

Даосские рецепты просветления и долголетия



Ольга Панкова

18+

Ольга Панкова

**Даосские рецепты
просветления и долголетия**

«Автор»

2023

Панкова О. Ю.

Даосские рецепты просветления и долголетия / О. Ю. Панкова —
«Автор», 2023

Эта книга посвящена вопросам здоровья и долголетия. Она будет интересна тем, кто стремится к духовному, физическому и энергетическому совершенствованию. Согласно даосским представлениям развитие духовного потенциала человека при жизни позволяет сохранить сознание и после смерти. Еще несколько тысячелетий назад даосы владели особыми практиками, с помощью которых можно избегать страданий, причиняемых смертью. Практикуясь всю жизнь, к моменту смерти они приобретали способность расширять сознание и выходить за пределы материального мира. Сегодня этими уникальными практиками можем воспользоваться и мы с вами. Прочитав эту книгу, вы освоите эзотерические практики достижения просветления и долголетия, научитесь создавать свою Ауру. Вы сможете исцелять не только себя, но и своих близких. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Панкова О. Ю., 2023

© Автор, 2023

Содержание

От автора	5
Изначальный Исток Уцзи	6
Что такое ци?	7
Потоки внешней ци	8
«Макрокосмическая Орбита»	9
Сколько тел у человека?	13
Пилюля бессмертия: внешняя и внутренняя алхимия	17
Строим ковчег для путешествия Души и Духа	18
Долголетие: легенды или действительность?	19
Даосское самосовершенствование	21
Древнее искусство великих воинов	22
Зачем «железо» современной женщине?	23
В чем древний секрет невиданной силы?	24
Тише едешь – дальше будешь	26
Две диафрагмы – наша опора и надежда	27
Этап 1. Дышим правильно. «Огненное дыхание»	29
Этап 2. Осваиваем энергетику	31
Этап 3. Изучаем позы	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Ольга Панкова

Даосские рецепты просветления и долголетия

От автора

Перед вами необычная книга. Она может стать настольной для всех, кто хочет прожить долгие годы в здоровье и счастье. Эта книга представляет собой удивительный сплав древне-китайских рецептов, которые долгое время находились «за семью печатями».

Книга предназначена для широкой аудитории читателей. В ней содержится много полезной информации о секретах долголетия не только для женщин, но и для мужчин. Искренне надеюсь, что мои рекомендации и советы помогут найти необходимый Вам рецепт здоровья, молодости, красоты и долголетия.

В книге я делюсь секретами восточной мудрости и эзотерическими практиками достижения просветления и долголетия. Мы растворимся в Пустоте У-вэй, а затем отправимся в удивительный Астральный полет навстречу вечной Истине Уцзин.

Вы узнаете о строении энергетического тела, научитесь ощущать его объем, создавать свою Ауру. Используя восточные секреты построения «Железной Рубашки», вы сможете выстраивать костно-мышечную структуру тела, являющуюся основой крепкого здоровья и долголетия.

Также я познакомлю Вас с древними учениями Белой Тигрицы и Нефритового Дракона, приоткрывающие великую тайну восточных секретов вечной молодости древнекитайских жриц любви.

В конце книги мы займемся даосским космическим целительством. Вы научитесь использовать поток бесконечной Вселенской *ци* во благо своего долголетия. Вы всегда сможете помочь своим родным и близким поддержать и сохранить здоровье.

А я, как всегда, буду рядом с вами!

Панкова Ольга

ДАО – ПУТЬ К БЕССМЕРТИЮ

В древнекитайской философии Дао означает Путь человека. Это дорога мира в целом и каждой вещи в отдельности, наполненная космической гармонией и энергией, не имеющая ни начала, ни конца. Она ведет к раскрытию разума и осознанию Истины.

Даосизм включает в себя не только философскую систему, но практический подход: тренировка тела, ума и духа. При этом единственной задачей является приобретение универсальной независимости и абсолютной свободы, а целью – стать полноправным владыкой судьбы, раскрыть свои внутренние возможности. Вне зависимости от вероисповедания и образования каждый человек, приобщившийся к Дао, может двигаться по пути духовного совершенствования. В даосизме нет высочайших и непревзойденных Гуру. Все учатся друг у друга и у самих себя.

Изначальный Исток Уцзи

В даосизме началом всех начал, первоосновой творения, Истоком бытия является Великая Пустота – *Уцзи*. В китайском письме «уцзи» («у» – «ничто», «цзи» – «абсолют») значит «абсолютное ничто».

Исходно не было ни Неба, ни Земли, ни Инь, ни Ян, существовало лишь *Уцзи* – состояние непроявленного потенциала, невидимый и бесформенный сосуд всей Вселенной. *Уцзи* не имело границ. В нем была заложена возможность возникновения бесконечного пространства.

Однажды *Уцзи*, достигнув критической массы, взорвалось и проявилось. Под воздействием первичного импульса абсолютный покой и однородность Великой Пустоты были нарушены, и произошло ее расслоение на духовное и материальное, являющиеся, по сути, разными гранями одного единого целого.

Первыми из *Уцзи* начали проистекать потоки *Инь* и *Ян* – два полюса одной Силы, две неотделимые друг от друга противоположности, присутствующие в любом процессе и явлении. Они не могут существовать порознь. В их взаимодействии кроется первопричина бытия. Объединившись, они дают начало третьей силе – *ци*. Слияние *Инь*, *Ян* и *ци* называется *Тайцзи*, или Высшей Гармонией (рис. 1).



Рис. 1. Тайцзи

Что такое ци?

Понятие *ци* является одним из краеугольных камней даосской теории и практики. Под этим термином подразумевают жизненную энергию – силу, порождающую жизнь. Однозначного определения не существует. *Ци* имеет множество значений: «энергия», «воздух», «дыхание», «ветер», «жизненное дыхание», «сущность жизни» и т.п. В общем можно интерпретировать его как «энергия или движение Вселенной».

Даосы различают две основные категории внутренней *ци*: унаследованная и приобретенная. Унаследованной (преднебесная сила, ранняя небесная сила, пренатальная энергия) называется энергия *ци*, полученная от родителей в момент зачатия. Она остается с нами в течение всей жизни.

Даосы считали, что яйцеклетка и сперматозоид, обладая неограниченным потенциалом энергии, способны на создание чуда природы – новой жизни. Сперма и яйцеклетка представляют собой конденсированную сущность Вселенской Силы и Силы Земли (рис. 2).

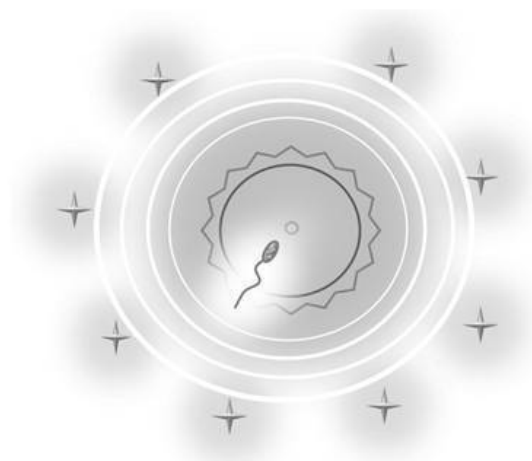


Рис. 2. Сперматозоид и яйцеклетка как конденсированная сущность
Вселенской Силы и Силы Земли

Потоки внешней ци

В процессе своей жизнедеятельности мы постоянно получаем и используем жизненную энергию *ци* (приобретенная). Основными ее источниками являются пища, воздух и вода. Кроме этого, мы постоянно черпаем энергию из внешних потоков: Силы Вселенной, Космоса и Земли, даже если этого не осознаем (рис. 3).

Вселенская Сила (Сила Неба, поток небесный, Вселенская *ци*) – совокупность потока Вселенской Любви. Эта энергия поступает в микрокосм человека через макушку.

Сила Земли (поток Земной материнской *ци*) заходят в тело человека через точки на подошвах ног.

