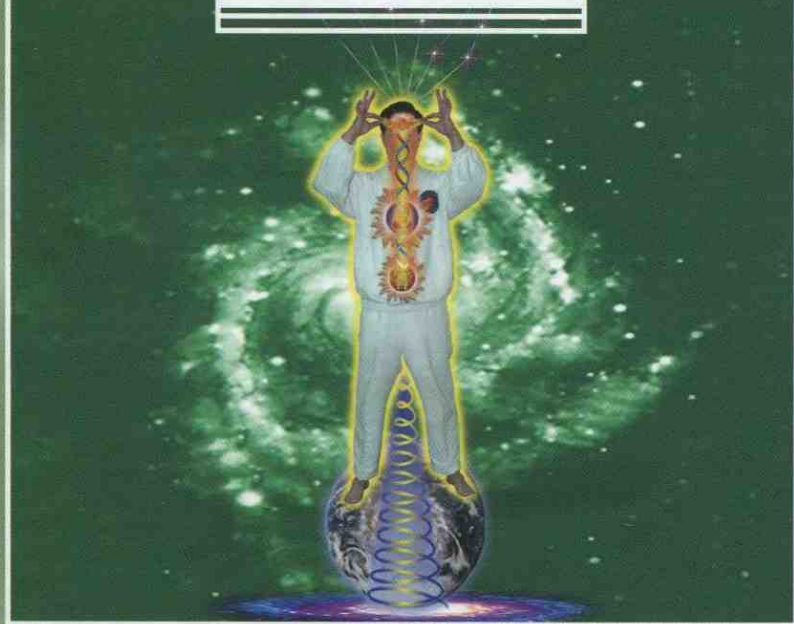


МАНТЭК ЧИА



ЭЛИКСИР-ЦИГУН

Создание Золотой
Таблетки Земли

Перевод *Н. Шпет*
Иллюстрации *Удон Янди*

Чиан Мантэк, Хуан Дао
Ч 58 Эликсир-Цигун. Создание Золотой Таблетки Земли./
Мантэк Чиан, Дао Хуан; Пер. с англ. Н. Шпет. — М.:
ООО Издательский дом «София», 2004. — 151 с.: ил.
ISBN 5-9550-0340-1

Мастер Мантэк Чиан является создателем Универсальной Системы Дао и директором Центра Универсального Дао и курорта «Сад Дао», Центра обучения в Таиланде. Даосский подход к жизни был знаком ему с детства. Владение древними знаниями, подкрепленное изучением других дисциплин, позволило Мастеру Чиан создать Международную Систему Вселенского Дао, которая в настоящее время преподается во всем мире.

Золотой Эликсир, который также называют нектаром, — это фонтан жизни, это вода жизни. Он представляет собой смесь слюны, других гормональных жидкостей и наружных субстанций. Смешиваясь, они превращаются в Эликсир. Даосы считают, что Эликсир — это основное преобразующее вещество в высшей духовной работе, что он способен избавить от любых болезней.

ББК 86.33

© Центр «Путь Востока», 2003

© Шпет Н., перевод, 2003

© ООО Издательский дом «София», 2004

ISBN 5-9550-0340-1

Оглавление

Об авторе	6
Слова благодарности	11
Предостережение	13
Глава I. Важное назначение слюны	15
Золотой Эликсир	15
Сила слюны Иисуса	15
Функция	16
Анатомия слюнных желез	16
Факторы, влияющие на количество выделяемой слюны	17
Состав слюны	18
Наличие в слюне гормонов	20
Массаж девяти цветков (массаж эндокринных желез)	22
Преимущества, которые дает сочетание <i>Ци</i> и кислорода со слюной	23
Различные виды Эликсира	23
Практика	29
Краткое описание практики	44
Глава II. Приготовление Эликсира	47
Биология волос	47
Краткое описание упражнений	51
Связь органов тела. Ощущение волос и их Дополнительной Энергии	53

Дыхание через волосы	53
Упражнение внутренних органов	55
Язык и верхнее нёбо	56
Втягивание Дополнительной Энергии	56
Связь языка с сердцем, элемент Огонь	57
Практика	58
Связь рта с селезенкой, элемент Земля	62
Связь носа с легкими, элемент Металл	66
Связь ушей с почками, элемент Вода	69
Связь глаз с печенью, элемент Дерево	73
Связи конечностей, пальцев рук и ног	77
Глава III. Практики Эликсир-Цигун	82
Заглатывание слюны	85
Практика I. Дракон пристально смотрит на жемчужину ..	87
<i>Заглатывание слюны при сдавливании</i>	
<i>пальцев перед собой</i>	<i>87</i>
Заключительное упражнение	100
Практика II. Оглядываясь на Луну	103
<i>Заглатывание слюны при сжимании кулаков</i>	<i>103</i>
Практика III. Вай Т'о, предлагающий стальной прут	105
<i>Заглатывание слюны при надавливании ладонями</i>	<i>105</i>
Практика IV. Великан поднимает башню	109
<i>Заглатывание слюны при толчках ладоней — левая рука</i>	<i>109</i>
<i>Заглатывание слюны при толчках ладоней — правая рука</i>	<i>114</i>
Практика V. Заглатывание железного моста	116
<i>Заглатывание слюны при надавливании пальцами спереди</i>	<i>116</i>
Практика VI. Раскачивание головы и размахивание	
«хвостом»	119
<i>Заглатывание слюны при растирании ладоней</i>	<i>119</i>
Практика VII. Вытягивание шелка и размахивание	
ногой	121
<i>Заглатывание слюны при дыхании через ладони —</i>	
<i>правая нога</i>	<i>121</i>

<i>Взмах правой ногой</i>	<i>122</i>
<i>Исходное положение — левая нога</i>	<i>123</i>
<i>Взмах левой ногой</i>	<i>124</i>
Практика VIII. Собираение Золотой Таблетки Земли	125
<i>Заглатывание слюны при собирании ладонями Ци Земли</i>	<i>125</i>
Практика	125
Заключительные практики	132
Тигр, вышедший из клетки	132
<i>Поза, развивающая силу</i>	<i>132</i>
Железный буйвол пашет землю	136
Прыжки прекрасной Леди	139
Глава IV. Золотой Эликсир-Цигун	143
Упражнения	146
Растирание рук для генерирования Ци	146
<i>Практика: раскачивание головы и размахивание «хвостом» ..</i>	<i>146</i>
Приложение	
Сколько волос на теле человека?	151



Мантэк Чиа

Мастер Мантэк Чиа является создателем Международной Системы Вселенского Дао, а также директором Международного курорта и учебного центра «Сад Дао», который находится в одной из живописных местностей Таиланда. Даосский подход к жизни был знаком ему с детства. Владение древними знаниями, подкрепленное изучением других дисциплин, позволило Мастеру Чиа создать Международную Систему Вселенского Дао, которая в настоящее время преподается во всем мире.

Мантэк Чиа родился в 1944 году в Таиланде, в китайской семье. Когда мальчику было всего шесть лет, буддийские монахи научили его медитировать, «успокаивать свой ум». Еще в начальной школе он начал изучать традиционный тайландский бокс. Затем Мастер Лу обучил Мантэка тайцзи-цюаню, а вскоре познакомил его с айкидо, йогой и высшими уровнями системы тайцзи.

Годы спустя, когда Мантэк Чиа был уже студентом в Гонконге, один из его сокурсников, Чэн Сюесюе, познакомил его с Мастером И Эном (И Юнем), который стал первым эзотерическим учителем и даосским наставником Мантэка. С того дня Мантэк Чиа начинает серьезно изучать даосский образ жизни. Он учится совершать циркуляцию энергии по *Микрокосмической Орбите*, а затем благодаря практике *Слияния Пяти Элементов* — открывать другие шесть «особых каналов». Продолжая изучение «внутренней алхимии», он овладел такими практиками, как «Просветление *Кань* и *Ли*», «Запечатывание Пяти Органов Чувств», «Союз Неба и Земли» и «Воссоединение Неба и Человека». Наконец Мастер И признал Мантэка Чиа достойным самому учить и исцелять.

Когда Мантэку Чиа было чуть больше двадцати лет, он занимался в Сингапуре с Мастером Мюги, который обучил его *Кундалини-йоге*, даосской йоге и практике «Ладонь Будды». Вскоре Мантэк Чиа уже умел устранять блоки в энергетических токах внутри собственного тела. Кроме того, он научился передавать жизненную энергию через свои руки и мог исцелять пациентов Мастера Мюги. Затем в Таиланде под руководством доктора Муи Имваттаны он освоил *Ци-нэйцзан* (массаж внутренних органов).

Позже Мантэк Чиа занимался с Мастером Чэн Яолунем, который обучал его шаолиньскому *Методу Внутренней Силы*. От Мастера Яолуня он узнал и строго охранявшиеся секреты упражнений для внутренних органов, желез и костного мозга, известных как «*Нэйгун костного мозга*»*, и системы упражнений под общим названием «Укрепление и обновление сухожилий»**. В системе Мастера Чэн Яолуня сочетались тайландский бокс и китайское *кунфу*.

Одновременно Мастер Чиа занимался с Мастером Пань Ю, система которого объединяла даосские, буддийские и дзэн-

* Другое название — «*Цигун промывания костного мозга*», или *сисуй-цзин-цигун*. — Здесь и далее прим. ред.

** Другое название — «*Цигун изменения мышц и сухожилий*», или *ицзинь-цзин-цигун*.

кие учения. От Мастера Пань Ю он узнал об обмене энергиями *Инь* и *Ян* между женщиной и мужчиной, а также о том, как развить «стальное тело».

Чтобы лучше понять энергетические механизмы целительства, Мастер Чиа два года изучал на Западе анатомию и медицинские науки. Параллельно с этими занятиями он работал менеджером в компании «Гестетнер», производившей офисное оборудование, и стал специалистом по технологии офсетной печати и копировальным машинам.

Используя свое знание даосизма и других дисциплин, Мастер Чиа начал преподавать *Систему Целительного Дао*. Со временем он подготовил других учителей, способных передавать его знание, и основал в Таиланде Центр Природного Целительства. Через пять лет он решил переехать в Нью-Йорк, где в 1979 году открыл Центр Целительного Дао. Живя в Нью-Йорке, Мастер Чиа продолжал изучение тайцзи-цюаня, овладевая стилем Упод под руководством Эдварда И.

С тех пор Мастер Чиа обучил своим техникам десятки тысяч человек по всему миру и подготовил более 1500 имеющих сертификат инструкторов и практиков, которые пропагандируют его систему. Многочисленные *Центры Вселенского Дао* открылись в Северной Америке, Европе, Азии и Австралии.

В 1994 году Мастер Чиа со своей семьей вернулся в Таиланд, где начал создавать «Сад Дао», Международный учебный *Центр Вселенского Дао* в Чиангмае.

Мастер Чиа — очень доброжелательный и дружелюбный человек, всегда готовый помочь и считающий себя прежде всего учителем. Он представляет ученикам *Вселенское Дао* в прямой и практической манере, причем постоянно расширяет свои знания и подход к преподаванию. Работая над своими книгами, он пользуется текстовым редактором и вообще хорошо разбирается в новейшей компьютерной технологии.

На Международном конгрессе китайской медицины и Цигун, проходившем в июне 1990 года в Сан-Франциско, Мастеру Чиа было присвоено звание «Мастер Цигун года». Он

был первым, кто получил этот почетный титул, присуждаемый теперь ежегодно.

В декабре 2000 года к курорту «Сад Дао» и Центру Обучения Вселенскому Дао добавились два зала для медитаций, два открытых павильона для занятий Цигун, зал для тайцзи, До-Ин и Ци-нэйцзан, естественный плавательный бассейн для тайцзи, коммуникационный центр Багуа с полной даосской библиотекой, зал для занятий тяжелой атлетикой всемирного класса и восемь площадок для отдыха.

В феврале 2002 года в «Саду Дао» для Бессмертных практик Дао впервые были использованы техники Темной Комнаты, создающей все условия для даосских практик высшего уровня.

По оценкам Мастера Чиа, для освещения всей системы *Вселенского Дао* необходимо написать тридцать пять книг.

На сегодняшний день он уже написал и опубликовал 21 книгу по *Вселенскому Дао*:

1983 г. — *Awaken Healing Energy of the Tao* (в русском переводе: *Пробуждение целительной энергии Дао* — Киев: София, 2004).

1984 г. — в соавторстве с Майклом Винном: *Taoist Secrets of Love: Cultivating Male Sexual Energy* (в русском переводе: *Совершенствование мужской сексуальной энергии* — Киев: София, 1997).

1985 г. — *Taoist Ways to Transform Stress into Vitality* (в русском переводе: *Трансформация стресса в жизненную энергию* — Киев: София, 1996).

1986 г. — *Chi Self-Massage: the Taoist Way of Rejuvenation* (в русском переводе: *Ци-самоmassage. Даосский путь омоложения* — Киев: София, 1996).

1986 г. — *Iron Shirt Chi Kung I* (в русском переводе: *Цигун «Железная рубашка»* — Киев: София, 1995).

1986 г. — *Healing Love through the tao: Cultivating female Sexual Energi* (в русском переводе: *Совершенствование женской сексуальной энергии* — Киев: София, 1997).

1989 г. — *Bone Marrow Nei Kung I* (в русском переводе: *Нэйгун — искусство омоложения организма* — Киев: София, 1995).

1990 г. — *Fusion of the Five Elements I* (в русском переводе: *Слияние Пяти Стихий I* — Киев: София, 1995).

1990 г. — *Chi Nei Tsang: Internal Organ Chi Massage* (в русском переводе: *Ци-нэйцзан. Массаж внутренних органов: В 2 т.* — Киев: София, 1996).

1993 г. — *Awaken Healing Light of the Tao* (в русском переводе: *Дао — пробуждение света: В 2 т.* — Киев: София, 1995).

1996 г. — в соавторстве с Хуаном Ли: *The Inner Structure of Tai Chi: Tai Chi Chi Kung I* (в русском переводе: *Внутренняя структура тайцзи: тайцзи-Цигун I* — Киев: София, 1997).

1996 г. — в соавторстве с Дугласом Абрамсом Аравой: *The Multiorgasmic Man: Sexual Secrets Every Man Should Know* (в русском переводе: *Даосские секреты любви, которые следует знать каждому мужчине* — Киев: София, 1996).

1999 г. — *Tao Yin* (в русском переводе: *До-Ин* — Киев: София, 2000).

2000 г. — Ци-нэйцзан II.

2000 г. — в соавторстве с Дугласом Абрамсом, Рейчел Абрам и Мэниван Чиа: *The Multiorgasmic Couple: Sexual Couple Should Know* (в русском переводе: *Даосские секреты любви для двоих* — Киев: София, 2001).

2001 г. — *Cosmic Healing Chi Kung I (Исцеление Космосом I)*.

2001 г. — в соавторстве с Дирком Озлибрандтом: *Cosmic Healing Chi Kung II (Исцеление Космосом II)*.

2001 г. — «Дверь в мир чудес», в соавторстве с Дао Хуаном.

2001 г. — Сексуальная рефлексология, в соавторстве с У.Ю. Уэй.

2004 — Эликсир-Цигун.

2004 — Даньтянь-Цигун.

Слова благодарности

Персонал издательства «Публикации Вселенского Дао», занятый в подготовке и издании работы «Даньтянь-Цигун. Пустая Сила, Энергия Промежности и Второй Мозг», выражает благодарность многим поколениям даосских мастеров, пронесших сквозь тысячелетия свои знания в устной форме. Мы особенно благодарны даосскому Мастеру И Юню (И Эну) за его обучение нас тайнам даосской «внутренней алхимии».

Мы благодарны Хуан Ли за возможность использования в работе его красивых и наглядных иллюстраций даосской эзотерической практики.

Мы выражаем искреннюю благодарность нашим родителям и учителям за все то, что они в нас вложили. Воспоминания о них приносят нам радость и удовлетворение и поддерживают нас в наших неустанных усилиях по распространению *Системы Вселенского Дао*. Мы стараемся отвечать им неизменной признательностью и любовью. Как обычно, их вклад в развитие существующих концепций и практик *Вселенского Дао* оказался решающим.

Мы хотим поблагодарить тысячи неизвестных нам людей — мастеров китайского целительства, разработавших методы и идеи, многие из которых представлены в данной книге. Мы выражаем нашу благодарность Мастеру Лао Кань Вэну, который поделился с нами своими познаниями в области исцеляющих методик.

Мы благодарны также Колину Кэмпбеллу за редакторскую работу и статьи, написанные для первого издания книги, а также за его предложения по оформлению обложки. Мы хотим поблагодарить Джин Чилтон за ее вклад в редактиро-

вание этого издания, а также наших старших инструкторов Феликса Сенна и Аннетт Дерксен за их редакторский вклад в дополненное издание этой книги. Мы благодарим Спэффорда Эккерли и Джуста Кюитенбрауэра за техническую редакцию и четкие замечания по всему тексту.

Особую благодарность мы выражаем нашей Тайской Производственной Команде за иллюстрации, дизайн и компоновку книги: Раруен Кивпадунга — специалиста по компьютерной графике, Сасуни Янгйода — фотографа, Удона Янди — иллюстратора, Саниема Чайсама и Сирипорна Чэимонкола — производственных дизайнеров.

Предостережение

Методики тренировок, описанные в этой книге, сотни лет успешно используются последователями даосизма, прошедшими индивидуальную подготовку. Без такой подготовки читателям не следует приступать к тренировкам в области *Вселенского Дао*, так как определенные упражнения в случае неправильного их исполнения могут причинить вред или обострить существующие проблемы со здоровьем. Эта книга создавалась как дополнение к индивидуальным тренировкам в области *Вселенского Дао* и как справочное пособие к ним. Всякий, кто решит приступить к самообучению на базе только одной этой книги, совершает это на свой страх и риск.

Описанные в данной книге медитации, практики и методики ни в коей мере не могут заменить помощь профессионального здравоохранения. Если кто-либо из читателей страдает психическими или эмоциональными расстройствами, им следует проконсультироваться у невропатолога или психиатра. Проблемы такого рода должны быть решены до начала тренировок.

Ни *Вселенское Дао*, ни инструкторы и преподаватели не несут ответственности за последствия неправильного использования информации, содержащейся в данной книге. Если читатель выполняет какое-либо упражнение без scrupulous следования инструкциям, замечаниям и предупреждениям, то он сам несет исключительную ответственность за свои действия.

В данной книге мы не пытаемся поставить какие-либо медицинские диагнозы, не даем готовых рецептов по излече-

нию от каких-либо болезней, душевных страданий и физических недугов.

Китайская медицина и Цигун акцентируют внимание на укреплении человеческого тела и приведении его в состояние внутреннего равновесия таким образом, чтобы оно смогло само себя исцелить. Для достижения данной цели в основу *Системы Вселенского Дао* заложены медитации, выполнение упражнений с внутренними органами и боевые искусства. Тщательно следуйте инструкциям для каждого конкретного упражнения и не отказывайтесь от выполнения основных практик, таких как *Микрокосмическая Орбита*, и других дополнительных упражнений. Кроме того, обратите внимание на предупреждения и замечания. Люди с повышенным давлением, страдающие от сердечных заболеваний или общего ослабленного состояния, должны приступать к выполнению практик осторожно и только предварительно проконсультировавшись с квалифицированным медицинским работником. Люди, имеющие венерические заболевания, не должны выполнять практики, в которых задействована сексуальная энергия, до тех пор пока не избавятся от своих болезней.

Глава I

Важное назначение слюны

Золотой Эликсир

Золотой Эликсир, который также называют нектаром, — это фонтан жизни, это вода жизни. Он представляет собой смесь слюны, других гормональных жидкостей и наружных субстанций. Смешиваясь, они превращаются в Эликсир. Даосы считают, что Эликсир — это основное преобразующее вещество в высшей духовной работе, что он способен избавить от любых болезней. Некоторые даосские тексты рекомендуют с этой целью проглатывать слюну до 1000 раз в день.

Сила слюны Иисуса

Известен факт, что Иисус с помощью слюны, смешанной с землей, возвратил зрение слепому, речь немому и слух глухому. Это наилучшая иллюстрация лечебных свойств слюны.

Увидев человека, слепого от рождения, ученики спросили Иисуса: «Кто же согрешил, родители его или он сам, что родился слепым?» Иисус отвечал: «Не согрешили ни он, ни родители его, но это для того, чтобы на нем явились дела Божии; Мне должно делать дела Пославшего Меня, доколе есть день; приходит ночь, когда никто не может делать; доколе Я в мире, Я свет миру». Сказав это, Он плюнул на землю, сделал брение из плюновения и помазал брением глаза слепому. И сказал ему: «Пойди, умойся в купальне Силоам», что значит «посланный». Он пошел и умылся, и стал зрячим». (Евангелие от Иоанна, 9:1 — 7).

Затем, «вышед из пределов Тирских и Сидонских, Иисус опять пошел к морю Галилейскому через пределы Десятиградия. Привели к Нему глухого косноязычного и просили

Его возложить на него руку. Иисус, отведши его в сторону от народа, вложил персты Свои в уши ему и, плюнув, коснулся языка его; и возрев на небо, вздохнул и сказал ему «еффафа», то есть «отверзись». И тотчас отверзся у него слух, и разрешились узы его языка, и стал говорить чисто». (Евангелие от Марка 7:31 – 37)

Функция

Даосы знают, что слюна — основа жизни. Согласно исследованиям западных ученых, слюна представляет собой «крайне сложную жидкость, содержащую огромное количество веществ, которые обладают возможностью влиять на многие аспекты жизни отдельного млекопитающего» (3*, р. 40). Слюна важна для пищеварения, поддержания электролитического баланса, регулирования микрофлоры ротовой полости, сохранения эмали зубов и нейтрализации кислоты. В ее функции входит увлажнение тканей рта, защита от кариеса, она помогает нам говорить, играет роль растворителя, позволяя ощущать вкус, облегчает глотание.

Анатомия слюнных желез

Существуют три основные пары слюнных желез. Околоушные железы, расположенные у основания каждого из ушей, вырабатывают 25–35% суточной нормы слюны, которая в целом составляет 500 мл (1, р. 8). 60–70% суточной нормы вырабатывается подчелюстными железами, расположенными под каждой из нижних челюстных костей, 5% — подъязычными железами, которые находятся под языком. Имеется еще несколько мелких слюнных желез, которые вырабатывают остальные 5–8% суточного расхода слюны.

В число этих мелких желез входят передняя и задняя подъязычные железы (на передней и задней части языка),

* Здесь и далее даны ссылки на источники, приведенные в конце книги

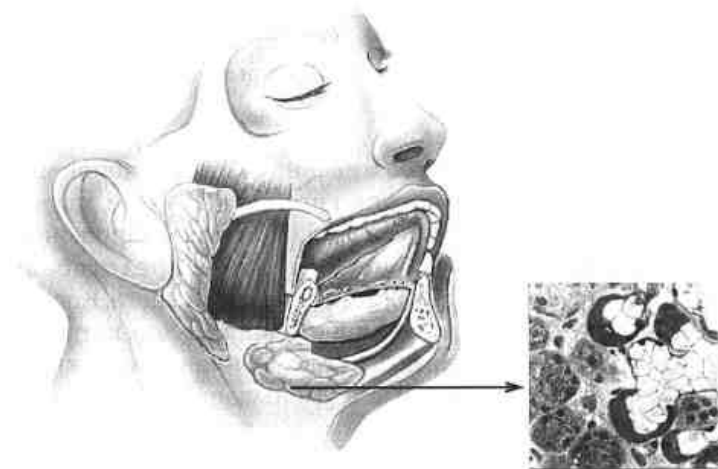


Рис. 1.1. Анатомия слюнных желез

губные железы (на верхней и нижней губах), щечные железы (в щеках), молярные и резцовые железы (соответствующие зубам под этими названиями) и нёбные железы, расположенные в мягком нёбе (5).

Факторы, влияющие на количество выделяемой слюны

Ничем не стимулируемый поток слюны в среднем составляет 0,3 мл в минуту, хотя это количество у всех людей разное, причем различия весьма существенные. Однако здоровый человек может вырабатывать до 1,5 литра слюны в день (1 мл/мин), что за 70 лет жизни составляет 38 225 литров (1,5 л × 365 дней × 70 лет). Этого количества хватило бы, чтобы наполнить небольшой плавательный бассейн (2 м × 14 м × 14 м) или четыре ванны комнаты (3 м × 5,5 м × 5,5 м). На количество вырабатываемой слюны влияет, кроме всего прочего, гидратация и положение тела. Нестимулируемый поток сильнее,

когда человек стоит, и слабее, когда он лежит. Он достигает максимума после полудня и уменьшается практически до нуля во время сна. Околоушные железы вырабатывают больше слюны в зимнее время.

Стимулируемый поток слюны зависит в первую очередь от механического процесса жевания и от вкуса пищи: максимальной величины он достигает при кислом вкусе, далее следуют соленый, горький и сладкий. При стимулировании меняется состав слюны, она надежнее предотвращает деминерализацию и способствует минерализации. Когда расход слюны увеличивается, концентрация белков, натрия, хлора и двууглекислой соли возрастает, концентрация же солей фосфорной кислоты и магния уменьшается. Состав слюны зависит от того, какими железами она выделяется, от скорости ее выделения, продолжительности стимулирования, вырабатываемых гормонов, принимаемых лекарств, предыдущего стимулирования, полового возбуждения, физической нагрузки, биоритмов, беременности и характера стимула.

50% всего количества слюны вырабатывается околоушными железами. Поскольку в этой слюне ниже концентрация ионов кальция, чем в слюне, вырабатываемой подчелюстными железами, высокий расход слюны приводит к снижению содержания кальция в организме человека. Когда вкус пищи не влияет на электролитический обмен, вырабатывается слюна с большим содержанием белков.

Состав слюны

Слюна содержит всевозможные электролиты: ионы натрия, калия, кальция, двууглекислой соли и хлора, которые играют роль в «переносе жидкости за счет осмотических сил, возникающих благодаря трансэпителиальному солевому градиенту, создаваемому системами переноса ионов» (9, р. 105).

Содержащиеся в слюне белки обладают антибактериальными свойствами, помогают пищеварению и связыванию минералов. Последнее важно для поддержания сверхнасыщенности, предотвращающей образование камней и деминерализацию эмали.

нерализацию эмали. Эти белки предотвращают образование колоний бактерий и грибков в ротовой полости (1, р. 37). Ниже приведено описание некоторых из обнаруженных в слюне белков и их функций.

Амилаза. Фермент, вырабатываемый главным образом околоушными железами, который инициирует процесс переваривания углеводов (крахмала и сахара) (1, р. 8; 2, р. 133 – 134).

Соединения, связывающие В-12 (2, р. 136).

Вещества, связывающие медь (2, р. 135).

Гистон. Белок, связывающий цинк, что, возможно, является неотъемлемой составляющей восприятия вкуса (2, р. 136).

Язычная липаза. Фермент, инициирующий процесс пищеварения, устойчивый к воздействию рН-среды желудка (2, р. 135).

Лизоцим. Фермент, способный растворять бактерии. Концентрация лизоцима в слюне выше, чем в сыворотке, что указывает на ту важную роль, которую играет слюна как часть иммунной системы. Лизоцим управляет воспалительной реакцией, а также участвует в минерализации костей, в движении белых кровяных телец (лимфоцитозном и нейтрофильном фагоцитозе) и в подавлении хемотаксиса (ориентированного движения живых клеток по направлению к химическому веществу или от него). Низкая концентрация лизоцима помогает более эффективному уничтожению бактерий. Высокие концентрации лизоцима наблюдаются при ряде заболеваний, включая моноцитарную лейкемию, туберкулез, болезнь Крона, синдром Шегрена и ревматоидный артрит (10, р. 13).

Муциновые гликопротеины поддерживают влажность и смазку тканей рта (1, р. 38).

Танин-связывающие богатые пролином белки являются замедлителями роста кристаллов, что снижает токсичность танина, вещества, содержащегося в таких продуктах, как ячмень, бобовые, фрукты, ягоды, красное вино, кофе, чай, фруктовые напитки, какао и масло, и избыток которого может нанести вред печени (2, р. 136).

Наличие в слюне гормонов

Даосы считают, что слюна — Золотой Эликсир, являющийся основой жизни, должен смешиваться с гормонами. Если слюна сладкая на вкус, значит, она содержит гормон долголетия, она увлажняет наши органы, желудочно-кишечный тракт и ткани его стенок, и смазывает суставы всего тела.

Тысячи лет назад даосы поняли, что изменения вкуса и консистенции слюны, происходящие в процессе медитативных практик, начинаются с *Внутренней Улыбки*. Они, в частности, обнаружили, что релаксация увеличивает поток слюны и смешение ее с гормонами, в результате чего слюна превращается в Эликсир. Особенно крепким становится Эликсир при усилении сексуальных энергий, когда вырабатываются половые гормоны, что достигается с помощью таких практик, как дыхание через яичники у женщин (яички — у мужчин) и массаж грудных желез у женщин (яичек — у мужчин).

Знания об эндокринной системе на Западе получены относительно недавно, в основном после 1920 года. Эндокринная система, вместе с нервной, регулирует, контролирует и объединяет нейрохимическую активность тела. Она включает такие железы внутренней секреции, как шишковидное тело, гипофиз, щитовидная и паращитовидная железы, вилочковая железа, надпочечники, поджелудочная железа и яичники (яички). Кроме того, гормоны вырабатывают такие органы, как слизистая оболочка желудочно-кишечного тракта, гипоталамус, плацента, кожа и почки. Гормоны выполняют регуляторную функцию, оказывают особое возбуждающее или подавляющее действие на ткани нашего тела, расположенные далеко от того места, где они вырабатываются.

Приведенные ниже практики способствуют активизации эндокринных желез с помощью массажа тремя пальцами области живота на расстоянии полутора дюймов (4–5 см) вокруг пупка, а также надпочечников, почек и яичников (яичек). При этом вы почувствуете, как активизируются железы, испытаете возбуждение и мягкий оргазм.

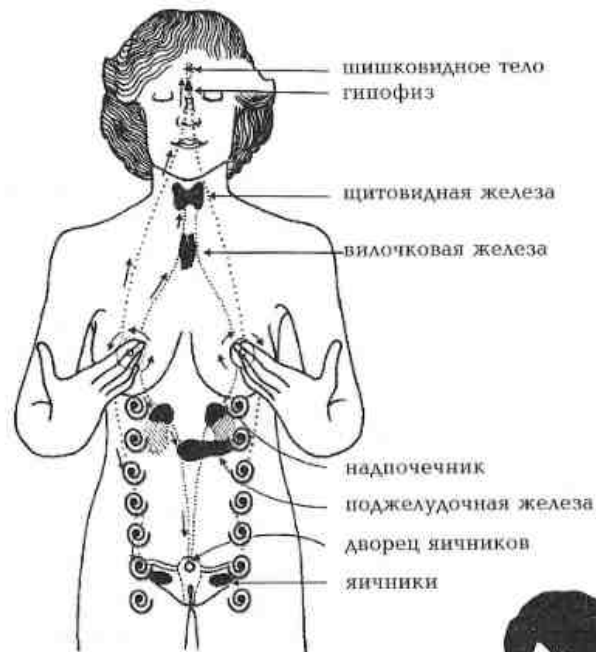


Рис. 1.2. Эндокринные железы

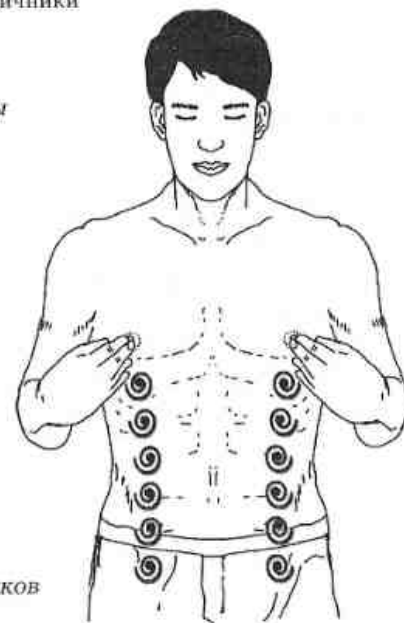


Рис. 1.3. Массаж сосков

Массаж девяти цветков (массаж эндокринных желез)

Массаж области вокруг сосков активизирует все железы. Массаж девяти цветков начинают с сосков. Перемещаясь по телу вниз, вы производите круговые движения, напоминающие очертания цветка, пока не дойдете до половых органов. Мягко описывая пальцами круги, ощущайте, как под ними возбуждаются железы. Когда активизируются соски, надпочечники, почки и яичники (яички), активизируется сексуальная энергия. Она будет подниматься к макушке, чтобы активизировать железы в мозге и слюну. В результате начнут выделяться и смешиваться со слюной гормоны.

Гормоны регулируют такие основные процессы организма, как рост, развитие, созревание и воспроизведение потомства, все психологические процессы, их ритмические изменения, расход энергии — короче говоря, все основные жизненные процессы. Эти вещества также глубоко воздействуют на функционирование нервной системы. Многие особенности поведения человека и большинство черт его характера, которые все вместе определяют личность, зависят от того, как функционируют эндокринные железы (6, р. 223).

