



**МАНТЭК
ЧИА**

**ТРАНСФОРМАЦИЯ
СТРЕССА
В ЖИЗНЕННУЮ ЭНЕРГИЮ**



**ТРАНСФОРМАЦИЯ
СТРЕССА В
ЖИЗНЕННУЮ
ЭНЕРГИЮ**

Taoist Ways to
TRANSFORM
STRESS INTO VITALITY

The Inner Smile
Six Healing Sounds

Mantak Chia



HEALING TAO BOOKS/Huntington, New York

Мантэк Чиа

**ТРАНСФОРМАЦИЯ
СТРЕССА В
ЖИЗНЕННУЮ
ЭНЕРГИЮ**



«СОФИЯ» КИЕВ
1996

Перевод:

Я. Жук, Н. Рубан

Редактор:

И. Старых

Суперобложка:

С. Тесленко, О. Бадьо

Мантэк Чиа.

Трансформация стресса в жизненную энергию.

Пер. с англ. — К.: «София», Ltd. 1996. — 256 с.

Я пришел к даосской практике Мастера Чиа в весьма пожилом возрасте и нашел самую подходящую и обогащающую практику из всех, какие мне довелось встретить за мою долгую жизнь поиска и занятий....

С точки зрения даосизма, гармония и уравниценность чрезвычайно важны для здоровья. Тело рассматривается как целое; поэтому ушиб или повреждение органа, железы или системы ослабляет организм в целом. Тело является также саморегулирующейся системой и способно само приходить в состояние равновесия, если только представится возможность.

С точки зрения даосизма, тело, ум и дух составляют единое целое. Поэтому китайская медицина обнаружила, что отрицательные эмоции, такие, как злость, страх или жестокость, могут повредить какие-то органы и связанные с ними части тела и вызвать заболевание.

Практика *Внутренней Улыбки и Шести Исцеляющих Звук*ов, изложенная в этой книге, поможет сбалансировать эмоции и укрепить здоровье. Базовый курс *Микрокосмической Орбиты* также рассматривается в этой книге как часть ежедневной практики.

СОДЕРЖАНИЕ

ТРАНСФОРМАЦИЯ СТРЕССА В ЖИЗНЕННУЮ ЭНЕРГИЮ

1. ЧТО ТАКОЕ ИСЦЕЛЯЮЩЕЕ ДАО? 21
- I. Система
 - II. Даосизм и некоторые основные положения китайской медицины
 - III. Болезнь начинается как нарушение на некотором энергетическом уровне
Мир стресса
 - IV. Наилучшее помещение капитала — наше собственное здоровье
 - V. Даосизм дома
 - VI. Сексуальный дисбаланс может быть устранен практикой
 - VII. Успокоение Ци-энергии
2. ВНУТРЕННЯЯ УЛЫБКА. 37
- I. ПОЛЬЗА ОТ ТЕХНИКИ
 - A. Энергия низкого качества преобразуется в энергию высокого качества
 - B. Полезные или вредные эманации
 - B. Процесс познания через *Внутреннюю Улыбку*
 - II. Подготовка к Внутренней Улыбке
 - III. ПРАКТИКА
 - A. Посылайте *Улыбку* органам сверху вниз по передней линии тела
 - B. Улыбайтесь пищеварительной системе сверху вниз — по срединной линии
 - B. Улыбнитесь позвоночнику сверху вниз — по

задней линии (Рис. ВУ21)

- Г. Улыбнитесь сверху вниз всем линиям вашего тела
- Д. Запасание энергии Улыбки в области лупка
- Е. Практикуйте технику ежедневно
- Ж. Улыбка ликвидирует отрицательные эмоции
- З. Улыбка прогонит боль и болезни

3. МИКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТАЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ 87

I. Циркуляция вашей Ци по Микрокосмической Орбите (рис. МО 1)

II. Важность Микрокосмической Орбиты

4. ШЕСТЬ ИСЦЕЛЯЮЩИХ ЗВУКОВ 95

1. ВОЗДЕЙСТВИЕ И ТЕОРИЯ

- А. Перегрев органов
- Б. Система охлаждения органов
- В. Звуки, которые исцеляют и предотвращают болезни
- Г. Ощущения во время периода отдыха
- Д. Лучший контроль отрицательных эмоций
- Е. Избавляемся от плохого запаха изо рта
- Ж. Устранение запаха тела
- З. Зевание, отрыжка и отход газов
- И. Лучшее очищение тела от токсинов возможно при помощи вашей собственной энергии жизненной силы
- К. Слезы и слюна
- Л. Шесть Звуков могут увеличить подвижность тела

II. ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ ШЕСТИ ИСЦЕЛЯЮЩИХ ЗВУКОВ

III. ПОЗА И ВЫПОЛНЕНИЕ ЗВУКОВ

IV. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЛЕГКИХ: ПЕРВЫЙ ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ЗВУК

- А. Характеристики
- Б. Поза и техника выполнения

V. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПОЧЕК: ВТОРОЙ ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ЗВУК

- А. Характеристики

Б. Поза и техника выполнения

А. Характеристики

Б. Поза и техника выполнения

А. Характеристики

Б. Поза и техника выполнения

VIII. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СЕЛЕЗЕНКИ: ПЯТЫЙ ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ЗВУК

А. Характеристики

Б. Поза и техника выполнения

IX. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ТРОЙНОГО

ОБОГРЕВАТЕЛЯ: ШЕСТОЙ ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ЗВУК

А. Характеристики

Б. Поза и техника выполнения

**А. Старайтесь выполнять *Шесть Исцеляющих
Звуков* ежедневно**

Б. Выпустите избыточное тепло после напряженных
упражнений

**В. Выполняйте *Шесть Звуков* в правильной
последовательности**

Г. Время года, орган и звук

Д. Во время отдыха следите за своим состоянием

5. МУДРОСТЬ ДАО В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ 183

1. Улыбаясь, избавляйтесь от стрессов

2. Говорите меньше

3. Меньше беспокойтесь и больше действуйте

4. Развивайте силу ума

5. Управляйте своим половым влечением и не
позволяйте ему управлять вами

6. Уважайте голову и держите ноги в тепле

7. Держите шею в тепле

8. Мудрость в питании

9. Соблюдайте умеренность

10. Радость увеличивает количество *Ци*

11. Времена года и уход за здоровьем

**МЕЖДУНАРОДНАЯ СИСТЕМА ДАОССКИХ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРОВ**

Цель Даосской практики	194
Международные курсы Исцеляющего Дао	194
ПЛАН ПОЛНОЙ СИСТЕМЫ ИСЦЕЛЯЮЩЕГО ДАО	195
ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ I: <i>Пробуждение Исцеляющего Света</i>	
ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ II: <i>Развитие Внутренней Энергии</i>	
ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ III: <i>Путь Лучезарного Здоровья</i>	
СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ: <i>Основы духовной практики</i>	
ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ: <i>Дао Бессмертия (Царство Души и Духа)</i>	
ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ КУРСОВ СИСТЕМЫ ИСЦЕЛЯЮЩЕГО ДАО	197
ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ I: <i>Пробуждение Исцеляющего Света</i>	
ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ II: <i>Развитие Внутренней Энергии</i>	
ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ III: <i>Путь Лучезарного Здоровья</i>	
СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ: <i>Основы духовной практики</i>	
ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ: <i>Дао Бессмертия, Царство Души и Духа</i>	
КНИГИ ПО ИСЦЕЛЯЮЩЕМУ ДАО	227
ПРОБУЖДЕНИЕ ИСЦЕЛЯЮЩЕЙ ЭНЕРГИИ ПРИ ПОМОЩИ ПРАКТИКИ ДАО	
Пробуждение Исцеляющего Света — Основы медитативной практики Системы Исцеляющего Дао, дающие возможность управлять энергиями и достичь энергетической мощи.	

- Тай Цзи Цигун I** — Книга предлагает описание внутренних структур Техник Тай Цзи.
- Система Питания, основанная на Пяти Элементах,**
— Древняя китайская кухня, основанная на практическом использовании Даосской теории о Пяти Элементах.
- Слияние Пяти Элементов II** — В книге говорится об Пронизывающих и Опоясывающих Каналах и о том, как использовать их для создания и усиления положительного эмоционального фона, а также излагаются техники психической и эмоциональной самозащиты.
- Космический Цигун** — В книге предлагаются техники, с помощью которых можно развить в себе способность лечить руками и исцелять людей на расстоянии.

Благодарности

Прежде всего я благодарю Учителей-даосов, которые щедро поделились со мной своими знаниями, совершенно не подозревая, что они будут переданы западному миру.

Особую благодарность я хотел бы выразить Дине Саксер, которая увидела смысл в публикации этой книги, внушила мне уверенность, а потом много и серьезно работала над рукописью.

Я признателен многим людям, чьи усилия обеспечили окончательный вид этой книги: Дина Саксер написала часть текста, в том числе основные методические инструкции, а также выбрала заглавие книги; художник Джуан Ли потратил много времени на изготовление и рисование иллюстраций и описание внутренних функций тела; Гюнтер Уайл, Райлин Мелоун и многие из моих студентов обеспечили меня обратной связью; наш секретарь Джо Энн Кутрериа помогла установить множество контактов и работала непрерывно; Дэниэл Боубек проводил долгие часы у компьютера; Джон Роберт Зелишски помог нам разобраться с новой компьютерной системой и усовершенствовал программу, что значительно ускорило работу; Хелен Стайтс отредактировала книгу и ввела ее в новый компьютер; наш консультант по компьютерной технике

Адам Сакс помогал решать постоянно возникавшие компьютерные проблемы на завершающих этапах издания книги; Валери Межарос вычитала текст и набрала его на новом компьютере; Кэти Амфресс выполняла эскизы и макет.

Я особенно благодарен Майклу Уинну за общее редактирование и приведение книги к форме, совместимой с другими книгами по *Исцеляющему Дас*; Феликсу Морроу — за ценные советы по изданию книги и за общий пригляд за ходом производства.

Без моей жены Мэниван и сына Макса книга была бы слишком академичной; благодарю их за любовь и бескорыстную помощь.

О Мастере Мантэке Чиа

Мастер Мантэк Чиа является создателем системы, известной как «Исцеляющее Дао», а также директором Центра Исцеляющего Дао в Нью-Йорке. С самого детства он изучал даосский путь жизни. Результатом глубоких познаний Мастера Чиа в даосизме, подкрепленных знанием многих других систем, стала построенная им система *Исцеляющего Дао*, которая сейчас уже преподается во многих городах США, Канады и Европы.

Мастер Чиа родился в Таиланде в 1944 году; когда ему было шесть лет, он научился у буддийских монахов «сидеть и успокаивать ум», т. е. медитировать. В средней школе он прежде всего освоил традиционный таиландский бокс, затем Мастер Лу показал ему тайцзи-цюань, а несколько позже — айкидо, йогу и более высокий уровень тайцзи.

Будучи студентом в Гонконге, он выделялся во многих видах легкой атлетики; его старший товарищ, Чэн Сюе-сюе, представил его Мастеру И Эну, и тот стал его первым эзотерическим учителем. Началось изучение Дао как способа жизни. Он научился излучать руками энергию жизненной силы, он узнал, как циркулирует энергия по *Микрокосмической Орбите*, как открывают *Шесть Главных Каналов*, *Слияние Пяти Стихий*, *Просветление Кань* и *Ли*,

Запечатывание Пяти Органов Чувств, Соединение Небес и Земли, Воссоединение Человека и Небес.

Достигнув двадцатилетнего возраста, Мастер Чиа продолжил свои занятия в Сингапуре, где Мастер Мэйги преподавал ему Кундалини-Йогу и Пальму Будды, и вскоре он научился снимать блокировки потока жизненной энергии в собственном теле, а также у пациентов своего учителя.

Позже, почти тридцатилетним, он работал с Мастером Пань Ю, чья система соединяла в себе Дао, Буддизм и Дзэн, а также с учителем Чэн Яолунь, который сочетал в единой системе тайландский бокс и кунфу. От Мастера Пан Ю он узнал, как совершается обмен энергиями *Инь* и *Ян* между мужчинами и женщинами, а также изучил технику «стального тела», предохраняющую организм от разложения. Мастер Чэн Яолунь открыл ему секреты шаолиньского секретного Метода Внутренней Силы и еще более секретного метода *Железной Рубашки*, который называют также «Очищением костного мозга и Обновлением Сухожилий».

После этого, стремясь глубже понять механизмы исцеляющей энергии, мастер Чиа два года изучает анатомию и медицину на Западе. Одновременно с учебой он управляет компанией «Гестетнер», выпускающей офисное оборудование.

Используя свое знание системы Дао в качестве фундамента, как строительный материал — все то, чему он научился в других школах, он создал Систему Исцеляющего Дао и начал преподавать ее другим людям, а также готовить учителей-ассистентов. Вскоре он основал в Таи-

ланде Центр Естественного Исцеления. Еще пять лет спустя он принимает решение переехать в Нью-Йорк и пропагандировать свою систему на Западе. В 1979 году он открыл здесь Центр Исцеляющего Дао. С тех пор такие центры открылись уже и в других городах, включая Бостон, Филадельфию, Денвер, Сиэтл, Сан-Франциско, Лос-Анжелес, Сан-Диего, Таксон, Торонто, Лондон, Бонн и многие другие.

Мастер Чиа ведет тихую, спокойную жизнь вместе с женой Мэниван, которая преподает даосское учение о Пяти Элементах питания в Нью-Йоркском Центре, и маленьким сыном. Это приветливый, дружелюбный человек, всегда готовый помочь; себя он считает прежде всего учителем. Он пользуется текстовыми программами, когда пишет свои книги, и одинаково свободно чувствует себя и в компьютерной технологии, и в эзотерической философии различного толка.

Сейчас он пишет энциклопедию Даосской Йоги и уже опубликовал две книги: «Дао — пробуждение исцеляющей энергии» (1983) и «Дао — секреты любви: развитие мужской сексуальной энергии» (1984). Эта его книга — третья.



Мантэк Чиа и Мэниван Чиа

Предупреждение

В этой книге нет диагнозов или лечебных предписаний. Она дает средство для укрепления вашего здоровья и силы, преодоления дисбалансов организма. При наличии болезни необходимо проконсультироваться с врачом.

**ТРАНСФОРМАЦИЯ
СТРЕССА В ЖИЗНЕННУЮ
ЭНЕРГИЮ**

***ВНУТРЕННЯЯ УЛЫБКА
ШЕСТЬ ИСЦЕЛЯЮЩИХ ЗВУКОВ***

*Я пришел к даосской практике Мастера Чиа в весьма
пожилом возрасте и нашел самую подходящую и обогаща-
ющую практику из всех, какие мне довелось встретить
за мою долгую жизнь поиска и занятий.*

Феликс Морроу

1

**ЧТО ТАКОЕ
ИСЦЕЛЯЮЩЕЕ
ДАО?**

I. Система

Исцеляющее Дао — это система для лечения и предупреждения болезней, стрессов и для улучшения всех аспектов жизни. Ее ключевой концепцией является увеличение жизненной энергии, или *Ци*, при помощи простых техник и физических упражнений. Эта энергия жизненной силы затем проходит через акупунктурные меридианы тела и превращается в здоровье, жизненность, в сбалансированные эмоции, в творческие и духовные способности.

Эта практическая система доступна каждому. *Исцеляющее Дао* является современным выражением многовековых даосских практик. Большинство из этих техник были раньше известны только небольшой группе мастеров Дао и их ближайшим ученикам.

Я собрал эти сильнодействующие практики в единую систему, которой стал обучать людей в моем родном Таиланде в 1973 году. В 1978 году я принес эту систему в западный мир. Затем я открыл *Центр Исцеляющего Дао* в Нью-Йорке и начал обучать практикам там. Сейчас мы обучаем нашей системе людей в различных местах в Соединенных Штатах и в Европе.



Исцеляющее Дао не является религией, несмотря на духовность, которая находится в его основе. Эта система совместима со всеми религиями, а также с агностицизмом и атеизмом. В ней нет ритуалов, которые необходимо выполнять, и гуру, которому нужно подчиняться. Мастер и Учитель высоко почитаются, но не обожествляются.

Эта книга включает начальные практики Первого Уровня системы:

1. *Внутренняя Улыбка.*
2. *Шесть Исцеляющих Звуков.*

Вся система имеет три уровня:

1. *Первый Уровень* направлен на образование исцеляющей энергии, укрепление и успокоение тела.
2. *Второй Уровень* направлен на превращение отрицательных эмоций в сильную, положительную энергию.
3. *Третий Уровень* включает в себя творческие и духовные практики.

Все уровни содержат как ментальные (медитативные) практики, так и физические практики, такие, как тайцзи, Багуа, Цигун «Железная Рубашка».

Базовый курс, называемый *Микрокосмической Орбитой*, изложен в моей первой книге «Дао — пробуждение света», но рассматривается также и в этой книге как часть ежедневной практики. Описания других курсов, а также адреса и телефоны Центров Исцеляющего Дао даны в конце этой книги.



II. Даосизм и некоторые основные положения китайской медицины

Даосизм — это древнее направление в китайской медицине и философии, насчитывающее 5000— 8000 лет. Он является матерью акупунктуры и оказал влияние на развитие современных терапий, таких, как точечный массаж, рольфинг и другие. Дао было изложено как «закон природы» или «порядок природы», «постоянно сменяющийся цикл времен года», «искусство», «метод», «энергия» и «путь движения».

С точки зрения даосизма, гармония и уравновешенность чрезвычайно важны для здоровья. Тело рассматривается как целое; поэтому ушиб или повреждение органа, железы или системы ослабляет организм в целом.

Тело является также саморегулирующейся системой и способно само приходить в состояние равновесия, если только представится возможность.

Заболевание вызывается блокированием энергетического потока. Избыток или недостаток энергии в одной части тела приводит к заболеванию в этой области и воздействует на организм в целом. *Исцеляющее Дао* учит нас, как исправить дисбаланс с помощью пробуждения Ци, или жизненной энергии, и как направить эту энергию в нужную область.

Даосская система соотносит каждый орган с одним из пяти элементов природы: *металлом, водой, деревом, огнем*



или *землей*. Она также соотносит их с временами года, цветом и природными особенностями (например, влажностью, засухой, ветром и т. д.). Эти взаимоотношения часто употребляют, характеризуя определенный орган.

Например, сердце связывают с летом, огнем и красным цветом, здоровое сердце ассоциируется с возбуждением и теплотой. Время года органа — то, в котором доминирует работа этого органа или в котором орган работает с наибольшей интенсивностью.

С точки зрения даосизма, тело, ум и дух составляют единое целое. Поэтому китайская медицина обнаружила, что отрицательные эмоции, такие, как злость, страх или жестокость, и избыточное количество положительных эмоций, таких, как чрезмерная радость или перевозбуждение, могут повредить какие-то органы и связанные с ними части тела и вызвать заболевание.

И Внутренняя Улыбка, и Шесть Исцеляющих Звуков (изложенные в этой книге) помогут сбалансировать эмоции и укрепить здоровье.

III. Болезнь начинается как нарушение на некотором энергетическом уровне

Мир стресса

Нарушение может существовать много лет, прежде чем оно физически проявится как болезнь. Оно может появиться из-за блокирования или уменьшения уровня Ци-энергии, приводя к дисбалансу Ци в отдельных облас-



тях или органах тела. Если мы почувствуем дисбаланс Ци сразу, как только он произошел, у нас будет длительный благоприятный период для его исправления.

Большинство людей не считают плохое настроение или отрицательные эмоции болезнью. В даосизме мы рассматриваем их как начинающийся дисбаланс энергии Ци в системе, так же как затрудненное дыхание или плохой запах могут служить первыми сигналами слабости или болезни печени, почек или желудка.

Упрямство может быть вызвано дисбалансом энергии сердца.

Пот с плохим запахом может появиться из-за нарушения работы почек, которые потеряли функцию фильтрации и не могут очищать и выводить избыток воды, содержащейся в жидкостях тела.

Робость и страх могут возникать из-за дисбаланса энергии легких и почек.

Боль в спине может быть вызвана дисбалансом энергии почек и мочевого пузыря.

Плохое поведение, неумение себя держать и физические заболевания могут быть следствием дисбаланса энергии Ци в различных частях тела.

Поскольку мы сейчас проживаем нашу жизнь, наша привязанность к материальному миру возрастает. Мы становимся все более привязанными к миру вещей, например различным лекарствам, развлечениям, сервису и искусственному питанию. Чем сильнее мы чувствуем, что нам



необходимо иметь или купить что-то, тем больше беспокойства и различных эмоций мы ощущаем.

Мы можем избавиться от всех этих чувств, избавляясь от эмоциональной привязанности к этим вещам.

Запасание, накопление и преобразование энергии Ци должно быть первым и основным предохраняющим практическим методом.

Если у человека произошел сердечный приступ, он может использовать этот метод, чтобы предотвратить следующий приступ.



Когда обостряются заболевания почек или спины, используйте этот метод, чтобы предотвратить ухудшение.

Важнейшие предохранительные практики начинаются на уровне *Ци*. В Даосской системе на карту нанесены все энергетические меридианы органов, которые образуют сеть, распространяющуюся от органов по всему телу. При блокировании или уменьшении потока энергии *Ци* органы являются теми участками, которые получают недостаточно жизненной силы и попадают в ловушку плохой *Ци* (то есть той *Ци*, которая нам известна как больная энергия *Ци* в органах или меридианах).

Поскольку мы не соприкасаемся с нашими внутренними органами, нам очень тяжело заметить серьезные внутренние изменения. Но зная, как запастись, преобразовывать и увеличивать *Ци*, мы можем ликвидировать блокирование потоков *Ци*, укрепить защитные силы организма и предотвратить болезнь. Мы можем жить счастливой, здоровой жизнью и поддерживать наше здоровье вне зависимости от нашего возраста. Мы можем провести жизнь не от одной болезни до другой, а наоборот, обладая большой жизнеспособностью и желанием жить.

Даосская система направлена на то, чтобы помочь вам вести здоровый образ жизни, без болезней, и обладать жизненной силой, чтобы помогать другим людям. Многие мои ученики бросили пить кофе, спиртное, принимать лекарства и другие виды «необходимых» развлечений достаточно легко после того, как они начали работать над собой с целью укрепить свои органы, чувства, и таким образом, самих себя.



У меня был один студент, у которого одно время было большое количество рабочих на заводе и, следовательно, власть над многими людьми. Однако у него были и большие долги, потому что он не мог остановиться, бесконечно покупая вещи. В конце концов он пришел ко мне и рассказал о своей проблеме. Я объяснил ему, что стресс и эмоциональная энергия создали у него блокировку из-за энергетического дисбаланса его органов. Если бы он смог укрепить свои органы и эмоции и усилил циркуляцию Ци в своем теле, он мог бы увидеть мир под другим углом зрения.

После того как он освоил *Микрокосмическую Орбитальную Медитацию* и стал практиковать *Шесть Исцеляющих Звуков*, *Внутреннюю Улыбку* и *Дао-Омоложение*, он пришел ко мне и сказал: «Мастер Чиа, я собираюсь в длительный отпуск». Я спросил: «Что случилось?» Он ответил, что продал свою фабрику, уплатил все долги и у него осталось несколько тысяч долларов. «Я хочу отдохнуть, попрактиковать то, чему вы меня научили, вернуться и начать все сначала», — сказал он. На его лице были заметны огромные изменения.

IV. Наилучшее помещение капитала — наше собственное здоровье

Многие люди направляют все свои жизненные силы на зарабатывание денег до тех пор, пока они не исчерпают эти силы и не начнут болеть. Тогда они должны будут тратить все больше и больше своих денег на больницы,



хирургов, медицину и в конце концов проведут большую часть своей жизни в постели.

Многие люди говорят: «У меня нет времени практиковать. Мой день заполнен деловыми встречами и работой, заседаниями, учебой и детьми». Если вы сможете укрепить свой ум, тело и духовный уровень энергии, ваш ум будет более ясным; вы будете сильнее физически; вы быстрее будете справляться со своей работой; вы станете эмоционально устойчивее.

Многие из моих студентов имеют такую же проблему — сложно пайти время для занятий *Микрокосмической Орбитальной Медитацией, Шестью Исцеляющими Звука - ми, Внутренней Улыбкой, Дао-Омоложением*, тайцзи, Цигун — *Железной Рубашкой* и *Слиянием Пяти Элементов*.

Вначале, пока вы будете изучать эти практики, это занимает время, но когда вы их освоите, это станет частью вашей жизни. Например, вы можете практиковать *Внутреннюю Улыбку*, стоя в очереди.

Мы проводим огромное количество времени каждый день в ожидании, и вы можете использовать это время для практики.

Многие из наших студентов, изучая эту систему некоторое время, меньше спят и едят, и таким образом находят время для занятий. Мои знание и опыт говорят мне, что если люди смогут уделять 30—60 минут каждый день для своего здоровья, они вернут себе от одного до четырех часов и смогут достигнуть еще большего за более короткое



время. В результате, у них освободится время и для других вещей.

V. Даосизм дома

Даосы не рассматривают различные характеры или личные качества мужа и жены как главный источник несчастий в семье. Естественное свойство для противоположностей — притягиваться друг к другу. Самая важная вещь — это понять друг друга, найти в другом сильные стороны и помочь преодолеть слабые.

Для того чтобы понять другого человека, вначале вы должны понять самого себя. Лучшим способом для понимания самого себя является соприкосновение с вашими собственными органами через внутреннюю систему и ощущения. Вы сможете затем укрепить органы, чтобы преобразовать отрицательную энергию и воспитать в себе положительные эмоции и критерии.

Отрицательные эмоции являются главной причиной, вызывающей энергетический дисбаланс в организме. Существование отрицательной энергии у одного члена семьи может вызвать негативные эмоции у другого и нарушить энергетическое равновесие в семье в целом.

VI. Сексуальный дисбаланс может быть устранен практикой

Другим фактором в разрушении семьи является дисбаланс сексуальной жизни супружеской пары. Здоровая



жизненность — главный источник сексуальной энергии и, таким образом, здоровые органы и железы усилят ощущение счастья в супружеской сексуальной жизни.

Стрессы в жизни, загрязнения в окружающей среде и многочисленные правила, которые определяют жизнь в нашем обществе, отнимают у людей энергию органов и сексуальную энергию. Они остаются подавленными, с истощенными жизненной и сексуальной энергиями. Это приводит к психологическим и материальным проблемам.

Подобные проблемы могут вызывать мышечную слабость, такую, как импотенция (недостаточная эрекция) у мужчин, и потеря мышечного тонуса в сексуальных органах у женщин. Для партнеров вопрос заключается в том, как увеличить и преобразовать их сексуальные энергии и таким образом исправить физиологические проблемы половых органов.

В этой книге мы прямо касаемся укрепления внутренних органов и чувств.

VII. Успокоение Ци-энергии

Состояние равновесия спокойной энергии *Ци* у одного человека является очень важным моментом, потому что это помогает привести *Ци* в состояние равновесия у другого человека, который находится рядом. Все, что является чрезмерным и крайностью, вызывает дисбаланс энергии *Ци* и будет нарушать состояние покоя. Существуют пять видов мира, необходимых в семье:



Мир в уме,
Мир в сердце,
Мир в теле,
Мир в органах и
Мир в чувствах.

Даосизм говорит, что слишком большой шум будет повреждать уши и связанные с ними органы, включая почки и мочевой пузырь, вызывая страх и нарушая мир.

Избыточное употребление алкоголя или еды повреждает селезенку и косвенно — печень. Это будет приводить к сердитому и плохому настроению и нарушать мир в семье.

Длительный просмотр фильмов и телевизионных передач повреждает глаза, а они в свою очередь плохо влияют на печень и желчный пузырь. Это приводит к потере энергии, ослаблению жизненности тела в целом.

Перенапряжение и перегрузка на работе повреждают сухожилия.

Чрезмерное беспокойство вредно для нервной системы.

Слабость органов, ощущений и нервной системы могут быть причиной определенных типичных плохих настроений и неприятных привычек, воздействие которых в течение длительного времени может вызвать проблемы для целой семьи.

Понимая причину проблем и используя техники *Внутренней Улыбки*, *Шести Исцеляющих Звуков* и упражнения



Дао-Омоложения и медитации, можно ликвидировать дисбаланс энергии *Ци* и слабость органов. Очень важно понимать проблемы и использовать даосские практики для помощи членам семьи в преодолении проблем, для того чтобы избежать больших неприятностей.

При совместной практике у членов семьи происходит обмен энергиями, и они приходят в состояние равновесия как семья. Когда один из ваших близких заболевает из-за стресса или отрицательной эмоциональной энергии, другие члены семьи могут помочь ему сбалансировать энергию прежде, чем возникнут последующие проблемы.

2

**ВНУТРЕННЯЯ
УЛЫБКА**

I. ПОЛЬЗА ОТ ТЕХНИКИ

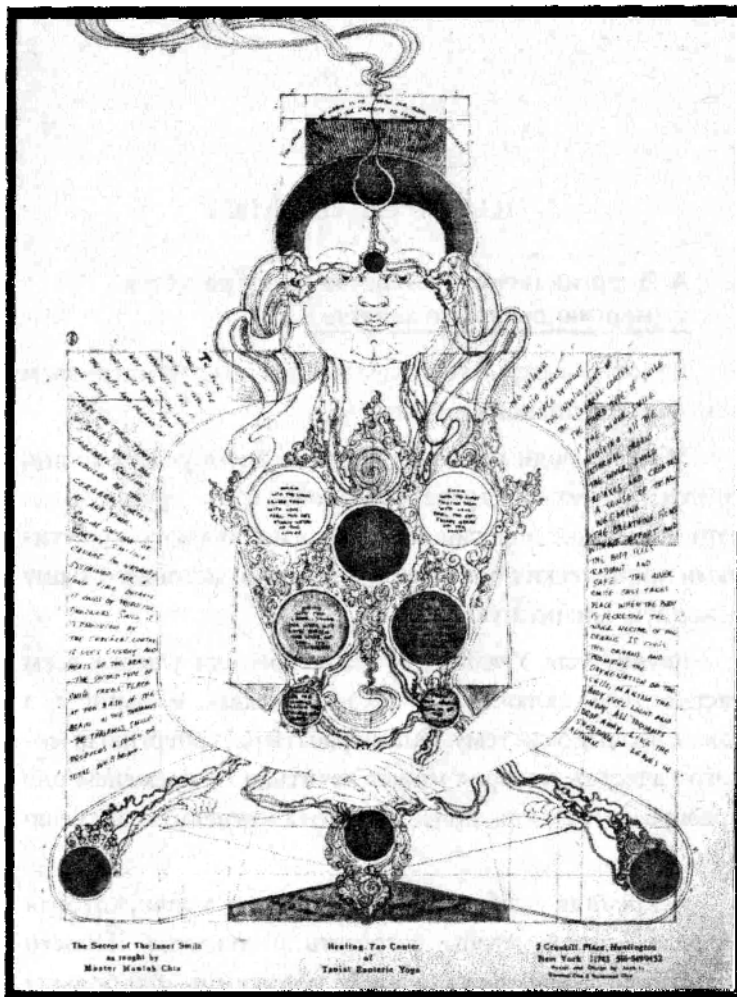
А. Энергия низкого качества преобразуется в энергию высокого качества

В даосизме отрицательные эмоции мы рассматриваем как энергию низкого качества.

Многие люди проводят свою жизнь в раздражении, грусти, депрессии, страхе, беспокойстве и в других видах отрицательной энергии. Эти энергии являются причинами хронических болезней и незаметно истощают нашу основную жизненную силу.

Внутренняя Улыбка — это искренняя улыбка всем частям тела, включая все органы, железы и мышцы, а также нервную систему. Она вырабатывает энергию высокого качества, которая может лечить, и со временем она преобразуется в еще более высококачественную энергию (рис. ВУ1).

Искренняя улыбка посылает энергию любви, которая обладает силой, чтобы согреть и исцелять. Просто вспомните время, когда вы были расстроены или больны физически, и кто-то, возможно, даже незнакомый, вам



РисВУ1.

Внутренняя Улыбка поможет вам иметь больше Ци-энергии и вырабатывает Ци более высокого качества.



искренне улыбнулся — и внезапно вы почувствовали себя лучше.

Норман Казинс, выпускающий редактор «Субботнего обозрения» пишет в «Анатомии болезни», что он вылечил себя от редкой болезни соединительной ткани просмотром старых фильмов братьев Маркс. Одна из моих студенток излечила себя от рака груди, постоянно практикуя *Внутреннюю Улыбку* к той области, которая была больна.

В древнем Китае Мастера Дао открыли силу энергии улыбки. Они практиковали *Внутреннюю Улыбку* к себе самим. Она переменяла энергию *Ци* и образовывала поток *Ци* высокого качества, этим достигалось здоровье, счастье и долголетие. Улыбка самому себе похожа на наслаждение любовью, а любовь может восстановить и омолодить.

Внутренняя Улыбка направляет улыбающуюся энергию в наши органы и железы, которые так необходимы для жизнедеятельности. По иронии, хотя мы часто уделяем большое внимание нашей внешности, очень немногие из нас знают, на что похожи внутренние органы и железы, где они расположены и каковы их функции. Более того, мы нечувствительны к тонким предостережениям, которые они посылают нам, когда мы дурно обращаемся с ними, придерживаясь неправильных диет и ведя нездоровый образ жизни. Мы похожи на руководителя, который никогда не уделяет внимания своим подчиненным и сильно удивляется, когда что-то случается.

Если мы познакомимся со своими органами и железами, станем понимать, что они делают, и научимся слы-



шать их сигналы, они наградят нас состоянием покоя и жизненной силой.

Б. Полезные или вредные эманации

Внутренняя Улыбка наиболее эффективна для нейтрализации действия стрессов.

