

**МАНТЭК
ЧИА**



ЦИГУН
ЖЕЛЕЗНАЯ РУБАШКА

Мантэк Чиа

Цигун
ЖЕЛЕЗНАЯ
РУБАШКА



«СОФИЯ» КИЕВ
1995

IRON SHIRT CHI KUNG I

*Once a Martial Art, Now the Practice
that Strengthens the Internal Organs,
Roots Oneself Solidly, and Unifies
Physical, Mental and Spiritual Health*

MANTAK CHIA



HEALING TAO BOOKS/Huntington, New York

Перевод:

В. Ижакевич

Редактор:

И. Старых

Суперобложка:

О. Бадьо

С. Тесленко

Мантэк Чиа. Цигун «Железная рубашка».

Пер. с англ. — К.: «София», Ltd. 1995. — 352 с.

Перед вами — впервые переведенные на русский язык работы выдающегося современного китайского Мастера даосской йоги Мантэка Чиа. Переоценить значение его книг невозможно — они открывают новую эпоху в изучении тайн великого искусства Кунг-фу — искусства быть Человеком, искусства осознанного целенаправленного путешествия к высочайшим вершинам духа.

Книги Мастера Чиа — это книги нового поколения. Их принципиальное отличие от всего, с чем мы сталкивались в этом разделе литературы ранее, состоит в том, что в них тщательно, полно и безупречно исследуется и объясняется в недалеком прошлом строго засекреченная психоэнергетическая подоплека цигун — искусства управления Силой, даосских медитативных методов и основанной на них богатейшей культуры психотехнических практик.

Терапевтический потенциал методов, предлагаемых Мастером Чиа, поистине бесконечен. Причина этого в том, что Мастер не дает терапевтических практик как таковых. Все методы, о которых он пишет, — это методы самосовершенствования, глубокой перенастройки и перестройки всего человеческого существа. Оздоровление же в них является вещью само собой разумеющейся. Общий терапевтический эффект достигается автоматически на начальных этапах практики, поскольку требования, предъявляемые к организму в ходе практики, предполагают его идеальное состояние и он вынужден их принимать — практикующий не оставляет ему другого выхода.



СОДЕРЖАНИЕ

От издателя.	19
<i>Железная Рубашка</i>	22
От переводчика.	24
Предисловие автора.	25
1. ОБЩЕЕ ВВЕДЕНИЕ	28
<i>А. Искусство Железной Рубашки в общей системе да- осского интегрального тренинга.</i>	28
1. Боевая культура У-Шу и древнее искусство Железной Рубашки — краткая справка.	30
а. Эпоха Бо-линь — времена великих воинов.	30
б. Практика искусства Железной Рубашки и психо- интеллектуальное совершенствование человека.	32
в. Эпоха огнестрельного оружия.	33
2. Внутреннее давление жизненной силы Ци.	34
а. Происхождение техники дыхания Железной Рубашки.	34
<i>Б. Принципы, лежащие в основе практики Железной Рубашки.</i>	37
1. Внутреннее управление.	37
а. Ци, соединительная ткань, органы и кости.	38



б. Предотвращение утечки и рассеивания энергии.	45
2. Железная рубашка как средство радикального уве- личения продолжительности жизни.	47
3. Результаты практики Цигун Железной Рубашки.	48
а. На физическом плане.	48
б. На психо-эмоциональном плане.	49
в. На духовном плане.	50
В. Краткий обзор упражнений Цигун Железной Ру- башки.	51
Г. Три уровня Железной Рубашки.	55
2. ПОДГОТОВКА.	56
А. Основные дыхательные техники и приемы рас- слабления.	56
1. Нижний и обратный типы дыхания (огненное дыхание).	57
а. Практика нижнего дыхания.	59
б. Практика обратного дыхания.	63
2. Тазовая и урогенитальная диафрагмы.	65
3. Нагнетающее дыхание Железной Рубашки — техника повышения внутреннего давления Ци.	68
а. Подготовка: нижнее и обратное дыхание — энерге- тизирующее дыхание огня.	69
б. Нагнетание силы Ци.	72
4. Краткая памятка по выполнению Упражнения на Развитие Дыхания.	76