В даосских трактатах энергии Неба, Земли и Человека называют «Тремя Чистыми», поскольку они проистекают из *Уцзи* – Великой Пустоты. Поток Вселенской *ци* несет в себе преимущественно *Ян*, Земная *ци* – *Инь*. Встречаясь в теле человека и уравнивая друг друга, они обеспечивают необходимое для бытия взаимодействие *Инь* и *Ян*.

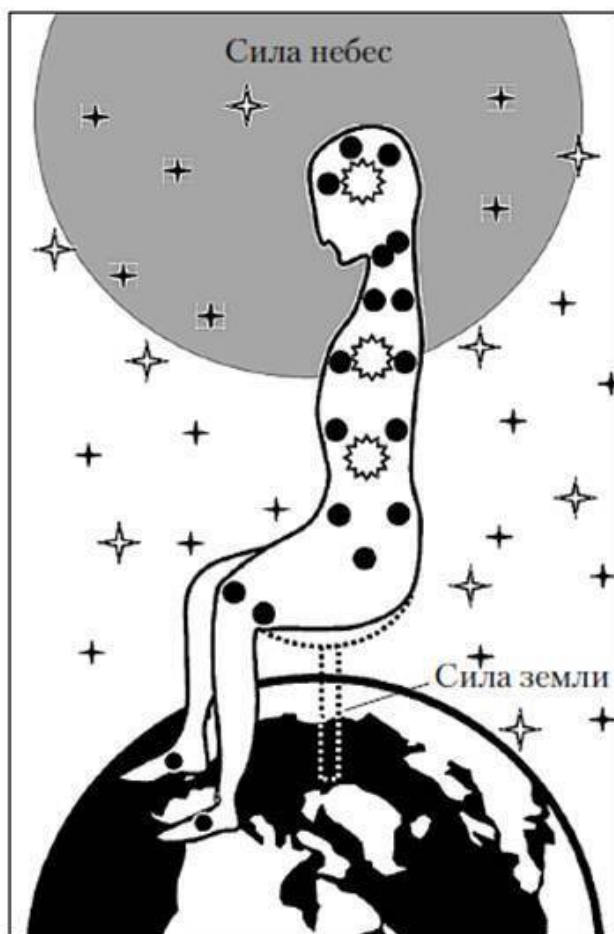


Рис. 3. «Три чистых»: энергия Небес, Земли и Человека

Цель даосских практик – осознанное поглощение *ци* этих потоков и обучение искусству целенаправленного использования их энергии.

Взаимодействие потоков Вселенской и Земной *ци* является фактором, благодаря которому зарождаются, существуют и развиваются все существа.

«Макрокосмическая Орбита»

Древнекитайское учение основано на внимательном наблюдении за ходом всех естественных процессов, протекающих во Вселенной (Макрокосме) и человеке (Микрокосме). Даосы считали, что наше тело – это тоже Вселенная, которая живет по своим собственным законам. Они изучали пути, по которым движется энергия *ци* в этой системе.

Энергетическую основу тела они называли «Микрокосмической Орбитой». Этот энергетический путь проходит вдоль позвоночника от промежности до макушки, затем вниз к верхней губе, далее опускается до промежности. Язык, касаясь неба, замыкает этот круг. «Микрокосмическая Орбита» объединяет 14 точек (рис. 4), в том числе 7 энергетических центров (чакр):

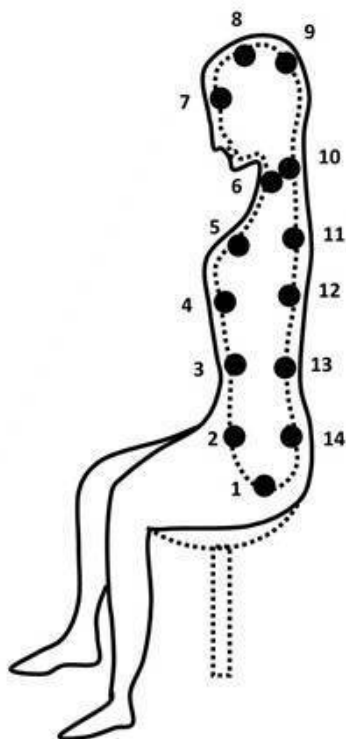


Рис. 4. Энергетические точки Микрокосмической Орбиты

1 Промежность (Хуэйинь), Врата Жизни и Смерти; корневая чакра; красная; расположена в основании позвоночника.

2 Дворец яичников (Гуаньюань), хранилище сексуальной энергии; сакральная чакра – центр желания и сексуальности; оранжевая; находится в области дна матки.

3 Путок (Шеньцюэ), дворец разума, центр тяжести нашего тела.

4 Солнечное сплетение (Чжунвань); чакра солнечного сплетения – центр личной силы; желтая.

5 Точка сердца (Шаньчжун); сердечная чакра – центр сострадания и любви; зеленая; расположена вблизи сердца.

6 Точка горла (Сюаньчи); горловая чакра – центр общения; голубая; находится на шее.

7 Межбровье (Интан), хрустальный зал; чакра третьего глаза – центр высшей интуиции и творчества; синяя; на лбу между бровями.

8 Макушка (Байхуэй); коронная чакра – центр духовности и просветления; фиолетовая; на макушке головы.

9 Нефритовая подушка (Юйчжэнь), черепной насос.

10 Точка проекции горла (Дачжуй), центр контроля за соединением руки с позвоночником; 7-й шейный позвонок.

11 Точка проекции сердца (Цзяби); напротив сердца.

12 Точка надпочечников (Цзичжун), мининасос; 11-й грудной позвонок.

13 Точка почек (Минмэнь), центр Врата Жизни, центр пренатальной жизненной силы.

14 Крестец (Чанцян), крестцовый насос.

Здесь мы поговорим о «Макрокосмической Орбите», которая позволяет объединить тело человека с Землей и Космосом благодаря каналам, проходящим через конечности. Помимо 14 перечисленных, она включает в себя 3 дополнительных точки:

-Точка Вэйчжун, хранилище высшей духовной энергии; подколенная ямка.

-Точка Юньцунь (бурлящий источник), подошва.

-Точка Хэдин, надколенник.

Перемещение энергии по «Микро- и Макрокосмической Орбитам» является основой всех даосских практик. Владение техникой осознанного управления потоками орбитальных контуров открывает доступ к неистощимому источнику Вселенской Любви, образованному слиянием главных источников *ци*, доступных человеческому существу: Силы Земли и Небес.

Хранение энергии в теле человека происходит в трех храмах – Данъянях (рис. 5):



Рис. 5. Три Данъяня

Нижний Данъянь. Находится между почками и пупком. Его называют «нижним огнем». Это центр физического тела и силы. Там хранится унаследованная *ци* – энергетическое «детское место». Повышение уровня энергии в нижнем Данъяне обеспечивается контролем над сексуальной энергией цзин. Ее трансформация в жизненную осуществляется благодаря медитативным техникам «Яичниковое гунфу», о которых я рассказывала в книге «Путь высшего наслаждения». Также здесь происходит очищение и переработка негативных эмоций.

Средний Данъянь. Расположен на уровне сердечного центра и обеспечивает внутреннее равновесие *ци* в теле. Здесь живут любовь и истинное сострадание, которое зарождается в процессе культивации позитивных черт характера и добродетельных поступков.

Когда устанавливается внутренняя связь с высшим «Я», излучается Истинная Божественная Любовь. Она исходит из сердечного центра и наделяет человека избыточным количеством

энергии Вселенной, ощущением полного единения с окружающими людьми. Культивация высшей *ци* на столь серьезном уровне осознания позволяет помогать ближним, не теряя при этом энергии.

Свет сострадания, рожденный от Вселенской любви, выходит за пределы физического тела, постепенно привлекая к себе все более чистые потоки, способствуя развитию духовной сущности.