Ранее считалось, что гормоны, выделяемые эндокринными железами, разносятся исключительно кровью и лимфатической жидкостью. Но в последние два десятилетия благодаря улучшению методов исследования иммунной системы западные ученые обнаружили наличие гормонов также в слюне. Было, например, установлено, что концентрация стероидов в слюне отражает их уровень в плазме крови (4, р. 367).

Значение этого открытия трудно переоценить. Теперь в научной литературе приводятся данные об исследовании слюны как неинвазивном методе оценки функционирования эндокринной системы. Поэтому даосские практики, увеличивающие выделение слюны, изменяя ее консистенцию и состав входящих в нее гормонов, следует рассмотреть в свете той важной и сложной функции, которую выполняют гормоны вместе с нервной системой в регулировании, уравни-

шивании и объединении сложных процессов организма. Эти проверенные временем методы, воздействуя на эндокринную систему и иммунную функцию, могут помочь улучшить здоровье без лекарств.

Преимущества, которые дает сочетание Ци и кислорода со слюной

Для полного сгорания в двигателе автомобиля топливо должно смешиваться с воздухом, также для осуществления метаболизма в организме необходим кислород. В противном случае жизненные силы ослабевают, создаются предпосылки для развития язв, онкологических и других заболеваний.

Когда мы, прежде чем проглотить слюну, собираем ее, происходит ее смешение как с кислородом, так и с космическими силами. После этого слюна превращается в средство доставки кислорода в пищеварительную систему и во все части тела. Как рыбе необходима насыщенная кислородом вода, так тканям организма для поддержания жизненных сил необходим кислород. Растворенный кислород помогает высвободить захваченные кишечные газы, значительную часть которых составляет воздух, который мы заглатываем, особенно когда находимся в расслабленном состоянии, веселы и счастливы и ведем за едой приятную беседу.

Различные виды Эликсира

Существует много различных видов Эликсира:

1. Слюнная жидкость, выделяемая слюнными железами.
2. Эликсир слюны, смешанной с гормонами. Стимулирование таких желез, как гипофиз, гипоталамус и шишковидное тело, помогает пропорциональному увеличению секреции гормонов, субстанции жизни; когда эти гормоны смешиваются со слюной, мы получаем Эликсир усиленного действия. Этот Эликсир, если его правильно проглотить, помогает стимулировать щитовидную, паращитовидную и ви-

почечную железу, приводя к дальнейшему увеличению выработки гормонов.

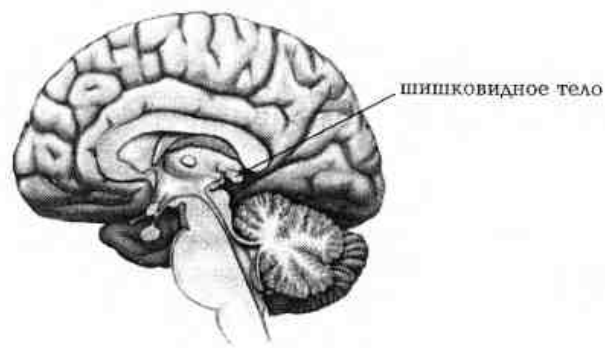


Рис. 1.4. Шишковидное тело

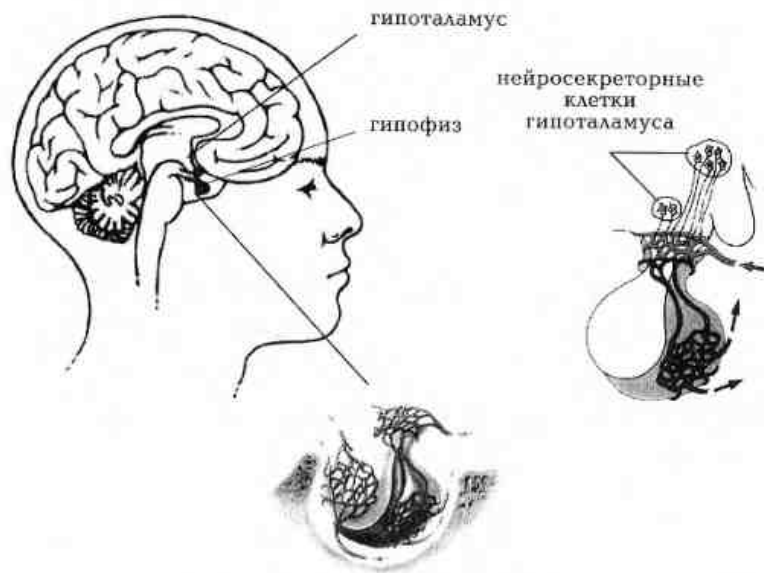


Рис. 1.5. Гипофиз и гипоталамус

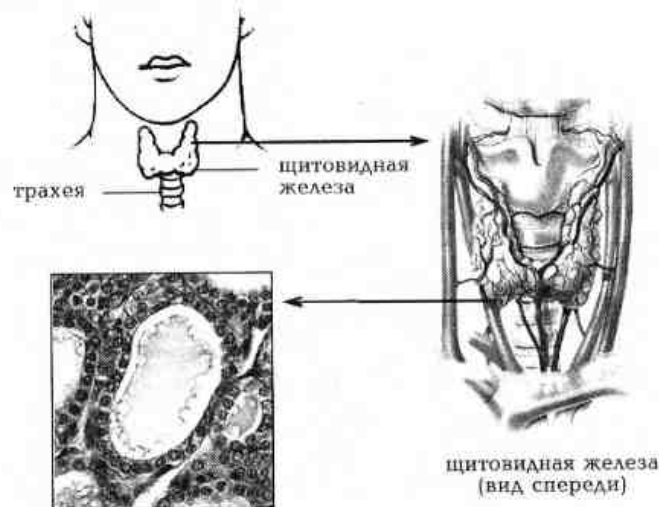


Рис. 1.6. Щитовидная железа

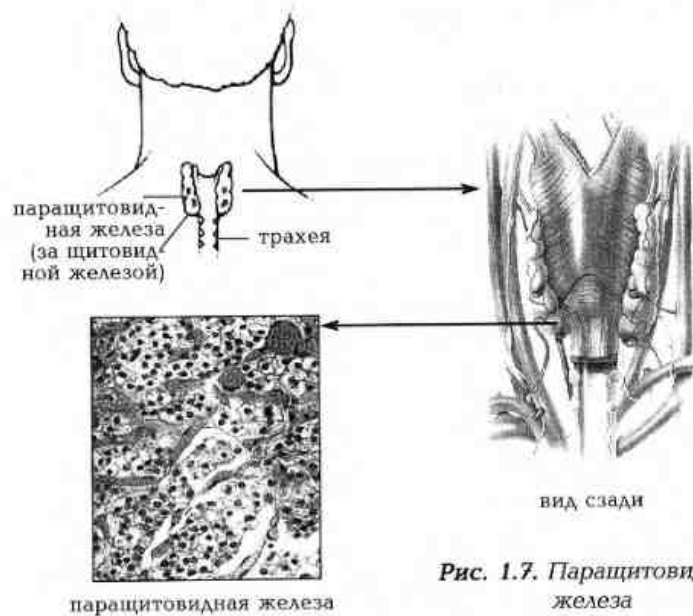


Рис. 1.7. Паращитовидная железа

3. Эликсир слюны смешан с половыми гормонами. Когда мы сексуально возбуждены или когда мы массируем половые органы, уровень половых гормонов в слюне повышается. При правильном заглатывании слюны с направлением ее в область пупка организм может использовать эту энергию высокого заряда и в конечном счете преобразовывать ее в Ци.

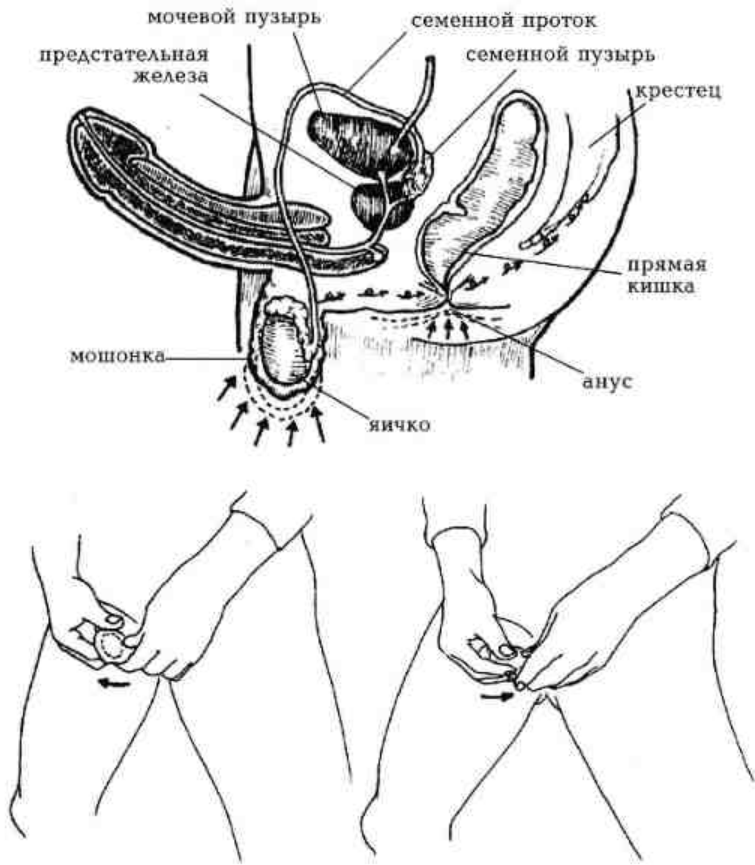
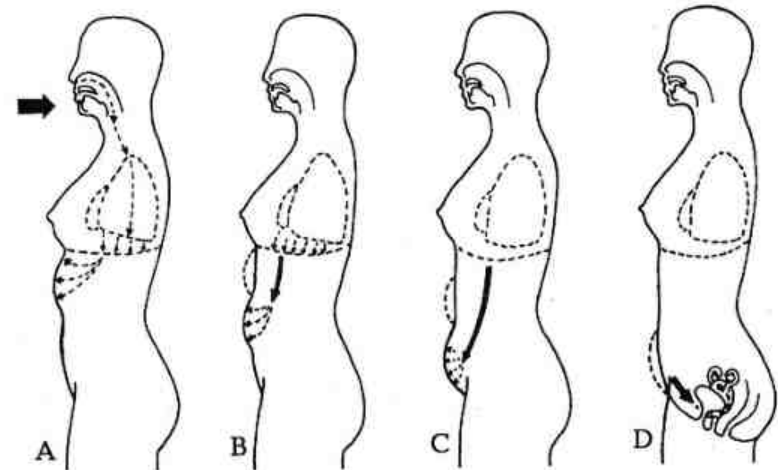


Рис. 1.8. Массаж яичек помогает мужчине увеличить выработку мужских половых гормонов



- А. Сделайте вдох через ноздри в горло. Проглотите воздух, направив его в солнечное сплетение.
 В. Протолкните воздух вниз, к пупку.
 С. Затем протолкните еще ниже, в нижнюю часть живота.
 D. После этого вдавите воздух во влагалище.

Рис. 1.9. Сжатие яичников и влагалища

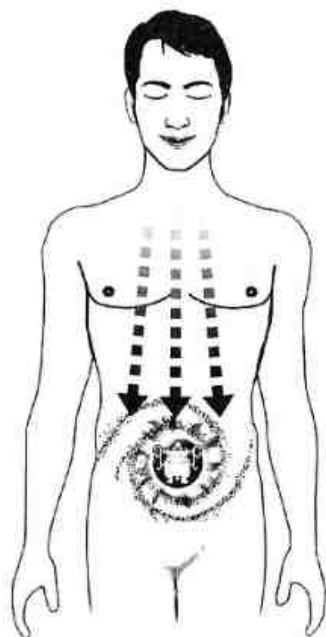


Рис. 1.10. Трижды проглотите слюну, направляя ее в область пупка

4. Эликсир субстанции Природы: впитайте субстанцию Природы из гор, озер, лесов, океанов и земли, чтобы смешать ее со слюной.

5. Эликсир Космической субстанции: смешайте со слюной субстанцию облаков, космических частиц, Луны, Солнца, планет и звезд.

6. Эликсир Вселенской субстанции: впитайте субстанцию света от Вселенной, исконной силы и Святого Духа и смешайте ее со слюной. Прежде чем приступить к этой практике, сделайте несколько упражнений для разминки, чтобы освободить и расслабить позвоночник и почувствовать себя комфортно.

несколько упражнений для разминки, чтобы освободить и расслабить позвоночник и почувствовать себя комфортно.



Рис. 1.11. Субстанция Вселенной

Начнем с изучения простого варианта практики *Внутренняя Улыбка*, что поможет нам увеличить количество выделяемой слюны. В следующей практике активизированная слюна будет использоваться вместе с дыханием через волосы, способствуя извлечению разных видов *Ци*.

1. Активизируйте слюну с помощью расслабления и *Внутренней Улыбки*.

2. Смешайте слюну с субстанцией Природы, субстанцией Вселенной, с возбужденной сексуальной энергией и энергией всех желез внутренней секреции.

3. Постучите зубами, чтобы активизировать кости и костный мозг.

4. Извлеките субстанцию Природы, субстанцию Вселенной и субстанцию всех желез, чтобы смешать их со слюной.

5. Проглотите слюну, направив ее в Нижний Даньтянь, и превратите ее в *Ци*.

Эту процедуру вы будете использовать во всех практиках Эликсир-Цигун.

Практика

1. Встаньте или сядьте, так чтобы спина была прямой, а «седалищные кости» находились в удобном положении. Если вы предпочтете позу сидя, садитесь на край стула, чтобы половые органы свободно свисали и могли дышать. Приняв позу стоя, поставьте ноги на ширину плеч, всеми девятью точками стопы касаясь пола, и слегка раскачивайтесь с пальцев на пятки.

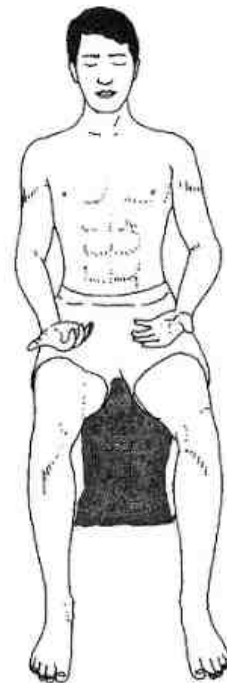


Рис. 1.12. Сядьте, приняв удобное положение

2. Для начала расслабьтесь, ощутив это начиная сверху и вплоть до Нижнего Даньтяня.

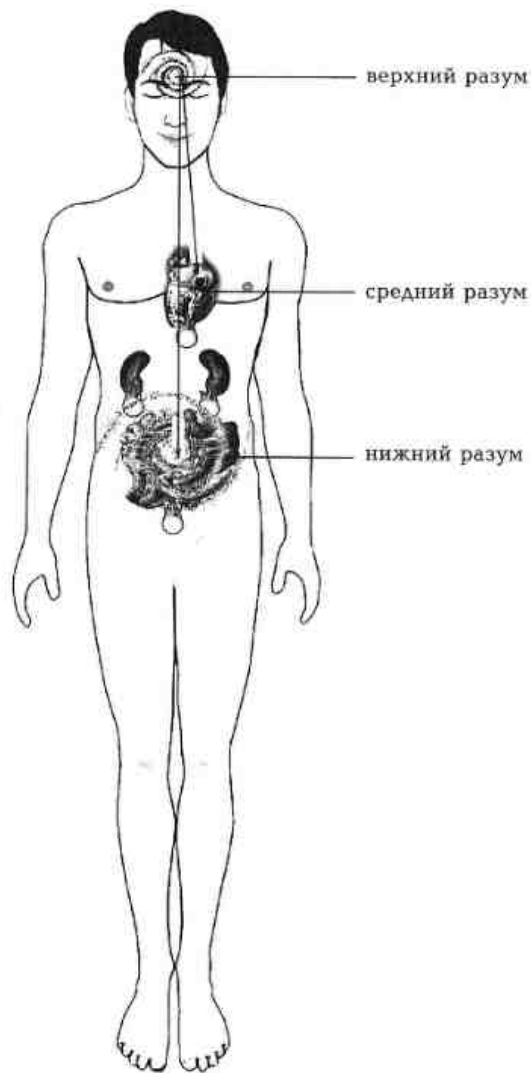


Рис. 1.13. Расслабьтесь и направьте вниз улыбку

а. Коснитесь пальцами точки межбровья и осторожно круговыми движениями помассируйте ее. Улыбнитесь своему межбровью, почувствуйте, как оно расслабляется и открывается, как свет входит через эту точку.

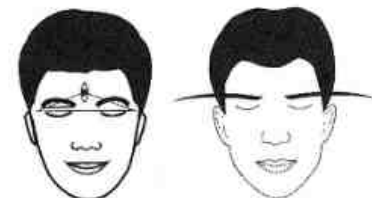
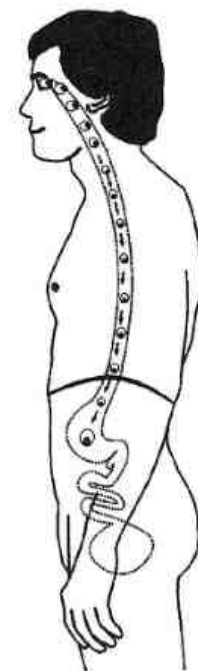
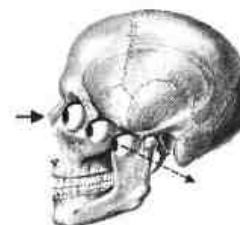


Рис. 1.14. Коснитесь межбровья, затем бровей, почувствуйте, как они удлиняются

Рис. 1.15. Улыбнитесь и расслабьте глазные мышцы



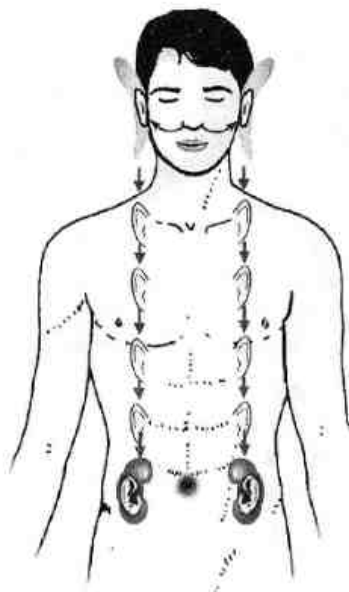
б. С помощью среднего и указательного пальцев очень осторожно разотрите брови, перемещая пальцы от внутренних краев к наружным, под конец почувствуйте, что брови стали длинными, очень длинными. Вы почувствуете также, что ваш лоб хорошо расслаблен.

с. Закрыв глаза, осторожно разотрите глазные яблоки. Улыбнитесь, расслабьте их, почувствуйте, как они опускаются все ниже и ниже, к области носа. Когда глаза расслаблены, «обезьяний ум» начинает успокаиваться, что облегчает движение энергии глазных яблок вниз к пупку.

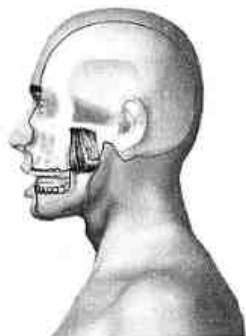
д. Улыбнитесь, слегка приподняв кверху уголки рта. Почувствуйте, как кости подбородка с обеих сторон поднимаются вверх и достигают ушей, как уши становятся все длиннее и длиннее, растут вверх и вниз и достигают почек.



Рис. 1.16. Улыбнитесь и почувствуйте, как подбородок соединяется с ушами, прислушайтесь к почкам



е. Помассируйте обе стороны челюстей, чтобы освободиться от напряжения и гнева. Слегка приоткройте



Слегка откройте рот и улыбнитесь нижней челюсти

Рис. 1.17. Расслабьте челюсть

рот, опустите нижнюю челюсть, продолжая посылать ей улыбку, и почувствуйте, как челюсть расслабляется и как начинает течь слюна.

3. Когда вы почувствуете, что вытекает большое количество слюны, осторожно прикройте рот. Начните с *Внутренней Улыбки*, представьте того, кого вы любите, и пошлите ему улыбку. Или улыбнитесь любимой вами красивой, спокойной местности или уголку природы. Перенесите энергию улыбки вниз, во внутренние органы, всему телу.

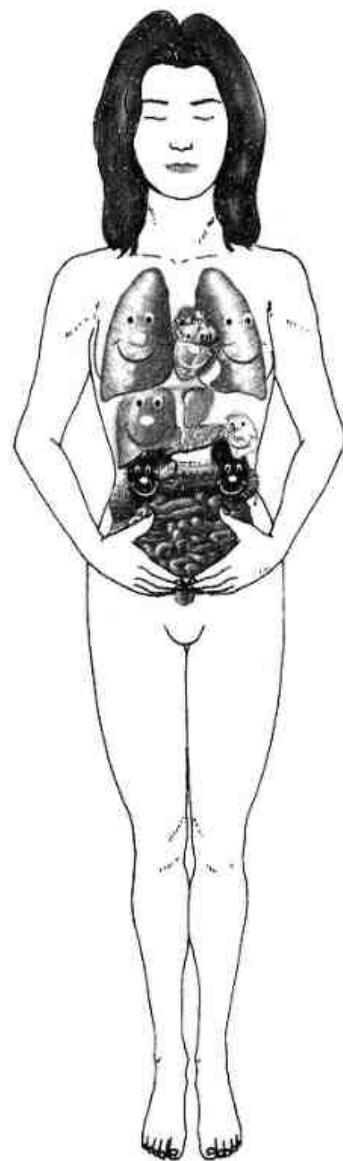
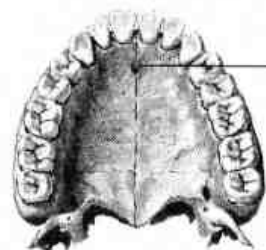


Рис. 1.18. Пошлите Внутреннюю Улыбку своим внутренним органам

4. Вернитесь к лицу, улыбнитесь и слегка приподнимите уголок рта. Поместите кончик языка за зубами, прижмите его к верхнему нёбу и начинайте перемещать по нёбу, чтобы найти наиболее чувствительную точку, понижение или отверстие, где языку приятно находиться.



Когда младенец спит, он автоматически касается языком верхней части нёба



открытие Небесного Бассейна

Рис. 1.19. Поместите кончик языка на верхнее нёбо

5. Улыбнитесь своему верхнему нёбу; улыбайтесь до тех пор, пока не почувствуете, что нёбо открывается, как будто в нем появляется отверстие в Небо; почувствуйте нектар, стекающий с Небес. Верхнее нёбо называют также Небесным Бассейном.

6. Осознайте рот, нос и глаза. Слегка прикройте рот, сделайте совсем слабый вдох и слегка надавите кончиком языка на верхнее нёбо; почувствуйте, как вы втягиваете энергию улыбки, субстанцию воздуха в глаза, нос и рот. Повторите от 9 до 18 раз, пока не почувствуете, что язык и нёбо соединились.

7. Обратите внимание на электрические вибрации в языке, нёбе, слюнных железах и железах головного мозга. Это

естественный способ стимулировать и укрепить железы. Осознайте и мысленно представьте свой гипофиз, почувствуйте, как вибрации достигают всех желез головного мозга. Осознайте и мысленно представьте таламус, гипоталамус и шишковидное тело и почувствуйте электрические вибрации, стимулирующие железы.

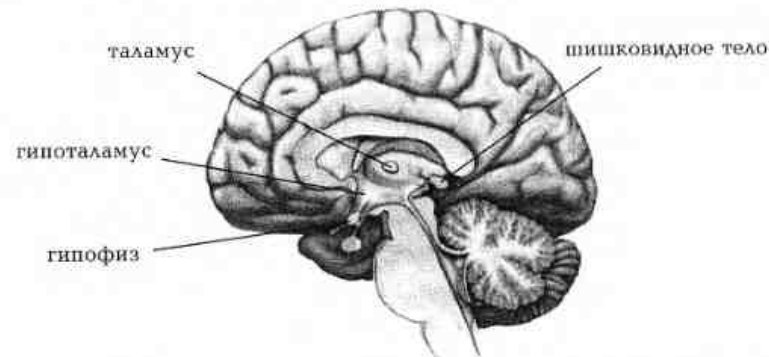


Рис. 1.20. Таламус (зрительный бугор), гипоталамус, гипофиз и шишковидное тело

8. Почувствуйте, как поток слюны еще больше увеличивается и вибрации проникают все глубже и глубже в мозг. Кажется, что верхнее нёбо становится очень пористым и выделяющиеся гормоны каплют в рот. Обведите языком вокруг, чтобы собрать нектар. Вкус его будет отличаться от вкуса слюны, он более густой, сладкий и ароматный.

9. Когда рот будет полон слюны, это значит, что вы собрали ее достаточно.

а. Съешьте слюну, пережевывая ее 35 раз, как если бы вы ели что-то очень вкусное. Такое пережевывание обеспечит смешивание слюны с воздухом и Ци.

б. Перемещайте слюну языком взад-вперед, влево-вправо, вверх-вниз, смешивая ее со всеми субстанциями, всеми гормонами. При этом в нектар подмешивается воздух, благодаря чему смесь обогащается кислородом. Прodelайте это 36 раз.

с. Перемещая язык, массируйте десны перед зубами. Это помогает укрепить десны и способствует выделению большего количества слюны. Прodelайте это 36 раз.

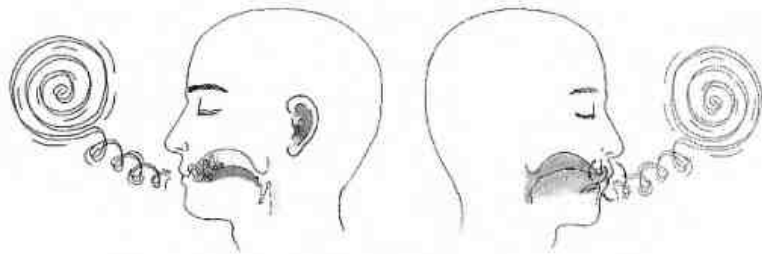


Рис. 1.21. Смешайте слюну с Космической Ци

10. Дыхание Тигра и Дракона, Сила Всасывания.

а. Осознайте Силу Природы, прекрасную гору, реку, океан, красивую цветочную клумбу. Протяните руки к Вселенной. Раскройте ладони и почувствуйте, как предплечья и ладони становятся очень большими и длинными, как они дотягиваются до Природы и до Вселенной.

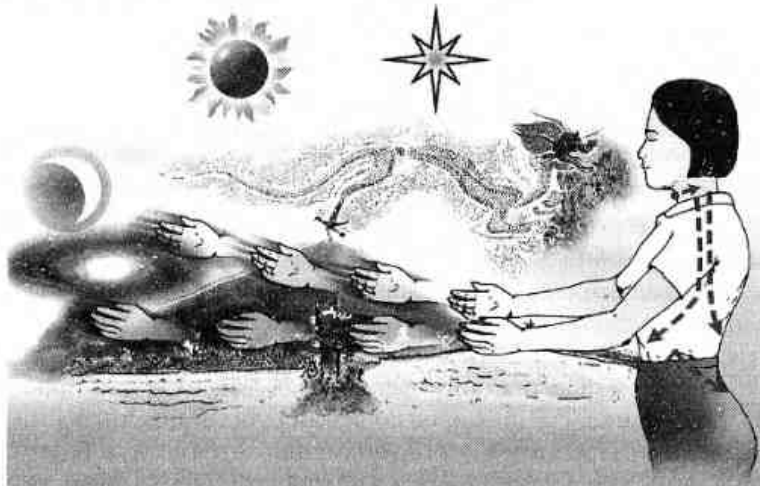


Рис. 1.22. Дыхание Дракона, подобно пылесосу, втягивает Ци

б. Закройте рот, вдохните и сделайте всасывающее движение, почувствуйте, как промежность и половые органы слегка сжимаются и нижняя часть живота и горло всасывают субстанцию Природы и Вселенной. Издайте горлом звук, напоминающий звук пылесоса, втягивающего воздух. Это Дыхание Дракона.

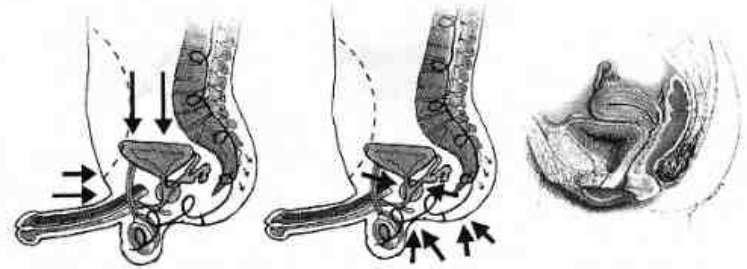


Рис. 1.23. Почувствуйте и слегка сожмите промежность и половые органы

В конце концов всасывание проявится в межбровье, макушке, ладонях, подошвах ног и в восьми отверстиях крестца.



Рис. 1.24. Всасывание межбровьем, макушкой, ладонями, крестцом и подошвами ног

с. Выдохните, горлом и нижней частью живота издавая рычание — звук Тигра. Протолкните Ци в нижнюю часть живота. Повторите звуки Тигра и Дракона 9 — 36 раз.

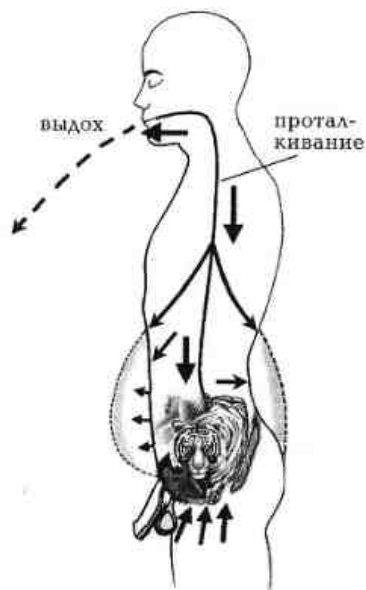


Рис. 1.25. Дыхание Тигра. Выдохните и протолкните Ци в нижнюю часть живота

д. Распространите свое осознание на Природу и Вселенную. Еще раз втяните Ци в рот и, сделав несколько жевательных движений, смешайте ее со слюной.

11. Теперь опишем, как правильно проглатывать слюну. Когда Эликсир готов, слегка подберите подбородок, так, чтобы макушка поднялась кверху. Когда подбородок подобран, шея вокруг горловой мышцы слегка напрягается, что затрудняет глотание. Согнутым языком надавите на верхнее небо, это поможет создать силу, проталкивающую слюну вниз (см. рис. 1.26. А, В).

12. Проглотите слюну. Осознайте Дантьянь и область пупка. Разделите слюну на три части. Проглотите первую часть и направьте ее к центральной части пупка, проглотив вторую часть, направьте ее к левой части пупка, проглотив третью часть, направьте ее к правой части пупка. При этом вы можете услышать звук заглатывания или же заметить движение адамова яблока. Это помогает также активизировать щитовидную, паращитовидную и вилочковую железы.

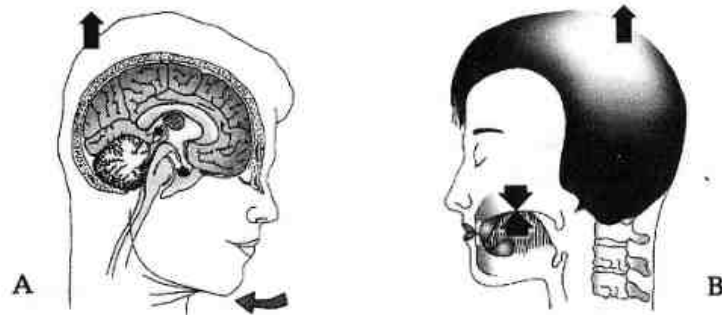


Рис. 1.26. А. Шея вокруг горловой мышцы напрягается

В. Надавите языком на верхнее небо, чтобы помочь активизировать макушку

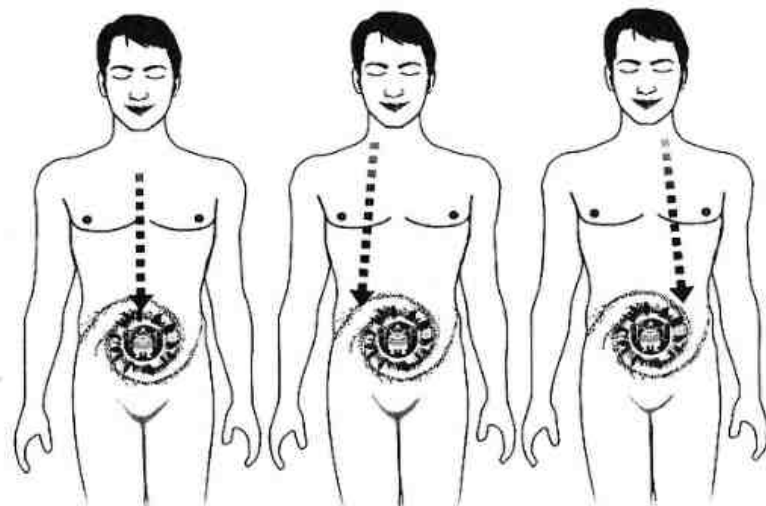


Рис. 1.27. Заглатывание слюны помогает активизировать щитовидную, паращитовидную и вилочковую железы

13. Вращение колеса. Вращайте руками колесо, поворачивая ладони против часовой стрелки. Почувствуйте, как Нижний Даньтянь тоже вращается. Почувствуйте, как слюна превращается в Ци. Даосские мудрецы после долгих лет практики обнаружили, что у слюны способность впитывать Ци в десять раз выше, чем у воды. Упражнение поможет лучшему движению Ци.

