. Он пугает многих из нас. Кто-то считает его греховным, кто-то — порождением зла. На протяжении веков сексуальные мотивы были причиной кровопролития и смут. И поныне существуют страны, где упоминание этой темы находится под запретом. И наоборот, есть государства, где половым проблемам придают слишком большое значение.

Постигая даосскую мудрость, вы поймете поверхностность западного отношения к половым вопросам. К сексуальности человека нужно относиться как к прекрасному дару, который можно использовать в качестве средства духовного развития. Слишком многие аспекты, связанные с этой темой, не доступны людям на Западе. Давно пора проснуться и понять, что мы живем в новой эре неограниченных возможностей!

Но вернемся к упражнению этой недели. Запустив «водяные колеса», вы направите сексуальную энергию из яичек или яичников в промежность, в сакральное отверстие и по крестцу в точку минь-мэнь, расположенную в позвоночнике, напротив пупка. «Слив» энергию в котел, вы сосредоточите внимание на «водяных колесах». Таким образом создается микроорбита: от половых органов в «котел» нижнего дань-тянь и снова вниз.

«Котел» — место, куда вы во время «плавки пяти элементов» «сливали» энергию из переднего и заднего «багуа» или «звезды». В этот момент вы могли испытать какие-либо ощущения или создать мысленный образ «котла». Его можно представить в виде тигля на трех ножках (даосы называют его «тинь»). Цвет котла может быть любым, но пред-

почтительнее «окрасить» его черным или золотистым цветом. Если вы не можете создать мысленный образ, то просто ощутите его присутствие в нижней области дань-тянь, расположенной примерно в 3 см ниже пупка, причем немного ближе к позвоночнику, чем к передней стенке живота.

В начале этого упражнения повторите десять пунктов упражнения «вращение водяной мельницы инь—ян», которое вы изучали на прошлой неделе. Таким образом, новый материал начнется с 11-го пункта.

1. Представьте, как перед внутренним взором левого глаза появляется мальчик в золотой мантии (или улыбающееся солнце).
2. Представьте, как перед внутренним взором правого глаза появляется девочка в серебряном платье (или улыбающееся солнце).
3. Создайте мысленный образ зеркала в 7,5 см от «третьего глаза». Его отражающая поверхность опущена вниз, к яичкам или яичникам.
4. Мысленно полюбуйтесь прекрасными детьми (или улыбающимся солнцем), а затем посмотрите в зеркало, где они отражаются в области яичек или яичников.
5. *Мужчины:*
Вообразите, как мальчик в золотой мантии стоит на левом яичке, а девочка в серебряном платье — на правом (или просто представьте улыбающееся солнце).

Женщины:

Вообразите, как мальчик в золотой мантии стоит на левом яичнике, а девочка в серебряном платье — на правом (или просто представьте улыбающееся солнце).

6. *Мужчины:*

Представьте, что ваши яички превратились в «водяные колеса».

Женщины:

Представьте, что ваши яичники превратились в «водяные колеса».

7. Направьте поток энергии вокруг глаз. Представьте или почувствуйте, как они вращаются. Мысленно втяните глаза в глазницы, слегка подтяните яички или яичники и почувствуйте, как они совершают оборот в 360°.

8. Представьте, как дети начинают свое шествие по «водяным колесам». Они шагают в направлении позвоночника.

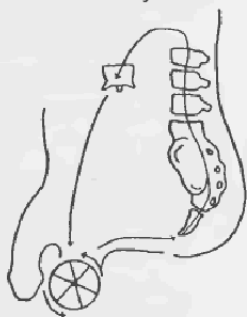
9. Представьте, как «водяные колеса» вращаются в противоположном направлении.

10. Почувствуйте, как «водяные колеса» вращаются в унисон с вашими глазами. Вращение глаз порождает вращение яичек или яичников, и наоборот.

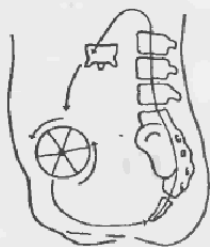
11. Воспользуйтесь внутренним зрением и «вращением» глаз, чтобы направить сексуальную энергию в яичках или яичниках в область промежности.

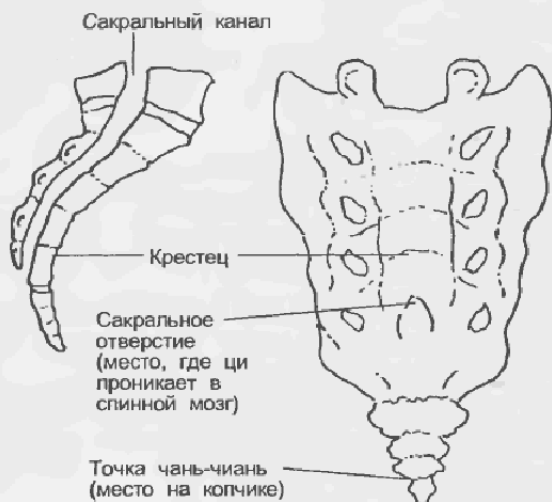
12. Сделайте вдох и направьте сексуальную энергию из промежности в сакральное отверстие (небольшое отверстие у основания крестца, примерно в 2,5 см от копчика).

Мужчины



Женщины





13. Продолжайте направлять энергию через крестец к точке минь-мэнь, расположенной напротив пупка.
14. Сделайте выдох и «слейте» сексуальную энергию в «котел». Почувствуйте «котел». Попробуйте представить его в виде тигля на трех ножках, в который «сливается» сексуальная энергия.
15. Оставьте сексуальную энергию «вариться» в котле. Опустите внутренний взгляд по функциональному каналу к «водяным колесам» в яичках или яичниках.
16. Снова «зачерпните» сексуальной энергии и повторите пункты 11–15.
17. Повторите упражнение минимум шесть раз.

Выполняя упражнение, вы создаете «микроорбиту», по которой сексуальная энергия циркулирует между «котлом» и яичками (яичниками). «Вращение» глаз

усиливает циркуляцию. В «Тайне золотого цветка» говорится, что энергию небес нельзя увидеть, ибо она сосредоточена в самих глазах.

ПЛАВКА ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ

Часть 2

ШЭНЬ РАЗУМ

На этом занятии мы повторим пройденное и научимся создавать два дополнительных «багуа» (две «звезды»), слева и справа от «котла». В течение всех оставшихся недель мы будем продолжать изучать процесс «плавки».

На прошлой неделе вы научились создавать мысленные образы переднего и заднего «багуа» и «звезды в круге». В процессе «плавки» можно использовать любой из символов. «Багуа» — традиционный знак даосов, а «звезду» могут «рисовать» те, кто испытывает сложности в мысленном создании сложных геометрических фигур. Оба символа используются как энергетические коллекторы.

Итак, вам придется мысленно «нарисовать» четыре символа, с двумя из которых вы уже знакомы. Передний «багуа» («звезда») находится в животе, сразу за пупком; задний «багуа» («звезда») — напротив пупка в точке минь-мэнь («врата жизни»), у позвоночного столба. Третий символ располагается слева от пупка (перпендикулярно левому боку), четвертый — справа от пупка перпендикулярно правому боку.

Как и прежде, вы направляете энергию по спирали из переднего и заднего «багуа», а затем из

левого и правого «багуа» в «котел», где она превращается в «жемчужину», которую вы отправляете в «путешествие» по «микrokосмической орбите».

Если энергия поступает из центра тай-цзи (а из центра легче придавать потоку спиральное движение), то направление движения может быть любым, так как энергия опускается в «котел». Почувствуйте ее спиральное движение. С опытом вы научитесь придавать энергетическому потоку спиральное движение в любом направлении (по часовой стрелке или против часовой стрелки).

Дополнительные символы служат усилению энергетического потока и облегчают создание «жемчужины». На самом деле мысленно представлять образ «котла» не обязательно. Многих из вас это будет только отвлекать. Важнее почувствовать спиральное движение энергии в нижнюю область дань-тянь и создать энергетическую «жемчужину».

Наилучшим временем дня для выполнения упражнения «плавка пяти элементов» считается утро. Ночные бдения оставят вас без сна, а бездействие ни к чему не приведет. Возможно, вы заметите, что некоторые дни являются наиболее благоприятными для занятий. Но не рассчитывайте на «чудеса». Перемены, которые происходят с человеком на уровне подсознания, требуют времени.

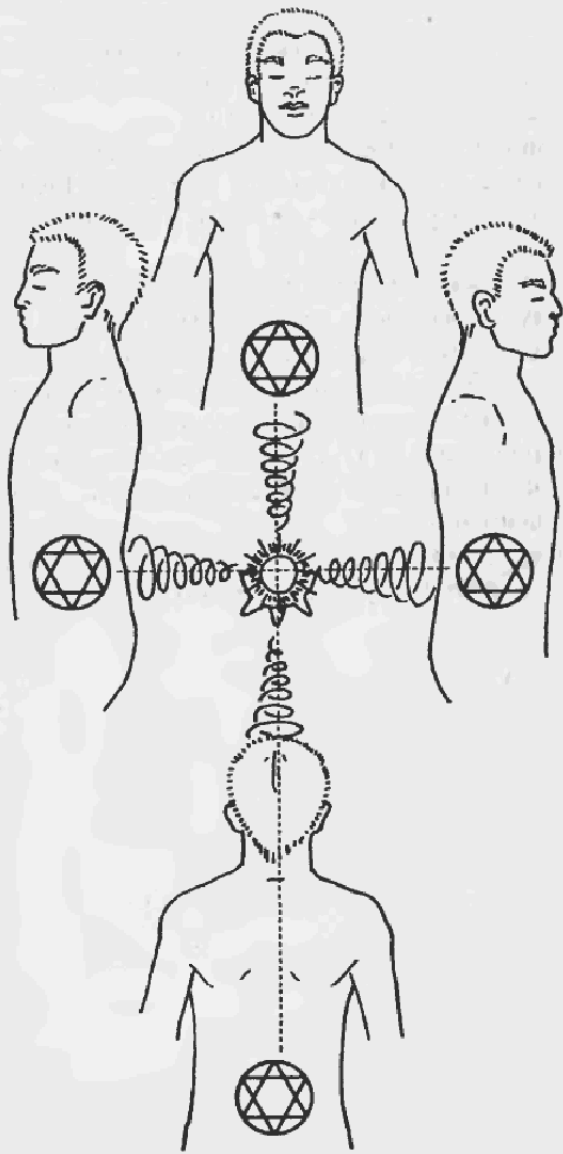
Второе упражнение «плавка пяти элементов» можно выполнять стоя или сидя.

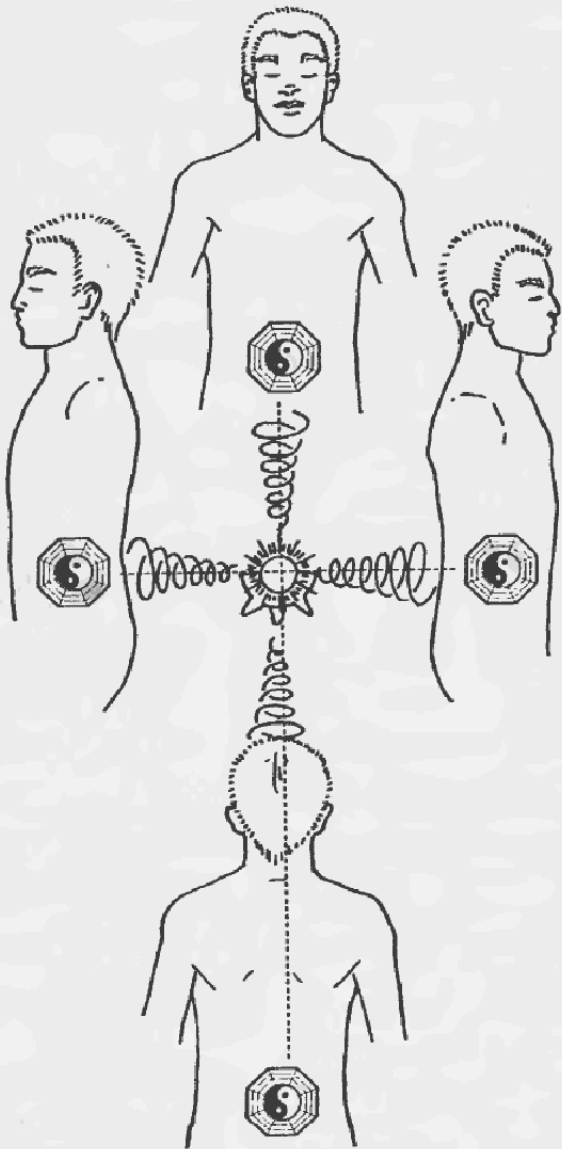
1. Представьте, что вас начинает окружать аура пяти элементов. Начните с красного цвета. Затем представьте желтый, белый, синий (или черный)

и зеленый. Создавайте ауру быстро, так чтобы цветовые оттенки плавно переходили друг в друга.

2. Улыбнитесь глазами (можно выполнить упражнение «внутренняя улыбка» по передней, средней и задней линиям).
3. Создайте мысленный образ переднего «багуа» («звезды в кругу»).
4. Представьте в центре «багуа» символ тай-цзи. Начните двигать энергию по спирали в любом направлении.
5. Создайте мысленный образ заднего «багуа» или «звезды» в точке минь-мэнь, расположенной на спине, на уровне пупка.
6. Почувствуйте, как начинает вращаться символ тай-цзи (направление вращения не имеет значения).
7. Ощутите «котел» в нижнем дань-тянь (можете представить черный или золотистый трехногий «котел» между передним и задним «багуа»). Он расположен ближе к спине, чем к передней стенке живота.
8. Одновременно представьте вращающиеся символы тай-цзи в переднем и заднем «багуа». По спирали движущаяся энергия, словно через воронку, с двух сторон стекает в «котел».
9. Сосредоточьте внимание на том, как энергия собирается в «котле».
10. Создайте мысленный образ «багуа» (или «звезды») в левом боку.
11. Почувствуйте, как символ тай-цзи в левом «багуа» начинает вращаться (направление вращения не имеет значения).
12. Создайте образ «багуа» в правом боку.

13. Почувствуйте, как начинает вращаться символ тай-цзи в центре правого «багуа» (направление вращения не имеет значения).
14. Одновременно представьте вращающиеся символы тай-цзи в левом и правом «багуа». Идущая по спирали энергия, словно через воронку, с двух сторон стекает в «котел».
15. Для создания «жемчужины» сконцентрируйте спиральную энергию в «котле». Наблюдайте, почувствуйте, как она сгущается и начинает сиять.
16. Запустите «жемчужину» на «микrokосмическую орбиту» (или «макрrokосмическую орбиту», включающую ноги). Пусть она сделает несколько витков. Направляйте «жемчужину» с помощью «вращения» глаз.
17. Верните «жемчужину» в «котел» из точки минь-мэнь и аккумулируйте энергию.





ВОСЬМАЯ НЕДЕЛЯ

ДЫХАНИЕ СПИННОГО (КОСТНОГО) МОЗГА

Часть 1

ЦИ ДЫХАНИЕ

Сегодня я познакомлю вас с самыми сильно воздействующими и полезными даосскими упражнениями, способствующими самоизлечению, причем тех областей организма человека, о лечении которых на Западе и не мечтали. До последнего времени они были самой секретной областью даосских знаний. Вторая часть книги посвящена именно таким упражнениям.

Основная цель упражнения «дыхание спинного (костного) мозга» — стимулировать увеличение красного костного мозга. Спинной мозг производит красные и белые кровяные клетки. С возрастом количество красного костного мозга снижается и замещается жировыми отложениями. В результате снижается производство здоровых кровяных клеток, что делает кости хрупкими и ломкими. Практика «дыхания спинного (костного) мозга» стимулирует воспроизводство красного костного мозга и предотвращает ожирение костей.

Наши кости содержат два типа мозга — красный и желтый. Оба производят кровяные клетки. Красный

костный мозг более продуктивен, желтый — менее продуктивен. Он производит не только клетки крови, но и жировые клетки. Таким образом, воспроизводство здоровых кровяных клеток в большей степени зависит от красного костного мозга. Красные клетки крови производятся в длинных костях тела, таких, как кости рук и ног. Белые кровяные клетки являются продуктом деятельности плоских костей, а именно: тазовых костей, лопатки, кости черепа.

Методика «дыхания спинного (костного) мозга» состоит из нескольких этапов. Вначале следует научиться направлять энергию в кости. В процессе обучения вы осознаете важность сексуальной энергии (цзин ци) в восстановлении красного костного мозга. Далее предстоит освоить упражнение «дыхание телом», способствующее перераспределению энергии в костях. Об этом будет рассказано в следующих главах.

Упражнение достаточно сложное и требует внимательного и неторопливого изучения. Наши кости имеют микроскопические поры, пропускающие кислород, кровь и питательные вещества. Они «дышат» как бы сами по себе, без нашего сознательного участия. Однако можно и сознательно «дышать костями», направляя в них энергетический поток. На первый взгляд в этом нет ничего сложного. Просто вы столкнетесь с тем, о чем никогда не подозревали.

Начнем с азов. Будем учиться «дышать» кончиком указательного пальца. Кости пальцев тонкие и восприимчивые к насыщению энергией. Для облегчения задачи нажмите ногтем большого пальца на кончик указательного. Возможно, вы испытаете острую боль или почувствуете костную ткань на конце пальца.

Упражнение можно выполнять стоя или сидя. Если вы левша, начните с левой руки.

1. Поднимите руки, как в позе «заклучение дерева в объятие».
2. Почувствуйте холодок на конце указательного пальца (это «притянет» к пальцу теплую внешнюю энергию).
3. Сделайте вдох по типу «обратное дыхание» (при желании можно дышать по методике «брюшного дыхания») и, слегка разводя ладони в стороны, подтяните гениталии и анус (активизация «силы промежности»).
4. В это же время мысленно направьте энергию на кончик указательного пальца. Энергия не должна проникнуть дальше первой фаланги.
5. Сделайте выдох, расслабьте гениталии и анус и начинайте медленно сводить руки. Почувствуйте, как энергия проникает в кончик указательного пальца.
6. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не почувствуете, как энергия проникает в первую фалангу указательного пальца.
7. В течение тридцати секунд «дышите» второй фалангой пальца.
8. В течение тридцати секунд «дышите» суставом указательного пальца.
9. Повторите пункты 1–8 с пальцем другой руки.
10. Повторите упражнение с пальцами обеих рук.

Я хочу, чтобы вы действительно почувствовали кости своих указательных пальцев. Чем более отчетливого ощущения вы добьетесь с маленьким

фрагментом костной системы, тем быстрее освоите более сложные упражнения. Возможно, вы почувствуете в кончиках пальцев тепло или холод. Во всяком случае, к подобным ощущениям необходимо стремиться. Более подробно об этом будет рассказано на следующих уроках.

КОРНЕВАЯ ПРАКТИКА

Часть 3

ПОЯС ЦИ

**ЦЗИН
ТЕЛО**

Еще на первой неделе занятий я говорил о необходимости уметь сводить и разводить колени для того, чтобы стабилизировать промежность и «пустить корни в землю».

На этой неделе я открою вам последний секрет практики «укоренение». Вам же придется вспомнить и обобщить все, чему вы научились на предыдущих уроках. Если вы справитесь с этой задачей, то обретете удивительную способность «пускать корни в землю» и насыщаться ее энергией.

На прошлой неделе я учил вас разводить лодыжки и колени в стороны. После того как вы этому научились, следует сократить расстояние между коленями примерно на 3 см. Это упражнение выполняется в сочетании с упражнением «дыхание бедер».

Следуйте моим рекомендациям, и у вас все получится. Однако для освоения упражнений потребуются время. После того как пояснично-тазовая область будет перенасыщена ци, некоторые из вас могут

почувствовать дискомфорт, болезненные ощущения в области бедер. Этот побочный эффект, как правило, проявляется у тех, кто ведет сидячий образ жизни.

Прежде чем разводить лодыжки и колени, прочно встаньте на «девять точек ступни». Затем выполните упражнение «дыхание бедер», которое предваряет упражнение «дыхание пояса». Почувствовав «расширение» бедер, слегка поверните ноги навстречу друг другу. При «ввинчивании» ног в землю должно создаться впечатление того, что вы одновременно сводите и разводите колени. Это звучит несколько странно, но на практике все выглядит естественно.

Возвратное движение ног начинается от бедер. Иными словами, колени сдвигаются под действием переполняющей бедра энергии ци. В это же время происходит «открытие» промежности (гуа). Вначале будет непросто установить взаимосвязь между бедрами и ногами, но со временем вы преодолеете и этот барьер. У вас возникнет чувство «ввинчивания» ног в землю.

Совмещая «дыхание бедер» с практикой «укоренение», вы создаете «пояс ци», объединяющий пупок, поясничную область, точку минь-мэнь, «дворец спермы» (яичников), крестец и область бедер. Этот пояс способствует «укоренению» и перераспределяет нагрузку с мышечной системы на кости и сухожилия. Кроме того, он служит связующим звеном между нижней и верхней частями корпуса.

Повышенное внутреннее давление, созданное «дыханием бедер», приводит к тому, что энергия ци проникает в суставы и ослабленные участки тела,

подобно воздуху, накачиваемому в автомобильную шину. Как только суставы наполняются энергией, ее поток направляется в кости.

Упражнение выполняется стоя. В начале упражнения, на вдохе, руки опущены вниз. Сделав вдох, ставите кисти рук параллельно полу, чтобы ладони «смотрели» вниз, и надавливаете ими вниз.

Есть вероятность того, что первая попытка будет болезненной, так как мышцы и сухожилия будут испытывать значительную нагрузку. Поэтому не переусердствуйте, но и не избегайте тренировок. Через несколько недель практики вы будете приятно удивлены укреплением своих бедер и ног.

Когда вы делаете кистями рук давящее движение вниз, торс слегка поднимается вверх. Если при этом вы обеспечили надежную связь с землей с помощью «девяти точек», то энергия земли начнет проникать в ваше тело.

На следующем этапе практики «укоренение» вы почувствуете, как энергия по спирали проникает в ноги, бедра и образует «пояс ци». Энергетическая подпитка, поступающая от земли, обеспечит выход на новый уровень постижения даосского искусства.

1. Встаньте прямо, руки опущены вниз.
2. Выполните упражнение «девяти точек» каждой ногой по очереди или двумя ногами одновременно.
3. Плавно разведите в стороны лодыжки.
4. Разведите колени в стороны до упора.
5. Слегка согните колени и «подтяните» крестец. Спину держите прямо. Коленные чашечки не должны выступать за уровень пальцев ног.

6. Почувствуйте, как сухожилия на ногах закручиваются в том же направлении, что и поток энергии, идущий по спирали (по часовой стрелке в правой ноге и против часовой стрелки в левой).

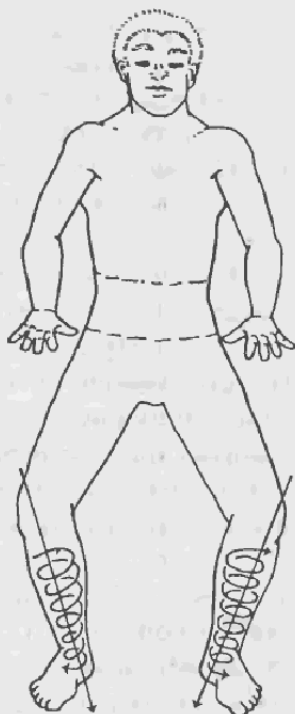
7. Мысленно представляйте, как ваши ноги давят на землю. Почувствуйте или создайте мысленный образ того, как энергия из ног «ввинчивается» в землю (по часовой стрелке в правой ноге и против часовой стрелки в левой).

8. Выполните упражнение «дыхание бедер» и создайте «пояс ци». Используя «силу промежности», «дышите» пупком, точкой мишь-мэнь, левым и правым боком, «дворцом спермы» (яичников), крестцом, правой и левой сторонами бедренного пояса.

9. Как только бедра начнут «расширяться», используйте это для возвращения ног в исходное положение.

10. На выдохе поставьте ладони под углом 90° к земле. Когда вы давите руками вниз, торс слегка поднимается.

11. Мысленно «вдавливайте» пятки в пол и представляйте, как ваши ноги «ввинчиваются» в землю. В правой ноге движение энергии по спирали осу-



ществляется по часовой стрелке, в левой — против часовой стрелки. Почувствуйте или представьте, как энергия земли поднимается вверх по ногам и достигает пояса ци.

12. На вдохе максимально расслабьте мышцы, перераспределяя нагрузку на кости и сухожилия.

Освоив упражнение, попытайтесь его выполнить в одной из поз статического цигун.

С концептуальной точки зрения это упражнение является самым сложным из тех, что я предлагал вашему вниманию. В сущности, все упражнения по «укоренению» используются и в динамических формах цигун и тай-цзи цюань. Следовательно, можно утверждать, что практика «укоренение» также является прерогативой боевых искусств. Воин, вооруженный энергией земли, имеет явное преимущество над любым соперником. Впервые почувствовав, как земля питает ваше тело энергией, вы испытаете незабываемое ощущение.

СЕКСУАЛЬНОЕ КУНГ-ФУ

ВРАЩЕНИЕ ВОДЯНОЙ МЕЛЬНИЦЫ ИНЬ—ЯН Часть 3

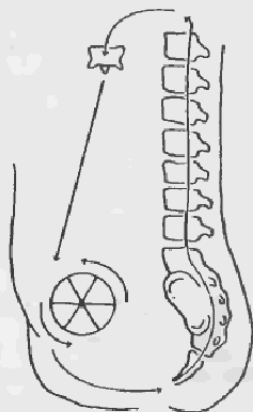
Во время предыдущих занятий я ни разу не упоминал среднюю область дань-тянь. Вы уже знакомы с нижней областью, расположенной под пупком, и верхней, расположенной в центре мозга. Фактически средняя область дань-тянь находится в двух зонах. На этой неделе вы научитесь активизировать первую зону и направлять в нее энергию. Первая зона

средней области дань-тянь расположена рядом с солнечным сплетением.

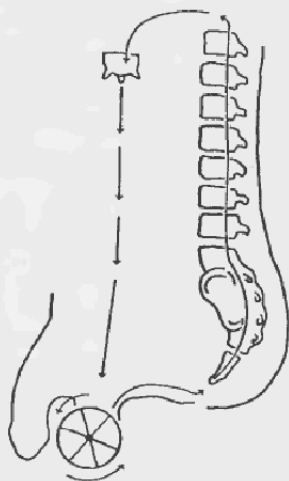
Она по праву считается центром высоких энергий. Нередко солнечное сплетение бывает заблокировано. На продвинутых уровнях внутренней алхимии с помощью этого центра можно сублимировать, гармонизировать и трансформировать энергию, полученную извне. На этой неделе мы будем концентрировать сексуальную энергию в точке чи-чунь (Т-11), расположенной на спине, на уровне солнечного сплетения, а затем «сливать» энергию в «котел», который мы мысленно создадим в области солнечно-госплетения.

Иными словами, мы перестроим упражнение предыдущей недели применительно к задачам этого урока. Если вы преуспели в перемещении сексуальной энергии в нижнюю область дань-тянь, то легко освоите и это упражнение.

1. Трижды повторите упражнение по перемещению энергии в область нижнего дань-тянь. Почувствуйте, как ваши глаза синхронно «вращаются» с «водяными колесами» яичек (яичников), а сексуальная энергия поднимается вверх.
2. Переключите внимание на водяные «колеса». Посмотрите на мальчика в золотой мантии и девочку в серебряном платье, шагающих по «водяным колесам» в направлении вашего позвоночника.



3. «Вращением» глаз направьте сексуальную энергию от «водяных колес» к промежности.
4. На вдохе направьте сексуальную энергию вверх, от промежности к сакральному отверстию, и мысленно сопровождайте ее путь через крестец, минуя точку минь-мэнь, и далее вверх в точку чи-чунь (Т-11), расположенную на спине, на уровне солнечного сплетения.



5. Создайте мысленный образ «котла» в области солнечного сплетения (среднего дань-тянь).
6. На выдохе «слейте» сексуальную энергию из чи-чунь в «котел» (солнечное сплетение). В этот момент глаза начинают движение по дуге вниз (сопровождая вращение «водяных колес»).
7. Пока энергия «варится» в «котле», продолжайте мысленно следить, как энергия опускается из передней линии тела (функционального канала) в область яичек или яичников.
8. Восполните запас сексуальной энергии и повторите пункты 3–7.
9. Повторите упражнение не менее шести раз.