В нашем современном обществе мы тратим миллионы долларов для того, чтобы найти способ для снятия стрессов. Часто эти средства дают только частичное или временное облегчение.

Внутренняя Улыбка тесно связана с тимусом и увеличивает функциональную активность этой железы. В даосской системе тимус является вместилищем прекрасного света, любви и жизненной силы Ци-энергии.

Когда мы находимся под влиянием эмоционального стресса, вилочковая железа — тимус — повреждается первой. В книге «*Ваше тело не лжет*» доктора Джона Даймонда представлено исследование, которое показало, что тимус играет роль искусного регулятора, который направляет потоки жизненной и исцеляющей энергий тела.

Сэр Мак-Фарлан Бурнер, лауреат Нобелевской премии из Австралии, сформулировал теорию рака, в которой сделал предположение, что увеличение функциональной активности тимуса может привести к возможности избежать заболевания раком.

Один из видов клеток, который образуется в тимусе, представляет собой Т-клетки. Функция Т-клеток заключается в узнавании ненормальных клеток и их ликвидации.



Из миллиона клеток, которые образуются каждый день, некоторые являются ненормальными. Если Т-клетки не активируются тимусным гормоном, ненормальные клетки будут продолжать размножаться и превращаться в клиническую форму рака.

Следовательно, вилочковая железа играет ключевую роль в предотвращении рака на протяжении взрослой жизни.

В прикладной кинезиологии* есть способ определить в здоровом или в ослабленном состоянии находится вилочковая железа, для которой *Внутренняя Улыбка* имеет большое значение.

Попробуйте с партнером сделать такой тест: коснитесь области расположения тимуса, которая находится в точке соединения второго ребра с грудной костью ниже горла. В первый раз ваш партнер не должен улыбаться и должен позволить лицевым мускулам и уголкам рта опуститься. Пусть он вытянет одну руку в сторону, а в это время вы попытаетесь надавить на нее сверху, чтобы опустить вниз. Затем попытайтесь сделать то же самое, но партнер при этом должен улыбаться, и посмотрите разницу. Это показывает, что когда вы улыбаетесь, вы активизируете тимус (рис. ВУ3 и ВУ4).

Даосские легенды говорят, что, когда вы улыбаетесь, ваши органы высвобождают прекрасные эманации, которые питают все тело. Когда вы раздражены, боитесь или находитесь в стрессовом состоянии, они образуют вред-

*

Наука о движении человека и животных.

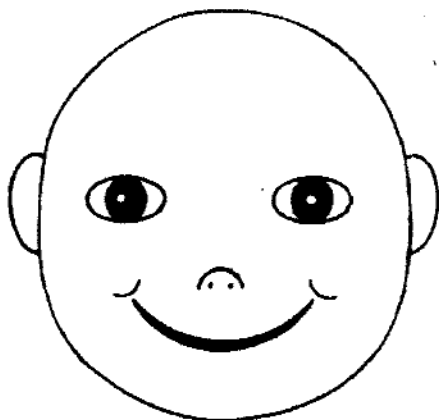


Рис. BV3.
Выражение лица на этом рисунке
будет увеличивать энергию.

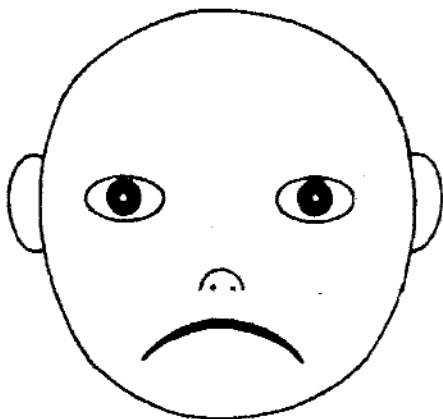


Рис. BV4.
Выражение лица на этом рисунке может
понижать уровень вашей энергии.



ные эманации, которые блокируют энергетические каналы, проникают в органы, вызывая потерю аппетита, несварение, увеличение кровяного давления, учащение сердцебиения, бессонницу и отрицательные эмоции.

Улыбаясь своим органам, вы заставляете их увеличиваться, становиться мягкими и влажными, и, таким образом, более эффективно действующими. В результате, печень, например, имеет больше места для запасаания питательных веществ и детоксикации вредных веществ.

Практику *Внутренней Улыбки* начинайте с глаз. Они соединены с вегетативной нервной системой, которая регулирует функцию органов и желез. Глаза первыми получают эмоциональные сигналы и иногда заставляют органы и железы ускорять реакцию на стресс или опасность (реакция «бой или полет») и расслабляться, когда критическая ситуация проходит.

В идеале, глаза поддерживают спокойствие и сбалансированный уровень ответной реакции. Поэтому, просто расслабив ваши глаза, вы можете расслабить все тело и таким образом освободить вашу энергию для функционирования (рис. ВУ5).

В. Процесс познания через Внутреннюю Улыбку

Когда вы находитесь в состоянии стресса, повышенной эмоциональности или проводите свою жизнь в состоянии раздражения или страха, работа ваших органов блокируется и ваш уровень работоспособности понижается. Тратится напрасно большое количество энергии, вы

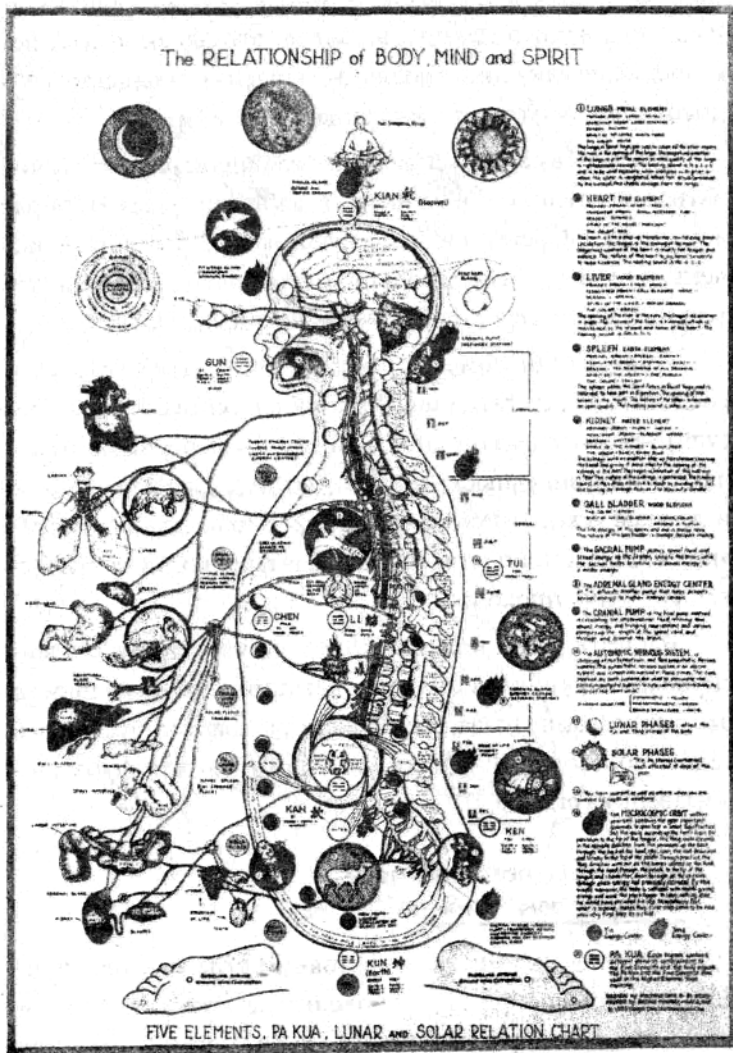


Рис. ВУ5.

Глаза соединены с вегетативной нервной системой.



становитесь унылым, теряете живость и подвижность. Вам становится трудно учиться, выдвигать новые идеи, но если вы и попытаетесь все-таки что-то выучить, суть предмета не запомнится и вы не сможете в него вникнуть. В системе Дао мы считаем, что наши органы, чувства или части тела вовлекаются в процесс учебы.

Когда вы улыбаетесь вашим органам, ощущениям и железам, вы налаживаете с ними связь и можете хорошо с ними контактировать.

Когда вы находитесь в состоянии стресса или страха, все органы и ощущения блокируются. Например, когда вы кого-нибудь не любите, ваше тело не хочет принимать этого человека и, таким образом, не захочет получить его опыт и воспринять его идеи.

1. Главные источники энергии слуха

Главными источниками слуховой энергии являются почки и связанный с ними орган — мочевой пузырь. Например, когда почки функционируют хорошо, вы более внимательны и, следовательно, легче учитесь. Работа почек связана с работой ушей. Слуховое ощущение — слух — необходим при учебе. Когда почки здоровы, острота вашего слуха увеличивается, и это облегчает учебный процесс.

Мочевой пузырь помогает в удалении токсичной жидкости, а это способствует очищению крови и беспрепятственному течению потоков жидкостей. Если мочевой пузырь поврежден, нарушается и функционирование почек.



2. Главные источники энергии речи

Главными источниками энергии речи являются сердце и связанный с ним орган — тонкая кишка. Сердце дает настрой для учебы и является вместилищем радости. Без страстного желания или настроения на учебу процесс обучения был бы сложным. Секрет учебы заключается в радости, удовольствии и наслаждении. Когда эти факторы присутствуют, все ваше тело будет получать то, чему вы научитесь.

Сердце, кроме того, является местом уважения и чести. Когда вы уважаемы, сердце открыто.

Язык связан с сердцем, и когда эта связь существует и работает, вы сможете начать получать и программировать свой ум понемногу и по частям, усваивая то, что вы учили.

Тонкий кишечник помогает вашей обучаемости. Когда у вас проблемы с тонким кишечником, могут нарушаться функции сердца. В большинстве случаев, для того, чтобы изучить новое, нам нужно время, чтобы воспринять это всеми нашими системами.

3. Главные источники энергии зрения

Главными источниками энергии зрения являются печень и связанный с ней орган — желчный пузырь. Когда печень в хорошем функциональном состоянии, вы будете способны быть более настойчивым, решительным и глубже вникать в то, что вы изучаете.



Глаза являются проходом в печень. Когда печень слабая или больная, или когда вы находитесь в состоянии стресса или раздражения, вы не способны принимать решения и ваше зрение будет затруднено, а это затруднит анализ того, что вы видите и воспринимаете для вашего мозга.

Здоровый мочевой пузырь также поможет вам легче принимать решения.

4. Главные источники энергии усвоения изучаемого

Главными источниками такой энергии являются селезенка и желудок. Селезенка дает хорошее ощущение включенности. Она соединена со ртом и вовлекает энергию речи, голоса в понимание того, что вы изучаете.

Желудок связан с селезенкой. Когда желудок здоров, вы можете быть более восприимчивыми к новым мыслям, идеям и методам. Однажды вы их воспримете как свои собственные, вы будете хотеть учиться новому более экономичными способами.

5. Главные источники энергий обоняния и осязания

Главными источниками энергий обоняния и осязания являются легкие и толстый кишечник. Легкие связаны с хорошими побуждениями, а нос и кожа являются проходами к ним. Они вовлекаются в ощущение движения, кожную чувствительность и в осязание, увеличивают та-



ким образом восприятие вашего окружения, и поэтому чрезвычайно возрастает ваша способность к учебе.

Толстый кишечник вовлекается в очищение и высвобождение, что делает вас более открытым, физически и ментально. Когда у вас запор, вы закрыты, вы не воспринимаете новые идеи и ничего не хотите менять. Даже если для успеха требуются изменения в малом, некоторые ученики не хотят изменять старые способы или идеи. Толстый кишечник связан с легкими и помогает укрепить их функцию.

6. Энергия надпочечников дает вам желание учиться

Надпочечники дают вам жизненную силу и теплую энергию, или Ян-энергию почек. Она заряжает вас и дает вам желание учиться. Без жизненной энергии вы будете чувствовать лень, сонливость и полное отсутствие стремления к учебе.

7. Щитовидная и паращитовидная железы способствуют энергии выражения

Щитовидная и паращитовидная железы помогут вам повысить свою способность к выражению своего мнения и опыта для того, чтобы все чувства могли быть вовлечены в процесс учебы.

8. Тимус помогает иммунной системе

Вилочковая железа (тимус) являетсяместилищем энергии, она помогает нам в укреплении нашей иммунной



системы. Она продуцирует энергию в виде энтузиазма и, таким образом, дает вам силу и энергию учиться.

9. Энергия половых органов увеличивает созидательную силу

Половые органы являются местом хранения энергии для созидания. Когда у вас недостаточное количество сексуальной энергии, вы будете работать не так плодотворно и будете придерживаться старых, малоэффективных методов. Когда вы узнаете, как улыбаться и увеличивать свою сексуальную энергию, вы приобретете энергию, чтобы решить ваши проблемы в повседневной жизни.

10. Позвоночник — центр общения

Позвоночник является местом контроля и центром коммуникации. Узнав, как послать Улыбку в позвоночный столб, и расслабив его, вы увеличиваете свою силу общения; вы будете знать, как сообщить то, что вы изучили, через позвоночник органам, чтобы они получили новый, более эффективный способ функционирования в вашей системе. Позвоночник также знает, как регулировать работу энергетической сети.

11. Руководство по супер-учебе

- а. Постоянная Улыбка во время учебы. Улыбка отдельным частям и органам тела, которые невосприимчивы к новому. Например, если сердце не желает воспринимать и быть открытым, Улыбка к нему даст ощущение радости и удовольствия от учебы. Если в печени



скопилось слишком много раздражения, которое ограничивает зрение, Улыбка к ней улучшит его.

- б. Позвольте рукам, ногам, голове, груди, глазам, носу, рту, ушам, языку, анусу и прочему быть активно вовлеченными в процесс обучения. Например, если вы изучаете новый компьютер, позвольте себе действовать или вообразить, что вы — компьютер. Загляните внутрь и постарайтесь понять его; используйте ваши руки, глаза, уши и все остальное и позвольте им быть в контакте со всем, что вы хотите изучить.
- в. Улыбайтесь своим ощущениям, позвольте быть им открытыми и почувствовать свет и радость учебы. Позвольте им быть вовлеченными в процесс учения. Начните со зрения; потом переходите к слуху, обонянию, движению и вкусовым ощущениям. Вообразите или предположите, что вы собираетесь учить свое зрение тому, как выглядит то, что вы учите, слуху — как оно слышится, обонянию — как оно пахнет, познакомьте ваши осязательные ощущения с тем, как оно чувствуется, вкусу — каковы его вкусовые ощущения.
- г. Используйте метафоры в вашей повседневной жизни, которые вы знаете или используйте их как можно больше. Например, что вы садовник или похожи на цветок, и вы сможете



общаться с вещью, которую вы знаете, будто вы садовник или цветок. Или, если вы любитель животных, представьте, что предметы, которые вы изучаете, животные и их свойства — это характеристики животного.

- д. Представьте всего себя в учебе. Проверьте всю свою систему — ваши чувства, ваши органы, ваши руки, ваши кисти и пр. Улыбайтесь им; расскажите им, что вы их любите и хотите ими пользоваться.

Г. Увеличение личной силы через Внутреннюю Улыбку

1. Улыбка является наиболее мощной энергией личной силы. Искренняя Улыбка вашим органам внесет вклад их силы для образования и протекания потока энергии к вашим органам чувств, особенно глазам. Глаза связаны со всеми органами тела. Однажды вы узнаете, как вам послать энергию ко всем вашим органам.

Представьте, у нас 63 триллиона клеток. Каждая клетка вырабатывает очень незначительное количество энергии. Но умноженная на 63 триллиона, энергия становится огромной.

Когда вы расслаблены и спокойны, вы улыбаетесь, вы можете поддерживать энергию на высоком уровне и будете всегда готовы дейст-



вовать. Уровень энергии обычно является ключевым моментом.

2. Когда уровень вашей энергии возрастает, у вас будет больше энергии для совершенствования своего мастерства, у вас будет возможность более гибко действовать, вы будете лучше знать, чего вы хотите и как достигнуть этого.
3. Улыбайтесь своим половым органам. У вас будет более высокий уровень сексуальной энергии и больше личной силы. Когда количество сексуальной энергии уменьшается, уменьшается и личная сила.

Практикуйте, как сохранить и увеличить сексуальную энергию путем ее рециркуляции. Рекламируемые пища и препараты могут увеличивать сексуальную силу, но действуют непродолжительный отрезок времени, если вообще действуют. Они не увеличивают энергию и обладают кратковременным эффектом. Знание того, как культивировать сексуальную энергию, является главным источником силы.

II. Подготовка к Внутренней Улыбке

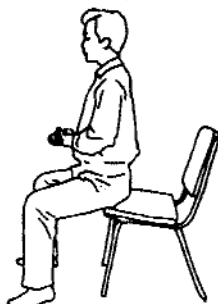
- A. Практику следует начинать не менее чем через час после еды.



- Б. Найдите спокойное место. В начале практики отключайте телефон. Позже вы сможете практиковать везде, при любом шуме, но пока вам нужно ограничить отвлекающие факторы, для того чтобы сосредоточить свое внутреннее внимание.
- В. Оденьтесь достаточно тепло, чтобы не мерзнуть. Не надевайте облегающие одежды и пояс. Снимите очки и часы.
- Г. Удобно сядьте на край стула на «седалищные кости». Гениталии не должны быть ничем стеснены, поскольку они являются важным энергетическим центром.
Это означает, что если вы мужчина, мошонка должна свободно свисать с края стула.
Если вы женщина и практикуете обнаженной, вы должны прикрыть свои гениталии одеждой, чтобы через них не уходила энергия.
- Д. Ноги должны быть разведены на ширину бедер, а стопы плотно касаться пола.
- Е. Сядьте удобно, немного вогните и расслабьте плечи и подтяните подбородок.
- Ж. Положите руки удобно на коленях, правая ладонь поверх левой. Вы можете почувствовать, что для спины и плеч будет удобнее, если поднять уровень рук, расположив их на подушечке.
- З. Дышите нормально. Закройте глаза.



правильное положение



неправильное положение



спина должна быть прямой

Рис. ВУ8.

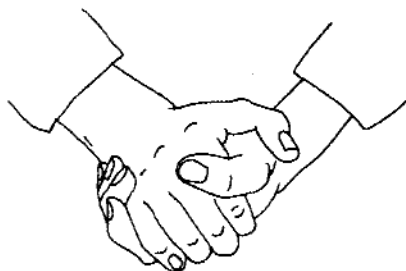


Рис. ВУ9.

Замкните свои руки, левая рука снизу, а правая сверху.

Когда вы сосредоточиваетесь, дыхание должно быть мягким, длинным и плавным. Через некоторое время вы забудете о том, как вы дышите. Затем сосредоточение на дыхании будет только отвлекать ваш ум, который должен концентрироваться на том, чтобы направлять энергию в нужные места. Есть тысячи способов эзотерического дыхания; вы можете потратить всю свою жизнь, занимаясь ими, но не накопите прочного запаса энергии.

И. Положение языка: язык служит мостом для двух каналов.

Его функция заключается в том, чтобы регулировать и соединять энергии тимуса и гипофиза, он может приводить в состояние равновесия левую и правую энергии мозга.

Существуют три положения для языка. В начале практики расположите язык там, где ему

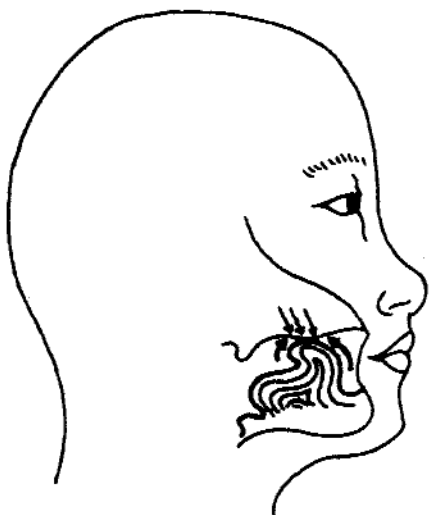


Рис. ВУ10.
Язык.

удобно. Если неудобно касаться им нёба, расположите его возле зубов (рис. ВУ10).

III. ПРАКТИКА

А. Посылайте Улыбку органам сверху вниз по передней линии тела

1. Расслабьте лоб. Вы можете представить, что встретили того, кого вы любите, или увидели нечто прекрасное. Почувствуйте улыбающуюся энергию в ваших глазах.
2. Затем позвольте улыбающейся энергии переместиться к точке между бровями.

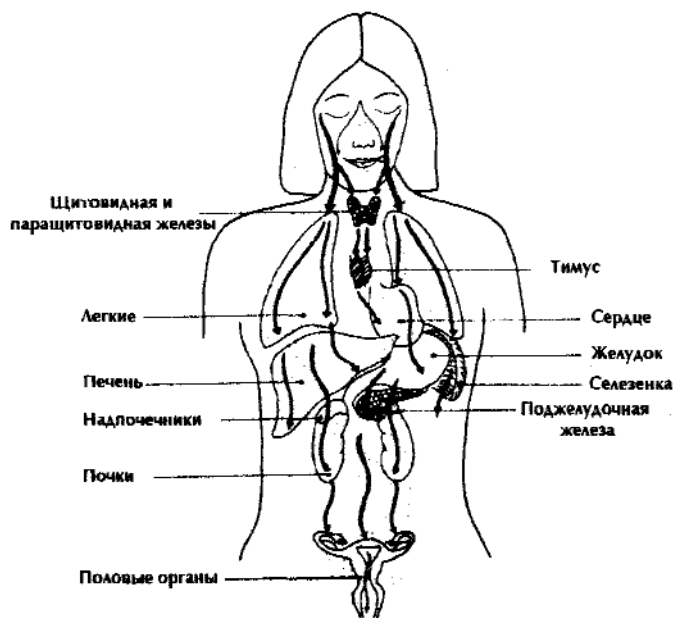


Рис. BV 11.
Распристранение Уяьбки по передней части тела:
главные жизненные органы.

Позвольте ей переместиться к носу и потечь по щекам.

Почувствуйте, как она расслабляет кожу лица, затем проникает глубже, в лицевые мышцы; почувствуйте, как она согревает все ваше лицо.

Позвольте ей втечь в рот, слегка приподнимите уголки губ.



Позвольте ей потечь по языку. Заполните ею кончик языка. Коснитесь языком верхней десны и оставьте его в таком положении на время остальной части практики. Это соединит два главных энергетических канала, Управляющий и Функциональный.

Переместите улыбающуюся энергию в челюсти. Почувствуйте снятие напряжения, которое обычно там присутствует.

3. Улыбка проникает в вашу шею и горло, где также обычно чувствуется напряжение. Ведь шея

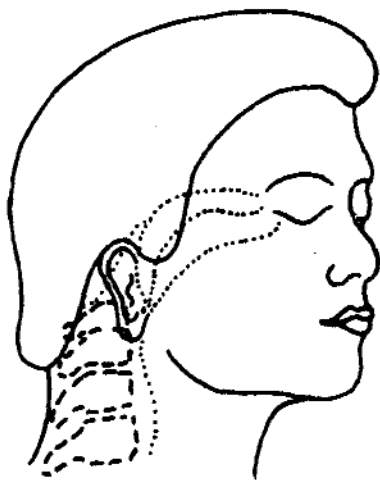


Рис. ВУ 12.

Шея является главным путем сообщения для большинства систем тела.



представляет собой сужение, хотя она является главным проходом для большинства систем тела. Воздух, пища, кровь, гормоны и сигналы нервной системы перемещаются вверх и вниз по шее (рис. ВУ12).

Когда мы находимся в состоянии стресса, все системы оказываются в состоянии чрезмерно интенсивной работы; в шее образуется «пробка» от их повышенной функциональной активности, и мы ощущаем онемение шеи.

Будьте похожи на мастеров Дао и думайте о своей шее как о шее черепахи — позвольте ей прятаться под панцирь и отдыхать от бремени — постоянного держания вашей тяжелой головы (рис. ВУ13).

Улыбнитесь вашей шее и почувствуйте, что энергия проникает в ваше горло и снимает с него напряжение.

4. Улыбнитесь передней части шеи, где находятся щитовидная и паращитовидные железы. Это место энергии речи, и, когда оно заблокировано, поток Ци течь не может. Когда она напряжена и откидывается назад, вы не можете хорошо выразить свою мысль. Вы будете бояться выступать перед людьми, будете малодушны и у вас появятся трудности с общением.

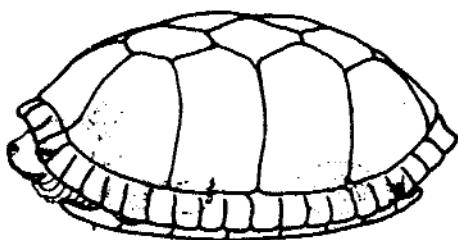
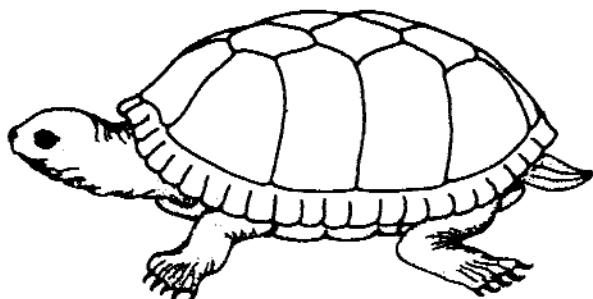


Рис. ВУ13.

Думайте о своей шее как о шее черепахи.

Улыбнитесь щитовидной железе и почувствуйте, что горло открывается, как бутон цветка (рис. ВУ14).

5. Позвольте энергии Улыбки переместиться вниз к тимусу — месту любви, огня, вместилищу Ци и месту исцеляющей энергии. Улыбнитесь ему, почувствуйте, что он стал мягким и влажным. Почувствуйте, что он увеличивается, что

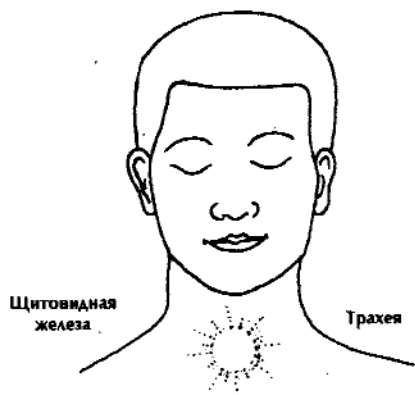


Рис. ВУ14.

Горло является местом энергии речи.

он похож на бутон и постепенно расцветает. Почувствуйте аромат теплой энергии и исцеляющей Ци, которая течет затем к сердцу (рис. ВУ15).

6. Позвольте улыбающейся энергии течь к сердцу, которое находится в левой стороне груди, размером с ваш кулак.

Сердце является вместилищем любви, местом сострадания, местом подлинного уважения и радости. Почувствуйте сердце как постепенно распускающийся бутон. Пошлите благоухающую теплую Ци — энергию любви, радости и сострадания, которая распространяется от пульсирующего сердца на все органы. Поз-

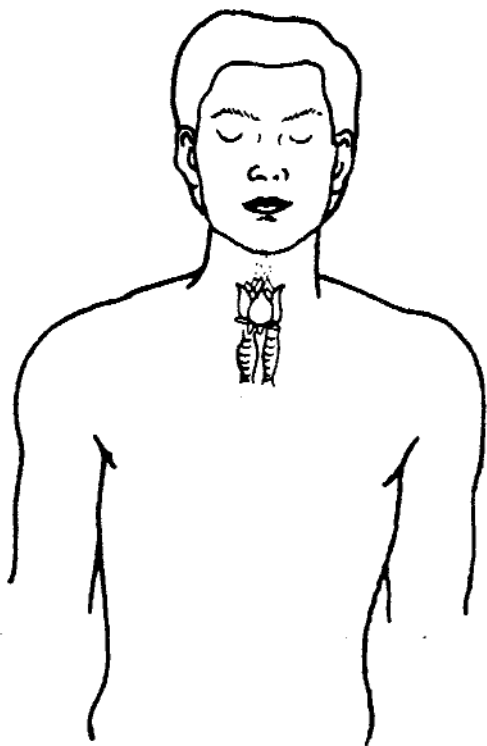


Рис. ВУ15.

Почувствуйте, как постепенно расцветает тимус.



вольте энергии Улыбки наполнить ваше сердце радостью.

Поблагодарите ваше сердце за постоянную и важную работу насоса для перемещения крови при нормальном давлении по всему телу. Почувствуйте его открытым и расслабленным, чтобы ему было легче работать (рис. ВУ16).

7. Переместите Улыбку и радостную энергию от сердца к легким.

Улыбнитесь каждой клеточке вашего легкого. Поблагодарите ваши легкие за их прекрасную работу по снабжению кислородом всего тела и освобождению его от углекислого газа.

Почувствуйте, что легкие стали мягкими, влажными, похожими на губку. Почувствуйте в них небольшое покалывание энергии.

Улыбнитесь вглубь легких — и ваша печаль и депрессия исчезнут. Наполните легкие ароматом доброжелательности, куда входят любовь, сострадание и радость сердца.

Позвольте улыбающейся энергии радости, любви и доброжелательности переместиться вниз к печени.

8. Улыбнитесь своей печени, крупному органу, расположенному на правой стороне у края ребер.

Поблагодарите ее за изумительное участие в процессе переваривания пищи — обработке,

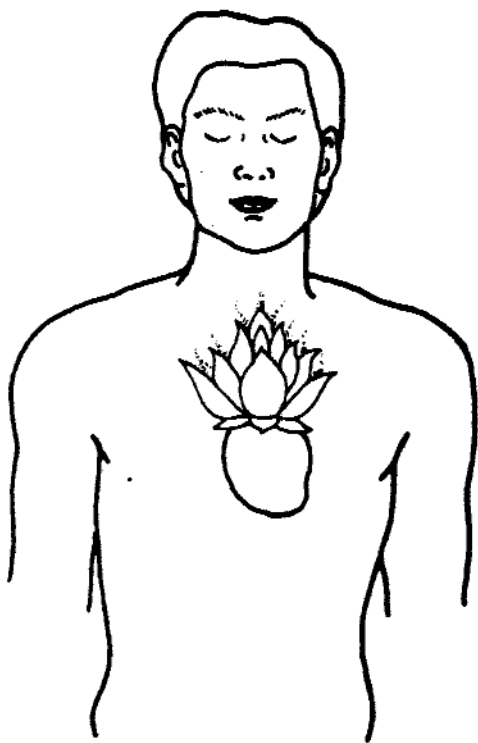


Рис. ВУ16.

Сердце -- это место радости; почувствуйте, как оно постепенно распускается, как бутон.



запасанию и высвобождению питательных веществ — и за ее работу по детоксикации вредных веществ.

Почувствуйте, как она становится мягкой и влажной.

Улыбнитесь снова и пошлите *Улыбку* внутрь печени.

Постарайтесь увидеть в печени раздражение и горячий нрав. Улыбаясь, ушли их прочь и поместите там радость, любовь, сострадание.

Теплая *Ци* способствует образованию доброты — природному качеству печени. Когда печень наполнится ею, она потечет к почкам и надпочечникам.

9. Переместите улыбающуюся энергию в ваши почки, которые расположены сзади, по обе стороны от позвоночника под нижней частью ребер.

Поблагодарите их за работу в фильтрации крови, выведении ненужных продуктов и в поддержании водного баланса.

Почувствуйте, как они становятся прохладными, свежими и чистыми.

Улыбнитесь вашим надпочечникам, которые находятся в верхней части почек. Они образуют адреналин в ситуациях «сражение или полет» и некоторые другие гормоны.



Ваши надпочечники могут отблагодарить вас, послав вам небольшой дополнительный заряд энергии.

Улыбнитесь снова, пусть *Улыбка* проникнет внутрь почек.

Постарайтесь увидеть и почувствовать, есть ли в них страх. Тепло, радостно, любовно, по-доброму улыбнитесь им, и ваш страх исчезнет.

Позвольте доброте, природному свойству почек, войти и наполнить их, а заполнив, потечь далее к поджелудочной железе и селезенке.

10. Улыбнитесь вашей поджелудочной железе и селезенке.

Вначале улыбнитесь вашей поджелудочной железе, которая расположена посередине и слева выше талии. Поблагодарите ее за производство инсулина для регулирования уровня сахара в крови и за ферменты для переваривания пищи.

Затем улыбнитесь желудку, который находится у нижнего края ребер с левой стороны.

Поблагодарите его за образование обычных антител против обычных болезней. Почувствуйте, как он становится мягче и свободней.

Улыбнитесь еще раз желудку и поджелудочной железе; почувствуйте и постарайтесь



увидеть, не спряталось ли внутри них беспокойство.

Позвольте теплу радости, доброты, доброжелательности и спокойствию рассеять ваше беспокойство.

Улыбка добродетели желудка — честности — заполняет его и перемещается вниз к мочевому пузырю и области половых органов.

11. Опустите улыбающуюся энергию вниз, к области половых органов в нижней части брюшной полости.

У женщин эта область называется «Дворцом яичников». Она расположена между яичниками на три дюйма ниже пупка.

Улыбнитесь яичникам, матке и влагалищу.

У мужчин такая область называется «Дворцом спермы». Она расположена на полтора дюйма выше основания пениса в области простаты и мужских половых желез (семенников).

Поблагодарите их за гормоны и образование сексуальной энергии.

Позвольте любви, радости, доброте и спокойствию войти в половые органы, чтобы вы стали обладать силой преодолевать и ограничивать бесконтрольные сексуальные желания.



Вы будете контролировать свои сексуальные действия, а не они вас. Сексуальная энергия является основной энергией жизни.

12. Вернитесь к своим глазам.

Быстро улыбнитесь всем своим органам в передней части тела, проверяя каждый, не осталось ли в них напряжения.

Улыбайтесь до тех пор, пока напряжение не исчезнет.