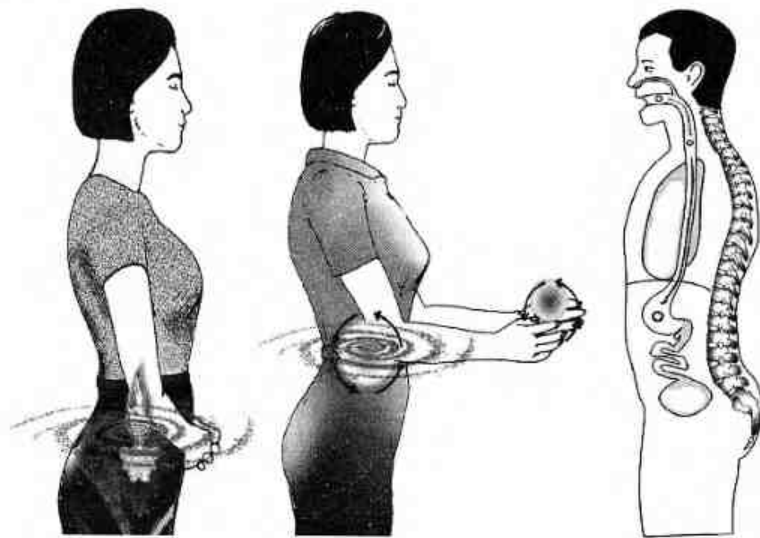


Рис. 1.28. Вращая колесо, почувствуйте, как слюна превращается в Ци

14. Этот Эликсир может быть сразу трансформирован в Ци. В теле при этом увеличится влажность, улучшится смазка органов и суставов, обеспечится поддержание иммунной системы и увеличится поток Ци, что облегчает циркуляцию крови. Даосы утверждают, что, когда движется Ци, увеличивается и скорость движения крови во всем теле, а значит, и здоровье человека улучшается. Как видим, не только сердце может перекачивать кровь, усиливая кровообращение. Заставляя с по-

мощью разума циркулировать Ци, мы также улучшаем кровообращение, одновременно снижая нагрузку на сердце.



Рис. 1.29. Когда нет движения Ци, сердцу очень трудно работать

15. Накройте пупок руками и почувствуйте, как он теплеет; разделите эту теплую энергию на две части, и пусть она свободно течет вниз по передним поверхностям ног к большим пальцам, а по задним поверхностям ног — к ступням. Слегка подтяните анус и промежность. Втяните половые органы по направлению к копчику и крестцу и направьте поток Ци вверх по позвоночнику, к шее. Отсюда Ци, разделившись пополам, течет по наружным поверхностям рук к средним пальцам. Затем, обогнув ладони, она поднимается вверх до подмышек, соединяясь в шее, чтобы направиться к макушке, межбровью и опять в рот. Повторите все это от 3 до 6 раз. Отдохните и почувствуйте, что вы полностью заново зарядились энергией.

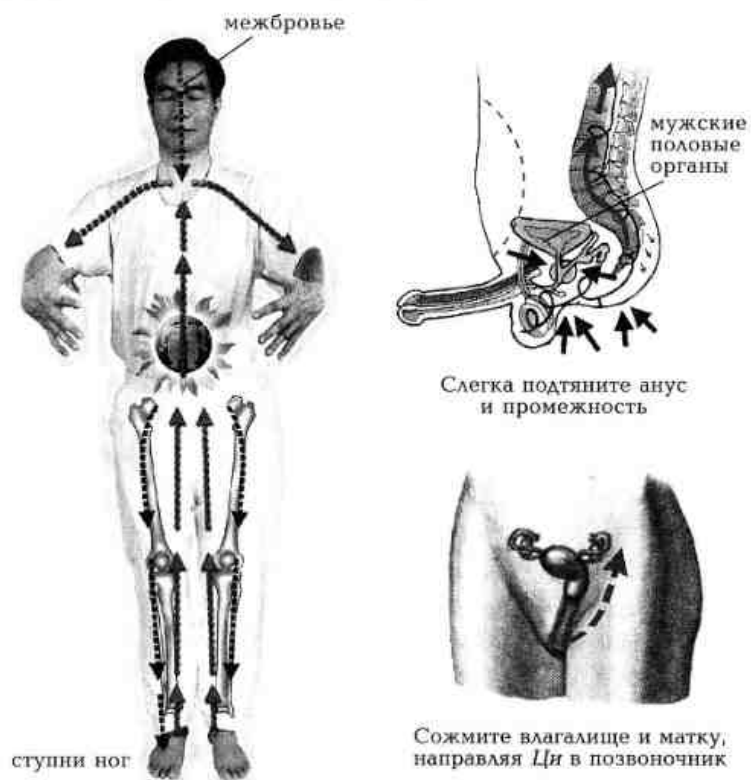


Рис. 1.30. Соединение с сексуальной энергией

Этот процесс можно значительно усилить, вращая *Микрокосмическую Орбиту*. Когда Ци, подобно электрическому току, течет через верхнее небо и язык, вибрации проникают глубже в головной мозг и вниз, в грудную клетку; это помогает активизировать, упражнять и укреплять железы внутренней секреции.

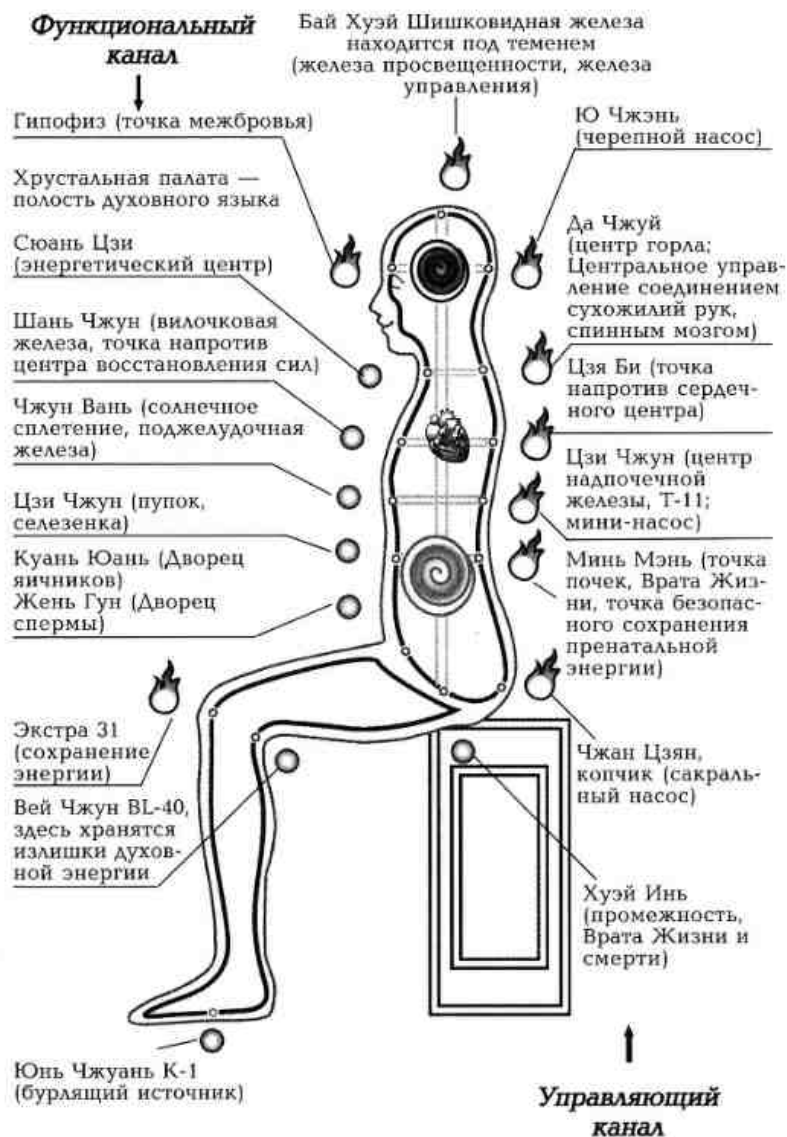


Рис. 1.31. Вращение Микрокосмической Орбиты

Краткое описание практики

1. Сядьте, примите удобную позу, опираясь на «седалищные кости», спина прямая. Мужчина садится на край стула, так, чтобы яички могли свисать свободно.

2. Начните с *Внутренней Улыбки*, мысленно представьте человека, которого вы любите, или свое любимое место и улыбайтесь этому человеку или этому месту, пока не почувствуете, как человек (место) улыбается вам в ответ. Направьте эту улыбающуюся энергию вниз, в свое тело и его органы.

3. Опять переведите внимание на лицо. Улыбнитесь и слегка приподнимите уголки рта. Поместите кончик языка за зубами, прижмите его к верхнему нёбу и найдите чувствительную точку, впадину или отверстие, которое будет приятно вашему языку.

4. Улыбнитесь верхнему нёбу. Улыбайтесь до тех пор, пока не почувствуете, как открывается отверстие в Небо и сверху, с Неба начинает стекать нектар. Верхнее нёбо называют также Небесным Бассейном.

5. Осознайте свой рот, нос и уши. Рот слегка прикрыт. Сделайте очень медленный вдох и слегка надавите кончиком языка на нёбо. Почувствуйте, как вы втягиваете улыбающуюся энергию, субстанцию воздуха, глазами, носом и ртом. Повторите 9 — 18 раз, пока не почувствуете, что между языком и нёбом установилась связь.

6. Почувствуйте электрические вибрации в языке, верхнем нёбе, слюнных железах и железах головного мозга. Это естественный способ стимулировать и укрепить железы. Осознайте и мысленно представьте гипофиз, почувствуйте, как вибрации достигают этой железы. Осознайте и мысленно представьте гипоталамус и шишковидное тело и почувствуйте, как электрические вибрации стимулируют эти железы.

7. Почувствуйте, как слюны начинает выделяться еще больше, а вибрации проникают все глубже и глубже в мозг. Верхнее нёбо стало очень пористым, и с верхней поверхности рта начинают капать выделяющиеся гормоны. Проведите языком по поверхности ротовой полости и соберите нектар.

Его вкус отличается от вкуса слюны, он более густой, более сладкий и ароматный.

8. Когда вы наберете полный рот слюны, хорошо перемешайте ее, проведя языком вокруг, как будто вы едите и пережевываете что-то очень вкусное. Перемещайте слюну взад-вперед, влево и вправо, вверх и вниз, перемешивая между собой все субстанции, гормоны и воздух.

9. Поводите языком вокруг, массируя десны; это помогает активизировать большее количество слюны.

10. Разотрите ладони, чтобы они стали теплыми, накройте ими почки и тихонько постучите зубами, чтобы помочь укрепить кости и костный мозг.

11. Втяните *Ци* Природы и Вселенной, направляя ее через рот и горло в Нижний Даньтянь. Вдыхая, используйте Дыхание Дракона, выдыхая — Дыхание Тигра.

12. Осознайте Даньтянь, который находится в области пупка. Разделите слюну на три части. Проглотите первую часть, направив ее в Даньтянь (в нижнюю часть живота), вторую часть, направив ее к левой стороне пупка, и третью часть, направив ее к правой стороне пупка. Это позволит вам заменить старый воздух новым. При этом может появиться отрыжка, что помогает изгнать старый воздух.

13. Правильный способ заглатывания слюны: когда Эликсир готов, слегка уберите подбородок назад, чтобы верхняя часть головы была направлена вверх. Слегка напрягите шею вокруг горловой мышцы; это затруднит глотание. Приложите небольшое усилие, чтобы направить слюну вниз.

14. Вращение Колеса. Расположив кисти рук ладонями друг к другу, вращайте колесо снизу к спине, вверх и вниз, всего 36 раз; почувствуйте, как слюна превращается в *Ци*.

15. Накройте руками пупок и почувствуйте, как он становится теплым; разделите теплую энергию на две части и направьте ее по передним поверхностям ног к большим пальцам, к ступням, затем по внутренним поверхностям ног вверх к промежности. Слегка подтяните анус и половые органы по направлению к копчику и крестцу и направьте *Ци* вверх по позвоночнику, к шее. Здесь разделите ее на две части, и пусть

она течет вниз по наружным поверхностям рук, к средним пальцам. Обойдя ладони, энергия поднимается к подмышечным впадинам и дальше к шее, где объединяется и поднимается к макушке, межбровью, потом опять опускается вниз и поступает в рот. Повторите 3—6 раз. Отдохните и почувствуйте, что вы перезарядились энергией, что вы ею наполнены. Слейте силу И трех разумов, превратив ее в силу одного разума.

Глава II

Приготовление Эликсира

Биология волос

Волосы — это наиболее многочисленные отростки человеческого тела, их количество исчисляется миллионами. На первый взгляд может показаться, что большая часть волос находится на голове, под мышками и в области лобка. Однако мелкие волоски покрывают все наше тело, а также каналы, ведущие в него. Так, например, во внутреннем ухе расположено более 15 000 волосков, которые составляют часть сенсорных механизмов слуха и поддержания равновесия (8). Волосы покрывают носовые ходы и наружные слуховые проходы. Короче говоря, волосы есть по всему человеческому телу (см. рис. 2.1).

Человеческие волосы выполняют много функций. Брови и ресницы помогают защищать глаза. Волосы, расположенные в носу и в ушах, защищают внутренние каналы тела. Волосы на голове защищают череп от ссадин и вреда, который могут нанести ультрафиолетовые лучи. Волосы на голове также крайне важны для сексуального облика и привлечения потенциальной пары. Ту же роль играют волосы на лице (обычно у мужчин). Оборот промышленности, выпускающей средства по уходу за волосами и для предотвращения облысения, составляет много миллионов долларов (см. рис. 2.2).

Волосы крайне чувствительны к прикосновениям. В ответ на прикосновение к волосному стержню нервные окончания, окружающие фолликул каждого волоса, генерируют импульс. Волосы могут реагировать даже на самое слабое движение, например, на легкий ветерок или прикосновение мельчайшего насекомого. Волосы, которые обычно выходят

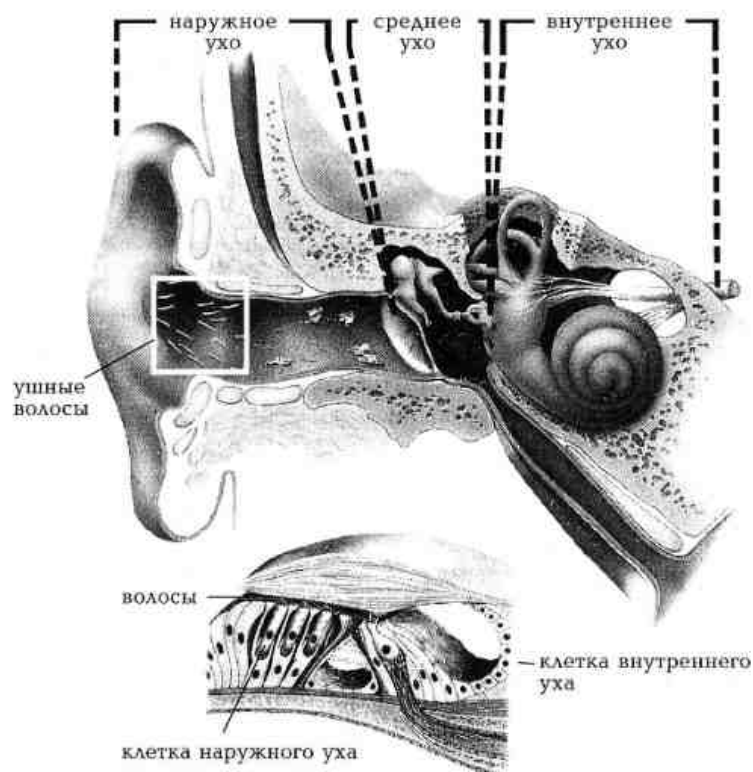


Рис. 2.1. Волосы в ухе

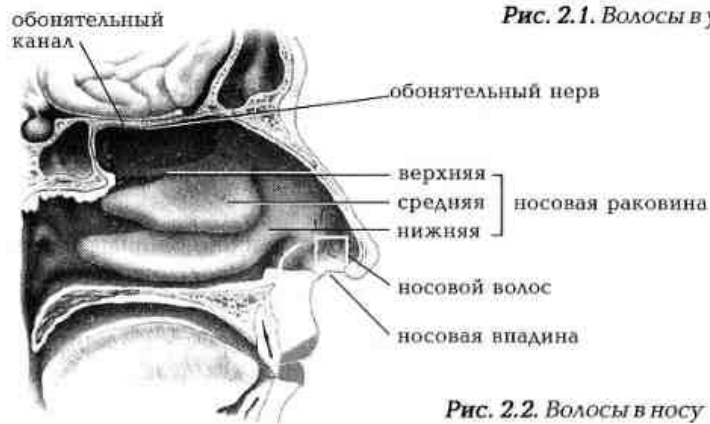


Рис. 2.2. Волосы в носу

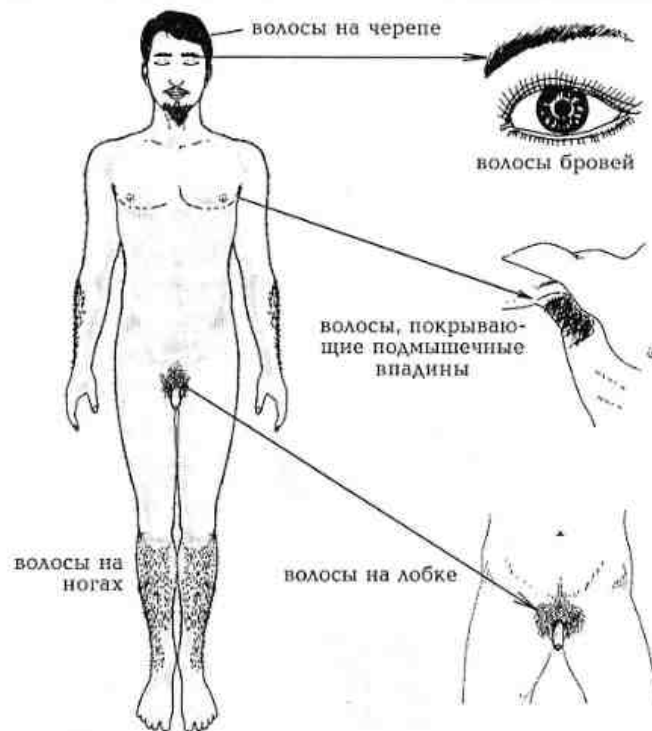


Рис. 2.3. Различные типы волос на теле

из кожи под углом, благодаря сокращению крошечных мышц (мышц-поднимателей), могут подниматься перпендикулярно коже. Эти мышцы сокращаются в ответ на физиологическое или эмоциональное напряжение, что служит причиной появления «гусиной кожи», небольших бугорков, окружающих каждый волос.

Одна из самых важных функций волос, покрывающих тело, связана с работой потовых желез, которые находятся под кожей. Апокринные железы, расположенные под мышками и в области лобка, выделяют феромоны, пахучие вещества, привлекающие потенциального партнера. Из железы

феромон поступает в фолликулу каждого волоса и перемещается по его стволу, чтобы рассеяться в воздухе. Фолликулы волос, расположенных на черепе, получают секрет из сальных желез, который служит для смазывания волос и придания им соответствующего вида.

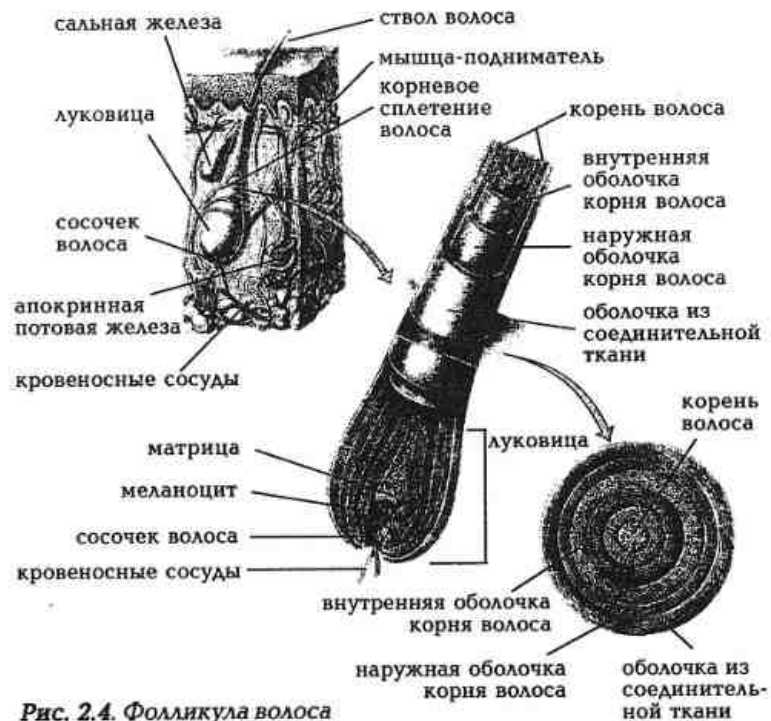


Рис. 2.4. Фолликула волоса

Различные типы волос определяются различными формами волосяных фолликул и химическим составом белков (11). Толстые, прямые волосы вырастают из крупных, прямых фолликул, круглых в сечении. Плоские волосяные фолликулы порождают вьющиеся волосы, их поперечное сечение в форме эллипса. Из закрученных фолликул растут волосы в мелких завитках.

Каждый волос обладает своим циклом, включающим стадию роста и стадию покоя. На стадии роста волосы, покрывающие череп, удлиняются примерно на 0,35 см в сутки (11). Эти волосы живут от 2 до 6 лет (8), после чего сменяются новыми. Срок жизни волос бровей 3–5 месяцев (11). Облысение является результатом того, что волосы, вырастающие взамен отмирающих, не успевают возместить потерю. Для головы нормальным считается выпадение примерно 50–100 волос в сутки. На голове у человека растет около 100 000 волос (12), еще пять миллионов волос — на остальных частях тела, с небольшим отклонением в ту или иную сторону (см. Приложение).

Краткое описание упражнений

Эликсир-Цигун содержит 12 поз, которые можно выполнять последовательно в течение 12 дней. Десять из них включают собирание с помощью волос сил, которые потом смешиваются со слюной. Даосы считают волосы антеннами, простирающимися в Природу и Вселенную. Волосы работают как фильтр, впитывающий Ци и отфильтровывающий негативную энергию. Кроме того, волосы могут хранить избыточную или дополнительную энергию. Два оставшихся упражнения: «Тигр, выходящий из клетки» и «Вытягивание шелка и размахивание ногой» — это упражнения для растягивания и укрепления сухожилий.

1. Первая часть всех этих упражнений — заглатывание слюны:

а. Сделайте вдох и через волосы втяните Ци из энергии Вселенной.

б. Ощущайте Ци во рту и слюне, пока не почувствуете, что ее собралось достаточно.

с. Встаньте на пальцы и, втянув щеки, всосите энергию в рот. Перемещая язык внутри ротовой полости, соберите слюну. Делая вдох, подтяните вверх правую и левую части ануса,

чтобы энергия прошла через почки, в рот и язык. Повторите 2–3 раза, всякий раз собирая слюну. Закройте глаза и почувствуйте ощущения во рту и слюне.

2. Выполняя вторую часть упражнения:

а. Сильно подтяните правую и левую части ануса и прижмите середину языка к верхнему нёбу.

в. Надавите кончиком языка на заднюю поверхность ниж-



Рис. 2.5. Прижмите язык к нёбу

них зубов. Сделайте напряженный глоток и почувствуйте, как энергия вдавлируется в ваш желудок, пупок и живот. Почувствуйте, как живот становится теплым. Отдохните, очистите грудную клетку и, прежде чем приступать к следующему упражнению, немного походите.

Чтобы освоить технику втягивания Ци вместе с подтягиванием ануса, полезно практиковать ее отдельно от остальных поз, пока вы не овладеете ею полностью. Техника втягивания Ци одинакова для всех упражнений, за исключением надавливания рук. Упражнения подробно описаны ниже.

Связь органов тела. Ощущение волос и их Дополнительной Энергии

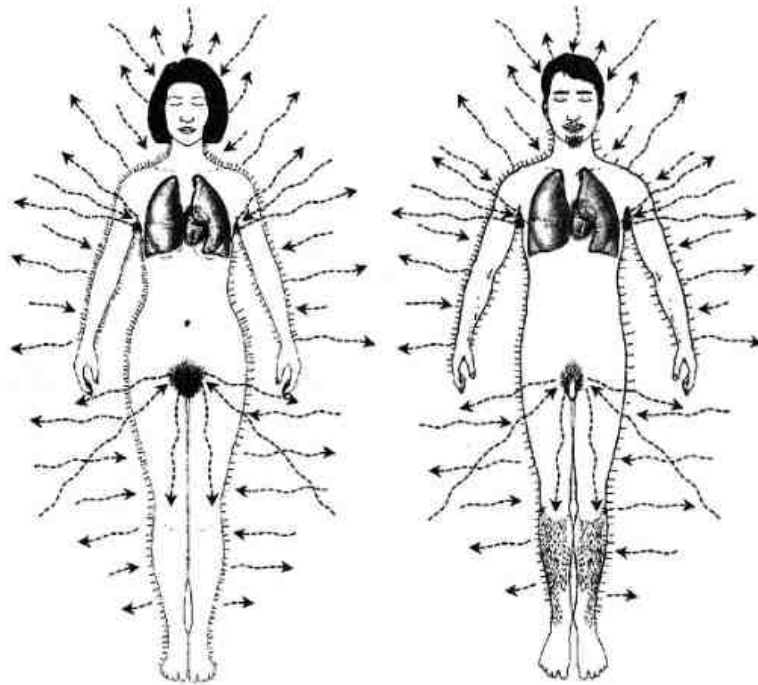


Рис. 2.6. Волосы могут впитывать Ци Вселенной и хранить Избыточную, или Дополнительную Энергию тела

Дыхание через волосы

Практика Дыхания через Волосы, или втягивания Ци Вселенной и Дополнительной Энергии в тело. Вы изучите процесс Дыхания через Волосы и виды движений, заставляющие этот процесс работать и втягивать Дополнительную Энергию.

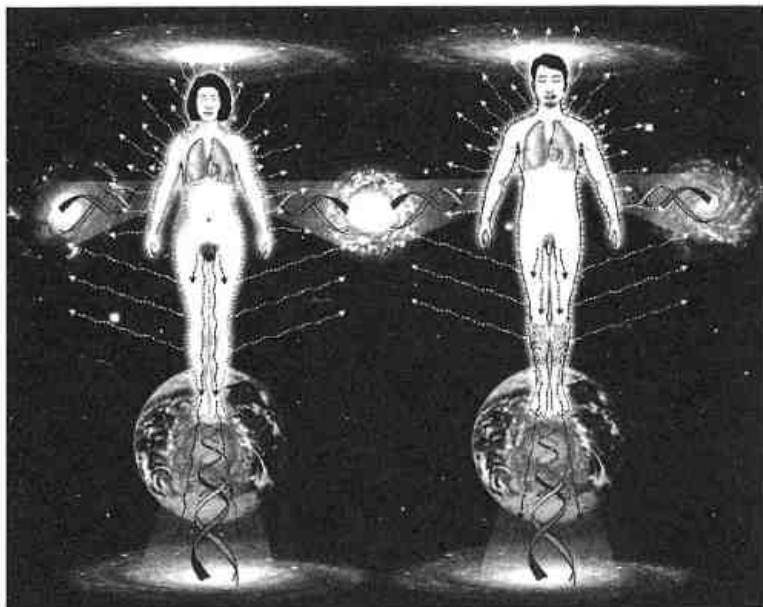


Рис. 2.7. Волосы подобны антеннам, простирающимся в Природу и Вселенную

При этом мы исходим из того, что волосы являются внешним хранилищем Дополнительной Энергии, генерируемой телом. Обычно эта Дополнительная Энергия теряется, так как мы не осознаем, что она там хранится, и не знаем, как ее использовать.

Когда устанавливается внутренняя связь, мы обретаем возможность втягивать Дополнительную Энергию в тело и трансформировать ее в ту энергию, которая может быть использована, — в Ци. Если вы чувствуете свои волосы, то можете ощущать в них энергию. Они излучают энергию подобно антеннам, получая ее от Природы и Вселенной. Собирая Дополнительную Энергию и смешивая ее во рту с энергией Природы и Вселенной, мы делаем ее более пригодной для использования в теле и, таким образом, получаем больше полез-

ной Энергии. В этой книге слово Энергия используется для обозначения Ци.

В процессе этих занятий вы научитесь работать с различными волосами, покрывающими ваше тело. Древние даосские мастера обнаружили, что между различными телесными структурами существует взаимосвязь. Эти наблюдения легли в основу диагностики нарушений равновесия в организме. С их использованием были разработаны способы оценки эффективности лечения. Внутренние органы находятся в глубине тела, но они проявляются в соответствующих выходах, например в органах чувств. Или в таких внешних структурах, как волосы и ногти. Их рост связан с состоянием внутренних органов, они служат как бы их дополнением. Мы начинаем видеть и понимать эту взаимосвязь между телесными структурами. Например, было замечено, что состояние волос отражает состояние крови. Это позволило сделать вывод о том, что волосы служат дополнением кровеносной системы.

Библия рассказывает, что Бог велел Самсону не срезать волос, потому что именно в них был секрет его чрезвычайной силы. На Западе на основании анализа волос определяют, каких минералов не хватает организму человека или какие вредные вещества в нем накопились.

Упражнение внутренних органов

Занятия кунфу и боевыми искусствами без внутренних упражнений (Цигун) будут неполными и не смогут гарантировать хорошее здоровье в пожилом возрасте. Цигун развивает внутреннюю силу дыхания. Боевые искусства развивают кожу, мышцы и кости.

Позы и упражнения Эликсир-Цигун предназначены для втягивания в жизненно важные органы Ци из связанных с ними телесных структур. Все органы находятся в глубине тела, но проявляются снаружи через органы чувств и конечности: их рост соответствует внутренним органам. Даосы считают, что Дополнительная Энергия внутренних органов, мышц, сухожилий, крови и Ци может храниться в таких наружных ча-

стях тела, как волосы и органы чувств. Древние даосы определили все взаимосвязи между внутренними и внешними органами и из столетия в столетия в передают их описание своим ученикам. Органы чувств — это выходы жизненно важных органов.

Язык и верхнее нёбо

Положение языка во время практики. Расположив язык за зубами, слегка напрягите его, чтобы он оказывал небольшое давление на верхнее нёбо. Улыбайтесь, пока не почувствуете, что нёбо как будто слегка приоткрывается. Наблюдайте, как эта небольшая настройка обеспечивает свободное течение слюны.

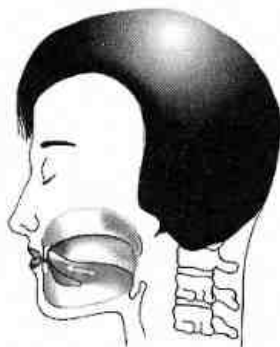


Рис. 2.8. Язык у верхнего нёба

Втягивание Дополнительной Энергии

Эти практики суммируют навыки по втягиванию энергии волос на различных участках тела. Вначале, когда вы принимаете каждую из поз, вам необязательно использовать все волосы. Когда вы будете хорошо владеть всеми этими техниками, то сможете добавлять больше волос и в конце концов

будете использовать все волосы своего тела. Волосы, растущие на разных участках тела, помогают втягивать разную энергию из Природы и Вселенной.

Связь языка с сердцем, элемент Огонь

Язык — друг (бутон) сердца. Работа сердца связана с работой почек. Это проявляется также в ушах. Волосы и кожа — продолжение крови. Кровь связана с сердцем.