Итак, мы создали в теле еще одну микроорбиту. На этот раз она проходит от яичек (яичников) до солнечного сплетения. Работа с малыми орбитами является отличной тренировкой, которая позволяет

приобрести навыки управления энергетическими потоками внутри тела. Не исключено, что иногда вам будет сниться, как вы манипулируете энергией. Подобные сновидения — хороший знак, свидетельствующий о том, что подсознание поощряет ваши усилия.

Упражнения с «водяными колесами» можно выполнять как в возбужденном, так и в спокойном состоянии. Несмотря на то что во время полового акта потребуется дополнительная концентрация, результат превзойдет ваши ожидания.

Для успешного выполнения этого упражнения необходимо полное расслабление. Любое напряжение и усилие сведут на нет ожидаемый результат. И наоборот, правильно выполненное упражнение принесет удовлетворение, которое может длиться часами.

ПЛАВКА ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ

Часть 3

ШЭНЬ РАЗУМ

Вы уже умеете создавать мысленные образы четырех «багуа» (или «звезд»), равно как и готовить в «котле» «жемчужину». На этой неделе вы познакомитесь еще с двумя «багуа», с использованием которых процесс «плавки пяти элементов» обретает завершенность.

Последняя пара «багуа» или «звезд» формируется над котлом и под котлом. Верхний символ располагается на уровне солнечного сплетения, а нижний — во «дворце спермы» (яичников), чуть выше гениталий. Эти «багуа» в отличие от переднего, заднего и двух боковых имеют не вертикальное, а горизонтальное расположение.

Процесс аналогичен тому, который описан в первой и второй частях «плавки пяти элементов». После создания переднего и заднего «багуа» и слива спиральной энергии в «котел», следует повторить ту же последовательность действий по отношению к нижнему и верхнему «багуа».

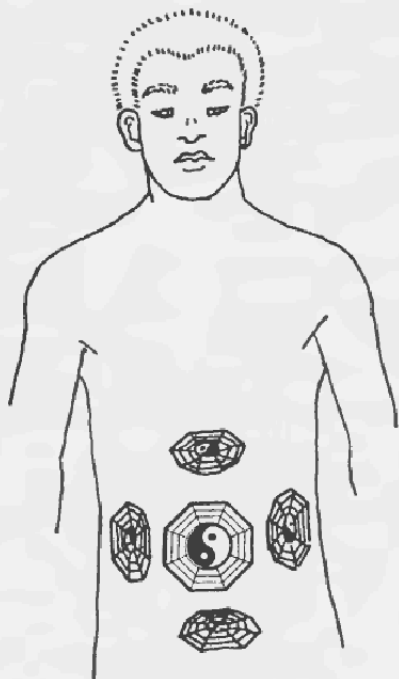
По завершении процесса вы почувствуете, что усиление алхимической формулы двумя элементами значительно повысило эффективность «плавки». Опускаясь сверху и поднимаясь снизу, энергия как бы «запирает» «котел». Создается впечатление, что он становится герметичным. Впрочем, это трудно объяснить словами. Попробуйте сами, и вы поймете, что я имею в виду.

Итак, энергия по спирали будет поступать в «котел» по шести направлениям: спереди, сзади, слева, справа, сверху и снизу. После добавления верхнего и нижнего «багуа» вы сразу же почувствуете, как «котел» нагревается. Этот момент считается благоприятным для создания «жемчужины».

Порой вам будет казаться, что энергия излучает ярко-золотистый или чистый белый цвет. Даже если это сияние будет не доступно вашему внутреннему зрению, то вы почувствуете, как энергия концентрируется в «котле». Но не думайте, что в первом случае результат будет более очевиден, чем во втором.

Выращенная «жемчужина» запускается на «микрокосмическую орбиту». В конце упражнения не забудьте аккумулировать энергию.

1. Повторите 15 пунктов упражнения, пройденного на прошлой неделе. Создайте передний и задний символы, повторив то же самое с левым и правым. Слейте в «котел» спиральную энергию.



2. Создайте «багуа» (или «звезду в круге») на уровне солнечного сплетения. Символы располагаются горизонтально и предстают перед вашим внутренним взором в уплощенном виде.
3. Представьте или почувствуйте, как в центре «багуа» начинает вращаться знак тай-цзи (направление вращения не имеет значения).
4. Создайте второй «багуа» на уровне «дворца спермы» (яичников), над гениталиями.
5. Представьте или почувствуйте, как в центре «багуа» начинает вращаться знак тай-цзи (направление вращения не имеет значения).

6. Одновременно представьте вращающиеся символы тай-цзи в верхнем и нижнем «багуа». Спиральная энергия, словно через воронку, с двух сторон стекает в «котел».
7. Для создания «жемчужины» сконцентрируйте спиральную энергию в «котле». Наблюдайте, почувствуйте, как она сгущается и начинает сиять. Смотрите, как сияние набирает силу по мере того, как энергия сгущается и появляется сияющая «жемчужина».
8. Запустите «жемчужину» на «микrokосмическую орбиту». Пусть она совершит несколько витков. Помогая орбитальному полету «жемчужины», «вращайте» глазами так, как если бы могли их повернуть на 360°.
9. Верните «жемчужину» в «котел» из точки минь-мэнь и аккумулируйте энергию.

Итак, создав шесть энергетических коллекторов, вы завершили первую фазу «плавки пяти элементов». На следующих уроках вы научитесь гармонизировать энергию с помощью «багуа» и направлять в «котел» энергетические потоки из разных участков тела. Это окажет благоприятное влияние на энергетику всего тела. Именно такую цель ставит перед собой искусство внутренней алхимии.

ДЕВЯТАЯ НЕДЕЛЯ

ЧЕТЫРЕХКРАТНОЕ ДЫХАНИЕ

Часть 3

ЦИ ДЫХАНИЕ

«Четырехкратное дыхание» — одно из сильнодействующих упражнений, рассчитанное на повышение плотности ци в теле, что достигается путем сочетания дыхания и «силы промежности».

Большая часть прошлого урока была посвящена повторению пройденного материала и обобщению информации, связанной с практикой четырехкратного дыхания. На этой неделе мы уделим особое внимание солнечному сплетению и туловищу. После того как «сила промежности» из солнечного сплетения перетекает в точку чи-чунь (Т-11), «энергетическое дыхание» сосредоточивается в левом и правом подреберьях.

1. Сделайте медленный вдох по типу «брюшное дыхание».
2. Вдохните немного воздуха и мысленно направьте «силу промежности» в солнечное сплетение.

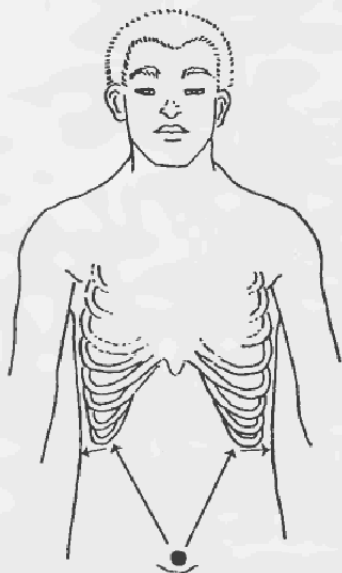


3. Не выдыхая, подтяните солнечное сплетение к позвоночнику.
4. Вдохните немного воздуха и волевым усилием направьте «силу промежности» в точку чи-чунь, расположенную на спине, на уровне солнечного сплетения.
5. Вдохните немного воздуха и подтяните левые мышцы ануса по направлению к левому подреберью. Почувствуйте, как расширяется левая часть грудной клетки в левую сторону.
6. Вдохните немного воздуха и подтяните правые мышцы ануса по направлению к правому подреберью.



Почувствуйте, как расширяется правая часть грудной клетки в правую сторону.

7. Вдохните немного воздуха и одновременно подтяните правые и левые мышцы ануса по направлению к правой и левой сторонам подреберья. Почувствуйте, как обе стороны грудной клетки расширяются.
8. Медленно выдохните и задержите дыхание.
9. Расслабьтесь, сделайте вдох и повторите упражнение не менее трех раз.



Пункт 7

Рассмотренное упражнение можно сочетать с уже освоенными упражнениями частей 1 и 2 четырехкратного дыхания. Начните с пупка и пояса, далее переходите на область «дворца спермы» (яичников), затем на бедра, солнечное сплетение и, наконец, подреберье. Важно, чтобы при вдохе вы ощущали расширение соответствующей области. С практикой вы научитесь выполнять упражнение «на одном дыхании», то есть не останавливаясь, чтобы сделать выдох. При этом следует избегать любого напряжения.

Во время выполнения упражнения вы почувствуете, как, по мере поступления ци «открываются» некоторые отделы позвоночника. Кроме того, упражнение чрезвычайно полезно для диафрагмы.

ДЫХАНИЕ СПИННОГО (КОСТНОГО) МОЗГА

Часть 2

Вы уже имеете представление о «дыхании спинного (костного) мозга, и с каждым днем вам будет все легче и легче практиковаться». В части 1 вы научились «дышать» кончиками указательных пальцев. Иногда вы будете ощущать в пальцах легкое покалывание, а порой будет возникать острое болевое ощущение, как от укуса насекомого. Это — хороший знак, свидетельствующий об открытии заблокированного энергетического канала. Подобные ощущения могут возникнуть и в других местах. Не беспокойтесь, ибо сама природа свидетельствует о вашем продвижении вперед.

На этой неделе вы научитесь «дышать» остальными пальцами и костями рук. Даосская йога уделяет ру-

кам пристальное внимание, особенно в практике целительства и массажа. Руки — прекрасный инструмент для поглощения и передачи энергии. Я уже говорил, что «дыхание спинного мозга» влияет на костный мозг. В равной степени оно влияет на сами кости и межклеточный материал, являющийся основным «хранилищем» кальция в организме.

Кости обладают необычными качествами, которые также свойственны другим субстанциям, например кристаллам горного хрусталя. Электрический потенциал тела в значительной степени предопределяет процесс метаболизма. Кости являются носителем электрического заряда. С повышением внутреннего давления прямо пропорционально повышается количество электричества в костях. Это редкое свойство очень немногих веществ получило название пьезоэлектричества.

«Дыхание спинного (костного) мозга» производит на кости пьезоэлектрический эффект. С помощью этого упражнения в костях и вокруг них повышается внутреннее давление. В свою очередь избыточное давление повышает мощность электрического заряда и общую наэлектризованность тела. Даосы называют это явление «электрическим зарядом ци». А ци, как известно, является нашей жизненной силой.

Таким образом, у западной медицины появилось обширное поле для исследований. Кроме усиления костной ткани и повышения количества красных кровяных телец, данная практика может быть использована для лечения анемии и расстройств кровеносно-сосудистой системы, а также в борьбе с раком. При лечении онкологических заболеваний пациентам делают химиотерапию, которая пагубно воздействует на костный мозг, разрушая его клетки и препятствуя их воспроизводству.

Иными словами, эта специфическая практика может стать доступной всем, кто в ней нуждается.

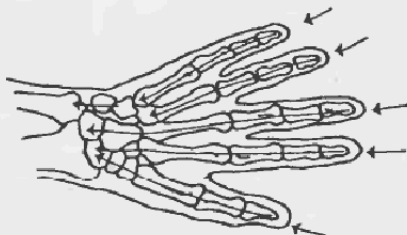
После «дыхания» указательным пальцем, попробуем сделать то же самое со средним. Работая с пальцами рук, необходимо соблюдать строгую последовательность. Так, после среднего пальца следует переходить к работе с большим пальцем. После того как указательный, средний и большой пальцы «подышали», можно почувствовать электрический разряд. При этом в костях возникает ощущение тепла.

Далее «дышит» безымянный палец и, наконец, мизинец. По окончании «дыхания» всех пальцев руки энергия перетекает в запястье. Если вы преуспеете в базовых упражнениях (дыхании пальцев и кистей), то на следующих уроках сможете освоить дыхание всей костной системы.

«Дыхание спинного (костного) мозга» — непревзойденная практика даосского целительства. Лучше всего она действует, когда вы находитесь в спокойном состоянии, которое является неизменным условием успешного проникновения энергии в кости. Бесшумное дыхание предопределяет «внутреннюю тишину» и способствует движению ци.

1. Поднимите руки, как в позе «заклочение дерева в объятие».
2. Почувствуйте или представьте холодок на кончике указательного пальца левой руки (это поможет «притянуть» теплую энергию извне). Мы будем поочередно работать с каждой рукой.
3. Сделайте вдох по типу «обратное дыхание», слегка подтяните половые органы и анус (силу промежности) вверх.

4. Одновременно почувствуйте энергию в кончике левого указательного пальца. «Втягивайте» энергетический поток до тех пор, пока он не достигнет сустава.
5. Сделайте выдох, расслабьте половые органы и анус. Почувствуйте, как энергия выходит из кончика указательного пальца.
6. Тренируйтесь до тех пор, пока явственно не почувствуете входящий и выходящий потоки энергии.
7. «Дышите» средним пальцем левой руки не менее 30 секунд.
8. «Дышите» большим пальцем левой руки не менее 30 секунд.
9. «Дышите» безымянным пальцем левой руки не менее 30 секунд.
10. «Дышите» мизинцем левой руки не менее 30 секунд.
11. Расслабьте левую руку и повторите пункты 1–10 применительно к правой руке.
12. Повторите упражнение, используя «дыхание пальцев» обеих рук.
13. Некоторое время «дышите» пальцами обеих рук.
14. Слегка подтяните вверх половые органы, сделайте вдох и «дышите» всеми костями левой кисти, включая запястье. Сделайте выдох и отпустите энергию из пальцев.
15. Повторите пункты 13, 14 применительно к правой руке. Повторите упражнения, «дыша» обеими руками.



СТАТИЧЕСКИЙ ЦИГУН

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФОРМЫ

ЦЗИН ТЕЛО

После трехнедельного перерыва мы приступаем к освоению трех новых упражнений. Все они заимствованы из древнекитайских источников и рекомендуются для выполнения при лечении различных заболеваний. Упражнения выполняются в двусторонней позе; при желании их можно выполнять и в односторонних позах.

В каждом из упражнений используется мысленный образ мяча или мячей.

Удержание плывущего мяча

1. Примите исходное положение.
2. Поднимите руки перед собой на уровень пупка.
3. Держите руки на расстоянии 7–15 см друг от друга. Ладони опущены вниз, пальцы смотрят вперед.
4. Представьте себя стоящим по пояс в воде и мяч, плывущий по ее поверхности.
5. Представьте, как ваши ладони слегка придерживают мяч сверху, не позволяя ему плыть дальше.

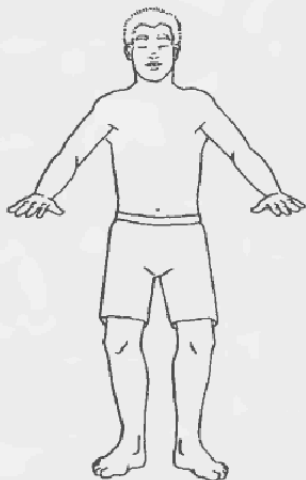
Это упражнение способствует улучшению пищеварения и снятия желудочных болезней.

Удержание двух мячей

Эта форма аналогична предыдущей; различие состоит лишь в количестве воображаемых мячей.

1. Примите исходное положение.
2. Поднимите руки на уровень пупка ладонями вниз и держите их на расстоянии 15–30 см друг от друга.

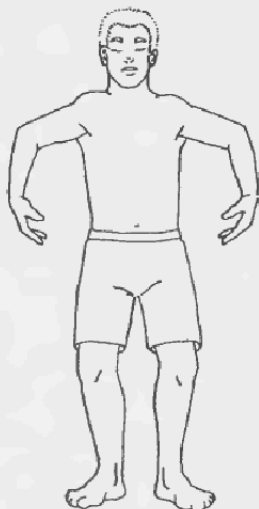
3. Представьте, что вы стоите по грудь в воде и удерживаете ладонями два мяча, плывущих по ее поверхности.
4. На вдохе представьте, как вы придерживаете мячи руками.
5. На выдохе представьте, как вы прижимаете мячи ладонями, не позволяя им уплыть.



Эта форма рекомендуется тем, кто страдает депрессиями или другими нервными заболеваниями. Удержание мячей двумя ладонями усиливает входящий и выходящий из рук поток энергии.

Захват двух мячей

Эта форма напоминает упражнение «заклочение дерева в объятие». Различие состоит в том, что в данном упражнении каждая рука обнимает воображаемый мяч, а ладони находятся на уровне пупка.



1. Примите исходное положение.
2. Держите руки так, как будто вы прижимаете к подмышкам два мяча.

3. Ладони повернуты в сторону корпуса, примерно на уровне пупка.
4. Подмышки и плечи расслаблены.

Эта форма рекомендуется для укрепления легких и лечения респираторных заболеваний.

СЕКСУАЛЬНОЕ КУНГ-ФУ

ВРАЩЕНИЕ ВОДЯНОЙ МЕЛЬНИЦЫ ИНЬ—ЯН

Часть 4

ПРОМЫВАНИЕ СЕРДЦА

На прошлой неделе я говорил, что средняя область дань-тянь фактически включает в себя две зоны, первая из которых расположена на уровне солнечного сплетения, вторая — на уровне сердечной чакры.

Даосы считают сердце центром, контролирующим эмоциональное состояние. Когда человек спокоен, спокойно и сердце. Когда он возбужден, оно тоже возбуждено. Страх вынуждает сердце усиленно «биться».

Как только вы научитесь управлять сердцем, вы сможете контролировать свое эмоциональное состояние. Очищение и «опустошение» сердца означает очищение и избавление его от негативных эмоций.

Согласно даосской теории, сердце и почки обеспечивают электромагнитное равновесие в человеческом теле. Элемент огня в сердце компенсирует элемент воды в почках. Таким образом, сердце и почки служат в качестве трансформаторов и аккумуляторов.

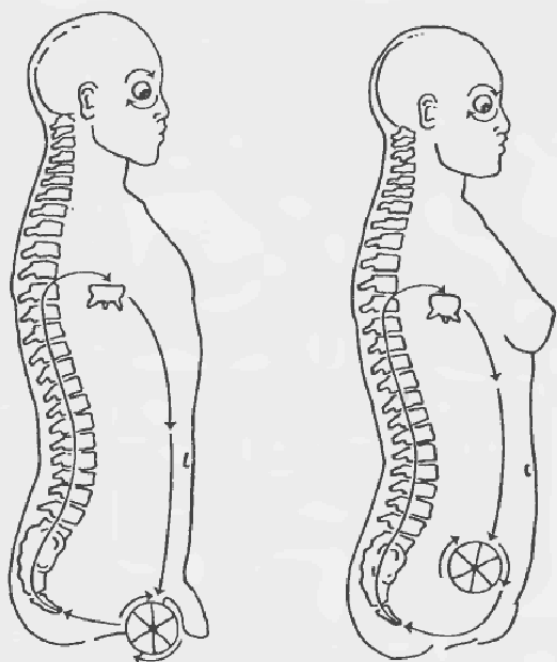
Если в результате стрессовой ситуации, напряжения, раздражения или болезни в сердце накопилось слишком много жара (избыток ян), то в почках накопилось слишком много холода (инь). Упражнение этой недели поможет установить равновесие между горячей и холодной энергиями (ян и инь) сердца и почек.

Когда вы напряжены или возбуждены, сердце так и «рвется из груди». И наоборот, когда вы расслаблены, забываете о нем. Следовательно, контролируя эмоции, вы помогаете своему сердцу и успокаиваетесь сами.

Избыточный холод в почках оказывает негативное влияние не только на сердце, но и на поясничные мышцы, расположенные внизу спины. Поясничные мышцы не выносят холода. Холод в почках делает их напряженными и заставляет сокращаться, а это нарушает сбалансированность в организме и вызывает проблемы с дыханием и опорно-двигательным аппаратом.

На этой неделе мы займемся частичным решением этой проблемы с помощью «разогревания» мышц поясницы.

Перед тем как приступить к упражнению «промывание сердца», следует произнести сердечный целительный звук. Таким образом нейтрализуется избыточный жар в сердце. Избыточная горячая энергия посылается в почки, они разогреваются и в свою очередь посылают тепло в поясничные мышцы. Далее тепло опускается в яички или яичники, затем приводится в действие водяная мельница инь—ян, от которой энергия поднимается в точку жиа-пе, расположенную напротив сердечной чакры в центре груди



и заполняет сердечный центр (чакру). Далее внимание переключается на переднюю часть корпуса, где энергия течет по функциональному каналу, спускается к «водяным колесам» и вновь поднимается к сердечному центру, образуя в вашем теле очередную «микроорбиту».

Упражнение можно выполнять стоя, сидя или лежа.

1. На выдохе произнесите сердечный целительный звук «х-а-у-у-у-у».
2. Почувствуйте, как сердце расслабляется и «уходит» в глубь грудной клетки. Повторите целительный звук не менее трех раз.

3. Почувствуйте, как жар покидает сердце. Мысленно направьте горячую энергию в позвоночник.
4. Почувствуйте, как жар опускается в почки по позвоночнику. Почувствуйте в почках тепло.
5. На выдохе горячая энергия покидает почки и устремляется в нижнюю область спины, в область поясничных мышц.
6. Почувствуйте, как теплеет и расслабляется поясница.
7. Повторите упражнение 2–3 раза.
8. Мысленным усилием направьте горячую энергию в яички или яичники.
9. Сосредоточьте внимание (внутреннее зрение) на водяной мельнице. Наблюдайте, как мальчик в золотой мантии и девочка в серебряном платье вращают ногами «водяные колеса».
10. С помощью внутреннего зрения и «вращения» глаз направьте сексуальную энергию из области яичек (яичников) вверх, в промежность.
11. Сделайте вдох и направьте сексуальную энергию вверх от промежности через сакральное отверстие и крестец, минуя точки минь-мэнь, чи-чунь (Т-11), сзади солнечного сплетения в точку жиа-пе (Т-5), расположенную в центре грудины.
12. Представьте «котел» в сердечном центре.
13. На выдохе слейте сексуальную энергию из точки жиа-пе в «котел» сердечного центра («промывание сердца»). Все это время помогайте движению энергии «вращением» глаз.
14. Переключите внимание (внутреннее зрение) с функционального канала на «водяные колеса» в области яичек или яичников.
15. Восполните запас сексуальной энергии и повторите пункты 9–14.
16. Выполните упражнение не менее шести раз.

ПЛАВКА ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ

Часть 4

ОСНОВНАЯ ПЛАВКА — ОГОНЬ И ВОДА

ШЭНЬ
РАЗУМ

На этой неделе мы обобщим пройденный материал и фактически начнем основную плавку.

Последние три недели вы учились создавать энергетические коллекторы внутри тела. Мысленно воспроизводили символы «багуа» и «звезду в круге». Затем направляли спиральную энергию в «котел», расположенный в нижней области дань-тянь, где создается «жемчужина». Эти упражнения хороши сами по себе, но они лишь обозначают путь и закладывают основу для фактической плавки пяти элементов.

В процессе плавки энергетические коллекторы служат для сбора энергии каждого из пяти элементов. Согласно первой основной формуле энергия элементов воды и огня перемешивается и гармонизируется в переднем «багуа» или «звезде в круге». Далее создаются остальные «багуа» («звезды»), и энергия каждого из них по спирали опускается в «котел» для создания «жемчужины».

Ваша задача облегчается тем, что в течение первых пяти недель вы уже освоили упражнения «третьего сокровища». Следуя моим рекомендациям, вы научитесь составлять основную формулу плавки в течение этой и следующей недель. Если вы пропустили предыдущий материал и не имеете представления об элементах, их соответствии внутренним органам инь, конкретному цвету и «точкам сбора», то ваши усилия будут тщетными.

То, что вы сейчас постигаете, было предметом устной многовековой традиции. При составлении этого руководства я использовал сокровищницу древней мысли, из которой черпали знания лишь избранные.

Процесс плавки начинается с направления синей (черной) энергии водного элемента из почек в «точку сбора», расположенную в области промежности. Далее, в «точку сбора» сердца, расположенную в центре грудины, посылается красная энергия элемента огня. Затем водный и огненный энергетические потоки направляются для смешивания в «багуа» (или «звезду»). После этого энергия из переднего и заднего «багуа» по спирали сливается в «котел».

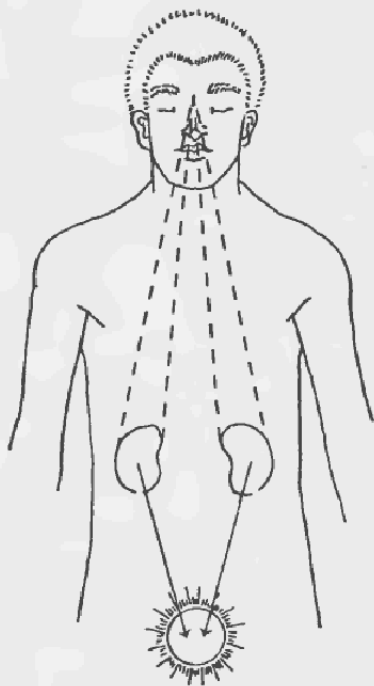
По окончании создания верхнего и нижнего «багуа» энергия также направляется в «котел», где происходит выращивание «жемчужины». Созданная «жемчужина» отправляется в путешествие по «микрокосмической орбите». Упражнение завершается аккумулярованием энергии в нижней области даньтянь.

Итак, на этой неделе вы знакомитесь уже со вторым упражнением, направленным на установление равновесия между элементами огня и воды. Китайцы называют воду «кань», а огонь — «ли». Эти понятия повсеместно встречаются в даосских трактатах, посвященных внутренней алхимии. Мы же только начинаем знакомиться с ними.

1. Сядьте на стул, сложите руки вместе и прижмите кончик языка к верхнему нёбу. Представьте, что вас поочередно окружают цветные слои ауры. Начните с красного. Далее следуют желтый, белый, синий и зеленый. Чередование цве-

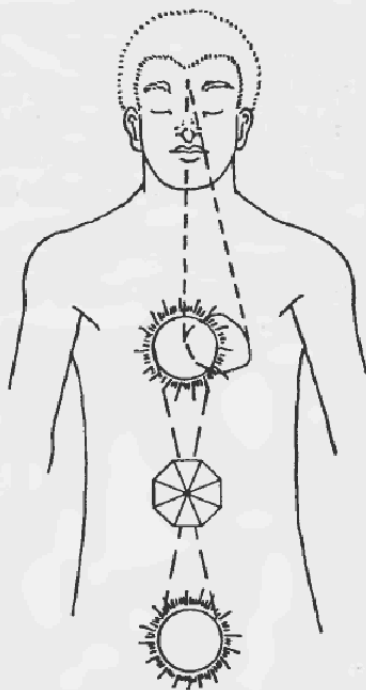
товых оттенков должно происходить быстро и непрерывно.

2. Улыбнитесь глазами (выполните упражнение «внутренняя улыбка» по передней, задней и средней линиям тела).
3. Создайте мысленный образ переднего «багуа» или «звезды в круге».
4. Сосредоточьте внимание (внутреннее зрение) на левой и правой почках.
5. Произнесите целительный звук «чью-у-э-э-й» не менее трех раз. Это поможет почувствовать почки и установить с ними энергетическую связь.



Пункт 8

6. Внутренним взором следите за тем, как почки наливаются синим цветом (или черным, подобным блестящей черной окраске лимузина).
7. Окружите почки синей (черной) цветовой спиралью.
8. Мысленно представьте «точку сбора» водной энергии почек в области промежности (сфера диаметром 7,5 см).
9. Слегка сожмите мышцы ануса и пошлите сишою (черную) водную энергию почек в «точку сбора».
10. Наблюдайте, как точка сбора наполняется синим (черным) сиянием.
11. Сосредоточьте внимание на сердце.
12. Произнесите целительный звук «х-а-у-у-у» не менее трех раз.
13. Представьте, как сердце заполняется красным цветом.
14. Окружите и наполните сердце красной энергией.
15. Мысленно создайте огненную/сердечную «точку сбора» в центре грудной клетки (в центре грудины).
16. Слегка сожмите мышцы ануса и направьте горячую огненную энергию сердца в «точку сбора».
17. Представьте, как точка сбора наливается красным цветом (одновременно происходит нагревание вилочковой железы, расположенной под сердечной «точкой сбора»).
18. Одновременно концентрируйте внимание на холодной «точке сбора» почек (воды) и горячей «точке сбора» сердца (огня).
19. Одновременно направьте потоки синей (черной) и горячей красной энергии из «точек сбора» в передний «багуа» («звезду»).