Верхний Даньтянь обеспечивает взаимодействие с потоками Вселенской и Космической *ци*. Физиологическую основу Верхнего Даньтяня составляют железы (гипофиз, гипоталамус, эпифиз), расположенные в области темени – «Хрустальном дворце».

В Верхнем Даньтяне жизненная энергия проходит высший уровень очистки: укрепляется и трансформируется в Дух *шень*. При этом меняется сама природа жизни, приобретая божественное свойство. Цель духовных практик – построение тела Духа, которое не разлагается в момент смерти, а уносит человека к бессмертию.

Сколько тел у человека?

Даосские представления о строении тела человека отличаются от взглядов традиционной медицины. В даосской философии описано не одно, а несколько тел (рис. 6). Начнем подсчет...

Физическое тело. В основе всех даосских практик лежит сохранение и накопление энергии в физическом теле. Полная духовная независимость невозможна без физического здоровья. Даосская тренировка тела (Цигун «Железная Рубашка») позволяет человеку полноценно жить, оставаясь неуязвимым для стрессов. Благодаря этим упражнениям он возвращается в состояние изначальной целостности и энергетической полноты (утраченное подавляющим большинством из нас еще в детстве) и вновь обретает по праву принадлежащую ему с рождения изначальную силу. Целью работы с телом является научиться искусству самоисцеления, умению по-настоящему любить себя и ценить близких.



Рис. 6. Тела человека

Энергетическое тело состоит из нескольких тонких тел, совокупность которых обуславливает энергетику человека.

-*Эфирное – тело ощущений.* Сигналы внешнего мира (звук, цвет, запах, вкус), достигая органов чувств, вызывают импульсы, которые попадают в мозг и воспринимаются им как ощущения. Эфирное тело обеспечивает взаимосвязь с изменениями материального мира.

-*Астральное – тело эмоций и желаний.* Энергия этого поля связана с силой переживаний. Все страхи и эмоциональные травмы сохраняются в астральном теле в виде энергетических блоков, меняющих дальнейшую жизнь. Астральное тело – источник энергии для любых желаний и воплощения творческих идей.

-Ментальное тело отвечает за социальное сознание. Оно базируется на наших представлениях о существующей реальности, знании законов, моделей и правил поведения, принятых в обществе. Именно на ментальном уровне решается, что может быть, а чего не произойдет никогда. Чем жестче представления и убеждения, тем больше энергетических блоков в ментальном теле, тем труднее создать нечто новое, сложнее понять другого человека, нереальнее создать новую схему в бизнесе, тем скучнее жить.

Если ментальное тело «окоченело» и не пропускает ничего нового, жизнь превращается в одну сплошную скуку. Способность обогатить свои представления – это возможность создать более адекватную картину мира в собственной психике, которая будет не «застывать» на одном месте, а плавно перетекать, меняя одну картинку за другой, складываясь в чудесный калейдоскоп.

-Каузальное тело упорядочивает и накапливает опыт, в том числе и предыдущих жизней. Поэтому его еще называют кармическим. Любое совершенное или несовершенное действие имеет для нас последствия. Отражаются они в первую очередь в тонких телах. При получении какого-либо опыта энергетика переживаний сохраняется, «запечатываясь» в каузальное тело. Эта информация переходит с нетленной частью сознания в следующее воплощение. Поэтому рекомендую коллекционировать прекрасные состояния, возникающие при контакте с природой, произведениями искусства, личными переживаниями в процессе творчества.

Каузальное тело обладает весьма мощным ресурсом: используя пережитые состояния, мы можем, сплавляя их с настоящим, создать желаемое настроение и активировать нужные возможности.

-Буддхиальное тело – продукт общественной эволюции. Именно оно интегрирует индивидуальное сознание в систему общечеловеческих, религиозных, национальных, групповых, семейных и других ценностей.

Под влиянием общества и семьи формируются жизненные приоритеты и ценности. Впитанная «с молоком матери» информация корректируется личным опытом. Если этого не происходит, человек будет стремиться не к реализации своих естественных потребностей, а к навязанным обществом ценностям. Личность с незрелым буддхиальным телом может стать марионеткой в руках окружающих.

Общественные тенденции вынуждают людей стремиться к высотам карьеры и бизнеса. Но не все способны быть первыми, и не всем нужны миллионы и крупные предприятия.

Через буддхиальное тело реализуется общественный стереотип «Живи круто!». Если у тебя нет набора необходимых атрибутов красивой жизни («крутая тачка», дом в престижном месте или за границей, любовник-банкир), ты – «отстой». Именно незрелость буддхиального тела заставляет нас двигаться навстречу навязанным желаниям.

Одна моя хорошая знакомая любит повторять: «Каждый живет так, как ему хочется». Осмелюсь поспорить. Большинство людей не задумываются, что хочет получить их внутреннее «Я». Чаще всего они плывут по течению «как положено», «как принято», теряя много энергии впустую, не раскрывая свой внутренний потенциал, не балуя себя любимого.

Многие, осознав свой истинный Путь, кардинально меняют род деятельности, образ жизни и мировоззрение, добиваясь значительных успехов и реализации своих талантов и мечтаний.

Послушайте голос своего внутреннего «Я», осознайте, что нужно лично вам, а не обществу. Найдите свой Путь в этом мире. Живите СВОЕЙ жизнью. Сделайте себя истинно успешным и счастливым. Создайте свою Реальность!

Энергетическое тело является «скафандром» для Души – внутреннего «Я» человека, бессмертной нематериальной сущности, в которой выражена его божественная природа. В религиозных представлениях Душа – это нематериальное начало жизни, бесплотное существо, остающееся после смерти человека.

Даосские энергетические практики «Внутренняя Улыбка», «Сияющая Аура», «Внутренний Алмаз», о которых я рассказывала в книге «Путь здоровья», позволяют выстроить сильное энергетическое тело, найти себя, преодолеть стресс, вырастить тело Души и заложить основу даосского бессмертия.

Даосы утверждают, что эффективность перехода в состояние абсолютной свободы находится в зависимости от того, какое количество энергии человеку удалось трансформировать в энергетическое тело к моменту наступления смерти. Чем большую часть своего физического существа мы сумеем преобразовать в энергию существа духовного, тем большую часть сознания нам удастся сохранить при решающем переходе в тонкие миры.

Тело Духа – это тело бессмертия. Оно формируется при слиянии человека со светом Дао. Вибрационные характеристики развитого тела Духа идентичны характеристикам света Дао, потому слияние Духа с Дао является процессом естественным.

Построению тела Духа способствуют медитативные техники «Большого Просветления Кань и Ли», о которых я рассказывала в книге «Путь высшего наслаждения». В процессе медитации человек видит внутренний свет своего собственного Духа и соединяет его с внешним Светом. Их слияние дает начало развитию Тела Бессмертия. Для дальнейшего становления Духа необходимы дальнейшие практики, направленные на трансформацию энергии физического тела в более тонкие состояния.

Осознавая себя как духовную сущность, человек обретает способность совершать в теле Духа путешествия в тонкие миры, лежащие вне физического мира. Столкнувшись с ними еще при жизни, человек утрачивает страх смерти и никогда более его не испытывает.

Пилюля бессмертия: внешняя и внутренняя алхимия

Тысячелетиями даосские Мастера искали средства достижения долголетия. Многие работали над созданием так называемой пилюли бессмертия, которую готовили из множества разнообразных экзотических ингредиентов: ртути, кристаллов, вытяжки минералов, драгоценных камней, редких растений, частей тела животных и пр.

Мудрейшие понимали, что методы внешней алхимии не надежны: производство пилюль зависит от доступности составляющих, которые не всегда оказываются под рукой. Без полного комплекта элементов приготовить «лекарство» вовремя не удавалось, и ценность его терялась.

Поэтому даосы занялись разработкой «таблетки», которая будет всегда с собой. Так появилось альтернативное даосское направление – внутренняя алхимия. В качестве ее элементов было предложено использовать резервы человека, его жизненные силы и энергию окружающего пространства.