5. Подготовительные упражнения	77
а. Контроль положения диафрагмы	77
б. Массаж диафрагмы.	78
в. Нижнебрюшное дыхание в положении лежа.	79
г. Выполнение нижнего дыхания в положении лежа на наклонной поверхности.	80
д. Укрепление тела за счет противодействия давлению. .	81
е. Нижнее дыхание в положении стоя.	83
ж. Наполнение брюшной полости энергией с помощью соответствующей тренировки.	84
з. Практическое освоение защиты внутренних органов по системе Железная Рубашка.	84

Б. Краткое изложение основных элементов дыхательного комплекса Железной рубашки. 88

1. Упражнения способствующие улучшению нижнебрюшного дыхания.	89
а. Нижнебрюшное дыхание в положении лежа.	89
б. Дыхание с помощью низа живота лежа на наклонной доске.	89
в. Укрепление мышц и органов брюшной полости путем сопротивления давлению.	89
г. Нижнебрюшное дыхание в положении стоя.	90
2. Дыхательные упражнения, способствующие упаковке энергии Ци в части и органы тела.	90
а. Дыхание с помощью низа живота.	90
б. Опускание диафрагмы.	90
в. Обратное нижнебрюшное дыхание.	90
г. Незначительное сжатие тазовой и уrogenитальной диафрагмы.	90



д. Дыхательный цикл с упаковкой энергии Ци во внутренние органы.	91
е. Упаковка энергии Ци во внутренние органы.	91
ж. Выдох и расслабление.	91
В. Действие внутричерепного, дыхательного и копчикового насосов.	91
1. Копчиковый насос.	92
2. Внутричерепной насос.	93
Г. Медитация на Орбите Микрокосмоса.	96
1. Заставьте Ци циркулировать на Орбите Микрокосмоса).	96
2. Значение Орбиты Микрокосмоса.	98
Д. Использование силы промежности.	100
1. Присоединение ануса к источнику энергии органов тела.	100
2. Пять зон области заднего прохода.	101
а. Средняя зона.	101
б. Передняя зона.	103
в. Задняя зона.	104
г. Левая зона.	104
д. Правая зона анальной области.	104
Е. Меры предосторожности при выполнении упражнений.	108



3. ОТРАБОТКА ОСНОВНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ (ПОЗ).	110
I. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОВЕРХНОСТИ СТЕНЫ ДЛЯ ОТРАБОТКИ ПОЗЫ ВСАДНИКА.	111
A. Последовательность выполнения практики использования стены в выполнении Позы Всадника.	112
1. Расстояние между ступнями ног.	112
2. Правильная постановка ступни.	113
3. Расстояние до стены.	113
4. Укоренение ступней.	114
5. Колени.	114
6. Таз.	114
7. Наклонное положение таза.	115
8. Средняя часть спины.	115
9. Положение головы, шеи и затылочной части.	116
10. Стимуляция зоны точки Т-11.	116
11. Плечи.	117
12. Голова и шея (точка С-7 в воротниковой зоне и точка С-1 в основании черепа).	117
13. Закрепление положения тела.	118
Б. Краткое изложение упражнений с использованием стены, предназначенных для выработки правильного положения тела	118



II. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ВСЕХ УПРАЖНЕНИЙ — ПОЗА ОБХВАТЫВАНИЯ ДЕРЕВА. 121

А. Поза обхватывания дерева. 121

1. Правильная стойка. 122
2. Укоренение ног. 123
3. Вытягивание позвоночного столба 127
4. Три круга Ци 131
 - а. Первый круг. Соединение рук с лопатками. 131
 - б. Второй круг. Соединение лопаток с позвоночником 134
 - в. Третий круг. Соединение рук, лопаток и позвоночника с копчиком. 138
5. Как с помощью глаз помочь циркуляции энергии Ци. 143
6. Энергетическое дыхание (нижнее и обратное дыхание). 144
7. Первая стадия выполнения позы. 144
8. Вторая стадия. 158
9. Третья стадия. 164
10. Упражнения Костного Дыхания. 176
11. Упражнения на развитие силы. 179