Пункты 15-22

20. Перемешайте энергетические субстанции, чтобы они стали единым целым.
21. Сосредоточьте внимание на заднем «багуа» («звезде»).
22. Направьте смешанную энергию из переднего «багуа» в «котел», созданный в области нижнего дань-тянь.
23. Направьте энергию в «котел» из левого и правого «багуа».
24. Направьте энергию в «котел» из верхнего и нижнего «багуа».

25. Сконцентрируйтесь и создайте из энергии «жемчужину».
26. Отправьте «жемчужину» по «микrokосмической орбите». Пусть она совершит несколько витков. Помогайте движению «жемчужины» «вращением» глаз (так же как при вращении «водяной мельницы инь—ян»).
27. Верните «жемчужину» в «котел» из точки минь-мэнь и аккумулируйте энергию в области пупка.

ДЕСЯТАЯ НЕДЕЛЯ

ЧЕТЫРЕХКРАТНОЕ ДЫХАНИЕ

Часть 4

ЦИ ДЫХАНИЕ

На этой неделе мы продолжим урок, начатый на прошлой неделе и связанный с сердечным центром, с которым вы уже проделали большой объем работы. Вы научитесь упражнениям, устанавливающим энергетическое равновесие верхних зон груди и спины, включая подмышечную область.

По мере выполнения упражнений вы почувствуете существенные перемены, происходящие в теле. Четырехкратное дыхание позволяет заполнить энергией органы, мышцы, сухожилия, кости, связки, кровеносные сосуды и все полые пространства внутри тела человека. В нашем теле немало такого рода пустот, которые даосы называют «полостями». Практикуя упражнение четырехкратного дыхания, вы научитесь заполнять пустоты.

Чтобы понять цель упражнения, достаточно провести аналогию с воздушным шаром, оболочка которого частично потеряла запас воздуха и нуждается в подкачке. В нашем случае роль «воздуха» выполняет ци. Подкачка воздухом увеличивает давление

внутри шара, заполнение полостей энергией (ци) устранивает пустоты.

Хотелось бы предупредить, чтобы вы не проявляли значительные усилия при выполнении этого упражнения. Со временем, освоив базовые упражнения «брюшное дыхание», вы можете практически мгновенно концентрироваться, что позволит «силе промежности» без усилий проникать в любое место тела.

Если вы в этом преуспеете (а я не вижу причин, препятствующих этому), то сможете осознать как далеко вы продвинулись с тех пор, как открыли первую страницу моей книги. Управлять энергетическими потоками и направлять их в любые участки тела не так уж и трудно. Все, что для этого требуется,— это контроль за дыханием и способность сосредотачиваться на конкретных точках. Возможно, кто-то из вас вспомнит, что ему удавалось такое в детстве. Однако вас никто не научил, как пользоваться врожденным даром, и со временем вы забыли об этой уникальной возможности. Но пришло время освежить вашу память.

По сравнению с упражнениями 1—3-й частей упражнение этой недели отличается одной особенностью. Ранее я учил вас, как направлять силу промежности к точкам передней линии; затем вектор силы смещается к спине, сила промежности сосредоточивается в точке на позвоночнике.

На этой неделе с помощью четырехкратного дыхания мы будем поднимать энергию к сердцу, а затем направлять ее в соответствующую сердечную точку на позвоночнике (жиа-пе). Во время выполнения упражнения вы должны чувствовать, как грудная клетка расширяется во всех четырех направлениях.



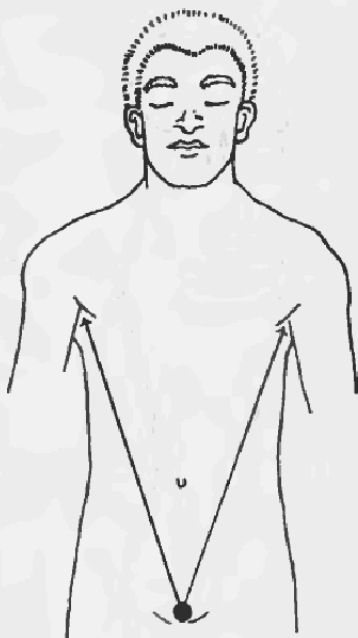
1. Медленно вдохните по типу «брюшное дыхание», расширяя низ живота.
2. Сделайте неглубокий вдох и направьте силу ануса и промежности («силу промежности») в центр грудины. Именно здесь расположен сердечный центр (чакра).
3. Сделайте неглубокий вдох и направьте силу промежности в точку жиа-пе (на позвоночнике, напротив сердца).
4. Сделайте неглубокий вдох и подтяните левые мышцы ануса по направлению к левой подмышке. Опустите плечо и представьте, что удерживаете подмышкой яйцо. Почувствуйте, как подмышечная впадина расширяется.

5. Сделайте неглубокий вдох и подтяните правые мышцы ануса по направлению к правой подмышке. Опустите плечо и представьте, что удерживаете под мышкой яйцо. Почувствуйте, как подмышечная впадина расширяется.

6. Сделайте неглубокий вдох и одновременным усилием ануса с левой и правой сторон направляйте «силу промежности» соответственно к левой и правой подмышкам. Почувствуйте, как они расширяются.

7. Сделайте медленный выдох и задержите дыхание.
8. Расслабьтесь, а затем повторите упражнение не менее трех раз.

Во время второй недели обучения вы узнали, что избыточная энергия хранится в волосах подмышек. Эта же энергия заполняет мышцы, сухожилия и лимфатические узлы во всей подмышечной области. Регулярно практикуя это упражнение, вы вскоре обнаружите, что все болезненные симптомы, испытанные вами в этой области, постепенно проходят.



Пункт 6

Упражнение четырехкратного дыхания можно выполнять как поочередно, то есть по вдоху и выдоху на каждый уровень, выборочно и одновременно (первое — пупок и пояс; второе — «дворец спермы» (яичников) и бедра; третье — солнечное сплетение и нижняя часть грудной клетки; четвертое — сердечный центр и подмышки). В последнем случае все этапы осуществляются на одном дыхании. Выполняя упражнение, не напрягайтесь, но лишь сделайте несколько неглубоких вдохов. Если вы почувствуете затруднения, то не форсируйте события. С опытом вам будет все легче замедлять и задерживать дыхание.

ДЫХАНИЕ СПИННОГО (КОСТНОГО) МОЗГА

Часть 3

Следующий этап «дыхания спинного (костного) мозга» — дыхание костями рук. Мы будем работать с тремя длинными костями. Вспомните, что длинные кости отвечают за воспроизводство красных клеток крови. Предплечье состоит из двух основных костей — лучевой и локтевой, а плечо — из одной большой плечевой кости.

Перед тем как разучивать упражнение «дыхание костями рук», полезно познакомиться с их анатомическими особенностями. Это облегчит создание мысленных образов и поможет почувствовать руки.

Перед нами стоит задача немногим более сложная, чем управление энергетическими потоками в пальцах и кистях рук. По сравнению с предплечьями и плечами кости пальцев и кистей не имеют столь значительного мышечного и жирового покрова. Следовательно, на них легче сосредоточиться и манипулировать энергией. Длинные кости рук окружены плотью, что в некоторой степени затрудняет восприятие движения энергии внутри костной ткани. Поэтому упражнение можно начинать с кончиков пальцев, затем переходить на кисти и лишь потом переключать внимание на лучевую и локтевую кости.

Взгляните на свою руку. Попробуйте почувствовать локтевую и лучевую кости. «Пройдитесь» мысленным взором от кисти до локтя. Почувствуйте движение энергии (ци). На несколько секунд задержите дыхание, затем сделайте выдох и почувствуйте, как локтевая и лучевая кости начинают расширяться. Далее мысленно следите за тем, как энергия от локтя поднимается по плечевой кости.

Как только вы «почувствуете» упражнение, у вас отпадет необходимость мысленно следить за движением энергии. Просто отдайте волевой приказ, и ци потечет в нужном направлении.

Практике дыхания руками следует уделить пристальное внимание. Как я уже говорил, чем больше вы тренируетесь, тем успешнее будет ваше продвижение вперед. Вы вполне оцените этот совет, когда настанет время учиться дышать костями.

Спустя какое-то время вы почувствуете, что кости ваших рук дышат. Однако на первых порах ощущения будут разными: где-то будете чувствовать боль, где-то ничего не будете чувствовать; может возникнуть ощущение потери энергии. Обычно оно возникает там, где движение энергии заблокировано. В таких случаях нужно сделать вдох, задержать дыхание и сосредоточиться на болезненных или онемевших участках тела.

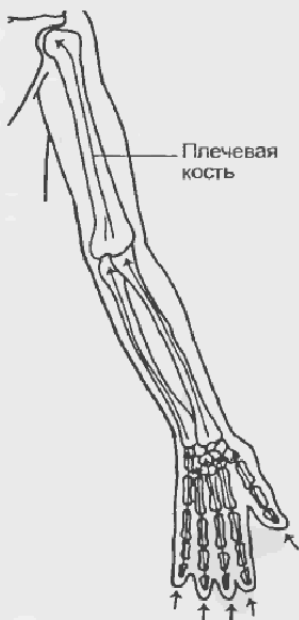
Мысленно представьте кости и силой воли заставьте энергию пройти сквозь них. Затем продолжайте дышать всеми костями руки. Возможно, для обретения этих навыков вам потребуется не одна тренировка.

После того как вы решите эту задачу и начнете чувствовать движение энергии по костям, постарайтесь избежать ее проникновения в кости черепа. Если такое случится, «сливайте» энергию по функциональному каналу к пупку.

Хотелось бы отметить еще один немаловажный момент. В костях создается необычайно большое напряжение, и дыхание костным мозгом является прекрасным способом снятия напряжения. Много лет назад, постигая науку дыхания костями, я был просто изумлен расслабляющим эффектом этого упражнения. То, как

расслабились кости моей руки, стало едва ли не самым сильным ощущением, которое я когда-либо испытал. Оно было восхитительным и поистине незабываемым.

1. Встаньте в позу «заклочение дерева в объятие» (либо в иную удобную для вас позу).
2. Начните дыхание с пальцев левой руки.
3. Дышите всеми костями левой руки.
4. На несколько секунд задержите дыхание и почувствуйте, как энергия распространяется по руке.
5. Вновь переключите внимание на кончики пальцев. На вдохе направьте энергию через пальцы в кисти, запястья, лучевую и локтевую кости левой руки. Помогайте движению энергии внутренним зрением. Поднимайте поток энергии до локтя и опускайте его вниз в течение 30 секунд. На выдохе энергия спускается по предплечью и через кисть выходит из пальцев.



6. Повторите упражнение с правой рукой в течение не менее 30 секунд.
7. Расслабьте правую руку и на вдохе направьте энергию от пальцев к локтевому сгибу и далее по плечевой кости. Мысленно сопровождайте движение энергии. На выдохе энергия опускается по руке и выходит из пальцев. Дышите левой рукой не менее 30 секунд.
8. Повторите упражнение с правой рукой.
9. Повторите упражнение, дыша обеими руками не менее 30 секунд.

СТАТИЧЕСКИЙ ЦИГУН

СИДЯЧИЕ ПОЗЫ

ЦЗИН ТЕЛО

Статичные формы цигун практикуются стоя, сидя, лежа и даже при ходьбе. На этой неделе мы познакомимся с сидячими позами, для изучения которых потребуется табуретка или стул с жестким сиденьем и прямой спинкой.

А. Удержание двух мячей

1. Сядьте прямо, верхняя часть спины слегка касается спинки стула.
2. Положите руки на бедра ладонями вверх, удерживая в каждой по воображаемому мячу. Согнутые локти разведены в стороны.
3. Ступни стоят на полу, колени согнуты под углом 90°.
4. Слегка прикройте веки и улыбнитесь глазами.

Эта форма рекомендуется при повышенной чувствительности, утомляемости и депрессивных состояниях.

Б. Поза отдыха

1. Откиньтесь на спинку стула.
2. Разведите локти в стороны, тыльную сторону ладоней положите на пояс, так чтобы ладонная сторона смотрела вперед.
3. Ноги широко расставлены; колени согнуты под углом 45° .
4. Ноги упираются в пол пятками.
5. Слегка опустите веки, но полностью глаза не закрывайте. Расслабьте мышцы лица.

Эта поза рекомендуется больным артритом и людям с плохим кровообращением в ногах.

В. Руки подняты, ступни на полу

1. Поза такая же, как в упражнении «А», но при этом согнутые локти разведите в стороны, а ладони подняты на уровень плеч.
2. Поверните ладони наружу; пальцы раздвиньте.



3. Расслабьте лицо и представьте, что вы пристально вглядываетесь вдаль.
4. На вдохе представьте, что вы втягиваете ладонями воздух из двух небольших надувных мячей или выполняете упражнение «дыхание спинного (костного) мозга».

Это упражнение рекомендуется при половой слабости, депрессивных состояниях и повышенной утомляемости.

Г. Руки подняты, ноги разведены

1. Положение рук и корпуса то же самое, что и в упражнении «В».
2. Ноги широко расставлены и пятками упираются в пол.

Это упражнение рекомендуется людям с повышенной утомляемостью и нарушениями опорно-двигательного аппарата. Если вам сложно поднимать руки, воспользуйтесь подлокотниками кресла.



СЕКСУАЛЬНОЕ КУНГ-ФУ

ВРАЩЕНИЕ ВОДЯНОЙ МЕЛЬНИЦЫ ИНЬ—ЯН

Часть 5

Возможно, кто-то из вас уже догадался, что на этой неделе мы будем поднимать сексуальную энергию в верхнюю область дань-тянь, расположенную в голове. Методика занятий аналогична той, которую вы освоили в течение двух предыдущих недель. На этой неделе она логически завершится. Согласно ей вы будете учиться поднимать сексуальную энергию по позвоночнику, шее в голову и направлять ее от затылка в «котел» верхнего дань-тянь.

Сливая энергию (цзин ци) в «котел», вы сосредоточиваете внимание на функциональном канале, затем опускаете свой внутренний взор в область яичек (яичников).

Временами вам будет казаться, что энергия переполняет верхний «котел» и перетекает в сердечный. Заполнив сердечный «котел», энергия потечет в «котел» солнечного сплетения, из него в нижний «котел» дань-тянь, расположенный чуть ниже пупка.

Однако это лишь начало сегодняшнего упражнения сексуального кунг-фу. Я собираюсь научить вас методу стимуляции образования сексуальной энергии (цзин ци).

После девятикратного подъема сексуальной энергии к голове в вашем сердце возникнет образ прекрасного человека противоположного вам пола. Если вы женщина, то увидите в своем сердце хорошо сложенного обнаженного мужчину, который может быть вашим супругом или любовником. Впрочем,

он может быть просто мужчиной вашей мечты. Мужчина нарисует в своем сердце портрет красавицы, которая также может быть реальной или воображаемой женщиной.

Затем вы представите образ однополого с вами человека в области половых органов. Если вы женщина, то это может быть ваш собственный образ или идеализированный образ, служащий для вас примером для подражания. Если вы мужчина, то представьте либо себя самого, либо образ идеального, с вашей точки зрения, мужчины.

Внутри вашего тела возникнет ощущение взаимной симпатии между воображаемыми людьми и появятся признаки сексуального возбуждения: мужчина-образ испытает эрекцию; женщина-образ почувствует затвердение сосков и увлажнение влагалища.

Мысленно поместите эту пару в «котел» верхнего дань-тянь, где они начнут ласкать друг друга, пока не произойдет соитие. Мысленная картина должна быть настолько яркой и подробной, насколько позволяет ваше воображение.

Как только в голове начнет возрастать сексуальное возбуждение, слейте избыточную сексуальную энергию в сердечный «котел», затем в «котел» солнечного сплетения и, наконец, в «котел» нижней области дань-тянь. Вы сами тоже можете испытать возбуждение половых органов, но смысл упражнения и заключается в том, чтобы направить сексуальную энергию в голову.

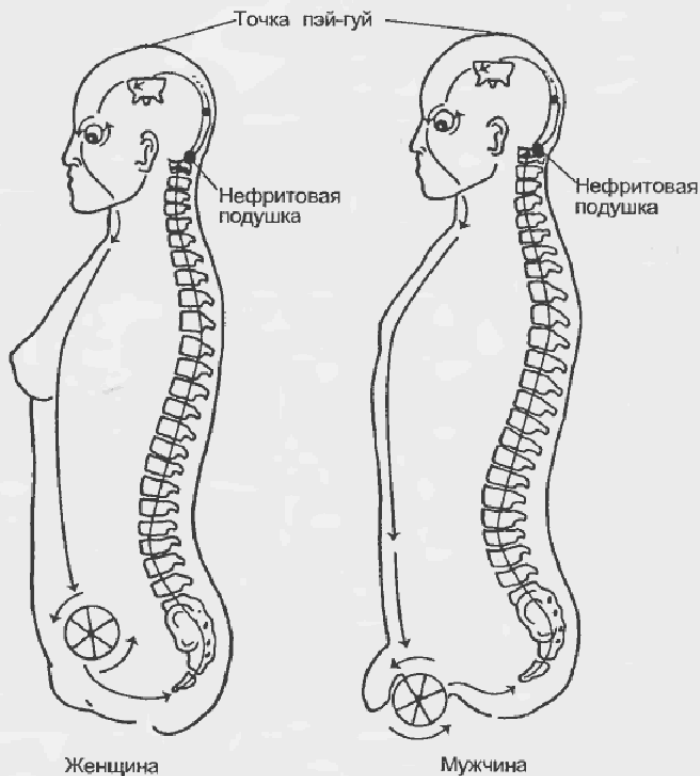
Воображаемые мужчина и женщина представляют зрелую энергию ян и инь в чистом виде. Их гипотетический половой акт гармонизирует инь и ян у вас в голове. Вы должны почувствовать, как ваш

мозг начинает излучать экстатические волны. Если вы мужчина, то, возможно, у вас возникнет эрекция, хотя и не обязательно. Женщина также может испытать сексуальное возбуждение. В любом случае продолжайте направлять сексуальную энергию от половых органов в область головы, где совокупаются воображаемые любовники.

Это упражнение поможет вам подняться на принципиально новую ступень сексуального кунг-фу. Оно требует способности к концентрации. Не исключено, что порой вы будете способны его выполнить, а порой нет. Это нормально.

Одним из достоинств этого упражнения является то, что возникающий поток сексуальной энергии поглощается костями, от чего ваша практика «дыхания спинного (костного) мозга» станет более эффективной. Согласно даосской теории, избыточная сексуальная энергия аккумулируется в костях и омолаживается в мозгу. Даосы подняли знания, связанные с вопросами пола, на уровень, о котором на Западе и не мечтали.

1. Выполните все пункты упражнения «вращение водяной мельницы инь—ян», которые рекомендовались в 1—4 частях сексуального кунг-фу.
2. «Водяные колеса» в ваших яичках (яичниках) должны «вращаться» синхронно вашим глазам.
3. На вдохе с помощью внутреннего зрения проследите за движением сексуальной энергии от «водяных колес» в яичках (яичниках) по позвоночнику к затылку.
4. Как можно ярче представьте в центре мозга «котел» на трех ножках.



5. На выдохе слейте сексуальную энергию в «котел». Позвольте ей остаться в «котле».
6. «Вращайте» глазами, отслеживая возвратный энергетический поток, движущийся по функциональному каналу к яичкам (яичникам). Повторите упражнение не менее девяти раз.
7. *Мужчины:* Представьте прекрасную обнаженную женщину в вашем сердце.
Женщины: Представьте прекрасного обнаженного мужчину в вашем сердце.

8. *Мужчины:* Представьте себя или хорошо сложенного мужчину в области половых органов.
Женщины: Представьте себя или прекрасную обнаженную женщину в области половых органов.
9. Почувствуйте непреодолимое сексуальное влечение между воображаемыми мужчиной и женщиной. Они начинают возбуждаться: у мужчины происходит эрекция пениса, у женщины набухают соски и увлажняется влагалище.
10. Мысленно отправьте мужчину и женщину в «котел» головного мозга. Какое-то время они занимаются ласками. Не торопитесь, создайте как можно более отчетливую картину любовной игры.
11. Воображаемые любовники совокупаются в «котле». Призовите на помощь свое воображение, чтобы детально увидеть все сексуальные движения мужчины и женщины.
12. Вы чувствуете, как избыточная сексуальная энергия переполняет верхний «котел» и постепенно перетекает в нижний, пока не достигнет уровня половых органов. С помощью «водяных колес инь—ян» перекачайте ее вверх, в голову.
13. В конце упражнения направьте сексуальную энергию в «котел», расположенный в нижней области дань-тянь (для мужчин это указание имеет особое значение, так как на этом этапе энергия слишком активна и сексуальное возбуждение может долго не проходить).

Желаю вам приятных занятий. К упражнению «водяная мельница инь—ян» мы еще вернемся на занятиях последней, четырнадцатой, недели, а на следующей — поговорим о сексуальном массаже.

ПЛАВКА ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ

Часть 5

ОСНОВНАЯ ПЛАВКА — ДЕРЕВО, МЕТАЛЛ И ЗЕМЛЯ

ШЭНЬ
РАЗУМ

На этой неделе мы завершим знакомство с основной плавкой. Процесс завершится путем привлечения оставшихся трех элементов — дерева, металла и земли —

в передний «багуа», в котором мы ранее учились аккумулировать элементы воды и огня.

В первые пять недель курса было немало сказано о пяти элементах. Так, вы уже знаете, что печень является внутренним орган, ассоциирующимся с элементом дерева, зеленым цветом и «точкой сбора» справа от пупка. Легкие ассоциируются с элементом металла, белым цветом и «точкой сбора» слева от пупка. Внутренний орган элемента земли — селезенка, ей соответствует желтый цвет, ее «точка сбора» находится в нижней области дань-тянь, или, как мы ее называем, «котел». Этих знаний почти достаточно, чтобы приступить к созданию формулы основной плавки. Однако я хочу кое-что рассказать о температурном режиме энергии элементов.

На прошлой неделе мы смешивали в «котле» горячую энергию элемента огня и холодную энергию элемента воды до тех пор, пока они не уравнились друг друга. Плавка пяти элементов предполагает смешение и гармонизацию всех элементов в теле человека.

Каждый элемент, соответствующий одному из пяти внутренних органов, направляется в «котел», имеет свою температуру. Дереву свойственно тепло и влаж-

ность (как туманному весеннему дню). Металл прохладен и сух (подобно прохладному осеннему полудню). Тепло и влажность дерева и прохладная и сухая энергия металла уравнивают нестерпимый жар огня и пронзительный холод воды. Элемент земли нейтрален. После того как энергии перемешаются в переднем «багуа» (или «звезде в круге») он в большей степени отражает свойства остальных четырех элементов, чем свои собственные.

После плавки воды и огня в переднем «багуа» энергия дерева направляется в левую «точку сбора», а металла — в правую. Затем энергии перемешиваются в переднем «багуа». Далее из селезенки выделяется энергия земли, направляющаяся в свою «точку сбора», которая, по сути, является передним «багуа». Таким образом осуществляется плавка всех видов энергии.

На этом этапе главная цель — достижение гармонии в области пупка. Во время плавки добавочная энергия четырех элементов целенаправленно перемещается в «котел». В энергии земли нет необходимости, так как она находится в своей «точке сбора».

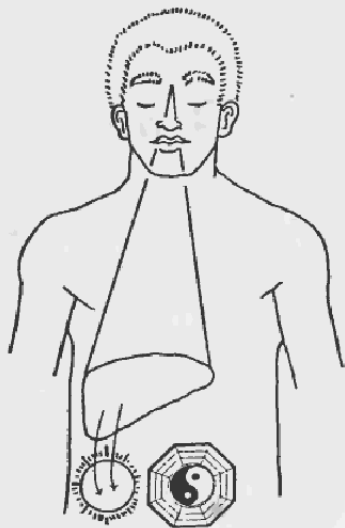
Восемьдесят процентов внимания следует сосредоточить на переднем «багуа» и пять процентов — на «точках сбора» огня, воды, дерева и металла. Фигурально выражаясь, мы готовим некое блюдо внутри собственного тела. Теперь вы убедились, почему процесс называется «внутренняя алхимия».

На следующем этапе создается задний «багуа». Поток энергии из символа тай-цзи (или из центра «звездь») по спирали направляется в «котел». Одновременно в «котел» направляется энергия пяти элементов для создания «жемчужины». Далее образуются

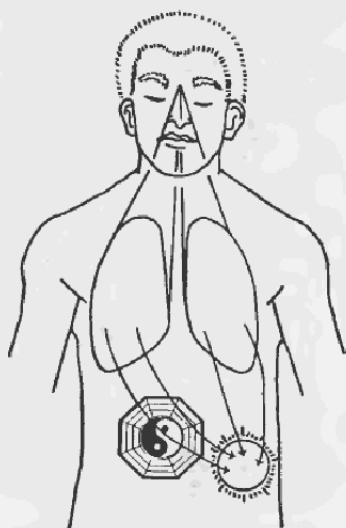
правый и левый «багуа», спиральная энергия также направляется в «котел».

И наконец, создаются верхний и нижний «багуа», из которых энергия также сливается в «котел» ниже него дань-тянь. После этого «жемчужина» отправляется в путешествие по «микрокосмической орбите». В конце упражнения энергия аккумулируется в области пупка.

1. Сядьте на стул, руки сложите вместе; кончик языка прижмите к верхнему нёбу.
2. Улыбнитесь глазами и выполните упражнение «внутренняя улыбка».
3. Сформируйте передний «багуа» или «звезду в круге».
4. Повторите пункты 4–20 из упражнения прошлой недели (смещение горячей энергии элемента огня и холодной энергии элемента воды в переднем «багуа»).
5. Сосредоточьте внимание на печени. Почувствуйте тепло и влажность исходящей из нее энергии.
6. Произнесите целительный звук «ш-х-х-х-х-х» не менее трех раз.
7. Представьте, как печень купается в изумрудно-зеленом цвете.
8. Сформируйте «точку сбора» печени. Эта область расположена на одной линии с правым соском, справа от пупка.
9. Направьте теплую и влажную, изумрудно-зеленую энергию элемента дерева в «точку сбора» печени. Почувствуйте, как «точка сбора» наполняется этой энергией и начинает светиться изумрудно-зеленым цветом.

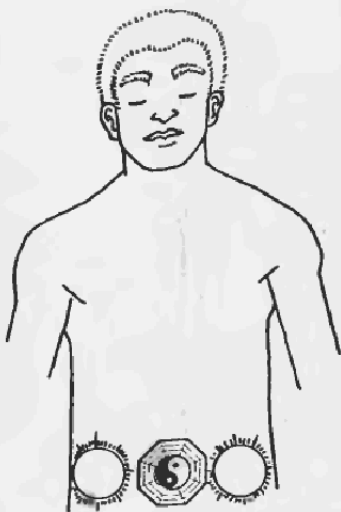


Пункт 9

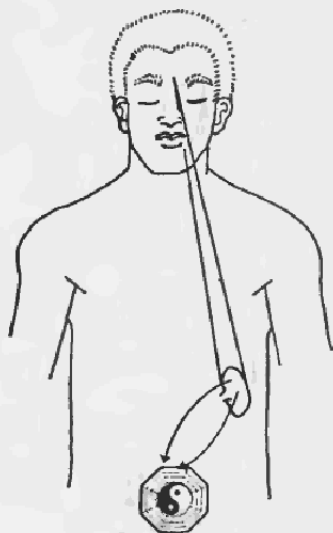


Пункт 14

10. Сосредоточьте внимание на легких. Почувствуйте их прохладную и сухую энергию.
11. Произнесите целительный звук «с-с-с-с-с-с-с» не менее трех раз.
12. Представьте, как легкие купаются в белом или серебристо-белом цвете.
13. Создайте «точку сбора» легких, расположенную слева от пупка на одной линии с левым соском.
14. Направьте прохладную и сухую серебристо-белую энергию в «точку сбора» легких. Почувствуйте, как «точка сбора» наполняется этой энергией и начинает светиться серебристо-белым цветом.
15. Одновременно сосредоточьтесь на двух «точках сбора» — левой (легких) и правой (печени).
16. По спирали направьте энергию из «точек сбора» в передний «багуа».