Новый подход позволял избежать зависимости от внешних факторов, переведя весь процесс трансформации на энергетический уровень. После проверки тысячелетиями выяснилось, что внутренняя алхимия по надежности и эффективности значительно превосходит внешнюю. Сегодня это подтверждается исследованиями современной медицины, в концепции которой внутренняя алхимия называется ПЛАЦЕБО.

Под этим термином понимают эффект «впечатления», «веры». В последнее время ученые активно изучают изменения в состоянии больного под действием самовнушения. Производителям медикаментов давно известно, что не содержащие лекарственного вещества плацебо-препараты по эффективности иногда сопоставимы с настоящими лекарствами. Плацебо является великолепным примером действенности лечебных средств, основанных на связи сознания и тела.

Даосы считают, что мы рождаемся, чтобы достичь бессмертия. На этом Пути человеческое существо проходит несколько ступеней развития. Для достижения каждой из них в практике внутренней алхимии имеются свои технические средства. Высшей целью даосской внутренней алхимии является фактическое преодоление смерти посредством слияния и объединения физического и энергетического тел в тело бессмертия.

Практикуя методы внутренней алхимии человек, в итоге, развивает в себе бессмертное тело, которое становится устойчивым связующим звеном между мирами, в которых он пребывает от рождения до смерти и вновь до следующего воплощения.

Строим ковчег для путешествия Души и Духа

Любая практика развития и совершенствования обязательно должна охватывать все три уровня человеческого существа: физическое, энергетическое тела и Дух. Только вместе они могут позволить нам активно существовать в мире физическом, а затем как по лестнице подняться в высшие духовные миры.

Чтобы достичь бессмертия и сделать свой Дух бессмертным, сначала необходимо получить здоровое физическое тело. Затем в ходе практик формируется хорошо тренированное энергетическое тело.

Даосы считают, что именно в энергетическом теле, как в ковчеге, Душа и Дух после смерти устремляются к Изначальному Свету *Уцзи*, чтобы достичь «Источа всех Истоков». Если энергетическое тело не развивать, то без него неопытные Душа и Дух не смогут достичь *Уцзи*.

Кроме того, согласно даосской философии важно в течение жизни тренировать так называемый «третий глаз», расположенный в шишковидной железе (эпифизе). Это наш «внутренний компас», с помощью которого можно нацелиться на Изначальный Свет, и Душа с Духом преодолеют земной «путь домой» – к *Уцзи* (к Истоку).

Итак, каждый последующий уровень развития даосского мастерства – это значительный шаг по пути к Истоку. Даосы обновляют физическое тело, тренируют тело души и тело бессмертного Духа, подготавливая их к путешествию сквозь миры.

Многие из Мастеров достигали такого уровня развития, что могли преобразовывать плотную материю в тонкую энергию, которую затем трансформировали в составляющие тела Духа, и все элементы физического тела – в тонкую *ци*.

Когда Мастер, достигший такого уровня развития, покидает этот мир, почти все составляющие его физического тела превращаются в тонкий радужный свет. Если такое случается, значит, человеку удалось преодолеть барьер смерти, сохранив непрерывность сознания, и в следующее воплощение он войдет, сохранив память о предыдущей жизни.

Это уровень развития, на котором Человек одерживает окончательную победу над смертью, обретая способность произвольно трансформировать физическое и энергетическое тела в тело бессмертия, путешествуя в нем в другие миры и возвращаясь обратно, формируя вновь физическое тело.

Человеческое существо становится фактически бессмертным. Вознесение при свете дня – высший итог долгого пути Человека сквозь тернии многих воплощений в этом мире.

Священные Писания всех конфессий хранят память о великих Мастерах, завершивших свои земные пути и обретших всю безраздельную полноту абсолютной свободы фактического бессмертия.

Долголетие: легенды или действительность?

В даосской мифологии имеется популярнейшая группа героев, которые прожили долгую жизнь – Восемь бессмертных (кит. ##, Ba xian, «ба» – «восемь», «сянь» – «человек» и «гора»).

Эти легендарные персонажи даосского пантеона, ставшие божествами через обретение бессмертия, стали популярны и любимы в Китае благодаря народным легендам, сказкам и стихам. В группу 8 долгожителей входят:

Ли Тегуай (кит. ###) – врач и учёный, защитник больных, покровитель магов и астрологов. Нефритовый император даровал ему бессмертие за многочисленные благородные поступки. По легендам из-за нерадивости одного из своих учеников вынужден был после «небесного путешествия души» вернуться в труп хромого нищего.

Чжунли Цюань (кит. ###) являлся обладателем эликсира бессмертия, возвращавшим к жизни умерших. Чжунли занимался алхимией и научился превращать медь и олово в золото и серебро. Их он раздавал беднякам в голодные годы. Однажды перед Чжунли раскололась каменная стена, и он увидел нефритовую шкатулку. В ней находились наставления о том, как стать бессмертным. Он внял им, и к нему спустился журавль, сев на которого Чжунли улетел в страну бессмертных.

Люй Дунбинь (кит. ###) – знаменитый даосский патриарх, гроза демонов, мастер медитации, создатель 5 даосских алхимических школ. Он мог запоминать в день по 10 тысяч иероглифов. Чжунли Цюань научил его магии, фехтованию и искусству быть невидимым. Учитель назвал его Чуньян-цзы – «сын чистой силы – Ян (светлого начала)».

Хань Сянцзы – покровитель музыкантов, звуками своей флейты привлекал хорошую *ци*. Он много бродил по миру и играл на своей флейте, приманивая птиц и зверей чарующими звуками. Хань Сянцзы прославился тем, что умел делать вино из воды и выращивать зимой цветы с помощью все той же флейты. Он умер молодым, но в миг своей смерти вознесся на небо как Бессмертный.

Цао Гоцзю (кит. ###) – покровитель актерского мастерства. Он презирал богатство и знатность, а мечтал лишь о «чистой пустоте» даосского учения. Однажды Цао отправился бродить по свету, а государь подарил ему золотую пластину с надписью: «Гоцзю повсюду может проезжать, как сам государь».

Чжан Голао (кит. ###) – волшебник, Учитель и Совершенный Мастер. Его мул может перемещаться с огромной скоростью. Во время остановок Чжан Голао превращает мула в бумажную фигурку и складывает её в карман. Капля воды вновь оживляет мула, когда его хозяину нужно ехать дальше. Это старший из бессмертных. По легенде, он оставил своё физическое тело в районе горы Хэншань (##), где был построен храм в его честь.

Лань Цайхэ (кит. ###). Возраст и пол его неизвестен, но чаще он изображается как молодой юноша несколько женственного вида с бамбуковой корзиной цветов. Был юродивым, покровительствовал торговцам цветами и садовникам. Он был постоянно счастлив. Его веселье охватывало окружающих. Легенда рассказывает, что он напоил всех бессмертных, и они перешли от внешней алхимии к поиску бессмертия, исходя из внутренних сил. Лань достиг просветления около озера Хаолянь. За ним прилетел журавль, с которым он исчез в облаках.

Хэ Сяньгу (кит. ###) – бессмертная дева Хэ, покровительница домашнего очага и домохозяек. Изобрела женские практики, является прародительницей алхимиков-женщин. С детства была странной для обычных людей, почти ничего не ела, отказалась от замужества, ушла в горы. В пятнадцать лет Хэ повстречалась с Люй Дунбином, который стал за ней ухаживать, желая приобщить ее к Дао. Получив от него учение, она смогла перелетать через горы и собирать дикие фрукты, зарабатывая себе и своей матери на жизнь. Впоследствии Люй Дунбинь,

подарил ей персик с острова бессмертных и обучил, как надо владеть энергиями, используя женское начало *инь*.

Долгожители имеются не только в даосизме. Согласно Библии Адам прожил 930 лет, его сын Сиф – 912, построивший ковчег Ной – 950. Самым главным библейским долгожителем является Мафусаил, попавший в рай в 969 лет! Если верить Библии, в 90 лет, эти люди рожали детей, а в 125 у них наступала зрелость. Могло ли такое быть?