Б. Практическое выполнение позы Обхватывания Дерева. 186

1. Подготовительные упражнения. 186



В. Краткое изложение упражнений к позе Обхватыва- ния Дерева.	193
---	------------

III. УПРАЖНЕНИЯ НА УКОРЕНЕНИЕ И КОНЦЕНТРА- ЦИЮ ЭНЕРГИИ ЦИ, ИЛЛЮСТРАЦИИ К ОТДЕЛЬ- НЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОЗ.

196

А. Практические советы по выполнению укоренения.	196
1. Поза.	199
2. Энергетический пояс Ци.	199
3. Основные элементы укоренения.	200
4. Практические элементы укоренения.	202
5. Укрепление копчикового насоса.	203
6. Укрепление точки Т-11.	204
7. Укрепление точки С-7.	206
8. Укрепление внутричерепного насоса.	207
9. Укрепление укореняющей силы.	209
а. Укоренение левой и правой половины тела.	209
б. Фронтальное укоренение.	211
в. Поза укоренения стоя на одной ноге.	212
г. Передача силы.	212
д. Применение техники укоренения для противодействия усилиям нескольких людей (передача силы земле посредством костной структуры).	212



Б. Концентрация энергии Ци после выполнения комплекса упражнений.	216
1. Предупреждение побочных эффектов.	216
2. Положения сидя и стоя для концентрации энергии Ци.	217
В. Иллюстрации к позам.	218
1. Поза Поддерживания Золотой Урны.	218
а. Позиция Ян.	219
б. Практическое выполнение позы.	221
в. Позиция Инь.	224
г. Выполнение укоренения в позе Поддерживания Золотой Урны.	226
д. Техника укоренения в позициях Ян и Инь.	226
е. Толчки спереди и сзади.	228
2. Краткое изложение основных элементов позы Поддерживания Золотой Урны.	229
а. Позиция Ян.	229
б. Позиция Инь.	230
3. Поза Золотой Черепахи и Водяного Буйвола.	230
а. Золотая Черепаха Погружается на Глубину (Позиция Ян).	231
б. Позиция Инь — Водяной Буйвол.	236
в. Элементы укоренения при выполнении Позы Золотой Черепахи.	238
г. Техника фронтального укоренения в Позе Черепахи/Буйвола.	242



4. Краткое изложение основных элементов Позы	
Золотой Черепахи и Водяного Буйвола.	242
а. Позиция Ян (Золотая Черепаха Погружается в Воду).	242
б. Позиция Инь (Буйвол, Вынырывающий из Воды).	244
5. Поза Золотой Птицы Феникс, Купающей Свои	
Перья.	244
а. Выполнение Позы Феникса.	246
б. Техника укоренения при выполнении позы Золотой Птицы Феникс. Передача силы от руки к земле.	253
в. Техника выполнения Поднятия при укоренении.	254
г. Техника выполнения укоренения при положении пальцев рук в форме клюва.	254
6. Краткое изложение основных элементов позы	
Золотой Птицы Феникс, Купающей Свои Крылья.	255
7. Поза Железного Моста.	256
а. Позиция Ян. Поза Железного Моста (Выполнение). ..	257
б. Позиция Инь. Поза Железного Моста (расслабление).	261
8. Краткое изложение основных элементов позы	
Железного Моста.	263
а. Позиция Ян. Поза Железного Моста (выполнение) ..	263
б. Позиция Инь. Поза Железного Моста (расслабление).	263
в. Техника укоренения в позе Железного Моста.	264
9. Поза Железного Шеста.	265
а. Выполнение позы Железного Шеста.	266
б. Техника укоренения в позе Железного Шеста.	268