Пункт 15



Пункт 22

17. Смешайте теплую влажную энергию дерева с прохладной и сухой энергией металла и добавьте смешанную энергию к ранее переплавленным горячей энергии огня и холодной энергии воды.
18. Сосредоточьте внимание на селезенке. Энергия земли имеет нейтральный температурный режим.
19. Произнесите целительный звук «х-у-у-у» не менее трех раз.
20. Представьте, как селезенка купается в желтом или золотистом цвете.
21. Создайте «точку сбора» селезенки. Эта область расположена внутри переднего «багуа».
22. Направьте нейтральную желтую энергию элемента земли в «точку сбора» селезенки. Почувствуйте, как «точка сбора» наполняется этой энергией.

гией и начинает светиться желтым цветом (проще направлять энергию земли непосредственно в передний «багуа»).

23. Смешайте энергии пяти элементов.
24. Сосредоточьте восемьдесят процентов внимания на переднем «багуа» и пять процентов — на «точках сбора» элементов огня, воды, дерева и металла (исключая «точку сбора» земли). Добавьте необходимое для гармоничной смеси количество энергии из четырех «точек сбора».
25. Создайте образ заднего «багуа» или «звезды в круге».
26. Направьте смешанные пять энергий по спирали из переднего «багуа» в «котел» нижнего дань-тянь, и туда же слейте энергию из заднего «багуа» («звезды»).
27. Слейте энергию из левого и правого «багуа» в «котел».
28. Слейте энергию из верхнего и нижнего «багуа» в «котел».
29. Создайте из спиральной энергии «жемчужину».
30. Направьте «жемчужину» по «микrokосмической орбите». Пусть совершит несколько витков. Сопровождайте ее полет «вращением» глаз.
31. Верните «жемчужину» из точки минь-мэнь в «котел» и аккумулируйте энергию в области пупка.

ОДИННАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

ЧЕТЫРЕХКРАТНОЕ ДЫХАНИЕ

Часть 5

ЦИ ДЫХАНИЕ

Итак, мы продолжаем наше движение вверх по телу к шее. Четырехкратное дыхание не ново для вас, и я надеюсь, что на этой неделе оно не вызовет трудностей.

После вдоха по типу «брюшное дыхание» вы направите «силу промежности» к V-образной выемке в области горла. Затем следует сделать неглубокий вдох и направить «силу промежности» к большому позвонку у основания шеи (С-7). После очередного вдоха «сила промежности» направляется в левую часть шеи, а после еще одного — в правую часть шеи. При последнем вдохе «сила промежности» направляется влево и вправо одновременно. Затем энергия перетекает к основанию шеи и, проходя вверх по обеим сторонам, распространяется в окружающем пространстве.

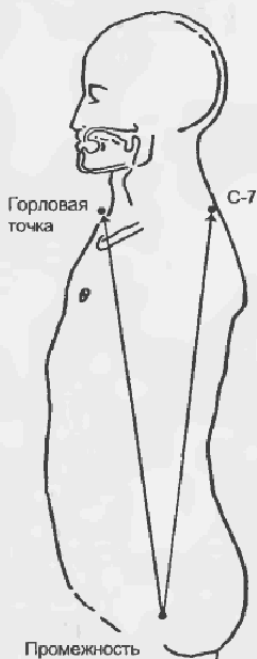
Если вы страдаете болями в шее, то это упражнение для вас. Вы почувствуете, как ци наполняет шею и очищает все каналы, блокировка которых приводит к болезненным ощущениям в области шеи и

горла. Во время выполнения упражнения не исключены похрустывания и хрипы в области горла и черепа.

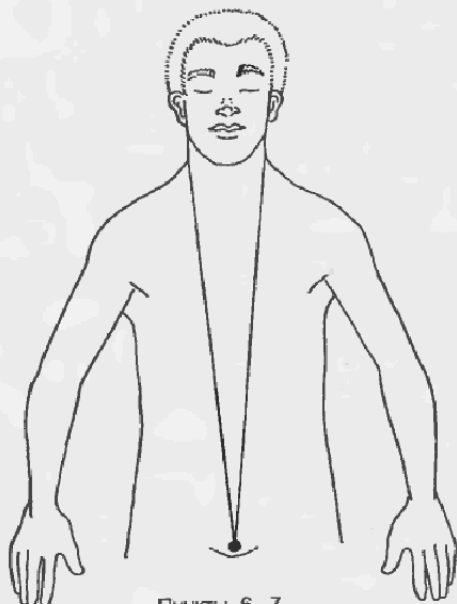
При всей очевидной пользе этого упражнения нужно иметь в виду, что горло нельзя перенапрягать. Как и на прошлой неделе, воздерживайтесь от вытягивания горла. Это может привести к травме. Сначала направляйте «силу промежности» в основание горла, затем к шейному позвонку. Во время выполнения упражнения должно возникать ощущение, что горло расширяется во все четыре стороны.

Вы можете выполнять это упражнение отдельно или предварительно повторить предыдущие упражнения четырехкратного дыхания. Как только вы обретете власть над своим телом, вы сможете направлять энергию в любую его точку. Для этого будет достаточно неглубокого вдоха и минимальной помощи «силы промежности». Даос сказал бы, что вы просто усиливаете собственное намерение,

1. Сделайте медленный вдох по типу «брюшное дыхание».
2. Сделайте вдох и направьте «силу промежности» к V-образной выемке у основания горла.
3. Сделайте вдох и сосредоточьте внимание на том, как «сила промежности» проникает к большому позвонку у основания шеи (С-7).



4. Сделайте вдох и направьте «силу промежности» в левую область шеи. Почувствуйте, как левая область шеи расширяется.
5. Сделайте вдох и направьте «силу промежности» в правую область шеи. Почувствуйте, как эта область расширяется.
6. Сделайте вдох и направьте «силу промежности» вверх с обеих сторон шеи одновременно. Почувствуйте, как энергия поднимается и распространяется.
7. Держите плечи так, как будто у вас в подмышечных впадинах находятся яйца. Разверните локти наружу. Расслабьте плечи и опустите их.
8. Сделайте выдох и задержите дыхание.
9. Расслабьтесь и повторите упражнение три раза.



Пункты 6. 7

ДЫХАНИЕ СПИННОГО (КОСТНОГО) МОЗГА

Часть 4

Если вы тренируетесь регулярно, то с каждым днем вам будет все легче и легче дышать костями. В оставшиеся четыре недели вы научитесь дышать всем скелетом. На этой неделе вы познакомитесь с дыханием лопаток и ключиц.

Вы уже убедились, что ключом к успеху является изучение основ, в данном случае имеется в виду дыхание костями рук. Изучение упражнений сексуального кунг-фу также способствует лучшему восприятию нового материала. Кости — это хранилище избыточной сексуальной энергии. На этой неделе упражнение сексуального кунг-фу станет частью практики «дыхания спинного (костного) мозга». В частности, вы научитесь сексуальному массажу, с помощью которого избыточная сексуальная энергия (цзин ци) будет аккумулироваться в костях.

В четвертой части «дыхания спинного (костного) мозга» вы научитесь дышать лопатками и ключицами. Вначале вы дышите обеими руками, по которым энергия поднимается к лопаткам, а затем к ключицам. И наконец, одновременно дышите лопатками и ключицами.

Для облегчения задачи я познакомлю вас с двумя новыми понятиями. В центрах ладоней обеих рук находятся полости, называемые впадинами дракона и тигра (ляо кунь). Их расположение можно определить, согнув средний палец и коснувшись ладони его кончиком. Впадина дракона находится на правой ладони, впадина тигра — на левой (рисунок на с. 274).

Упражнение этой недели начинается с изучения этих двух точек. Весьма вероятно, что они являются наиболее активными точками тела, принимающими и передающими энергию. Как только вы сосредоточите на них внимание, то почувствуете их практически мгновенно. Затем повторите дыхание пальцами в той последовательности, о которой я вам рассказывал. Начните с указательных пальцев. Теперь, когда вы уже умеете дышать руками, дальнейшие действия не составят для вас большого труда.

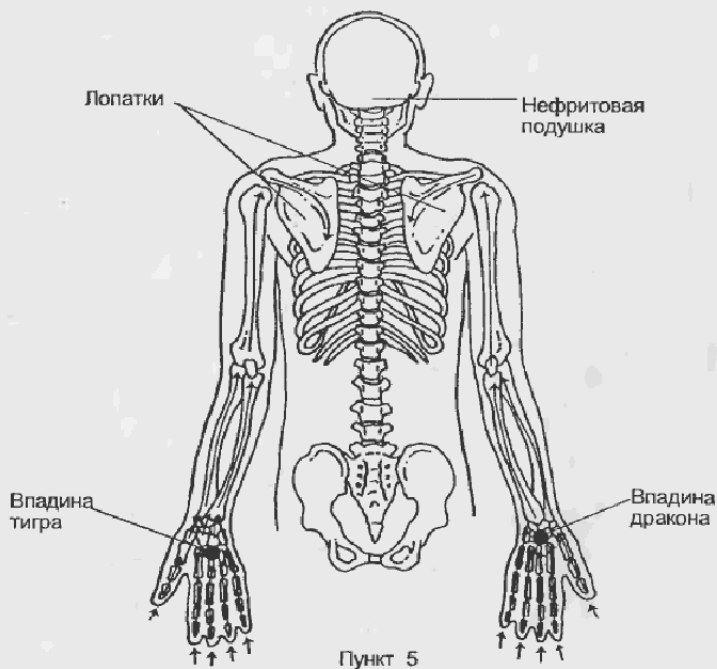
Впрочем, для того чтобы почувствовать лопатки и ключицы так же отчетливо, как пальцы, вам потребуется некоторое время. Лопатки — большие плоские кости треугольной формы, их стимуляция активизирует производство белых кровяных телец. Некоторые люди испытывают в этой области болезненные ощущения. Энергетический поток в лопатки можно направить, используя приемы визуализации и проявляя волевое усилие. С этим вы познакомились на прошлой неделе.

Дыхание ключицами не представляет сложности. Техника дыхания остается прежней.

Освоив дыхание лопатками и ключицами, вы сможете без труда расслабляться и чувствовать значительный прилив сил.

1. Примите позу «заключение дерева в объятие» или любую другую статичную позу (включая позысидя).
2. Начинайте дышать впадинами тигра и дракона. В течение 30 секунд сосредоточьте внимание на том, как энергия входит и выходит из этих точек.
3. Сосредоточьте внимание на кончиках указательных пальцев, затем последовательно дышите

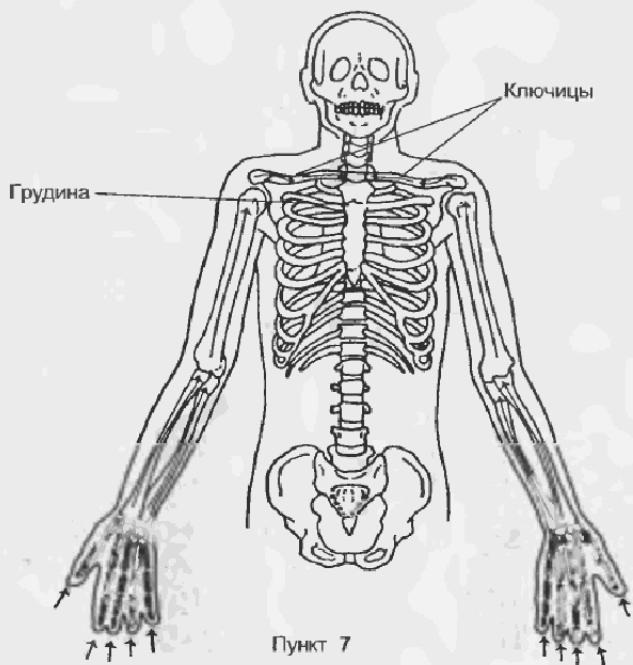
- средними пальцами, большими пальцами, безымянными и мизинцами.
4. Внутренним взором проследите за движением энергии через ладони, лучевые, локтевые и плечевые кости к плечам. Дышите всеми костями рук не менее 30 секунд.
 5. От плеч направьте энергию в лопатки, почувствуйте их. В течение не менее 30 секунд направляйте энергию от лопаток к кончикам пальцев рук.
 6. Направьте энергию из рук к ключицам, далее она движется от плеч через верхнюю часть туловища к V-образной выемке на горле. Дыши-



те ключицами, направляя энергию в руки и выпуская ее из кончиков пальцев в течение 30 секунд.

7. Одновременно дышите лопатками и ключицами в течение 30 секунд.

Практикуясь, вы почувствуете, что вокруг лопаток и ключиц образуется замкнутый энергетический круг. В то же время возможна активизация точки С-7, расположенной на большом позвонке у основания шеи. Постарайтесь не пускать энергетический поток в голову. На следующей неделе я подробнее остановлюсь на этой методике.



СТАТИЧЕСКИЙ ЦИГУН

ПОЗЫ ЛЕЖА

Часть 1

ЦЗИН
ТЕЛО

Вероятно, первыми, кто начал осваивать эти упражнения, были выздоравливающие или прикованные к постели люди.

Эффективность этих упражнений доказана при лечении большинства хронических заболеваний. Упражнения могут выполнять и те, кто просто не хочет вставать с постели. Если это ваш случай, то все упражнения, описанные в этой книге, можно делать и лежа.

В китайских источниках указывается, что ослабленным людям предпочтительнее комбинировать позы сидя и лежа, чем пользоваться только позами лежа. И все же оптимальным вариантом представляется сочетание всех видов поз — стоя, сидя и лежа.

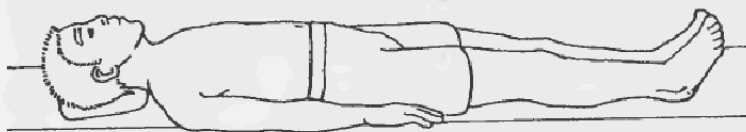
Существует два основных типа лежачих форм: лежа на спине и лежа на боку. Позе лежа на животе не обучают. На этой неделе вы научитесь лежать на спине.

Вы ложитесь на кровать, пол или любую другую ровную поверхность и кладете под голову небольшую подушку.

Существует четыре варианта поз, каждая из них может быть использована для медитации или выполнения дыхательных упражнений. При работе над этим разделом я учел рекомендации китайских руководств.

А. Лежа, руки вдоль тела

1. Лягте на спину, положив под голову подушку.
2. Ноги вытянуты, пятки вместе.



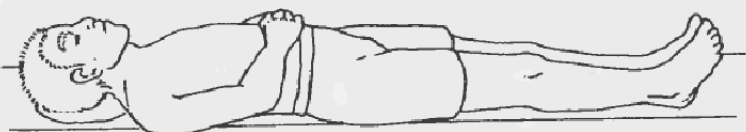
3. Руки лежат вдоль тела.
4. Пальцы рук слегка раздвинуты; кончики больших пальцев касаются бедер.
5. Расслабьте плечи и локти.

Эта форма особенно хороша для медитационной практики «третьего сокровища» «похищение разума» («бездумный ум»). Ее также рекомендуют страдающим невротами и сильным сердцебиением.

Б. Лежа, руки на животе

1. Лягте на спину, положив под голову подушку.
2. Руки лежат вдоль тела.
3. Мужчины: положите левую ладонь на пупок и накройте правой. Женщины: положите правую ладонь на пупок и накройте левой.

Эта форма рекомендуется при выполнении «брюшного дыхания». Ее можно использовать при повышенной утомляемости и депрессиях.



В. Лежа, руки на животе, ноги скрещены

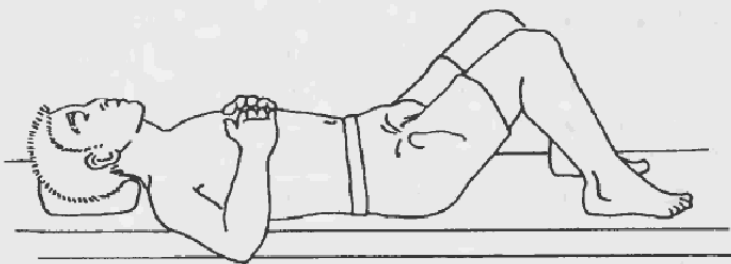
1. Лягте на спину, как в позе «Б», но скрестите ноги (левая на правой).
2. Через некоторое время поменяйте ноги местами.
3. Прищурьте глаза и расфокусированным взглядом смотрите вдаль вверх пальцев ног.

Эта форма также рекомендуется при утомляемости и депрессиях.

Г. Лежа, руки на груди, колени подтянуты

1. Лягте на спину, положив под голову подушку.
2. Положите руки на верхнюю часть груди, ладонями вниз, пальцы слегка раздвинуты.
3. Согните колени под углом 90° , ступни упираются в поверхность.
4. Расслабьте все тело и представьте, что плаваете по воде.

Рекомендуется при расстройствах автономной нервной системы.



На следующей неделе вы познакомитесь с позами на боку, а до тех пор — не переворачивайтесь (американский юмор).

СЕКСУАЛЬНОЕ КУНГ-ФУ

ДЫХАНИЕ СПИННОГО (КОСТНОГО) МОЗГА —
СЕКСУАЛЬНЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Часть 1

По мнению даосов, сексуальную энергию можно использовать для лечения внутренних органов и желез, развития умственных способностей и создания «микрокосмической орбиты». По их убеждению, сексуальная энергия тождественна энергии мозга. Кроме того, они уверены, что этот вид энергии поглощается костями, поэтому считают полезным очищать костный мозг с помощью упражнения «дыхание спинного (костного) мозга».

Сексуальный массаж является частью практики «дыхания спинного (костного) мозга». Он стимулирует воспроизводство сексуальной энергии (цзин ци) и способствует высвобождению латентной энергии и ее распространению в теле. Массаж обеспечивает приток крови к гениталиям, что снимает проблему предстательной железы у мужчин и облегчает менструальный период у женщин. Он также повышает концентрацию гормонов в головном мозге, которые активизируют его высшую деятельность, связанную с функциями гипофиза и шишковидной железы.

Дассы полагают, что стимуляция гипофиза предотвращает образование гормонов старения и помогает человеку оставаться молодым.

Техника сексуального массажа для мужчин принципиально отличается от техники массажа для женщин. Поэтому мы будем рассматривать их в разных разделах. Если у мужчин объектом массажа служит половой орган, то у женщин — груди.

СЕКСУАЛЬНЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ ДЛЯ МУЖЧИН

Мы начнем занятие с массажа яичек и семенных канальцев. Перед началом массажа следует направить энергию в яички. Ниже приводится простой и эффективный способ выполнения этой методики.

Повышение давления в мошонке

1. Сделайте глубокий вдох по типу «брюшное дыхание» и максимально заполните легкие воздухом.
2. Наполните рот воздухом и проглотите его с характерным звуком, проталкивая ци в область солнечного сплетения.
3. Сделайте вдох и протолкните ци в область пупка.
4. Сделайте вдох и протолкните энергию в яички.



Пункт 2



Пункт 3



Пункт 4

5. Сожмите промежность и анус, чтобы избежать потери энергии. Оставайтесь в этом положении 10 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение два-три раза.

Цель вышеописанного упражнения — создание в яичках достаточного для массажа количества сексуальной энергии (цзин ци).

Массаж яичек с помощью пальцев

1. Поддерживайте левое яичко кончиками пальцев левой руки. Большой палец находится сверху, остальные пальцы — снизу.
2. Круговыми движениями указательного, среднего и безымянного пальцев (по часовой стрелке, затем против часовой стрелки) массируйте низ левого яичка.
3. Круговыми движениями большого пальца (в обоих направлениях) массируйте верх левого яичка.
4. Повторите упражнение с правым яичком или с двумя одновременно.
5. Поддерживая яички кончиками пальцев, слегка разведите их (на 2,5 см) и «покрутите» каждое яичко в обоих направлениях.



Массаж яичек с помощью ладоней

1. Перед тем как приступить к массажу, повторите упражнение «повышение давления в мошонке»; наполните яички сексуальной энергией и потрите ладони друг о друга, пока не потеплеют.
2. Поддерживайте яички ладонями рук.
3. Не сдавливая яички, «покрутите» их внутри ладоней по часовой стрелке 9, 24 или 36 раз.
4. Поменяйте руки местами и сделайте круговой массаж яичек против часовой стрелки такое же количество раз, как в пункте 3.
5. Положите яички между ладонями рук, отведя пенис в сторону.
6. Нежно массируйте яички ладонями.
7. Разомкните ладони и отпустите яички.

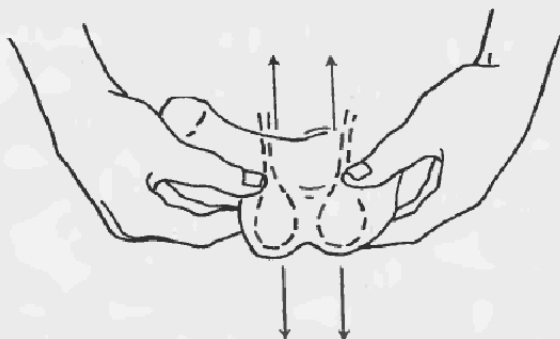


Массаж и растягивание семенных канальцев

Прежде всего, найдите сами канальцы. Один выходит из левого яичка, другой — из правого. Канальцы служат для вывода семенной жидкости из яичек. Расположены они по обе стороны мошонки. Попробуйте нащупать их указательным и большим пальцами. На ощупь канальцы тонкие и скользкие, чем-то напоминающие червячков. Массаж канальцев

(семенных протоков) укрепляет и очищает их от закупорок. После того как вы обнаружите их, можете воспользоваться следующими упражнениями.

1. Массируйте каналы большим и указательным (или средним) пальцами вверх и вниз.
2. Слегка зажав каналы у основания мошонки, оттягивайте их вниз.



СЕКСУАЛЬНЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Основным сексуальным массажем для женщин является массаж груди, активизирующий сексуальную энергию в яичниках. Каждое яйцо в яичнике покрыто тысячами мелких ресниц. У женщины сексуальное возбуждение происходит в результате вибрации этих ресниц. Вибрация ресниц пробуждает в яичниках сексуальную энергию, которая в свою очередь возбуждает всю область половых органов, включая клитор. Возбуждение активизирует железы, и все тело «затопляет» «море протяженностью десять тысяч миль».

На этой неделе вы научитесь массировать эндокринные железы с помощью сексуальной энергии. Этот массаж стимулирует эндокринные железы, усиливает воспроизводство сексуальной энергии, укрепляет организм и способствует улучшению «дыхания спинного (костного) мозга». Эндокринные железы вырабатывают гормоны, которые, проникая непосредственно в кровеносную систему, регулируют процессы роста и метаболизма.

Шишковидная железа выделяет гормон, контролирующий биоритмы человека, и действует подобно «часам» внутри тела человека. В то же время она отвечает за способность внутреннего видения и видения ауры. Даосы считают, что шишковидное тело является органом просветления, создающим бессмертное тело —местилище Духа. Шишковидная железа — главная железа ян, в то время как расположенный над ней гипоталамус — главная железа инь. Обе железы расположены в «хрустальном дворце», где также нашлось место зрительному бугру и шишковидной железе. Взаимодействие двух желез, женской — гипоталамуса и мужской — шишковидной железы, создает равновесие сил в теле. В свете этой информации я бы посоветовал вам повторить упражнение сексуального кунг-фу десятой недели «вращение водяной мельницы инь—ян». В следующий раз, когда вы будете создавать мысленный образ полового акта в верхнем «котле» («хрустальном дворце»), представьте шишковидное тело в виде пениса, а гипоталамус — в виде влагалища. Женское начало находится сверху, а мужское снизу.

Гипофиз, или «третий глаз», осуществляет контроль за другими железами эндокринной системы и

управляет процессом роста. Даосы считают его обителем Духа. Активизация гипофиза повышает способность человека осознавать свою истинную природу (некоторые практики называют это способностью общаться со своим Высшим «я» или Знанием).

Щитовидная железа управляет процессом обмена веществ, а паращитовидные железы уравнивают в теле содержание кальция и фосфора. Когда эти железы активизируются, появляется способность вести беседу и общаться.

С возрастом функциональность щитовидной железы снижается. По мнению даосов, от нее зависят иммунные функции организма и процессы омоложения. После стимуляции щитовидной железы восстанавливаются свойственные ей функции. На уровне подсознания она связана с сердечным центром, отвечающим за любовь и сострадание.

Поджелудочная железа вырабатывает гормоны, регулирующие содержание в крови сахара. Традиционная китайская медицина рассматривает поджелудочную железу и селезенку как один орган и идентифицирует этот «тандем» как селезенку. Селезенка и поджелудочная железа управляют элементом земли, который поддерживает баланс остальных четырех элементов в теле человека (элемент земли является «домом» четырех элементов).

Главная функция надпочечников — контроль за сердцебиением и инстинктом самосохранения. Активизированные надпочечники помогают продвижению сексуальной энергии вверх по позвоночнику в мозг. Они отвечают за возбуждение и получение удовольствия.

Яичники также считаются железами эндокринной системы.

Массаж желез с помощью сексуальной энергии

1. Начнем упражнение в положении сидя. Прижмите кончик языка к верхнему небу.
2. Сделайте глубокий вдох по методу «брюшное дыхание». Слегка сомкните половые губы, подтяните сфинктеры ануса и направьте энергию к правому и левому соскам.
3. На вдохе разогрейте ладони трением друг о друга.
4. Прикоснитесь к соскам указательными, средними и безымянными пальцами рук. Второй сустав среднего пальца должен находиться прямо над соском. Поддерживайте груди ладонями.
5. Круговыми движениями (сначала наружу, потом в противоположном направлении) массируйте грудь вокруг сосков.
6. Вы должны почувствовать возбуждение в области клитора. Клитор соответствует шишковидной железе. Почувствуйте как сексуальная энергия (сексуальное чувство) поднимается к затылку (затылочной точке). Именно здесь расположены шишковидная железа, гипоталамус и зрительный бугор.
7. Вновь сосредоточьтесь на массаже сосков, затем переключите внимание на гипофиз, расположенный в области «третьего глаза». Возможно, вы почувствуете в области лба легкое напряжение.
8. Вновь сосредоточьтесь на грудях, направляя в них объединенную энергию шишковидной железы и гипофиза. Продолжая массировать соски, переключите внимание и направьте сексуальную энергию на щитовидную и паращитовидные железы в области горла. Почувствуйте, как эти железы расширяются и набухают.
9. Вновь сосредоточьтесь на молочных железах, посылая им объединенную энергию шишковид-

ной, щитовидной, паращитовидных желез и гипофиза. Продолжая массировать соски, направьте сексуальную энергию в вилочковую железу, расположенную под верхней частью грудины. Почувствуйте, как вилочковая железа расширяется и набухает.

10. Вновь сосредоточьтесь на грудях, посылая в них объединенную энергию всех желез. Продолжая массировать соски, направьте сексуальную энергию в поджелудочную железу, расположенную в центре туловища, чуть ниже солнечного сплетения.



11. Направьте объединенную энергию (ци) от поджелудочной и других желез в молочные железы и продолжайте массировать соски. Сосредоточьтесь внутренний взгляд на надпочечных железах, расположенных над почками у нижнего подреберья на спине. Почувствовав, что надпочечники активизировались, направьте их энергию к грудям.
12. Объедините энергию всех желез в области груди. Направьте эту энергию в яичники и выполните упражнение «водяная мельница инь—ян» с целью управления ее движением (эту часть практики я оставляю на ваше усмотрение).
13. В дальнейшем при желании можно использовать стимуляцию клитора.

Это упражнение могут выполнять и мужчины. Естественно, они массируют головку полового члена и посылают энергию в яички. Сосредоточьтесь на энергетическом потоке, направляющемся из головы к пенису, стимулируя и постепенно комбинируя энергию желез, а затем возвращая ее в головку вашего «нефритового стебля».