Б. Улыбайтесь пищеварительной системе сверху вниз — по срединной линии

1. Почувствуйте еще большее количество улыбающейся энергии в ваших глазах.

Позвольте ей стечь вниз в рот.

Почувствуйте свой язык, соберите немного слюны вращательными движениями языка во рту.

Коснитесь кончиком языка верхней части ротовой полости, напрягите мышцы шеи и проглотите быстро и энергично всю слюну, издавая при этом обычный звук глотания.

Внутренней Улыбкой проследите путь слюны вниз по пищеводу в желудок, расположенный у нижнего левого края ребер.

Поблагодарите его за важную работу в разжижении и переваривании вашей пищи.

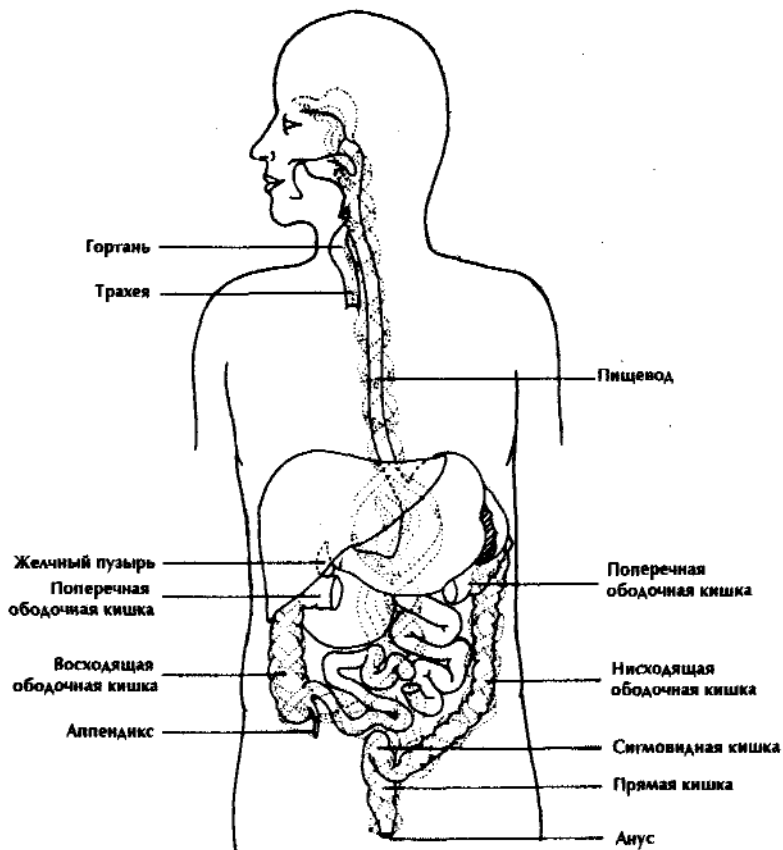


Рис. ВУ17.
Улыбнитесь пищеварительной системе.



Почувствуйте возрастающее спокойствие и удовлетворенность.

Пообещайте своему желудку, что вы будете давать ему только хорошую пищу.

2. Улыбнитесь тонкому кишечнику — двенадцатиперстной, тонкой и повздошной кишкам, — которые находятся в центре брюшной полости. Их длина у взрослых — около семи метров.

Поблагодарите их за то, что они впитывают питательные вещества, чтобы поддерживать ваше здоровье и жизненную энергию.

3. Улыбнитесь толстому кишечнику — восходящей ободочной кишке, которая начинается с правой стороны берцовой кости, идет вверх под правую долю печени; поперечной ободочной кишке, которая идет вниз от правой стороны печени, пересекая брюшную полость, под левый нижний конец желудка; нисходящей ободочной кишке, которая идет вниз через левую сторону поясничного отдела; сигмовидной кишке, которая обычно расположена между тазом, прямой кишкой и анусом. Длина толстого кишечника — около 1,5 метров.

Поблагодарите его за выведение отходов и за то, что она дает вам ощущение чистоты, свежести и открытости. Улыбнитесь ему, почувст-



вуйте, как он становится теплым, чистым, удовлетворенным и спокойным.

В. Улыбнитесь позвоночнику сверху вниз — по задней линии (Рис. ВУ21)

1. Опять сконцентрируйте свое внимание на глазах.
2. Пошлите *Улыбку* глазами внутрь тела; соберите энергию *Улыбк* в области третьего глаза (между бровями).

Внутренним зрением направьте свою *Улыбку* на три-четыре дюйма вглубь, к гипофизу, почувствуйте, как гипофиз расцветает.

Направьте *Улыбку* глазами в третий желудочек (третий отдел, место силы нервной энергии, наиболее могущественное место). Почувствуйте, как это место расширяется, становится ярким, залитым золотым светом, который освещает весь мозг.

Улыбнитесь таламусу, где будет образовываться искренняя и большая *Улыбк* . Улыбнитесь шишковидной железе, почувствуйте, как эта крошечная железа постепенно увеличивается.

Направьте ясный и светлый взгляд своих глаз в левую область мозга.

Переместите его назад, сконцентрируйтесь на левом полушарии мозга, затем на правом, а потом на позвоночнике.

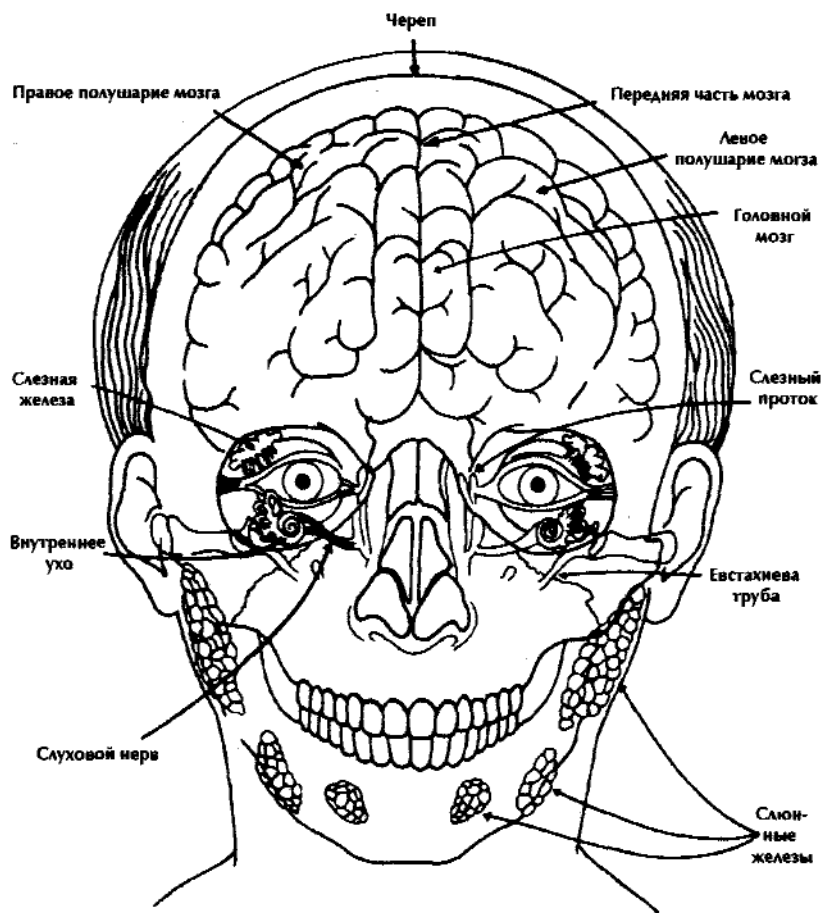


Рис. ВУ18.
Части мозга.

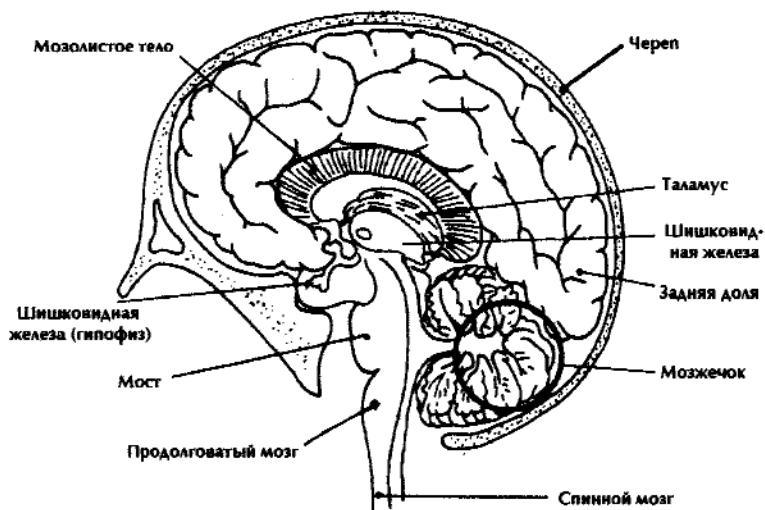


Рис. ВУ19.
Боковой разрез среднего мозга.

Это будет способствовать уравниванию левого и правого полушарий мозга и укреплению нервной системы (рис. ВУ18, ВУ19 и ВУ20).

3. Направьте внутренний улыбающийся взгляд вниз, к среднему мозгу.

Почувствуйте, как он расширяется, становится мягким.

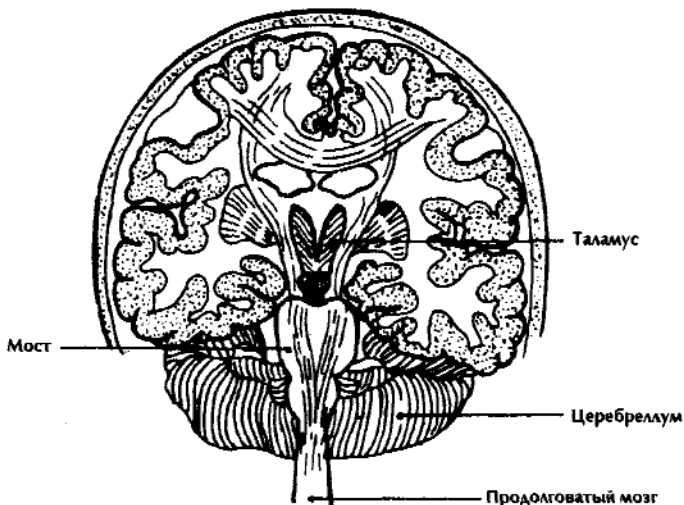


Рис. ВУ20.
Вид спереди среднего мозга в разрезе.

Затем перемещайтесь вниз к варолиеву мосту и продолговатому мозгу (см. рисунки) и к спинному мозгу, начиная с позвоночного столба у основания черепа.

Перемещайте свет *Внутренней Улыбки*, который несет энергию любви вниз, внутрь каждого позвонка и диска.

Считайте каждый позвонок и диск, которым вы улыбнулись: семи цервикальным (шейным) позвонкам, двенадцати грудным, пяти поясничным (в нижней части спины), крестцу и копчику.



Почувствуйте, что ваш спинной мозг и спина становятся гибкими, а их положение удобным.

Почувствуйте, что диски становятся мягкими, а спинной мозг увеличивается и удлиняется, делая вас выше.

4. Вернитесь к своим глазам и пошлите *Улыбку* быстро вниз по задней линии спины.

Все ваше тело должно почувствовать расслабление.

Упражнения для задней линии спины увеличивают поток спинномозговой жидкости и успокаивают нервную систему.

Улыбка к дискам удерживает последних от деформации вследствие нагрузки, когда они не могут полностью выдерживать давление и вес тела.

С помощью *Улыбки*, посылаемой в позвоночник, можно избавиться от боли в спине или предотвратить ее.

Г. Улыбнитесь сверху вниз всем линиям вашего тела

Снова начните с глаз.

Направьте взгляд своей *Внутренней Улыбки*. Быстро улыбнитесь вниз по передней линии тела.

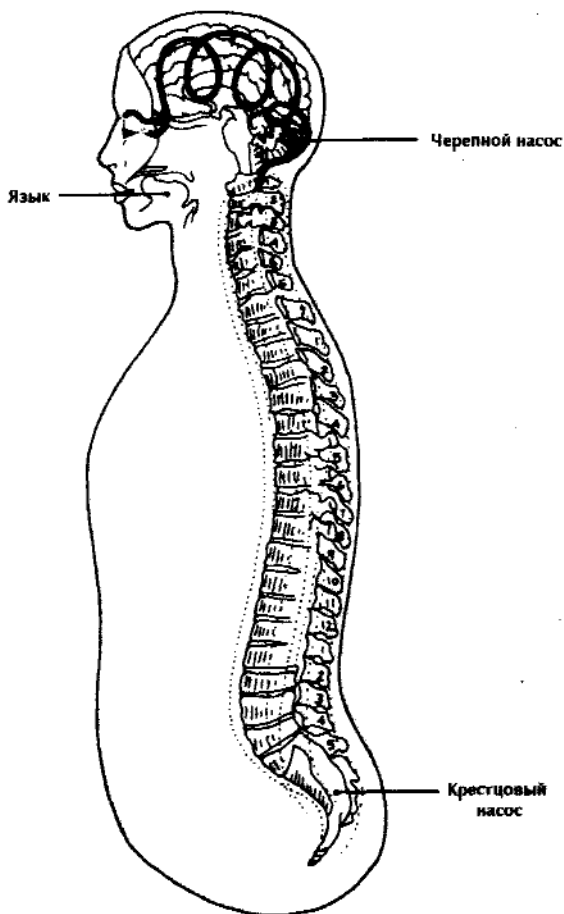


Рис. ВУ21.
Энергия любви проникает внутрь каждого позвонка и диска под ним.



Последуйте за улыбающейся энергией по срединной линии, а затем по задней линии тела.

Когда вы приобретете опыт, можете улыбаться сверху вниз всем трем линиям одновременно, всем органам и позвоночнику.

Теперь почувствуйте, как энергия опускается вниз по телу, будто это водопад — водопад улыбок, радости и любви. Почувствуйте, что вы любите все свое тело и цените его. Как это чудесно!

Д. Запасание энергии Улыбки в области пупка

1. Очень важно по окончании практики сохранить улыбающуюся энергию в области пупка*. Большинство болезненных эффектов медитации вызываются избытком энергии в голове или сердце. Область пупка может безопасно управлять увеличивающимся запасом энергии, образованным *Внутренней Улыбкой* (рис. ВУ22 и ВУ23).
2. Чтобы собрать энергию *Улыбки*, сконцентрируйтесь на той области пупка, которая находится приблизительно на полтора дюйма вглубь вашего тела.

*

В Ся дань-тянь, «Нижний котел».

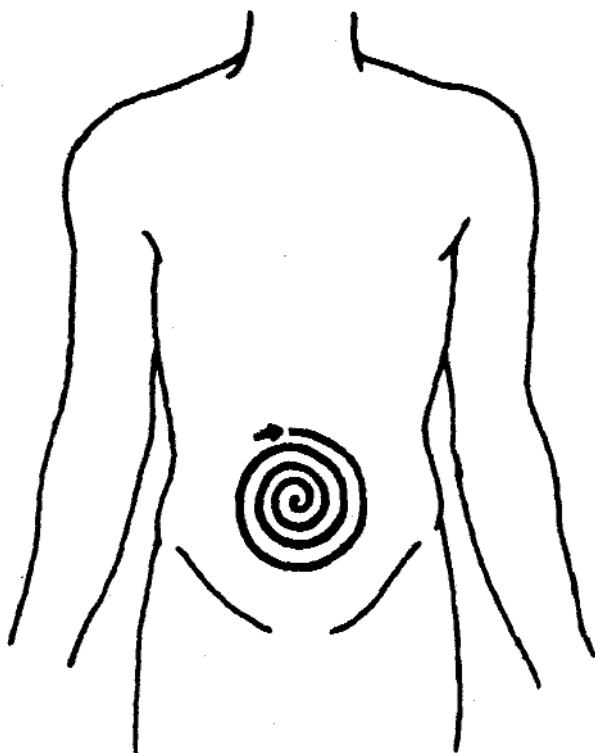


Рис. ВУ22.
Собирание энергии Улыбки в пупке для мужчин.

А.
Собирайте энергию в пупке движениями по расходящейся спирали
36 раз по часовой стрелке и

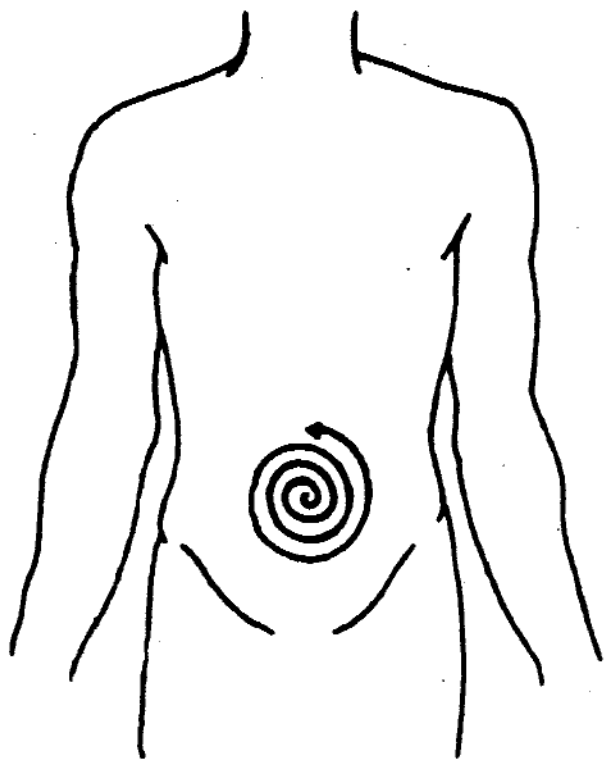


Рис. ВУ22.
Собирание энергии Улыбки в пупке для мужчин.

Б.
24 раза против часовой стрелки

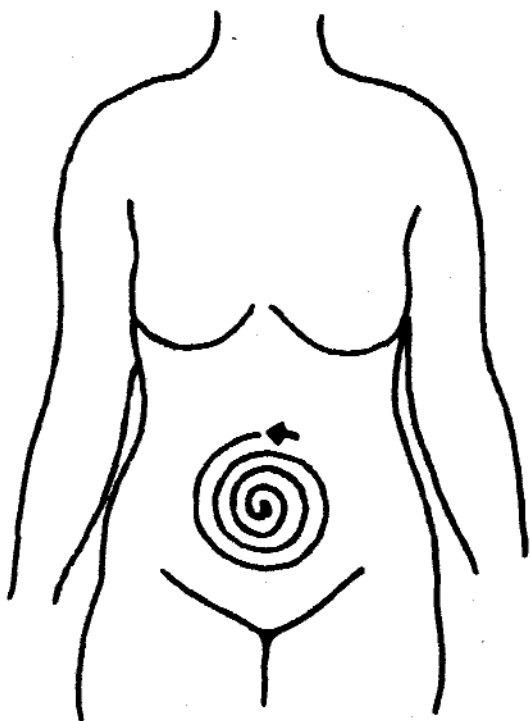


Рис. ВУ23.

Собирание энергии Улыбки в пупке для женщин.

А.

Собирайте энергию в пупке движениями по расходящейся спирали
36 раз против часовой стрелки и

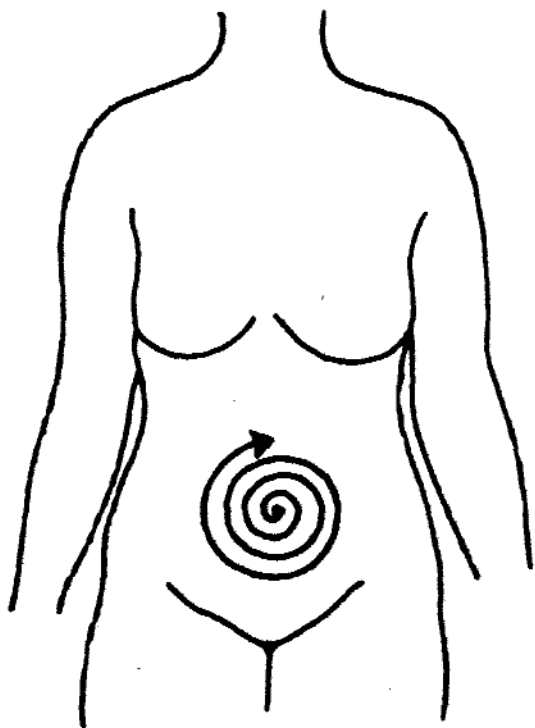


Рис. ВУ23.
Собирание энергии Улыбки в пупке для женщин.

Б.
24 раза по часовой стрелке.



Затем мысленно перемещайте энергию по расходящейся спирали вокруг пупка 36 раз; при этом не поднимайтесь выше диафрагмы и не опускайтесь ниже лобковой кости.

Женщины начинают движения по спирали против часовой стрелки, а мужчины по часовой.

Затем сделайте 24 движения по спирали в обратном направлении и верните энергию назад в пупок.

Первые несколько раз для того, чтобы направить движение, можете указывать путь энергии, используя указательный палец.

Теперь энергия надежно запасена в районе пупка. Отныне она имеется в распоряжении всегда, когда бы в ней ни появилась необходимость, и может использоваться в любой части вашего тела.

Таким образом, вы сейчас закончили выполнение техники *Внутренней Улыбки*.

Е. Практикуйте технику ежедневно

Старайтесь практиковать технику *Внутренней*

Улыбки каждый день, как только вы просыпаетесь. Это укрепит вас на целый день.

Если вы любите ваше тело, вы будете больше любить других людей и будете более эффективно работать.



Однажды вы научитесь ее выполнять и станете практиковать ее как можно более регулярно. Если у вас мало времени, делайте ее быстро, в несколько минут.

Ж. Улыбка ликвидирует отрицательные эмоции

Практикуйте технику во время стресса, раздражения, страха или депрессии.

Улыбнитесь тем частям тела, в которых чувствуется напряжение и давление, и вы постепенно почувствуете, как отрицательная энергия преобразуется в положительную силу жизненной энергии. Расход энергии, вызванный отрицательными эмоциями, будет превращен в положительную энергию и жизненность.

Улыбка прогонит отрицательные эмоции. Энергия *Улыбки* может превратить энергию стресса и таких эмоций, как гнев, раздражение, страх, — в жизненную энергию, так что как можно больше улыбайтесь.

3. Улыбка прогонит боль и болезни

Если вы чувствуете боль и недомогание в любой из частей вашего тела, в любом из ваших органов — улыбнитесь этим частям тела, задержите в них *Улыбку* несколько дольше, поговорите с ними, получите от них ответ.



Делайте это, пока вы не почувствуете, что они стали мягкими, более открытыми или что их цвет изменился с темного на светлый.

3

**МИКРОКОСМИЧЕСКАЯ
ОРБИТАЛЬНАЯ
МЕДИТАЦИЯ**

I. Циркуляция вашей Ци по Микрокосмической Орбите (рис. МО 1)

Техники *Внутренней Улыбки*, *Шести Исцеляющих Звук*ов и *Дао-Омоложения* постепенно увеличат силу вашей жизненной энергии, преобразуя стресс в жизненность.

Чтобы использовать в дальнейшем эту энергию эффективно и безопасно для лечения и развития, необходимо, чтобы она перемещалась в теле по специальным путям.

Намного проще «воспитать» вашу энергию, если вы сначала поймете, по каким основным путям она циркулирует в теле.

Нервная система человека очень сложная, и она способна направлять энергию туда, где она необходима.

Древние мастера Дао открыли, что есть два энергетических канала, по которым текут особенно сильные потоки энергии.

Один из них называется *Функциональным*, или *Инь-каналом*.

Он начинается у основания туловища, посередине между яичек у мужчин или влагалищем у женщин — и



анусом, в области, называемой промежностью. Он поднимается вверх по передней части тела, проходит через половые органы, желудок, сердце, горло и оканчивается на кончике языка.

Второй канал, называемый *Управляющим*, или *Ян*-каналом, начинается в том же самом месте, но поднимается по спине.

Энергия понемучет от промежности вверх в копчик и затем проходит через позвоночник в мозг и идет вниз к верхней части рта.

Язык похож на переключатель, который соединяет эти два потока энергии. Когда он касается нёба, сразу за передними зубами, энергия может подниматься вверх по спине и спускаться вниз по передней части тела.

Два канала образуют один круг, через который проходит энергия. Циркулируя, этот жизненный поток проходит через все главные органы и нервную систему тела. Он дает клеткам тот «сок», который необходим для их роста, лечения и функционирования. Эта циркулирующая энергия, известная как *Микрокосмическая Орбита*, и формирует основу для акупунктуры.

Западные медицинские исследования уже показали, что акупунктура эффективна при лечении, хотя ученые до сих пор не могут объяснить, как работает эта система. С другой стороны, даосы изучали труднообнаруживаемые энергетические точки в теле в течение тысяч лет и детально изучили значение каждого канала (рис. МО1).

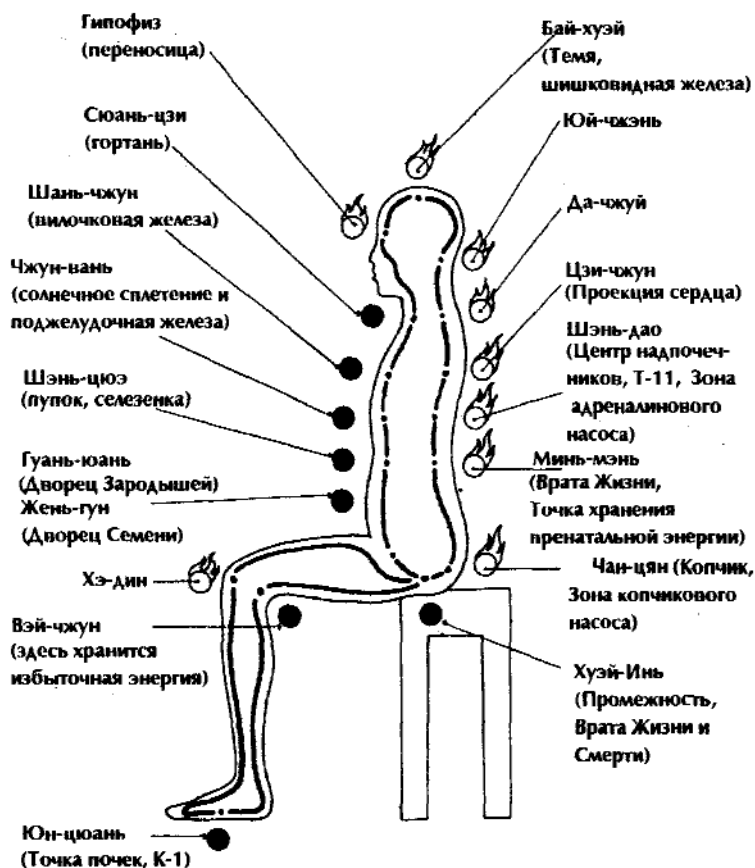


Рис. МО1.

Изучите, как циркулирует Ци по Микрокосмической Орбите, чтобы помочь в снятии стресса.

Язык касается верхней десны, чтобы замкнуть цепь между Управляющим и Функциональным каналами.



Микрокосмическая Орбита образует энергетическую петлю вокруг тела человека, которая несет в себе энергию органа, энергию *Внутренней Улыбки* и распространяет жизненную силу в другие части тела.

II. Важность Микрокосмической Орбиты

С помощью *Микрокосмической Орбитальной Меди- тации* каналы откроются и будут свободны от физических или мысленных блоков. Станет возможным накачивать силу жизненной энергии вверх по позвоночнику.

Если этот канал заблокирован из-за напряжения, изучите практику *Микрокосмической Орбиты*, поскольку она является важным этапом в ликвидации блоков в теле. Она нужна для того, чтобы поток *Ци* циркулировал и оживлял все области ума и тела.

В противном случае, когда интенсивный поток энергии поступает в голову, большая часть энергии рассеивается через глаза, уши, нос и рот. Это подобно нагреванию комнаты при открытых окнах — у вас просто будет большой счет за отопление.

Для того чтобы открыть каналы для Микрокосмической энергии, каждое утро на несколько минут выполняйте эту медитацию после того, как вы сделали *Улыбку*.

Позвольте энергии замкнуть цепь, при этом мысленно сопровождайте ее.



Начните с глаз и мысленно перемещайтесь вместе с энергией вниз по передней части тела через язык, горло, грудь и пупок, а затем поднимайтесь вверх к копчику и по позвоночнику — к голове.

В начале вы можете ничего не чувствовать, но в конце концов, когда энергия будет циркулировать по каналам, поток энергии будет ощущаться в некоторых местах как тепло.

Секрет этой техники заключается в том, что нужно просто расслабиться и попытаться направить ваше внимание непосредственно в то место, где в этот момент находится энергия. Это отличается от визуализации образа в вашей голове, как если бы вы представляли, на что похожа ваша часть тела или ощущения.

Не используйте ваш ум, будто это картинка телеэкрана. Приобретайте опыт ощущения настоящего потока *Ци*. Расслабьтесь и позвольте вашему вниманию течь вместе с *Ци* в теле по естественной цепи к любой желаемой точке, например, вашему пупку, промежности и т. п.

Изучение техники *Микрокосмической Орбиты* рекомендуется всем, кто хочет уметь преобразовывать стресс и ищет настоящего мастера, который мог бы обучить вас.

Продвижение к высшим уровням преобразования эмоциональной энергии без освоения *Микрокосмической Орбиты* очень затруднено. Некоторые люди могут даже «открыть» эти каналы или релаксировать их до уровня, когда они близки к естественному состоянию.



Полезьа от выполнения техники *Микрокосмической Орбиты* выходит за пределы продвижения потока энергии жизненной силы и включает в себя предотвращение процесса старения и лечение многих болезней, начиная от высокого кровяного давления, бессонницы, головных болей — и до артритов.

4

**ШЕСТЬ
ИСЦЕЛЯЮЩИХ
ЗВУКОВ**

1. ВОЗДЕЙСТВИЕ И ТЕОРИЯ

Несколько тысяч лет тому назад даосские мастера в ходе медитаций открыли шесть звуков, которые помогают сохранять оптимальное состояние внутренних органов, предотвращая или излечивая болезни. Они обнаружили, что здоровый орган генерирует вибрацию определенной частоты.

Вместе с *Шестью Исцеляющими Звуками* были разработаны шесть поз, которые активизируют акупунктурные меридианы, или энергетические каналы, органов (рис. ШЗ1).

А. Перегрев органов

Что вызывает нарушение нормального функционирования органов?

Существует много причин. Жизнь в урбанизированном обществе полна физических и эмоциональных стрессовых факторов, таких, как перенаселение, загрязнение окружающей среды, радиация, некачественная пища, разнообразные химические добавки, беспокойство, одиночество, нездоровые положения тела и внезапная или слишком большая физическая нагрузка.

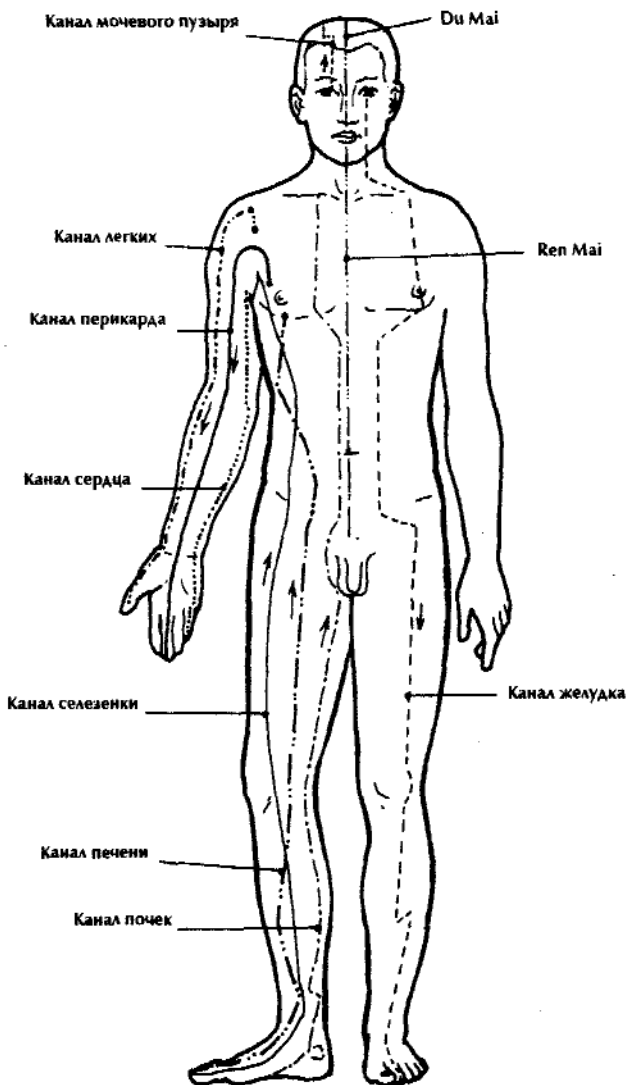


Рис. ШЗ1.

Четырнадцать каналов органов. Вид спереди.