Даосы абсолютно уверены: искусство интегрировать тело Духа, энергетическое тело и тело физическое в Единое и по своей воле выделять из Единого любую его составляющую – таков высший уровень мастерства в умении контролировать реальность, ставший доступным этим людям благодаря их безупречности.

Даосское самосовершенствование

История из жизни... Однажды я присутствовала на семинаре мастера Мантэк Чиа по высшим практикам просветления «Кань и Ли». Мастер рассказывал нам о бессмертии и методах его достижения.

Он поведал представления даосской философии о том, что в каждом человеке живет несколько Душ, которые получили физическое тело в «жесткой конкурентной борьбе» с другими претендентами.

Шанс поселиться в тело – один на миллион. Поэтому Души, получив возможность материализоваться в физическом мире, приходят в него с благими намерениями совершенствоваться, чтобы в следующем воплощении перейти на другой уровень.

Мастер рассказывал о необходимости тренировки энергетического тела – «ракеты», на которой Душа и Дух, перейдя порог смерти, устремятся к Изначальному Свету. Нашему Учителю импонирует православие, которое обещает, что после смерти каждую Душу встретит Иисус. Но Мантэк боится, что этого с ним не произойдет, и его Душа заблудится. Поэтому он тренируется, чтобы самостоятельно без проводника перемещаться после смерти по тонким мирам, сохранив при этом память о пережитом воплощении.

Я слушала Мастера, размышляла на темы бессмертия, и передо мной естественным образом всплывали вопросы: «Зачем лично я занимаюсь даосскими практиками? Интересно ли мне пройти путь, ведущий к бессмертию?»

На том семинаре я поняла, что в даосских практиках для меня очень важным является:

– постижение Изначальной Истины и умение отыскать ее в самой себе;

– постижение искусства исцелять и любить саму себя, достижение целостности своего собственного существа и развитие в сердце сострадания;

– постижение искусства исцелять и любить ближнего, нести ему помощь и облегчение, дарить ему силу и энергию.

И самое главное, даосские практики научили меня БЫТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС, радоваться каждой минуте, проведенной на этом свете, наслаждаться жизнью. А о бессмертии я подумаю завтра!

ЦИГУН «ЖЕЛЕЗНАЯ РУБАШКА»

Развитие физического и энергетического тел является основой крепкого здоровья и долголетия. Поэтому даосы особое внимание уделяли практикам работы с телом и его энергией. Несколько тысячелетий назад в Китае были созданы такие прикладные боевые дисциплины, как Ушу и Тайцзицюань, а также оздоровительная система Цигун, которые позволяли укреплять тело при помощи расширения подсознания и управления жизненной силой *ци*.

В середине 50-х годов прошлого века руководство Китая начало проводить политику десакрализации древних знаний, накопленных в даосской традиции, результатом чего стала популяризация практик Цигун. Была поставлена глобальная цель – достичь здорового долголетия нации и повысить эффективность занятий спортом и боевыми искусствами.

Появились различные виды Цигун, которые помогли китайским спортсменам на последних олимпийских играх добиться невероятных рекордов: они с легкостью поднимали вес на 15-20 килограммов больше, чем другие спортсмены; во многих видах спорта имели однозначные преимущества перед соперниками.

Секрет победы китайской команды кроется в использовании духовных практик во время физических тренировок. В этой главе мы соприкоснемся с тайнами китайских чемпионов. Этими уникальными даосскими рецептами сможем овладеть и мы с вами.

Итак, в Путь в древний Китай...

Древнее искусство великих воинов

Корни создания «Железной Рубашки» уходят в эпоху Бо-линь – первое тысячелетие до Рождества Христова. Согласно древнекитайским летописям не менее одной десятой всего населения страны в те годы было охвачено занятиями разными видами боевых искусств.

Тренировки начинались с самого детства. Юнцов обучали технике развития внутренней силы, в основе которой лежали упражнения по осознанному накоплению и перераспределению энергии – «цигун». «*Ци*» в переводе с китайского обозначает воздух и сила, «*гун*» – искусство, дисциплина, контроль.

Базовые тренировки продолжались десятилетиями, при этом оттачивался лишь один удар. Ученик мог в течение 5-10 лет ежедневно бить ладонью по воде, не прикасаясь к ее поверхности, до тех пор, пока вода не выплескивалась с одного удара.

После освоения методов управления внутренней силой человек учился искусству «летать». По 3-4 часа каждый день он прыгал и бегал с привязанными к ногам гириями. В итоге он становился сверхлегким, а его прыжки – похожими на полет. Лишь после этого мужчина приступал к освоению боевой техники, совмещая тренировки с управлением *ци*. Искусство «Железной Рубашки» было в те давние времена средством развития защиты тела.

В результате невероятного увеличения плотности энергетического тела физическое становилось «железным» – практически неуязвимым для ударов, наносимых противником. Из рук воина исходил мощный поток энергии, пронизывающий врага насквозь без физического контакта, разрывающий на куски его внутренние органы и дробящий кости.

Таким образом, цигун «Железная Рубашка» – искусство управления силой, позволяющее тело сделать НЕУЯЗВИМЫМ.

Зачем «железо» современной женщине?

Практика цигун «Железная Рубашка», служившая ранее исключительно энергетической основой различных боевых техник, сегодня стала уникальным по эффективности методом работы с телом, разумом и Духом.

Эта практика радикально меняет общий психоэнергетический статус человека. Обычное тело трансформируется в мощную энергетическую структуру, все элементы которой идеально проводят потоки силы *ци* и находятся под контролем. Прочность, сила и выносливость такого тела поистине фантастичны: при хронологическом возрасте в 50-60 лет оно может обладать биологическими характеристиками 20-25-летнего организма.

Цигун является тем, что иногда именуют китайской или даосской йогой – рычагом интегрального психофизического совершенствования человеческого существа. Человек, практикующий цигун в течение достаточно длительного периода времени, обретает паранормальные способности, овладевая искусством управления Силой, которая черпается из безграничного источника Универсальной энергии.

Не смотря на то, что сегодня нам не нужно быть готовыми к сражениям и войнам, и не каждый думает о Вечных истинах и о бессмертии, в любом случае современному человеку практики Цигун помогут:

- поддержать здоровье,
- укрепить интимные мышцы,
- избежать негативного влияния стрессов,
- снять эмоциональное перенапряжение,
- приобрести внутреннюю гармонию,
- расширить границы самосознания,
- соединиться со своим внутренним «Я».

Вопрос: *Можно ли с помощью упражнений цигун привести в порядок больной позвоночник, если защемлён седалищный нерв?*

Практики Цигун являются лучшей реабилитацией для позвоночника. Займитесь им, пока он не «занялся» вами – практикуйте Цигун.

Комментарий с форума: *Позиция «Дерево» хорошо помогает с решением проблем позвоночника. Потоки энергии в больной области прогоняют все «болячки» из него. Проверено!*

Комментарий с форума: *Здравствуйте! Основа Цигуна – оздоровительное дыхание. Если его практиковать, эффект колоссальный! У меня были осколочные переломы обеих ног, туберкулез в фазе распада. Прошло уже более десяти лет, родились дочь и сын. От болезней нет и следа. Спасибо Богу за Цигун!*

Комментарий с форума: *Я стала терпимее, ровнее в отношениях с людьми, ушло раздражение. В какой-то момент я поняла, что отрицательные эмоции – это следствие дефицита энергии. Когда энергии достаточно, то находишься в состоянии стабильного равновесия и не так легко выходишь из себя. Повысился уровень энергии, уже не так устаю. Также заметила, что работа дается легче, эффективность повысилась в 2-3 раза, также повысилась внимательность и способность концентрироваться.*

В чем древний секрет невиданной силы?