ПЛАВКА ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ

Часть 6

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЧУВСТВ И ОРГАНОВ

**ШЭНЬ
РАЗУМ**

Установление взаимосвязи между чувствами и внутренними органами — одно из самых моих любимых занятий в практике «плавка пяти элементов». Как и раньше, мы повторим пройденный на прошлой неделе мате-

риал и сделаем еще один шаг вперед. Этот шаг связан с информацией, уже знакомой вам. Перед тем как направлять энергию в «точку сбора», мы будем учиться устанавливать связь между внешними и внутренними органами. Вы в основном знаете, как это делать из практики «третьего сокровища», с которой познакомились в течение первых пяти недель.

Каждый из пяти главных внутренних органов соответствует конкретному внешнему органу. Так, почки соответствуют ушам, сердце — языку, печень — глазам, легкие — носу, а печень — рту (губам).

Смысл действий заключается в том, чтобы мысленно соединить внешний орган чувств с внутренним органом. Даосы говорят, что когда уши могут вернуться в почки, они чувствуют себя как дома. Для осуществления задуманного прислушайтесь к своим почкам и, почувствовав взаимосвязь с ушами, слейте возникшую при этом энергию в «точку сбора» почек, расположенную в промежности.

Мысленно соедините сердце с языком, и язык успокоится и почувствует себя как дома. Ваша способность устно выражать мысли значительно улучшится. Можно научиться управлять языком, гармонизируя энергию сердца. Это сделает вашу речь выразительной и убедительной. Она будет услаждать слух других людей и не вызывать у них раздражение. Как только вы почувствуете связь между языком и сердцем (может возникнуть ощущение, что органы связаны друг с другом многочисленными невидимыми нитями), направьте появившуюся энергию в сердечную «точку сбора».

Следующий этап — извлечение водной энергии из «точки сбора» почек и огненной энергии из «точки

сбора» сердца и направление энергетического потока в передний «багуа».

Печень связана с глазами. Мысленно отправьте глаза в печень, и они успокоятся и почувствуют себя как дома. Печень является хранилищем элемента дерева, соответствующего весне. Это означает, что весной печень и глаза будут ослаблены. Подобная закономерность распространяется и на другие органы. В определенный сезон они находятся в ослабленном состоянии. Поэтому в неблагоприятное время года органы нужно укреплять с помощью таких упражнений, как «целительные звуки», «внутренняя улыбка», «дыхание волос», «плавка пяти элементов».

Как только вы почувствовали связь между глазами и печенью, направьте возникшую энергию в «точку сбора» печени, расположенную справа от переднего «багуа».

Нос чувствует себя уютно в легких. Когда вы почувствуете эту связь, направьте энергию металла в «точку сбора» легких, расположенную слева от переднего «багуа». Следует помнить, что вы направляете реальную, а не просто воображаемую энергию.

На следующем этапе энергия металла и дерева направляется из соответствующих «точек сбора» в передний «багуа». Здесь энергетические потоки смешиваются и гармонизируются с энергией огня и воды.

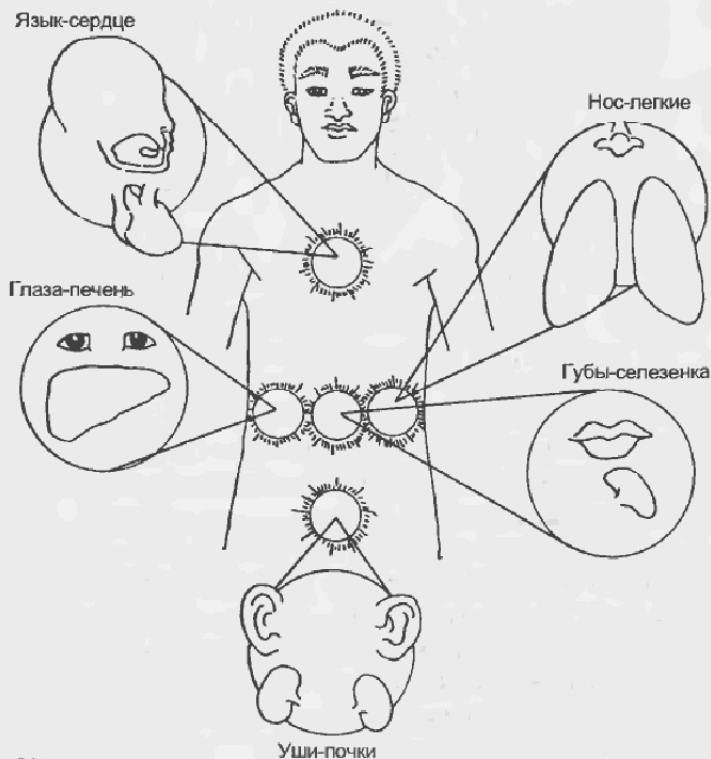
Отправьте ваш рот в селезенку, и губы почувствуют себя уютно как дома. На Западе существует несколько иное представление о функциональном назначении селезенки. Даосы же полагают, что она отвечает за сопротивляемость организма заболеваниям,

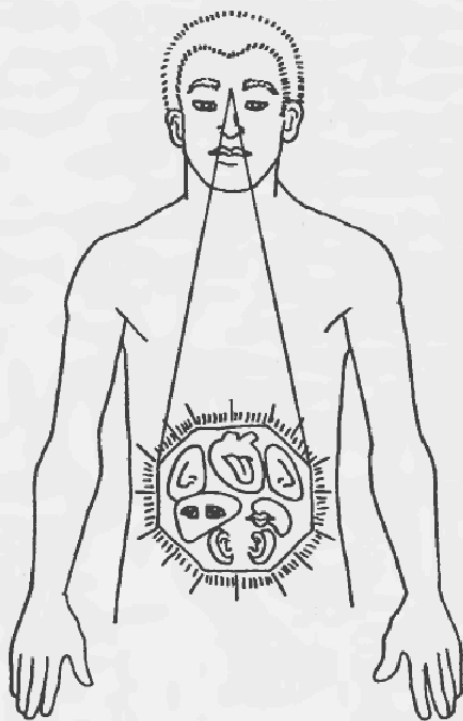
обеспечивает хороший аппетит и аурическую защищенность. Элемент земли усиливает и питает все другие элементы. Именно поэтому передний «багуа» является «точкой сбора» элемента земли. Все элементы чувствуют себя как дома в этом центре.

Как только вы почувствуете связь между ртом и селезенкой, направьте энергию земли в передний «багуа» и смешайте энергию всех пяти элементов.

1. Сядьте на стул, положите руки вместе и прижмите кончик языка к верхнему нёбу. Представьте, что ваше тело окружено радужной аурой пяти элементов. Начните с красного цвета. Затем последовательно представляйте желтый, белый, синий и зеленый цвета.
2. Улыбнитесь глазами (можно выполнить упражнение «внутренняя улыбка» по передней, средней и задней линиям).
3. Сформируйте передний «багуа» (или «звезду в круге»).
4. Прислушайтесь к своим почкам. Почувствуйте возникшую связь между ушами и почками.
5. Представьте, как почки купаются в небесно-синем (или блестящем черном) цвете, и направьте водную энергию почек в «точку сбора», расположенную в промежности.
6. Почувствуйте связь между языком и сердцем.
7. Представьте, что сердце купается в красном цвете. Направьте огненную энергию в сердечную «точку сбора», расположенную в центре груди.
8. Одновременно направьте спиральную энергию от «точек сбора» почек и сердца в передний «багуа» и смешайте два энергетических потока.

9. Внутренним взором посмотрите на печень, почувствуйте связь этого органа с глазами.
10. Представьте, как печень купается в изумрудно-зеленом цвете. Направьте энергию дерева в «точку сбора», расположенную справа от переднего «багуа» («звезды»).
11. Почувствуйте связь между носом и легкими.
12. Представьте, как легкие купаются в серебристо-белом цвете, и направьте энергию металла в «точку сбора» легких, расположенную слева от переднего «багуа» («звездь»).





13. Одновременно направьте спиральную энергию из «точек сбора» легких и печени в передний «багуа» («звезду»). Смешайте энергетические потоки с энергией огня и воды.
14. Почувствуйте связь между губами и селезенкой.
15. Представьте, как селезенка купается в золотисто-желтом цвете. Направьте энергию земли в передний «багуа» («звезду») и смешайте ее с энергией четырех элементов.
16. Сформируйте задний «багуа» («звезду»).

17. Слейте энергетический сплав пяти элементов из переднего «багуа» («звезды») в «котел» нижнего дань-тянь. Одновременно слейте в «котел» спиральную энергию из заднего «багуа» («звезды»).
18. Создайте левый и правый «багуа» и слейте спиральную энергию в «котел».
19. Создайте верхний и нижний «багуа» и слейте спиральную энергию в «котел».
20. Сконцентрируйтесь и создайте в «котле» энергетическую «жемчужину».
21. Отправьте «жемчужину» в путешествие по «микрокосмической орбите». Пусть сделает несколько витков. Помогая ее движению, сопровождайте «жемчужину» «вращением» глаз.
22. Верните «жемчужину» в «котел» и аккумулируйте энергию в области пупка.

ДВЕНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

ЧЕТЫРЕХКРАТНОЕ ДЫХАНИЕ

Часть 6

ЦИ ДЫХАНИЕ

Только теперь настало время объяснить, что техника дыхания костями рук стала преддверьем нового, продвинутого, этапа постижения даосской практики.

До определенного момента техника этой недели будет аналогична ранее изученной. Когда вы посылаете энергию в руки, вместо того чтобы сделать вдох, задержите дыхание и волевым усилием направьте энергию через руки в пальцы. В части 3 «дыхания спинного (костного) мозга» (десятая неделя) я уже говорил об этой технике, но не касался деталей.

Для даосов эта форма дыхания является высшей. Как правило, о ней говорят как о пренатальном или эмбриональном дыхании. Само название говорит о циркуляции энергии плода в материнском чреве. Пока плод окружен амниотической жидкостью, он не может дышать воздухом. Однако это не отражается на свободной циркуляции энергии в теле. После рождения большинство из нас постепенно утрачивают эту способность. Восстановить свободную

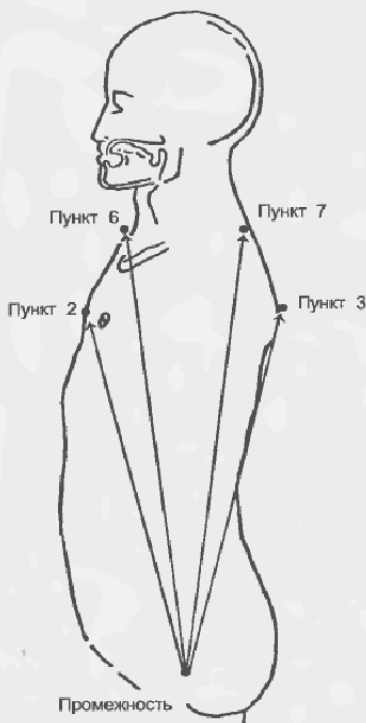
циркуляцию энергии внутри тела — одна из целей предстоящей тренировки.

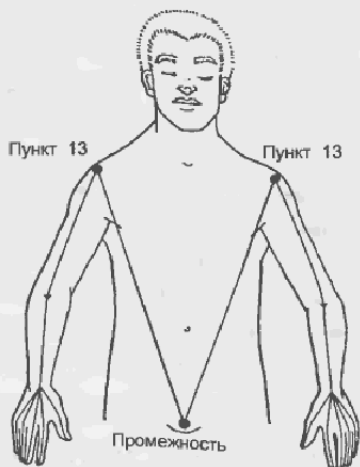
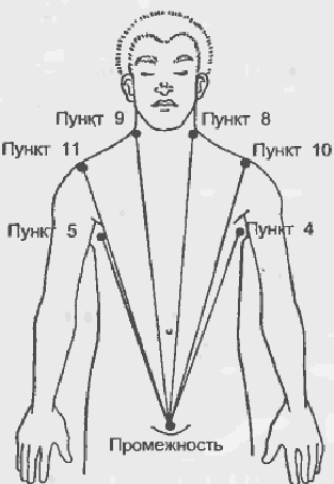
Иногда во время занятий некоторым ученикам начинает казаться, что когда-то давно они уже владели этой техникой. Всплывают смутные воспоминания, возникают туманные образы и ассоциации. Причина таких явлений кроется в «памяти тела». Все мы были способны, когда находились в утробе матери. У многих маленьких детей энергия беспрепятственно циркулирует по жизненным меридианам тела. С возрастом дети теряют эту способность и забывают о связанных с ней ощущениях. В основном эти ощущения касаются эмоционального плана, так как в раннем младенчестве речевой фактор практически отсутствует. Поэтому воспоминания об утраченной внутренней гармонии лежат в эмоциональной сфере. С практикой восстановленная энергетическая циркуляция может быть осмыслена. И в этом вам поможет «плавка пяти элементов».

На этой неделе мы начнем упражнение с четырехкратного дыхания в сердечном центре (Т-11) и в подмышечных впадинах, которые изучали в течение десятой недели. Далее мы повторим упражнение прошлой недели, то есть дыхание спереди, сзади и по бокам шеи. Затем вы сделаете вдох и направите «силу промежности» в верхнюю область левого плеча и после еще одного глотка воздуха направите ее в верхнюю часть правого плеча. После этого следует задержать дыхание и волевым усилием направить энергию в руки и пальцы.

1. Медленно вдохните по типу «брюшное дыхание».
2. Сделайте неглубокий вдох и направьте «силу промежности» в центр грудины.

3. Сделайте неглубокий вдох и направьте «силу промежности» в точку жиа-пе, расположенную на спине напротив сердечной точки.
4. Сделайте неглубокий вдох и направьте «силу промежности» в левую подмышку.
5. Сделайте неглубокий вдох и направьте «силу промежности» в правую подмышку.
6. Сделайте неглубокий вдох и направьте «силу промежности» к V-образной выемке на горле.
7. Сделайте неглубокий вдох и направьте «силу промежности» к большому позвонку у основания шеи (С-7).





8. Сделайте неглубокий вдох и направьте «силу промежности» в основание шеи с левой стороны.
9. Сделайте неглубокий вдох и направьте «силу промежности» в основание шеи с правой стороны.
10. Сделайте неглубокий вдох и направьте «силу промежности» к верхней части левого плеча.
11. Сделайте неглубокий вдох и направьте «силу промежности» к верхней части правого плеча.
12. Округлите плечи так, будто держите под мышками куриные яйца.
13. Задержите дыхание, сдержите «силу промежности», а затем мысленным усилием направьте энергию в руки к пальцам.
14. Мысленно верните энергию вверх по рукам в плечи.

15. На выдохе сохраните положение плеч, а затем расслабьтесь.
16. Начинайте упражнение с одного-двух повторений; увеличьте их количество, сообразуясь со своими возможностями.

На первых порах вам будет непросто управлять движением энергетических потоков одним волевым усилием. С практикой ощущение опустошенности после выполнения упражнения пройдет. Вы сможете несколько раз переместить энергию вверх и вниз во время одного вдоха.

ДЫХАНИЕ СПИННОГО (КОСТНОГО) МОЗГА

Часть 5

На этой неделе вам предстоит научиться дышать костями черепа и направлять энергию вниз по позвоночнику к бедрам и ниже, вплоть до кончиков пальцев ног. Если вы не пропускали тренировок, то предстоящее задание не составит для вас труда. Как уже говорилось, чем больше практикуешь «дыхание спинного (костного) мозга», тем легче его выполнять.

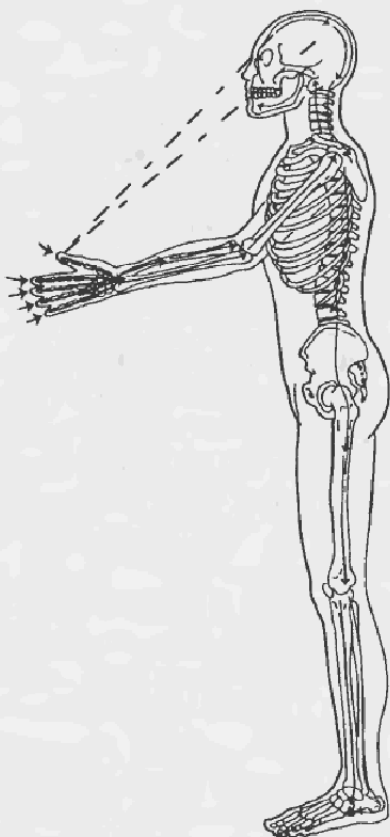
Итак, на этой неделе вы будете направлять энергию по многим костям. Подозреваю, что некоторые из вас в начале занятий не испытывали никаких ощущений, связанных с этой методикой. О том, насколько вы успешно осваиваете ее, можно судить по неожиданным и отчетливым ощущениям в тех областях, которые раньше не воспринимались вашими органами чувств.

В течение нескольких лет меня беспокоило правое бедро. Как я не пытался его почувствовать, у меня ничего не получалось, хотя, естественно, я мог в любую минуту убедиться в его существовании, потрогав его рукой. Однако мысленно я не мог представить даже его очертаний.

Однажды вечером, практикуя «дыхание спинного (костного) мозга», я увидел себя как бы изнутри. Мне удалось явственно рассмотреть правое бедро. Я мог чувствовать буквально каждую клетку своей тазобедренной кости. По ощущениям она была твердой, но болезненной и пористой. Когда я полностью сосредоточился на ней, то увидел, как она всасывает в себя энергию и меняется прямо на глазах. Плотность увеличивалась, а хрупкость постепенно исчезала. Вначале ее структура ощущалась как пробка, но постепенно начинала выглядеть как красное дерево. Создалось впечатление, что некая утраченная часть меня самого возвращается к жизни. Я вспомнил, что в раннем детстве мог чувствовать все свои кости, но тогда никто из взрослых не просветил меня на этот счет. По крайней мере, это произошло не раньше, чем я стал приверженцем даосизма.

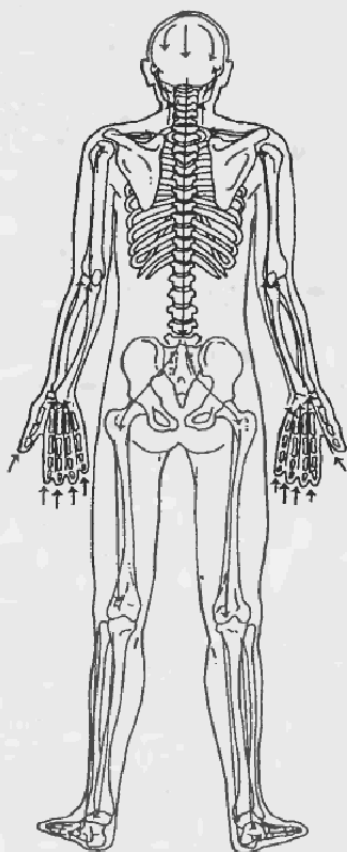
Таковы удивительные метаморфозы, которые происходят в процессе постижения техники «дыхания спинного (костного) мозга». Поистине это одно из лучших упражнений для поддержания прекрасной физической формы.

1. Выполните упражнение «дыхание спинного (костного) мозга» в том объеме, который уже освоили, то есть пальцами рук, ладонями, предплечьями, плечами, лопатками и ключицами.



Пункты 1, 2

2. Сделайте вдох и направьте энергию через лопатки и ключицы к шее.
3. Далее направляйте энергию вверх по горлу, в челюсть, в лицевые кости вплоть до затылка.
4. На выдохе энергия опускается вниз к основанию черепа и далее вниз по позвоночнику.



Пункты 3-5

5. Когда энергия достигает крестца, она разделяется на два потока, стекающие по бокам в ноги и далее вниз, вплоть до «журчащих ручейков», точек в центрах стоп.
6. В течение 30 секунд вдыхайте и выдыхайте посредством «журчащих ручейков».

7. Начните вдыхать и выдыхать пальцами ног. Начните с большого пальца левой ноги. Вдыхайте и выдыхайте энергию этим пальцем, затем переходите к дыханию вторым, третьим, четвертым и, наконец, мизинцем.



8. Повторите упражнение с пальцами правой ноги.
9. Вдыхайте и выдыхайте энергию всеми пальцами ног одновременно. Перед выдохом начинайте поднимать энергию к лодыжкам. Выполняйте это упражнение не менее 15–30 секунд.



10. Вдохните большеберцовой и малоберцовой костями вплоть до колена, затем выдохните пальцами ног. Выполняйте это упражнение не менее 15–30 секунд.

11. Вдохните энергию пальцами ног и направляйте ее вверх по бедренной кости вплоть до тазобедренного сустава, затем выдохните пальцами ног. Выполняйте это упражнение не менее 15–30 секунд.

12. Вдохните энергию пальцами ног и направляйте ее вверх в кости таза, затем выдохните пальцами ног. Выполняйте это упражнение примерно 30 секунд.

С практикой вы почувствуете, как энергия будет самостоятельно стремиться к тому, чтобы заполнить все ваши кости. Она будет спонтанно распространяться на позвоночник, ребра и грудные кости. На следующей неделе мы этим и займемся.

СТАТИЧЕСКИЙ ЦИГУН

ПОЗЫ ЛЕЖА

Часть 2

ЦЗИН ТЕЛО

На этом занятии мы рассмотрим важную статичную форму, позу лежа на боку. Ее история восходит к временам династии Сун (960—1127). Автором позы считается даосский адепт Чень Хуашань. Согласно преданию, он, медитируя, провел много лет на священной даосской горе Хуашань и достиг бессмертия.

Чень Хуашань написал труд «Двенадцать форм упражнения лежа» и снабдил книгу двенадцатью иллюстрациями. К счастью, все 12 форм идентичны в смысле позы, в которой изображается медитирующий. Все они представляют 12 способов даосской медитации и внутренней алхимии.

Сама по себе поза простая. Двенадцать иллюстраций Чень Хуашаня изображают человека, лежащего на правом боку. Правому боку отдается предпочтение, потому что такое положение тела снимает лишнюю нагрузку с сердца, расположенного слева. Впрочем, с таким же успехом можно принять позу и на левом боку, как показано на рисунке в моей книге.

1. Лягте на правый бок.
2. Положите ладонь на подушку, а голову на ладонь.
3. Левая рука лежит на левом боку; ладонь находится на бедре или паховой области.
4. Правое колено согнуто, левая голень лежит на правой ступне.
5. Левая нога (которая сверху) вытянута.



Китайские источники рекомендуют эту форму людям, страдающим неврозами и депрессиями. Позу можно принимать, выполняя любое из упражнений «третьего сокровища».

Мастера Дао могут выполнять упражнения лежа в кровати или во сне. Именно к этому призывают 12 форм Чень Хуашаня. Ниже я их перечисляю. Вы поймете, что уже знакомы со многими из них. 1 — «шюкоренне тигра и дракона» (похоти), 2 — «обретение душевного равновесия», 3 — «гармонизация жизненной энергии» (ци), 4 — «передача инь и ян», 5 — «сохранение равновесия между инь и ян», 6 — «разведение огня», 7 — «созерцание очага для разогревания котла», 8 — «сохранение эссенции (цзин) в теле», 9 — «огдых в загоне с лошадьми и обезьянами (эмоциями)», 10 — «в поисках эликсира», 11 — «пробуждение негнины», 12 — «обретение бессмертия».

Попробуйте выполнить несколько внутренних упражнений лежа в кровати. Лично я начал их делать много лет назад, когда у меня возникли проблемы со сном. Я сосредоточивался на одном из энергетических центров, таких, как дань-тянь, солнечное сплетение, сердечный центр или «журчащий ручеек».

Очень скоро я убедился, что в этой позе легче всего манипулировать потоками энергии. В состоянии полусна сознание не оказывает своего обычного сопротивления движению энергии.

Я понял, что лучшее время занятий — раннее утро. Правда, утром не всегда был уверен, проснулся я или нет. Фактически я программировал собственное подсознание, так как в бодрствующем состоянии энергия распространялась в теле почти автоматически.

Именно с этого этапа начинается приобщение к «даосской йоге снов». Попробуйте проснуться на час раньше обычного времени. Перед тем как снова заснуть, сосредоточьтесь на одном из энергетических центров тела.

Через несколько дней такой практики вы научитесь сосредоточиваться во время сна. Если вы преуспеваете в этом, то вскоре сможете выполнять многие упражнения даосской йоги во сне. Если ваши усилия будут напрасными, не расстраивайтесь. «Йога снов» — удел избранных и доступна далеко не всем.

Можете попытаться счастья непосредственно перед отходом ко сну. Концентрация внимания на «журчащем ручейке» оказывает усыпляющее воздействие. Не исключено, что вас посетят изумительные сновидения. Есть вероятность, что во сне вас удостоит своим вниманием один из бессмертных. Кто знает?

СЕКСУАЛЬНОЕ КУНГ-ФУ

ДЫХАНИЕ СПИННОГО (КОСТНОГО) МОЗГА —
СЕКСУАЛЬНЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Часть 2

С помощью сексуального энергетического массажа цзин ци может поглощаться непосредственно костями. Попробуйте выполнить упражнение «дыхание спинного (костного) мозга» сразу после сексуального массажа, и вы убедитесь в том, насколько эффективнее стало упражнение. Ваши кости могут хранить сексуальную энергию. По мнению даосов, кости пожилых людей становятся хрупкими из-за недостатка сексуальной энергии энергии (цзин ци). Именно поэтому они считают сохранение жизненной (цзин) одной из важнейших целей своей практики.

Техника сексуального массажа обеспечит постоянную циркуляцию цзин ци в вашем организме. Главным хранилищем сексуальной энергии считаются почки. В то же время энергия может аккумулироваться в мозгу и костях. Для передвижения потока сексуальной энергии в мозг служит упражнение «вращение водяной мельницы инь—ян». «Дыхание спинного (костного) мозга» позволяет хранить энергию в костях. В какой-то мере все органы способны насыщаться цзин ци во время сексуального энергетического массажа. Сексуальная энергия — это энергия жизни. Даосы знали это и использовали могучий энергетический источник, которым легкомысленно пренебрегали западные ученые.

Достаточно вспомнить, что использование сексуального энергетического потенциала укрепляет кости, восстанавливает костный мозг, сжигает жир, восп-

роизводит красные и белые кровяные тельца. Можно просидеть на скале тысячу лет в раздумьях и не узнать об этом. Уверяю вас, факты таковы, что закрывать на них глаза просто бессмысленно.

СЕКСУАЛЬНЫЙ МАССАЖ ДЛЯ МУЖЧИН

На этой неделе вы освоите три новых упражнения, связанных с энергетическим массажем.

Похлопывание яичек

Это упражнение служит для стимуляции кровообращения и усиленного воспроизводства спермы.

1. Обнажите нижнюю часть тела.
2. Сделайте вдох и направьте энергию (ци) в яички.
3. Задержите дыхание, стисните зубы, сократите мышцы промежности и ануса и слегка подтяните яички.
4. Отведя пенис в сторону, похлопывайте средним пальцем по левому яичку в течение 15 секунд.
5. Сделайте выдох и расслабьтесь, затем повторите упражнение с правым яичком.



Массаж пениса

Это упражнение снимает с пениса энергетическую блокаду, повышает кровоснабжение и мышечный тонус.

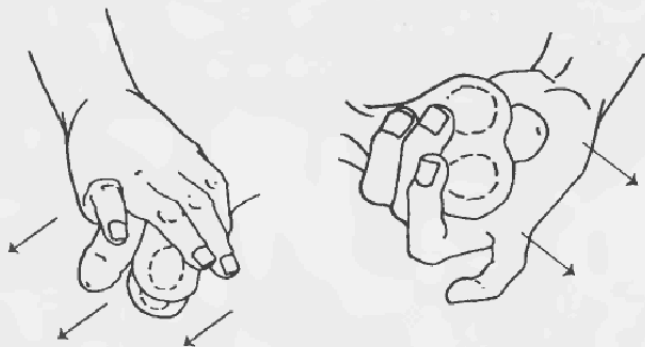
1. Согрейте ладони трением друг о друга.
2. Возьмите пенис в руки так, чтобы большие пальцы были сверху.
3. Массируйте левую поверхность пениса большими пальцами от основания до головки и обратно.
4. Массируйте правую поверхность пениса большими пальцами от основания до головки и обратно.
5. Массируйте среднюю поверхность пениса большими пальцами от основания до головки и обратно.