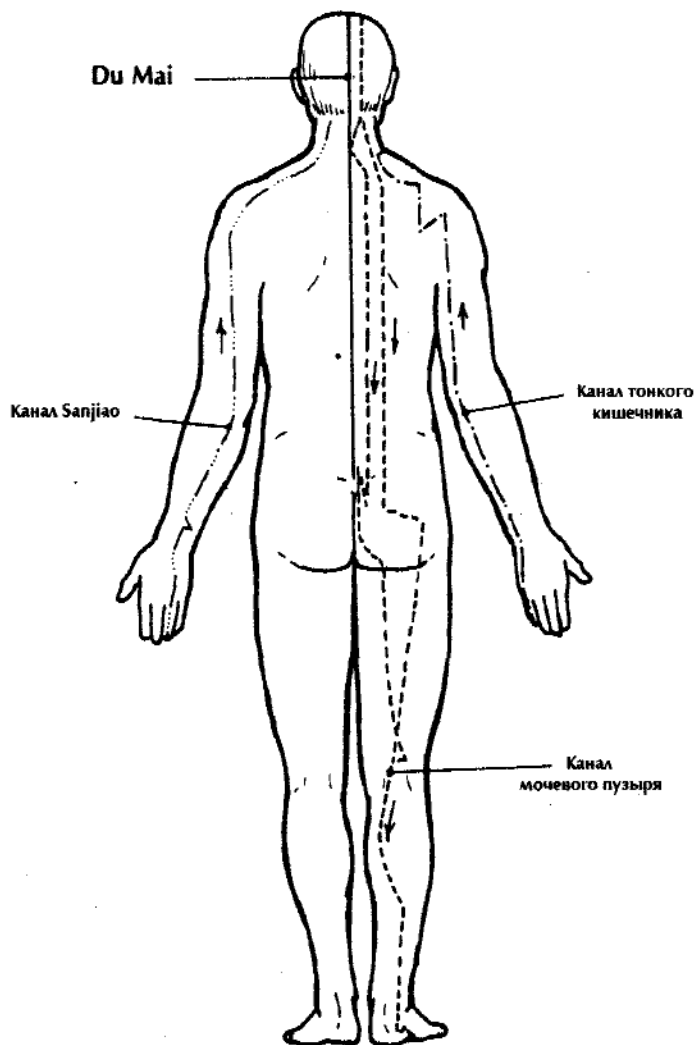


Рис. ШЗ1.
Четырнадцать каналов органов. Вид сзади.



Взятые по отдельности и все вместе, эти стрессогенные факторы вызывают перенапряжение, которое начинает препятствовать свободному течению энергии в теле, в результате чего орган перегревается. Кроме того, в бетонных джунглях, в которых мы живем, почти нет предохранительных клапанов, даруемых нам природой: деревьев, открытых пространств и текущей воды — ручьев или рек, — являющихся источником прохладной очищающей энергии.

Длительный перегрев заставляет орган сжиматься и затвердевать. Это ухудшает его деятельность и вызывает болезнь.

Один из хирургов, работающих в *Центре Исцеляющего Дао* в Нью-Йорке сообщает, что сердца пациентов, которые умерли от сердечного приступа, выглядят так, словно их сварили! А у древних даосов была поговорка: «Перенапряжение варит ваш мозг» (рис. Ш32 и Ш33).

Б. Система охлаждения органов

Китайская медицина говорит, что каждый орган окружен сумкой, или оболочкой, которую называют фасцией и которая регулирует его температуру.

В идеале оболочка выводит избыточное тепло в кожу, которая обменивает ту же на прохладную энергию жизненной силы природы.

Из-за физической или эмоциональной перегрузки оболочка, или фасция, прилипает к органу и больше не

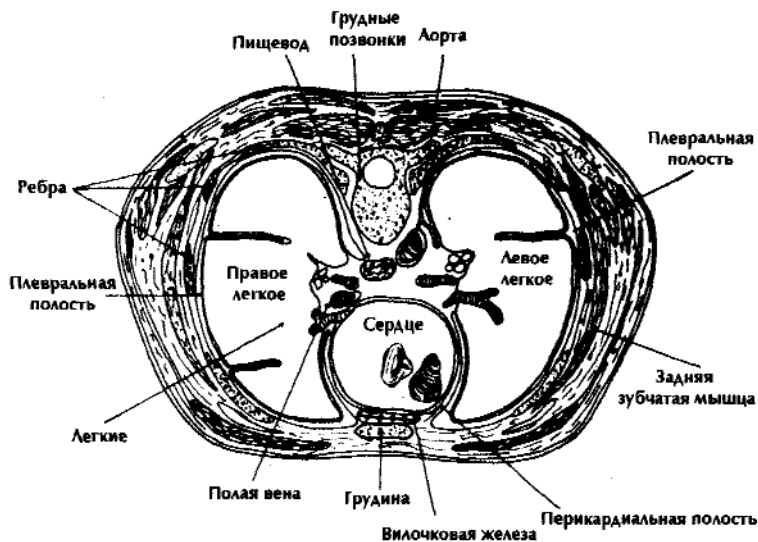


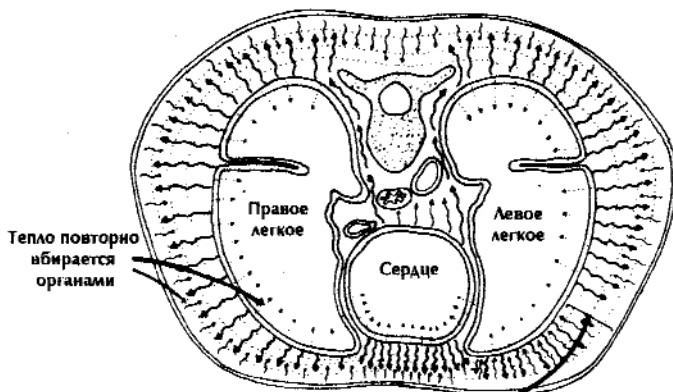
Рис. Ш32.
 Поперечный разрез грудной клетки.

может в достаточной мере выводить тепло в кожу и поглощать прохладную энергию природы.

Кожа загрязняется токсинами, и орган начинает перегреваться.

Шесть Исцеляющих Звуков ускоряют теплообмен через систему пищеварения и рот.

Пищеварительный тракт — это мышечная труба длиной более шести метров, начинающаяся ртом и заканчивающаяся анусом, которая пролегает посреди тела и идет между главными внутренними органами.

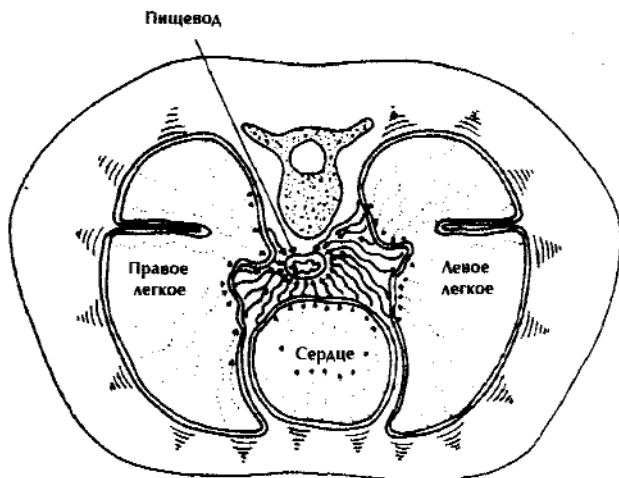


Токсические накопления на тканях и мышцах препятствуют свободному проходу избыточного тепла, генерируемого органами. Это тепло отражается и возвращается опять к органам, вызывая давление, перегрев и в конечном результате -- нарушение деятельности органов.

Рис. ШЗЗ.
Перегрев органов.

Она помогает удалить избыточное тепло из фасций, охлаждая и очищая органы и кожу.

Когда все звуки и позы выполняются правильно и в нужном порядке, тепло равномерно распределяется посредством пищеварительного тракта по всему телу и каждый орган приобретает нормальную температуру (рис. ШЗ4).



При произнесении Исцеляющего Звука избыточное тепло из органов выводится из тела через пищевод.

Рис. ШЗ4.
Система охлаждения органов.

В. Звуки, которые исцеляют и предотвращают болезни

Ежедневное выполнение *Шести Исцеляющих Звуков* восстановит и будет поддерживать психическое и физическое спокойствие и хорошее здоровье.

Улучшится пищеварение, вы будете получать большее сексуальное удовольствие.



Незначительные заболевания, такие, как простуда, грипп и ангина, можно будет легко предотвратить или вылечить.

Многие из учеников, изучающих систему *Исцеляющего Дао*, преодолели длительную зависимость от снотворных, успокаивающих средств, аспирина и обезболивающих препаратов.

Люди, страдавшие от сердечных приступов, предотвратили последующие приступы.

Некоторые психологи обучили своих пациентов технике выполнения *Шести Исцеляющих Звуков*, чтобы они смогли освободиться от депрессии, беспокойства или гнева.

Целители, работающие с телом, использовали *Шесть Исцеляющих Звуков*, чтобы ускорить выздоровление, и ко всему прочему, в таком случае при лечении целитель затрачивает меньше своей собственной энергии жизненной силы.

Каждый из шести органов, с которым работают во время медитации *Шести Звуков*, имеет парный орган, который реагирует на энергетические раздражители вместе с ним одинаковым образом. Когда орган слабый или перегретый, его парный орган также страдает. И, соответственно, выполнение определенных *Исцеляющих Звуков* и позы улучшает деятельность обоих парных органов.



Г. Ощущения во время периода отдыха

Ощущения, которые возникают во время отдыха при медитации, у каждого человека разные. Вы можете почувствовать прохладу, покалывание, вибрацию, легкость или расширение органа, с которым работали, или те же ощущения в голове, руках или ногах.

Возможно, вы не почувствуете ничего особенного, просто общее расслабление.

Может быть, вы ощутите, как меняются ваши органы, становясь мягче, влажнее, пористее и открытее.

Д. Лучший контроль отрицательных эмоций

Шесть Исцеляющих Звуков — это самый быстрый способ успокоить органы.

Жизнь в бетонных джунглях способствует тому, что наше тело накапливает загрязнение и избыточное тепло окружающей нас среды.

Разнообразные излучения стимулируют гиперактивность тела и всех его органов. В результате блокируется циркуляция энергии жизненной силы, которая теперь не может течь легко, эффективно выполняя свою работу.

Если отрицательная энергия не выводится из тела, она продолжает циркулировать по нему и накапливается в органах и их оболочках. Тогда сами органы начинают перегреваться, генерируя еще больше отрицательной энергии и порождая дополнительный стресс.



Однако практикуя *Шесть Звуков*, можно выпустить отрицательную энергию, накопившуюся в органах.

Когда-то древние даосские мастера открыли определенные звуки, тесно связанные с органами и способные охладить органы до их нормальной температуры. Благодаря им мы сегодня можем направить в орган свежую энергию, чтобы вывести или трансформировать отрицательную энергию в энергию положительную и жизнетворную.

Е. Избавляемся от плохого запаха изо рта

Запах изо рта — едва ли не самая распространенная проблема. Многие люди и не подозревают, насколько сильно он влияет на их личную жизнь. Люди, общающиеся с тем, у кого неприятно пахнет изо рта, чувствуют себя несудобно.

Когда вы знаете, что у вас плохо пахнет изо рта и вы никак не можете избавиться от этого устойчивого запаха, вы постепенно теряете уверенность в себе в окружении людей.

Одна из причин этого явления — разрушение зубов, и тут вам может помочь зубной врач.

Другая серьезная причина — это заболевания внутренних органов. Из-за больной печени, например, у вас будет пахнуть изо рта гниющим мясом.

Если у вас нездоровы почки, дыхание ваше будет отдавать сферментированной мочой.



Слабый или больной желудок — главная причина дурного запаха изо рта. Когда пищеварительная деятельность желудка и кишечника расстраивается, на их стенках остается много частично непереваренной пищи, что и порождает неприятный запах.

Шесть Исцеляющих Звуков помогают телу избавиться от токсинов, укрепить органы и выпустить внутренние газы, из-за которых дыхание становится зловонным.

Ж. Устранение запаха тела

Сильный запах тела также вызывает массу проблем, особенно летом. Его причиной может быть длительная работа в стрессовой ситуации, из-за которой органы перенапрягаются и могут болеть, особенно это касается желудка.

Боль в желудке отрицательно влияет на состояние пищеварительной системы и на циркуляцию Ци по телу. Запах, выделяемый при потении, — особенно это касается запаха подмышек (которые являются выходом потока энергии тела) — становится очень резким.

Шесть Исцеляющих Звуков, особенно *Звук легких*, способствуют обмену энергии и заставляют энергию циркулировать. При выполнении *Звука легких* вам нужно поднять руки над головой и открыть подмышки. Это улучшит циркуляцию и обмен энергии в подмышках, органы больше откроются и станут чище.

Звук почек тоже поможет вам избавиться от зловонного пота.



Люди, легко потеющие при малейшем физическом напряжении или волнении, имеют слабые почки. Их почки не могут отфильтровать мочевую кислоту в теле и вывести ее в кровь. Когда почки ослаблены или больны, фильтрующая система «ломается» в них, и во всем теле накапливается избыток мочевой кислоты. Из-за этого пот человека становится зловонным.

Когда избыточная вода в организме не может выйти из него через почки, тело получает стресс, тогда человек легко пугается и пот его неприятно пахнет. Практика *Звука почек* и массажирование области почек на спине легким постукиванием может помочь вытряхнуть частицы мочевой кислоты, застрявшие в фильтрах почек. Также очень полезно массажирование стопы в *Точке почек*, и особенно в точке *Журчащего Ручья*, находящейся на подошве.

3. Зевание, отрыжка и отход газов

Зевание, отрыжка или отход газов обычно происходят во время или вскоре после выполнения *Шести Исцеляющих Звуков*.

Такие реакции часто вызывают отрицательное отношение со стороны окружающих, но они на самом деле полезны. Они являются частью процесса освобождения пищеварительной системы от плохого запаха, газов и горячей энергии.

При вдохе вы вбираете в пищевод прохладную свежую энергию жизненной силы и направляете ее во внутренние органы. Выдох и произнесение пужного звука порождают



обмен энергий: хорошая энергия заполняет орган, вытесняя энергию вредную.

Сегодня в мире тратятся миллионы долларов на антацидные* средства и напитки, которые высвобождают накопленные газы. При помощи *Шести Исцеляющих Звуков* вы сделаете то же самое более эффективно и без материальных затрат.

И. Лучшее очищение тела от токсинов возможно при помощи вашей собственной энергии жизненной силы

Удаление токсинов посредством выполнения *Шести Исцеляющих Звуков* — это один из лучших способов очищения органов, потому что в этом случае используется свежая энергия.

Люди тратят большие деньги на травы и лекарства, чтобы очистить организм. Часто эти же вещества проникают в ткани и задерживаются там, вызывая еще большую интоксикацию.

После выполнения *Шести Звуков* может произойти отход газов, кал может стать жидким или зловонным — это будет свидетельством того, что идет процесс очищения организма от ядов.

*

Антацидные — нейтрализующие кислоту.



К. Слезы и слюна

Кроме зевоты или отрыжки, при практике *Шести Исцеляющих Звуков* может появиться еще один признак очищения организма от токсинов — выделение слез. Слезы предотвращают заболевания глаз и очищают их.

Обычно внутреннему очищению сопутствует обильное выделение слюны слюнными железами рта, которая, как вы почувствуете, будет свежей и ароматной. Когда во рту накопится много слюны, нужно проглотить ее, прижав язык к нёбу и подбородок к шее.

Л. Шесть Звуков могут увеличить подвижность тела

Накопившаяся в органах плохая энергия может сделать их напряженными и болезненными, особенно при сокращении, и таким образом замедляется физиологическая деятельность. Но *Шесть Исцеляющих Звуков* выводят энергию, застоявшуюся в органах.

В ходе своих исследований доктор Г. Гудхарт, основатель прикладной кинезиологии, открыл, что каждая большая мышца связана с органом тела. Слабость мышцы обычно обозначает, что что-то не в порядке с уровнем Ци соответствующего органа.

В системе даосского тренинга все органы ассоциируются с движением и конечностями. Если течение энергии органа заблокировано вредной энергией или отрицательными эмоциями, движение парной с органом мышцы



будет напряженным, болезненным и ограниченным. Мышцы словно дублируют органы. Поэтому амплитуда движения разных мышц тела значительно уменьшится, если органы испытывают напряжение или стресс.

Мы обнаружили, что у многих из наших учеников улучшилась подвижность мышц и суставов после того, как благодаря выполнению *Шести Исцеляющих Звуков* их внутренние органы избавились от напряжения.

На схеме указаны части тела, органы, мышцы и соответствующие им эмоции (рис. Ш35).

- 1 — Зима, холод, темнота, страх, черный,
- 2 — Слух, уши, кости, соленый вкус,
- 3 — Шея, спина, ягодицы, задняя поверхность ног,
- 4 — Боковая поверхность стопы,
- 5 — Мочевой пузырь,
- 6 — Почки,
- 7 — 15–17 часов,
- 8 — 17–19 часов,
- 9 — Лето, тепло, циркуляция, рост, красный,
- 10 — Общение, отношения с людьми, сердце, диафрагма,
- 11 — Грудь, внутренняя поверхность рук, третий палец руки,
- 12 — Внешняя поверхность рук, вокруг ушей, виски,
- 13 — Перикард,
- 14 — Тройной Обогреватель,
- 15 — 19–21 час,
- 16 — 21–23 часа,
- 17 — Весна, ветер, гнев, решения, сила воли, зеленый,
- 18 — Зрение, слезы, глаза, мышцы, ногти, кислый вкус,
- 19 — Внутренняя поверхность ноги, пах, диафрагма, ребра,
- 20 — Плечи, бока,
- 21 — Печень,

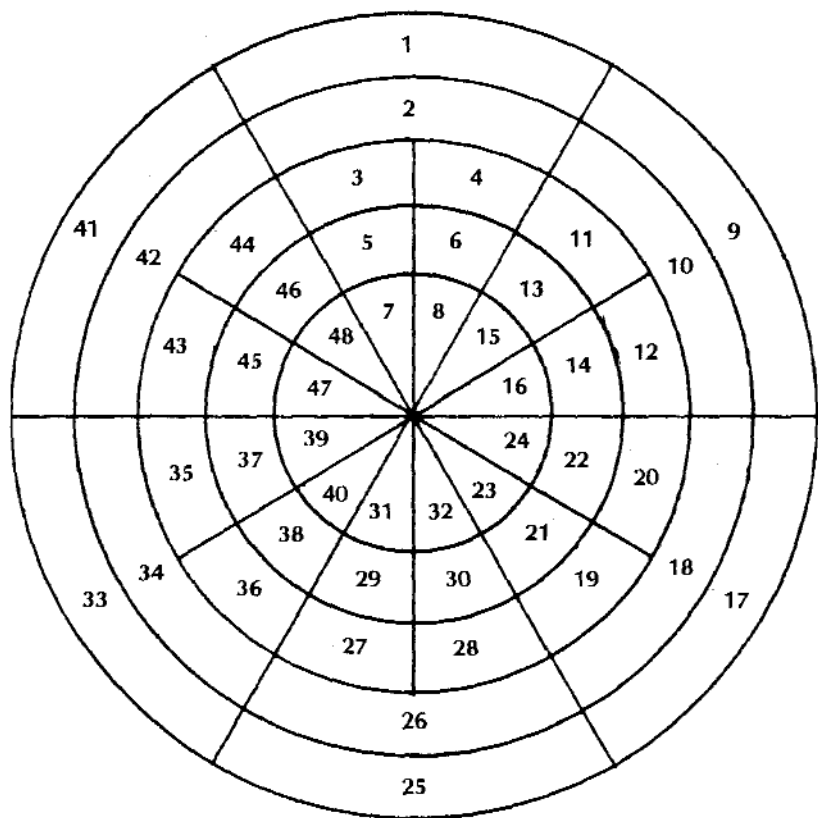


Рис. ШЗ5.
Схема биологических часов человеческого тела.

- 22 — Желчный пузырь,
- 23 — 1-3 часа ночи,
- 24 — 23-1 час ночи,
- 25 — Осень, сухость, отпусkanie, белый,
- 26 — Обоняние, слизистая, нос и кожа, пряный вкус,
- 27 — Внешняя поверхность рук, зубы, воздушные пазухи,



- 28 — Грудь, внутренняя поверхность рук, большие пальцы рук,
- 29 — Толстая кишка,
- 30 — Легкие,
- 31 — 5–7 часов,
- 32 — 3–5 часов,
- 33 — Бабуье лето, влажный, размышление, сочувствие, желтый,
- 34 — Вкус, слюна, рот, сладкий вкус,
- 35 — Лицо, грудь, внешняя поверхность ног,
- 36 — Внутренняя поверхность ног, пах, ребра,
- 37 — Желудок,
- 38 — Селезенка,
- 39 — 7–9 часов утра,
- 40 — 9–11 часов,
- 41 — Лето, тепло, внутренняя радость, красный,
- 42 — Речь, пот, язык, горький вкус,
- 43 — Подмышки, внутренняя поверхность рук,
- 44 — Внешняя поверхность рук, плечи,
- 45 — Сердце,
- 46 — Тонкий кишечник,
- 47 — 11–13 часов,
- 48 — 1–3 часа

II. ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ ШЕСТИ ИСЦЕЛЯЮЩИХ ЗВУКОВ

- А. Чтобы извлечь максимальную пользу, правильно выполняйте позу и точно произносите звук каждого органа.
- Б. Во время выдохов нужно смотреть вверх, в потолок, откинув голову назад. При этом образуется прямой проход от рта через пищевод к



внутренним органам, что облегчает обмен энергии.

В. Звуки произносятся без голоса, то есть губы, зубы и язык производят звук, но слышите вы его только внутри; так усиливается воздействие звука.

Все *Шесть Звуков* нужно произносить медленно и плавно.

Г. Выполняйте все упражнения в предложенном в книге порядке. Этот порядок способствует равномерному распределению тепла в теле. Он соответствует естественному расположению времен года, начиная с осени и заканчивая бабьим летом.

Д. К выполнению *Шести Исцеляющих Звуков* приступайте не раньше, чем через час после еды.

Однако если у вас метеоризм, тошнота или спазмы желудка, можете выполнить *Звук селезенки* сразу после еды.

Е. Выберите тихое место и отключите телефон.

Пока вы не разовьете способность внутреннего сосредоточения, вам нужно исключать все отвлекающие факторы.

Ж. Тепло оденьтесь, чтобы не замерзнуть. Одежда должна быть свободной, ремень ослабьте. Снимите очки и часы.



III. ПОЗА И ВЫПОЛНЕНИЕ ЗВУКОВ

- А. Сядьте на край стула. Половые органы должны находиться не на стуле; они являются важным энергетическим центром (рис. ШЗ6).
- Б. Расстояние между стопами должно равняться длине бедра, стопы прочно стоят на полу.
- В. Спина выпрямлена, плечи расслаблены; расслабьте грудную клетку, пусть она опустится.
- Г. Глаза должны быть открыты.
- Д. Положите руки на бедра ладонями вверх. Теперь вы готовы и можете приступить к выполнению упражнений.

IV. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЛЕГКИХ: ПЕРВЫЙ ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ЗВУК

А. Характеристики

Легкие

Парный орган: толстая кишка

Стихия: металл

Время года: осень — сухость

Отрицательные эмоции: грусть, печаль, тоска

Положительные качества: благородство, отказ,
отпускание, пустота, мужество

Звук: ССССССС...

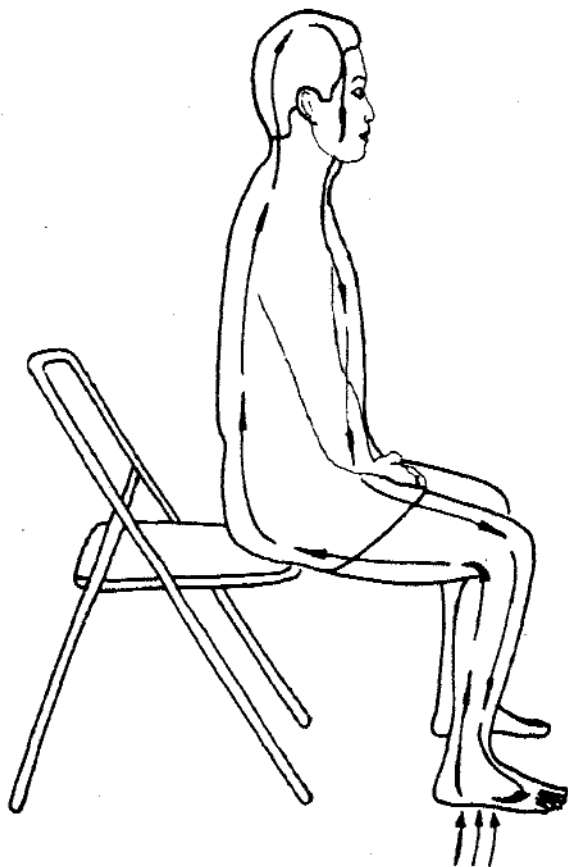


Рис. ШЗ6.
Сядьте на край стула.



Части тела: грудь, внутренняя поверхность рук,
большие пальцы рук

Органы чувств и чувства: нос, обоняние, слизистая,
кожа

Вкус: острый

Цвет: белый

Легкие доминируют осенью. Их стихия — металл, цвет — белый. Отрицательные эмоции — грусть и печаль. Положительные эмоции — мужество и благородство.

Б. Поза и техника выполнения

1. Ощутите ваши легкие (рис. ШЗ7).

2. Глубоко вдохните и поднимите руки перед собой, следя за их движением глазами.

Когда руки окажутся на уровне глаз, начинайте поворачивать ладони и поднимите руки высоко над головой, развернув ладони вверх.

Локти при этом полусогнуты.

Вы должны почувствовать натяжение, идущее от запястий по предплечьям, локтям и до плеч.

При этом легкие и грудная клетка раскроются, а это облегчит дыхание (рис. ШЗ8 и ШЗ9).

3. Закройте рот так, чтобы зубы мягко сомкнулись, и слегка раздвиньте губы.

Уголки рта оттяните назад и выдохните, выпуская воздух через щель между зубами, при

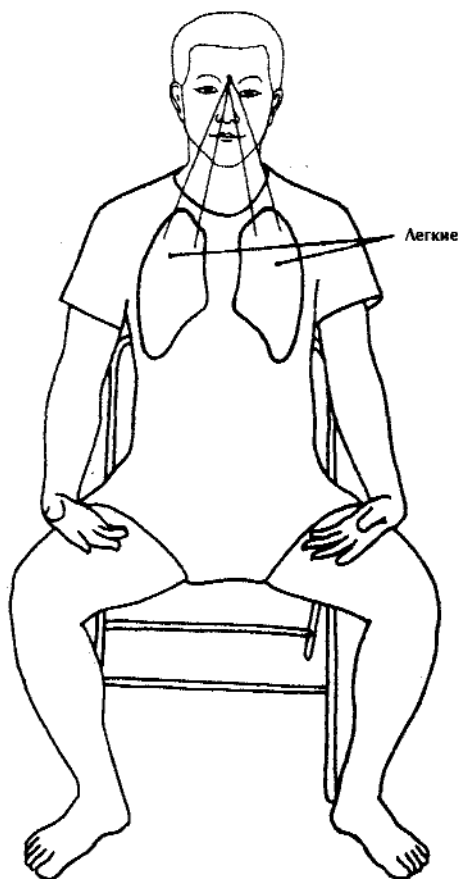


Рис. ШЗ7.
Ощутите легкие.



Рис. ШЗ8а.
Начинайте разворачивать ладони и ...

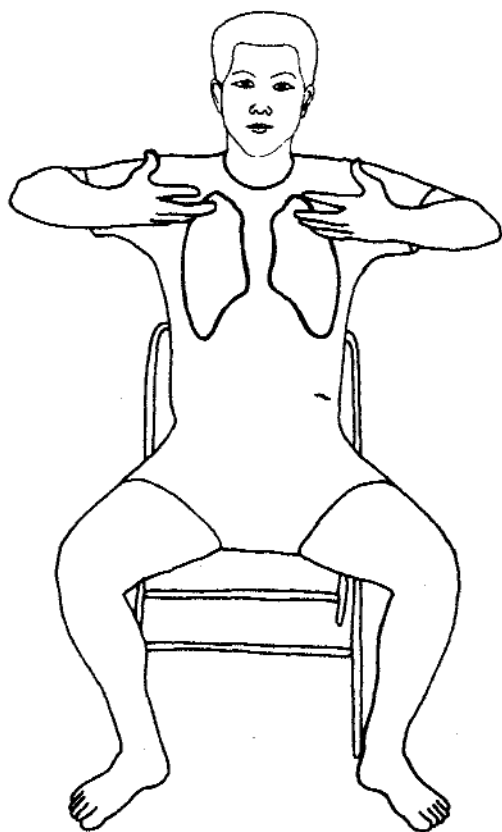


Рис. Ш386.
Начинайте разворачивать ладони и ...

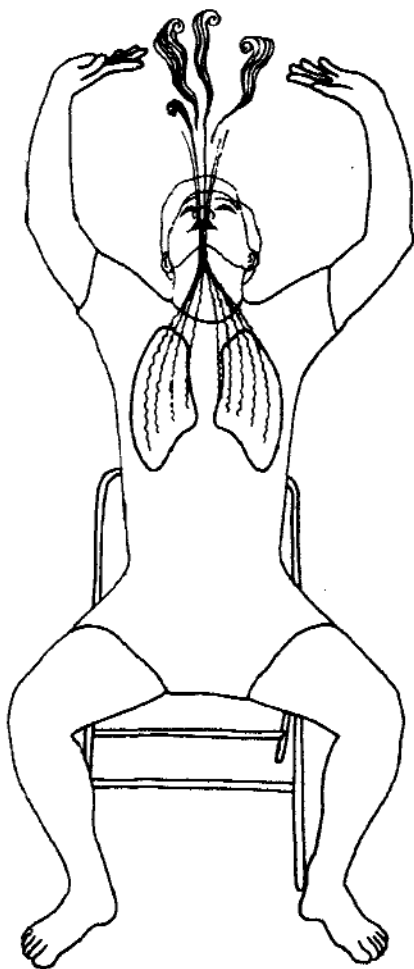


Рис. ШЗ9а.
... поднимите руки высоко над головой.



Рис. ШЗ96.
... поднимите руки высоко над головой.



этом получится звук «ССССС...», который надо произнести без голоса, медленно и плавно на одном дыхании (рис. Ш310).

4. Одновременно представьте себе и почувствуйте, как плевра (оболочка, которая покрывает легкие) полностью сжимается, выжимая из себя избыточное тепло, большую энергию, грусть, печаль и тоску (рис. Ш311).
5. После полного выдоха (выполненного без напряжения) разверните ладони вниз, закройте глаза и наполните легкие воздухом, чтобы укрепить их.

Если вы чувствительны к цвету, можете представить, что чистый белый свет и качество благородства заполняют все ваши легкие.

Мягко расслабьте плечи и медленно опустите руки на бедра ладонями вверх. Почувствуйте обмен энергии в кистях и ладонях.

6. Закройте глаза, дышите нормально, улыбнитесь легким, почувствуйте их и представьте, что вы все еще произносите их *Звук*.

Обращайте внимание на все возникающие ощущения.

Постарайтесь почувствовать, как свежая прохладная энергия вытесняет горячую и вредную энергию (рис. Ш312).

7. После того как дыхание нормализовалось, выполните данное упражнение от 3 до 6 раз.

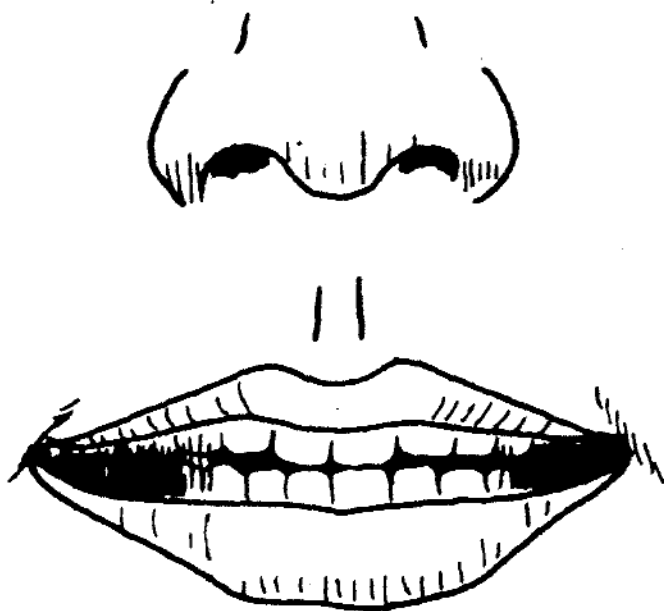


Рис. ШЗ10.
Положение губ при выполнении
Звука легких. Сомкните зубы.
Уголки рта оттяните назад.

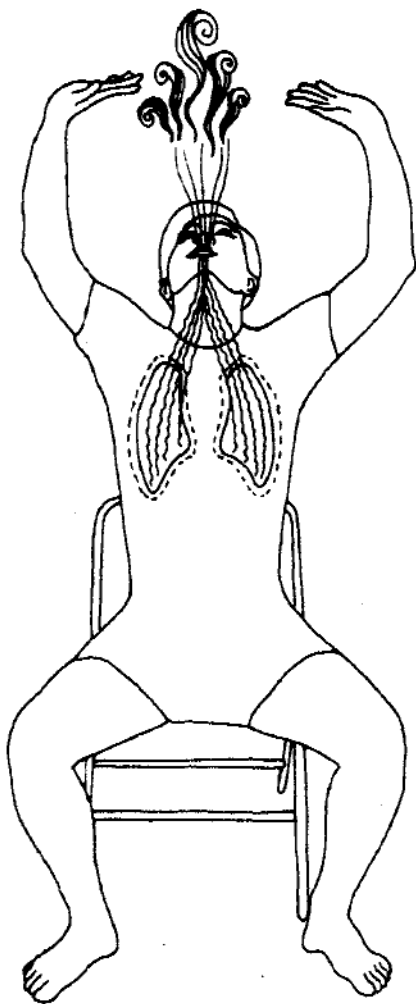


Рис. Ш311.

Представьте себе и почувствуйте, как легочная сумка полностью сжимается.