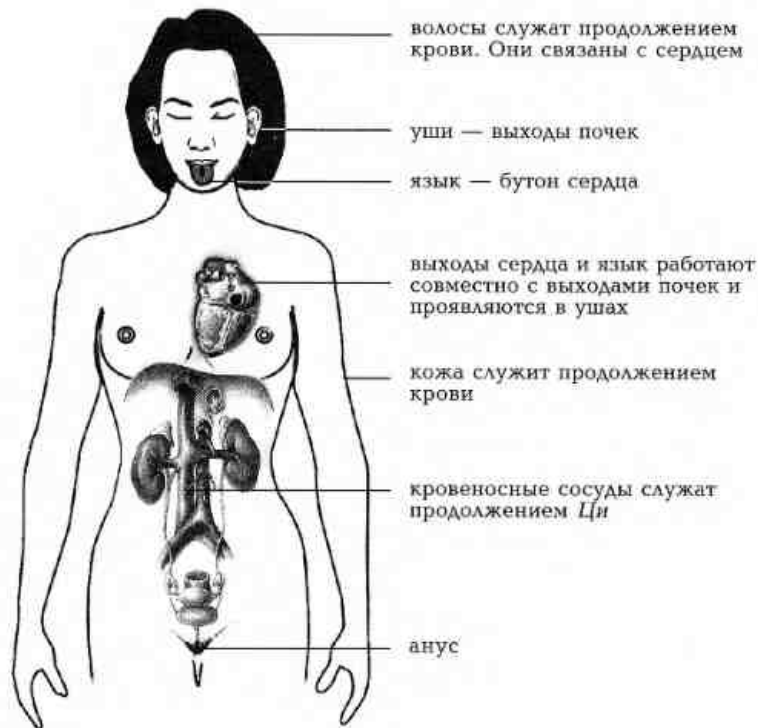


Рис. 2.9. Продолжения и выходы сердца

Универсальная космическая Ци:
дыхание через волосы на голове

Тип волос	Внутренний орган Инь	Элемент	Дополнение к энергии	Цвет	Наружный орган
На голове	Сердце	Огонь	Крови	Красный	Язык

Палец	Часть глаза	Целительный звук	Орган Ян	Направление
Средний	Уголки	ХХХАУУУУ	Тонкий кишечник	Вперед

Рис. 2.10. Элементы волос головы

Практика

1. Осознайте свои волосы. Мягко прикоснитесь к ним, чтобы улучшить осознание.

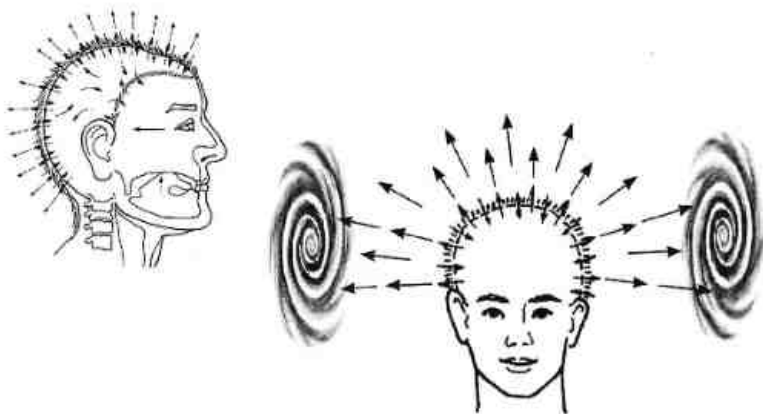


Рис. 2.11. Осознайте свои волосы

2. Осознайте сердце и язык. Почувствуйте любовь и радость в своем сердце. Осознайте тонкий кишечник и почувствуйте, что он соединяется с сердцем.

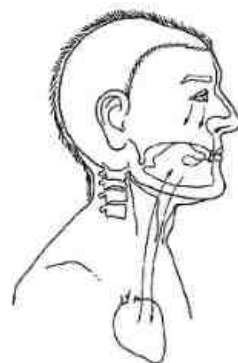


Рис. 2.12. Осознайте сердце и язык

3. Почувствуйте, как активизируется меридиан сердца, и Ци поднимается ко рту.

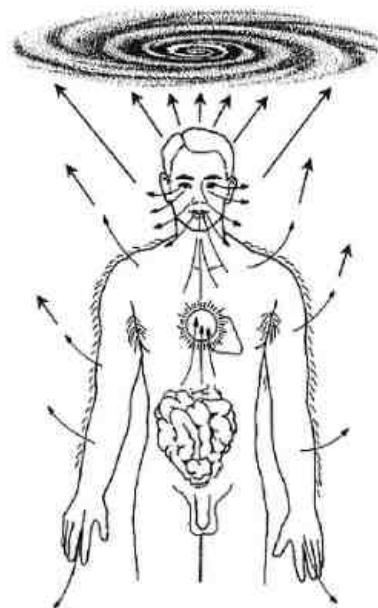
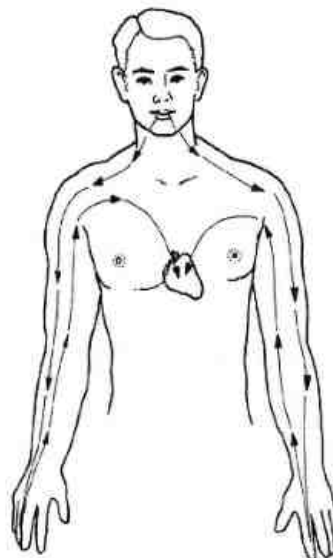


Рис. 2.13. Осознайте тонкий кишечник и почувствуйте, что он соединяется с сердцем



4. Почувствуйте, как ваши волосы, подобно антеннам, тянутся в пространство, соединяясь с ним, когда вы их осознаете.

Рис. 2.14. Почувствуйте, как активизируется меридиан сердца и Ци поднимается ко рту

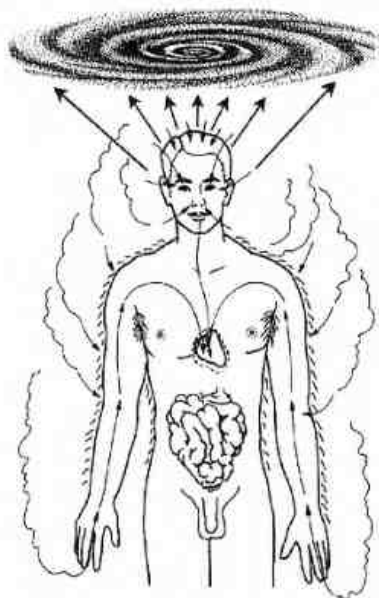


Рис. 2.15. Почувствуйте, как ваши волосы, подобно антеннам, тянутся ко Вселенной

5. Вдохните и выдохните через волосы 6–9 раз. Отдохните, и вы постепенно почувствуете, как энергия начинает фильтроваться через волосы, смешиваться и преобразовываться из неочищенной энергии Природы и Вселенной в энергию, более пригодную для ваших органов и всего тела.

6. Эта энергия поможет вам укрепить сердце и язык. Почувствуйте, как вы втягиваете энергию Вселенной.

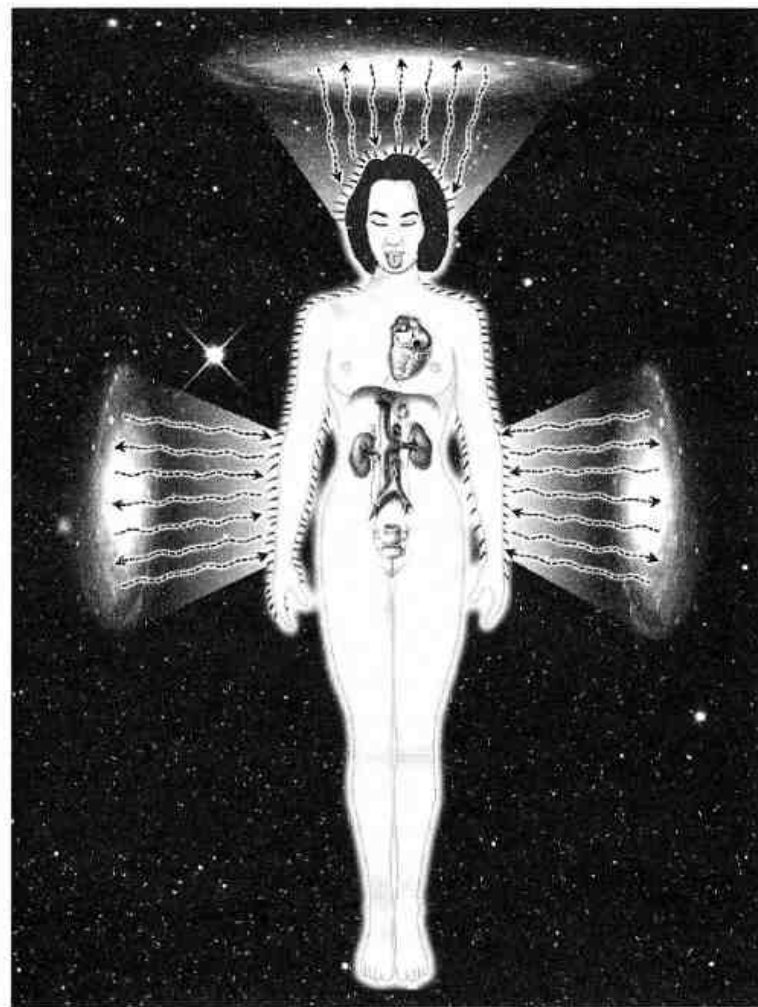


Рис. 2.16. Вдыхайте и выдыхайте через волосы

Связь рта с селезенкой, элемент Земля

Рот — это выход селезенки. Волосы под мышками служат добавлением к мышцам. Они имеют отношение к селезенке и рту.

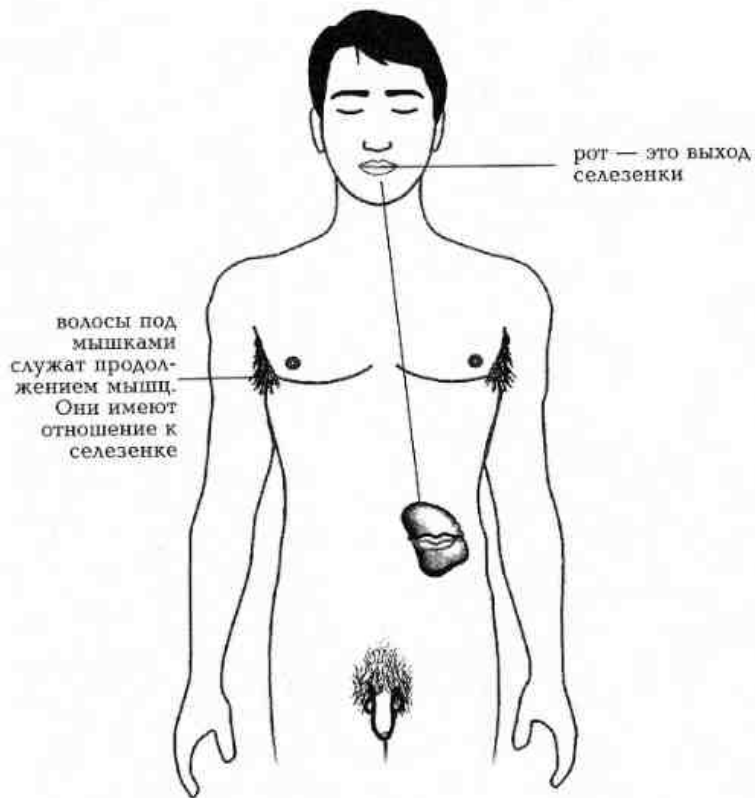


Рис. 2.17. Связи рта

Природа и Вселенная: дыхание через волосы под мышками

Тип волос	Внутренний орган Инь	Элемент	Дополнение к энергии	Цвет	Наружный орган
Волосы под мышками	Селезенка/поджелудочная железа	Земля	Мышц	Желтый	Рот

Палец	Часть глаза	Целительный звук	Орган Ян	Направление
Большой	Веки	ХХХУУУУ	Желудок	Центр

Рис. 2.18. Элементы волос под мышками

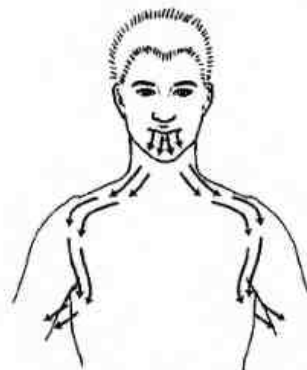


Рис. 2.19. Осознайте волосы под мышками

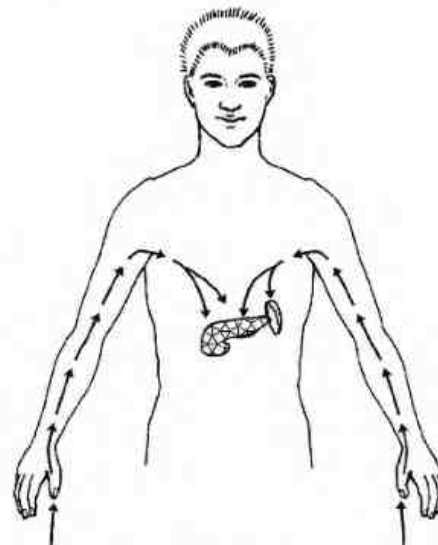


Рис. 2.20. Осознайте селезенку и поджелудочную железу

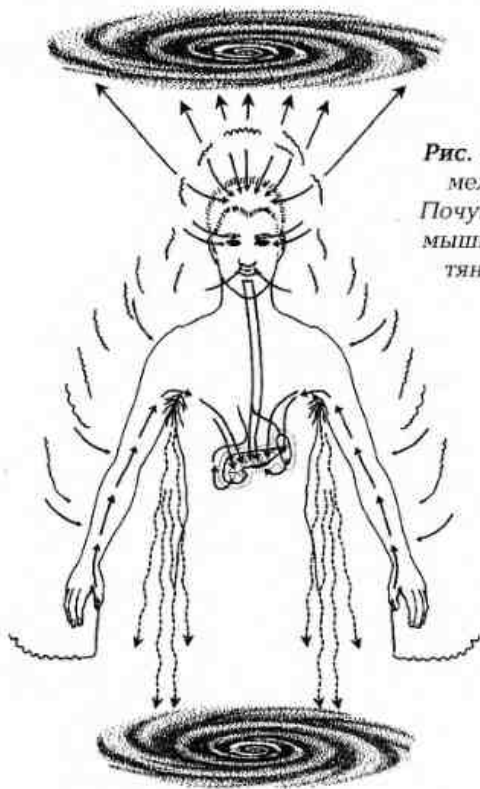


Рис. 2.21. Почувствуйте связь между селезенкой и ртом. Почувствуйте, как волосы под мышками, подобно антеннам, тянутся к земле и дальше, во Вселенную.

Осознайте волосы под мышками и почувствуйте связь между селезенкой, поджелудочной железой и ртом. Сконцентрируйтесь на обеих подмышках. Постарайтесь почувствовать растущие там волосы или представьте себе, что вы это делаете. Если вы сбриваете волосы под мышками, у вас все равно остаются их фолликулы, и вы можете просто концентрироваться на области подмышек. Почувствуйте подмышечные волосы как антенны, тянущиеся во Вселенную, почувствуйте дыхание волос. Вдохните Ци Природы и Вселенной.

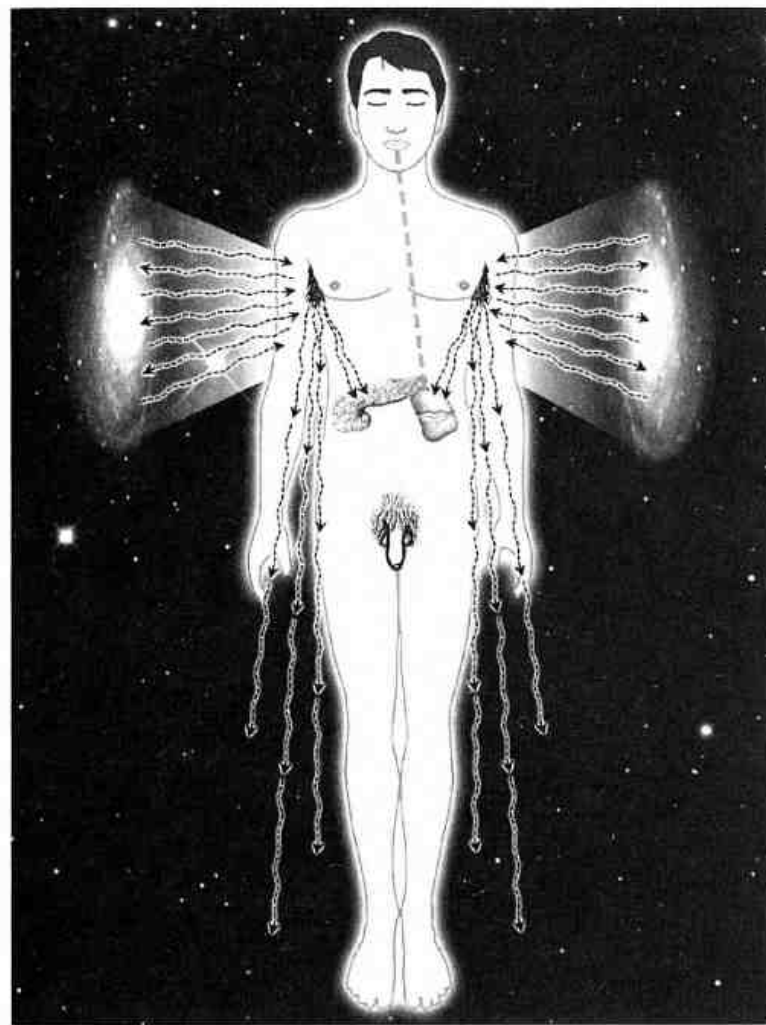


Рис. 2.22. Почувствуйте, как всякий раз, когда вы делаете вдох и выдох, волосы под мышками дышат

Связь носа с легкими, элемент Металл

Нос — это выход легких. Волосы на лобке, их фолликулы и пульс — дополнительные продукты Ци. Они имеют связь с легкими.

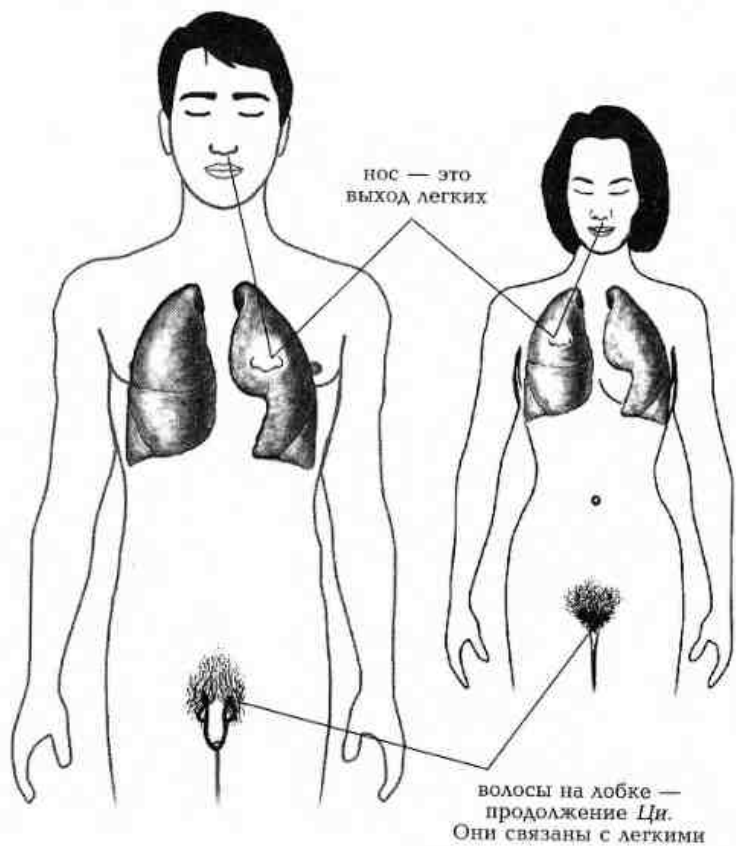


Рис. 2.23. Связи носа

Ци Вселенной и Космоса, поднимающаяся снизу: дыхание через волосы лобка

Тип волос	Внутренний орган Инь	Элемент	Дополнение к энергии	Цвет	Наружный орган
На лобке	Легкие	Металл	Ци	Белый	Нос

Палец	Часть глаза	Целительный звук	Орган Ян	Направление
Указательный	Белки	СССССС	Толстая кишка	Запад (влево)

Рис. 2.24. Элементы волос лобка

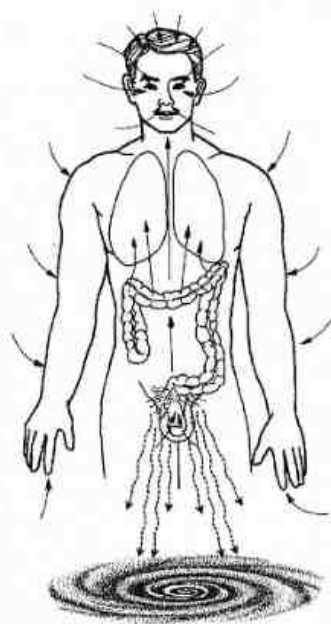


Рис. 2.25. Осознайте волосы на лобке

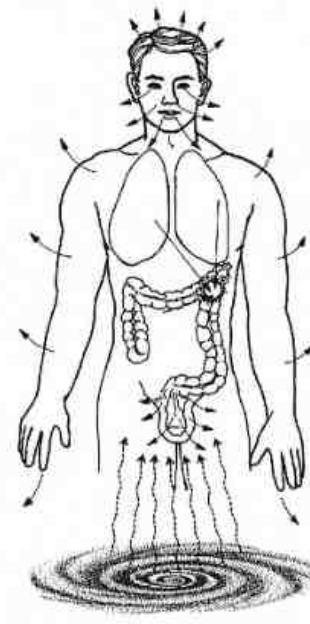


Рис. 2.26. Осознайте легкие и нос

Осознайте волосы на лобке, которые, подобно антеннам, тянутся к земле и продолжают дальше вниз, ко Вселенной. Почувствуйте связь волос на лобке и фолликул этих волос с

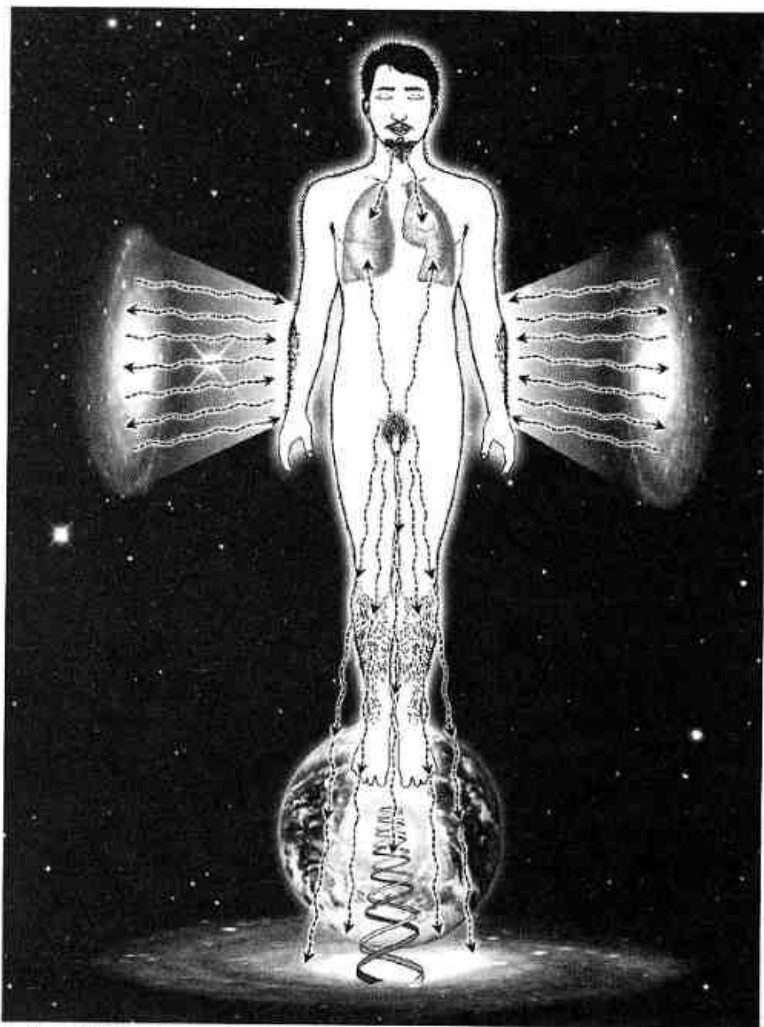


Рис. 2.27. Почувствуйте, как волосы на лобке и их фолликулы, подобно антеннам, тянутся во Вселенную

легкими и носом. Дышите через волосы на лобке. Почувствуйте, как волосы на лобке, подобно антеннам, тянутся вниз, к земле и ко Вселенной. Почувствуйте, как вы втягиваете энергию из земли и Вселенной, которые находятся под вами. Выдыхайте и выдыхайте через волосы на лобке и их фолликулы.

Связь ушей с почками, элемент Вода

Уши — это выходы почек. Волосы на лице — дополнительный продукт яичек (яичников). Они связаны с почками и ушами.

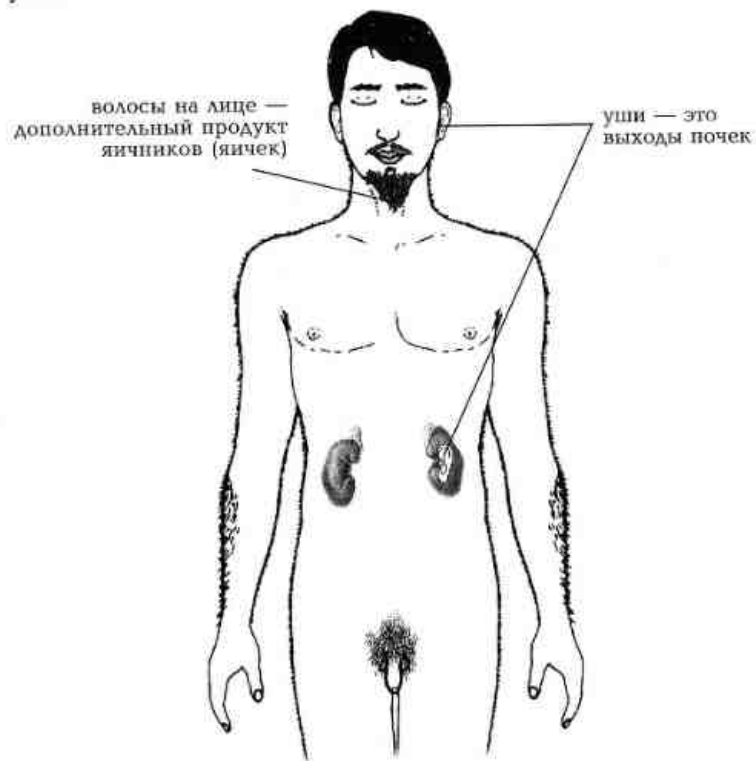


Рис. 2.28. Связь между ушами, почками и волосами на лице

Ци Природы и Космоса: дыхание через волосы на лице

Тип волос	Внутренний орган Инь	Элемент	Дополнение к энергии	Цвет	Наружный орган
На лице	Почки	Вода	Сексуальной	Синий (черный)	Уши

Палец	Часть глаза	Целительный звук	Орган Ян	Направление
Мизинец	Зрачки	ЧЬЮУУУУ	Мочевой пузырь	Север (вверх)

Рис. 2.29. Элементы волос лица



Рис. 2.30. Волосы на лице

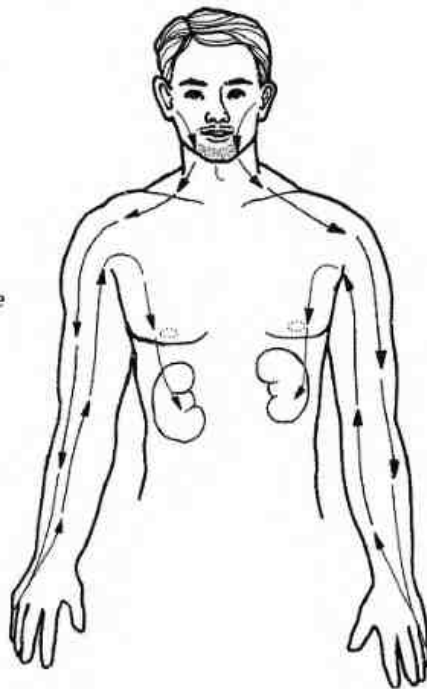
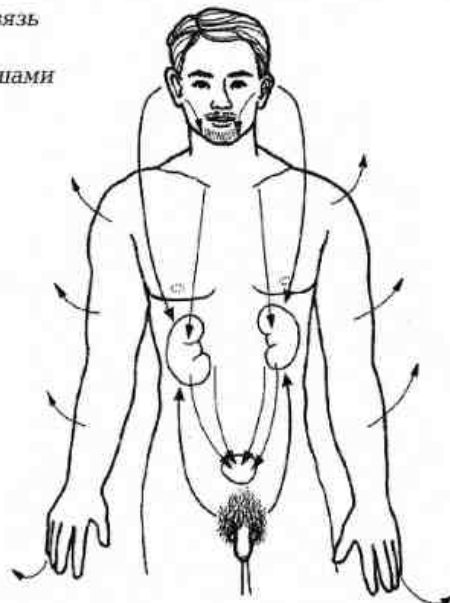


Рис. 2.31. Осознайте волосы на лице

Рис. 2.32. Осознайте связь между почками, яичниками / яичками и ушами



Волосы на лице — это дополнительный продукт сексуальной энергии, Чжинци. Они соответствуют почкам. Уши представляют собой наружные выходы почек. Согласно даосской теории, почки — хранилище сексуальной энергии. Избыточная сексуальная энергия хранится в волосах, растущих на лице, и может извлекаться оттуда с помощью практики дыхания через волосы на лице. В основе связи между ушами и почками лежит подобие форм почки и наружного уха.

Осознайте волосы вокруг рта и почувствуйте связь между почками, яичниками/яичками и ушами. Дышите через волосы на лице. Почувствуйте, как они тянутся, подобно антеннам, влево и вправо и дальше, во Вселенную. Почувствуйте, как вы втягиваете энергию Природы и Космоса. Почувствуйте, как растущие на вашем лице волосы дышат. Когда вы почувствуете большое количество Ци, втяните Ци из волос лица в рот. Повторите дыхание через волосы лица 6–9 раз. Это очень действенное упражнение, которое поможет вам увеличить резервуар Чжинци в ваших почках. Когда вы хорошо освоите

эту практику, то поймете, как тесно сексуальная энергия связана со всей даоссской йогой и какой поистине мощной и преобразующей она может быть. Ваше представление о том, что такое секс значительно расширится.

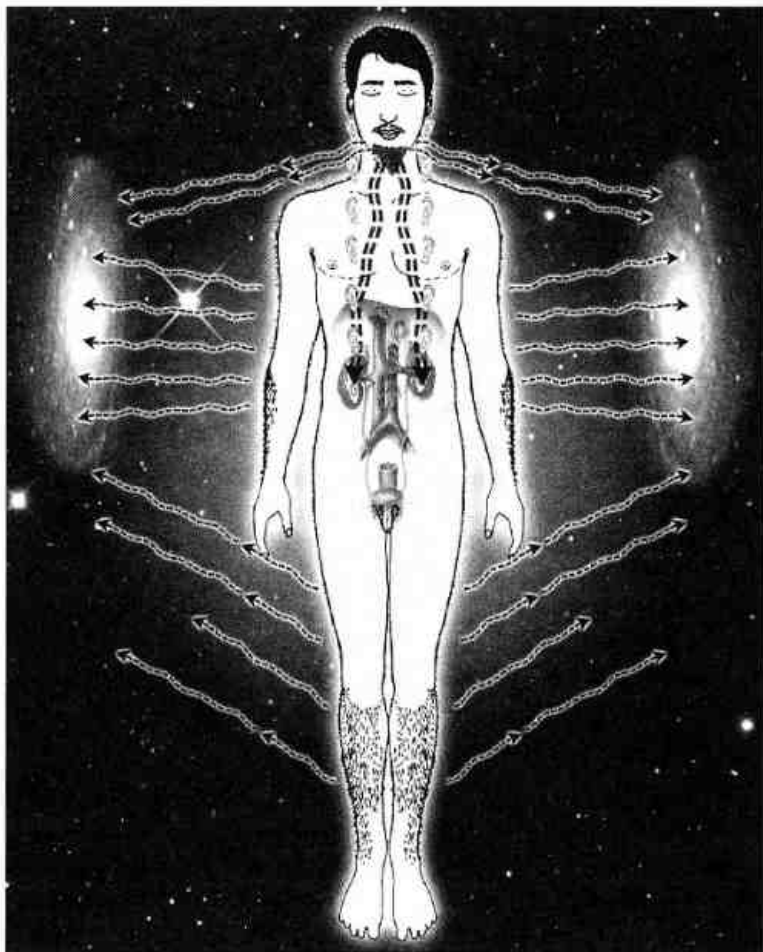


Рис. 2.33. Почувствуйте, как волосы на лице, подобно антеннам, тянутся во Вселенную

Связь глаз с печенью, элемент Дерево

Глаза — это выходы печени. Ногти на пальцах рук и волосы бровей — продолжение и дополнительный продукт сухожилий. Сухожилия являются продолжением костей. Сухожилия, ногти пальцев рук и брови имеют отношение к печени и связаны с глазами.