Растягивание пениса и связок яичек

Даосы учат, что сухожилия тела зависят от состояния половых органов. Растягивая пенис и мошонку, мы косвенно вытягиваем сухожилия тела. Это эффективное упражнение, но, пожалуйста, не переусердствуйте.

1. Согрейте ладони трением друг о друга.
2. Большой палец руки расположите у основания пениса, а четырьмя пальцами удерживайте мошонку.
3. Подтяните пенис и мошонку и направьте «силу промежности» в пять главных внутренних органов. Положение пальцев на пенисе и мошонке остается неизменным.
4. Не тяните слишком сильно. Слегка оттягивая пенис и мошонку, совершите несколько круговых движений влево и вправо.



По окончании массажа выполните упражнение «дыхание костного мозга».

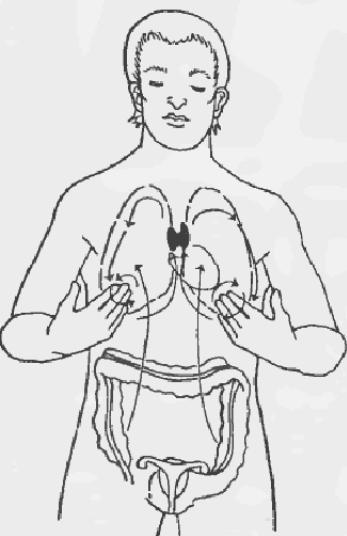
СЕКСУАЛЬНЫЙ МАССАЖ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Массаж можно выполнять как отдельное упражнение или в сочетании с массажем желез, о котором рассказывалось на прошлой неделе.

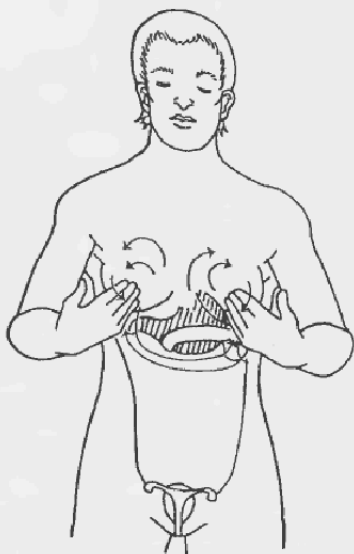
Массаж органов с помощью сексуальной энергии

1. Разогрейте ладони трением друг о друга и сделайте массаж груди.

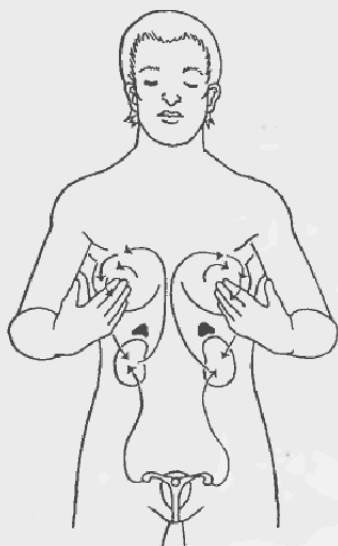
2. Когда вы почувствуете, что поток сексуальной энергии активизирован, направьте его в легкие.
3. После того как сексуальная энергия активизирует легкие, верните ее в молочные железы.
4. Направьте сексуальную энергию в вилочковую железу и сердце.
5. После активизации сердца и вилочковой железы верните энергию в молочные железы.
6. Направьте сексуальную энергию в селезенку.
7. После активизации селезенки верните энергию в молочные железы.
8. Направьте сексуальную энергию в почки. После стимуляции почек верните энергию в молочные железы.



Пункты 3-5



Пункт 7



Пункт 8



Пункт 9

9. Направьте сексуальную энергию в печень. После активизации печени верните энергию в молочные железы.
10. Положите руки на колени и сосредоточьте внимание на грудях и сосках.
11. Позвольте потоку сексуальной энергии спуститься в яичники.
12. Сосредоточьтесь на яичниках и дышите ими.
13. Втяните половые губы и направьте сексуальную энергию во «дворец яичников», расположенный выше влагалища.
14. Положите руки на область яичников и массируйте эти места.

Мужчины также могут выполнять это упражнение, вместо грудей массируя половой член (но не головку члена) и яички.

ПЛАВКА ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ

Часть 7

ТРАНСФОРМАЦИЯ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

ШЭНЬ
РАЗУМ

Главная цель даосской йоги — восстановление истинной природы человека.

Внутренняя алхимия — это система, с помощью которой возможно такое восстановление. При зачатии плод обретает истинную природу. После рождения младенец начинает ее утрачивать. Когда молодой человек заканчивает свое формальное образование, он полностью утрачивает истинные природные качества.

Мое перо слишком безыскусно, чтобы описать «истинную природу» человека. Она не заявляет о себе вслух и находится в полной гармонии с Дао. Она не нуждается в толковании и пояснении. Ее реальность выходит за рамки интеллектуального осмысления. Для того чтобы постичь истинную природу, нужно избавиться от привычных стереотипов. Разум должен освободиться от мыслей. Многое в нашем мыслительном процессе контролируется эмоциональным состоянием. Если человек счастлив, то ему в голову приходят счастливые мысли. Если он мрачен, то и его мысли тягостные. Эмоциональное состояние, состояние ума являются отражением мыслей.

К сожалению, достаточно часто мы находимся во власти негативных эмоций. Даосы сравнивают отрицательные эмоции с ворами, крадущими позитивную энергию. Негативные чувства делают нас злыми и раздражительными, унылыми и испуганными, озабоченными и напряженными.

Для того чтобы избавиться от негативных эмоций и мыслей, необходимо научиться трансформировать их в положительные. На Западе эту многовековую проблему пытаются решить воздействием на мыслительный процесс. Именно такую задачу ставят перед собой западные психологи. Что ж, будем надеяться, что, после того как вы вылили все нечистоты вашей души на своего психоаналитика, ваши мысли станут чище.

У даосов используют принципиально иной подход к этой проблеме. Они пытаются трансформировать эмоции. Возможно, вы сочтете этот способ аналогичным психоанализу. Однако это не так. Даосы утверждают, что мысли человека принадлежат головному мозгу, а его эмоции — внутренним органам. В то время как западная психология рассматривает мозг как центр, управляющий мыслями и эмоциональным состоянием, даосы учат, что таковым центром являются пять главных внутренних органов, управляющих эмоциями, которые в свою очередь контролируют мысли. Пять главных внутренних органов подобны программному обеспечению в компьютере вашего мозга. А любая прикладная программа должна работать в соответствии с алгоритмом, который вы в нее закладываете.

Следующий этап «плавки пяти элементов» — сбор в «багуа» негативных эмоций из почек, сердца, печени, легких и селезенки. Каждый из этих внутренних органов — хранилище негативных чувств.

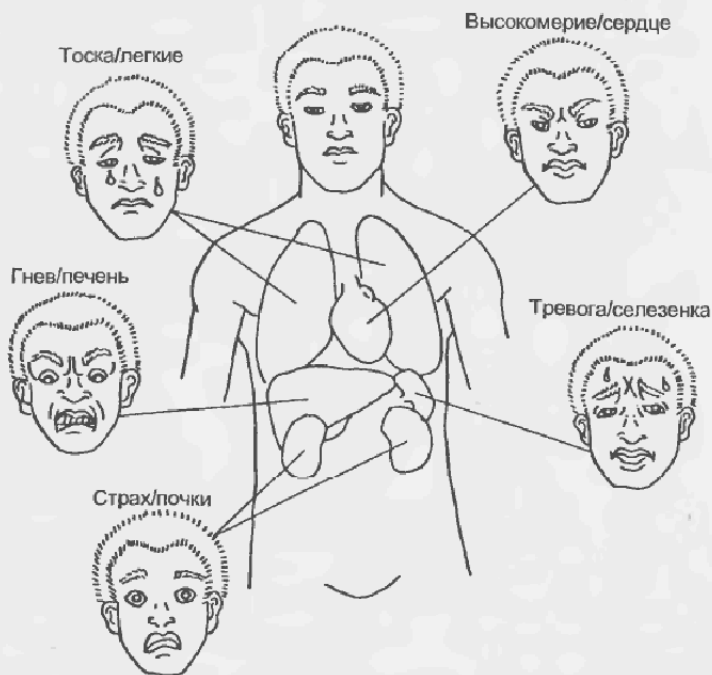
Как известно, каждому из пяти главных органов соответствует конкретный элемент, который является его управителем. Баланс между элементами обеспечивает контроль за эмоциональным состоянием. Та-

ким образом, в процессе плавки происходит изменение эмоционального состояния. Вероятно, некоторые из вас почувствовали изменение эмоционального настроения еще во время прошлого занятия. Обеспечив связь между внешними органами чувств и внутренними органами, можно высвободить значительный эмоциональный потенциал. Даосы не считают нужным контролировать эмоции, они лишь позволяют им выйти из латентного состояния. Во время плавки пять видов энергии, имеющих разную эмоциональную окраску, гармонизируются. Следовательно, можно гармонизировать и эмоциональное состояние человека, тогда ни одна неуправляемая эмоция не нарушит ваш душевный покой. Ваши мысли успокоятся, а эмоциональное напряжение стабилизируется. На этой неделе мы займемся изучением приемов, которые можно условно назвать «даосской психологией».

Каждый день мы становимся рабами подавленных эмоций. Если мы сердимся, то стараемся выместить наш гнев на другом человеке. На какое-то время наше эмоциональное состояние улучшается, но гнев не исчезает. Происходит следующее. Тем или иным способом мы «вливаем» негативные эмоции на других людей. На Западе ими часто оказываются личные психоаналитики, после визита к которым мы получаем на какое-то время облегчение. Здесь будет уместно вспомнить, что случаи самоубийств среди психиатров и психологов едва ли не самые распространенные в мире. Порой люди этой профессии просто не в состоянии избавиться от тех душевных нечистот, которые им волей-неволей приходилось выслушивать от своих клиентов.

Во время «плавки пяти элементов» мы не избавляемся от негативных чувств, но трансформируем их в позитивные. Плавка начинается сбором и гармонизацией эмоций. Ниже приводится таблица соответствия внутренних органов эмоциям и элементам.

Элемент	Огонь	Вода	Дерево	Металл	Земля
Орган	Сердце	Почки	Печень	Легкие	Селезенка
Негативная эмоция	Ненависть, жестокость, высокомерие, нетерпимость	Страх, подавленность	Гнев	Уныние, тоска, сожаление	Печаль, тревога



Негативные эмоции отделяют нас от истинной природы. Потворствуя негативным чувствам, мы никогда не обречем ее. Если вы действительно хотите познать себя, узнать, кто вы есть на самом деле, восстановите свое природное естество.

1. Сядьте на стул, руки положите вместе и прижмите кончик языка к верхнему нёбу. Представьте, что ваше тело окружают цвета радужной ауры. Начните с красного. Затем представьте, что тело окутывает желтый, белый, синий и зеленый цвета.
2. Улыбнитесь глазами (при желании можете полностью выполнить упражнение «внутренняя улыбка» по передней, задней и средней линиям).
3. Создайте передний «багуа» («звезду в круге»).
4. Прислушайтесь к почкам или просто сосредоточьте внимание на почках.
5. Настройтесь на чувство страха или другую эмоцию, которая доставляет вам беспокойство. Возможно, вы увидите ее в цвете, услышите как звук или почувствуете ее вкус. Она может быть окрашена в грязно-синий, серый или черный цвет.
6. По спирали отправьте страх или другое неприятное чувство в «точку сбора» почек.
7. Почувствуйте, как устанавливается связь между сердцем и языком. Попробуйте почувствовать в сердце такие эмоции, как нетерпимость, ненависть, высокомерие или жестокость. Они также могут иметь цвет, форму, звук или вкус. Обычные цвета этих чувств — грязно-красный, оранжевый или серый.
8. По спирали направьте чувства нетерпимости, жестокости или другие негативные ощущения из сердца в соответствующую «точку сбора».

9. Направьте энергию из обеих «точек сбора» в передний «багуа» («звезду»).
10. Почувствуйте связь между глазами и печенью. Почувствуйте в печени чувство гнева или другие негативные эмоции. По ощущениям они будут острыми, болезненными, горячими, грязно-красными, мутными или серыми.
11. По спирали направьте гнев или неприятное чувство из печени в соответствующую «точку сбора».
12. Сделайте вдох и на выдохе почувствуйте связь между носом и легкими. Почувствуйте в легких уныние, печаль, чувство подавленности или другое негативное ощущение. Оно может восприниматься холодным, серым, мутным и гнетущим.
13. По спирали направьте уныние, печаль, подавленность или другую негативную эмоцию в «точку сбора» легких.
14. Направьте энергию из точек сбора легких и печени в передний «багуа» («звезду»).
15. Почувствуйте связь между ртом и селезенкой и настройтесь на уныние, озабоченность или другую негативную эмоцию. Она может ощущаться как серая, мутная, липкая и зыбкая.
16. По спирали направьте негативные эмоции из селезенки в передний «багуа» (или «звезду в круге»).
17. Тщательно смешайте все эмоции, соответствующие им цвета и ощущения в переднем «багуа» («звезде»).
18. Создайте мысленный образ заднего «багуа» («звезды»).
19. По спирали слейте эмоциональный сплав из переднего и заднего «багуа» в «котел» нижнего дань-тянь.

20. Создайте, а затем слейте в «котел» энергию из левого и правого «багуа».
21. Создайте, а затем слейте в «котел» энергию из верхнего и нижнего «багуа».
22. Сконцентрируйте в «котле» спиральную энергию и создайте «жемчужину». Представьте, что в процессе создания «жемчужины» негативные эмоции превращаются в позитивные.
23. Запустите «жемчужину» в полет по «микрокосмической орбите». Пусть сделает несколько витков. Помогайте движению «жемчужины» «вращением» глаз.
24. Верните «жемчужину» в «котел» и аккумулируйте энергию в области пупка.

После плавки негативных эмоций «жемчужина» превращает их в позитивные. Ниже приводится таблица соответствия позитивных эмоций элементам и внутренним органам.

Элемент	Огонь	Вода	Дерево	Металл	Земля
Орган	Сердце	Почки	Печень	Легкие	Селезенка
Положительная эмоция	Любовь, честь, уважение	Нежность, мудрость	Доброта, способность к всепрощению	Смелость, праведность	Честность, открытость

Для усиления эффекта трансформации полезно ассоциировать положительные эмоции с ярким цветом каждого внутреннего органа.

ТРИНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

ЧЕТЫРЕХКРАТНОЕ ДЫХАНИЕ

Часть 7

ЦИ ДЫХАНИЕ

Итак, мы приближаемся к финалу нашего курса. Искренне надеюсь, что многие из вас по достоинству оценили предлагаемые знания. Даже в том случае, если вы ограничились лишь чтением книги, то и это повлияет на ваше отношение к реальности. Вы сделаете первый шаг на пути постижения уникальной даосской йоги, проводником которой является ваш покорный слуга.

Четырехкратное дыхание относится к категории «нэй-дань», или внутренних упражнений. Как уже говорилось, даосский подход к здоровью во многом диаметрально противоположен западному. На Западе начинают совершенствование с внешней формы и лишь потом работают над внутренним содержанием.

Даосы называют внешние упражнения «вэй-дань». В даосизме ими также не пренебрегают. Так, динамические формы цигун основаны именно на методике вэй-дань. Однако глубинный смысл даосской йоги заключен в упражнениях нэй-дань, которые ведут к совершенству, прокладывая путь от внутренне-

го к внешнему. В упражнениях четырехкратного дыхания этот подход наиболее очевиден. Повышая внутреннее давление, мы наполняем тело энергией, усиливающей его внешние формы. Даосы называют это внутренней силой.

На этой неделе объектом тренировки будет голова. Связанная с ней техника несколько отличается от той, которую вы изучали на предыдущих занятиях. Мне бы не хотелось, чтобы на этой неделе вы создавали чрезмерное давление, оно может привести к травматическим последствиям. После «брюшного дыхания» вы направите «силу промежности» в область «третьего глаза». Затем энергия перетечет в подбородок, укрепляя основание шеи. Сделав вдох, вы направите ее в нефритовую подушку, точку у основания черепа. «Третий глаз» и нефритовая подушка располагаются примерно на одном уровне.

Далее вы научитесь дышать височными костями, расположенными между внешними уголками глаз и ушами. Именно в этом месте следует воздержаться от чрезмерных усилий по созданию избыточного давления. Вместо того чтобы использовать «силу промежности», вы будете слегка сокращать яички или яичники и направлять возникающую при этом энергию в височные области.

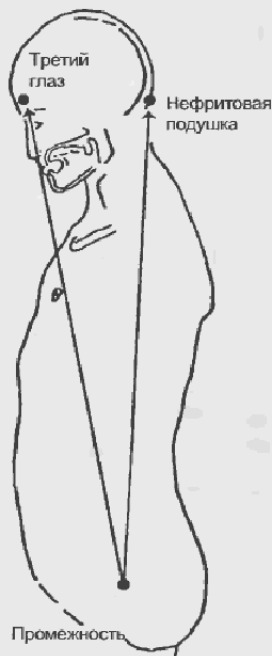
Мужчины направляют энергию от левого яичка к левому виску, от правого яичка — к правому виску. Женщины направляют к вискам энергию яичников.

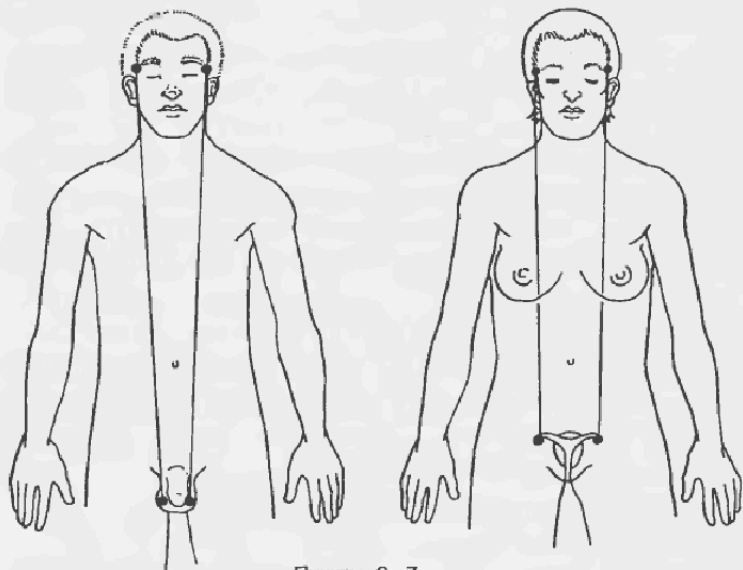
С практикой кости черепа начнут «открываться», что будет способствовать свободному движению энергии внутри головы. Ощущения первого такого «открытия» поистине поразительны. Четырехкратное дыхание, увеличивая внутреннюю силу, оказывает по-

добное влияние не только на кости черепа, но и на все кости скелета, которые испытывают недостаточную энергетическую насыщенность. Ощувив, что та или иная кость «открывается», не пугайтесь, ибо это — хороший знак и свидетельство вашего прогресса.

Упражнение четырехкратного дыхания — сильное по своему воздействию. Хотелось бы еще раз предостеречь вас от злоупотреблений им. Для его успешного выполнения вполне достаточно незначительных волевых усилий. Фактически оно лежит в основе даосских боевых искусств. Человек, владеющий этим искусством, может противостоять практически любому удару в любое место. Так, на демонстрациях мастер боевого единоборства может упираться горлом в острие копья, которое не только не способно пронзить его шею, но и не может повредить кожные покровы. Внутренняя сила — совершенно незнакомое понятие для западного человека. Но именно она представляет новые знания о здоровье, силе, благополучии и самообороне, открывающиеся на пороге третьего тысячелетия.

1. Вдохните по типу «брюшное дыхание».
2. Сделайте вдох и направьте «силу промежности» в область «третьего глаза».





Пункты 6, 7

3. Втяните подбородок, выпрямите шею так, чтобы «третий глаз» и нефритовая подушка находились на одном уровне.
4. Сделайте вдох и направьте «силу промежности» к основанию черепа (нефритовой подушке).
5. Сделайте вдох и направьте энергию от левого яичка (яичника) к левому виску.
6. Сделайте вдох и направьте энергию от правого яичка (яичника) к правому виску.
7. Сделайте вдох и направьте энергию от яичек (яичников) к левому и правому вискам одновременно.
8. Некоторое время оставайтесь в этом положении, а затем выдохните.
9. Повторите упражнение два-три раза.

После выполнения упражнения мысленно представьте, как левое яичко (яичник) соединяется с левым полушарием мозга, а правое яичко (яичник) — с правым полушарием мозга.

Дыхание височными костями можно сочетать с ранее пройденными упражнениями четырехкратного дыхания. На следующей неделе мы завершим изучение этой методики.

ДЫХАНИЕ СПИННОГО (КОСТНОГО) МОЗГА

Часть 6

На этой неделе мы завершим изучение дыхания костями скелета. Как вы, возможно, помните, мы еще не изучали методику дыхания ребрами и грудиной.

Большинство из этих костей с трудом поддаются дыханию. Поэтому нужно постоянно практиковаться и уметь концентрироваться. То, что вы уже занимались по методике «дыхания спинного (костного) мозга» в течение пяти недель, значительно облегчит вашу задачу. С опытом упражнение будете делать легко. Но для этого требуется ежедневная практика. Пропуская занятия, вы сводите на нет все предыдущие усилия.

Большую помощь в выполнении упражнения «дыхание костями» оказывает пробуждение сексуальной энергии. Упражнения сексуального кунг-фу и особенно упражнение «водяная мельница инь—ян» в сочетании с сексуальным массажем обеспечивают ваше тело сексуальной энергией (цзин ци), которую даосы называют «сущностью», или «цзин» (чинь), наиболее сильной формой ее проявления. Сочетание сексуальной энергии и ее целительных свойств делает

даосскую практику уникальной. Со своей стороны, я сделал все возможное, чтобы изучение этой книги не ограничивалось бы исключительно чтением, но побуждало читателя к активным действиям. Ибо даосская доктрина гласит: «Если ты этого не делаешь, ты этого не имеешь».

Как и ранее, я сделаю все возможное, чтобы облегчить изучение упражнения «дыхание ребрами и грудиной». Но многое зависит от ваших индивидуальных возможностей. Для начала попробуем дышать костями рук и ног одновременно.

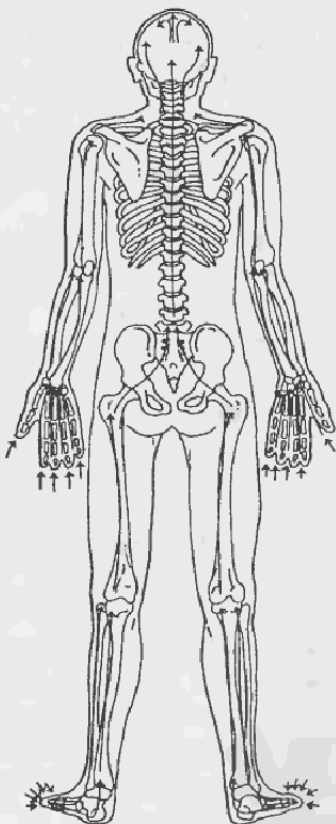
Вы будете последовательно дышать пальцами ног, костями ног, таза, крестца и спины. Аналогичным образом вы будете дышать кончиками пальцев рук, направляя энергию через плечи к лопаткам. Энергетические потоки, идущие от рук и ног, объединятся у основания шеи, и энергия распространится по костям черепа. Затем опустится по костям лица и челюсти в ключицы и далее в грудину. Начиная с этого момента энергия должна распространяться от позвоночника по ребрам к грудице. Обратный поток энергии направится от грудицы в ребра и в позвоночник. Из позвоночного столба энергия по спирали опустится в колеблющиеся ребра, расположенные в нижней части грудной клетки. На этом завершается изучение дыхания костями скелета.

Надеюсь, вы с этим справитесь. В действительности все, описанное на страницах этой книги, очень сложно выразить словами. Например, я описываю движение энергии, но вы поймете суть этого явления лишь тогда, когда почувствуете энергетический поток.

Кроме того, вы должны научиться именно чувствовать кости черепа, лица, челюсти. Как только вы в

этом преуспеете, ваши кости автоматически будут поглощать энергию на вдохе и отдавать ее на выдохе. Оставаясь верным себе, еще раз напомню: чем больше вы занимаетесь, тем легче вам будет дышать костями.

1. Одновременно вдохните руками и ногами. Вдыхайте через кончики пальцев ног и рук.
2. Энергия поднимается по ногам и через тазовые кости направляется к крестцу, где потоки объединяются. Затем единый энергетический поток по позвоночнику устремляется к основанию шеи.
3. Энергия поднимается по рукам и через лопатки продвигается к основанию шеи.
4. Энергетические потоки из рук и ног объединяются у основания шеи.
5. Сделайте выдох, и энергия потечет по костям черепа, лицевым костям в челюстные кости.
6. Энергия опускается по передней линии шеи, проходит сквозь ключицы и опускается в грудину.
7. Сделайте еще один вдох. С подъемом энергии по позвоночнику почувстуй-



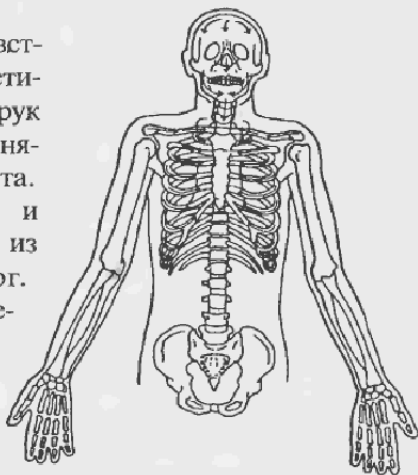
те, как она распространяется по ребрам, окружая туловище энергетическим кольцом и собираясь в груди.

8. На выдохе представляйте, как энергия перед выходом из конечностей распространяется по ребрам и циркулирует вокруг позвоночника.

9. На вдохе представляйте, как энергия, поднимаясь по позвоночнику, проникает в колеблющиеся ребра, расположенные в нижней части грудной клетки.

10. Вдохните и почувствуйте, как энергетические потоки из рук и ног распространяются в кости скелета.

11. Сделайте выдох, и энергия потечет из пальцев рук и ног. Повторите упражнение несколько раз.



С практикой вы обнаружите, что большие сочленения в теле — запястья, лодыжки, локтевые сгибы, колени, плечи и тазобедренные суставы — являются мощными приемниками энергии. Они «работают» подобно трансформатору. Однако для этого вы должны вполне овладеть искусством плавного перемещения энергетических потоков по костям. А для этого требуется ежедневная практика. Но результат стоит того, он превзойдет все ваши ожидания.

СТАТИЧЕСКИЙ ЦИГУН

ВОЗЖИГАНИЕ ВНУТРЕННИХ ОГНЕЙ

ЦЗИН
ТЕЛО

Статические упражнения, которые предстоит изучить на этой неделе, будут отличаться по структуре от предыдущих. Вы научитесь медитации, состоящей из нескольких поз. Одни из них вам знакомы, другие — нет. Все позы простые и не трудные в исполнении.

Практика «возжигания внутренних огней» предполагает получение энергии из Земли (земная сила) и окружающего бесконечного пространства (небесная сила). После чего активизируется энергия огня в нижней части живота (как в нижнем дань-тянь, так и в точке минь-мэнь) и в сердечном центре. Наполняя эти центры ци, мы повышаем энергетическую насыщенность тела и увеличиваем собственную жизненную силу.

Вам предстоит освоить семь двусторонних поз (вес тела равномерно распределен на обе ноги; ступни параллельны друг другу). В первой позе руки опущены по бокам (исходная позиция). Во второй — ладони расположены параллельно полу. В третьей — ладони слегка выдвигаются вперед. В четвертой — руки поднимаются на уровень пупка и как бы удерживают мяч («мяч ци») напротив нижнего дань-тянь. В пятой позе руки отводятся назад и как бы удерживают большой мяч напротив точки минь-мэнь. В шестой позе руки подняты вверх и разведены в стороны, и ладони под подмышечными впадинами, пальцы рук указывают на сердце. В седьмой позе руки лежат на пупке для аккумуляции энергии. Во время упражнения тело остается неподвижным, меняется лишь положение рук.