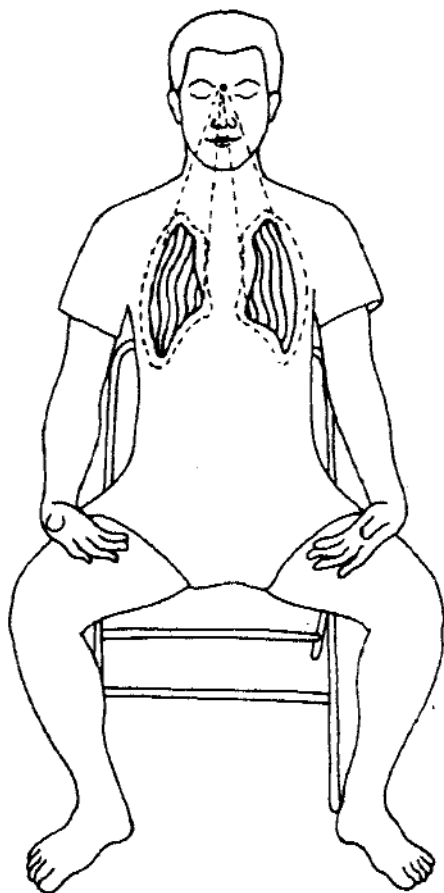


Рис. Ш312.
Закройте глаза; дышите нормально;
улыбнитесь легким.



8. При простуде, гриппе, зубной боли, курении, астме, эмфиземе, депрессии, или когда вы хотите увеличить подвижность грудной клетки и эластичность внутренней поверхности рук, или же для очищения легких от токсинов можете повторить звук 9, 12, 18, 24 или 36 раз.
9. Звук *легких* может помочь перестать нервничать, если вы находитесь перед большой аудиторией.
- Для этого беззвучно и без движений рук выполните его несколько раз. Это поможет вам успокоиться.
- Если же Звук *легких* окажется недостаточным, можете выполнить Звук *сердца* и *Внутреннюю Улыбку*.

V. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПОЧЕК: ВТОРОЙ ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ЗВУК

A. Характеристики

Почки

Парный орган: мочевой пузырь

Стихия: вода

Время года: зима

Отрицательная эмоция: страх



Положительные качества: кротость, бдительность, спокойствие

Звук: ВУУУУУ...(WOOOOOOO)

Части тела: боковая поверхность стопы, внутренняя поверхность ноги, грудь

Органы чувств и чувства: слух, уши, кости

Вкус: соленый

Цвет: черный или темно-синий

Время года почек — зима. Их стихия — вода, цвет — черный или темно-синий. Отрицательная эмоция — страх, положительная — кротость.

Б. Поза и техника выполнения

1. Ощутите почки (рис. ШЗ13).
2. Сведите ноги, лодыжки и колени соприкасаются.
Наклоняясь вперед, глубоко вдохните и сцепите кисти; захватите замком рук колени и потяните их на себя. Выпрямив руки, почувствуйте натяжение спины в области почек; поднимите взгляд и без напряжения отклоните голову назад (рис. ШЗ14 и ШЗ15).
3. Округлите губы и почти беззвучно произнесите звук, который получается, если задувать свечу. Одновременно подтяните среднюю часть живота — между грудиной и пупком — к позвоночнику.

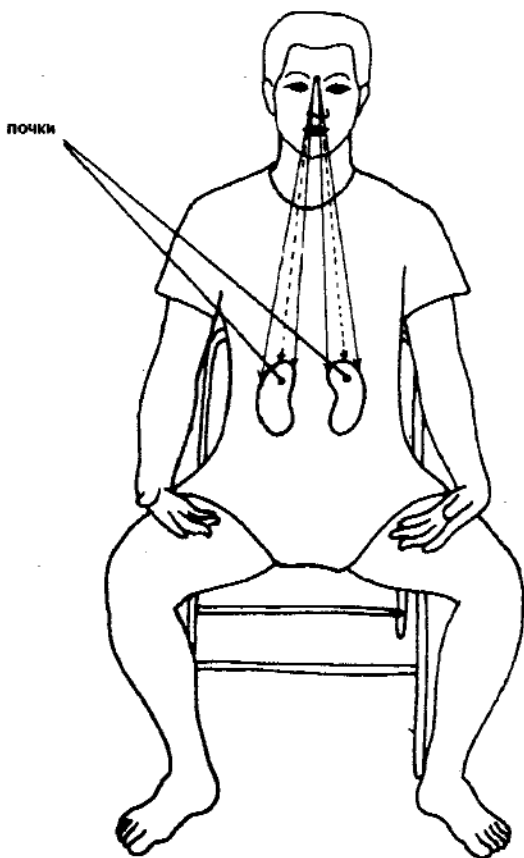


Рис. ШЗ13.
Ощутите почки.

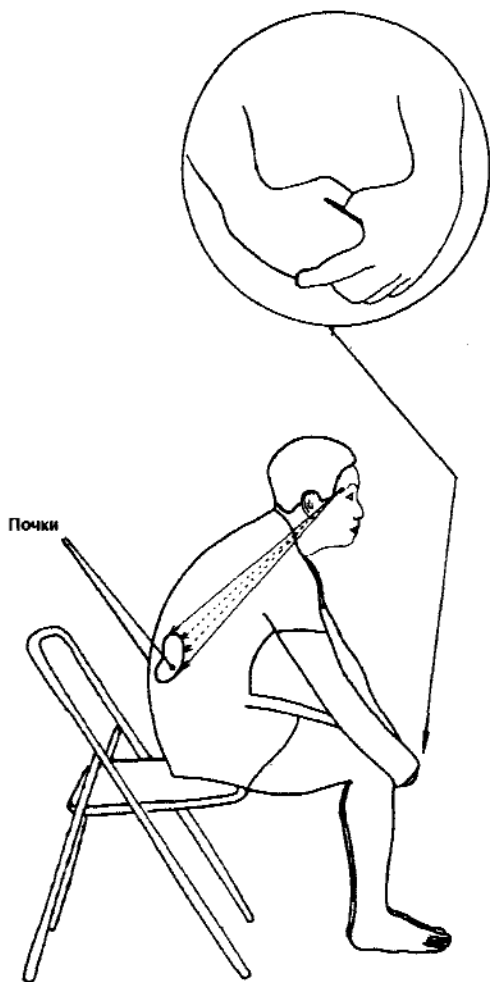


Рис. ШЗ14.
Захватите руками колени.



Рис. ШЗ15.
Захватите руками колени.

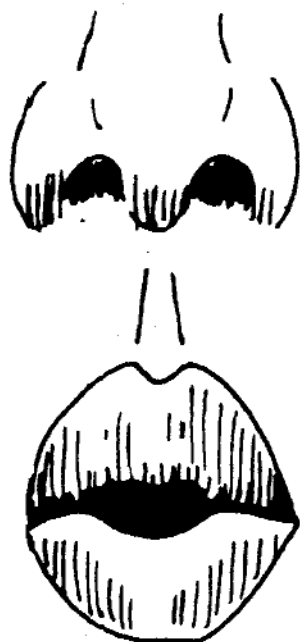


Рис. ШЗ16.

Округлите губы и произнесите звук, который получается, когда человек задует свечу.

Представьте, как избыточное тепло, влажная большая энергия и страх выжимаются из оболочки вокруг почек (рис. ШЗ16, ШЗ17 и ШЗ18).

4. После полного выдоха сядьте прямо и медленно вдохните в почки, представляя себе, как ярко-

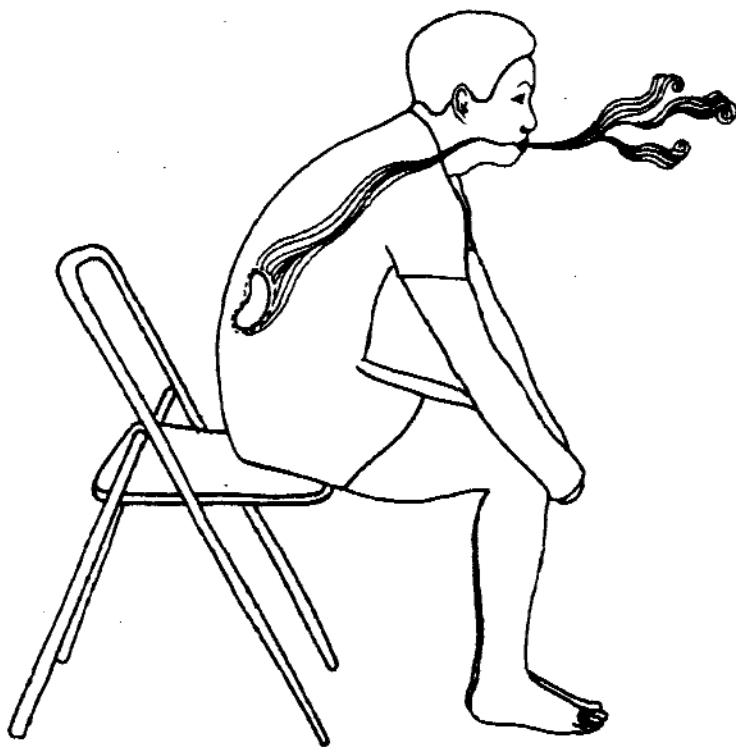


Рис. ШЗ17.
Округлите губы и произнесите
звук, который получается, когда
человек задувает свечу.

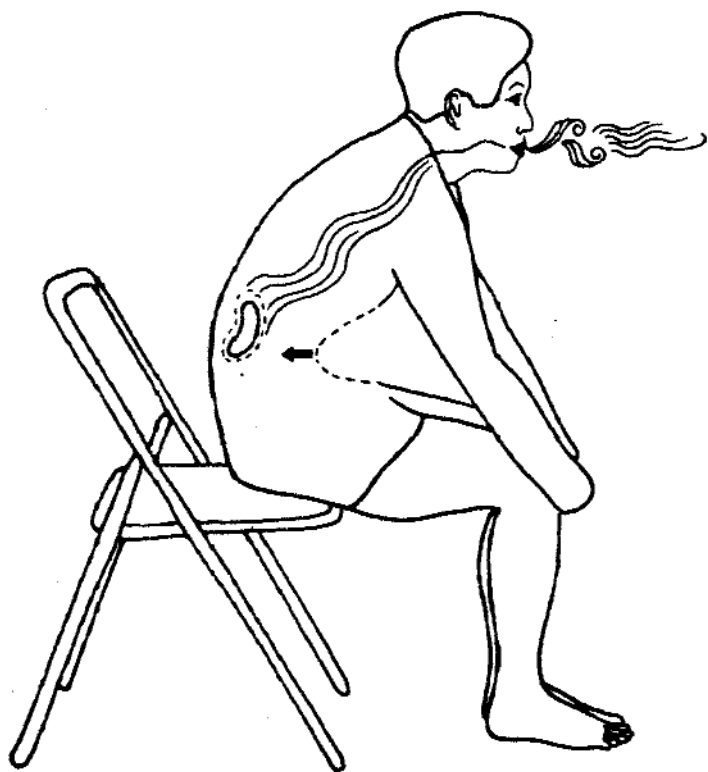


Рис. Ш318.
Подтяните среднюю часть живота к почкам.



голубая энергия и качество кротости входят в почки.

Расставьте ноги на длину бедра и положите на бедра руки ладонями вверх.

5. Закройте глаза и дышите нормально.

Улыбнитесь почкам, представляя, что вы все еще произносите их *Звук*.

Обратите внимание на свои ощущения.

Ощутите обмен энергий в области вокруг почек, в кистях, голове и ногах (рис. ШЗ19).

6. После того, как дыхание успокоится, повторите *Исцеляющий Звук* от 3 до 6 раз.

7. При болях в спине, усталости, головокружении, звоне в ушах или для очищения почек от токсических веществ повторите от 9 до 36 раз.

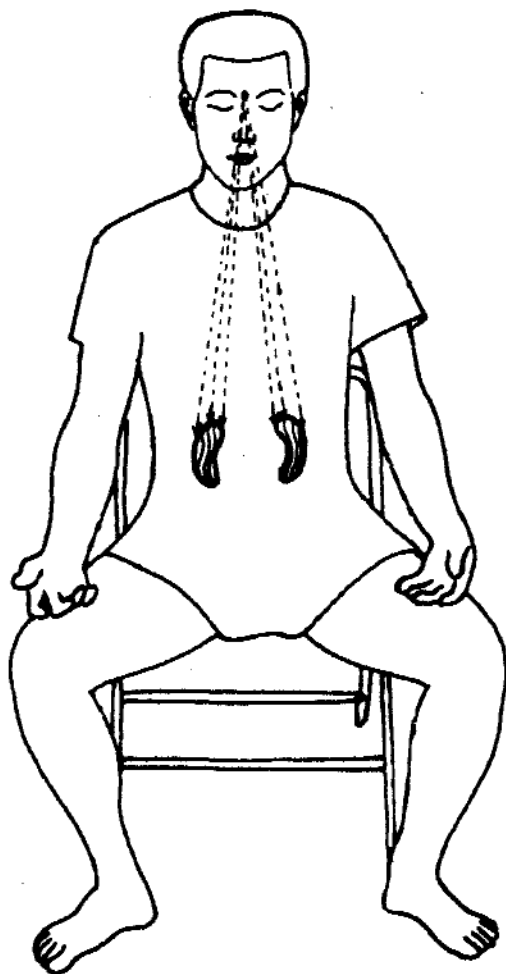


Рис. ШЗ19.
Закройте глаза и улыбнитесь почкам.



VI. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПЕЧЕНИ: ТРЕТИЙ ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ЗВУК

А. Характеристики

Печень

Парный орган: желчный пузырь

Стихия: дерево

Время года: весна

Отрицательные эмоции и качества: гнев, агрессия

Положительные качества: доброта, стремление к саморазвитию

Звук: ШШШШШ...

Части тела: внутренняя поверхность ног, пах, диафрагма, ребра

Органы чувств и чувства: зрение, слезы, глаза

Вкус: кислый

Цвет: зеленый

Печень доминирует весной. Дерево — ее стихия, зеленый — ее цвет. Отрицательная эмоция — гнев. Положительная — доброта. Печень имеет особое значение.



Б. Поза и техника выполнения

1. Ощутите печень и почувствуйте связь между глазами и печенью (рис. Ш320).
2. Опустите руки ладонями наружу. Глубоко вдохните, медленно поднимая руки через стороны над головой. Одновременно запрокиньте голову и смотрите на руки (рис. Ш321).
3. Переплетите пальцы и разверните ладони вверх (рис. Ш322).
Толкните вверх запястья (рис. Ш323) и почувствуйте натяжение мышц рук от кистей до плеч.
Слегка наклонитесь влево, создавая мягкое натяжение в области печени (рис. Ш324).
4. Выдохните со звуком «ШШШШШ...» (рис. Ш325), голосовые связки в этом почти не участвуют. И снова представьте и почувствуйте, как оболочка, в которой заключена печень, сжимается и избавляется от избыточного тепла и гнева (рис. Ш326).
5. После полного выдоха разомкните пальцы и, толкая в стороны нижние части ладоней (рис. Ш327), сделайте медленный вдох в печень; представьте, как она наполняется ярко-зеленым светом доброты.

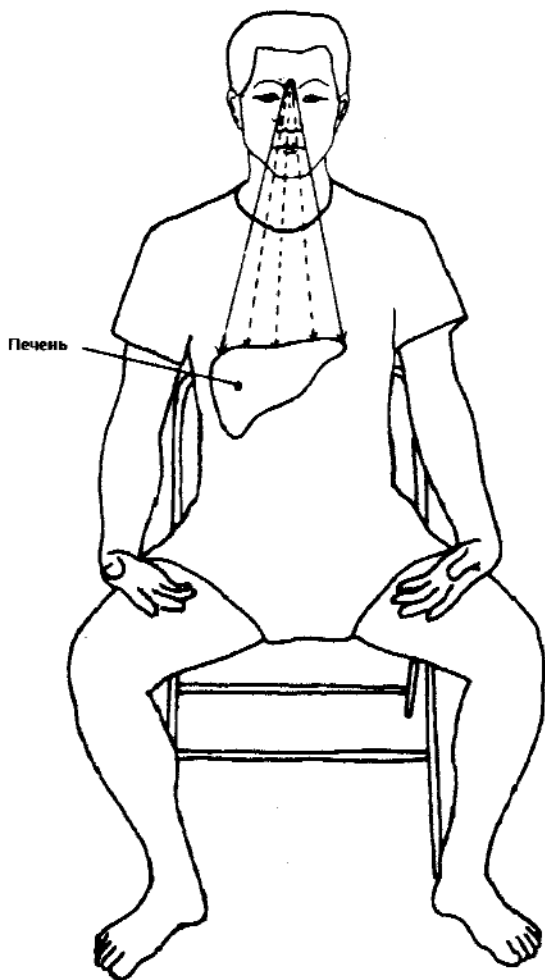


Рис. Ш320.
Ощутите печень



Мягко опустите руки, начиная движение с плеч.

Руки положите на бедра ладонями вверх и отдохните.

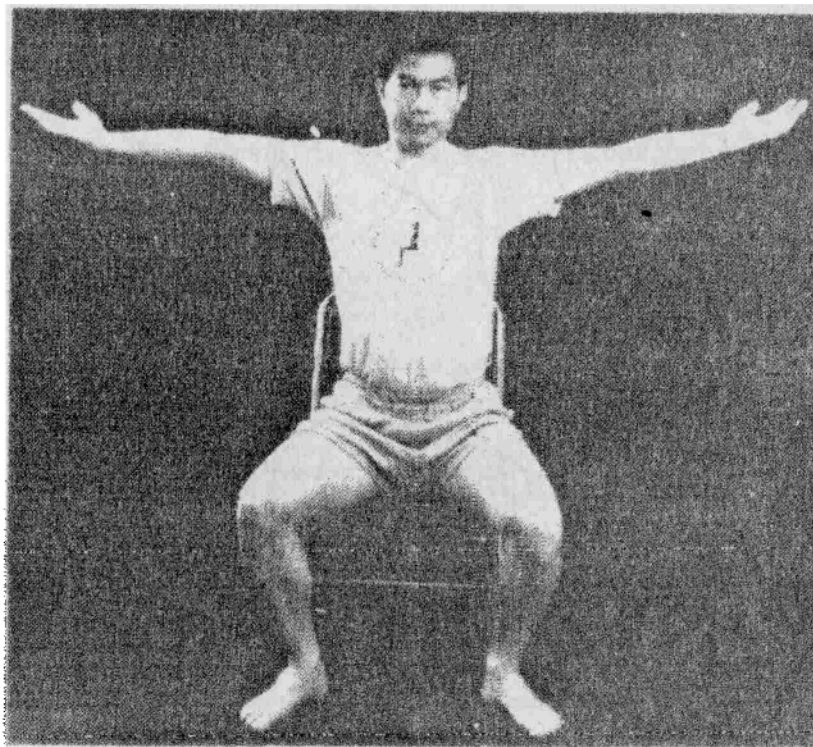


Рис. ШЗ21.

Медленно поднимите руки через стороны над головой.

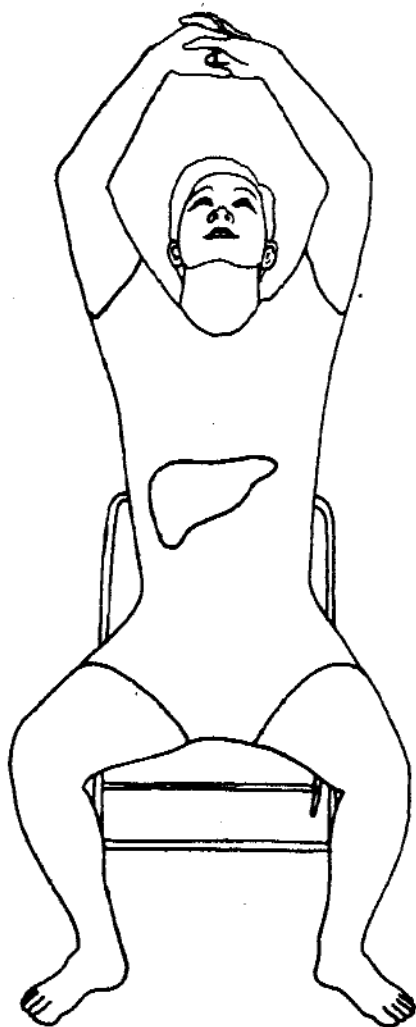


Рис. ШЗ22.
Сплетите пальцы и разверните ладони.

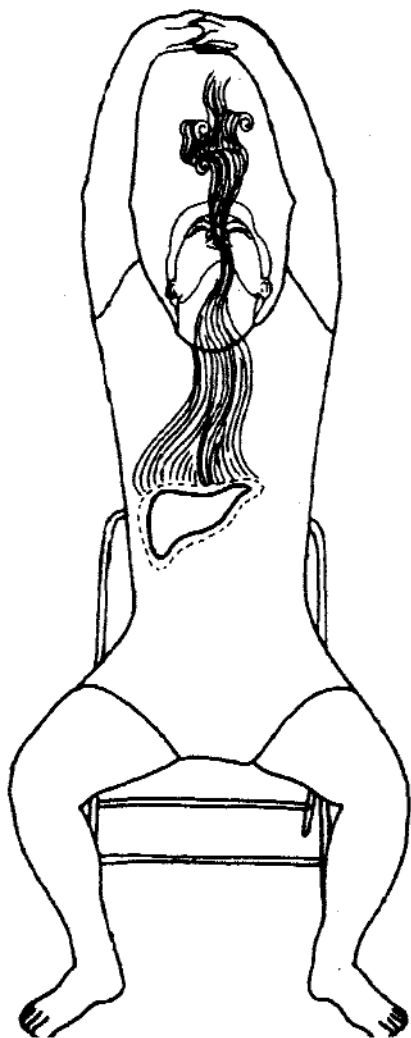


Рис. ШЗ23.
Толкните вверх запястья.



Рис. Ш324.
Правую руку толкните больше.



6. Закройте глаза, дышите нормально, улыбнитесь печени, представляя, как будто вы все еще произносите ее *Звук*.

Следите за ощущениями.

Чувствуйте обмен энергий (рис. Ш328).

7. Выполните от 3 до 6 раз.

Если вы ощущаете гнев, у вас красные или слезящиеся глаза, во рту ощущаете кисловатый или горький привкус, повторите упражнение от 9 до 36 раз.

Даосские мастера говорили по поводу контроля гнева: «Если ты произнес *Звук печени* 30 раз и ты все еще сердисься на кого-то, у тебя есть право поколотить этого человека».



Рис. Ш325.
Выдохните со звуком
«ШШШШШ...».

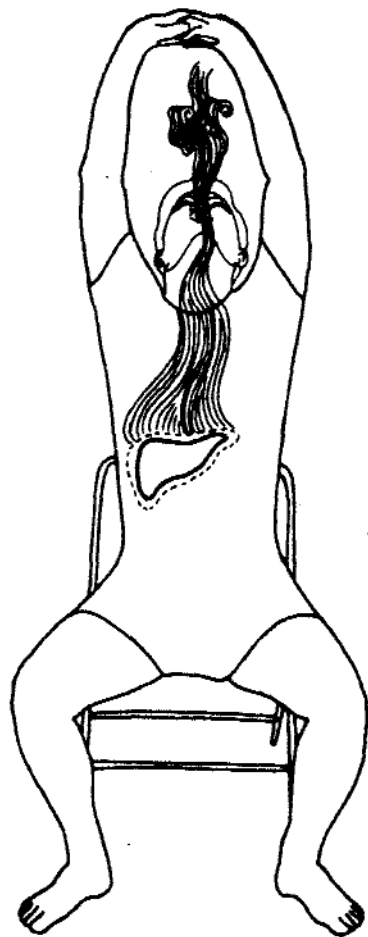


Рис. ШЗ26.
Почувствуйте, как оболочка, в которой
находится печень, сжимается.

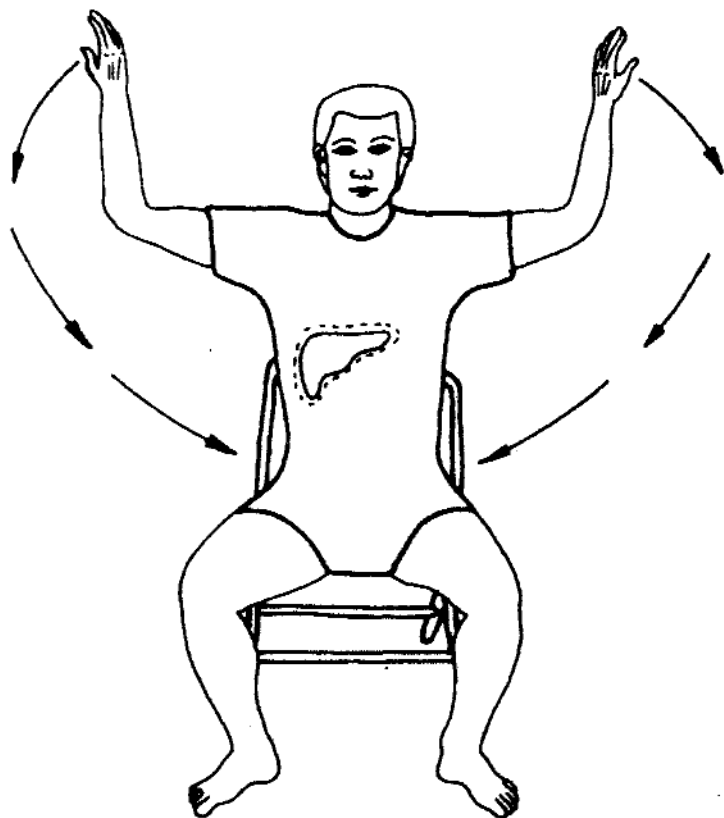


Рис. ШЗ27.
Толкните в стороны ладони
(нижнюю часть).

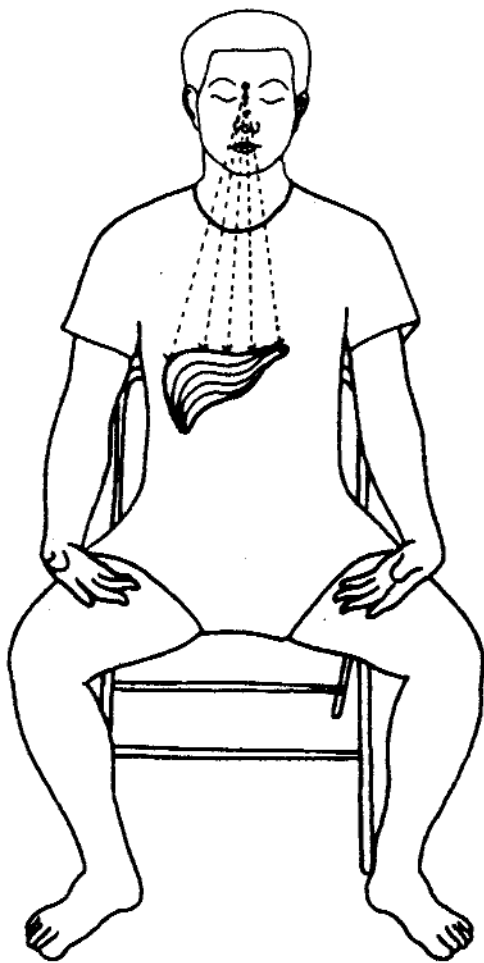


Рис. Ш328.
Закройте глаза и улыбнитесь печени.



VII. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СЕРДЦА: ЧЕТВЕРТЫЙ ИЩЕЛЯЮЩИЙ ЗВУК

А. Характеристики

Сердце

Парный орган: тонкий кишечник

Стихия: огонь

Время года: лето

Отрицательные качества: нетерпеливость, раздражительность, поспешность, жестокость, насилие

Положительные качества: радость, честь, искренность, созидательность, энтузиазм, духовность, сияние, свет

Звук: ХХХАААААА...

Части тела: подмышки, внутренняя поверхность рук

Орган чувств и его деятельность: язык, речь

Вкус: горький

Цвет: красный

Сердце непрерывно работает, совершая приблизительно 72 удара в минуту, 4 320 ударов в час, 103 680 ударов в сутки.



При этом, естественно, генерируется тепло, которое отводится сумкой сердца, перикардом.

С точки зрения даосских мудрецов, перикард достаточно важен для того, чтобы его считать отдельным органом.

Б. Поза и техника выполнения

1. Ощутите сердце и почувствуйте связь между ним и языком (рис. Ш329).
2. Глубоко вдохните, одновременно принимая то же положение, что и для выполнения *Звука печени* (рис. Ш330), но на этот раз слегка наклонитесь вправо (рис. Ш331).
3. Приоткройте рот (рис. Ш332), округлите губы и выдохните со звуком «ХХХААААА...» (рис. Ш333, Ш334 и Ш335), без голоса, представляя, как перикард избавляется от избыточного тепла, нетерпеливости, раздражительности и поспешности.
4. Отдых выполняется так же, как и при выполнении *Звука печени*, с той лишь разницей, что внимание нужно сосредоточить на сердце (рис. Ш336) и представить, как его наполняет ярко-красный свет и качества радости, чести, искренности и созидательности.
5. Выполните от трех до шести раз. При больном горле, простуде, опухании десен или языка, болезнях сердца, болях в сердце, нервозности,

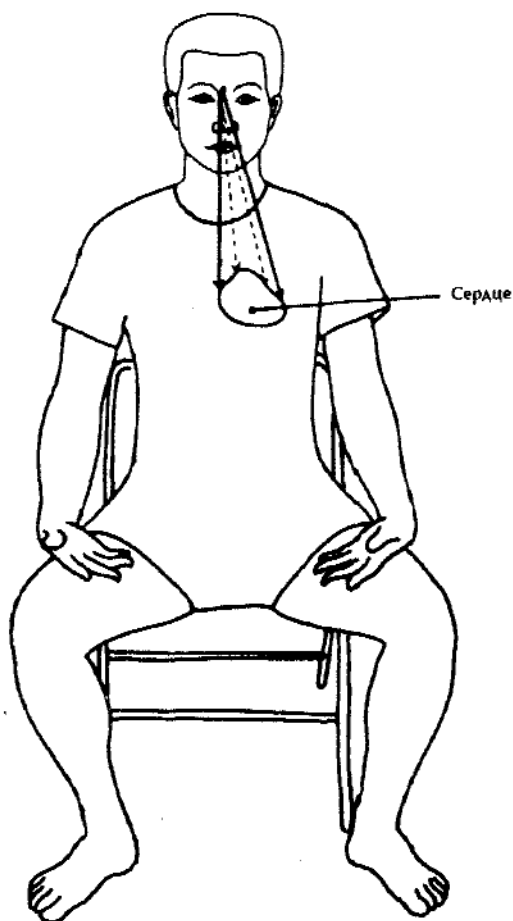


Рис. ШЗ29.
Ощутите сердце.



унынии и для очищения сердца от токсинов повторите от девяти до тридцати шести раз.

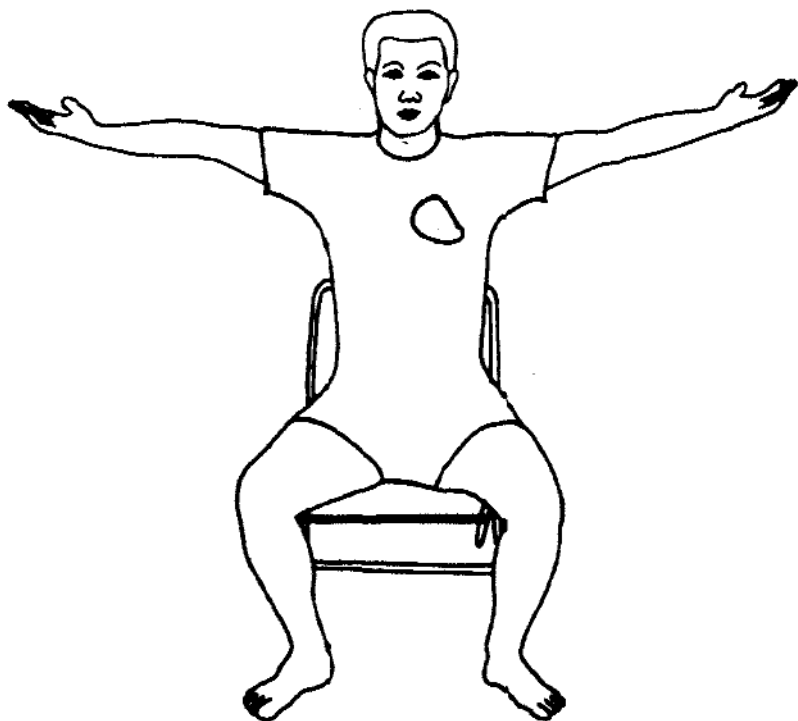


Рис. ШЗЗ0.

Примите то же положение, что и при выполнении Звука печени.

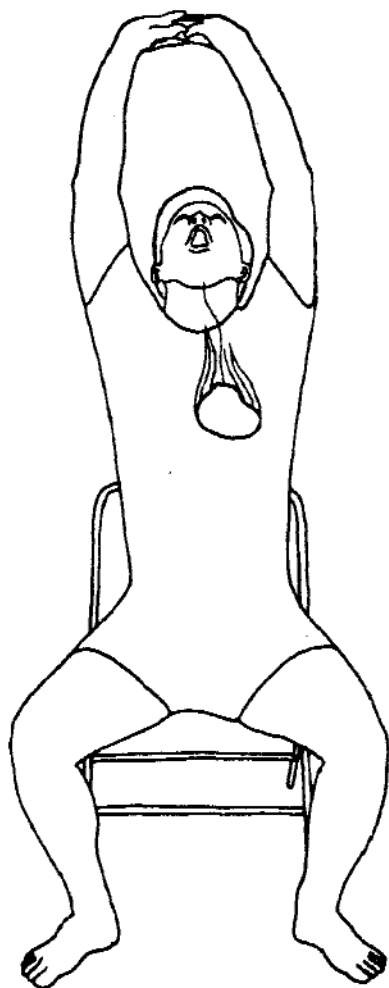


Рис. ШЗЗ1.
Больше потянитесь вверх левой рукой.