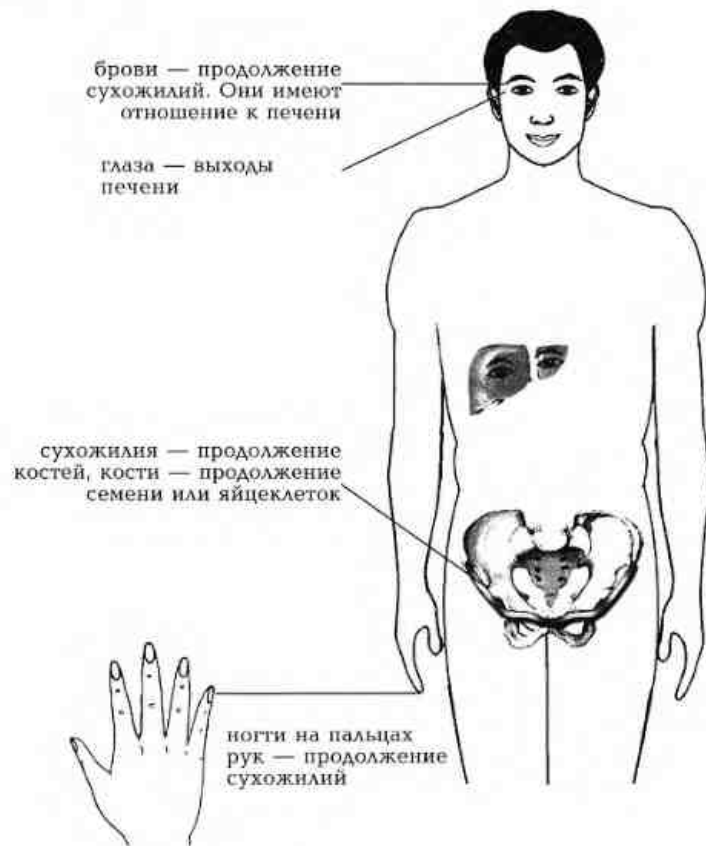


Рис. 2.34. Связь между глазом, бровью и печенью

Человеческая Ци, или Ци Среднего Плана: дыхание через брови

Тип волос	Внутренний орган Инь	Элемент	Дополнение к энергии	Цвет	Наружный орган
Брови	Печень	Дерево	Сухожилий	Изумрудно-зеленый	Глаза

Палец	Часть глаза	Целительный звук	Орган Ян	Направление
Безымянный	Радужные оболочки	ШШШШШШ	Желчный пузырь	Восток (вправо)

Рис. 2.35. Элементы волос бровей

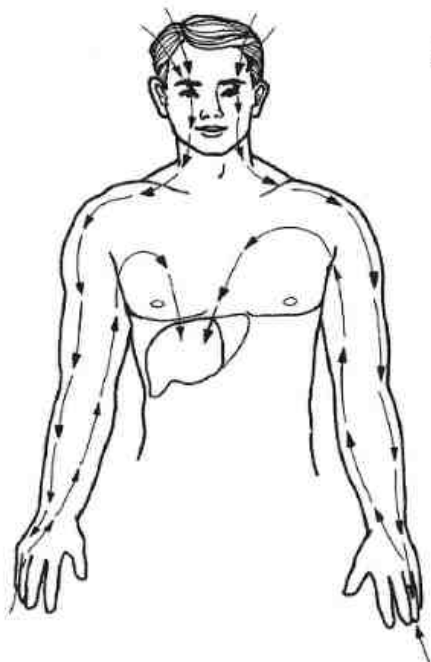


Рис. 2.36. Осознайте свои брови

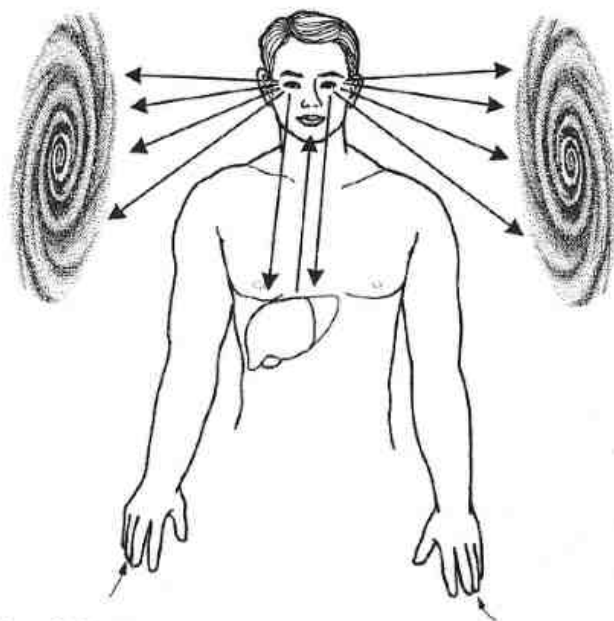


Рис. 2.37. Почувствуйте связь между печенью, глазами и бровями

Осознайте свои брови. Почувствуйте связь между печенью, глазами и бровями. Дышите через брови. Почувствуйте, как вы втягиваете энергию из Вселенной перед собой. Почувствуйте, как ваши брови, подобно антеннам, тянутся во Вселенную. Вдыхайте и выдыхайте через брови и глаза. Втяните энергию из волос в рот.

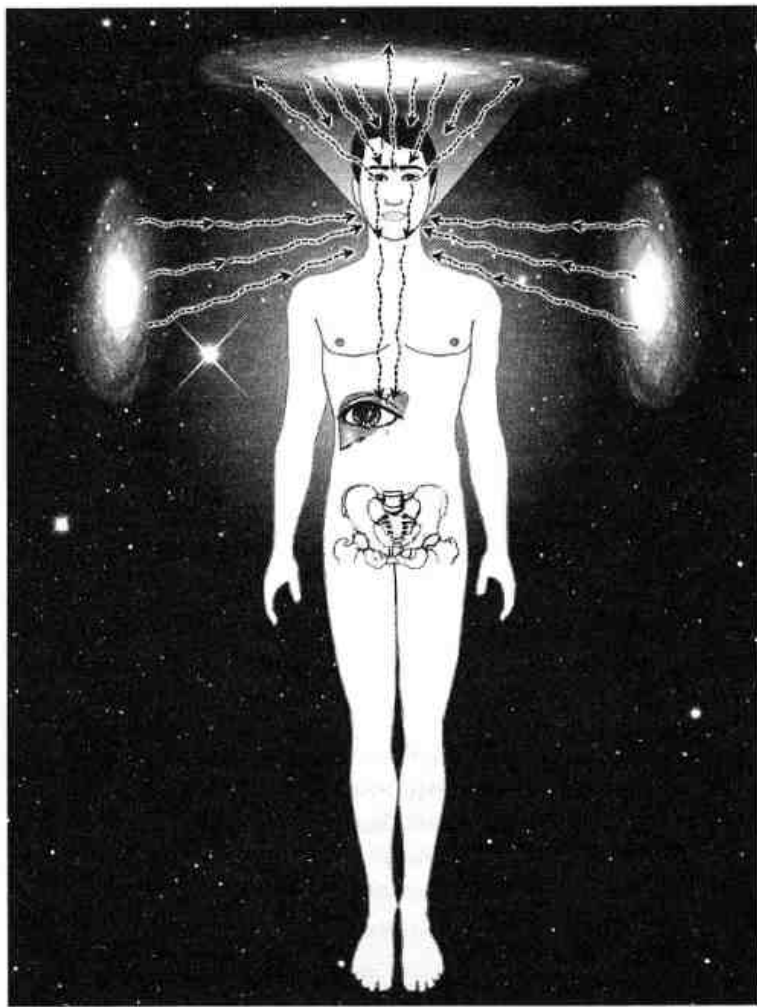


Рис. 2.38. Почувствуйте, как ваши брови, подобно антеннам, тянутся во Вселенную

Связи конечностей, пальцев рук и ног

Конечности, пальцы рук и ног — дополнительный резерв энергии всех органов тела. Все выходы объединяются во рту и языке. Таким образом, когда стимулируется язык, верхнее небо, щеки, десны и слюна, все жизненно важные органы получают подпитку.

Все выходы тела и все чувства связаны с ротовой полостью; когда мы производим ртом всасывающее движение, глаза, уши и нос тоже активизируются. Когда вы слегка втягиваете анус и промежность, вы втягиваете всю Ци из волос всего тела, которые очень прочно связаны с Природой и Вселенной. Вы можете смешать эту Ци со слюной во рту. В результате получите Эликсир.



Рис. 2.39. Выходы всех органов чувств связаны с ротовой полостью

1. Делая вдох, представьте или почувствуйте, как вы втягиваете энергию непосредственно через волосы (или фолликулы) подмышек в свои подмышечные впадины.

2. На вдохе слегка втяните глазные яблоки и подтяните анус и промежность. (Постарайтесь почувствовать какую-то связь между ртом и языком.)

3. На выдохе расслабьте глаза и анус. Сначала просто добейтесь ощущения вдоха и выдоха через волосы подмышек.

4. Секунд через 30 – 60 прекращайте на выдохе посылать энергию наружу. Вместо этого, выдыхая воздух, мысленно направляйте энергию из подмышечных впадин вверх, в плечи и в рот. Медленное движение нижней челюсти вперед и назад при осторожном сосании языка и втягивании щек помогает втягивать энергию в ротовую полость.

Когда вы поймете, что избыточная энергия всей вашей мышечной системы хранится в волосах, то начнете понимать, почему они обладают такой силой. Большая часть этой избыточной энергии приходит от напряженных мышц, работавших слишком долго. Иногда эта напряженность становится настолько привычной, что мышцы, кажется, никогда уже не смогут расслабиться. Втягивание избыточной энергии через волосы подмышек в рот поможет вам расслабить плечи. После небольшой практики вы почувствуете, что они становятся подвижными. Детская вера в возможность этого творит чудеса. Откажитесь от своих предвзятых мнений относительно того, что возможно и что нет.

Вдыхайте энергию через волосы подмышек. Почувствуйте, как вы втягиваете энергию Природы и Вселенной.

5. Осознайте, что фолликулы волос, подобно антеннам, тянутся во Вселенную со всех сторон — сверху, снизу, спереди, сзади, слева, справа, и почувствуйте связь между легкими и носом; дышите через фолликулы волос своего тела. Почувствуйте, как вы втягиваете энергию со всех сторон — сверху, снизу, спереди, сзади, слева, справа (см. рис. 2.40).

6. Когда вы почувствуете, что энергия готова, сделайте вдох, поднимитесь на пальцы, подтяните среднюю часть ануса и половые органы вверх к голове. Втяните энергию волос, которую вы собрали. Втяните глаза в глазницы. Вдохните; втяните язык по направлению к горлу. Втяните уши по направлению к ушным каналам. Втяните все органы чувств в рот и втяните щеки. Задержите дыхание и, продолжая втягивать, почувствуйте, как под действием всасывания вся энергия втягивается в рот (см. рис. 2.41, 2.42).

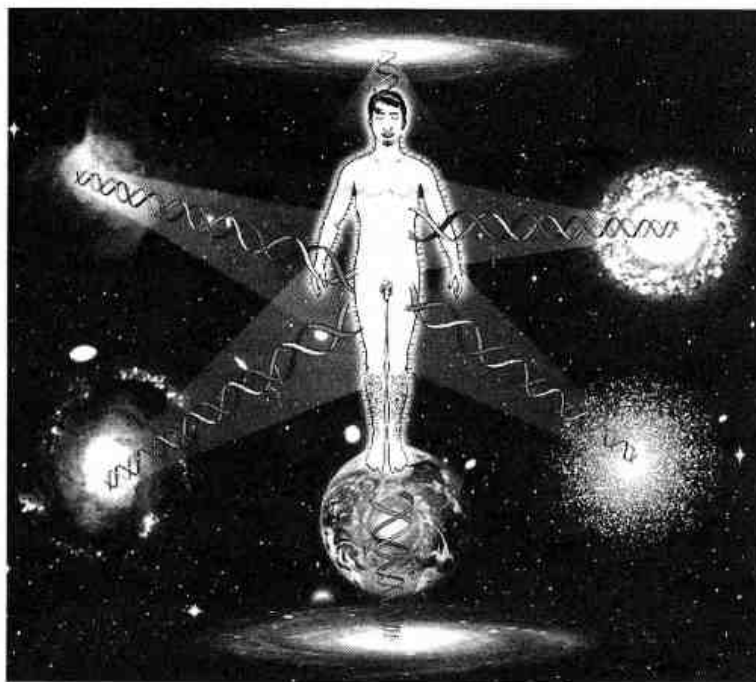


Рис. 2.40. Осознайте, что все волосы и фолликулы волос всего вашего тела тянутся во Вселенную

7. Выдохните, опуститесь на пятки, расслабьтесь, осознайте все органы чувств и волосы и вдохните Ци из Природы и Вселенной. Почувствуйте возбуждение в половых органах или оргазм, слегка сожмите половые органы и подтяните их вверх, по направлению к макушке. Проведите языком по ротовой полости, всосите дополнительную энергию волос и смешайте ее и внешнюю энергию со слюной.

Это обеспечит смешение энергии Земли, Природы и Вселенной, а также энергии волос и органов чувств со слюной во рту (см. рис. 2.43).

8. Повторите упражнение 3 раза.

9. Во время последнего цикла опять сделайте вдох, подтя-

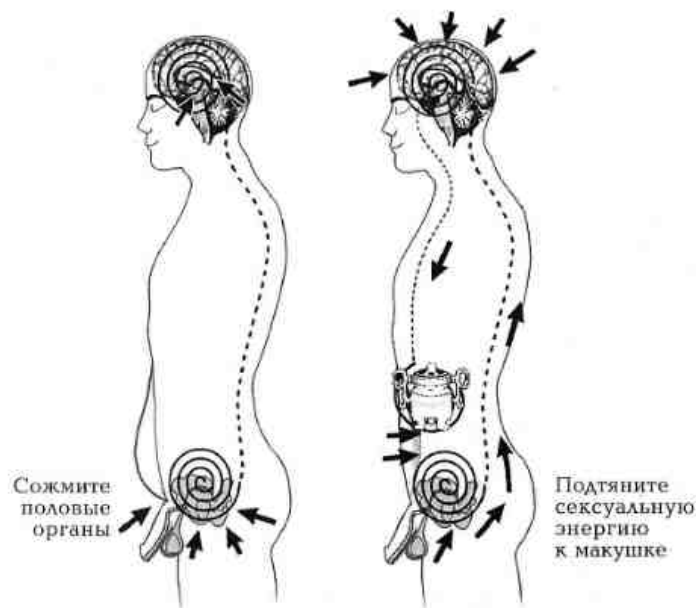


Рис. 2.41. Подтягивание



Рис. 2.42. Втяните щеки и почувствуйте, как «всасываются» все органы чувств

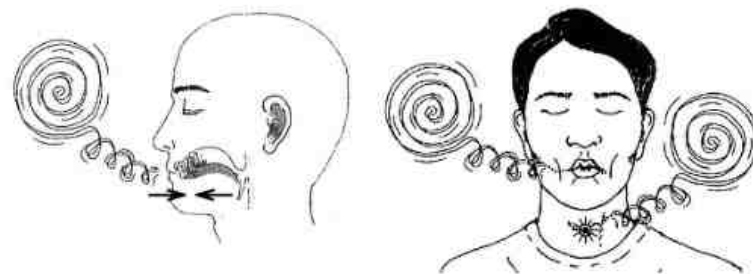


Рис. 2.43. Смешайте энергию Земли, Природы, Вселенной, волос и органов чувств со слюной во рту

ните анус и прижмите язык к верхнему нёбу. Продолжайте подтягивать энергию к языку. Почувствуйте, как почки подталкивают язык кверху. Постепенно увеличьте силу органов.

10. Каждое упражнение требует определенных позиций и действий рук, сопровождающих заглатывание слюны. Эти позиции и действия подробно объясняются в следующей главе. Выполняя каждое упражнение, закройте шею, крепко прижмите язык к верхнему нёбу, втисните и с трудом проглотите слюну, направив ее в область пупка.

11. Отдохните. Накройте ладонями пупок. Почувствуйте, как он становится теплым.

12. Направьте Ци вниз, по передним поверхностям ног, к пальцам ног, к подошвам, по внутренней поверхности ног, опять вверх, к промежности. Отсюда направьте ее вверх по позвоночнику, в точку С-7. Разделив Ци на две части, направьте ее по наружным поверхностям рук к средним пальцам и ладоням, затем, по внутренним поверхностям рук, назад в точку С-7 и дальше вверх по спине, в шею и макушку. После этого направляйте энергию вниз по передней поверхности тела, возвращая ее в область пупка. В этом положении немного отдохните. Вы можете почувствовать тепло и как энергия передается пальцам рук.

13. Отдохните и соберите энергию в пупке, после этого немного походите.

При выполнении практик Эликсир-Цигун для укрепления физического тела используются энергии волос, органов чувств и слюны.

Органы чувств помогают нам воспринимать физический мир, окружающий нас. Даосы обнаружили, что если мы, вместо того чтобы использовать эти энергии для дальнейших физических ощущений, втягиваем их внутрь, они могут быть использованы для лечения и укрепления всей энергетической системы организма. Укрепляя свою энергетическую систему, вы можете также лучше следить за процессом исцеления тех, с кем вы работаете, и облегчать этот процесс.

Энергии, которые мы пытаемся культивировать во время этой медитации, собираются в ротовой полости, в слюне, после чего проглатываются. Правильное заглатывание слюны после того, как вы собрали в ней все энергии, обеспечивает движение энергии к пупку и Нижнему Даньтяню. Даньтянь является основным генератором и хранилищем телесной энергии. Направление Ци в Нижний Даньтянь повысит уровень вашей энергии и тем самым увеличит вашу способность к исцелению.

Возможно, вам непонятно, как энергия проглоченной слюны, которая через горло поступает в желудок, может затем передаваться нижнему генератору энергии. Энергия Ци, которая содержится в воздухе, пище и в слюне, не считается с физическими границами тела. Она может проходить через ткани и клетки.

Например, учение *Вселенского Дао* предполагает множество медитаций «глубокого дыхания». Мы учимся заполнять

воздухом кишечник и легкие, значительно увеличивая их емкость по сравнению с емкостью обычного дыхания. Это нам необходимо потому, что воздух и кислород также содержат энергию Ци. Воздух заполняет легкие и кишечник, обеспечивая организм кислородом. Но Ци, которую мы получаем с тем же вдохом, не остается в легких, а проходит через клетки легких и кишечника непосредственно в Нижний Даньтянь и те энергетические центры тела, где есть в ней потребность. Именно это мы имеем в виду, когда говорим «вдохните в нижнюю часть живота».

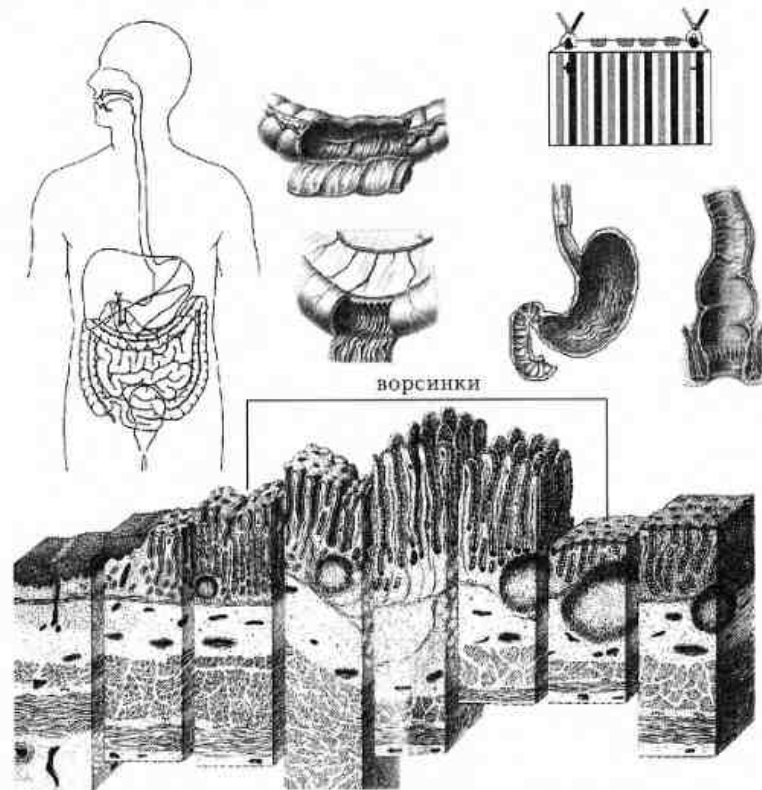


Рис. 3.1. Нижний Даньтянь: ворсинки играют роль ячеек аккумулятора и могут впитывать и хранить Ци

Подобным образом слюна, которую вы проглатываете, выполняя это упражнение, не просто проходит через желудок, хотя, естественно, в конечном счете она, как и все содержимое желудка, поступает в тонкую, а затем в толстую кишку. Но энергия, которую вы смогли собрать в слюне, проходит через все мембраны и поступает непосредственно в один из основных резервуаров и генераторов энергии вашего тела, в Нижний Даньтянь.

Кроме того, энергия *Ци*, содержащаяся в слюне, обладает гораздо большей силой, чем обычные энергии *Ци*, собранные в процессе дыхания и принятия пищи, потому что слюна несет энергию, обладающую целостностью. Это энергия, в которой прекрасно уравновешены *Инь* и *Ян* и Пять Фаз Энергии.

Согласно даосской мудрости, мы можем пополнить пренатальную *Ци* тела, самую драгоценную и мощную *Ци*. Сохраняя и питая ее, вы будете сохранять молодость и поддерживать здоровье.

Пренатальная *Ци* хранится в почках и снабжает энергией все тело. Женщины теряют часть этой *Ци*, бесценного дара, полученного от родителей, во время овуляции и родов; мужчины теряют ее в результате чрезмерного извержения спермы. Если потери слишком велики, это означает, что смерть не за горами. Но существует возможность пополнить этот пересыхающий источник (см. рис. 3.2).

Древние даосские мастера знали, что и мужчины и женщины могут восполнить пренатальную *Ци*, глотая большое количество слюны. Слюна, обогащенная энергией оргазма и извлеченными из Земли и Небес энергиями *Инь* и *Ян*, идентична пренатальной *Ци*.

Важно понимать, что слюна является основным агентом или «средой», собирающей и объединяющей различные важные виды энергии. Подобным образом слюна работает, когда мы едим. Она помогает собиранию, заглатыванию и предварительному перевариванию пищи. Кроме того, слюна помогает переваривать эфирные энергии. Практикуя это упражнение, вы сможете превращать свою слюну в Эликсир и тем



Рис. 3.2. Пренатальная сила ребенка

самым продлите свою жизнь. Кроме того, возрастет ваша сила как целителя.

Заглатывание слюны

Заглатывание слюны предполагает определенную технику дыхания. В эту практику входят восемь различных техник заглатывания вместе с надавливанием пальцами и ладонью. Секрет заключается в превращении внутренней внутренней силы ладони и пальцев. Пока не существовало огнестрельного оружия, внутренняя сила пальцев и ладоней была смертоносным оружием. Приведенные здесь современные практики в значительной степени укрепляют пальцы и делают их приспособленными для любых видов работ.

1. Заглатывание слюны при сдавливании пальцев перед собой:

Дракон пристально смотрит на жемчужину.

2. Заглатывание слюны при сжатии кулаков:

Оглядываясь на Луну.

3. Заглатывание слюны при надавливании ладонями:

Вай Т'о, предлагающий стальной прут.

4. Заглатывание слюны при толчках ладоней:

Великан поднимает башню.

5. Заглатывание слюны при надавливании пальцев спереди:

Заглатывание железного моста.

6. Заглатывание слюны при растирании ладоней:

Раскачивание головы и размахивание хвостом.

7. Заглатывание слюны при дыхании через ладони:

Вытягивание шелка и размахивание ногой.

8. Заглатывание слюны при собирании ладонями Ци Земли:

Собирание Золотой Таблетки Земли.

Заглатывание слюны помогает изгнать из легких и кишечника скверный воздух и способствует обеззараживанию клеток. Эта практика увеличивает внутреннюю силу и укрепляет пальцы.

1. Сначала практика вызывает частую отрыжку или зевоту; это помогает разглаживанию пищевода.

2. Через два месяца, когда воздух, содержащий Ци, будет достигать нижней части живота, появится метеоризм (частое выпускание газов). Это помогает процессу замещения старой энергии свежей Ци.

3. Через три месяца анус постепенно уплотнится так, что Ци больше не будет вытекать оттуда. Так как давление Ци увеличится, в желудке будет слышаться урчание.

4. По мере приобретения практики заглатывания слюны дыхание будет контролироваться силой И трех умов, объединившихся в один.

5. Когда количество Ци увеличивается и она набирает полную силу и входит в Нижний Даньтянь, тогда ум становится спокойным и неподвижным, как водная гладь, и мы видим сверкание жемчужины. Облака рассеиваются, и появляется яркий свет Луны.

Практика I Дракон пристально смотрит на жемчужину

Заглатывание слюны при сдавливании пальцев перед собой:

1. Поставьте ноги на ширине плеч. Надавите подушечками больших и указательных пальцев друг на друга, образовав между ними небольшие овальные отверстия, через которые можно смотреть. Держите руки перед собой на уровне глаз на расстоянии нескольких дюймов друг от друга, при этом ногти больших пальцев обращены к зрачкам глаз. Два овальных отверстия расположены рядом, как стекла очков. Остальные пальцы прямые и направлены вверх. Глаза смотрят через овальные отверстия, левый глаз — через левое отверстие, правый — через правое. Сосредоточьте внимание посередине.



Правая



Левая



Рис. 3.3. Дракон пристально смотрит на жемчужину

не, между двумя большими пальцами. Линии зрения глаз будут слегка пересекаться. В конце концов вам начнет казаться, что обе руки слились вместе.

2. Соберите дополнительную энергию из волос и подмышек. Закройте глаза, расслабьте все тело и осторожно переходите к Обратному Дыханию (при вдохе нижняя часть живота втягивается, при выдохе расширяется, грудная клетка все время расслаблена). Через несколько минут расслабьте также разум.

3. Сфокусируйте внимание на волосах головы. (Если у вас лысина, сфокусируйте внимание на тех волосах, которые у вас остались, или на фолликулах черепа.) Постарайтесь ощутить свои волосы. Слегка коснитесь волос, чтобы повысить осознание. Почувствуйте пощипывание на поверхности черепа, и пусть ваше осознание блуждает наугад по вашей голове, там, где на ней есть волосы. Вскоре вы начнете чувствовать сами волосы. Вы их можете ощущать как что-то пушистое, похожее на ватный шарик, или как крошечные антенны, втягивающие воздух. Вы наверняка почувствуете, как, когда вы вдыхаете воздух, через волосы проходит какая-то энергия. Выдыхая, вы можете посылать энергию по волосам обратно или же оставлять ее у себя. Энергия будет двигаться туда, куда вы захотите. Это совсем несложно.

4. Осознайте сердце и язык. Почувствуйте, как ваши волосы, подобно антеннам, тянутся в пространство, устанавливая связь, когда вы их осознаёте (см. рис. 3.4).

5. На вдохе представьте, что вы втягиваете энергию непосредственно через волосы в голову. Вы будете ощущать их подобными антеннам, втягивающим энергию в каждую прядь. Пусть ваше осознание перемещается по всему черепу, от верхушки головы до затылка.

6. На выдохе расслабьте глаза и анус и почувствуйте, как ваши волосы излучают энергию. Постепенно вы начнете чувствовать, как энергия фильтруется через волосы, смешивается и неочищенная Ци Природы и Вселенной преобразуется в энергию, более приемлемую для ваших органов и всего тела. Эта энергия поможет укрепить сердце и язык. Почувствуйте,

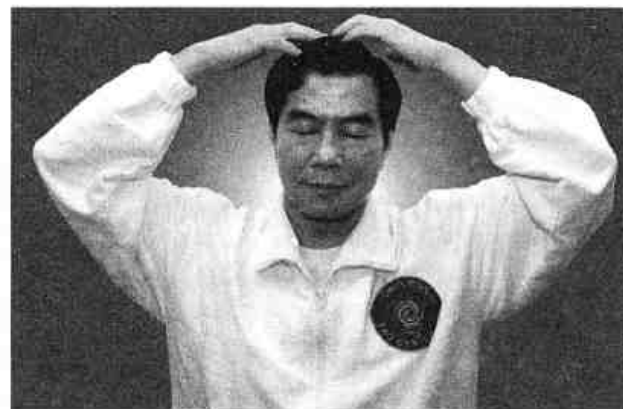


Рис. 3.4. Касаясь волос, осознавайте их

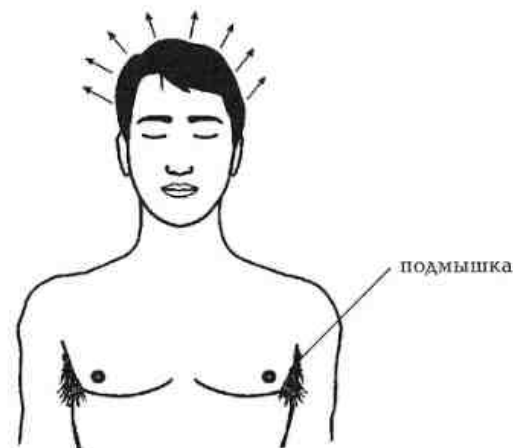


Рис. 3.5. Волосы на голове, подобно антеннам, тянутся во Вселенную

как вы втягиваете энергию Вселенной. Продолжайте вдыхать и выдыхать, пока не начнете чувствовать, что ваши волосы дышат, что по прядям волос движется энергия.

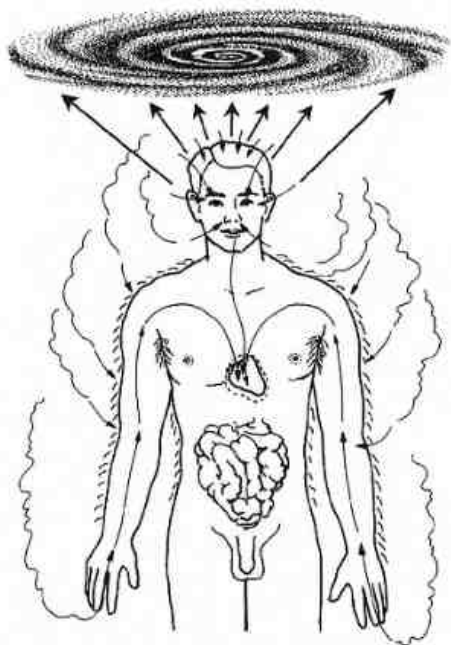


Рис. 3.6. Почувствуйте, как ваши волосы, подобно антеннам, тянутся в пространство

7. Вдыхая воздух, осторожно втяните глазные яблоки и подтяните анус и попытайтесь почувствовать связь со своим ртом и языком (см. рис. 3.7).

8. Волосы под мышками — это дополнительный продукт ваших мышц. В них хранится Дополнительная Энергия ваших мышц. Они имеют отношение (соответствуют) к селезенке/поджелудочной железе.

Осознайте волосы под мышками и почувствуйте связь между селезенкой и ртом. Сместите концентрацию на левую и правую подмышечные впадины. Постарайтесь почувствовать там волосы. Если вы сбриваете волосы под мышками, у вас остаются фолликулы, и вы можете просто концентрироваться на подмышечной области (см. рис. 3.8).

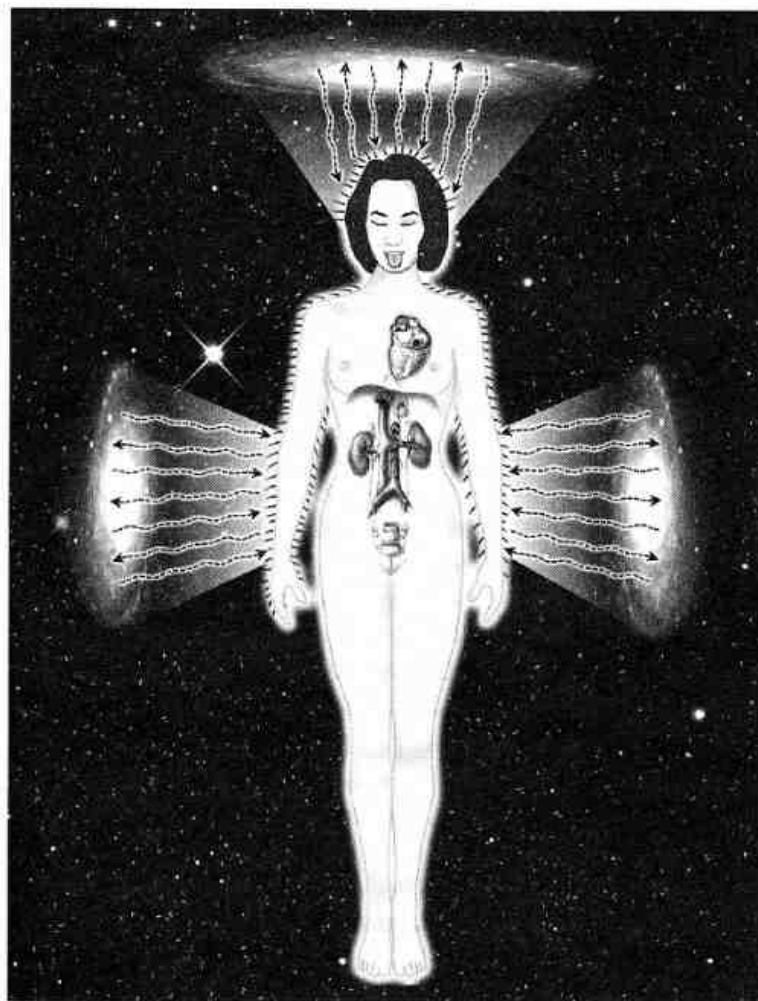


Рис. 3.7. Вдыхайте и выдыхайте через волосы

9. Вдыхая воздух, представьте или почувствуйте, как вы втягиваете энергию прямо через волосы под мышками (или их фолликулы) и дальше, в подмышечные впадины.