Итак, в нашу задачу входит установление энергетической связи с силой земли и небес. Для этого вам нужно соответствующим образом настроиться. Я имею в виду, что вы должны призвать на помощь всю силу своего воображения и представить, что вы способны мысленно охватить Землю и бесконечную вселенную.

Предположим, вы наблюдаете в ночном небе за звездой. Вообразите, что вы не только смотрите на нее, но окружаете эту бесконечно далекую точку в пространстве своими мыслями и становитесь с ней единым целым. С практикой вы научитесь охватывать мыслью не только Землю, но и весь бесконечный космос. Такого рода упражнения помогают осознать концепцию «единства» всего сущего.

1. Встаньте прямо, ноги вместе, руки по бокам.
2. Почувствуйте связь с Землей, устанавливающуюся посредством «журчащих ручейков». Вдыхайте и выдыхайте этими точками на ступнях до тех пор, пока не почувствуете эту связь отчетливо.
3. Мысленно направьте вашу внутреннюю энергию (ци) в глубь земли. Продолжайте сосредотачиваться, пока не почувствуете, как ваша энергия, проникнув сквозь Землю, начинает распространяться по другую сторону земного шара.



Пункт 2

4. Поднимите ладони параллельно поверхности земли так, чтобы пальцы смотрели вперед. Сосредоточьтесь на пальцах и представьте или почувствуйте, как вы устанавливаете связь с силой Земли через впадины тигра и дракона (точки ляо-гунь), расположенные на левой и правой ладонях.
5. Слегка поднимите ладони перед собой. Почувствуйте, что через точки ляо-гунь вы установили связь с Землей и простирающимся за ней пространством.
6. Поднимите руки перед собой, как в позе «заключение дерева в объятие», но не на уровень груди, а на уровень пупка. Мысленно держите руками мяч напротив нижней области дань-тянь.

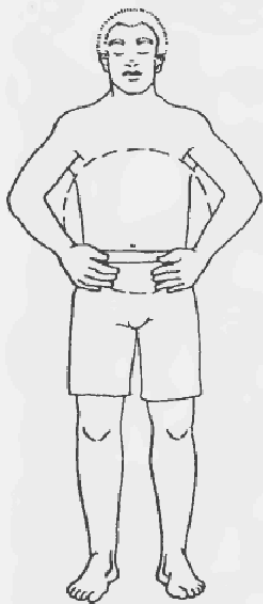


Пункт 4



Пункт 5

7. Почувствуйте или представьте, как «мяч ци» соединяется с огненной энергией вселенной. Ощутите тепло, распространяющееся по всему телу.
8. Медленно заведите руки за спину и представьте, как вы удерживаете огромный «мяч ци» напротив точки минь-мэнь (точка на спине на уровне пупка, также известная как «врата жизни»).
9. Почувствуйте или представьте, как огромный «мяч ци» превращается в огненный шар, который пульсирует и дышит энергией бесконечного космоса.
10. Поднимите ладони к подмышкам. Локти согнуты. Пальцы направлены в сторону сердечного центра.
11. Направьте энергию (ци) из пальцев рук через подмышки к сердечному центру. Почувствуйте, как в вашем сердце зажигается огонь.



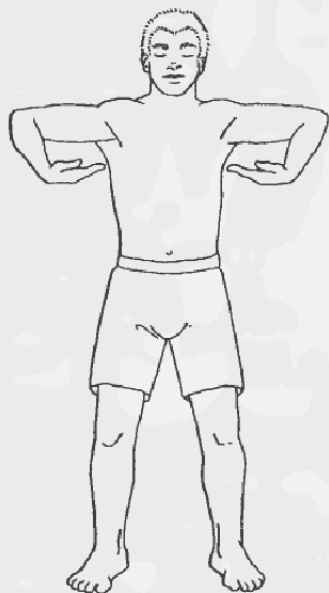
Пункт 7



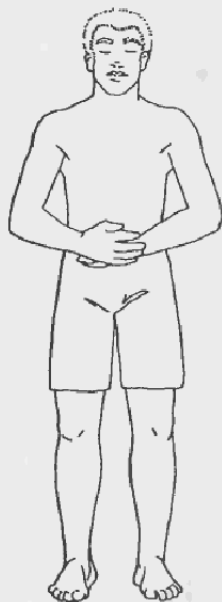
Пункт 8

12. Позвольте своему сердечному центру расширяться и открыться, подобно распускающемуся цветку. Почувствуйте, как эта чakra пульсирует и насыщается энергией.
13. Почувствуйте, как загораются огни в нижнем дань-тянь, минь-мэнь и сердечном центре.
14. Положите ладони на пупок и аккумулируйте энергию.

Согласно даосской теории, активизация точки минь-мэнь фактически «зажигает в надпочечниках огонь», который называют «истинным огнем» в левой почке. «Истинный огонь» становится важным источником жизненной силы в продвинутой практике внутренней алхимии.



Пункт 10



Пункт 14

СЕКСУАЛЬНОЕ КУНГ-ФУ

УПРАВЛЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ

На этой неделе вернемся к парной практике (парному развитию). Я научу вас, как поднимать энергетический поток по спине сексуального партнера. С помощью рук и силы воли вы будете направлять поток цзин ци по позвоночнику партнера. Научитесь, как делиться с ним своей энергией.

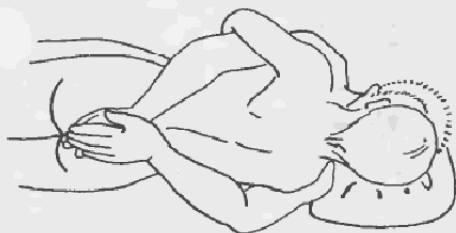
Во время совокупления в позе «лицом к лицу» функциональные каналы партнеров, расположенные на передней линии, находятся в непосредственном контакте. Если любовники возбуждены, почувствовать взаимодействие каналов не сложно, так как сексуальная энергия сосредоточена в области половых органов.

Во время эякуляции мужчина невосполнимо расходует энергию. Этого можно избежать, если он направит энергию вверх по управляющему каналу, который проходит по позвоночнику, от промежности к голове. Оргазм женщины не приводит к энергетическим потерям. Однако если она, подобно мужчине, умеет направлять энергию (цзин ци) вверх по управляющему каналу, то получит дополнительное удовольствие. Кроме того, эта процедура укрепляет мужской и женский организм и оказывает на мозг омолаживающее действие.

Партнеры могут помогать друг другу, поднимая энергетический поток по спине любовника с помощью рук и волевого усилия. Упражнение можно выполнять как порознь, так и вместе. Управление энергией осуществляется через кончики пальцев и впадины дракона и тигра, расположенные в центре ладоней.

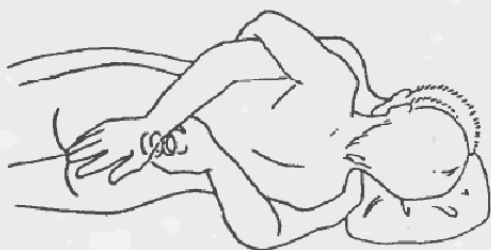
Для управления сексуальной энергией во время полового акта необходимо оставаться спокойным, расслабленным и не терять над собой контроль. Именно это качество необходимо для совершения длительного полового акта. Даосы предпочитают длительное и полноценное удовольствие быстрому и обессиливающему оргазменному облегчению. В этом смысле человек стоит перед выбором: либо он подчиняет сексуальную энергию своей воле, либо становится ее рабом.

1. Начните с ласк. Достаточно возбудившись, займитесь любовью в позе «лицом к лицу». При этом не имеет значения, кто из партнеров находится наверху, а кто внизу. Главное, чтобы их тела находились в прямом контакте по передней линии (приступая к изучению этого упражнения, воздержитесь от поз сидя; с опытом сможете выбирать любую позу).
2. Продолжайте заниматься любовью, пока не достигните предоргазменного состояния. Не доводя дело до оргазма, прекратите фрикции и расслабьте ваши тела.
3. Положите правую руку на крестец партнера, средним пальцем коснитесь копчика.левой ладонью прикройте правую и совместите впадину тигра левой ладони с впадиной дракона правой ладони.

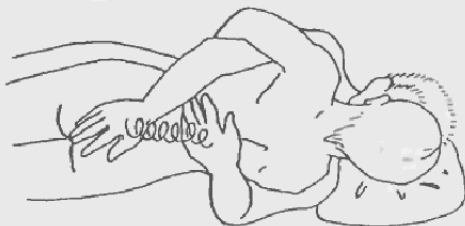


Пункт 3

4. Сосредоточьте внутреннее зрение на сексуальных органах своего партнера. Представьте или почувствуйте связь с его сексуальной энергией.
5. Усилив воли направьте его сексуальную энергию к копчику, затем к сакральному отверстию (маленькое отверстие в крестце в 2,5 см над копчиком).
6. По спирали направьте энергию из совмещенных точек на ладонях (впадин тигра и дракона) в крестец вашего партнера.
7. Поднимите свою сексуальную энергию в область собственного крестца.
8. По спирали направляйте энергию от крестца партнера к своему крестцу и обратно. Прodelайте это упражнение несколько раз.
9. Вновь займитесь любовью. Можете использовать даосскую технику поверхностных фрикций (три, шесть или девять неглубоких движений) с последующим глубоким введением. Достигнув высокого уровня возбуждения, вновь прекратите фрикции.
10. Положите правую руку на крестец партнера, а левой рукой прикройте точку минь-мэнь у него на спине.

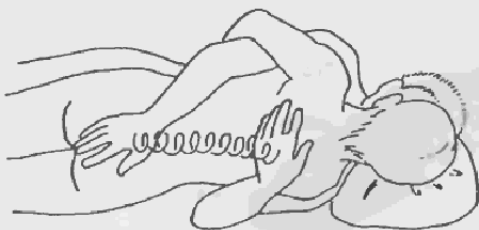


Пункт 10



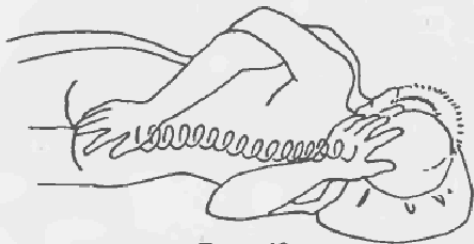
Пункт 11

11. Вновь сосредоточьтесь на половых органах партнера и направьте сексуальную энергию в точку минь-мэнь у него на спине.
12. По спирали направьте энергию из впадины тигра на левой руке в мишь-мэнь партнера (также известную как «врата жизни»).
13. Поднимите сексуальную энергию в собственную точку минь-мэнь.
14. По спирали посылайте энергию из своей точки минь-мэнь в соответствующую точку партнера и обратно. Почувствуйте, как энергия циркулирует между вашей точкой мишь-мэнь и кончиками ваших пальцев на спине партнера. Направьте энергию партнера в вашу точку минь-мэнь. Почувствуйте, как энергия или внутренний жар распространяется по почкам партнера, слева и справа от точки минь-мэнь.



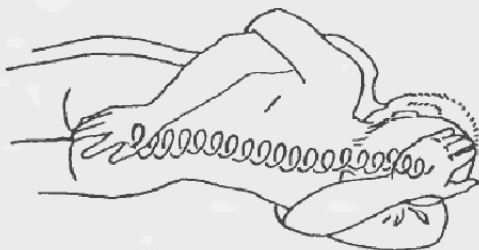
Пункт 15

15. Как и в предыдущем пункте, после достижения сексуального возбуждения, манипулируйте энергией в точке Т-11 (чи-чунь), расположенной на позвоночнике, напротив солнечного сплетения.
16. Достигнув высокого уровня возбуждения, вновь прекратите фрикции. Подложите левую руку на точку, находящуюся напротив сердечного центра (Т-5, жиа-пе). Правую руку положите на крестец партнера, направьте его сексуальную энергию вверх по позвоночнику к точке Т-5. Как и в предыдущих пунктах, закручивайте энергию по спирали.



Пункт 16

17. Повторите вышеописанное упражнение с нефритовой подушкой, расположенной у основания черепа. Поднимите левую руку к нефритовой подушке. Пошлите энергию из впадины тигра. Направьте энергию по спирали вверх к нефритовой подушке, между вашими телами.
18. Достигнув высокой степени возбуждения, прекратите фрикции и положите левую руку на затылок партнера. Направьте энергию вверх по спине партнера через шею к затылку. Направьте собственную энергию к затылочной точке. По спирали направьте энергию между вашими телами к затылочным центрам.



Пункт 18

19. Мысленно направьте энергию вниз по функциональному каналу партнера (по передней линии) к гениталиям. Одновременно направляйте энергию вниз левой рукой, проводя ладонью по спине партнера вниз до ягодиц.
20. Пристально посмотрите партнеру в глаза и позвольте энергии циркулировать между вашими телами. Постепенно можете переходить к фрикциям.
21. Поцелуйте партнера и почувствуйте энергетическую связь между вашими языками.
22. Продолжайте заниматься любовью, следуя основным принципам, обозначенным в этой книге для «парного развития».

Способность управлять сексуальной энергией во время полового акта, несомненно, обогатит ваши любовные отношения. С практикой экстатические «взрывы» между вами и вашим избранником станут обычным делом. Те чувства, которые вы испытаете, не поддаются описанию.

Совместная практика «парного развития» сделает вас идеальными партнерами, а взаимная страсть и привязанность друг к другу выдержат любую проверку временем.

В современном мире знание даосских сексуальных секретов может привести к неверности партнеров по отношению друг к другу, а адюльтер нередко становится причиной разрыва отношений. Такое происходит в тех случаях, когда партнеры не используют свой сексуальный потенциал полностью. Однако вряд ли такое случится, если вы и ваш партнер вместе испытаете ни с чем не сравнимое волшебство и магию любовных восторгов.

Искушенность в управлении сексуальной энергией и способность направлять ее по функциональному каналу с практикой возрастают. Со временем у вас отпадет необходимость прерывать половой акт по предложенному мной сценарию. Вы будете заниматься любовью в разных позах и направлять сексуальную энергию в любые части тела. Однако вначале я бы посоветовал придерживаться вышеописанной методики. Впрочем, такая рекомендация справедлива лишь на первых порах, ибо половая жизнь всегда оставляет место для полета фантазии и не может быть регламентирована никакими правилами.

ПЛАВКА ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ

Часть 8

ТРАНСФОРМАЦИЯ ПЯТИ ВКУСОВЫХ ОЩУЩЕНИЙ

**ШЭНЬ
РАЗУМ**

Сегодня мы поговорим о пяти вкусовых ощущениях. Как известно, вкус может быть соленым, горьким, кислым, острым и сладким. Пять вкусовых ощущений составляют основу даосской диетологии. Современные даосы говорят о пяти вкусовых ощущениях как

о «кухне пяти элементов». Да-да, каждое вкусовое ощущение соответствует элементу и, следовательно, конкретному внутреннему органу.

Элемент	Огонь	Вода	Дерево	Металл	Земля
Орган	Сердце	Почки	Печень	Легкие	Селезенка
Вкус	Горький	Соленый	Кислый	Острый	Сладкий

Баланс пяти вкусовых ощущений обеспечивает путь к внутренней гармонии. У каждого из нас есть свой любимый вкус. Точно так же есть вкусовые ощущения, с которыми мы можем мириться, хотя и не приходим от них в восторг. Есть и такие, которые нам отвратительны.

Следует знать, что очень немногие люди имеют сбалансированную структуру вкусовых ощущений. И напротив, очень многие стремятся к вкусовым изыскам. Я не собираюсь влиять на ваши кулинарные пристрастия, но научу гармонизировать пять вкусовых ощущений в процессе «плавки пяти элементов». Полагаю, что на этом этапе обучения упражнение не покажется вам слишком сложным. Почувствовав вкус главных внутренних органов, вы направите эти ощущения в соответствующие «точки сбора», затем смешаете и гармонизируете их в переднем «багуа» («звезде»).

После практики вы обнаружите, что ваши вкусовые пристрастия несколько изменились. Ваше тело будет требовать именно то, что ему нужно. Трансформация пяти вкусовых ощущений — составная часть процесса обретения человеком своей истинной природы. Я бы добавил, что даосизм основывается на та-

ких радостях жизни, как владение хорошими вещами, наслаждение полноценной семейной жизнью. Этот же принцип распространяется и на прием пищи. Если рассматривать еду с позиции теории инь—ян, то мясо считается ян, а практически все остальное — инь. Однако если вы вегетарианец, то система соответствий между инь и ян несколько отличается от приведенной в этой книге. Как уже говорилось, основной идеей является достижение равновесия пяти вкусовых ощущений в процессе «плавки пяти элементов».

1. Сядьте на стул, положите руки вместе и прижмите кончик языка к верхнему нёбу. Представьте, как ваше тело купается в цветах, соответствующих элементам. Начните с красного. Затем окружите тело желтой, белой, синей и зеленой аурой.
2. Улыбнитесь глазами (при желании можете выполнить упражнение «внутренняя улыбка» по передней, средней и задней линиям).
3. Создайте передний «багуа» или «звезду в круге».
4. Прислушайтесь к почкам или просто сосредоточьтесь на них внимание.
5. Почувствуйте соленый вкус в почках. Подумайте о соли или чем-то соленом. Спроецируйте это ощущение на почки.
6. Отправьте соленый вкус в «точку сбора» почек.
7. Почувствуйте связь между языком и сердцем. Почувствуйте горький вкус. Представьте горький фрукт или напиток и ощутите его привкус в сердце.
8. Отправьте горький вкус в сердечную «точку сбора».
9. Одновременно отправьте горькое и соленое ощущения из сердечной и почечной «точек сбора» в передний «багуа» («звезду»).

10. Почувствуйте связь между глазами и печенью. Представьте кислый вкус, например, маринованного огурца. Почувствуйте похожее ощущение в печени.
11. Направьте кислый вкус в «точку сбора» печени.
12. Сделайте вдох и на выдохе почувствуйте связь между носом и легкими. Представьте перец, обладающий острым вкусом. Почувствуйте острый вкус в легких.
13. Направьте острый вкус в «точку сбора» легких.
14. Одновременно направьте кислое и острое ощущения из «точек сбора» печени и легких в передний «багуа» или «звезду в круге».
15. Почувствуйте связь между ртом и селезенкой. Представьте сладкий вкус во рту и на губах. Представьте сахар или сладкую конфету. Почувствуйте сладость в селезенке.
16. Направьте сладкое ощущение из селезенки в передний «багуа».
17. Смешайте вкусовые ощущения в переднем «багуа» или «звезде». Представьте вкус нескольких знакомых вам блюд. Сосредоточивайтесь на смешанном вкусовом ощущении до тех пор, пока воображаемая пища не станет одного вкуса. Вкус должен стать нейтральным и безобидным.
18. Создайте образ заднего «багуа» («звезды»).
19. Направьте по спирали смешанные вкусовые ощущения из переднего и заднего «багуа» в «котел» нижнего дань-тянь.
20. Создайте и направьте в «котел» спиральную энергию из левого и правого «багуа».
21. Создайте и направьте в «котел» спиральную энергию из верхнего и нижнего «багуа».

22. Сконцентрируйте энергию для создания «жемчужины». Представьте, как «жемчужина» превращает все отрицательные эмоции в положительные.
23. Отправьте «жемчужину» в полет по «микrokосмической орбите». Пусть совершит несколько витков. Помогайте движению «жемчужины» «вращением» глаз.
24. Верните «жемчужину» в «котел» и аккумулируйте энергию в области пупка.

Приятного аппетита!

ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

ЧЕТЫРЕХКРАТНОЕ ДЫХАНИЕ

Часть 8

ЦИ ДЫХАНИЕ

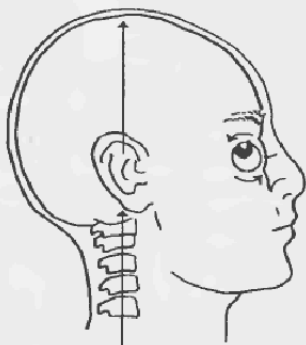
Упражнения четырехкратного дыхания, входящие в заключительную часть,— одни из моих любимых.

Ими завершается процесс наполнения тела энергией (ци). Когда я тороплюсь, то всегда могу быстро сделать эти упражнения в необходимой последовательности, которые придают мне новые силы. Иногда мне достаточно просто сосредоточить внимание на нужных точках, и энергия начинает течь в желаемом направлении.

На этом уроке мы повторим изученные ранее упражнения сексуального кунг-фу. Вы еще раз убедитесь в уникальности даосского подхода к использованию сексуальной энергии. Ниже приводится внутреннее упражнение сильное по своему воздействию, поэтому постарайтесь не переусердствовать. Его можно выполнять сидя, стоя или лежа.

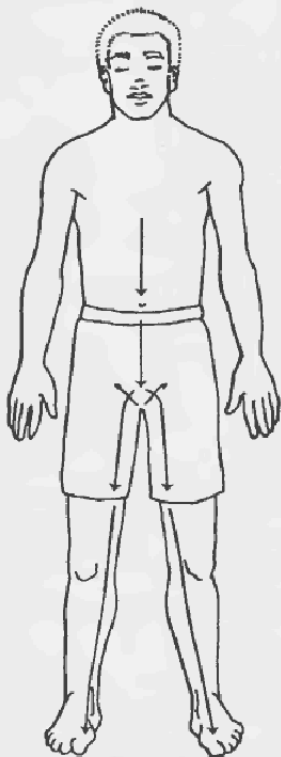
1. Глубоко вдохните по типу «брюшное дыхание». Полностью заполните легкие воздухом.

2. Сделайте вдох. Сокращая промежность и анус и посылая «силу промежности» к верхнему центру, внутренним взором посмотрите на затылочную точку.
3. С характерным звуком сделайте еще один вдох и полностью расслабьте промежность.



Пункт 2

4. «Закройте» наружное отверстие пениса или половые губы.
5. Задержите дыхание и направьте энергию от кончика пениса или клитора внутрь, по ногам к точке «журчащий ручеек» (или пальцам ног), затем верните энергию в исходную точку. Если вам хватит дыхания, повторите упражнение несколько раз.
6. На выдохе сожмите головку пениса или половые губы.
7. Расслабьтесь и походите по комнате.



Пункт 3

С практикой это упражнение в сочетании с четырехкратным дыханием обес-

печит полный внутренний массаж тела, начиная с затылка и кончая пятками. Порой после выполнения этого упражнения я чувствую себя обновленным.

Надеюсь, вы получили удовольствие, практикуя четырехкратное дыхание. Перевод даосских упражнений на общепринятый язык представляет известные сложности. Пытаясь справиться с этой задачей, я сделал все, что было в моих силах. Искренне хочется верить в то, что чтение этой книги не только обогатило вас концептуальным осмыслением китайского искусства, но фактически и научило управлять внутренней силой и наполнять тело живительной энергией ци.

ДЫХАНИЕ СПИННОГО (КОСТНОГО) МОЗГА

Часть 7

ДЫХАНИЕ КОЖЕЙ И СЖАТИЕ ЭНЕРГИИ

Вы уже знакомы с основами дыхания спинного (костного) мозга. На этом этапе вам предстоит развить свои способности к направлению энергии в каждую косточку скелета.

Существует немало упражнений продвинутого уровня, которые вам пока не под силу. Прежде чем изучать их, следует немало поработать над основами дыхания костями. И все же я решил познакомить вас с упрощенными вариантами нескольких упражнений высокого уровня. Полагаю, что они значительно повысят эффективность ваших тренировок. Несколько забегаю вперед, скажу, что в практи-

ке сексуального кунг-фу этой недели вас также ожидают сюрпризы.

Урок этой недели посвящен дыханию кожей и сжатию энергии в костях.

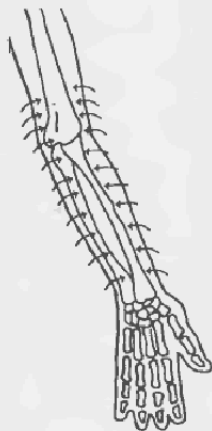
В течение всего курса занятий вы направляли энергию непосредственно в тело. Я называл это «дыханием», хотя и вкладывал в это слово смысл, не имеющий ничего общего с его традиционным пониманием на Западе. Вы узнали, как «дышать» волосами и другими участками тела, познакомились с эмбриональным дыханием и дыханием костного мозга. Все эти формы даосской практики подразумевают движение энергии, а не воздуха, в теле и выход ее из него.

Последний этап — дыхание кожей. Даосы называют дыхание кожей «полным дыханием тела». 13 недель занятий позволят вам освоить и эту практику. Для этого нужно лишь почувствовать, как на вдохе энергия проникает через кожные покровы.

Однако на этой неделе мы будем не только управлять потоками энергии, но и «упаковывать» ее в костях. Процесс будет сопровождаться сокращением мышц тела. Более точно это следовало бы назвать «сжатием». Иными словами, вы будете напрягать и сжимать мышцы.

Сжатие мышц повышает давление на внешних поверхностях костей. На уроке девятой недели я уже говорил, что повышение давления на кости создает пьезоэлектрический эффект. Это означает, что в костях повышается количество электричества, что, в свою очередь, увеличивает количество жизненной энергии в теле. Следовательно, сжатие костей является важной частью даосской практики.

1. Вдыхайте и выдыхайте всеми костями тела.
2. Ощувив постоянное движение энергии в костях, начинайте дышать кожей. Вначале будут дышать лишь некоторые участки кожного покрова. Со временем вы почувствуете, как вся поверхность тела участвует в дыхании.
3. Почувствуйте или представьте, как на вдохе энергия проникает сквозь кожу. На выдохе из носа выходит воздух, энергия не покидает тело и остается в мышцах вокруг костей. Почувствуйте, как вокруг костей возрастает давление.
4. Задержите дыхание, напрягите все мышцы тела и мысленно направьте энергию в кости.
5. На выдохе расслабьтесь и успокойте дыхание. Повторите упражнение несколько раз.



Дыхание костного мозга — едва ли не самая совершенная система профилактики заболеваний и их лечения. Сегодня об этой практике знают единицы. Интересно, как люди отнесутся к даосскому учению в третьем тысячелетии?

ЦИГУН

ШЕЛКОВИЧНЫЙ ЧЕРВЬ

Когда я писал эту книгу, у меня появилась возможность познакомиться с уникальным направлением цигун, с которым я раньше не сталкивался. Это —

традиция Эр-Мэй, получившая развитие в даосском монастыре, построенном в тринадцатом столетии в Китае на горе Эр-Мэй. Она сохранилась до наших дней в своем первоизданном виде.

Большая часть из того, чему я научился, слишком сложная для письменного изложения. Тем не менее перед тем как завершить книгу, я хочу познакомить вас с одним простым упражнением традиции Эр-Мэй, известным как «шелковичный червь», которое оказывает существенную помощь в открытии важных точек ляо-гунь (впадины тигра и дракона, расположенные в центре ладоней), участвующих в передаче и приеме энергии. Выполните его.

1. Поднимите руки перед собой. Локти слегка согнуты и смотрят вниз. Ладони находятся примерно на уровне солнечного сплетения и обращены вниз. Пальцы, включая большой, сомкнуты и направлены вперед.
2. Движениями рук и пальцев имитируйте движение шелковичного червя, ползущего по ровной поверхности. Движения рук должны быть медленными, плавными и ритмичными.
3. Упражнение следует выполнять не менее минуты.

Оно прекрасно развивает руки и, как уже говорилось, активизирует точки ляо-гунь, способствующие усилению энергетического потока в руках.

Упражнение отличается грациозностью и плавностью движений, которым можно научиться у шелковичного червя.

ЦИГУН

ДИНАМИЧЕСКИЕ ФОРМЫ

ЦЗИН
ТЕЛО

На протяжении всего курса я подчеркивал особую важность статического цигун, которому были посвящены все предыдущие уроки, где рассматривались только движения рук.

В принципе все односторонние позы можно рассматривать как динамические формы. В таких позах одна нога выдвинута вперед, а другая поставлена под углом 45° . При этом 70% веса тела приходится на ногу, стоящую сзади, и лишь 30% — на ногу, стоящую спереди.