Рис. ШЗЗ2.
Откройте рот, округлив губы.

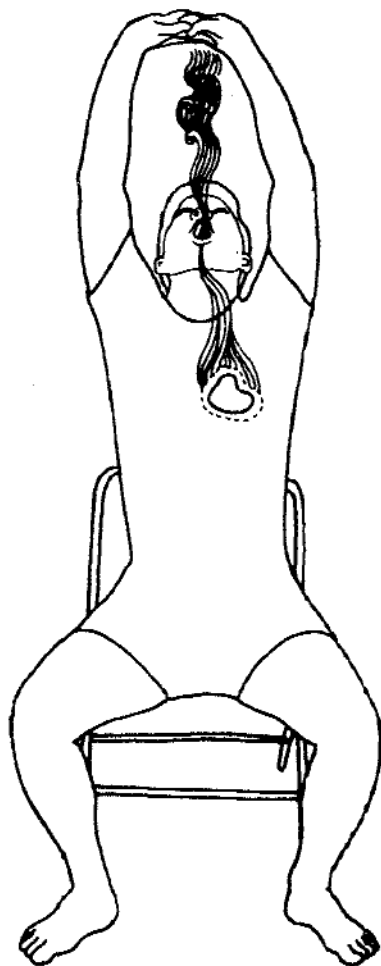


Рис. ШЗЗЗ.

Приоткройте рот, округите губы и
выдохните со звуком: «ХХХАААААА...»

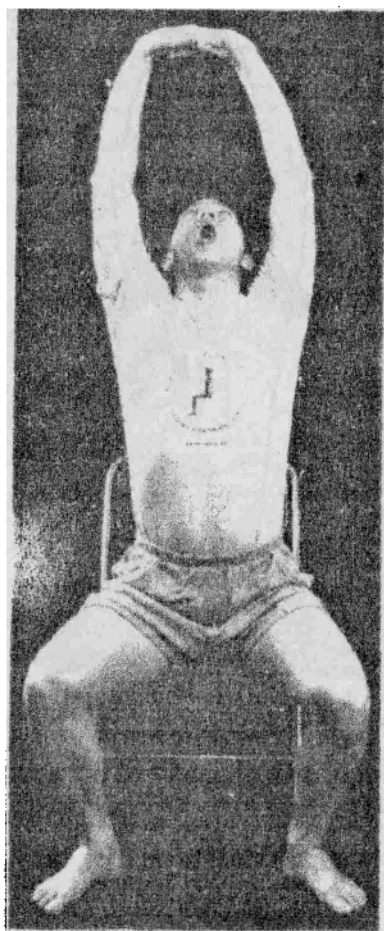


Рис. Ш334.

Приоткройте рот, округлите губы и
выдохните со звуком: «ХХХАААААА...»

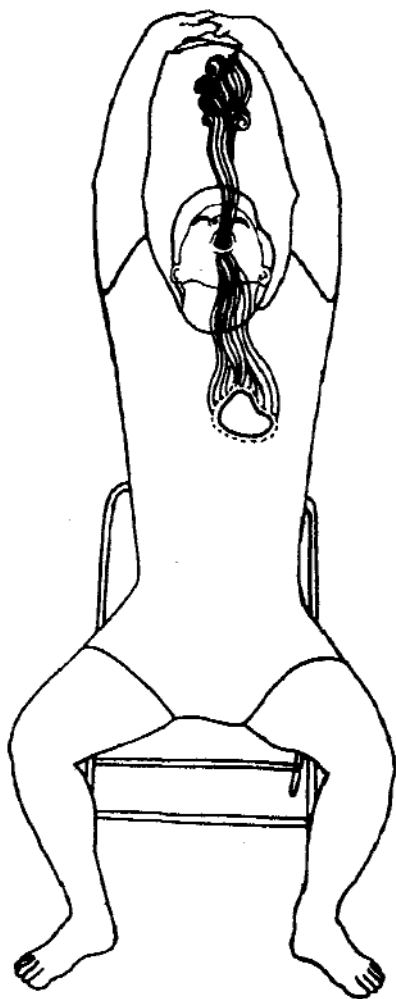


Рис. Ш335.

Приоткройте рот, округлите губы и
выдохните со звуком: «ХХХАААААА...»

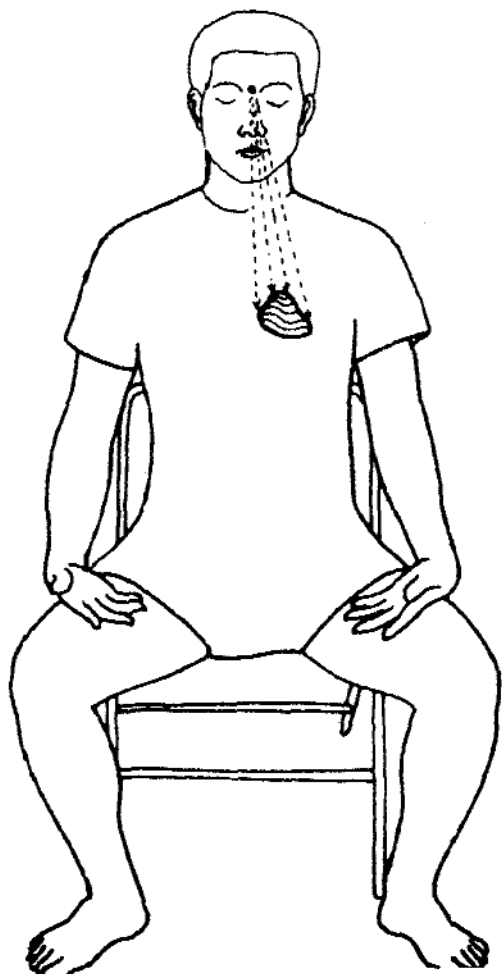


Рис. ШЗЗ6.
Закройте глаза и улыбнитесь сердцу.



VIII. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СЕЛЕЗЕНКИ: ПЯТЫЙ ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ЗВУК

А. Характеристики

Селезенка — поджелудочная железа

Парный орган: желудок

Стихия: земля

Время года: бабье лето

Отрицательные эмоции: беспокойство, жалость, сожаление

Положительные качества: честность, сострадание, сосредоточенность, музыкальность

Звук: ХХХУУУУУУУ...

Вкус: нейтральный

Цвет: желтый

Б. Поза и техника выполнения

1. Ощутите селезенку; почувствуйте связь между селезенкой и ртом (рис. ШЗ37).
2. Глубоко вдохните, положив руки (рис. ШЗ38) на верхнюю часть живота так, чтобы указательные пальцы легли на область ниже и чуть левее грудины (рис. ШЗ39). Одновременно надавите на эту область указательными пальцами и толкните вперед среднюю часть спины (рис. ШЗ40).



3. Выдохните со звуком «ХХХУУУУУУ...» (рис. ШЗ 41), произнося его без голоса, но так, чтобы он чувствовался на голосовых связках (рис. ШЗ42). Выдохните избыточное тепло, влажность и сырость, беспокойство, жалость и сожаления.

Сделайте вдох в селезенку, поджелудочную железу и желудок (рис. ШЗ43) или представьте, как ярко-желтый свет вместе с качествами честности, сострадания, сосредоточенности и музыкальности входят в них.

5. Медленно опустите руки на бедра ладонями вверх.

6. Закройте глаза, дышите нормально и представьте, что вы все еще произносите *Звук селезенки*.

Следите за ощущениями и обменом энергии (рис. ШЗ44).

7. Повторите от 3 до 6 раз.

8. Повторите от 9 до 36 раз при несварении, тошноте и поносе, а также если хотите очистить селезенку от токсинов. Выполненный в сочетании с остальными *Исцеляющими Звуками*, этот звук действует эффективнее и здоровее, чем любые медикаменты. Это единственный из *Шести Звуков*, который можно делать сразу после еды.

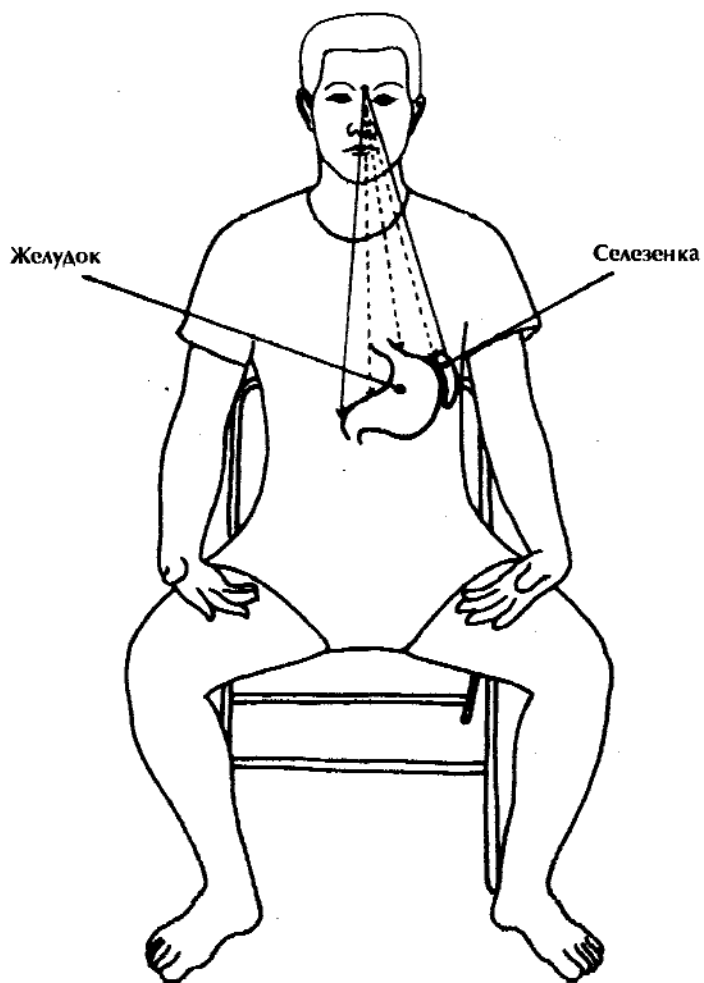


Рис. Ш337.
Ощутите селезенку.



Рис. ШЗЗ8.
Глубоко вдохните.

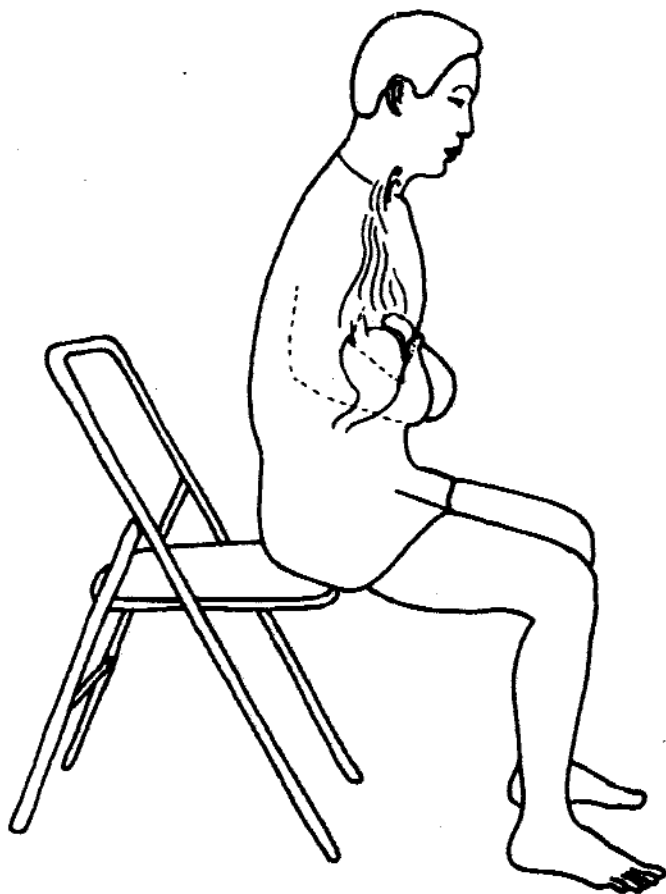


Рис. Ш339.
Указательные пальцы положите на область
ниже и чуть влево от грудины.

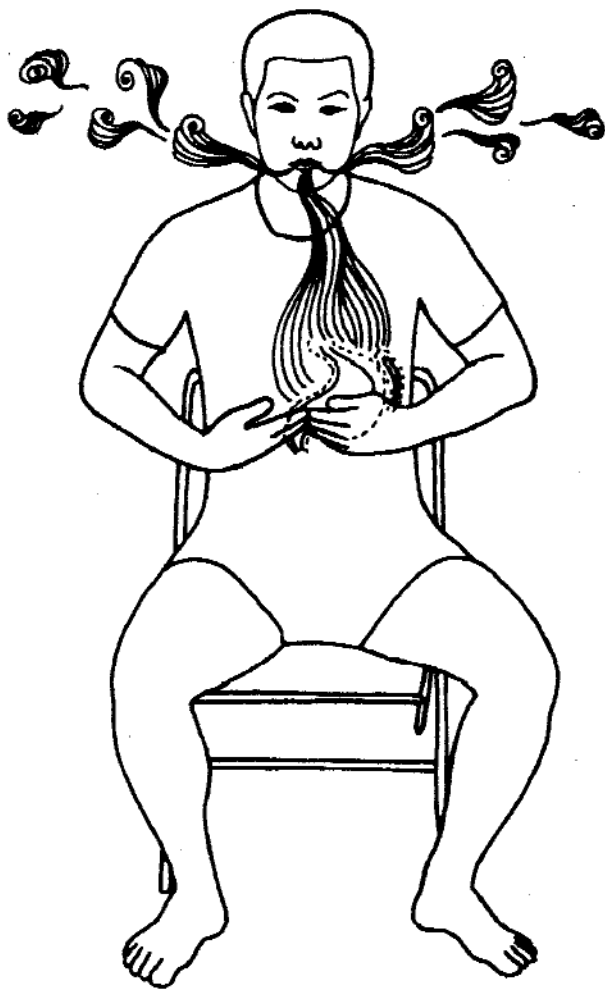


Рис. ШЗ40.
Надавите пальцами.



Рис. ШЗ41.
Выдохните со звуком «XXXVVVVV...».



Рис. ШЗ42.

Почувствуйте звук на голосовых связках.

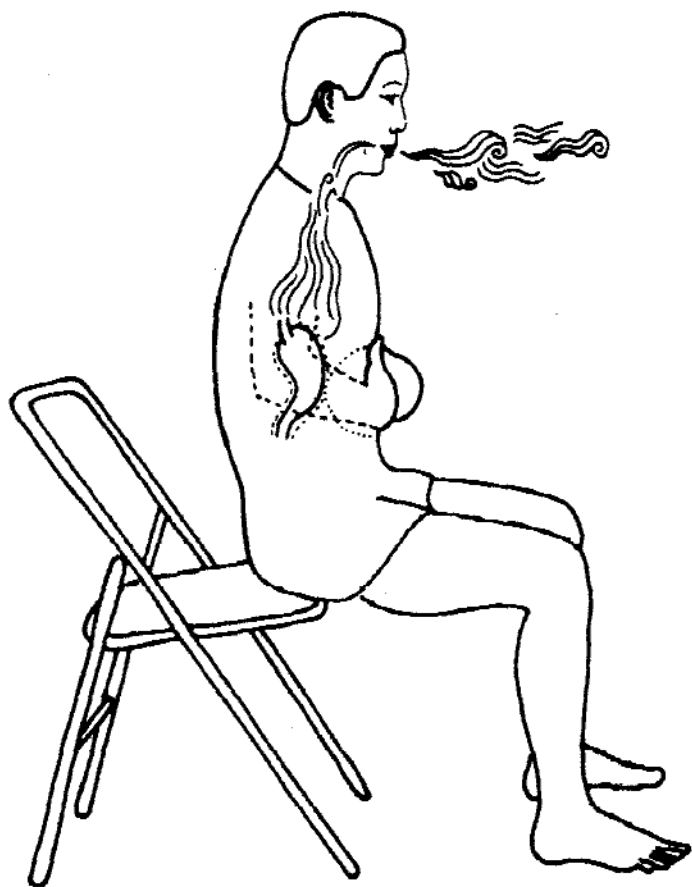


Рис. ШЗ43.

Сделайте вдох в селезенку, поджелудочную железу и желудок.

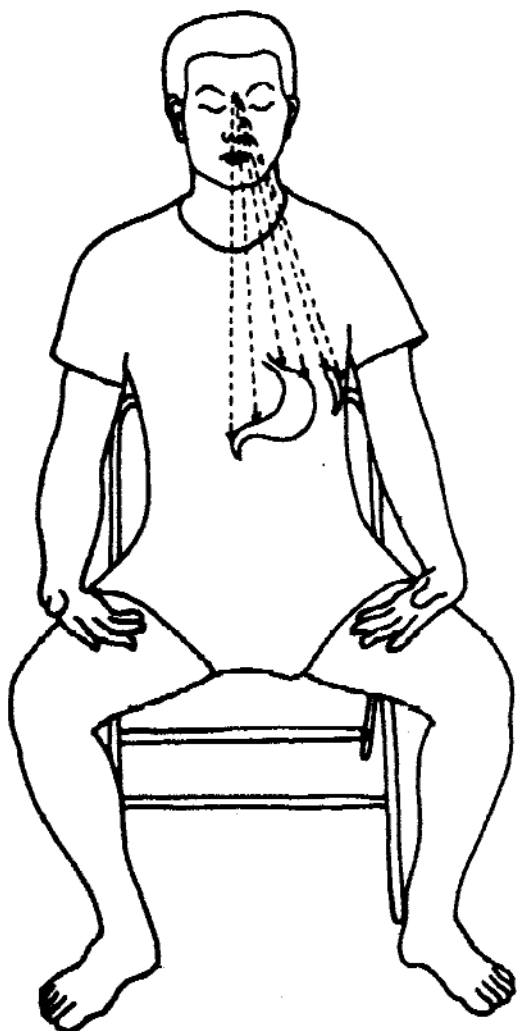


Рис. Ш344.
Закройте глаза и улыбнитесь селезенке,
поджелудочной железе и желудку.



IX. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ТРОЙНОГО ОБОГРЕВАТЕЛЯ: ШЕСТОЙ ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ЗВУК

А. Характеристики

В *Тройной Обогреватель* входят три энергетических центра тела.

Верхний отдел тела, к которому относятся мозг, сердце и легкие, — горячий.

Средняя часть — печень, почки, желудок, поджелудочная железа и селезенка — теплая.

Нижний отдел, куда входят тонкий и толстый кишечник, мочевой пузырь и половые органы, — прохладный.

Звук Тройного Обогревателя регулирует температуру всех трех частей, опуская горячую энергию к нижнему центру и поднимая прохладную энергию к верхнему через пищеварительный тракт.

Такое равномерное распределение тепла в теле обеспечивает глубокий освежающий сон. Выполняя этот звук, многие ученики смогли преодолеть зависимость от снотворного. Кроме того, этот звук также очень эффективно снимает стрессы.

У *Тройного Обогревателя* нет соответствующих ему времени года, цвета и качества.



Б. Поза и техника выполнения

1. Лягте на спину. Если вы ощущаете боль в поясничной области, подложите под колени подушку.
2. Закройте глаза и сделайте глубокий вдох, без напряжения раздувая живот и грудь (рис. Ш345 и Ш346).
3. Выдохните со звуком «ХХХИИИИИ...» (рис. Ш347), произнося его без голоса, представляя и ощущая, как будто кто-то огромным валиком выдавливает из вас воздух, начиная от шеи и заканчивая в нижней части живота. Представьте себе, что грудь и живот у вас стали тонкими, как лист бумаги, и почувствуйте внутри легкость, сияние и пустоту (рис. Ш348, Ш349, Ш350, Ш351 и Ш352).
Отдохните, выполняя нормальное дыхание (рис. Ш352).
4. Повторите от 3 до 6 раз или больше, если совсем не чувствуете сонливости. *Звук Тройного Обогревателя* можно также использовать для того, чтобы расслабиться, не засыпая, для этого его нужно выполнять лежа на боку или сидя на стуле (рис. Ш353).



Рис. ШЗ45.

Лягте на спину; закройте глаза; глубоко вдохните.

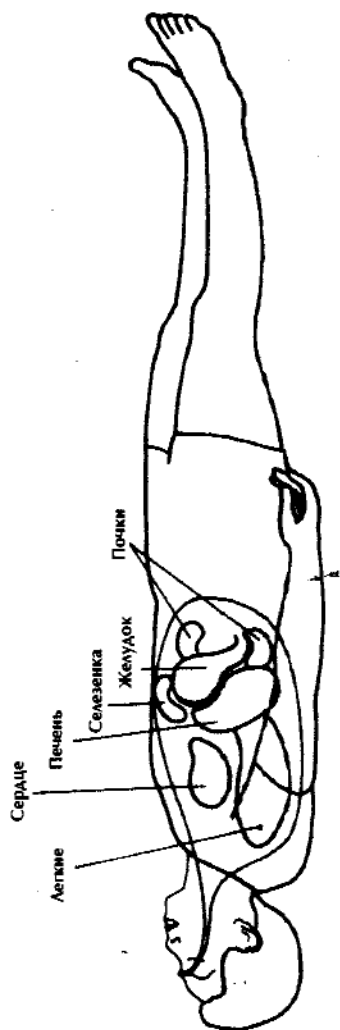


Рис. ШЗ46.
Схема расположения органов.

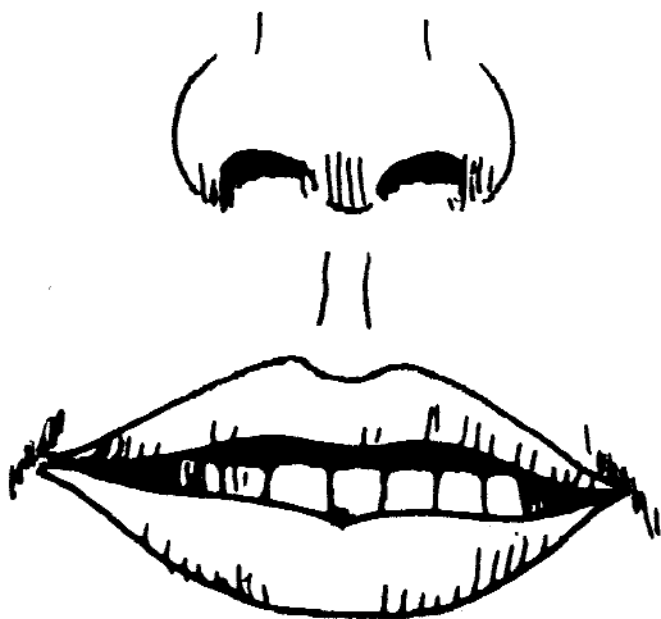


Рис. Ш347.



Рис. ШЗ48.



Рис. ШЗ49.



Рис. Ш350.

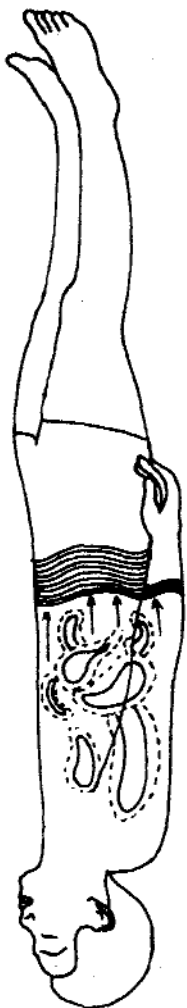


Рис. 11351.



Рис. Ш352.
Отдохните, выполняя нормальное дыхание.

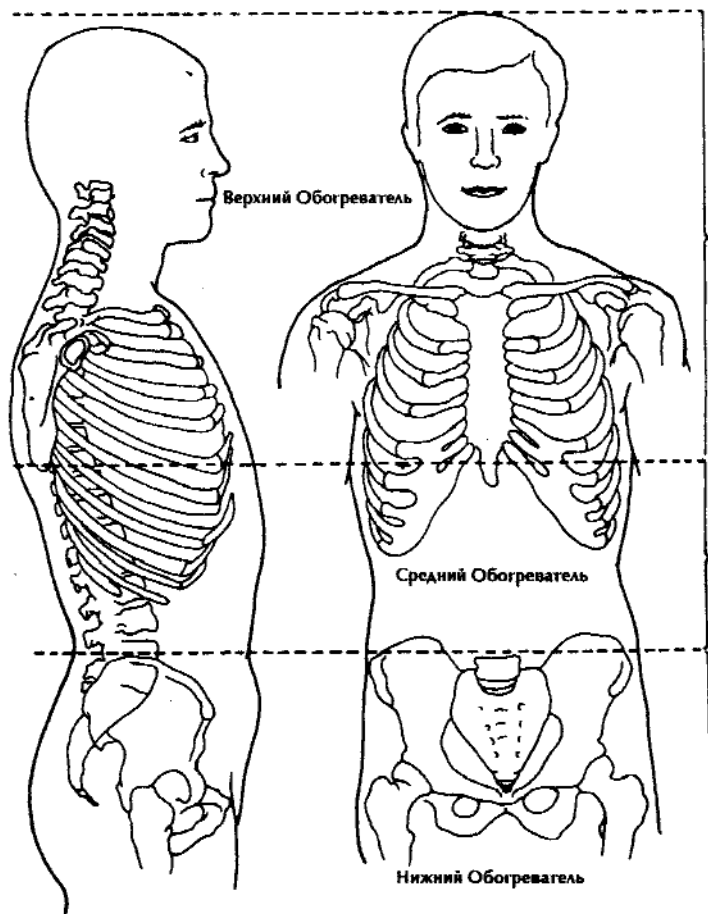


Рис. Ш353.
Тройной Обогреватель.



Х. ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА

А. Старайтесь выполнять Шесть Исцеляющих Звуков ежедневно

Подойдет любое время суток. Особенно эффективно выполнять их перед сном, потому что они обеспечивают глубокий освежающий сон. Освоив технику упражнений, вы будете проделывать весь цикл всего за 10—15 минут.

Б. Выпустите избыточное тепло после напряженных упражнений

Выполняйте *Шесть Исцеляющих Звуков* сразу же после любых напряженных упражнений, таких, как аэробика, ходьба, боевые искусства, или после любых занятий по системе йоги или медитаций, при которых в *Верхнем Обогревателе* (мозге и сердце) генерируется большое количество тепла.

Так вы сможете предотвратить опасный перегрев внутренних органов.

Не принимайте сразу же после энергичных занятий холодный душ — это слишком большой шок для ваших органов.



В. Выполняйте *Шесть Звуков* в правильной последовательности

1. Всегда выполняйте их в следующем порядке: *Звук легких* (осень), *Звук почек* (зима), *Звук печени* (весна), *Звук сердца* (лето), *Звук селезенки* (бабье лето) и *Звук Тройного Обогревателя*.

2. Если вас беспокоит какой-то определенный орган или связанные с ним симптомы, просто увеличьте количество выполнений того или иного *Звука*, не выполняя повторно цикл из всех *Шести Звуков*.

Г. Время года, орган и звук

Орган работает напряженнее и, соответственно, выделяет больше тепла в то время года, когда он доминирует. Поэтому в этот период, выполняя упражнение, предназначенное для него, увеличьте количество повторений его *Звука*. Например, весной произносите *Звук печени* от 6 до 9 раз, а все остальные — от 3 до 6 раз.

Если у вас слишком мало времени или вы очень устали, можете выполнить только *Звук легких* и *Звук почек*.

Д. Во время отдыха следите за своим состоянием

Отдых между выполнением *Звуков* очень важен. Это время, когда вы отчетливее ощущаете свои органы и налаживаете с ними более тесную связь.



Часто, отдыхая или улыбаясь органу, вы можете почувствовать обмен энергии Ци в этом органе, а также в руках и ногах. В голове тоже можно ощутить поток энергии.

На отдых выделяйте столько времени, сколько вы почувствуете необходимым.

**МУДРОСТЬ ДАО В
ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ**

1. Улыбаясь, избавляйтесь от стрессов

Не забывайте всегда искренне улыбаться глазами и наполнять сердце любовью. Это — профилактика всех болезней.

Когда вы печальны, сердиты, подавлены, когда вы плачете или нервничаете, ваши органы выделяют яды; но если вы счастливы и улыбаетесь, они производят подобную меду целительную жидкость.

Ни для кого не секрет, что мы сегодня живем какой-то лихорадочной жизнью. Для многих стало привычным заканчивать рабочий день с головной болью. С давлением, которое нарастает и вокруг, и внутри вас, что-то нужно делать.

Как ни странно, все что нужно делать, — это ничего не делать. Вам нужно лишь научиться, когда возникает сложная ситуация — что бы это ни было, — не позволять ей засосать вас.

Для этого надо улыбаться. Благодаря такому простому действию мир меняется, и то, что грозило оказаться большой неприятностью, так никогда ею и не становится.



Сначала может быть очень сложно оценить результаты *Внутренней Улыбки*, не говоря уже о том, чтобы полностью и правильно овладеть ее техникой, но со временем, если вы будете достаточно часто ее выполнять, она станет неотъемлемой частью вашей жизни.

Где бы вы ни были, стоите ли вы, идете или сидите, улыбнитесь, расслабьтесь, наполните свое сердце любовью и позвольте волнам любви залить все ваше тело.

Это так просто и так полезно. Просто поселите покой и любовь в вашем сердце, почаще улыбайтесь — и все ваши неприятности тают, как лед под лучами солнца.

2. Говорите меньше

Говорите меньше; тщательно выбирайте, что говорить и когда и как это сказать. Слово, произнесенное уместно, — самое ценное; молчание же сохраняет *Ци*.

3. Меньше беспокойтесь и больше действуйте

Меньше думайте о будущем и прошлом, так как именно они дают поводы для беспокойства, а беспокойство порождает стресс.

Вместо этого старайтесь концентрироваться, когда можете, — помните, что концентрация приходит сама, без особых техник, — при развитии умения помогать и прощать.



4. Развивайте силу ума

Даосские техники включают в себя развитие созидательной и умственной силы.

Во многих восточных языках, в том числе и в китайском, понятия «ум» и «сердце» выражаются одним словом.

После достижения того уровня, когда вас больше не беспокоят личные амбиции, когда вы можете забыть о себе и развивать свое сердце, вы получаете средства освобождения от болезней.

Когда вы больны и медитируете, не думайте о том, что вы это делаете для того, чтобы избавиться от болезни. Просто сосредоточьтесь на выполнении упражнения, и все остальное отпадет само собой.

5. Управляйте своим половым влечением и не позволяйте ему управлять вами

Ограничьте свою половую жизнь. Слишком частые извержения семени сильно уменьшают ваш запас Ци и ухудшат способность концентрации.

Ум возбуждает то, что поступает к нему через глаза, уши, рот, нос, — то есть чувства.

Когда мы в молодости читаем книги, которые усиливают сексуальное желание, мы еще не готовы воспринять это правильно, так, чтобы при этом не растрчивалась



наша энергия. Поэтому лучше сосредоточить внимание на ежедневных занятиях и избегать «отвлечений» подобного рода.

6. Уважайте голову и держите ноги в тепле

Относитесь к своей голове с огромнейшим уважением. Считайте ее храмом Бога и ума. Рассматривайте ее как храм души, откуда осуществляется управление всеми жизненно важными органами.

Существует правило, которое важно соблюдать: «Держи голову в холоде, а ноги в тепле». Так вы наверняка избежите накопления слишком большого количества энергии в голове, из-за которого вы можете чувствовать дискомфорт или даже болеть.

Если слишком много энергии идет в голову, может повыситься кровяное давление. Отводя энергию к стопам, вы можете понизить давление, а следя за тем, чтобы ноги были теплыми, — предотвратить сердечный приступ.

Так что растирайте стопы и грейте их. А после этого всегда собирайте энергию в пупке, который тоже должен быть теплым.

7. Держите шею в тепле

В шее есть много кровеносных сосудов и нервов, идущих по направлению к (или от) очень важной части



вашего тела — головы. Поэтому ей тоже нужно уделять большое внимание: следите за тем, чтобы она была в тепле, чтобы она не была напряжена, улыбайтесь ей.

Старайтесь не пользоваться своими чувствами слишком интенсивно. Не смотрите и не слушайте слишком напряженно или долго. Если органы чувств работают чрезмерно активно, может возникнуть болезнь.

Потакая себе в употреблении избыточно большого количества еды и питья, вы разрушаете свое здоровье.

Чтобы сделать жизнь дольше и избежать болезней, выполняйте упражнение по глотанию слюны много раз в день.

Не выходите на ветер после купания или когда вы вспотели.

Замените неочищенную Ци вашего тела чистой энергией, выполняя медитацию *Микрокосмической Орбиты* и открывая все 32 канала.

Развивайте в себе божественные качества, и со временем вы ступите на тропу бессмертия.

8. Мудрость в питании

Не переедайте, чтобы вам не приходилось после трапезы слишком долго сидеть или лежать, так как это наверняка сокращает вашу жизнь.

Вставайте из-за стола незадолго до полного насыщения и затем совершайте легкую прогулку; никогда не ешьте перед сном.



Ешьте меньше, но чаще. Так вы обеспечите хорошее пищеварение и не будете перегружать пять важных органов.

При еде сначала съешьте горячие блюда, потом теплые; если нет холодных блюд, выпейте немного холодной воды. Перед едой всегда нужно сделать легкий вдох и проглотить немного воздуха.