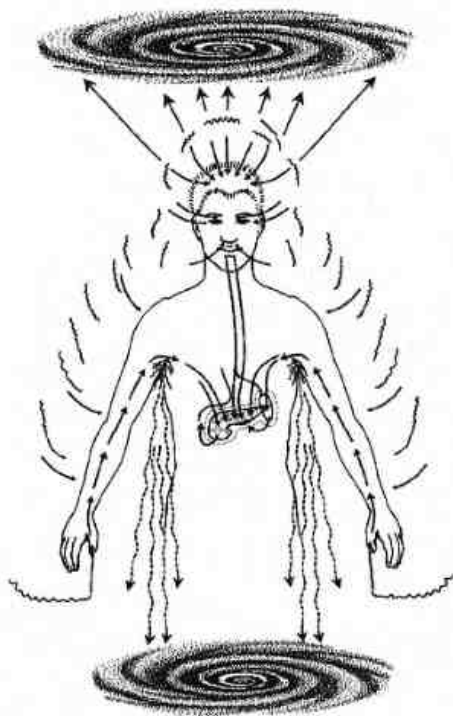


Рис. 3.8. Почувствуйте связь между селезенкой и ртом. Почувствуйте, как волосы под мышками, подобно антеннам, тянутся вниз, к земле

10. На вдохе осторожно втяните глазные яблоки и подтяните анус (промежность). (Постарайтесь почувствовать связь со ртом и языком.)

11. На выдохе расслабьте глаза и анус. Сначала просто добейтесь ощущения вдоха и выдоха через волосы подмышек.

12. Через 30 – 60 секунд прекращайте на выдохе посылать энергию наружу. Вместо этого, выдыхая воздух, мысленно направляйте энергию из подмышек вверх, к плечам и в рот.

Слегка перемещая взад-вперед нижнюю челюсть, осторожно всасывая язык и втягивая щеки, вы будете помогать втягиванию энергии в рот. Почувствуйте, как вы втягиваете энергию Природы, Земли и Вселенной, которые находятся под вами.

13. Когда вы почувствуете, что энергия уже готова, сделайте вдох; поднимитесь на пальцы, осторожно подтяните среднюю часть ануса вверх. Втяните в волосы и подмышки энергию, которую вы собрали в органах чувств. Втяните глаза в глазницы. Вдохните; втяните язык к горлу. Втяните уши по направлению к ушным каналам. Втяните все ощущения в рот, втяните щеки. Задержите дыхание и продолжайте втягивать сильнее, ощущая, как всасывание помогает втягивать всю энергию в рот.

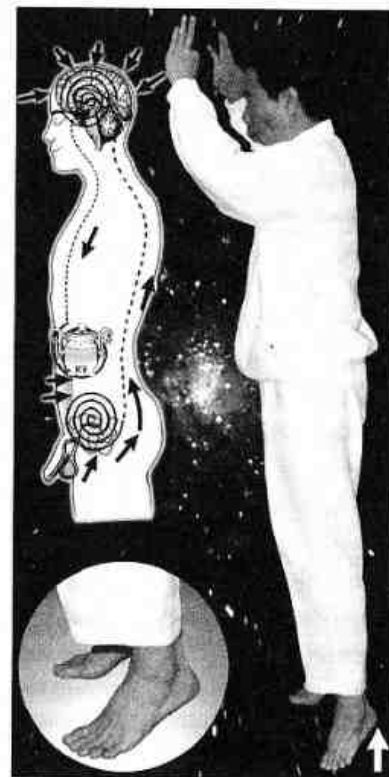


Рис. 3.9. Поднимитесь на пальцы

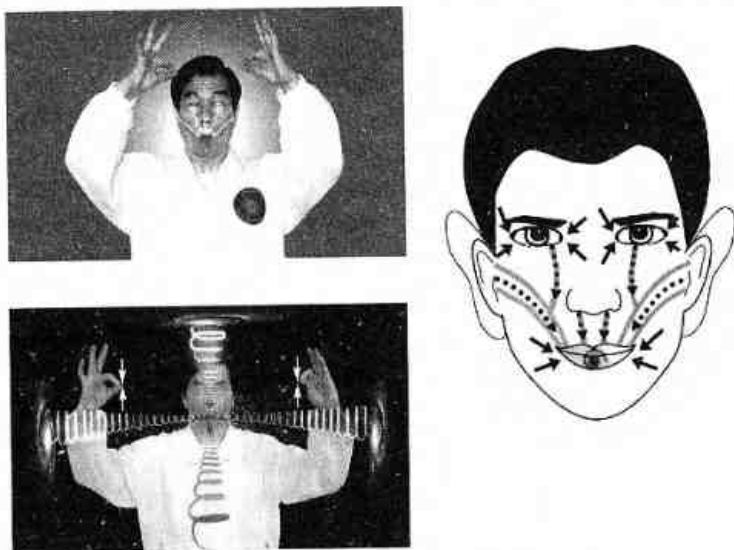


Рис. 3.10. А. Втяните глаза, уши, нос и энергию в рот
В. Сожмите большие и указательные пальцы и втяните слюну

14. Выдохните, опуститесь на пятки, расслабьтесь, осознайте все органы чувств и все волосы и вдохните Ци из Природы и Вселенной. Поводите языком по поверхности рта, втяните и смешайте Дополнительную Энергию волос и внешнюю энергию. Прodelайте это от 6 до 9 раз. В результате во рту смешаются со слюной энергии Земли, Природы, Вселенной, волос и чувств. Отдохните, но собранную слюну не проглатывайте (см. рис. 3.11).

15. Повторите описанное упражнение еще 2 раза. Вы трижды собрали энергии, и ваш рот полон слюны.

16. Когда вы собрали во рту Ци, поместите мизинцы между остальными пальцами и надавите на них всеми остальными пальцами рук. Это даст пальцам больше силы.

17. В заключение сделайте опять вдох, подтяните среднюю часть ануса, прижмите язык к верхнему небу. Вдохните, подтяните левую и правую части ануса, подтяните их к левой и

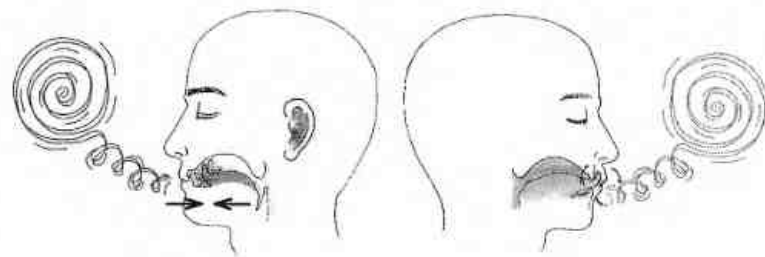


Рис. 3.11. Смешайте слюну с Космической Ци

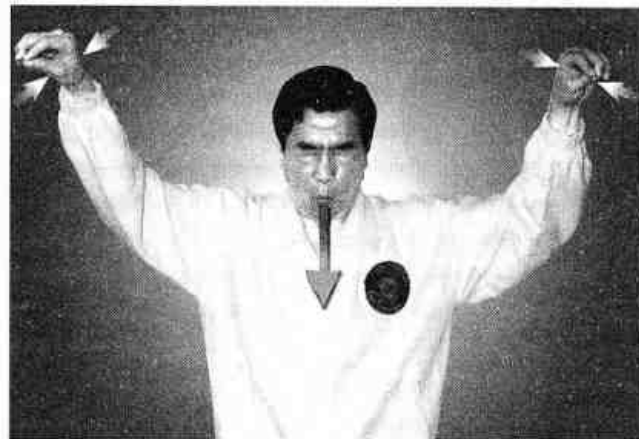
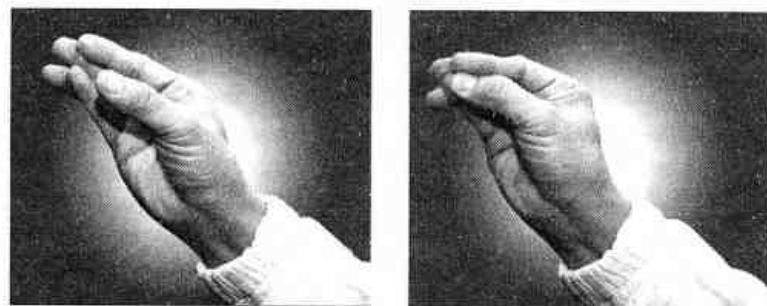


Рис. 3.12. Сожмите пальцы и проглотите слюну

правой почкам и продолжайте подтягивать дальше, к языку. Почувствуйте, как почки подталкивают язык кверху. Постепенно увеличьте силу органов.

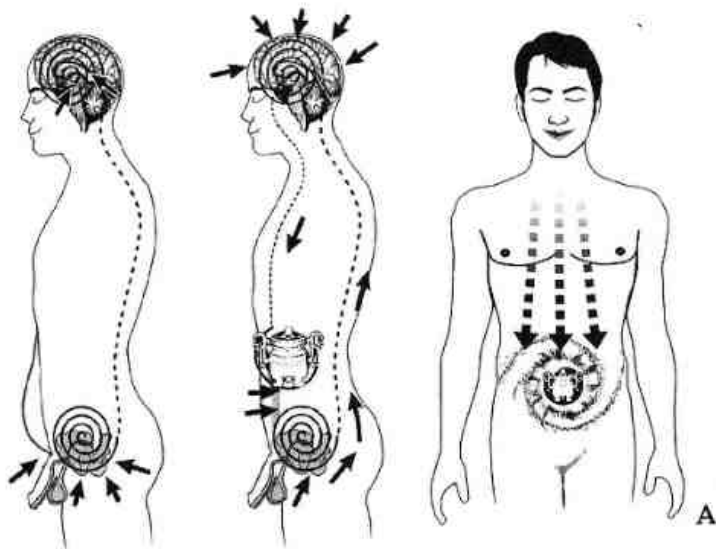


Рис. 3.13. А. Втяните энергию ануса и половых органов в макушку, затем направьте ее вниз по орбите к пупку
В. Трижды проглотите слюну

Одновременно закройте шею, сильно надавите языком на верхнее небо, сильнее прижмите пальцы к мизинцам, с силой проглотите слюну, направив ее в нижнюю часть брюшной полости, и прижмите язык к верхней поверхности ротовой полости. Затем сожмите мышцы всего тела, сожмите пальцы вместе и одним глотком проглотите слюну.

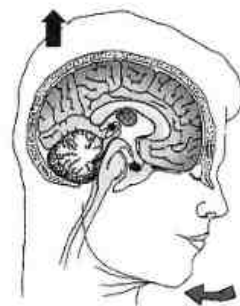


Рис. 3.14. Напрягите шею вокруг горловой мышцы, подталкивая верхнюю часть макушки кверху

18. Быстро, с усилием проглотите слюну. Проглатывайте и одновременно усиленно сдерживайте глоток. Улыбнитесь своим органам и почувствуйте, как Ци из слюны распространяется во все органы. Смысл в том, чтобы доставить Эликсир в желудок, когда он только что насыщен кислородом, а не давать ему медленно капать в пищевод. Если слюну не направлять в Даньтянь, Ци будет скапливаться в грудной клетке. Трижды проглотите слюну и сожмите пальцы.

Все наружные выходы пяти основных внутренних органов связаны между собой во рту и языке. Это означает, что, когда мы втягиваем Дополнительную Энергию волос, смешиваем ее со слюной и проглатываем, мы укрепляем все внутренние органы.

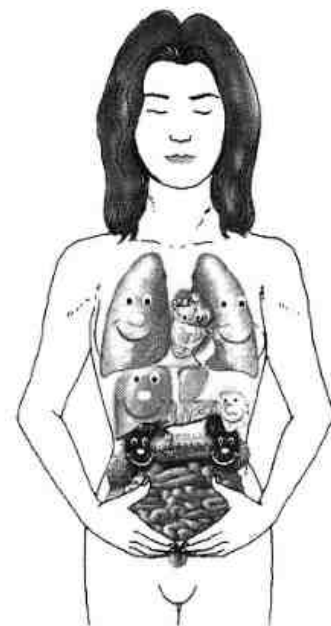
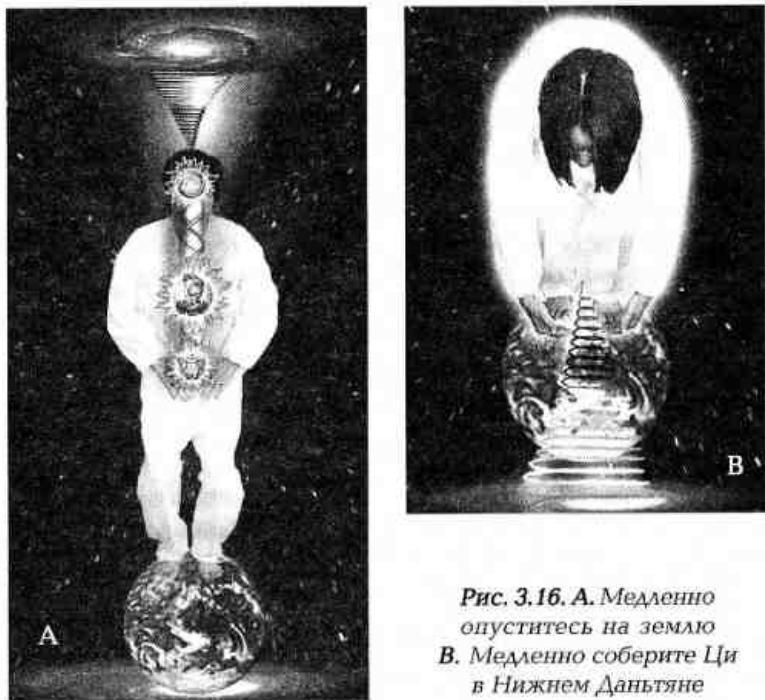


Рис. 3.15. Улыбнитесь своим внутренним органам и почувствуйте, как Ци распространяется по ним



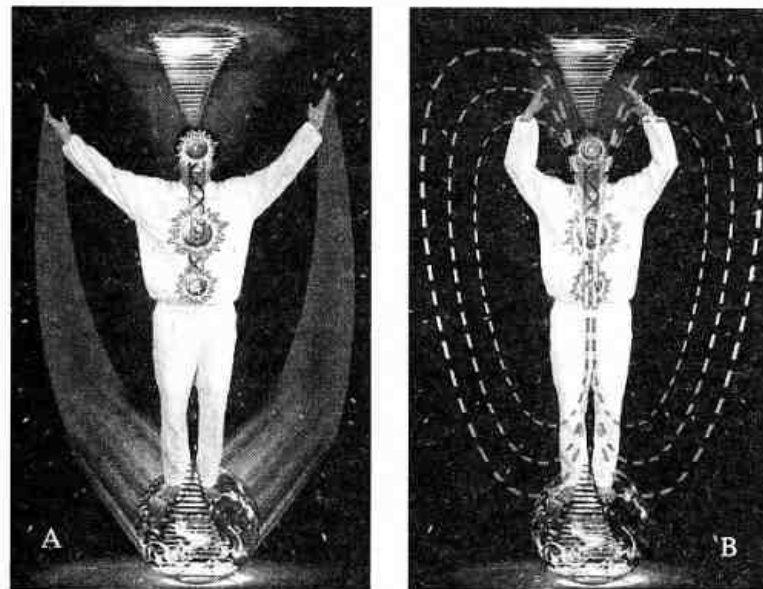
*Рис. 3.16. А. Медленно опуститесь на землю
В. Медленно соберите Ци в Нижнем Даньтяне*

19. Отдохните и накройте руками пупок. Почувствуйте, как он становится теплым.

20. Направьте Ци вниз по передней поверхности ног к большим пальцам, к подошвам, и постепенно опускайте ее вниз, в землю. Почувствуйте, как вы погружаетесь в глубь земли. Постепенно погружаясь все ниже и ниже, медленно зачерпните Ци из земли.

21. При движении Ци у некоторых людей возникает отрыжка. Это помогает изгнать старую Ци, вывести токсины и освободить место для новой Ци.

Рис. 3.17. Зачерпните Ци из земли



*Рис. 3.18. А. Направьте Ци в макушку
В. Вылейте Ци на макушку и дальше вниз, на все тело*

Заключительное упражнение

Вы можете выполнять его в конце каждого упражнения, когда у вас есть время, или в конце каждой позиции.

а. Поднимите руки вверх, ладонями к небу, растяните руки, ноги и позвоночник, чтобы достичь размеров Вселенной. Почувствуйте, что ваши кости полые и их заполняет, сжимаясь в них, Ци из Вселенной.

б. Почувствуйте, что ваши руки стали очень большими и длинными, ладони при этом направлены вниз. Зачерпните Ци из Вселенной и вылейте ее на макушку. Почувствуйте, как немеет ваш череп и по костям проходит электрический ток.

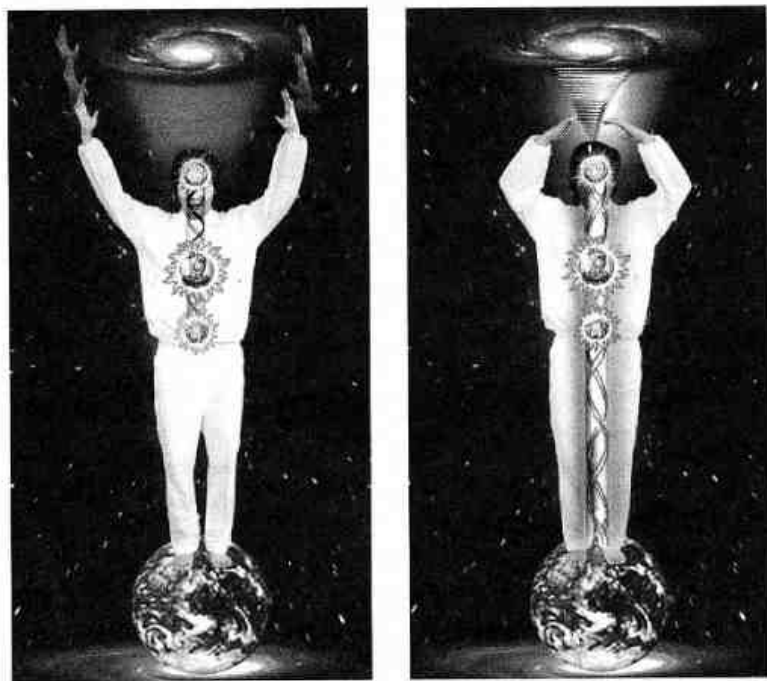


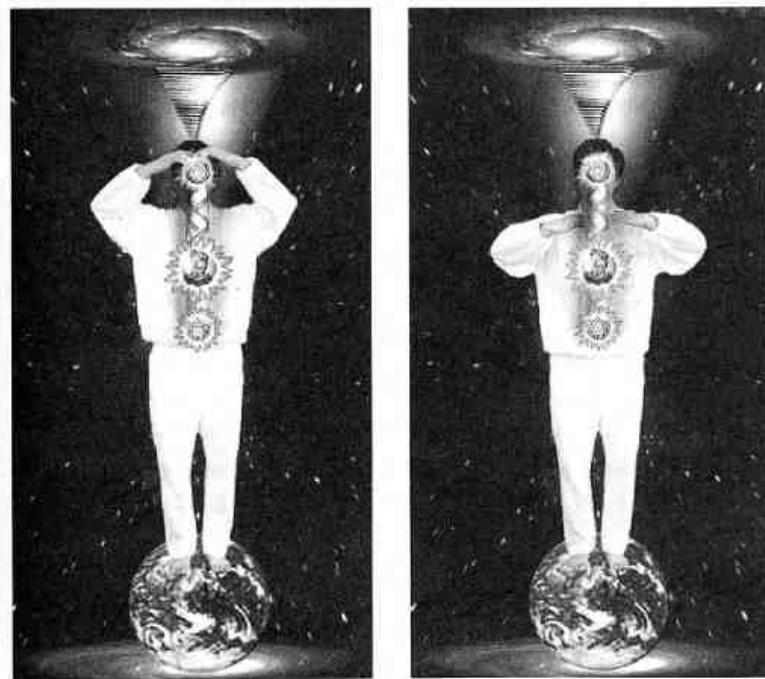
Рис. 3.19. Зачерпните Небесную Ци

с. Медленно опустите руки вниз, смахните Ци с лица, направив ее в Нижний Даньтянь, направьте Ци с верхней части тела вниз к ступням ног, и пусть она медленно струится вниз. Почувствуйте, как ваши ноги стремятся в глубь земли и достигают ее центра.

д. Соберите под собой Ци Земли и Космоса, постепенно направляя ее вверх по костям всего тела; зачерпните Ци из макушки и вылейте ее вниз; переместите руки к пупку и накройте пупок ладонями. Почувствуйте в нем приятное тепло.

Отдохните; походите вокруг, поглаживая сверху вниз грудную клетку.

Польза: развивает периферическое зрение, способность видеть ауру, а также способность видеть в темноте.



и вылейте ее на макушку и на все тело



Рис. 3.20. Постепенно перемещайте Ци вниз, возвращая ее к пупку

Почувствовать дыхание подмышечных волос не так легко, как почувствовать дыхание волос на голове. Приступая к упражнению, начинайте с дыхания через волосы на голове. Когда вы его почувствуете, переходите к ощущению поступления энергии в ваше тело через рот, язык и шею и дальше, в плечи.

Помогает выполнять упражнение уверенность в том, что это у вас, несомненно, получится. Чтобы почувствовать поток энергии, нужно расслабиться. Поэтому, если вы сразу не добились успеха, чувствуете напряжение или расстроены, прекратите упражнение и попробуйте выполнить его в другое время.

Значительная часть этой книги посвящена тому, чтобы научить втягивать энергию в тело. Это крайне важная составляющая даосских техник исцеления и продления жизни. Понятно, что она не является таковой для медицины Запада. Поэтому, чтобы привыкнуть к этому новому представлению о дыхании, вам потребуется какое-то время. Поможет вам в этом правильное отношение.

Практика II Оглядываясь на Луну

Заглатывание слюны при сжимании кулаков:

1. Встаньте, поставив ступни рядом. Пальцы обеих рук собраны в нетугой кулак, так что между пальцами и ладоньями остается пространство, как будто вы держите стальной прут.

2. Правую руку поднесите ко лбу ладонью наружу. Тыльная сторона ладони находится у лба, но не касается



Рис. 3.21. А. Пальцы рук собраны в нетугой кулак



Рис. 3.21. В. Оглядываясь на Луну, держите правую руку перед лбом

его. Левую руку держите на уровне талии, ладонью повернуть к телу, непосредственно под правой рукой.

3. Разворачивая тело в позвоночнике, повернитесь влево и посмотрите через плечо на правую пятку. Когда вы поворачиваетесь, правая рука движется к левой брови, левая рука — к боковой части талии. Смотрите на лодыжку. Вы почувствуете растяжение в талии.

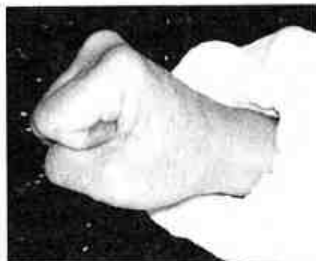


Рис. 3.22. А. Сожмите руки в кулаки

4. Соберите энергию, осознайте свои волосы. Притупите зрение. Осознайте волосы левой, открытой подмышки. Слегка сожмите анус и промежность и подтяните половые органы.

5. Вдохните, поднимитесь на пальцы, втяните глаза, уши и рот. Задержите дыхание секунд на 10. Почувствуйте, как волосы собирают энергию. Выдохните, соберите и перемешайте слюну, но пока ее не проглатывайте. Повторите 3 раза.

6. Приготовьтесь проглотить слюну. Сожмите руки в кулаки и с усилием проглотите смешанную со слюной энергию, направив ее в пупок; почувствуйте, как энергия передается кулакам. Слюну глотайте с жадностью. Она опустится вниз быстро и сразу вся. Повторите 3 раза.

7. Теперь повторите упражнение в противоположную сторону. Левый кулак поместите перед лбом, большим пальцем вниз, правый, большим пальцем вверх — у талии. Поворачиваясь вправо, посмотрите на левую лодыжку и повторите шаги 1—6. Выполните заключительное упражнение, описанное на с. 100.

Польза: гибкая талия.

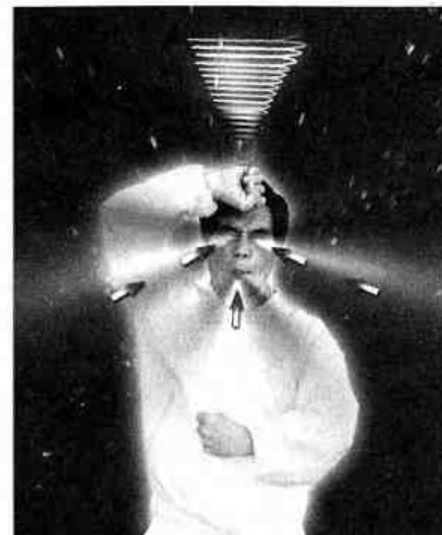


Рис. 3.22. В. Соберите Ци из волос во всему телу и смешайте ее со слюной

Практика III

Вай Т'о, предлагающий стальной прут

Заглатывание слюны при надавливании ладонями:

1. Поставьте ноги на ширине плеч. Руки вытянуты в стороны ладонями к земле.

2. Запястья давят вниз, но не опускаются. Почувствуйте вес, давящий на крестец и стопы, и дальше, на землю под ногами. Почувствуйте, что ваше тело тяжелое, как гора.

3. Когда вы собираете энергию и делаете вдох, вытяните пальцы по направлению к небу, растягивая сухожилия, локти и запястья.

4. Соберите Дополнительную Энергию из волос и подмы-



Рис. 3.23. Проглотите слюну, надавливая руками, начиная от запястий

шек. Осознайте свои волосы на голове. Чтобы увеличить осознание, легонько коснитесь волос. Осознайте сердце и язык. Почувствуйте, как ваши волосы, подобно антеннам, тянутся в пространство.

5. Для человеческой Ци, или Ци среднего плана, сместите осознание на подмышки и не менее 30 секунд дышите через них.

6. Почувствуйте, как от ваших волос на руках исходит энергия, начиная с верхних поверхностей запястий, и поднимается к предплечьям и выше по рукам, до подмышечных впадин. В результате энергия под мышками усиливается, и ощутить ее становится легче. Когда энергия течет через волосы и вверх по наружным поверхностям рук, вы можете чувствовать покалывание.

7. Втяните энергию из подмышек в рот. Слегка всосите язык и/или осторожно втяните щеки и глаза, помогая втягиванию энергии (Ци). Когда энергия будет поступать в рот, вы можете почувствовать металлический привкус или какое-то другое изменение вкуса во рту.

8. Переведите внимание вниз и сконцентрируйтесь на волосах лобка. Вы почти сразу почувствуете там покалывание.

9. Осторожно сделайте вдох, используя Обратное Дыхание, и почувствуйте, как энергия из волос лобка поступает в область паха. Это дополнительная сексуальная Ци.

10. Сделайте выдох и почувствуйте, как через область лобка в ваше тело поступает энергия.

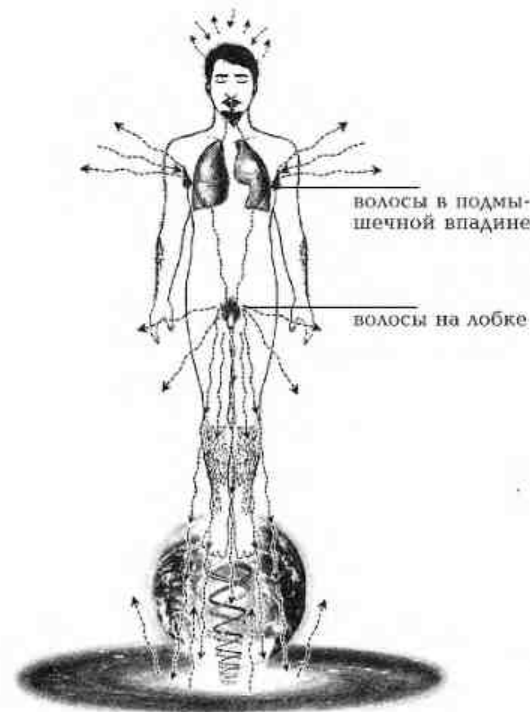


Рис. 3.24. Связь через волосы

Почувствуйте связь волос лобка с легкими и носом. Дышите через волосы лобка. Почувствуйте, как вы втягиваете энергию из Земли и Вселенной под собой. Почувствуйте, как энергия из волос головы, подмышек и лобка смешивается со слюной. Задержите на некоторое время дыхание.

11. Продолжайте делать вдох и выдох через волосы лобка по меньшей мере в течение минуты. При этом вы можете испытывать некоторое половое возбуждение.



12. Втягивайте энергию вверх, по направлению ко рту. Когда вы будете готовы, поднимитесь на пальцы ног и слегка всосите язык и/или втяните щеки и глаза, и втяните всю энергию в рот. Вытяните ладони и пальцы вверх и втяните больше энергии, после чего опуститесь на пятки.

Почувствуйте, как энергия из волос головы, рук и подмышек, а также волос лобка смешивается со слюной. Задержите ненадолго дыхание. Выдохните и расслабьте руки.

13. Повторите это упражнение 3 раза.

14. Вдохните. Поднимитесь на пальцы ног. Подтяните анус и прижмите язык к верхнему нёбу.

15. Проглатывая с усилием слюну, надавливайте плечами и руками вниз, продолжая держать руки вытянутыми в стороны. Почувствуйте, как горячая слюна и энергия вдавливаются в пупок. Регулируйте момент заглатывания, чтобы понять, когда ваша сила будет максимальной. Выполните заключительное упражнение, описанное на с. 100.

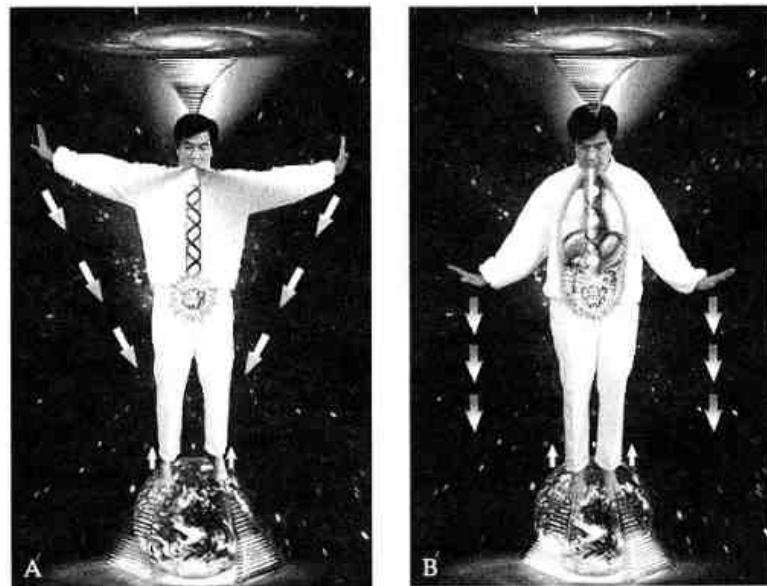


Рис. 3.25. Сожмите руки в кулаки.

А. Растяните пошире пальцы. Это поможет увеличить сухожилия. Повторите 3 раза. Поднимитесь на пальцы. Это поможет увеличить сухожилия во всем теле.

В. Надавите вниз и проглотите слюну

Практика IV

Великан поднимает башню

Заглатывание слюны при толчках ладоней — левая рука:

1. Поставьте ноги на ширине плеч. Слегка согните колени и опуститесь вниз.

2. Медленно поднимайте левую руку, как будто вы держите в ней воображаемую башню, пока она не окажется над головой, при этом ладонь обращена к небу, пальцы вместе. Локти округлены, плечи расслаблены.



Рис. 3.26. Исходное положение

3. Пальцы правой руки собраны в нетугой кулак, рука находится сбоку у талии, большой палец направлен вниз.