Известно, что каждый орган имеет наружную (серозную) оболочку. По структуре она представляет собой соединительную ткань и состоит из двух листков: внутреннего и наружного (рис. 7).

Первый интимно прилежит к каждому из органов, представляя собой его личную «сумку». Второй – выстилает все тело изнутри, образуя различные полости: грудную, брюшную и малый таз.

Серозная оболочка, окружающая органы (сердце – перикард, легкие – плевра и т.д.), выполняет функции защиты, поддержки, питания и восстановления.

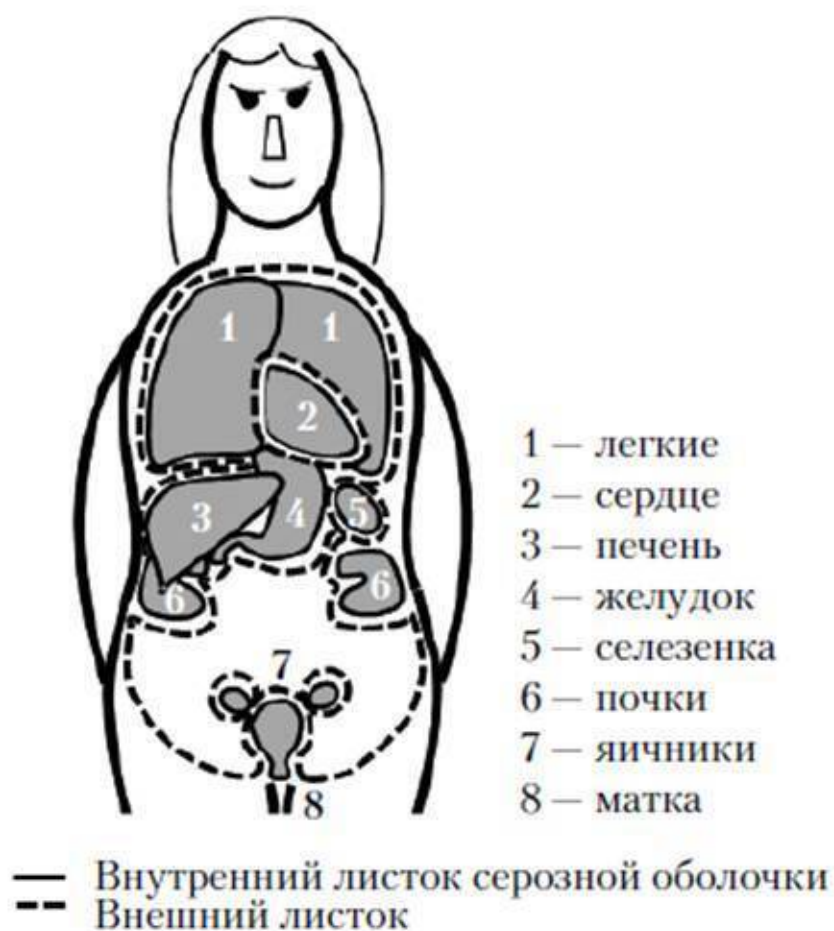


Рис. 7. Оболочка органов

В задачи практик «Железная Рубашка» входит культивация и накопление жизненной энергии *ци* между внутренним и внешним слоями серозной оболочки (рис. 8).

Это становится возможным благодаря уникальным техникам нагнетающего дыхания, о которых я расскажу далее. При этом внутренние органы заполняются силой *ци*. Излучаясь, она накапливается между серозными листками и органами.

Даосы уверены, что именно соединительные ткани являются хранилищем *ци*. В итоге все внутренние органы и эндокринные железы оказываются как бы завернутыми в мощные соеди-

нительнотканые подушки, наполненные *ци* под «высоким давлением». Окутывая органы, энергия становится для них своеобразной «Железной Рубашкой».



Рис. 8. Накопление *ци* между листками серозной оболочки органов

Воздействие любого стресса вызывает повреждение энергетической «одежды». Усиливая ее, мы, тем самым, защищаем наши любимые органы от внешних и внутренних негативных воздействий.

В дальнейшем практика «Железной Рубашки» приводит к нагнетанию *ци* в ткани опорно-двигательного аппарата: мышцы уплотняются, сухожилия становятся прочными и упругими, соединения их с костями – плотными и устойчивыми к перегрузкам.

В итоге наполняется энергией и костный мозг. При этом он омолаживается, уменьшается количество жира, заполняющего трубчатые кости, процессы старения поворачиваются вспять.

Выполнение практик Цигун невозможно без медитативных техник. Они позволяют многократно усилить потоки *ци* и «запечатать» их в органы и ткани. Большое значение имеют не столько телодвижения и мышечные манипуляции, сколько ментально-волевое управление потоками *ци*.

Столь популярные сегодня попытки повысить энергетический статус организма за счет одних лишь обычных физических упражнений не приводят к желаемым результатам. Только присоединение медитативных практик и осознанной работы с *ци* позволяют накопить в организме немислимое количество энергии. По мере того как *ци* начинает свободно перемещаться по телу, человек переживает новые аспекты бытия. Перед ним открываются широкие горизонты духовного совершенствования.

Тише едешь – дальше будешь

Меня очень часто спрашивают, в какой последовательности нужно осваивать даосские практики. Предлагаю проверенный принцип «от простого – к сложному». Поэтому разделим наш Путь на 5 этапов:

–Мы освоим технику дыхания, изучим основные принципы даосского энергетизирующего дыхания.

–Далее мы изучим основные правила работы с жизненной энергией ци. Научимся ее культивировать и направлять в органы.

–Изучим несколько уникальных позиций, в которых будем творить волшебство: укреплять тело, энергетику и Дух.

–Узнаем о секретах визуализации, позволяющих воинам древнего Востока иметь неуязвимое тело и отражать любые удары.

–Объединяем 4 составляющих и упаковываем *ци* в органы.

Выполняя упражнения, следует избегать чрезмерного напряжения. Успех ваших тренировок в большей степени зависит от того, насколько вы способны расслабиться и контролировать ваши мысли.

Во время тренировки вы можете ощутить дрожь или другие непроизвольные движения в теле. Пусть вас это не смущает, продолжайте практиковаться, расслабляйтесь и позвольте своему телу свободно реагировать на происходящие в нем процессы.

Тренировки должны быть регулярными. Они могут проходить самостоятельно или под контролем инструктора. Занимайтесь каждый день и не торопитесь. Следует последовательно осваивать каждую стадию и лишь после приобретения уверенности переходить к следующему этапу: «Тише едешь – дальше будешь».

Комментарий с форума: Знаю людей, которые самостоятельно начинали заниматься практиками Цигун «Железная Рубашка». Основой является обдуманное выполнение требований и соблюдение всех правил. Главное, чтобы было желание. Техника сложная, начинать надо с простого.

Комментарий с форума: Начните с осознания того, зачем вам нужна эта практика! Это очень важно! Раньше эта практика была закрыта и передавалась только от учителя ученику, если он готов воспринимать информацию. У каждого свой путь. Я занимаюсь самостоятельно. В основном работаю с 1 ступенью, люблю очень Тайцзи-Цюань 24 формы, Око возрождения, 8 кусков парчи, дыхательные практики, медитации. В «Дереве» стою не более 40 минут. И, слава Богу, в 53 года чувствую себя на 35 и выгляжу неплохо. Удачи всем!

Две диафрагмы – наша опора и надежда

Наше тело, как и все на Земле, подвержено воздействию силы гравитации. Органы тоже стремятся вниз. Что же их удерживает от падения? В организме существует целая система связок, фасций и прочих соединительнотканых элементов, которые поддерживают наши органы и не допускают их пролапса (опущения). Основными стражами этой системы являются две диафрагмы – верхняя и нижняя.

Верхняя, или собственно диафрагма (diaphragma, перегородка, грудобрюшная преграда) представляет собой образование, состоящее из тонкой мышцы, имеющей форму купола, и плотного сухожильного центра. Она разделяет грудную и брюшную полости (рис. 9).