Ешьте больше острой пицци весной, больше кислой летом, больше горькой осенью и меньше соленой зимой, но при этом не переусердствуйте.

В общем, пицца, приготовленная на плите, лучше, чем сырая, а съесть мало лучше, чем съесть много.

Если вы съели слишком много, не пейте много воды и не глотайте ее быстро.

Несварение возникает, когда вы поедите до полного насыщения после того, как длительное время были голодными.

Не ешьте сырые фрукты на пустой желудок, потому что они греют органы выше диафрагмы.

Слишком много сырых овощей могут повредить здоровому цвету кожи.

9. Соблюдайте умеренность

Слишком длительная ходьба вредит связкам; слишком длительное сидение вредит мышцам; слишком длительное стояние вредит костям; слишком длительное ле-



жание вредит жизненной энергии; слишком длительное созерцание вредит крови.

Гнев, печаль, сожаления и меланхолия вредны, как и слишком сильная радость или удовольствие. Страдать вредно; воздерживаться от половых отношений вредно; волноваться вредно. Говоря кратко, вредно не соблюдать умеренность.

10. Радость увеличивает количество Ци

Большая радость — большая Ци.

Большая грусть останавливает поток Ци.

Вы можете исчерпать запасы жизненной энергии слишком активной половой жизнью.

Проглотить слюну — означает увеличить ее сущностную энергию. Если ее не проглотить, она теряет силу.

Когда вы больны, не лежите головой на север.

Если сразу же после пробуждения вы начинаете много говорить, вы лишаетесь жизненной энергии.

11. Времена года и уход за здоровьем

Зимой следите за тем, чтобы ногам было тепло, а голове — прохладно. Весной и осенью позвольте и голове, и ногам ощущать прохладу.

Если вы больны и потсете — не пейте холодную воду, так как это разрушает сердце и желудок.



Весной и летом ложитесь головой на восток, а осенью и зимой — на запад.

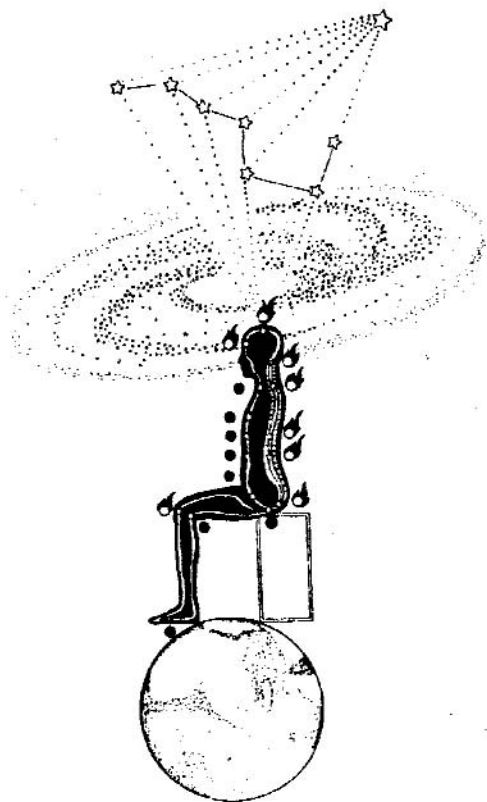
Чтобы избежать болезней, мастер до еды мочится присев, а после еды — стоя.

Спите на боку, согнув ноги в коленях. Так увеличится запас вашей жизненной энергии.

Летом и осенью рано ложитесь спать и рано вставайте; зимой ложитесь рано и вставайте поздно; весной ложитесь спать, пока светло, и вставайте рано.

На рассвете, в полдень, после обеда, в сумерках и в полночь чистите зубы и полощите рот семь раз; это продлит вашу жизнь и укрепит кости, зубы, мышцы, ногти и волосы.

МЕЖДУНАРОДНАЯ СИСТЕМА ДАОССКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРОВ





Цель Даосской практики

Исцеляющее Дао — практическая система саморазвития, позволяющая индивидуально завершить гармоничное развитие в физическом, ментальном и духовном плане, а также достичь духовной независимости.

Выполняя серию древнекитайских медитативных упражнений и упражнений, связанных с внутренней энергией, практикующий учится увеличивать психическую энергию, снимать напряжение, улучшать здоровье, защищать себя от физического нападения, приобретает способность исцелять себя и других. В процессе создания крепкого здоровья и хорошего самочувствия в физическом теле закладываются основы духовной независимости. Во время изучения способов извлечения естественной энергии Солнца, Луны, Земли и звезд достигается такой уровень осознания, при котором становится возможным создание плотного духовного тела.

Окончательной задачей Даосской практики является расширение физических границ существования путем развития души и духа в человеке.

Международные курсы Исцеляющего Дао

Международные Даосские Оздоровительные Центры в США, Канаде, Бермудах, Германии, Голландии, Швейцарии, Австрии, Франции, Испании, Индии, Японии и Австралии предлагают персональные рекомендации по различным практикам, включая *Микрокосмическую Орбиту*, *Медитацию Ис-*



целяющей Любви, Тай Ци Цигун, Железная Рубашка Цигун, Медитацию Слияния.

Одна из известных практик Исцеляющего Дао — *Медитация Теплого Потока* — пробуждает, движет, направляет и сохраняет производящую жизненную силу, именуемую Ци, в главных акупунктурных меридианах тела. Практика этих древних эзотерических систем посвящена устранению стресса и нервного напряжения, массажу внутренних органов, восстановлению здоровья поврежденных тканей и органов.

ПЛАН ПОЛНОЙ СИСТЕМЫ ИСЦЕЛЯЮЩЕГО ДАО

Направления, изучаемые в наших различных центрах.
Письменные вопросы направляйте по адресу и звоните:

The Healing Tao Center
P.O. Box 1194
Huntington,
NY 11743 516-376-2701

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ I:

Пробуждение Исцеляющего Света

Курс I:

- (1) Открытие *Микрокосмической Србиты*;
 - (2) *Внутренняя Улыбка*;
 - (3) *Шесть Исцеляющих Звуков*;
- и
- (4) *Омолаживающее Дао* — *Самомассаж с использованием энергии Ци*.



ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ II: Развитие Внутренней Энергии

Курс 2: *Исцеляющая Любовь: Работа с мужскими и женскими органами воспроизведения.*

Курс 3: *Железная Рубашка Цигун; Упражнения и тренировка внутренних органов и основы предварительного укоренения. Практика Железной Рубашки проходит в трех учебных группах: Железная Рубашка Цигун I, II и III.*

Курс 4: *Слияние Пяти Элементов, очищение органов и открытие Шести специальных каналов. Практика Слияния проходит в трех учебных группах: Слияние I, II и III.*

Курс 5: *Тай Ци* проходит в семи учебных группах: (1) Исходные тринадцать движений-форм (пять направлений, восемь движений); (2) Быстрый способ высвобождения энергии; (3) Полная форма (108 движений); (4) *Тай Ци* с мечом; (5) *Тай Ци* с ножом (кинжалом); (6) *Тай Ци* с короткой и длинной палкой; (7) Приемы самообороны и работа в нижней позиции.

Курс 6: *Пять Элементов Даосской Системы Питания; Даосская исцеляющая диета.*

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ III: Путь Лучезарного Здоровья

Курс 7: *Искусство Исцеляющих Рук; Пробуждение Исцеляющих Рук — искусство Пяти Пальцев.*

Курс 8: *Ци Нейцан; Преобразующий Массаж Внутренних Органов с использованием энергии Ци. Эта практика делится на три уровня: Ци Нейцан I, II и III.*



Курс 9: *Динамика пространства*; Даосское искусство распределения энергии.

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ: *Основы духовной практики*

Курс 10: *Малое Просветление Кань и Ли*; Открытие двенадцати каналов; Поднятие Души и развитие Энергетического тела.

Курс 11: *Еще Большее Просветление Кань и Ли*; Поднятие Духа и развитие Духовного тела.

Курс 12: *Высшее просветление: обучение Духа и Души; Путешествия в пространстве.*

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ: *Дао Бессмертия (Царство Души и Духа)*

Курс 13: *Запечатывание Пяти Чувств.*

Курс 14: *Согласие Неба и Земли.*

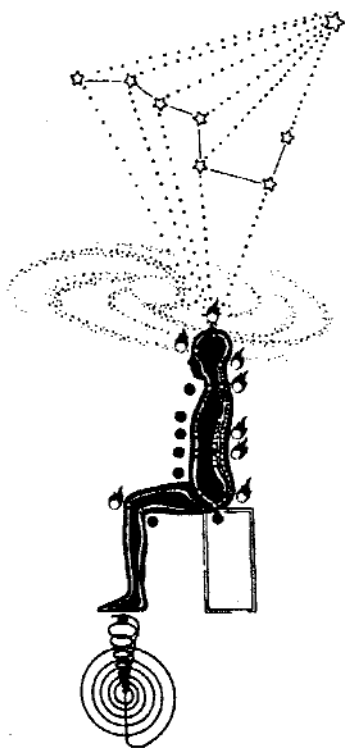
Курс 15: *Воссоединение Неба и Человека.*

**ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ КУРСОВ
СИСТЕМЫ ИСЦЕЛЯЮЩЕГО ДАО**

**ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ I:
*Пробуждение Исцеляющего Света***

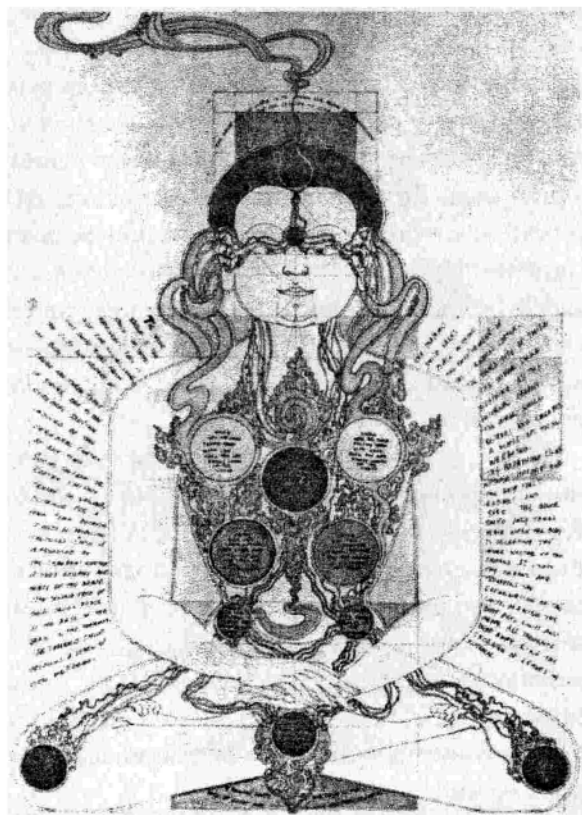
Курс 1:

А. Первый уровень в системе Исцеляющего Дао приводит к самостоятельному открытию *Микрокосмической Орбиты*. Открытая *Микрокосмическая Орбита* позволяет Вам расширяться вовне для соединения с Универсальными Кос-



мическими Силами и Силами Земли. Объединение этих сил рассматривается Даосами как *Медитация Потока Света и Тепла*.

Посредством уникальной техники релаксации и концентрации эта практика пробуждает, направляет, проводит и сохраняет производительную жизненную силу, или Ци, по двум первым главным каналам, или меридианам акупунктуры в теле человека, — Функциональному Каналу, который



проходит вниз по грудной клетке, и по Управляющему Каналу, который восходит по середине спины.

Практика этих древних эзотерических систем посвящена устранению стресса и нервного напряжения, массажу внутренних органов, восстановлению здоровья поврежденных тканей и органов, повышает способность к возрождению и устанавливает хорошее самочувствие. Мастер Чиа и дипломированные инструкторы помогают обучающимся в откры-



тии *Микрокосмической Орбиты* путем передачи энергии своих рук и глаз в энергетические меридианы учеников.

В. Внутренняя Улыбка — мощная техника релаксации, которая использует распространяющуюся энергию счастья, как язык, на котором можно общаться с внутренними органами организма. Во время излучения улыбки вовнутрь к своим органам и железам весь организм почувствует, что его любят и ценят. Напряжение и стресс снимаются, а поток *Чи* усиливается. Человек ощущает, как энергия нисходит по всему телу подобно водопаду. Техника *Внутренней Улыбки* поможет обучающимся снимать стресс, направлять и увеличивать поток *Чи*.

С. Шесть Исцеляющих Звуков — основная техника релаксации, использующая простые движения рук и специальные звуки, оказывающие успокаивающий эффект на внутренние органы. Эти особые звуки производят вибрацию специфических органов в комбинации с движениями рук и различными позами, выводят тепло и давление из организма. В результате нормализуется пищеварение, ослабляются внутренние стрессы, исчезает бессонница и головная боль и с возрастанием потока *Чи* усиливается жизнедеятельность различных органов.

Метод *Шести Исцеляющих Звуков* прекрасно сочетается с любыми практикуемыми формами медитации, боевых искусств, спортом — везде, где необходим разогревающий эффект.

Д. Даосский Метод Омоложения — *Чи-самомаж* — метод самоисцеляющей работы, использующий внутреннюю энергию *Чи*, укрепляющий и восстанавливающий органы чувств (зрения, слуха, обоняния, вкуса), зубы, кожу и



внутренние органы. В этом методе используется внутренняя энергия Ци и тонкое внешнее стимулирование. Эта простая, но высокоэффективная техника самомассажа позволяет устранить препятствия, мешающие циркуляции энергии и создающие места стресса, приводящие к болезням и ухудшению состояния организма. Даосская техника омоложения была известна еще 5000 лет назад и была описана в классических текстах по Даосской внутренней медицине Желтого



Императора. Создание Микрокосмической Орбиты, Внутренняя Улыбка, Шесть Исцеляющих Звуков и Даосская техника омоложения — это необходимые предварительные условия для каждого обучающегося, и лишь после овладения ими он может перейти к изучению Ознакомительного уровня II Исцеляющего Дао.

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ II: Развитие Внутренней Энергии

Курс 2: Исцеляющая Любовь: Работа с мужскими и женскими органами воспроизведения; Поднятие сексуальной энергии в высшие центры и искусство Гармоничной Связи



Более пяти тысяч лет в китайской истории метод удерживания семенной жидкости во время сексуальной близости был наиболее охраняемым секретом. Сперва он практиковался исключительно императором и его ближайшим окружением. Затем передавался от отца к избранному сыну, причем не допускалась передача женским членам семьи. Работа



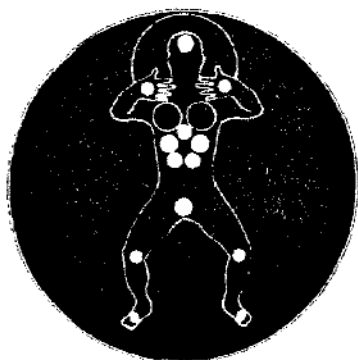
с мужскими и женскими органами воспроизведения обучает тому, как преобразовывать и направлять сексуальную энергию на *Микрокосмическую Орбиту*. Отказываясь от сексуального взаимодействия, древние даосы научились использовать сексуальную энергию для совершенствования своего внутреннего существа.

Изменение направления и преобразование сексуальной энергии во время полового акта выступает как омолаживающий фактор в психическом и духовном развитии мужчин и женщин. Поворот и циркуляция воспроизводящей силы от половых органов к высшим энергетическим центрам тела наполняет новой энергией и омолаживает все жизненно важные органы. Овладение этой практикой приводит к тому, что человек начинает относиться с глубоким уважением ко всем формам жизни.

Во время обычного полового акта партнеры достигают оргазма, который ограничен половыми органами. Следуя специальной Даосской технике, мужчины и женщины достигают состояния оргазма, распространяющегося на весь организм, и при этом не теряют жизненно важную энергию. Сохранение и преобразование сексуальной энергии весьма существенно в продвинутой Даосской практике. Работа с мужскими и женскими воспроизводящими органами является одним из пяти основных направлений Даосской Эзотерической Йоги.

Курс 3: Цигун Железная Рубашка; упражнения и тренировка внутренних органов и основы предварительного укоренения

Практика *Железной Рубашки* делится на три части: *Железная Рубашка I, II, III.*



Физическое состояние тела поддерживается и сохраняется за счет накопления и циркуляции внутренней силы Ци в жизненно важных органах. Когда Ци начинает свободно циркулировать по *Микрокосмической Орбите* и далее используется в технике *Слияния Пяти Элементов*, она может быть накоплена и удержана в фасциях и внутренних органах. Фасции представляют собой слои соединительной ткани, которая поддерживает и защищает органы и мускулы. *Железная Рубашка* учит человека укореняться в землю, укрепляет внутренние органы, мышцы и сухожилия, очищает костный мозг и создает резервы очищенной энергии Ци.

Целью накопления Ци в органах и мускулах является создание внутреннего защитного слоя энергии, который позволит организму противостоять неожиданным отрицательным влияниям.

Цигун Железная Рубашка является одним из оснований духовной практики, поскольку она обеспечивает опору для подъема духовного тела. Чем выше поднимается дух, тем более прочно он должен опираться на землю.



Железная Рубашка Цигун I — тренировка соединительной ткани и внутренних органов: На первом уровне Железной Рубашки, используя определенные позы, напряжения мышц, специальную дыхательную технику, ученик приобретает навыки извлекать и перемещать энергию земли. Стойки дают возможность соединять внутренние структуры (кости, мускулы, сухожилия и фасции) с тем участком земли, на котором ученик хочет укорениться. Дыхательная практика позволяет направить внутреннюю силу в органы, фасции и двенадцать энергетических меридианов.

С течением времени *Железная Рубашка* укрепляет внутренние органы, сухожилия, кости и костный мозг. По мере укрепления внутренних структур при помощи закладки в них *Ци* все проблемы, связанные с неправильным положением тела и циркуляцией энергии, устраняются. Ученик получает знание о том, насколько важно быть физически и психологически укорененным в землю и что это очень важный фактор на более продвинутых ступенях Даосской практики.

Железная Рубашка Цигун II — тренировка сухожилий: На втором уровне Железной Рубашки ученик приобретает знания о том, как соединить ум, сердце, костные структуры и поток *Ци* в одно динамическое целое. Статические упражнения, изученные на первом уровне *Железной Рубашки*, на втором уровне отрабатываются в динамике. Цель этого уровня — развить силу укоренения и способность собирать и выбрасывать энергию через сухожилия. Серия упражнений позволяет ученику укрепить сухожилия и стимулировать внутренние органы, а также превратить в единое целое фасции, сухожилия, кости и мышцы. Ученики также приобре-



тают знания по выведению из организма накопленных в мускулах и других частях тела токсинов. С того момента, как энергия получает возможность свободно проходить через внутренние органы, накопленные в теле яды могут быть легко выведены без использования жестких диет.

Железная Рубашка Цигун I является необходимым предварительным условием для прохождения этого курса.

Нейгун — Омоложение Костного Мозга (Железная Рубашка Цигун III) — очищение костного мозга:



На третьем уровне Железной Рубашки ученик приобретает знания о том, как очищать и ухаживать за костным мозгом, восстанавливать половые гормоны и накапливать их в фасциях, сухожилиях и костном мозге, а также о том, как направлять внутреннюю энергию в высшие энергетические центры.

На этом уровне работа ведется напрямую с органами костями, сухожилиями для укрепления всей системы за пределами ее обычных возможностей. Используемый здесь исключительно эффективный метод, основанный на виб-



рациональном массаже внутренних органов и улучшающий циркуляцию Ци, позволяет ученику освобождать внутреннюю структуру каждого органа от токсинов, находящихся в них. Этот метод, относящийся к числу наиболее секретных знаний продвинутых уровней *Железной Рубашки*, который известен как система *Золотого Колокола*, дает возможность поднимать энергию, выработанную в половых органах, до высших энергетических центров, без чего невозможно перейти к высшим Даосским практикам.

Железная Рубашка Цигун является одним из пяти главных направлений Даосской практики.

Железная Рубашка Цигун I и техника *Исцеляющей Любви* являются необходимым предварительным условием для прохождения этого курса.

Курс 4: Слияние Пяти Элементов, очищение органов и открытие Шести специальных каналов

Слияние Пяти Элементов и Очищение Органов I, II, III является второй Формулой Даосской Медитации и Внутренней Алхимии. На этом уровне изучается то, как Пять Элементов (Земля, Огонь, Металл, Дерево и Вода) и органы, которые им соответствуют (селезенка, сердце, легкие, печень, почки), взаимодействуют между собой тремя различными способами: поддерживая, дополняя и усиливая друг друга. Практика Слияния соединяет энергии Пяти Элементов и соответствующие им эмоции в гармоническое единство.

Слияние Пяти Элементов I: В этой практике Внутренней Алхимии ученик приобретает навыки преобразовывать отрицательные эмоции, вызываемые беспокойством, печалью, жестокостью, гневом и страхом, в чистую энергию. Этот процесс завершается установлением источника



отрицательных эмоций в одном из пяти органов тела. После того как разрушительная эмоция выделена из органа, восстанавливается психофизиологическое равновесие. Освобожденная от разрушительных эмоций чистая энергия пяти органов формирует Сияющую Жемчужину или Хрустальный Шар. Жемчужина циркулирует в теле и привлекает к себе энергию внешних источников — Универсальную Энергию, Энергию Космоса и Энергию Земли. Жемчужина играет ведущую роль в развитии и подпитке души, или энергетического тела. Таким образом энергия тела подпитывается чистой энергией пяти элементов.

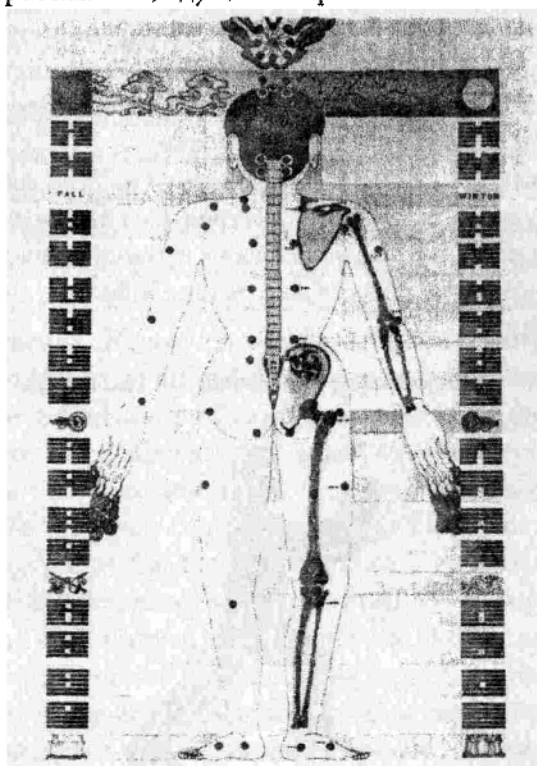
Слияние Пяти Элементов II: На этом уровне приобретаются навыки, связанные с дополнительными методами уп-





равления энергией после того, как она оказывается очищенной от негативных эмоций. Когда пять органов очищены, то положительные эмоции доброты, нежности, уважения, порядочности, справедливости, сострадания проявляются как естественное выражение внутреннего равновесия и гармонии. Ученик имеет возможность контролировать состояние равновесия, наблюдая за характером спонтанно проявляющихся эмоций.

Энергия положительных эмоций используется для открытия трех каналов, идущих из промежности от основания





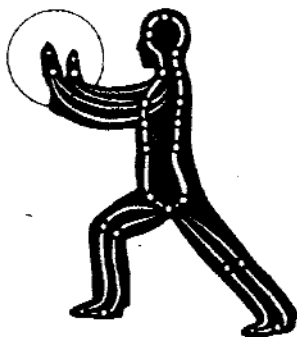
половых органов к макушке головы. Эти каналы все вместе называются Ударными. Кроме того, открываются девять уровней, называемых Поясным Каналом, опоясывающим девять основных энергетических центров тела.

Слияние Пяти Элементов III: Третий уровень практики Слияния завершает очищение энергетических каналов в теле открытием положительных и отрицательных меридианов, проходящих через руки и ноги.

Открытие *Микрокосмической Орбиты, Ударных Каналов, Поясного Канала, Главного Регулятора и Главных Соединяющих Каналов* делает тело в высшей степени проницаемым для энергии в процессе ее циркуляции. Беспрепятственная циркуляция энергии в теле является основой превосходного физического и психического здоровья.

Практика *Слияния* является одним из величайших достижений древних даосских мастеров. Она дает возможность каждому человеку освободиться от отрицательных эмоций, а также позволяет довести внутренние добродетели до сияющего блеска.

Курс 5: Тай Цзи Цигун; Основания Тай Цзи Цюань





Практика *Тай Цзи* проходит в семи учебных группах: (1) Исходные тринадцать движений-форм (пять направлений, восемь движений); (2) Быстрый способ высвобождения энергии; (3) Полная форма (108 движений); (4) *Тай Цзи* с мечом; (5) *Тай Цзи* с ножом (кинжалом); (6) *Тай Цзи* с короткой и длинной палкой; (7) Приемы самообороны и работа в нижней позиции.

Освоив *Тай Цзи Цюань*, ученик приобретает способность передвигать тело как единое целое, используя в основном энергию *Ци*, а не мускульную силу. Если энергия *Ци* не будет свободно двигаться по каналам, мускулам, сухожилиям, то все эти упражнения приобретают чисто физический характер с очень незначительным лечебным эффектом.

Практика *Тай Цзи Цигун* усиливает поток энергии, полученной с помощью техники *Микрокосмической Орбиты*, *Слияния Пяти Элементов* и *Железной Рубашки*, соединенных в одно целое. При этом тело становится способным более эффективно и экономно использовать энергию в процессе движения. Неправильные движения тела ограничивают поток энергии, ведут к блокированию энергии, искажению поз и в некоторых случаях к серьезным болезням. Достаточно часто проблемы с позвоночником являются следствием неправильной позы, перенапряжения, ослабления костной структуры и психологических стрессов.

При изучении *Тай Цзи* приобретаются навыки использования веса собственного тела как силы, которая работает совместно с гравитацией, а не против нее. Результатом увеличения осознания собственного тела через движение является появление новых возможностей в повседневной жизни. Ученик *Тай Цзи* может использовать приобретенные навыки



работы с телом для самообороны или в других напряженных ситуациях. Поэтому *Тай Цзи* является мягким способом тренировки поддержания тела в хорошей форме и может практиковаться в любом возрасте, поскольку здесь не используется грубая физическая сила, как например, в аэробике.

Перед тем, как приступить к изучению форм *Тай Цзи Цюань*, ученик должен в совершенстве овладеть следующими техниками: *Открытие Микрокосмической Орбиты, Работа с Воспроизводящими Органами, Железная Рубашка Цигун I* и *Тай Цзи Цигун*.

Тай Цзи Цигун делится на семь уровней.

Тай Цзи Цигун I состоит из четырех частей:

а. Ум: (1) Как использовать массу тела совместно с силами притяжения; (2) как использовать костную систему для передвижения тела, прилагая незначительные мускульные усилия; (3) как овладеть тринадцатью движениями с концентрацией ума на управлении *Ци*.

б. Ум и *Ци*: Использование ума для управления потоком *Ци*.

с. Ум, *Ци* и Силы Земли: Как объединить эти три силы в одно движение, беспрепятственно передающееся костной системой.

д. Применение *Тай Цзи* для самообороны.

Тай Цзи Цигун II — *Быстрый Способ Высвобождения Энергии*:

а. Научиться тому, как быстро двигаться в пяти направлениях.

б. Научиться тому, как двигать все тело как единое целое.

с. Высвобождение энергии земли через структуры тела.



Тай Цзи Цигун III — Полная форма Тай Цзи Цюань:

a. Изучение 108 форм движений.

b. Изучение того, как вкладывать энергию Ци в каждое движение.

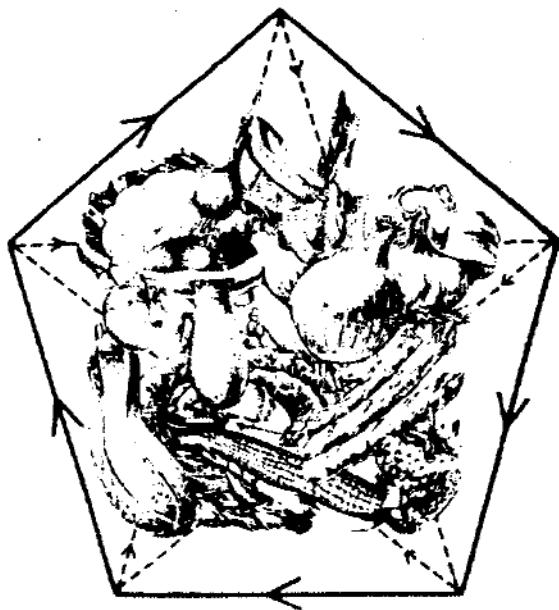
c. Изучение второго уровня самообороны.

d. Выращивание «Глаз Ци».

Тай Цзи Цигун IV — Тай Цзи с мечом. Тай Цзи Цигун V — Тай Цзи с ножом. Тай Цзи Цигун VI — Тай Цзи с коротким и длинным шестом. Тай Цзи Цигун VII — Приемы самообороны и работа в нижней позиции.

Тай Цзи Цюань является одним из пяти главных направлений Даосской практики.

Курс 6: Пять Элементов Даосской Системы Питания; Даосская Исцеляющая Диета





Правильная диета, согласованная с потребностями тела и учитывающая время года и особенности климатической зоны, в которой живет человек, является важной частью Исцеляющего Дао. Недостаточно питаться здоровой пищей, свободной от химических загрязнений, для того, чтобы иметь хорошее здоровье. Следует изучить правильное сочетание пищевых продуктов, соответствующее пяти вкусам и пяти элементам теории Дао. Если человек знает свой основной элемент, то он может научиться тому, как противостоять разбалансированию системы организма, происходящему в каждом человеческом теле. Естественно, что когда меняется время года, то меняются и пищевые нужды. Человек должен знать, как приспособить особенности окружающей среды к уровню собственной активности. Правильная диета может стать инструментом поддержания здоровья и культивирования растущего уровня осознания себя и своих обстоятельств.





ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ III: Путь Лучезарного Здоровья

**Курс 7: *Искусство Исцеляющих Рук; Пробуждение
Исцеляющих Рук — искусство Пяти Пальцев***

Способность излечивать самого себя и других является одной из важнейших ветвей Исцеляющего Дао. *Искусство Пяти Пальцев* объединяет в себя статические и динамические формы упражнений, направленных на культивирование и увеличение потока энергии Ци, которая затем аккумулируется во внутренних органах, проникает в фасции, связки и мускулы, а затем излучается через кисти и пальцы. Кто изучит терапию, направленную на излечение человеческого тела, освоит различные целбные искусства, тот извлечет из этого для себя большую пользу. Благодаря практике *Искусства Пяти Пальцев* вы научитесь тому, как увеличить объем легких и эффективность дыхания с целью дальнейшего усиления внутренних органов, оздоровить низ позвоночника и мышцы живота, отрегулировать вес и войти в контакт





с исцеляющими энергиями Небесного Отца и Земли-Матери. Кроме того, вы научитесь тому, как развить в себе способность сосредоточиваться на самоисцелении.

***Курс 8: Ци Нейцан; Преобразующий Массаж
Внутренних Органов с использованием энергии Ци***

Эта практика делится на три части: *Ци Нейцан I, II и III.*

Ци Нейцан, или Преобразующий Массаж Внутренних Органов с Использованием Энергии Ци представляет собой полную систему китайских методов глубокого оздоровления, которая работает с энергетическими потоками, идущими от пяти главных систем тела: сердечно-сосудистой системы, лимфатической системы, нервной системы, системы мышц и связок и системы акупунктурных меридианов.

Овладевая практикой *Ци Нейцан*, каждый становится способным увеличить энергетический поток, идущий к специфическим органам, используя массаж конкретных последовательностей точек в области пупка. В Даосской практике принято считать, что вся энергия *Ци*, все внутренние органы, железы внутренней секреции, мозг и нервная система, соединяются между собой в области пупка, откуда становится понятным, что блокировка энергии в этой области часто проявляется в виде определенных симптомов в других частях тела. В полости живота находятся толстый кишечник, тонкий кишечник, печень, желчный пузырь, желудок, селезенка, поджелудочная железа, мочевой пузырь и внутренние половые органы, а также большое количество лимфатических узлов. Центральный кровеносный ствол в области пупка разделяется на две ветви, спускающиеся к стопам.

Практика *Ци Нейцан*, устраняющая энергетические блоки в области пупка, позволяет направить энергию ко всем



частям тела. Ци Нейцан представляет собой очень глубокую науку оздоровления. В Соединенные Штаты она была передана мастером Мантэк Чиа.

Курс 9: Динамика пространства; Даосское искусство распределения энергии

Эта практика под названием Фэн Шуй использовалась китайскими императорами и простыми людьми еще пять тысяч лет тому назад. Она соединяет в себе древнее китайское искусство гадания — Геомантику, Даосскую Метафизику, Динамическую Психологию с современными методами гадания с целью изучения и диагностики сил, энергетических потоков, различных явлений в природе, людей и построек. Тот, кто приступает к изучению этой замечательной практики, сможет очень многое узнать о своей собственной ситуации, имеющей место в настоящий момент, и получить рекомендации относительно того, как достичь освобождения и осуществить духовный рост, используя взаимодействие Пяти Элементов.



**СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ:****Основы духовной практики**

Курс 10: Малое Просветление Кань и Ли: Открытие Двенадцати Каналов; Поднятие Души и развитие Энергетического Тела

Малое Просветление Кань и Ли (смесь Ян и Инь): По-китайски эта Формула называется Сяо Кань Ли и включает буквальное превращение сексуальной энергии (Цин или Творчество) в Жизненную Силу (Ци) для того, чтобы питать ею душу, или энергетическое тело. Можно сказать, что проведение половой энергии по всему телу, включая головной мозг, начинается с помощью практики *Кань и Ли*. Главный секрет этой Формулы заключается в изменении обычного расположения *Инь и Ян* на противоположное, что приводит к высвобождению сексуальной энергии.