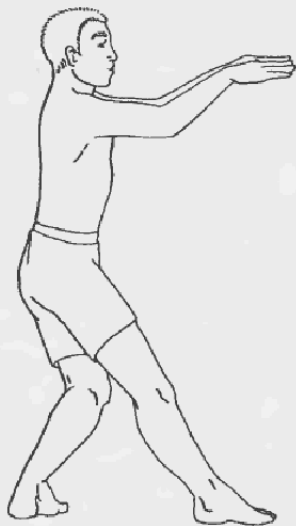
Статичная форма превращается в динамическую, когда с движением рук одновременно переносится вес тела с одной ноги на другую. Движения должны быть плавными и ритмичными. Постарайтесь избежать любого напряжения в руках; мышцы должны быть расслабленными и эластичными.

Во время выполнения упражнения ум должен быть спокоен и расслаблен. При перемещении веса тела с одной ноги на другую можно выполнять упражнение «дыхание спинного (костного) мозга». Цель упражнения — максимальная координация движений всех частей тела.

Для иллюстрации я выбрал слегка измененную одностороннюю позу «заклучение дерева в объятие», но, как уже говорилось, вы можете выполнять упражнение в любой односторонней позе.

1. Примите одностороннюю позу «заклучение дерева в объятие».

2. Правая нога впереди, левая отставлена назад на расстояние 45 см. Пятка левой ноги должна находиться прямо сзади правой пятки. Туловище повернуто вперед, в сторону правой ноги.
3. Левая нога повернута под углом 45° .
4. Встаньте так, чтобы 70% веса тела приходилось на левую ногу и лишь 30% на правую.
5. Руки, слегка согнутые в локтях, подняты на уровень плеч.
6. Ладони опущены вниз; пальцы направлены вперед.
7. Сместите вес тела на правую ногу (разрешается отрывать левую пятку от земли).
8. Плавно и как можно дальше вытяните руки вперед. Движение рук должно начинаться от лопаток. Расслабьте мышцы рук.
9. Втяните лопатки и начните возвратное движение рук. Перемещая вес тела на левую



Пункт 2



Пункт 7

- ногу, слегка согните руки в локтевых суставах (разрешается отрывать правую пятку от пола).
10. Повторяйте упражнение как одно непрерывное движение в течение нескольких минут.
 11. Поменяйте положение ног и повторите упражнение.

При выполнении этого упражнения вовсе не обязательно придерживать какой-либо одной внешней формы. Так, можно менять положение рук. В приведенном примере ладони смотрят вниз, но можно повернуть их навстречу друг другу или как-нибудь иначе. При движении рук вперед-назад можно использовать технику «шелковичного червя» и т. д.

Даосы ассоциируют это упражнение с плавным и неторопливым наматыванием на катушку натуральной шелковой нити. При этом тело должно быть максимально расслаблено. Движениями рук должен управлять ваш мозг, но не мышцы. Во время движения должно ощущаться некое неуловимое сопротивление, которое трудно описать словами. Когда вы смещаете вес на впереди стоящую ногу, должно возникать чувство движения против течения воды. При возвращении веса тела на ногу, стоящую сзади, вообразите, что вас удерживает шелковая нить. С практикой вы научитесь ощущать это невидимое сопротивление.

Существуют десятки вариантов выполнения этого упражнения. Его можно делать в сочетании с упражнением «укоренение» или совмещать с упражнением «дыхание спинного (костного) мозга».

Иными словами, экспериментируйте, и вы найдете для себя наиболее подходящую форму. Следуйте

основным принципам, тренируйтесь ежедневно и делайте это с удовольствием.

На этом я заканчиваю курс цигун, но знания, которые вы получили, останутся с вами на всю жизнь.

ПЛАВКА ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ

Часть 9

ПРОЕКЦИЯ НЕБЕСНОЙ «ЖЕМЧУЖИНЫ»

ШЭНЬ РАЗУМ

Сегодня я открою вам один из главных секретов «плавки пяти элементов». Вооружившись накопленным опытом, вы

будете проецировать «жемчужину» над головой.

В течение восьми недель вы учились создавать «жемчужину» в «котле» нижнего дань-тянь. По завершении плавки вы запускали «жемчужину» на «микrokосмическую орбиту». Вернемся к шестому уроку, на котором я назвал «жемчужину» «внутренней пилюлей», сравнив ее с лекарством, приготовленным в «котле» нижнего киноварного поля.

Как уже не раз говорилось, чем больше вы тренируетесь, тем легче создавать «жемчужину». Чем плотнее и мощнее «жемчужина», тем более стабильной она становится. Фактически «жемчужина» представляет собой сконцентрированную жизненную силу, и такой вы можете спроецировать ее над своей головой. Когда вам удастся это сделать, «жемчужина» возьмет на себя дополнительные функции, включая поглощение энергии извне, защиту тела аурой и создание энергетического тела. Обсуждение перечисленных тем выходит за рамки этой книги. Осо-

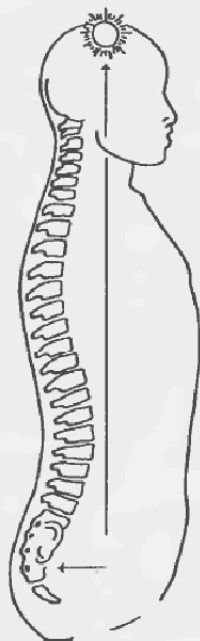
бое значение «жемчужина» приобретает при выполнении упражнения сексуального кунг-фу, о котором пойдет речь в заключительном разделе. Именно по этой причине упражнение «третьего сокровища» предваряет раздел, посвященный «второму сокровищу».

Чтобы спроецировать «жемчужину» над головой, следует сначала ее создать, затем запустить на «микрокосмическую орбиту», далее активизировать крестцовый и внутречерепной «насосы», поднять «жемчужину» в верхнюю часть головы, откуда она выйдет и засияет у вас над головой.

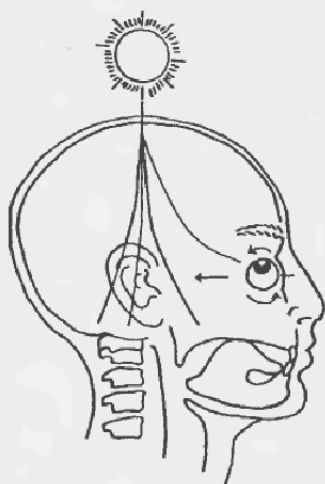
1. Сядьте на стул, руки положите вместе, кончик языка прижмите к верхнему нёбу. Мысленно окружайте тело цветовой аурой. Начните с красного цвета. Затем искупайте тело в желтом, белом, синем и зеленом цвете.
2. Улыбнитесь глазами (при желании можете выполнить упражнение «внутренняя улыбка» по передней, средней и задней линиям).
3. Создайте передний «багуа» или «звезду в круге».
4. Прислушайтесь к почкам. Почувствуйте связь между ушами и почками.
5. Представьте, как почки купаются в небесно-голубом (или блестящем черном) цвете. Направьте энергию воды в «точку сбора», расположенную в промежности.
6. Почувствуйте связь между языком и сердцем.
7. Почувствуйте, как сердце купается в красном цвете и направьте его огненную энергию в соответствующую «точку сбора», расположенную в центре груди.

8. Одновременно направьте энергию по спирали из «точек сбора» почек и сердца в передний «багуа». Смешайте энергии этих органов.
9. Направьте внутренний взор на печень и почувствуйте связь между печенью и глазами.
10. Представьте, как печень купается в изумрудно-зеленом цвете, и направьте энергию дерева в «точку сбора» печени, расположенную справа от переднего «багуа» («звезды»).
11. Почувствуйте связь между носом и легкими.
12. Представьте, как легкие купаются в серебристо-белом цвете, и направьте энергию металла в «точку сбора» легких, расположенную слева от переднего «багуа» («звезды»).
13. Одновременно направьте по спирали энергетические потоки из «точек сбора» печени и легких в передний «багуа» и смешайте их с ранее смешанными энергиями воды и огня.
14. Почувствуйте связь между губами и селезенкой.
15. Представьте, как селезенка купается в золотисто-желтом цвете, и направьте энергию земли в передний «багуа» («звезду»). Перемешайте энергию земли с энергией четырех элементов.
16. Создайте образ заднего «багуа» («звезды»).
17. Направьте по спирали сплав пяти элементов из переднего и заднего «багуа» («звезды») и символ тай-цзи в «котел» нижней области дань-тянь.
18. Создайте и направьте по спирали в «котел» энергию левого и правого «багуа».
19. Создайте и направьте по спирали в «котел» энергию из верхнего и нижнего «багуа».
20. Сконцентрируйте спиральную энергию и создайте в «котле» «жемчужину».

21. Отправьте «жемчужину» на «микrokосмическую орбиту». Пусть сделает несколько витков. Помогите движению «жемчужины» «вращением» глаз.
22. Активизируйте крестцовый и внутречерепной «насосы» и поднимите «жемчужину» в верхнюю часть головы.
23. Направьте внутренний взор к точке на темени.
24. Сделайте вдох. Резко выдохните носом и мысленно «выстрелите». «Жемчужина» поднимется над головой на высоте 5–15 см.
25. Держите «жемчужину» над головой в течение нескольких минут.



Пункт 22



Пункт 24

26. Мысленно «растворите» «жемчужину» и верните энергию в тело, ослабив давление в крестцовом и внутречерепном «насосах».
27. Аккумулируйте энергию в области пупка.

Освоив это упражнение, вы сможете увидеть, как «жемчужина» последовательно меняет цвета радужной ауры.

СЕКСУАЛЬНОЕ КУНГ-ФУ

БОГ И БОГИНЯ

В течение всего времени, пока я писал эту книгу, не переставал размышлять о том, каким должен быть заключительный раздел. По моему замыслу, он должен был связать весь изложенный материал в единое целое. Упражнение «бог и богиня» символически

зирует гармонию Дао. Прочтите последние страницы, и вы поймете, что я имею в виду.

Прижмите язык к верхнему нёбу.

Создайте вокруг своего тела радужную ауру. Красную, желтую, белую, синюю (или черную) и зеленую.

Улыбнитесь глазами. Улыбнитесь всем внутренним органам.

Сделайте основную «шлавку пяти элементов», создавая передний «багуа» или «звезду». Установите связь между пятью внешними органами и пятью внутренними органами, направляя энергию в передний «багуа» («звезду») согласно изученной методике.

Создайте задний «багуа» или «звезду» и отправьте по спирали энергию из переднего и заднего «багуа» в «котел».

Создайте левый и правый «багуа» и отправьте по спирали энергию в «котел».

Создайте верхний и нижний «багуа» и отправьте по спирали энергию в «котел».

Таким образом, вам предстоит создать шесть «багуа» или «звезд»: передний, задний, левый, правый, верхний, нижний. Энергия из них направляется в «котел».

Создайте в «котле» «жемчужину».

Следующий шаг приводит нас на порог третьей формы даосского секса.

Вы направите «жемчужину» в яички или яичники и начнете крутить колеса водяной мельницы инь—ян. Вы почувствуете возникшую связь между «вращением» ваших глаз и вращением водяных колес в яичках (яичниках).

Затем левым глазом вы увидите мальчика в золотой мантии, правым — девочку в серебряном платье.

Представьте у вас в голове зеркало, в котором отражаются мальчик и девочка, находящиеся в ваших яичках (яичниках).

Почувствуйте, как под ногами детей водяные колеса начинают вращаться. Почувствуйте синхронное «вращение» ваших глаз. Представьте «жемчужину» в яичках (яичниках).

Изначально «жемчужина» циркулирует в «котле» нижнего дань-тянь. Позвольте ей опуститься по функциональному каналу в яички или яичники. Сделайте это несколько раз.

Затем поднимите «жемчужину» в «котел» солнечного сплетения (нижняя область среднего дань-тянь) и позвольте ей опуститься назад. Сделайте это несколько раз.

Далее направьте «жемчужину» в «котел» сердечного центра (верхняя область среднего дань-тянь) и позвольте ей вернуться назад. Сделайте это несколько раз. Произнесите целительный звук «х-а-у-у-у-у» два-три раза.

В заключение поднимите «жемчужину» в «котел» головы (верхний дань-тянь). Пустите «жемчужину» по управляющему каналу вверх и по функциональному каналу вниз. Направьте ее в голову.

Перед тем как «выстрелить» «жемчужину» вверх, направьте внутренний взор на теменную точку. Активизируйте крестцовый и внутречерепной «насосы». С силой выдыхая воздух через нос, «выстрелите» «жемчужину» из головы на 5–15 см.

Представьте сияющую «жемчужину» над головой. Для ее активизации представьте над головой горящий бенгальский огонь.

На этом этапе вы будете создавать мысленные образы бога и богини внутри «жемчужинь». Для

того чтобы это произошло, «жемчужина» должна расширяться. Сосредоточьте внимание на боге и богине. Оба божества обнажены и прекрасно сложены.

Представьте, что эти божества находятся над вами. Почувствуйте, как тело богини переплетается с телом бога, подобно символу тай-цзи, изображающему взаимопроникновение мужского и женского начал. Почувствуйте их волнообразные сексуальные движения навстречу друг другу. Их соитие подобно гармоничному космическому потоку. Они ласкают друг друга, и их страсть продолжает нарастать.

Вы чувствуете, что боги возбуждены. Груды богини набухают, а соски твердеют. Пенис бога напряжен. Гениталии богини увлажнены и набухли. Вы видите и чувствуете, как в их глазах разгорается страсть.

Она — Мать Инь. Великая Мать женственности. Ее красота не поддается описанию. Она — конечная проекция женской сексуальности.

Он — Отец Инь. Великий Отец мужественности. Его сложение вызывает восхищение. Он — конечная проекция мужской сексуальности.

Она — мать нефритового фонтана. Он — отец нефритового стебля. Богиня направляет нефритовый стебель в свой нефритовый фонтан. В экстазе они соединяются. Его пенис совершает движения во влагалище богини. Почувствуйте, как нефритовый фонтан стремится навстречу нефритовому стеблю. Ощутите, как стенки влагалища плотно охватывают пенис. Используйте всю силу вашего воображения, чтобы мысленная картина стала как можно более отчетливой и реальной.

Энергетическая волна начинает нарастать. Почувствуйте собственные половые органы. Почувствуйте, как они возбуждаются. Представьте и почувствуйте, как все ваше существо начинают наполнять два потока сексуальной энергии — сверху и снизу.

Чувственное напряжение достигает апогея. Образы бога и богини сливаются вместе. Вы уже не понимаете, где вы, где бог, где богиня, где начало и где конец. Вы все образуете единое целое.

Вы чувствуете сексуальное единство вселенной, ее созидательную силу. Энергию оргазма. Лучшую из всех видов энергий. Поток сексуальной силы, созданный богом и богиней, перетекает в «жемчужину» подобно оплодотворяющей жидкости, капли которой падают вам на голову. Даосы называют ее нектаром.

Нектар представляет собой сублимированную сексуальную энергию бога (небес) и богини (земли). Он является цзин ци от союза неба и земли. Он — дар Дао.

Теменная точка впитывает нектар, и он проникает в голову. Вы чувствуете его сладкий вкус и аромат.

С проникновением нектара в ваше тело вы ощущаете перемены. Ваши кости начинают светиться подобно зажигающимся электрическим лампам.

Ощущая проникновение нектара, вы содрогаетесь всем телом. Вероятно, вы слышите звук капель, падающих в «котел». Одновременно вас охватывает непреодолимое сексуальное возбуждение.

Нектар продолжает стекать в «котел» среднего дань-тянь (сердце) и далее, в «котел» солнечного сплетения. Постепенно нектар проникает в «котел»

нижнего дань-тянь и попадает на водяные колеса в яичках (яичниках).

Верните «жемчужину» в тело. Позвольте ей опуститься в «котел» нижнего дань-тянь.

Если вы в силах, то выполните упражнение «дыхание спинного (костного) мозга». Вдыхайте руками и ногами одновременно. Продолжайте до тех пор, пока не задышит каждая косточка в теле.

Затем начните дышать кожей и сжимать энергию вокруг костей по уже изученной методике.

Свет распространяется по всей костной системе. Наблюдайте за свечением каждой косточки, от макушки до кончиков пальцев ног. Вглядитесь в кости и почувствуйте каждую клетку.

Под вашим внутренним взглядом кости начинают трансформироваться. Вы узнаете, когда это произойдет. В то же время вы увидите все органы, каждую клетку вашего тела.

Только от вас зависит, какими будут ваши ощущения. Всякий раз, как вы будете выполнять это упражнение, ощущения могут быть разными. Иногда вам будет казаться, что вы сливаетесь в экстазе с богом и богиней. Иногда истечение нектара будет отчетливым, а порой — нет. То же самое можно сказать о свечении костей. Иногда будет достаточно почувствовать присутствие «жемчужины» над головой. Иногда вы будете отчетливо ее видеть и наслаждаться ее сиянием. «Жемчужина» будет осуществлять вашу связь с вселенной. Она — воплощение вашей жизненной силы. Именно на этом этапе начинается процесс обретения бессмертия.

В конце упражнения аккумулируйте энергию в области нижнего дань-тянь.

Половой акт бога и богини — связующее звено с первозданными сексуальными силами, определившими процесс творения. Он объединяет Небеса (ян) и Землю (инь). Он отражает третью форму даосского секса. Нектар, которым вас орошают бог и богиня, является внешним алхимическим элементом, необходимым для вашей трансформации. Божественный нектар — это концентрированная жизненная сила.

Первая форма даосского секса — физическое совокупление, индивидуальное и парное развитие. Вторая форма — внутренний секс, примерами которого могут служить сексуальное кунг-фу и «вращение водяной мельницы инь—ян».

На продвинутых уровнях внутренней алхимии появляется новая концепция, процесс самосовокупления, который становится определяющим. Результатом этого процесса является зачатие «бессмертного зародыша». Однако раскрытие этой тайны оставим до лучших времен.

Третьей формой даосского секса является совокупление бога и богини. Именно этому вы сейчас и научились. Последнее упражнение данного курса утверждает единство вселенной.

Пусть слово «единство» станет последним словом этой книги.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ВСТУПЛЕНИЕ	9

Часть первая

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДАОССКОЙ ПРАКТИКИ

ЕДИНСТВО	13
ВНУТРЕННЯЯ АЛХИМИЯ	16
«ТРИ СОКРОВИЩА ДАОСИЗМА». ОСНОВЫ ЗНАНИЯ	19
ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ	20
ОБРАТНОЕ ДЫХАНИЕ	22
ШЕСТЬ ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ ЗВУКОВ	24
СЕКСУАЛЬНОЕ КУНГ-ФУ	28
ЗАКРЫТИЕ ДВУХ ПЕРЕДНИХ ВОРОТ	29
ДЫХАНИЕ ЯИЧЕК И ЯИЧНИКОВ	32
БОЛЬШОЕ ИЗВЛЕЧЕНИЕ	33
ВНУТРЕННЯЯ УЛЫБКА	36
МИКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА	45
СЕКСУАЛЬНОЕ КУНГ-ФУ	61

Часть вторая

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ДЫХАНИЕ ВОЛОС. Часть 1	69
СТАТИЧЕСКИЙ ЦИГУН	75
БЕЗМОЛВНЫЙ РАЗУМ	76
СЕКСУАЛЬНОЕ КУНГ-ФУ	82
«ПАРНОЕ РАЗВИТИЕ». «ОПЕЧАТЫВАНИЕ (ЗАПИРАНИЕ) ПЕРВЫХ ВОРОТ»	82
ЭЛЕМЕНТ (СТИХИЯ) ОГНЯ	87

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ДЫХАНИЕ ВОЛОС. Часть 2	96
СТАТИЧЕСКИЙ ЦИГУН	101
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ДЕРЕВА В ОБЪЯТИЕ	101
СЕКСУАЛЬНОЕ КУНГ-ФУ	104
ГРОМКООЕ ДЫХАНИЕ	104
ЭЛЕМЕНТ (СТИХИЯ) ЗЕМЛИ	107

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

ДЫХАНИЕ ВОЛОС. Часть 3	114
СТАТИЧЕСКИЙ ЦИГУН	118
РУКИ НА ГОЛОВЕ	118
СЕКСУАЛЬНОЕ КУНГ-ФУ	122
«ОПЕЧАТЫВАНИЕ ПЕРВЫХ ВОРОТ» В СОЧЕТАНИИ С ДЫХАНИЕМ	122
ЭЛЕМЕНТ МЕТАЛЛА	126

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

ДЫХАНИЕ ВОЛОС. Часть 4	132
СТАТИЧЕСКИЙ ЦИГУН	137
ПОЗА «ОПОРА НА ОДНУ НОГУ»	137
СЕКСУАЛЬНОЕ КУНГ-ФУ	139
ВРАЩЕНИЕ КРЕСТЦОМ	139
ЭЛЕМЕНТ ВОДЫ	144

ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ

ДЫХАНИЕ ВОЛОС. Часть 5	151
СТАТИЧЕСКИЙ ЦИГУН	156
РАЗВЕДЕНИЕ ВОД	156
СЕКСУАЛЬНОЕ КУНГ-ФУ	159
ВНУТРЕННЯЯ УЛЫБКА	159
ЭЛЕМЕНТ ВОДЫ	165

ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ

ЧЕТЫРЕХКРАТНОЕ ДЫХАНИЕ. Часть 1	173
ДЫХАНИЕ ПОЯСОМ ЦИ	173
КОРНЕВАЯ ПРАКТИКА. Часть 1	176
НОГИ	176
СЕКСУАЛЬНОЕ КУНГ-ФУ	181
ВРАЩЕНИЕ ВОДЯНОЙ МЕЛЬНИЦЫ ИНЬ—ЯН. Часть 1	181
ПЛАВКА ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ. Часть 1	187

СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ

ЧЕТЫРЕХКРАТНОЕ ДЫХАНИЕ. Часть 2	195
ДЫХАНИЕ БЕДЕР	195
КОРНЕВАЯ ПРАКТИКА. Часть 2	198
ЛОДЬЖКИ И КОЛЕНИ	198
СЕКСУАЛЬНОЕ КУНГ-ФУ	204
ВРАЩЕНИЕ ВОДЯНОЙ МЕЛЬНИЦЫ ИНЬ—ЯН. Часть 2	204
ПЛАВКА ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ. Часть 2	210

ВОСЬМАЯ НЕДЕЛЯ

ДЫХАНИЕ СПИННОГО (КОСТНОГО) МОЗГА. Часть 1	216
КОРНЕВАЯ ПРАКТИКА. Часть 3	219
ПОЯС ЦИ	219
СЕКСУАЛЬНОЕ КУНГ-ФУ	223
ВРАЩЕНИЕ ВОДЯНОЙ МЕЛЬНИЦЫ ИНЬ—ЯН. Часть 3	223
ПЛАВКА ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ. Часть 3	226

ДЕВЯТАЯ НЕДЕЛЯ

ЧЕТЫРЕХКРАТНОЕ ДЫХАНИЕ. Часть 3	230
ДЫХАНИЕ СПИННОГО (КОСТНОГО) МОЗГА. Часть 2	232
СТАТИЧЕСКИЙ ЦИГУН	236
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФОРМЫ	236
СЕКСУАЛЬНОЕ КУНГ-ФУ	238
ВРАЩЕНИЕ ВОДЯНОЙ МЕЛЬНИЦЫ ИНЬ—ЯН. Часть 4	238
ПРОМЫВАНИЕ СЕРДЦА	238
ПЛАВКА ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ. Часть 4	242
ОСНОВНАЯ ПЛАВКА — ОГОНЬ И ВОДА	242

ДЕСЯТАЯ НЕДЕЛЯ

ЧЕТЫРЕХКРАТНОЕ ДЫХАНИЕ. Часть 4	248
ДЫХАНИЕ СПИННОГО (КОСТНОГО) МОЗГА. Часть 3	252

СТАТИЧЕСКИЙ ЦИГУН	255
СИДЯЧИЕ ПОЗЫ	255
СЕКСУАЛЬНОЕ КУНГ-ФУ	258
ВРАЩЕНИЕ ВОДЯНОЙ МЕЛЬНИЦЫ ИНЬ—ЯН. Часть 5	258
ПЛАВКА ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ. Часть 5	263
ОСНОВНАЯ ПЛАВКА — ДЕРЕВО, МЕТАЛЛ И ЗЕМЛЯ	263

ОДИННАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

ЧЕТЫРЕХКРАТНОЕ ДЫХАНИЕ. Часть 5	269
ДЫХАНИЕ СПИННОГО (КОСТНОГО) МОЗГА. Часть 4	272
СТАТИЧЕСКИЙ ЦИГУН	276
ПОЗЫ ЛЕЖА. Часть 1	276
СЕКСУАЛЬНОЕ КУНГ-ФУ	279
ДЫХАНИЕ СПИННОГО (КОСТНОГО) МОЗГА — СЕКСУАЛЬ- НЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ. Часть 1	279
СЕКСУАЛЬНЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ ДЛЯ МУЖЧИН	280
СЕКСУАЛЬНЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ ДЛЯ ЖЕНЩИН	283
ПЛАВКА ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ. Часть 6	288
ВЗАИМОСВЯЗЬ ЧУВСТВ И ОРГАНОВ	288

ДВЕНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

ЧЕТЫРЕХКРАТНОЕ ДЫХАНИЕ. Часть 6	295
ДЫХАНИЕ СПИННОГО (КОСТНОГО) МОЗГА. Часть 5	299
СТАТИЧЕСКИЙ ЦИГУН	304
ПОЗЫ ЛЕЖА. Часть 2	304
СЕКСУАЛЬНОЕ КУНГ-ФУ	307
ДЫХАНИЕ СПИННОГО (КОСТНОГО) МОЗГА — СЕКСУАЛЬ- НЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ. Часть 2	307
СЕКСУАЛЬНЫЙ МАССАЖ ДЛЯ МУЖЧИН	308
СЕКСУАЛЬНЫЙ МАССАЖ ДЛЯ ЖЕНЩИН	310
ПЛАВКА ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ. Часть 7	313
ТРАНСФОРМАЦИЯ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ	313

ТРИНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

ЧЕТЫРЕХКРАТНОЕ ДЫХАНИЕ. Часть 7	320
ДЫХАНИЕ СПИННОГО (КОСТНОГО) МОЗГА. Часть 6	324
СТАТИЧЕСКИЙ ЦИГУН	328
ВОЗЖИГАНИЕ ВНУТРЕННИХ ОГНЕЙ	328
СЕКСУАЛЬНОЕ КУНГ-ФУ	333
УПРАВЛЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ	333
ПЛАВКА ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ. Часть 8	339
ТРАНСФОРМАЦИЯ ПЯТИ ВКУСОВЫХ ОЩУЩЕНИЙ	339

ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ НЕДЕЛЯ

ЧЕТЫРЕХКРАТНОЕ ДЫХАНИЕ. Часть 8	344
ДЫХАНИЕ СПИННОГО (КОСТНОГО) МОЗГА. Часть 7	346
ДЫХАНИЕ КОЖЕЙ И СЖАТИЕ ЭНЕРГИИ	346
ЦИГУН	348
ШЕЛКОВИЧНЫЙ ЧЕРВЬ	348
ЦИГУН	350
ДИНАМИЧЕСКИЕ ФОРМЫ	350
ПЛАВКА ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ. Часть 9	353
ПРОЕКЦИЯ НЕБЕСНОЙ «ЖЕМЧУЖИНЫ»	353
СЕКСУАЛЬНОЕ КУНГ-ФУ	357
БОГ И БОГИНЯ	357

Издательская группа «ГРАНД-ФАИР»

приглашает к сотрудничеству авторов
и книготорговые организации

тел./факс:

(095) 170 - 93 - 67

(095) 170 - 96 - 45

Почтовый адрес:

109428, Москва, ул. Зарайская, д. 47, корп. 2

e-mail: **grandpub@dol.ru**

Книги on-line: **http://www.grandpub.ru**

Эрик Стивен Юдлав

ДАОССКАЯ ЙОГА И СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ

Трансформация тела, ума и духа

Редактор Н. Баринава

Технический редактор Л. Глубокова

Компьютерный дизайн обложки А. Матросова

ЛР 065864 от 30 апреля 1998 г.

Подписано в печать 20.01.2001.

Формат 84 × 108 ¹/₃₂. Бумага газетная.

Гарнитура «Таймс». Печать офсетная.

Усл. печ. л. 19,32. Тираж 10 000 экз.

Заказ 2663.

Издательство «ФАИР-ПРЕСС»

109428, Москва, ул. Зарайская, д. 47, корп. 2

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных диапозитивов
в ОАО «Можайский полиграфический комбинат».
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93