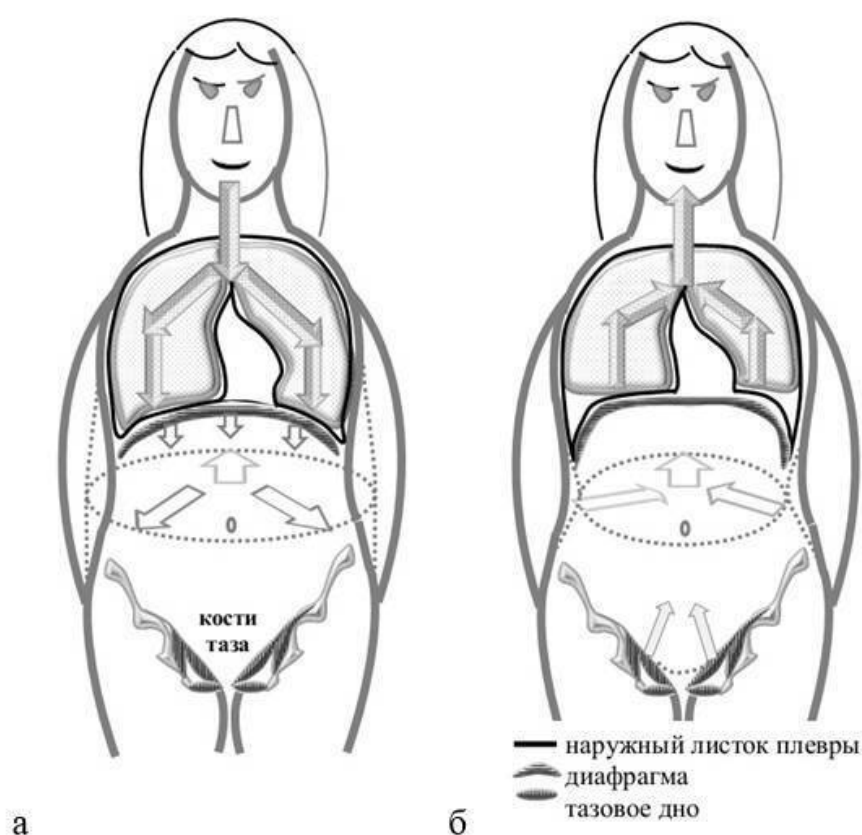


Рис. 9. Прямое дыхание: а – вдох, б - выдох

Ее верхняя поверхность покрыта наружным листком плевры, нижняя – вогнута, обращена в брюшную полость и покрыта пристеночным листком брюшины. Снизу к диафрагме прилежат печень, желудок и селезенка.

Диафрагма принимает участие в дыхании. При вдохе грудная клетка расширяется, и увеличиваются в размерах боковые карманы (плевральные синусы), образованные наружным листком плевры, в которые и устремляются расправляющиеся легкие.

Сквозь диафрагму проходят сосуды, нервы и пищевод. Изменение ее положения вызывает колебания давления в грудной и брюшной полости, способствуя оттоку крови от органов

брюшной полости и притоку ее к сердцу. Благодаря диафрагме поддерживается нормальное взаимное расположение органов грудной и брюшной полостей.

Опорой наших внутренних органов снизу является **нижняя диафрагма – тазовое дно**, мышцы которого расположены на уровне лобковой кости (спереди) и крестца (сзади). Они лежат в два слоя: глубокий (тазовая диафрагма) и поверхностный (урогенитальная), образуя своего рода гамак, внутри которого содержатся все тазовые органы.

Волокна мышц тазового дна направлены вниз и наружу (от центра). В общей своей массе они по форме напоминают корпус корабля. Мышцы, переплетаясь между собой, окружают три отверстия – мочеиспускательный канал, влагалище и анус.

В практике «Железной Рубашки» используют осознанные манипуляции нижней диафрагмой, поскольку она играет важную роль в нагнетании и распределении энергии *ци* в теле человека.

Она учит нас методам предотвращения утечки и рассеивания энергии через энергетические «дыры». Например, подтягивание вверх и фиксация нижней диафрагмы запечатывает две из них – вход во влагалище и анус.

Этап 1. Дышим правильно. «Огненное дыхание»

Даосы большое внимание уделяют дыханию и техникам, развивающим его. Они считают, что человеку надо брать пример с черепахи, которая живет очень долго: ее дыхание всегда медленное, длинное, легкое и равномерное. Даосские мастера учат, как надо дышать: если держать перед носом волос, он не должен двигаться. Важно следить за тем, чтобы делать действительно полный вдох и полный выдох.

Иногда нам кажется, что наши легкие полностью расправлены, на самом деле не каждый человек эффективно дышит, используя весь их природный объем. Кроме того, если не тренироваться, с возрастом и вовсе будет уменьшаться жизненная емкость легких, дыхание при этом станет частым и поверхностным. В организме возникнет недостаток кислорода, который, как известно, разносит по органам энергию.

Дыхательные практики цигун помогают вернуть легким прежние «формы», а дыханию – глубину. В результате усиливаются процессы кислородного обмена, улучшается энергоснабжение тканей. Если к этому подключить бесценную силу мысли и добавить визуализации, то потоки *ци* можно усилить в несколько раз. Именно этим мы сейчас и займемся.

В даосских практиках используется два типа дыхания: прямое и обратное. Практикуемые вместе, они называются энергетизирующим дыханием, «дыханием кузнечных мехов» или «огненным дыханием». Также его можно назвать «диафрагмальным», так как задействована диафрагма.

Начнем с освоения **прямого даосского дыхания** (рис. 9):

–Сядьте удобно и расслабьтесь. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, почувствуйте его. Дышите через нос. Представьте, что ваше дыхание – это океан, а вдох и выдох – волны прилива и отлива. Подобная визуализация поможет настроить свои мысли перед выполнением упражнений, как музыкант – инструмент перед концертом. Концентрация внимания на дыхании дает успокаивающий эффект.

–Дышите животом: старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха. При этом грудь должна остаться на своем месте, плечи не поднимайте. Представляйте, что ваш живот надувается как мячик, расширяясь во все стороны. В этот момент ваша диафрагма будет опускаться вниз, нижние отделы легких расширяться и заполнять боковые карманы. Представляйте, как на этом шаре растягивается поясница.

–Задержите ненадолго дыхание. На выдохе стремитесь прижать переднюю брюшную стенку как можно ближе к позвоночнику, как будто хотите пристегнуть ее пуговкой. Можно в конце выдоха поджимать живот руками. Добавьте к этому подтягивание мышц тазового дна. Выполняйте упражнение без усилий. Плечи сохраняйте опущенными. Во время выдоха диафрагма поднимается вверх. Следите, чтобы выдох был замедленным и длился 3-5 секунд.

–Сделайте от 9 до 36 таких вдохов-выдохов.

Это простое упражнение позволяет не только увеличить жизненную емкость легких, но и проработать дыхательные мышцы (диафрагму, межреберные), а также нежно помассировать внутренние органы за счет движений диафрагмы и перераспределения давления в различных полостях.