Эта практика включает культивацию корня (точка Хуэй-инь) и сердечного центра, после чего производится преобразование сексуальной энергии в чистую энергию Ци в пупке. Для этого надо изменить месторасположение выделения тепла телесным огнем, так чтобы оно оказалось ниже источника прохлады телесной воды. До тех пор пока это изменение не произведено, огонь просто движется вверх и сжигает тело. Вода (семенная жидкость) имеет тенденцию течь вниз и вытекать наружу. Когда она полностью иссыкает, то наступает конец. Рассматриваемая здесь практика изменяет обычный ход растраты энергии при помощи исключительно возвышенного метода помещения воды в закрытый сосуд (Котел) в теле и затем обработке семенной жидкости (сексуальной энергии) огнем, помещаемым снизу. Если вода (сек-



суальная энергия) не запечатана, то она просто вытечет на огонь и потушит его или сама будет уничтожена.

Эта практика дает возможность сохранить целостность обоих элементов, позволяя, таким образом, происходить нагреванию воды в течение больших периодов времени. Существеннейшим моментом в Формуле рассматриваемой практики является то, что никогда нельзя позволять огню подниматься, пока над ним не оказалась расположенной вода, и никогда не позволять воде проливаться на огонь. Таким образом производится теплый влажный пар, содержащий громадную энергию, которая может быть использована на нужды здоровья и восстановления всех желез внутренней секреции, лимфатической и нервной системы, что приводит к усилению жизненной активности.

Формула данной практики состоит из:

1. Смешивания воды (*Инь*) и огня (*Ян*), или женского и мужского начала, для того чтобы породить душу;
2. Преобразования сексуальной энергии (творческой силы) в жизненную энергию (*Ци*), собирания и очищения внешнего микрокосмического агента;
3. Открытия двенадцати Главных Каналов;
4. Помещения энергии на солнечную орбиту (космическая орбита);
5. Поворачивания вспять потока воспроизводящей силы для укрепления тела и головного мозга, после чего производится накопление и восстановление ее исходного состояния, которое было у нее до полового созревания;
6. Восстановления вилочковой железы и лимфатической системы;



7. Сублимирования души и тела — энергетического взаимодействия с самим собой. Это приводит к порождению бессмертной души (энергетического тела).

***Курс 11: Еще Больше Просветление Кань и Ли;
Поднятие Духа и развитие Духовного тела***

Формула этой практики включает в себя технику *Да Кань Ли*. Она использует то же самое энергетическое соотношение между *Инь* и *Ян*, связанное с изменением их взаимного расположения, но увеличивает количество энергии до такого высокого предела, какой только способно вместить тело. На этой ступени смешивание, преобразование и уравнивание энергий производится в солнечном сплетении. Увеличение амплитуды энергии обязано тому факту, что в результате данной практики из тела извлекаются не только энергии *Инь* и *Ян*, но также извлекается энергия непосредственно из Небес и Земли (что соответствует *Ян* и *Инь*), а к энергии внутренних органов добавляется соответствующая энергия первичных элементов. Фактически энергия должна быть извлечена из энергетических источников, к числу которых относятся Луна, лес, Земля, цветы, животные, свет и т. п.

Формула данной практики состоит из:

1. Передвижения *печи* и изменения *Котла*;
2. Активного смешивания воды и огня (энергетического взаимодействия с самим собой);
3. Активного преобразования сексуальной энергии при помощи поднятия ее на более высокий уровень;
4. Собираания внешнего и внутреннего алхимического агента для восстановления воспроизводящей силы и укрепления головного мозга;
5. Культивирования тела и души;





6. Начала очищения сексуальной энергии (воспроизводящая сила, жизненная сила, творческая сила *Цин Ци*);
7. Поглощения энергии Матери-Земли (*Инь*) и энергии Небесного Отца (*Ян*); смешивания энергии души с энергией семенников или яичников (тело);
8. Поднятия души;
9. Удержания положительной порождающей силы (она имеет творческий характер) и предохранения ее от утечки наружу;
10. Постепенного уменьшения потребления пищи и перехода на использование собственной внутренней и мировой энергии;
11. Порождения духовного тела, перенос положительных качеств и канала энергии *Ци* в духовное тело;
12. Практики преодоления смерти;
13. Открывания макушки;
14. Путешествия в пространстве;

Курс 12: Высшее просветление (*Кань и Ли*)

Согласно Формуле этой практики, энергии *Инь* и *Ян* смешиваются в высшем энергетическом центре. Эта практика помогает изменить направление возрастных изменений благодаря восстановлению вилочковой железы и повышению естественного иммунитета. Это означает, что исцеляющая энергия излучается из более мощной точки в теле, обеспечивая укрепление физического и эфирного тел.

Формула данной практики состоит из:

1. Перемещения печи и изменения Котла, располагая их в высшем центре;
2. Поглощения солнечной и лунной энергий;



3. Активного перемешивания, преобразования, разогревания и очищения сексуальной энергии (воспроизводящей силы), энергии души, энергии Матери-Земли, энергии Небесного Отца, энергии Солнца и Луны для собирания внутреннего микрокосмического агента;

4. Смешивания зрительной энергии с жизненной энергией;

5. Смешивания и сублимирования энергии тела, души и духа.

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ:

Дао Бессмертия, Царство Души и Духа

Курс 13: Запечатывание Пяти Чувств

Эта высочайшая практика приводит к настоящему преобразованию теплового потока энергии Ци в ментальную энергию, или энергию души. Для того чтобы сделать это, мы должны запечатать пять органов чувств, так как каждый из них является воротами, через которые происходит утечка энергии. Другими словами, энергия вытекает через каждый из органов чувств до тех пор, пока на эти ворота не будет поставлена определенная эзотерическая печать. Такие ворота должны пропускать энергию только тогда, когда поступает специфический вызов, который должен сопровождать такую информацию.

Перегрузка органов чувств приводит к большой потере энергии, и в таких случаях очень быстро наступает деградация человека, который это допускает. Примеры неправильного использования органов чувств так же многочисленны, как и примеры умственных повреждений. Когда человек слишком много разговаривает, повреждаются слюн-



ные железы; когда человек слишком много плачет, портится кровь; злоупотребление сексом приводит к повреждению костного мозга и т. д.

Каждый из элементов имеет соответствующий орган чувств, через который присущая ему энергия может быть собрана или растрочена. Глаза соответствуют огню, язык — воде, левое ухо — металлу, правое ухо — дереву, нос — земле.

Формула данной практики состоит из:

1. Запечатывания пяти воров: ушей, глаз, носа, рта и тела;
2. Контроля над сердцем и семью эмоциями (удовольствие, гнев, печаль, радость, любовь, ненависть, желание);
3. Получения и преобразования внутреннего алхимического агента в предохраняющую жизнеспособность, поддерживающую истинную жизнь;
4. Очищения духовности;
5. Поднятия и воспитания духовности. Прекращения внешних блужданий духовности в поисках чувственных впечатлений;
6. Устранения из своего рациона порченной и неполноценной пищи, переход на использование только неиспорченной пищи, использование энергии универсума, что представляет собой Подлинное Дыхание.

Курс 14: Согласие Неба и Земли

Эту практику крайне трудно описать словами. Она включает в себя создание мужской и женской частей внутри тела адпта. Эти две части вступают между собой в сексуальное взаимодействие внутри тела. Это влечет за собой смешивание энергий *Инь* и *Ян* в области макушки головы, которая остается полностью открытой для получения энергии сверху и приводит к возрождению шишковидной железы, для того



чтобы ее можно было полностью использовать. Когда шипковидная железа восстановится настолько, что будет восстановлен ее полный потенциал, она сможет служить компасом, с помощью которого можно будет получить ответ на вопрос, куда надо двигаться, чтобы найти то, что вы ищете. Даосская эзотерика — это метод овладения духовностью, как это описано в Даосской Йоге. Без тела Дао не может быть достигнуто, но с телом не может быть достигнута истина. Практикующий Дао должен заботиться о своем психическом теле с таким же усердием, как если бы речь шла о драгоценнейшем алмазе, потому что оно может быть использовано как посредник для достижения бессмертия. Однако если вы не покинете тело, когда достигнете своего назначения, вы не сможете постичь истину.

Формула данной практики состоит из:

1. Смешивания и объединения тела, души и духовности и универсума (космической орбиты);
2. Полного перехода на потребление позитивной энергии и избавления от отрицательной;
3. Возвращения духовности в ничто.

Курс 15: Воссоединение Неба и Человека

Тело человека можно сравнить с кораблем, а его душу с машиной и двигателем корабля. Этот корабль везет очень драгоценный и очень большой алмаз, который должен быть доставлен на очень далекий берег. Если ваш корабль поврежден (слабое и больное тело), не важно, насколько хороша машина, вы не сможете добраться достаточно далеко и можете даже утонуть. Поэтому мы советуем не начинать духовного тренинга до тех пор, пока все каналы вашего тела не будут настолько открыты, что будут способны принимать



10 000 или 100 000 вольт высокого напряжения, которые будут проливаться в тело. Даосский подход, который дошел до нас из пятитысячелетней глубины веков, состоит из многих тысяч методов. Формула данной практики, описываемой в предлагаемой книге, основана на очень секретном знании и личном опыте автора и успешном обучении тысяч учеников.

Главные цели Даосской практики следующие:

1. Исходный уровень — победить реинкарнацию и страх смерти при помощи просветления;
2. Продвинутый уровень — бессмертный дух и жизнь после смерти;
3. Высший уровень — бессмертный дух в бессмертном теле. Это тело существует как подвижная обитель для духа и души, когда оно перемещается через тонкие планы, позволяя проявляться высшим энергиям.

КНИГИ ПО ИСЦЕЛЯЮЩЕМУ ДАО

ПРОБУЖДЕНИЕ ИСЦЕЛЯЮЩЕЙ ЭНЕРГИИ ПРИ ПОМОЩИ ПРАКТИКИ ДАО



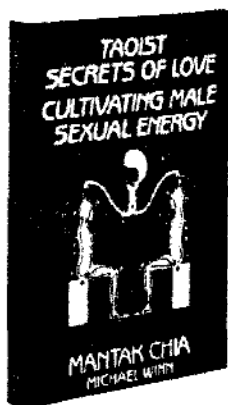
Эта книга живым и ярким языком впервые описывает существенные черты *Микрокосмической Орбитальной Медитации*, что очень подходит для начального ознакомления. *Микрокосмическая Орбитальная Медитация* является методом пробуждения вашей собственной исцеляющей энергии.



Изучив эту книгу, вы научитесь укреплять собственные внутренние органы и усиливать циркуляцию потока энергии Ци. Книга содержит ценные инструкции, необходимые для практических занятий, и подробные рисунки энергетических центров, внутренних органов и анатомических структур, а также описание высших Даосских Медитативных Систем. Книга написана мастером Мантэком Чиа.



**ДАОССКИЕ СЕКРЕТЫ ЛЮБВИ.
КУЛЬТИВИРОВАНИЕ МУЖСКОЙ
СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ**



Мастер Мантэк Чиа впервые перед широкой публикой открывает сексуальные секреты древних даосских мудрецов. Описанные в книге методы делают человека способным сохранять и преобразовывать сексуальную энергию, переводя ее на *Микрокосмическую Орбиту*. Это даст возможность укрепить и омолодить тело и его жизненные функции. Скрывавшиеся столетиями, эти эзотерические техники позволяют осуществить процесс накопления сексуальной энергии и соединить представление о ней с представлением о трансцен-



дентных состояниях сознания способом, доступным для читателя.

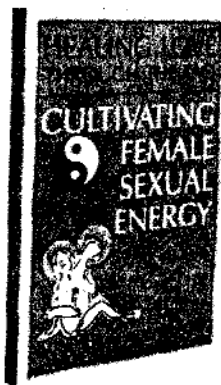
Эта революционная книга учит:

- Высшим Даосским практикам алхимического преобразования тела, ума и духа.
- Секретам достижения и поддержания полноценной половой потенции.
- Даосскому «широкому оргазму» — пути к высшей благодати.
- Тому, как сохранить и накопить воспроизводящую жидкость в теле.
- Получению, обмену и уравниванию мужской и женской энергии внутри собственного тела и при взаимодействии с партнером.
- Тому, как это может оказаться топливом для высших достижений в карьере, спорте и усилении собственной личности.

Эта книга, написанная в соавторстве с Майклом Уинном, богато иллюстрирована подробными рисунками, а язык ее прост и ясен.



**ИСЦЕЛЯЮЩАЯ ЛЮБОВЬ В ПРАКТИКЕ ДАО.
КУЛЬТИВИРОВАНИЕ ЖЕНСКОЙ
СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ**



Эта книга представляет собой набросок методов культивирования женской сексуальной энергии. Мастер Мантэк Чиа и Мэниван Чиа впервые на Западе вводят различные техники преобразования и управления женской сексуальной энергией.

Книга учит:

- Даосским внутренним алхимическим практикам энергетического питания тела, ума и духа.



- Тому, как ограничить потерю энергии во время менструации.
- Тому, как уменьшить продолжительность менструального периода.
- Тому, как сохранить и накопить в теле энергию яичников.
- Тому, как обмениваться и уравнивать мужскую и женскую энергию внутри собственного тела и при взаимодействии с партнером.
- Тому, как омолодить организм и ум с помощью упражнений для влагалища.

Мастер Мантэк Чиа и Мэнивэн Чиа написали книгу ясным и понятным языком. Книга издана Центром Исцеляющего Дао.



ТРАНСФОРМАЦИЯ СТРЕССА В ЖИЗНЕННУЮ ЭНЕРГИЮ



Если вы знаете, как свой собственный стресс и отрицательные энергии преобразовывать в жизнеспособность и энергию, используя энергию техники *Внутренней Улыбки*, *Шести Исцеляющих Звуков* и перевод энергии Улыбки на *Микрокосмическую Орбиту*, то вы сможете обеспечить себе успех, добиться личного влияния и самореализации.

Внутренняя Улыбка научит вас тому, как вступать в контакт со своими внутренними органами, любить их и улыбаться им, так что отрицательные эмоции и стресс могут быть преобразованы в творческую энергию, которая даст



вам возможность учиться, быть здоровыми и достичь высших проявлений собственной личности.

Шесть Исцеляющих Звуков помогут охладить систему вашего тела подобно тому, как вода охлаждает автомобильный мотор. Они освобождают внутренние органы от перегретой энергии, которую те накопили в процессе тренировки и повседневной жизни. Они помогают очистить от ядов все ткани вашего тела, так что их состояние станет превосходным.

Книга написана мастером Мантэком Чиа. Книга издана Центром Исцеляющего Дао.



ЦИ-САМОМАССАЖ: ДАОССКИЙ МЕТОД ОМОЛОЖЕНИЯ



Даосские методы омоложения используют собственную внутреннюю энергию Ци практикующего, для того чтобы усилить и омолодить внутренние органы и органы чувств (глаза, уши, нос, язык, зубы, кожу и др.) Этим техникам пять тысяч лет и до последнего времени они относились к числу наиболее тщательно охраняемых секретов, передаваемых Мастером маленькой группе своих учеников. Однако в большинстве случаев Мастер знает лишь маленькую часть большого и сложного учения. Впервые вся система была по ку-



сочкам собрана вместе и представлена в логической последовательности. Информация представлена в книге таким способом, что будет достаточно всего пяти—десяти минут ежедневной практики, чтобы улучшить общее состояние организма, глаз, зубов, полости рта, внутренних органов, желез внутренней секреции и т. п. Эта форма сильно отличается от массажа, который делают, прилагая достаточные мускульные усилия.

Книга написана мастером Мантэком Чиа. Книга издана Центром Исцеляющего Дао.



ЖЕЛЕЗНАЯ РУБАШКА ЦИГУН I



Главной целью *Железной Рубашки* вовсе не является установление рекордов в рукопашной борьбе, а лишь совершенствование тела, стремление и достижение отличного здоровья, повышение работоспособности и творческой активности, преодоление болезней, защита жизненно важных органов от поражения, а главное — это заложить основы для высшей, духовной работы. *Железная Рубашка Цигун I* учит тому, как повысить работоспособность внутренних органов, чтобы они смогли обеспечить повышенную активность в спорте, в политике, театре, балете, пении, преподавании. Эта книга научит вас, как увеличить давление Ци с помощью



полной системы дыхания школы *Железная Рубашка Цигун I*, как пробудить внутреннюю энергию (Ци) и начать управлять ею, как проводить энергию через костные структуры и, напротив, направлять энергию земли по костям вверх в высшие энергетические центры, чтобы повысить давление Ци в фасциях, представляющих собой соединительную ткань. Это сделает сильными и здоровыми ваши внутренние органы и железы внутренней секреции, что в свою очередь проявится в повышении жизненной активности.

Книга написана мастером Мантэком Чиа. Книга издана Центром Исцеляющего Дао.



НЕЙГУН — ОМОЛОЖЕНИЕ КОСТНОГО МОЗГА: ЖЕЛЕЗНАЯ РУБАШКА ЦИГУН III



Книга *Омоложение Костного Мозга* представляет собой систему упражнений, направленных на то, чтобы заниматься культивированием внутренней энергии. Поглощая космическую энергию костной системой организма, вы можете добиться того, что ваш костный мозг будет восстановлен до своего исходного состояния, в котором он находился, когда вы были маленьким здоровым ребенком. Ваша кровь наполнится новой силой, а присущая вам внутренняя жизненная сила получит мощную поддержку. Методики, описанные в этой книге, известны тем, что помогают сделать тело неуязвимым для болезней, травм и нездоровья. В древности

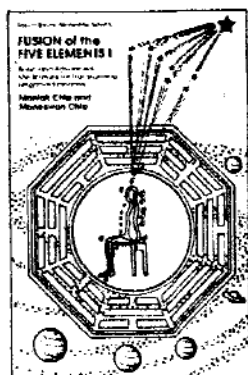


техники достижения «Стального Тела», собранные в этой практике, были предметом вожделений и домоганий для тех, кто стремился овладеть тайнами китайской медицины и боевых искусств. Даосские методики «возрождения» костного мозга являются ключевыми для процесса омоложения тела, что в свою очередь приводит к омоложению ума и духовности. Эта система, благодаря предлагаемой книге, больше не является чем-то тайным, так как в этой взрывающей все предыдущие представления работе Мастера Мантэка Чиа он шаг за шагом описывает все тайны, полученные от своих предшественников.

Книга написана мастером Мантэком Чиа. Книга издана Центром Ицеляющего Дао.



СЛИЯНИЕ ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ I



Эта книга представляет собой книгу в серии книг по *Внутренней Даосской Алхимии*. Она предлагает базовые и продвинутое медитации, направленные на преобразование отрицательных эмоций. Она основана на Даосской теории о Пяти Элементах, соответствующих пяти элементарным силам Универсума. Благодаря этой книге ученик получит возможность научиться контролировать отрицательные энергии и преобразовывать их в положительные и полезные энергии. Ученик также научится создавать Жемчужину, излучающую энергию, а затем постепенно повышать ее энергетическую мощь, добавляя присущую ему внутреннюю энергию — энергию добродетелей, а также подключая источ-

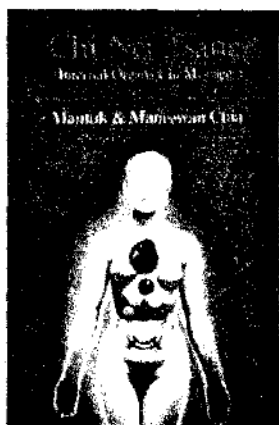


ники внешней энергии — Универсальной, Космической и Земной. Все эти энергии, соединенные вместе и уравновешенные между собой, подготавливают Жемчужину для дальнейшего использования в практике создания Энергетического Тела. Создание Энергетического Тела представляет собой следующий большой шаг в достижении цели создания Бессмертного Духа. Мастер Мантэк Чиа шаг за шагом ведет вас к превращению в эмоционально сбалансированную, находящуюся под контролем и сильную индивидуальность. Для этого Мастер предлагает вам ключи к духовной независимости.

Книга написана мастером Мантэком Чиа. Книга издана Центром Исцеляющего Дао.



МАССАЖ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ ЦИ НЕЙЦАН



Книга *Чи Нейцан* представляет совершенно новое понимание и совершенно новый подход к оздоровлению с помощью подробных объяснений техники самооздоровления и методов обучения других людей излечению самих себя. В книгу также включены методы, помогающие избежать переноса на себя и поглощения отрицательных и болезнетворных энергий, идущих от других.

Центр, расположенный в области пупка, — это место, в котором отрицательные эмоции, стрессы, напряжения и болезненность аккумулируются и закупоривают энергетичес-



кие каналы. Когда это происходит, то в организме происходит застой, его жизненные функции ослабляются, а тело слабеет и становится дряхлым. Используя технику *Нейцан* для массирования области пупка, вы сможете самым быстрым путем добиться оздоровления организма, а полученные при этом результаты будут очень устойчивы.

Книга написана мастером Мапгэком Чиа. Книга издана Центром Исцеляющего Дао.



ПОСЛЕДУЮЩИЕ ПУБЛИКАЦИИ

Пробуждение Исцеляющего Света — Основы медитативной практики Системы Исцеляющего Дао, дающие возможность управлять энергиями и достичь энергетической мощи.

Тай Цзи Цигун I — Книга предлагает описание внутренних структур Техник Тай Цзи.

Система Питания, основанная на Пяти Элементах, — Древняя китайская кухня, основанная на практическом использовании Даосской теории о Пяти Элементах.

Слияние Пяти Элементов II — В книге говорится об Пронизывающих и Опясывающих Каналах и о том, как использовать их для создания и усиления положительного эмоционального фона, а также излагаются техники психической и эмоциональной самозащиты.

Космический Цигун — В книге предлагаются техники, с помощью которых можно развить в



**себе способность лечить руками и исцелять
людей на расстоянии.**

Книги написана мастером Мантэком Чиа и изданы Центром Исцеляющего Дао.

Книги «СОФИИ»

Чжан Юкунь.

Сто вопросов по у-шу.

В ваших руках книга известного мастера у-шу Чжан Юкуня «СТО ВОПРОСОВ ПО У-ШУ». В ней собрана информация практически обо всех сторонах многогранного мира у-шу. Она познакомит вас со всеми известными стилями, оружием, базовой техникой, рекомендациями по обучению. В ней же вы найдете краткие исторические сведения об у-шу, о древних и современных мастерах и о многом другом. Коротко эту книгу можно было бы назвать «ПУТЕВОДИТЕЛЕМ В МИР У-ШУ».

В настоящее время выходит большое количество книг, посвященных вопросам, связанным с боевыми искусствами. Они бывают разного качества, однако все они характеризуются одной общей чертой: они порождают массу вопросов относительно истории у-шу, его происхождения, наличия школ, мастеров и так далее.

В этой книге все, кто занимается, интересуется или просто любит у-шу, найдут подробные ответы на многочисленные вопросы, возникающие в практике и теории этого замечательного искусства.



**Бонни Гринвелл.
Энергия трансформации.
Путеводитель по Кундалини.**

В этой книге говорится о тонкой энергии жизненной силы, о чистом сознании, находящемся за пределами ума, и об экстастическом опыте духовного пробуждения. В ней также говорится о физическом разрушении и о переломе в жизни человека, об элементах трансформации, которые перевернут нас до самых глубин и благодаря которым мы «узнаем», что нас коснулись силы более великие, чем те, которыми владеем мы сами. Здесь есть рассказы людей разных эпох, которые открыли и развили опыт, расширяющий пределы их психического и физического здоровья и их божественной природы.

И это — руководство по выживанию и трансформации.

В «Приложении» к «Энергии трансформации» предлагаются точные, простые и безопасные упражнения, выполнение которых поможет пробуждению энергии Кундалини, укрепит здоровье, повысит уровень жизненных сил и сопротивляемость негативным воздействиям внешнего мира.



В. Момот.

Мистическое искусство ниндзя

«Мистическое искусство ниндзя» — новая книга В. Момота, одного из наиболее известных специалистов в области теории и практики Нин-дзютсу.

Нин-дзютсу — окутанное покровом тайны, иногда вполне зловещей, искусство японских воинов-ниндзя, на самом деле теснейшим образом связано со многими эзотерическими учениями Тибета, Китая и Японии и представляет собой стройную систему духовного, психоэнергетического и физического развития личности. Эта система тайного знания и самораскрытия по значимости и масштабам во многом превосходит другие известные системы боевых искусств.

В основе *Миккё-ниндзя* лежат методы практики, позволяющей личности прийти в гармоническое согласие с потоком событий во Вселенной. Рассматривается теория и практика «Годай-сэцу» («Пяти Первоэлементов» — символов всего существующего в мире)

Многие предложенные в книге упражнения по гармонизации и оздоровлению тела и развитию интуиции, предчувствия, телепатических способностей и т. д. — просты и действенны. Что же касается тех, которые относятся к непосредственно боевым методам ниндзя, то заинтересовавшиеся ими найдут себе надлежащее руководство учителя.



Б. К. С. Айенгар.

Пранаяма. Искусство дыхания.

Йогачарья Шри Б. К. С. Айенгар, автор книги «Взгляд на Йогу», вряд ли нуждается в представлении тем, кто стал на Путь Истины. Все, кто работал с его текстами, знают, насколько тщательно и добросовестно описываются и объясняются в них понятия, принципы и методики. Предлагаемая книга Б. К. С. Айенгара может рассматриваться как продолжение его предыдущей книги, хотя она, безусловно, имеет и самостоятельное значение. Этот большой труд имеет прежде всего практическое значение и может стать базовым учебником как для начинающих, так и для продвинутых учеников. Его могут использовать в качестве основы и мастера, работающие с учениками.

Шри Айенгар описал практику Пранаямы так детально и тщательно и снабдил ее таким большим числом фотографий и рисунков, что едва ли какой-то другой труд по этому предмету может быть столь энциклопедичен, точен, досконален и ясен.

Демонстрационная лекция об асапах, данная им в Бомбее по случаю его шестьдесят первой годовщины с участием его дочери Гиты и сына Прашанта, была удивительной демонстрацией контроля над каждым нервом и мускулом его гибкого тела.

Сотни его учеников из других стран были свидетелями этого представления и изумлялись, как ему удалось сохранить такую пластичность и силу в его возрасте.

Книга снабжена программой курса Пранаямы и подробным словарем-гlossарием, в котором подробно объясняются все используемые в книге термины.

Лев Тетерников.
Спонтанный тантрический танец
йоги с партнером.

В настоящей книге описывается выполнение асан и растяжек с партнером, пробуждение энергетического тела, техника выхода в медитацию в движении и спонтанный танец тантры. Даны техника и советы, как прийти к состоянию внутренней свободы.

Книга рассчитана на широкий круг читателей, стремящихся лучше познать себя и сделать следующий шаг в развитии своей Божественной природы.

Автор, Лев Иванович Тетерников, — основатель Ассоциации Йоги СССР, автор книг «Йога как система и практика» и «Рациональная Йога», методического пособия для инструкторов Йоги «Хатха-йога для начинающих».

Такаши Накамура. **Восточная дыхательная терапия.**

Книга Такаши Накамуры — замечательное дополнение к ранее вышедшим книгам «Софии» по Цигун, Тайцзи-цюань, До-ин и Пранаяме.

Упражнения, входящие в состав Восточной дыхательной терапии, представленной вашему вниманию в этой книге, в течение нескольких тысячелетий тайно использовались как одна из техник достижения вечной молодости и бессмертия, они считались искусством отшельников и мастеров боевых искусств, а также методом достижения просветления в дзэн-буддизме. Не так давно система дыхательной терапии была подвергнута тщательному научному анализу многими исследователями, и после длительных клинических проверок на ее основе была разработана система упражнений, привлекаемая в современном обществе.

Для повышения эффективности дыхательных упражнений в качестве приложения предлагается массаж Шиаци и способы психического настроя.

Выполнение этих несложных и безупречных упражнений помогут вам сохранить молодость, избавиться от многих болезней и от лишнего веса, помогут спортсменам достичь новых успехов, а пожилым людям — вновь почувствовать себя молодыми и бодрыми.



Д. В. Керни. Современная магия водолечения. Джин Келлер. Целительные силы воды.

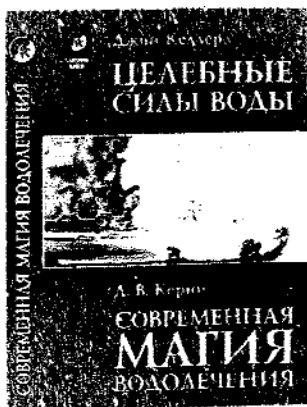
Две книги под одной обложкой. Одна принадлежит перу доктора медицины, другая — просто матери большого семейства, десятилетиями лечившей себя, мужа, детей и внуков, друзей самым лучшим и надежным в мире способом — водой. Трудно сказать, какая из книг лучше. Они обе великолепны.

«Знаете ли вы, что в нас самих имеются ресурсы для восстановления здоровья? Знаете ли вы, что сможете управлять силами природы, воспользовавшись самым дешевым и простым средством в мире?»

Итак, вы можете это!

Все, что вам нужно, — это научиться использовать их. Эта книга научит вас, как восстановить былую бодрость. Она расскажет вам простым языком, как жить дольше и чувствовать себя лучше. Вы узнаете, как бороться с болями при артритах, болью в спине — с недомоганиями, с которыми вы раньше не справлялись. Самыми простыми средствами (озеро, ручей, ванна, тазик, простыни и полотенца) вы достигнете магического результата исцеления водой. Деньги не нужны, нужен только здравый смысл».

«В своей книге Джин Келлер рассказывает о том, как она сумела справиться с огромным количеством разнообразных недугов, и мы рекомендуем читателям эту книгу как руководство, которое поможет им в домашних условиях сохранить превосходное здоровье. Книга написана легко, она понятна широкому кругу читателей; методика водных процедур подробно изложена и тщательно проиллюстрирована».



Авессалом Подводный. **Целительство. Книги 1—3.**

Первая книга (*О, Текучая!*) является плодом многолетних изысканий автора на ниве оздоровления, в том числе и своего собственного. Перед читателем лежат «мягкие» комплексы упражнений; по крайней мере, так они задуманы и описаны (а также многократно испытаны).

Во второй книге (*Эзотерический массаж*) вниманию читателя предлагаются некоторые концепции и приемы массажа, не предполагающие подробного знакомства с анатомией. Говоря о теле, автор, конечно, будет упоминать различные анатомические подробности — руки, ноги, суставы, фаланги и т. п. — однако главным образом лишь те, которые можно встретить в неспециальной литературе.

На кого рассчитана эта книга? Во всяком случае, не только на профессиональных массажистов, врачей, экстрасенсов и других целителей. Автор стремился сделать изложение возможно более популярным, с тем чтобы пользу от него мог получить любой человек, у которого возникают импульсы как-то помочь другому (или самому себе), воздействуя на его физическое тело.

Третья книга (*Введение в анатомию: структурный массаж*) рассчитана на массажистов и целителей, желающих повысить свою квалификацию путем систематического изучения нормальной и топографической анатомии. От читателя не предполагается никаких предварительных анатомических знаний; с другой стороны, предлагаемая его вниманию книга является не более чем вводным курсом, цель которого — дать массажисту возможность ощутить вкус структурной работы с телом клиента, услышать дивный разноголосый хор его мышц, связок, суставов и костей и научиться различать в нем отдельные голоса.

Помимо введения в анатомию, в данной книге продолжается и развивается целительская концепция, изложенная в первых двух частях целительской серии.

Чжан Минву, Сунь Синьюань.
Китайская Цигун-терапия.

Уже известное читателям «Софии» древнее китайское искусство *Цигун* в этой книге представлено в новом аспекте — в виде *Цигун-терапии*.

Цигун играет активную роль в предотвращении и лечении болезней, профилактике и укреплении здоровья, препятствует преждевременному старению, позволяет избежать дряхлости и способствует продлению жизни.

Упражнения, выполняемые при ходьбе, стоя и сидя, массаж важнейших точек, дыхательные упражнения, диета и образ жизни, предлагаемые в этой книге, позволят излечить даже такие «безнадёжные» заболевания, как рак.

Но лучше всего и важнее всего — занимаясь *Цигун*, вообще не позволять болезням обрушиться на вас.

Издательство "СОФИЯ" заинтересовано в творческом сотрудничестве с авторами, переводчиками, центрами: астрологическими, оккультными, эзотерическими; с частными лицами, а также с реализаторами книг.

Телефон в Киеве: (044) 265-09-40

Пункт розничной продажи: Инженерный переулок, 4Б, магазин «Обрій»
тел. 290-04-12

Представительство в Москве:

ООО "СОФИЯ — Москва", 109125, Москва, а/я 15, ул. Саратовская 8/1,
телефон (095) 919-87-07, 177-91-16.

e-mail: ina@sophya.kiev.ua

Корректурa

Е. Введенская

Е. Ладикова-Роева

Т. Зенова

Оригинал-макет

И. Петушков

Подписано к печати 25.06.96 г. Формат 84×108^{1/32}.

Бумага офсетная № 1. Гарнитура «Миньон». Усл. печ. л. 16,00.

Усл. краск.-отт. 16,00. Уч.-изд. л. 17,40. Зак. 7287.

Цена договорная. Тираж 10 000.

«София», Ltd. 252055, Киев-55, ул. Горького, 47

Отпечатано с готовых диапозитивов

на Книжной фабрике № 1 Комитета РФ по печати.

144003, г. Электросталь Московской обл., ул. Тевосяна, 25.