4. Соберите энергию Природы и Вселенной из своих волос. Осознайте волосы под мышками и почувствуйте связь между селезенкой и ртом. Вдохните энергию через волосы подмышек. Почувствуйте, как вы втягиваете энергию Природы и Вселенной. Сконцентрируйтесь на волосах лица. Испы-

тываемое вами ощущение будет отчасти зависеть от того, сколько волос у вас на лице или сколько вы чувствуете фолликул.

5. Сделайте мягкий вдох, используя Обратное Дыхание (можете пользоваться Брюшным Дыханием, если вам кажется, что оно вам больше подходит), и почувствуйте, как энергия как будто вливается через ваши волосы на лице и подбородке прямо в рот.

6. Выдохните и почувствуйте, как энергия выходит через кожу вашего лица и далее, через волосы лица, наружу.

7. Продолжайте дышать через волосы на лице по меньшей мере в течение минуты.

8. После этого, делая выдох, представьте или действительно почувствуйте, как энергия собирается у вас во рту. Когда вы делаете вдох, энергия продолжает поступать через волосы лица. Слегка всосите язык или осторожно втяните щеки. Это поможет вам втянуть энергию. Продолжайте не менее 30 секунд.

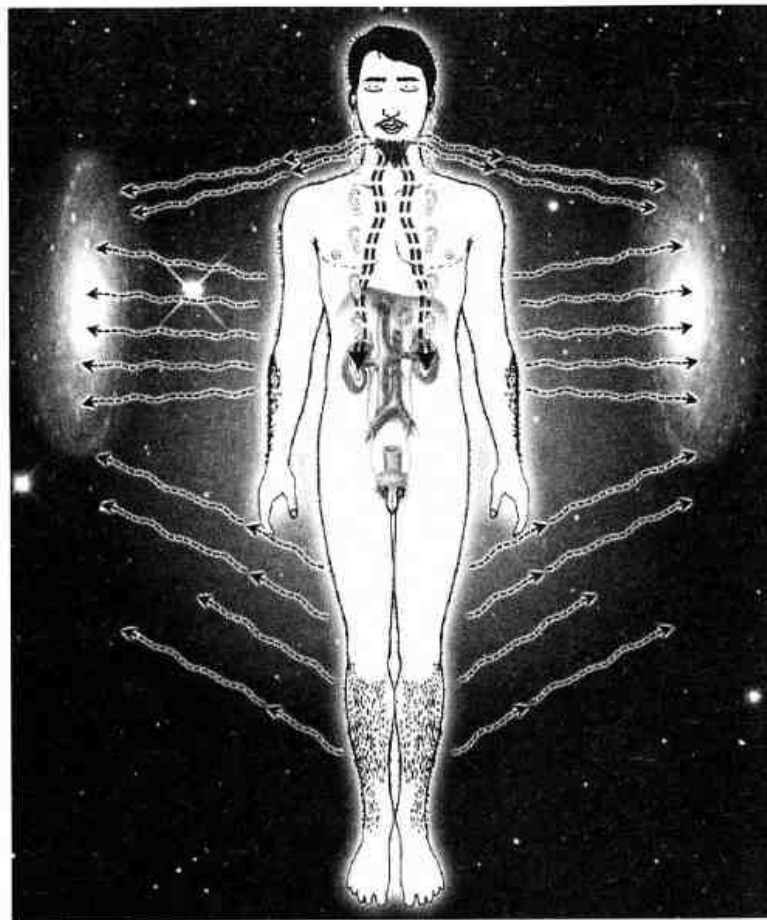


Рис. 3.27. Почувствуйте, как волосы на лице, подобно антеннам, тянутся во Вселенную

9. Увеличьте количество слюны во рту, проведя языком 9 раз между задней поверхностью губ и передней поверхностью зубов, а затем 6 раз проведите кончиком языка за передними зубами, перемещая язык в противоположном направлении. Ваш рот наполнится слюной. Увеличьте число вращений языка в обоих направлениях.

10. Почувствуйте, как энергия из волос, покрывающих ваш череп, подмышки и лобок, а также из волос, растущих на лице, смешивается со слюной. Подвигайте нижней челюстью взад-вперед, как будто пережевывая слюну, чтобы помочь перемешиванию.

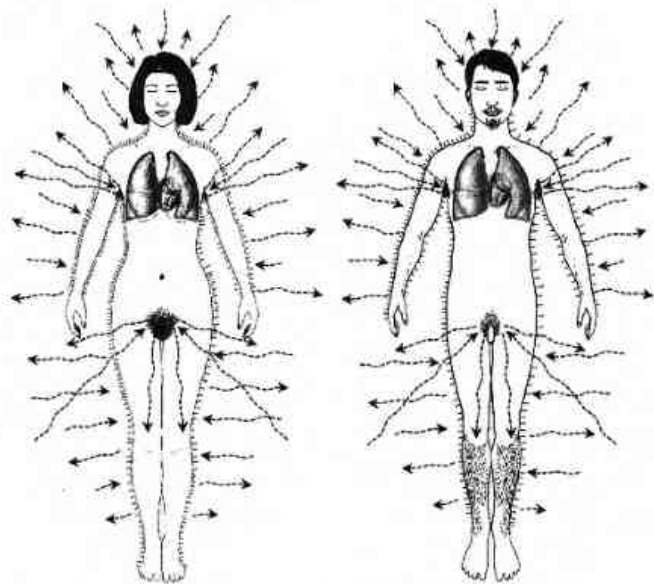


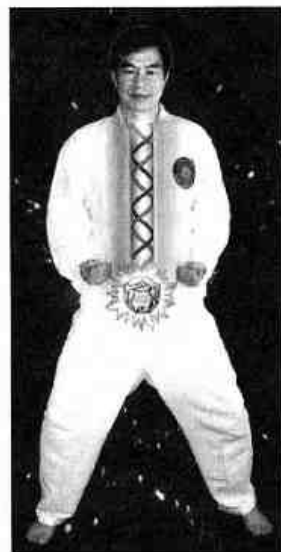
Рис. 3.28. Волосы могут впитывать Вселенскую Ци и хранить Дополнительную Энергию тела

11. Осознайте Ци сверху, снизу, спереди, сзади, слева и справа. Осознайте волосы по всему телу и почувствуйте связь между легкими и носом. Дышите через фолликулы волос тела; почувствуйте, как вы вытягиваете энергию из того, что вас окружает, сверху, снизу, спереди, сзади, слева и справа.

12. Когда вы почувствуете, что энергия готова, сделайте вдох, поднимитесь на пальцы, подтяните среднюю часть ануса вверх, к голове. Втяните собранную вами энергию волос. Втяните глаза в глазницы. Вдохните, втяните язык к горлу. Втяните уши по направлению к ушным каналам. Втяните все

ощущения в рот и всосите щеки. Задержите дыхание и продолжайте вытягивать сильнее, пока не почувствуете, как благодаря всасыванию вся энергия поступает в рот.

13. Выдохните, опуститесь на пятки, расслабьтесь и осознайте все чувства и все волосы. Вдохните Ци из Природы и Вселенной. Поводите языком по ротовой полости, всосите и смешайте Дополнительную Энер-



*Рис. 3.29. А. Левая рука: соберите и всосите Ци
В. Проглотите слюну, делая толчок рукой вниз. Это увеличит всплеск внутренней силы*

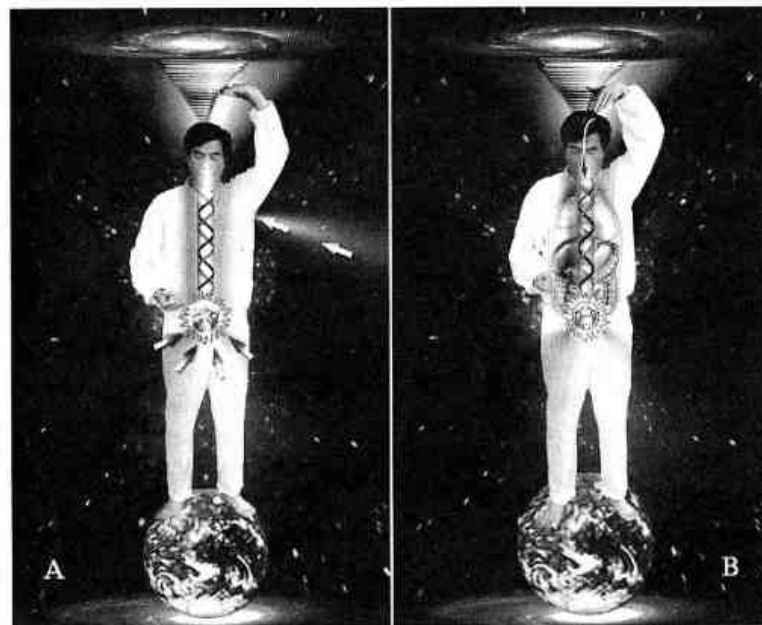




Рис. 3.30. Проглотите слюну, одновременно надавливая рукой вниз

вверх, к небу. Повторите процедуры, описанные для левой руки.

2. Повторяя упражнение последний раз, поднимите над головой обе руки. Поднимите руки, как будто вы поднимаете тяжелую башню, и через волосы соберите Ци из Вселенной. Когда вы с усилием проглатываете слюну, обе руки толкают вниз, при этом необходимо приложить большее усилие.

гну волос, а также внешней энергией со слюной. Повторите трижды.

14. Вдохните. Подтяните анус и прижмите язык к верхнему небу. Поверните левую руку ладонью к телу. Пальцы должны быть направлены вниз (см. рис. 3.29).

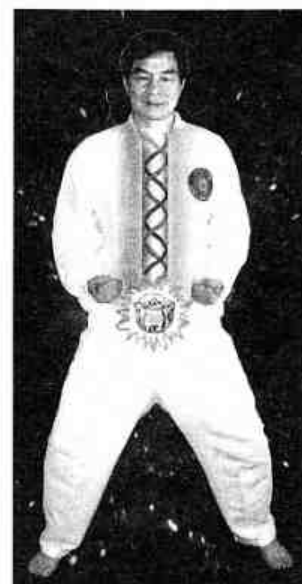
15. Проглатывая с усилием слюну, сделайте рукой толчок, перемещая ее перед собой вниз. Почувствуйте, как слюна сгорает в пупке, превращаясь в Ци.

Заглатывание слюны при толчках ладоней — правая рука:

1. Левая рука, собранная в нетугой кулак, находится у талии. Поднимите правую руку над головой ладонью

Рис. 3.31. Правая рука: соберите и всосите Ци. Выполните те же шаги, что и для левой руки

- А.** Подготовительная поза.
- В.** Обе руки подняты вверх ладонями к небу.
- С.** Поднимитесь на пальцы и соберите Ци



А



В

С

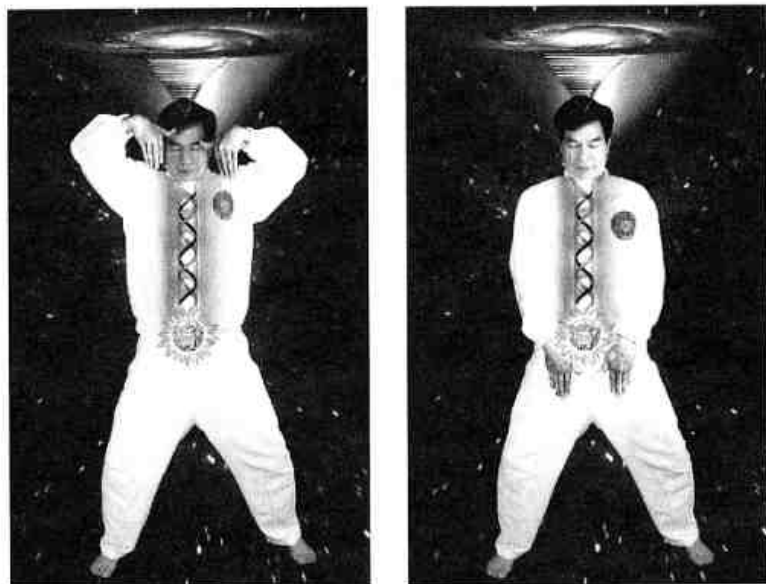


Рис. 3.32. Обе руки готовятся к толчку и совершают толчок

3. Выполните заключительное упражнение, описанное на с. 100.

Практика V Заглатывание железного моста

Заглатывание слюны при надавливании пальцами спереди:

1. Станьте прямо, сомкнув колени и лодыжки.
2. Разотрите ладони.
3. Поместите руки за спиной на уровне почек. Большие и указательные пальцы образуют окружности; остальные пальцы прямые.

Рис. 3.33. А. Большие и указательные пальцы касаются друг друга

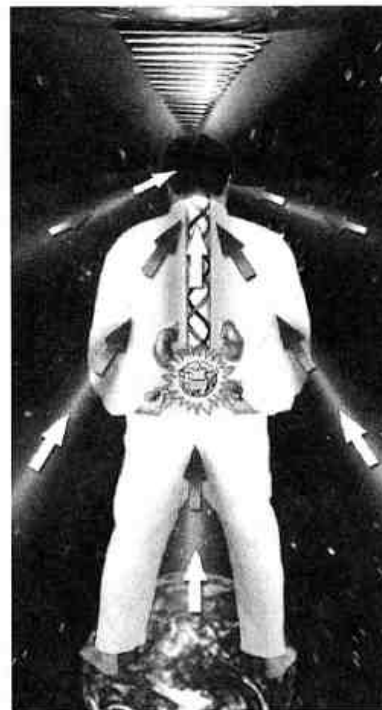
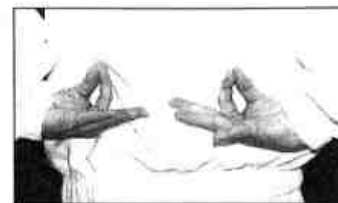


Рис. 3.33. В. Вид сзади: большие пальцы касаются указательных. Пальцы, через волосы, собирают Ци из Космоса

4. Держите ноги прямо; в талии, в области нижнего поясничного позвонка, прогнитесь назад. Подбородок подобран, он почти лежит на груди.

Предостережение. Во время выполнения всего упражнения не запрокидывайте голову назад, так как вы можете упасть на спину. К тому же, это приводит к нарушению кровообращения. Лучше держите подбородок подобраным к шее.

Рис. 3.34. Соберите Космическую Ци через волосы

Соберите во рту, в слюне, энергию из волос головы, волос всего тела, из внутренних органов и органов чувств.

5. Накапливайте энергию, втягивая ее с помощью органов чувств. Слегка сожмите половые органы и промежность. Почувствуйте энергию, которую привлекают ваши волосы. Соберите и перемешайте слюну. Сделайте выдох и расслабьте лицо. Повторите дважды.

Рис. 3.35. А-В. Все пальцы давят на мизинцы. **С.** Надавливая пальцами на мизинцы, проглотите слюну



А



В



С

6. Слегка выпрямите шею, чтобы легче было глотать. С усилием проглотите слюну одним глотком. В момент заглатывания мизинцы находятся между всеми остальными пальцами каждой руки. Пальцы с силой давят на мизинцы. Надавливание и заглатывание должны происходить одновременно.

7. Отдохните и осторожно опустите энергию вниз, в грудную клетку. Выполните заключительное упражнение, описанное на с. 100.

Практика VI Раскачивание головы и размахивание «хвостом»

Заглатывание слюны при растирании ладоней:

1. Поставьте ноги на ширине плеч.

2. Следующие четыре движения выполняются одновременно.

а. Вытяните руки прямо перед собой на уровне груди. Разотрите ладони друг о друга, чтобы они стали теплыми.

б. Раскачивайте голову влево и вправо.

с. Таз и крестец раскачиваются в направлении, противоположном направлению движения головы. У вас должно появиться ощущение, что вы размахиваете «хвостом», растущим из копчика.

Рис. 3.36. При растирании рук и одновременном раскачивании головы и размахивании «хвостом» все болезни уходят прочь.



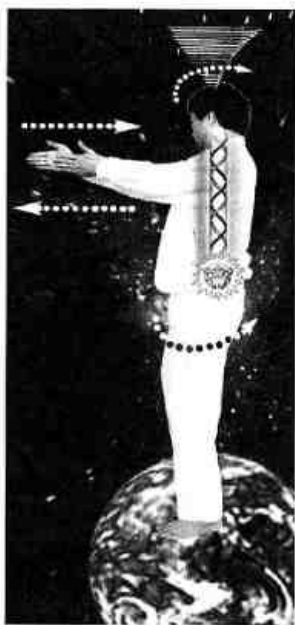


Рис. 3.37. Раскачивание головы и ягодиц

d. Органы чувств втяните в голову. Соберите слюну и взбивайте ее, пока она не станет густой.

3. Продолжайте раскачивания в течение 2 минут.

4. Используйте тепло обеих ладоней, накрыв ими виски. Закройте разогретыми ладонями лицо и помассируйте его.

5. Теперь переместите ладони на верхнюю часть груди. Проглотите слюну, направляя ее через грудь, сердце, живот и пупок в Даньтянь и одновременно перемещая руки по грудной клетке по направлению к тазу.

6. В результате стираются все сердечные тревоги.



Рис. 3.38. Соберите Ци на лице



Рис. 3.39. Подготовьте слюну, вдохните и проглотите ее



Рис. 3.40. Заглатывание слюны с направлением ее вниз через грудь, живот и пупок

Практика VII Вытягивание шелка и размахивание ногой

Заглатывание слюны при дыхании через ладони — правая нога:

Правая нога, которой вы будете размахивать, находится на расстоянии большого шага позади левой, как будто вы только что сделали шаг левой ногой.

Руки перекрещены перед корпусом ладонями к телу, при этом правую руку вы держите перед левым плечом, а

левой пытаетесь охватить правый бок на высоте талии (рис. 3.41. А).

Подбородок подобран, голова опущена, талия разворачивается в точке Т-11, вы тянетесь назад, как при дыхании через спинной мозг (см. Приложение к книге «Пробужденный целостный свет», с. 529 — 557).

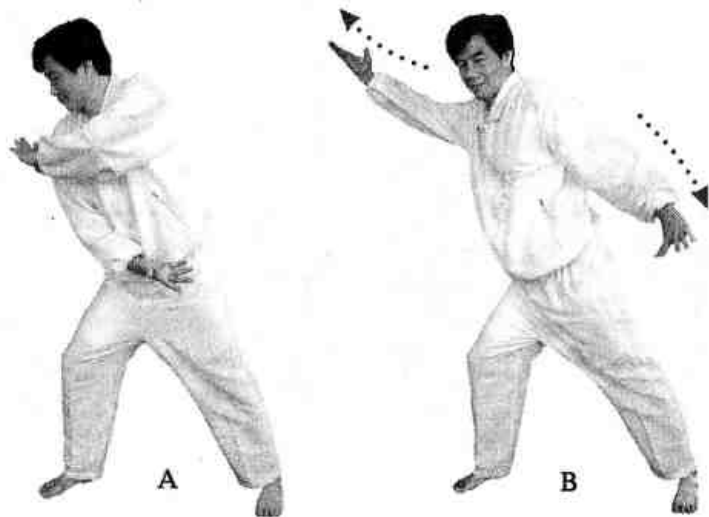


Рис. 3.41. А. Это упражнение для растягивания сухожилий, исходное положение

В. Вытяните руки; ладонь правой руки обращена вверх, ладонь левой — вниз

Взмах правой ногой:

Сделайте взмах правой ногой, держа ее прямо и смещая вес тела вперед, с правой ноги на левую. Одновременно подайте точку Т-11 вперед, выгнув спину. Держа ладони открытыми, отбросьте руки, выпрямляя локти и расширяя грудную клетку.

В этом положении ладони находятся в позиции Инь/Ян: левая ладонь обращена к небу, правая — к земле. Поверните

голову вправо, следуя глазами за развернутой вниз ладонью (рис. 3.42. В).

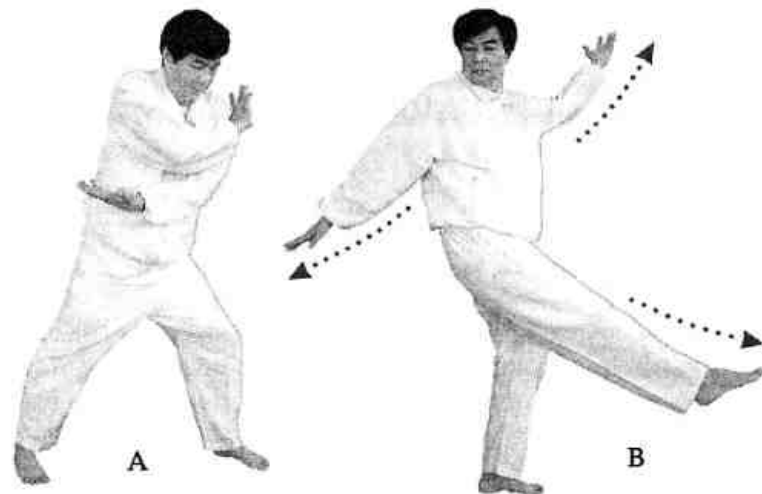


Рис. 3.42. А. Исходное положение для правой ноги
В. Взмах правой ногой вверх

Исходное положение — левая нога:

Левая нога, которой вы будете делать взмах, находится на расстоянии большого шага позади правой, как будто вы только что сделали шаг правой ногой.

Руки перекрещены перед корпусом ладонями к телу, при этом левую руку вы держите перед пра-



Рис. 3.43. Исходное положение для левой ноги

вым плечом, а правой пытаетесь охватить левый бок на высоте талии (рис. 3.42 А и 3.43).

Подбородок подобран, голова опущена, талия разворачивается в точке Т-11, вы тянетесь назад, как при дыхании через спинной мозг.

Взмах левой ногой:

Сделайте взмах левой ногой, держа ее прямо и смещая вес тела вперед, с левой ноги на правую. Одновременно подайте точку Т-11 вперед, выгнув спину. Держа ладони открытыми, отбросьте руки, выпрямляя локти и расширяя грудную клетку.

В этом положении ладони находятся в позиции *Инь/Ян*: правая ладонь обращена к небу, левая — к земле. Поверните голову влево, следуя глазами за развернутой вниз ладонью. Прodelайте упражнение в каждую сторону по 50 раз. Выполните заключительное упражнение, описанное на с. 100.



Рис. 3.44. Взмах левой ногой

Польза: растягивает сухожилия, открывает легкие, стимулирует и уравнивает вилочковую железу и надпочечники, увеличивает гибкость позвоночника и подвижность суставов, уравнивает меридианы *Инь* и *Ян*, распределяет внутреннюю Ци.

Практика VIII

Собрание Золотой Таблетки Земли

Заглатывание слюны при собирании ладонями Ци Земли:

Это техника собирания энергии Земли. Мать-Земля излучает энергию *Инь*. Земля обладает огромной энергией, и, используя почти любую из техник медитации *Вселенского Дао*, мы постоянно потребляем энергию Земли. Когда человек появляется на свет, 50% его энергии составляет энергия Земли (*Инь*) и 50% — энергия Неба (*Ян*). Это совершенное равновесие, и наиболее искусная часть всего живого пытается поддерживать это равновесие. Если бы мы могли поддерживать естественное равновесие, то жили бы невероятно долго и, возможно, достигли бы бессмертия.

Выполняя описанные выше упражнения со слюной, мы работали с заглатыванием энергий *Ян*. *Собрание Золотой Таблетки Земли* позволяет уравновесить работу энергии *Ян*; теперь вы сможете собрать энергию *Инь* Земли. Эта техника шуточно-возвышенная, она представляет собой духовный эквивалент детской игры, когда ребенок собирает «кусочки грязи» и съедает их.

Практика

1. Скопируйте на лист бумаги размером 8х12 дюймов приведенные ниже две пересекающиеся окружности, диаметр каждой из которых равен примерно 6 дюймам. В центре пространства, ограниченного пересекающимися окружностями, нарисуйте точку.

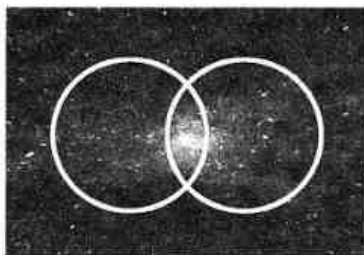


Рис. 3.45. Возьмите лист бумаги и начертите две пересекающиеся окружности, где может быть собрана энергия Земли

2. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поместите рисунок между стопами ног. Присядьте, так чтобы ягодицы почти касались земли. Приседая, держите руки на бедрах, при этом левая нога поворачивается то слева направо, то справа налево. Это движение исходит от бедра: для этого только нужно перемещать бедро взад-вперед. Начинайте с левой ноги. По мере практики вы сможете перемещать одновременно обе ноги. Это очень хорошее упражнение для поясничных мышц и подколенных сухожилий.



Рис. 3.46. А. Вращая левую ногу, подталкивайте левую руку, чтобы она описывала окружность

В. Вращая правую ногу, заставляйте правую руку описывать окружность

3. В центре каждой ладони нарисуйте точку. Держите руки между согнутыми ногами. Их больше не нужно держать на бедрах, это положение необходимо только на то время, когда вы учитесь перемещать ноги взад-вперед. Локти за счет того, что они касаются внутренних поверхностей ног у коленей, слегка заперты. Положение рук зависит от их длины. Если ваши подмышечные впадины находятся на уровне коленей, вы опустились слишком низко. Выпрямите спину и отрегулируйте свое положение.

4. Разведите пальцы, держа их параллельно земле; согните запястья по направлению к плечам. Ладони почти касаются земли. Спину держите прямо.

5. Сначала начинайте двигать правым бедром из стороны в сторону, так чтобы точка на вашей правой ладони пересекала линию правой окружности, описывая круги против часовой стрелки. Остановитесь, после этого переходите к левой руке, которая будет пересекать окружность в направлении часовой стрелки.

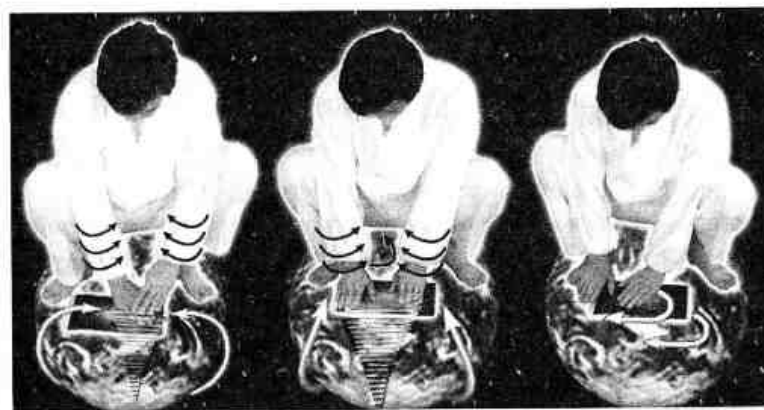


Рис. 3.47. Собрание Ци Земли

Теперь попытайтесь в течение нескольких минут совершать движения в обе стороны одновременно. Ваши ладони движутся не самостоятельно, а только потому, что движутся

бедра. Все движения исходят от бедер. Локти остаются закрытыми у внутренних поверхностей коленей. Верхняя часть тела двигаться не должна. Сфокусируйте глаза на точке, расположенной в центре пересекающихся окружностей.

6. Двигая бедрами и коленями (а не руками или запястьями!), мягко опишите две окружности на земле, где лежит бумага, при этом ладони должны находиться на расстоянии примерно одного дюйма от бумаги. В месте пересечения рук окружности накладываются одна на другую. В точке наложения создается жемчужина энергии, Таблетка Земли.

7. Сначала вы можете выполнять упражнение, используя только одну руку, потом другую, при этом двигаться руку по окружности заставляет колено. Затем переходите к движению обеих рук одновременно. Правая рука описывает окружность против часовой стрелки, левая — по часовой. Глаза все время должны быть сфокусированы на точке посередине области наложения двух окружностей.

8. Почувствуйте или постарайтесь увидеть, как образуется Таблетка Земли. Собирая энергию Земли, одновременно трижды соберите энергию чувств и внутренних органов. Начиная подниматься, зачерпните Таблетку Земли. Когда вы подносите Таблетку Земли ко рту, кисти рук должны быть собраны в нетугие кулаки.

9. Втяните органы чувств в голову. С помощью ума, глаз и ладоней соберите силу Земли. Если у вас чувствительные руки, вы сразу же сможете ощутить, как вы впитываете энергию из Земли. Некоторые даже видят, как появляется голубая жемчужина энергии. Если вы в этом деле новичок, просто продолжайте выполнять упражнение, сохраняя разум открытым, и вскоре вы начнете чувствовать, а иногда и видеть энергию, к которой получили доступ.

10. Когда вы почувствуете, что можете собрать энергию, зачерпните жемчужину руками, встаньте, поднесите ее ко рту, смешайте со слюной, взбейте слюну и проглотите одним глотком, как было описано выше. Действия рук при этом напоминают те, которые вы совершаете, когда у вас нет стакана, и вы хотите зачерпнуть руками воду, чтобы напиться.

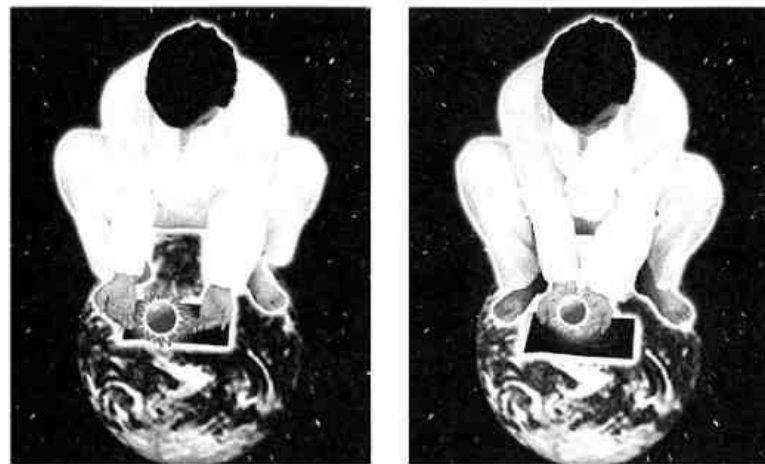


Рис. 3.48. Зачерпните Ци

Эта медитация совершается с почтительностью, чувством признательности и благодарности, которые испытывает путешественник по безводной пустыне человек, обнаруживший родник в неожиданно открывшемся оазисе. Он наклоняется, чтобы зачерпнуть ладонями воду, затем поднимается, чтобы ее выпить и одновременно выразить свою благодарность.

11. Вдохните. Втяните Таблетку Земли поглубже в ротовую полость. Подтяните анус и смешайте Таблетку Земли со слюной, которая содержит энергию чувств и внутренних органов. Язык прижат к верхнему небу (см. рис. 3.49 и 3.50).

12. Теперь ладони обращены к грудной клетке, пальцы согнуты и смотрят вниз. С усилием проглотите слюну и, проводя руками по грудной клетке вниз, почувствуйте, как Таблетка Земли и слюна стремительно опускаются в желудок.

13. Это помогает выместить из грудной клетки застои и заботы. Выполните заключительное упражнение, описанное на с. 100.

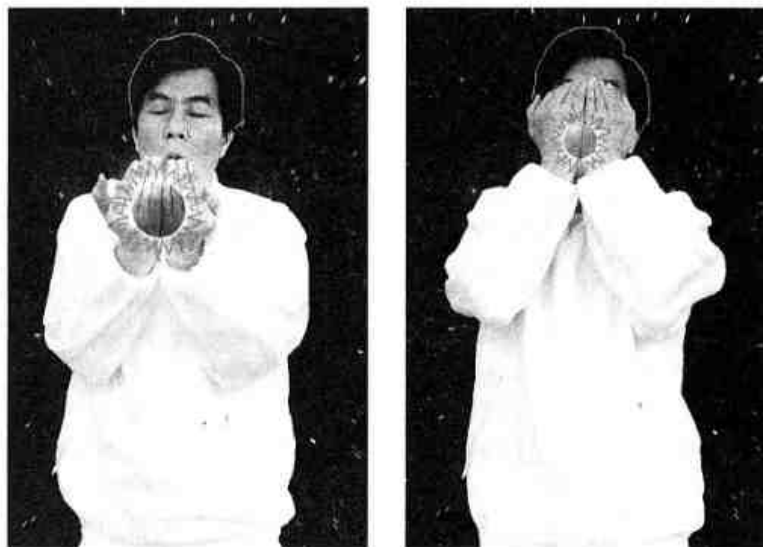


Рис. 3.49. Втяните Ци Земли в рот, проглотите, сметите Ци вниз

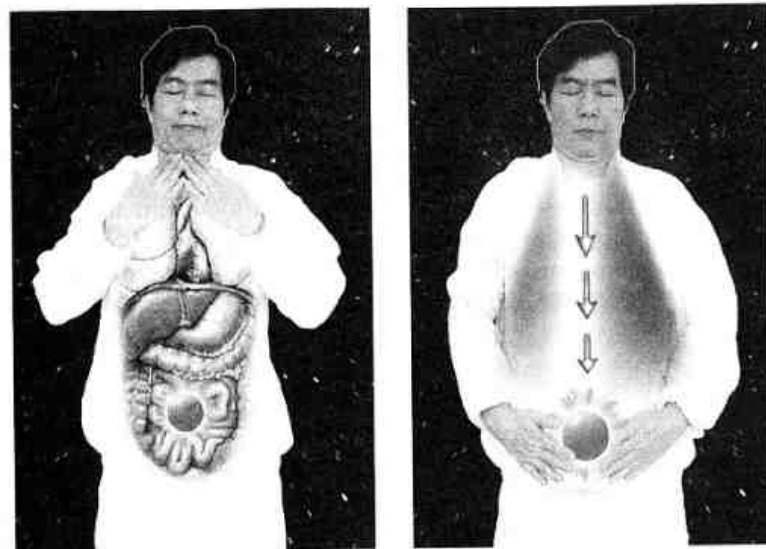


Рис. 3.50. Проглотите слюну, направив ее в Нижний Дантьянь

Заключительные практики

Тигр, вышедший из клетки

Поза, развивающая силу

Это упражнение укрепляет сухожилия, развивая силу в кистях рук и предплечьях, что позволяет увеличить поток целительной энергии. Сухожилия представляют собой волокнистые структуры, или пучки, с помощью которых мышцы прикрепляются к костям. Чтобы через них могла проходить энергия, их необходимо растягивать и упражнять. Удары кулаком наносятся от 30 до 108 раз.