Обратное дыхание является основой выполнения медитативных даосских практик. При этом важно оставаться расслабленным, чтобы не нарушать потоков перемещения *ци* (рис. 10):

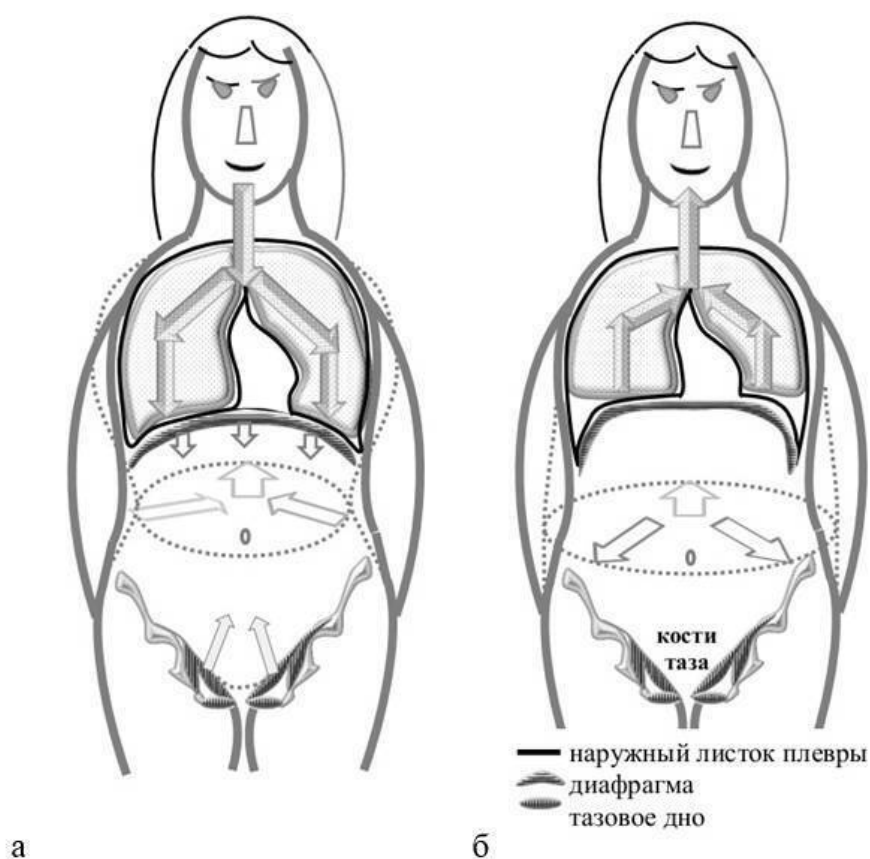


Рис. 10. Обратное дыхание: а – вдох, б - выдох

–Сделайте вдох, втягивая живот в себя. Если вы новичок, то органы брюшной полости за счет перераспределения давления будут смещать диафрагму вверх и поджимать легкие, что снизит эффективность дыхания и объем вдыхаемого воздуха. Чтобы этого избежать усилием воли, не смотря на возрастающее давление со стороны брюшной полости, нужно стремиться оставить диафрагму на месте или опускать ее. Для этого надо удерживать внизу грудину. Через 1-1,5 месяца регулярных тренировок диафрагма «сдастся» и на обратном вдохе опустится!

–Продолжайте вдох, втягивайте живот еще больше, пытаясь как бы прижать его переднюю стенку к позвоночнику и подтянуть вверх промежность. Во время «обратного» вдоха происходит наполнение не только нижних долей, а всех легких целиком до верхушек. А также за счет сильного сжатия на вдохе массируются органы.

–Выдохните, расслабив живот, грудную клетку, промежность и половые органы. Брюшная полость при этом должна расшириться во всех направлениях, а не только выпятиться вперед. Улыбнитесь себе.

–Повторите 9-36 таких вдохов-выдохов.

На основании прямого и обратного дыхания строится ключевая дыхательная техника в практике «Железной Рубашки» – «упаковка» в органы энергии *ци*, о которой я расскажу далее.

Этап 2. Осваиваем энергетику

Даосы считают, что все тонкие силы, существующие в природе, действуют и внутри тела. При этом строение человека описывается теми же терминами, что и устройство внешнего мира. Роль практик Цигун заключается в том, чтобы, опираясь на внешнее, питать внутреннее и, постигая внутреннее, оставаться в ладу с внешними силами.

Считается, что внутренние органы тела с помощью занятий цигун должны накапливать вещества, поддерживающие правильный круговорот жидкостей и газов в организме, как и во Вселенной.

***Комментарий с форума:** Надо слушать себя и научиться чувствовать окружающий мир и природу. Ведь Цигун – это движение энергии жизни. А она течёт не только внутри, но и снаружи в образе жизни и поступках, в отношениях с людьми – это тоже движение энергии. А изучение форм приложатся, ведь формы и практики лишь описывают движение энергии, но не как не рождают. Содержание определяет форму, форма лишь выражает содержание!*

Основой энергетики тела человека являются «Микро- и Макрокосмическая Орбиты», о которых мы говорили ранее. Умение направить ци по этим каналам является первым и наиболее важным шагом на пути к оздоровлению организма. Открыв «Микрокосмическую Орбиту», можно «накачивать» в позвоночный столб мощный поток жизненной силы ци. «Микрокосмическая Орбита» является базовой медитативной техникой комплекса «Железная Рубашка».

***Комментарий с форума:** Практикую цигун каждый день, это входит в привычку. Очень нравится работать с энергией ци. Прodelывая Малый небесный круг («Микрокосмическая Орбита»), чувствую, как горят все точки по этому кругу. После такой систематичной практики намного снизилась усталость, несмотря на повышенную нагрузку на работе. Даже удивляет такое состояние, когда ожидаешь, что к вечеру ты будешь чувствовать себя выжатой, как лимон, а вместо этого готова продолжать работать и работать до глубокой ночи. Мысли стали более сосредоточенными, просто поражаешься, сколько энергии отбирали раньше мысли и последующие переживания. Теперь больше чувствуется покой в душе, пропали какие-то напрасные сомнения по своим проблемам, которые сейчас начинаешь понимать, и не были таковыми.*

Внутри позвоночного канала расположен спинной мозг – орган центральной нервной системы. Циркулирующая вокруг него цереброспинальная жидкость выполняет функцию защиты и амортизации.

Согласно представлениям древних даосских мудрецов, движение этой жидкости, а с ней и энергии ци обеспечивают 2 насоса: копчиковый (рис. 11) и внутричерепной.



Рис. 11. Локализация копчикового насоса

В даосских системах духовного и физического совершенствования область соединения крестца с **копчиком** представляется насосом, пропускающим сексуальную энергию яичников у женщин и яичек – у мужчин. Он является некой станцией, поднимающей вверх по позвоночнику к макушке циркулирующую внутри тела энергию. Даосы считали, что, проходя через копчиковый насос, сексуальная энергия *цзин* трансформируется в энергию жизненной силы *ци*. Открывая его, мы очищаем энергию и направляем чистую *ци* в каналы нашего тела для оздоровления.

Чтобы активировать копчиковый насос, можно выполнить простое упражнение: прижав таз к стене, пробуйте отклонять копчик назад. При этом выпрямляется пояснично-крестцовый отдел позвоночника, что способствует включению копчикового насоса, заставляющего спинномозговую жидкость подниматься вверх и нести с собой жизненную *ци* для наших органов.

Помимо копчикового, даосы выделяли еще один важный пункт следования энергии по Орбите – **внутричерепной насос**. Он находится в основании черепа. Его активация происходит при смещении головы кзади с прижатым к груди подбородком. Это способствует улучшению циркуляции цереброспинальной жидкости в черепе и спинномозговом канале, что является необходимым условием нормальной деятельности мозга, нервной системы и энергетической структуры тела.

Этап 3. Изучаем позы

Основой выполнения техники «Железная Рубашка» является работа с телом в 8 статических позициях:

- «Дерево *ци* в объятиях Великого Воина»,
- «Великий Воин несет золотой котел» – фаза Инь,
- «Великий Воин несет золотой котел» – фаза Ян,
- «Золотая Черепаха погружается в пучину вод» – фаза Инь,
- «Водяной Буйвол поднимается из неведомых глубин» – фаза Инь,
- «Дивная птица Феникс полощет золотые перья в потоке Небесной *ци*»,
- «Железный Мост через вечность Великой Реки»,
- «Стальное Бревно в потоке *ци*».

Действие восьми ключевых техник «Железной Рубашки» основано на древнем даосском принципе: движением ума движется *ци*, движением *ци* движется кровь, движением крови движутся мышцы, движением мышц движутся сухожилия, движением сухожилий движутся кости.

«Железная Рубашка» развивает умение ощущать потоки *ци*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.