1. В положении стоя вытяните правую ногу, при этом стопа всей плоскостью касается пола. Руки, сжатые в кулаки, находятся на уровне талии, большие пальцы охватывают указательные, руки обращены пальцами вверх, локти согнуты.

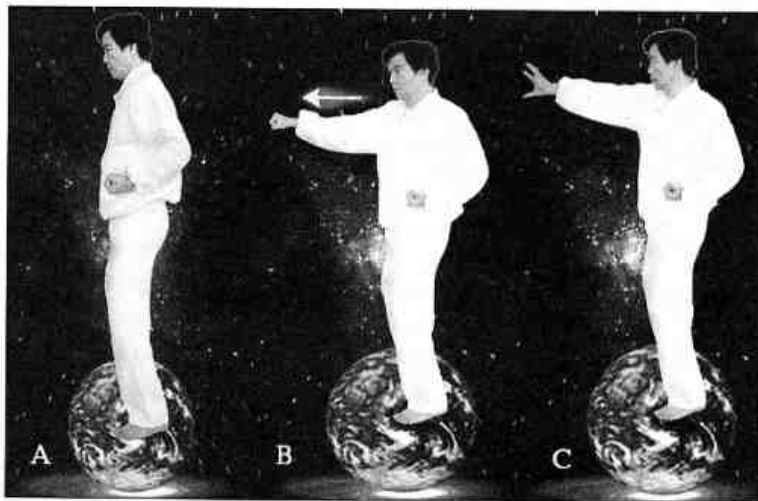


Рис. 3.51. А: Тигр, вышедший из клетки (упражнение для растягивания сухожилий; исходное положение).

Правая рука — В: удар. С: растопырьте пальцы, чтобы они напоминали когти

Рис. 3.52. Лапа с когтями
(скручивание руки)



2. Нанесите правой рукой удар прямо перед собой. Нанося удар, слегка присядьте, сгибая правую ногу в колене.

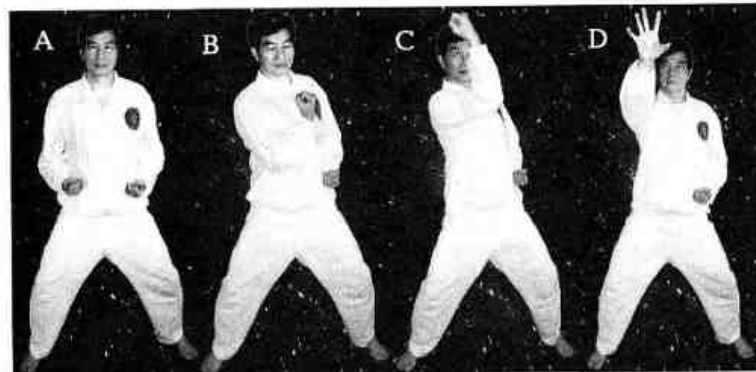
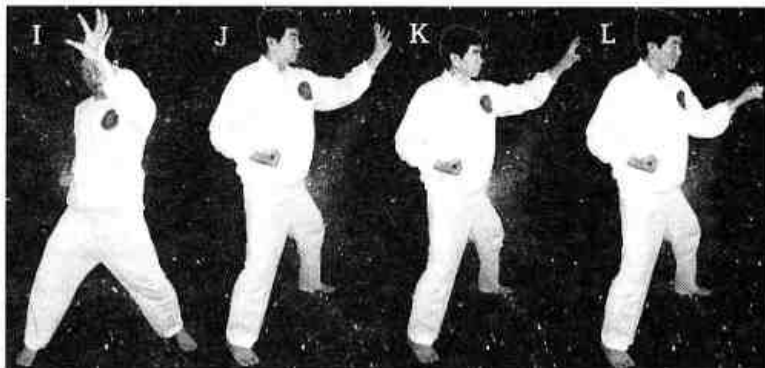


Рис. 3.53. А, В, С, D, E, F—
Тигр, вышедший из клетки
(правая рука)

Нанося удар правым кулаком, согните лапу с когтями, поверните ладонью вверх и отведите назад, после чего нанесите удар прямо вперед (по кривой, в которой можно попытаться найти прямую). Следите за тем, чтобы не задеть свой



Рис. 3.54. G, H, I, J, K, L — Тигр, вышедший из клетки (левая рука)



подбородок. Левая рука по-прежнему находится у талии, упор на пальцы правой ноги.

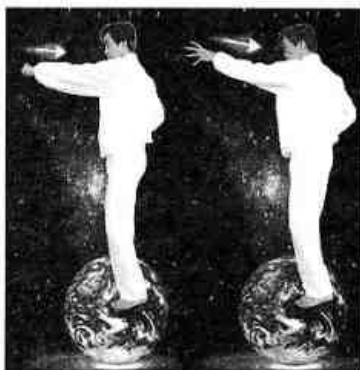


Рис. 3.55. Растопырьте пальцы левой руки, чтобы они напоминали лапу с когтями

Большая часть веса тела приходится на правую ногу. Это позволяет растянуть сухожилия лодыжки, колена и области бедра. Когда вы наносите удар, тыльная сторона кулака обращена вверх, как будто вы толкаете гору.

Отводя руку обратно, превращайте кулак в лапу с когтями и разворачивайте ее вверх. Превращайте руку в когтистую лапу свиреного животного, растопыривая и напрягая согнутые пальцы, в то время как рука поворачивается и вы тянете тигра за хвост.

3. Нанося удар, скручивайте правый кулак и руку по часовой стрелке как можно дальше. Когда вы скручиваете руку и кулак, вы растягиваете все сухожилия руки.

Нанеся удар, не отводите сразу руку назад к телу. До этого необходимо сделать еще три движения.

4. Сначала превратите свой кулак в когтистую лапу «тигра». Затем сделайте вид, что вы выщарапываете глаза своему противнику.

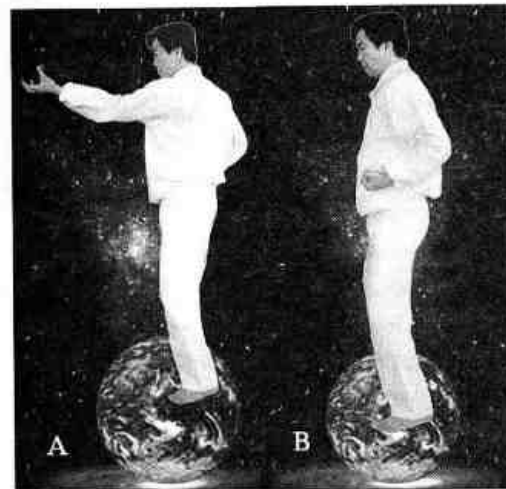


Рис. 3.56. Скручивайте руку по часовой стрелке

Рис. 3.57. А: поверните руку назад
В: возвращение в исходное положение

5. После того как вы «выцарапали глаза», движение руки продолжается, как будто вы захватываете нос и рот своего противника и скручиваете их по часовой стрелке. Эти различные движения руки растягивают ее сухожилия.

6. В заключение захватите рукой воображаемую бороду или подбородок своего противника и тяните к себе, стараясь нарушить его равновесие. Одновременно перемещайте большую часть веса тела на левую ногу и стопу. Отведите кулак назад, возвращаясь в исходное положение. Соблюдайте ритм движений и регулируйте дыхание.

7. Повторите все те же движения в левую сторону.

8. Повторите 108 раз в каждую сторону.

Железный буйвол пашет землю

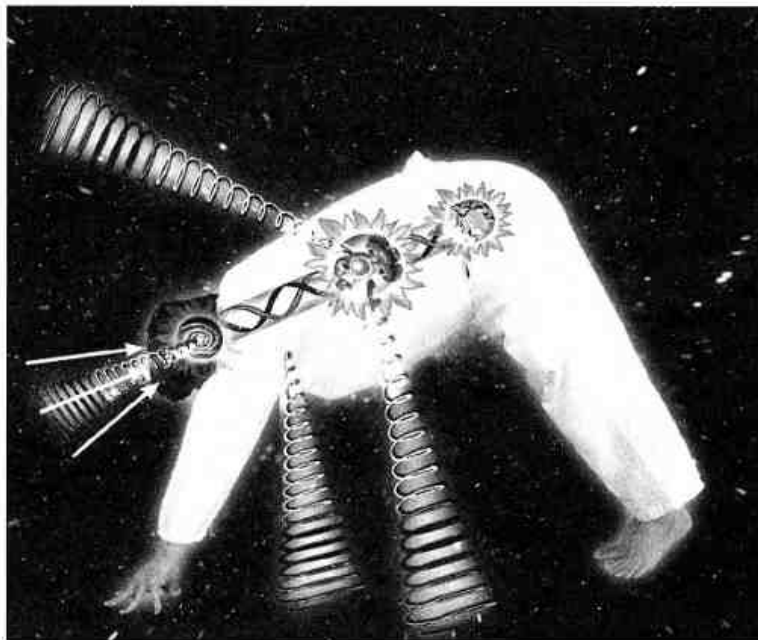


Рис. 3.58. Соберите в рот Ци Земли из рук и волос всего тела

В этой позе вы увеличиваете силу кончиков пальцев рук и ног, спины и живота. Начните с ладоней, потом постепенно переходите на пальцы. Отталкиваясь, растягивайте талию и поднимайте голову вверх. Встаньте на кончики пальцев рук и ног. С помощью ума направьте Ци в кончики пальцев. Постепенно переходите на четыре пальца, три, два и, наконец, на один палец.

В течение первого месяца, «пашите» в каждой позе по 3 раза, на второй месяц — по 6 раз, на третий — по 9 и на четвертый — по 12 раз.



Рис. 3.59. Подтолкните слону вниз, чтобы проглотить ее

1. Нагнитесь вниз и перемещайте руки вперед. При этом колени и локти должны быть прямыми, бедра подняты выше спины, чтобы получился треугольник.

2. Если можете, поддерживайте вес своего тела с помощью кончиков пальцев рук и ног. Ступни ног при этом сомкнуты вместе.

3. Начинайте собирать энергию в рот и смешивать ее со слюной (см. рис. 3.60).

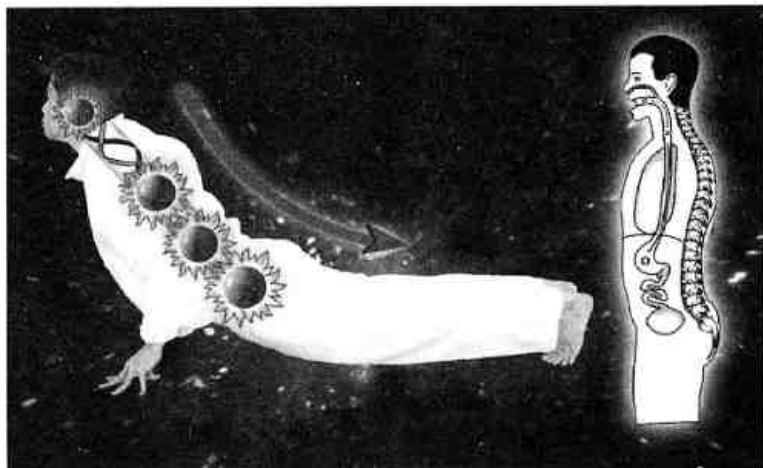


Рис. 3.60. Проглотите слюну, направив ее вниз



Рис. 3.61. Постепенно переходите на три пальца

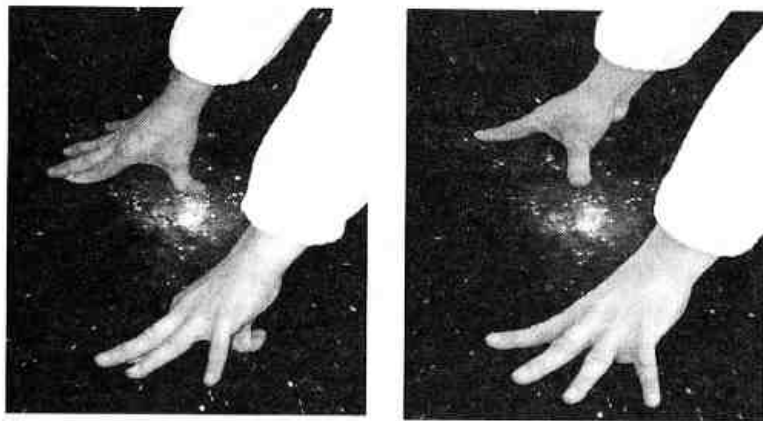


Рис. 3.62. Опора на три и два пальца и, в конечном счете, на один

4. Когда начнете глотать слюну, поднимитесь на пальцах ног, подав бедра вперед и вниз и выгнув спину.

5. «Вспахивайте» пол и, до того как вы начнете подниматься, держите нос на расстоянии одного дюйма от пола. Потом голова появляется между предплечьями, шея выгибается назад, как у кобры. Когда голова начнет показываться между предплечьями, проглотите слюну, направив ее вниз.

6. Повторите упражнение 3 раза (см. рис. 3.61 и 3.62).

Прыжки прекрасной Леди

Прыгайте, как будто вы прыгаете со стены, опуская энергию в Нижний Даньтянь. После прыжка, когда вы почувствуете, что Ци скопилась в грудной клетке, очистите руками грудь, перемещая руки вниз, чтобы помочь избавиться от препятствий на пути Ци.

Закончив упражнение, трижды обойдите помещение. Никогда сразу не садитесь, не ешьте и не пейте ничего холодного (см. рис. 3.63.).

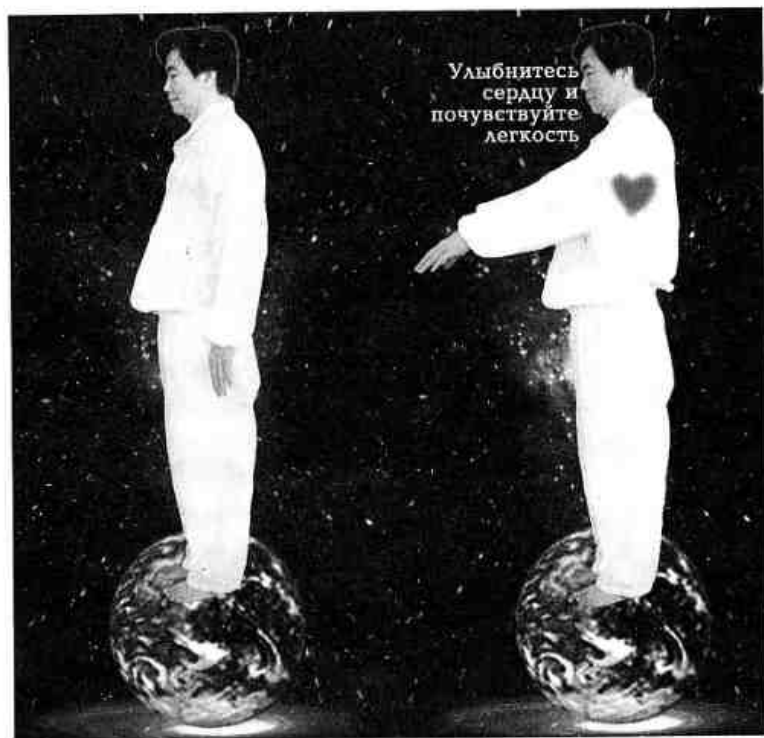


Рис. 3.63. Расслабьте талию и начинайте размахивать руками; почувствуйте, как сердце и все тело становятся очень легкими

1. Станьте прямо, колени прямые.
2. Прыгайте от талии, от Даньтяня. Не сгибайте слишком сильно колени или бедра (см. рис. 3.64).
3. Размахивайте руками, держа их по бокам, пока не почувствуете, что ваше тело стало легким.
4. Улыбнитесь своему сердцу. Ощутите в нем нежность; почувствуйте радость и легкость, почувствуйте, как эта легкость распространяется по всему телу.
5. Когда ощущение легкости станет таким, что вы готовы

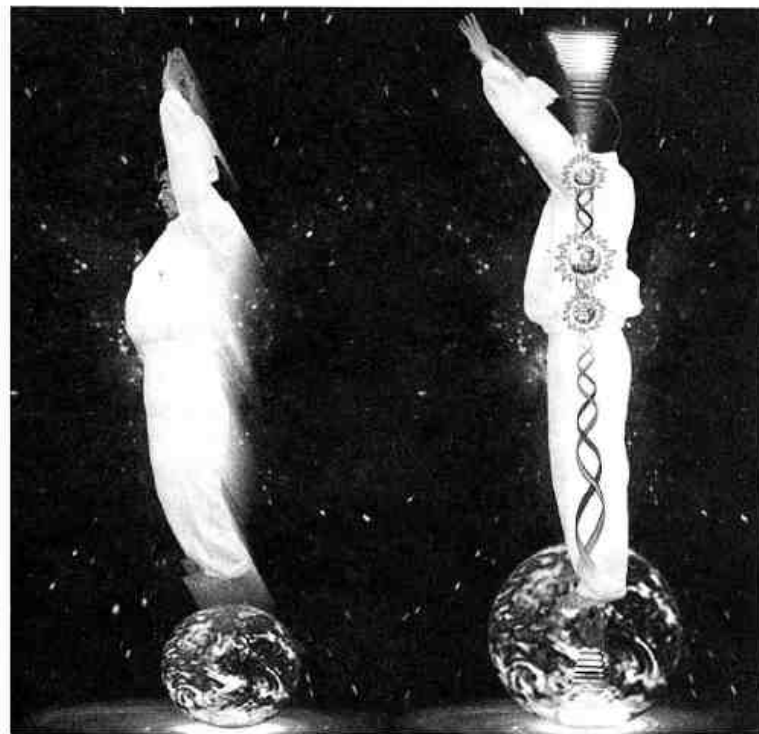


Рис. 3.64. Прыжок совершается за счет сухожилий пальцев ног и талии

- будете взлететь, почувствуйте, как в талии, Даньтяне, пальцах и подошвах ног зарождается прыжок. Колени лишь слегка согнуты.
6. Повторите прыжок 9–18 раз.

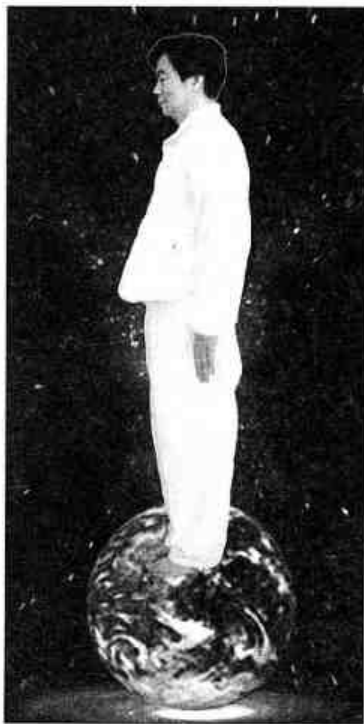


Рис. 3.65. Отдохните

Глава IV

Золотой Эликсир-Цигун

Циркуляция крови определяется тем, куда поступает вдыхаемая нами Ци. Цигун означает «энергия дыхания». Когда Ци циркулирует хорошо, кровь тоже циркулирует хорошо. Ци течет через все тело, и кровь следует за ней. Если где-то скопятся Ци и кровь, человек начинает болеть.

Система кровообращения представляет собой дополнение к системе движения Ци. Кровь и Ци зависят друг от друга, и когда ухудшается Ци, циркуляция крови ослабевает. Когда Ци исчезает, прекращается кровообращение. Когда циркуляция Ци не нарушена, кровь здорова, когда Ци застаивается, кровь останавливается. Ниже приведены точки и соответствующее время суток, когда в них собирается Ци и кровообращение в этих областях улучшается.

Согласно китайской медицине, кровь и Ци, в зависимости от времени суток, циркулируют в теле по одному из двенадцати обычных каналов.

Кровь при своей циркуляции за двадцать четыре часа проходит, начиная от центра, через ряд последовательных точек.

5. **Даньсинь:** Третий глаз — посередине лба (**Чжень:** 7–9 ч)

4. **Шэнь Кю:** между глазами (**Мао:** 5–7 ч)

2. **Чжюань Цзин:** Печень — 5-е ребро (**Чжоу:** 1–3 ч)

1. **Синь Ван:** желчный пузырь — солнечное сплетение, кончик грудины (**Цзы:** 23–1 ч)

7. **Чжун Ван:** 4 дюйма над пупком (**Ван:** 11–13 ч)

10. **Цзы Чжун (Гун Мэнь):** пупок (**Юй:** 17–19 ч)

12. **Лу Гун:** в точке соединения тазовых костей (**Хай:** 21–23 ч) (**Шу:** 9–11 ч)

11. **Даньтянь:** Брюшная полость — Поле Жемчужины. Жемчужина внедряется в эту полость, откуда начинается ее рост. (**Зиф:** 19–21 ч)

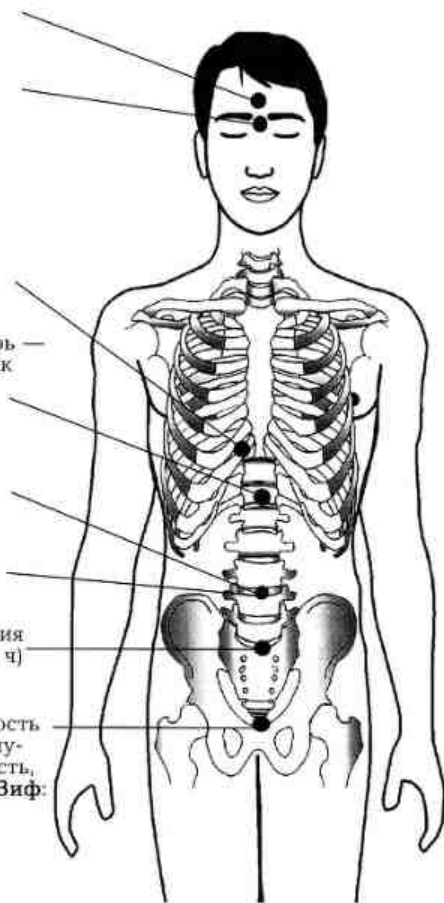


Рис. 4.1. Функциональный канал

6. **Фэндоу:** Селезенка — середина затылка (**Цзы:** 9–11 ч)

3. **Дуйгоу:** задняя поверхность шеи (**Инь:** 3–5 ч)

8. **Чжань Гун (Минь Мэнь):** между 2 и 3-м позвонками (**Вэй:** 13–15 ч)

9. **Фэн Вэй — Чжан Цзин:** конец спинного мозга (позвочника) (**Шэнь:** 15–17 ч)

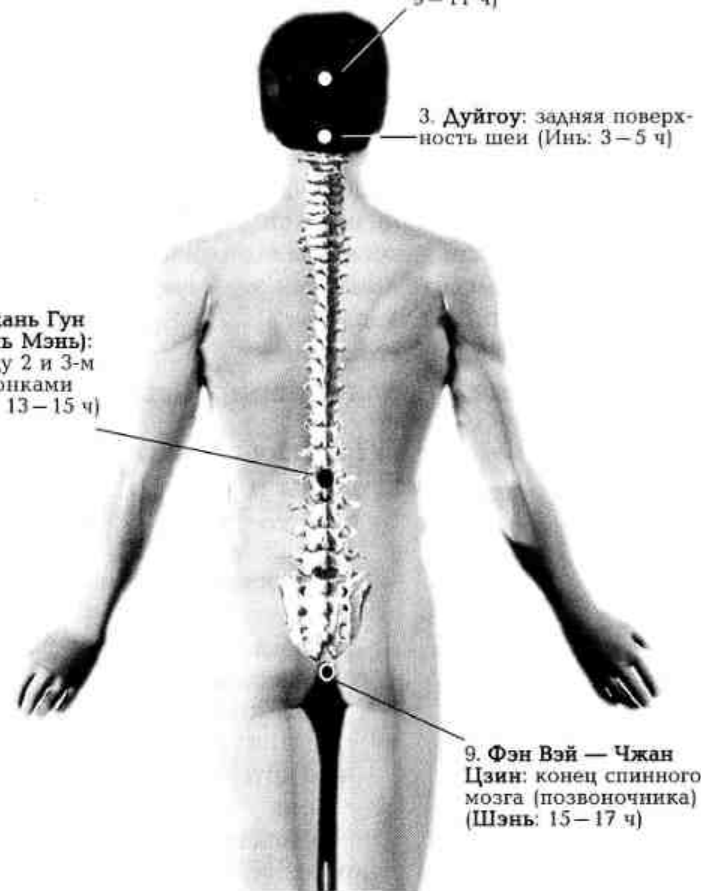
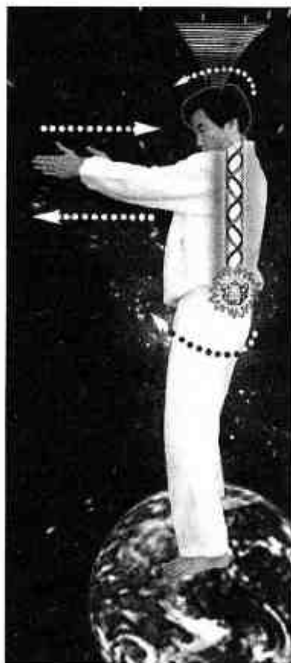


Рис. 4.2. Управляющий канал

Упражнения

Эти упражнения можно выполнять в определенное время, чтобы стимулировать Ци в каждой из точек, показанных на рис. 4.1 и 4.2. Перед тем как выполнять упражнение, разотрите руки, чтобы они стали теплыми (ладони будут излучать инфракрасный цвет Ци), после этого накройте ими точку, соответствующую данному часу. Например, от 11 утра до 1 часа пополудни — время солнечного сплетения, и кровь и Ци собираются там. Поэтому, если вы выполняете упражнение в это время, накрывайте ладонями эту точку и, проглатывая слюну, направляйте ее туда же.

Растирание рук для генерирования Ци



Практика: раскачивание головы и размахивание «хвостом»

1. Поставьте ноги на ширине плеч.
2. Следующие четыре движения выполняются одновременно.
 - а. Вытяните руки перед грудью. Наэлектризуйте руки, потерев их одна о другую, пока они не станут теплыми.
 - б. Раскачивайте голову влево и вправо.
 - с. Таз и крестец движутся в противоположных направлениях. Дви-

Рис. 4.3. Заглатывание слюны и растирание рук. Раскачивание головы при размахивании «хвостом» прогоняет все болезни



Рис. 4.4. Раскачивайте голову и ягодицы

жения таза и крестца должны быть такими, как будто вы размахиваете «хвостом», растущим из копчика.

d. Втяните органы чувств в голову. Соберите слюну и взбивайте ее то тех пор, пока она не станет очень густой.

3. Продолжайте раскачивание в течение 2 минут.

4. Используя тепло ладоней, накройте ими виски. Если вы выполняете упражнение в интервале от 11 вечера до часу ночи, время желчного пузыря, переведите



Рис. 4.5. Точка желчного пузыря

наэлектризованные ладони на солнечное сплетение (рис. 4.5).

5. Почувствуйте, как точка все сильнее излучает Ци, направляя ее и кровь в желчный пузырь.

6. Соберите Ци из волос по всему телу, всосите слюну в рот и смешайте ее с Универсальной Ци.

7. Проглотите слюну, направив ее в солнечное сплетение, и почувствуйте, как она превращается в Ци данного часа, в результате чего ваши ладони становятся теплыми.

8. Выполните все действия в той же последовательности для следующих точек (рис. 4.7–4.9):

а. Цзы Чжун (пупок) (5–7 часов пополудни): разотрите



Рис. 4.6. Точка пупка



Рис. 4.7. Точка межбровья и Третьего глаза



Рис. 4.8. Задняя часть головы (затылок)



Рис. 4.9. Точка Минь Мэнь и копчик

руки, чтобы они стали теплыми, и накройте ими пупок, одновременно проглатывая слюну в эту точку (рис. 4.6).

б. Даньсинь (Третий глаз) (7–9 часов утра): разотрите руки, чтобы они стали теплыми и накройте ими глаза, проглотите слюну в эту точку. Точка Шень Кю находится между глазами (рис. 4.7).

с. Фэндоу (середина затылка) (9–11 часов утра): разотрите руки, чтобы они стали теплыми, накройте ими эту точку и проглотите в нее слюну (рис. 4.8).

д. Дуйгоу (задняя поверхность шеи) (3–5 часов ночи) (рис. 4.8).

е. Чжань Гун (Минь Мэнь) (1 – 3 часа пополудни): разотрите руки, чтобы они стали теплыми, накройте ими точку Минь Мэнь между 2 и 3-м поясничными позвонками. Проглотите слюну в эту точку (рис. 4.9).

ф. Фэн Вэй (Копчик) (3 – 5 часов пополудни): разотрите руки, чтобы они стали теплыми, накройте ими крестец, кончики пальцев при этом касаются копчика; проглотите слюну в эту точку (рис. 4.9).

9. В завершение практики соберите энергию в пупке.

Приложение

Сколько волос на теле человека?

Сколько волос растет на поверхности человеческого тела? Согласно грубым оценкам, их количество составляет около пяти миллионов, немного больше или немного меньше. Эти данные получены на основании следующих вычислений:

Вычисление количества волос

1. Количество волос на голове: 100 000.
2. Плотность волос на голове: 1600 волос на кв. дюйм.
3. Количество волос в каждой ушной раковине: 16 000.
4. Количество волос (на поверхности тела) = $2 \times$ количество пор; количество пор $>$ количества потовых желез.

Потовые железы

5. Количество потовых желез на теле: 3 – 4 миллиона.

Площадь поверхности кожи

6. Площадь, занимаемая кожей: 2 кв. метра = 22 кв. фута = 3000 кв. дюймов.
7. Площадь поверхности ладоней составляет примерно один процент от площади поверхности тела.

Вычисление количества волос

- Исходя из (2) и (6): $1\,600 \times 3000 = 5$ миллионов волос.
- Исходя из (4), (5) и (6): 3 миллиона потовых желез = 10 миллионов пор = 10 миллионов волос.
- Исходя из (1) и (7) и принимая, что волосы, растущие на голове, покрывают примерно 5 % поверхности тела: $100\,000 \times 20 = 2$ миллиона.

На основании этих данных мы можем утверждать, что число волос на человеческом теле равно примерно 5 миллионам!

Эликсир-Цигун

Эликсир-Цигун исходит из дополнительных целительных аспектов практик, входящих во Вселенское Дао. Занимаясь Эликсир-Цигун, вы научитесь использовать Нектар Жизни в сочетании со смесью слюны, гормональных жидкостей и Космических субстанций для того, чтобы привести в порядок свое здоровье. Направляя этот Золотой Эликсир, вы научитесь объединять внутренние органы, органы чувств и их Дополнительную Энергию с энергиями Космических Сил, Солнца, Луны, Большой Медведицы и Северной звезды.

Новый подход к исцелению тела

Эликсир-Цигун — это еще один вклад Мастера Мантэка Чиа в процесс передачи западному миру древней, проверенной временем мудрости Вселенского Дао. Эликсир-Цигун представляет собой совершенно новое понимание и новый подход к лечению с подробным объяснением техник самоисцеления и способов превращения слюны в Золотой Эликсир, с помощью которого вы вливаете в себя новые силы.

Техники восстановления жизненно важных органов

Овладев этими техниками, вы разовьете в себе мощнейшие возможности исцеления с помощью Эликсир-Цигун в сочетании с вашим умом, глазами, сердцем и намерением. Эликсир-Цигун способствует накоплению внутренней энергии, благодаря чему усиливается ваша способность к самоисцелению и вы обучаетесь собирать Золотую Таблетку Земли — чистую энергию *Инь*, поддерживая тем самым совершенное натальное равновесие, способное обеспечить вам бессмертие.

ISBN 5-9550-0340-1



9 785955 003405