10. Краткое изложение основных элементов позы Железного Шеста.	268
 4. ПРИНЦИПЫ УРАВНОВЕШИВАНИЯ ДЫХА- ТЕЛЬНОГО ЦИКЛА.	270
<i>А. Линейное выравнивание структуры тела и даосская йога.</i>	270
<i>Б. Использование принципов структурного уравновешивания в процессе занятий комплексом Цигун Железная Рубашка.</i>	273
1. Расслабление.	274
а. Нижняя часть брюшной полости.	274
б. Внутренняя Улыбка.	275
в. Закрепощение жевательных мышц.	277
2. Позиция тренировки структурного совершенствования тела с использованием стены в качестве опоры.	279
а. Нижняя часть тела.	279
б. Ступни.	280
в. Область головы, шеи и верхнего отдела позвоночника.	280
г. Плечевой пояс.	280
д. Плечи, предплечья.	281
е. Вытягивание пояснично-крестцового отдела позвоночника.	282
ж. Дыхание в процессе вытягивания позвоночного столба.	282



3. Технические навыки дыхания в процессе
вытяжения позвоночника. 284
- а. Вдох. 284
- б. Выдох. 284
- в. Сжимание мышц передней брюшной стенки. 284
- г. Повседневное дыхание. 285
4. Структурное выравнивание органов головы и
шеи как основа вытяжения позвоночного столба и
общей структуры вертикального положения
человеческого тела. 285
5. Вис на Двери. 288
- а. Исходное положение. 289
- б. Нижние ребра и средняя часть спины. 289
- в. Руки, предплечья и плечевой пояс. 289
- г. Устранение повышенного напряжения плечевого
пояса. 289
- д. Дыхательное упражнение для полного вытягивания
позвочника. 290
- е. Продолжительность занятий. 290
- ж. Окончание упражнения. 291
- з. Полный Вис на Двери. 291
6. Мышцы поясничного отдела спины. 291
- а. Как чувствовать и использовать поясничные
мышцы. 291
- б. Поясничные мышцы и шесть целительных звуков. ... 294
7. Структурное уравнивание таза в
положении стоя. 295
8. Положение сидя. 296
9. Упражнение на развитие плечевого пояса. 296



а. Исходное положение.	297
б. Использование силы руки и предплечья.	297
в. Высвобождение силы.	298
г. Что делать, если плечи округлены вперед.	298
д. Выполнение упражнения без фиксации кистей.	298
10. Выгибание спины.	299
а. Положение спины.	299
б. Поддерживание шеи.	300
в. Положение рук.	300
г. Дыхание.	300
д. Некоторые варианты положения валика.	301
е. Время выполнения упражнения. Отдых между отдельными вариантами выгибания спины.	301
ж. Возвращение в нормальное положение.	302
з. Наклон вперед.	302
и. Увеличение высоты подкладываемого валика.	302
11. Позы воина (1 и 2).	303
а. Поза воина 1.	303
б. Поза воина 2.	305



5. ВНУТРЕННЕЕ СТРОЕНИЕ ТЕЛА И ЖЕЛЕЗНАЯ РУБАШКА.	309
I. КОМПЛЕКС ЖЕЛЕЗНОЙ РУБАШКИ И ХИРО- ПРАКТИКА ПО МАЙКЛУ ПОЗНЕРУ.	309
II. СТРОЕНИЕ МЫШЕЧНЫХ ФАСЦИЙ. ВЗАИМО- СВЯЗЬ МЕЖДУ ФАСЦИЯМИ, КОСТЯМИ СКЕЛЕТА, МУСКУЛАМИ, СУХОЖИЛИЯМИ И АКУПУНКТУРНЫМИ, ИЛИ МЫШЕЧНО-СУХО- ЖИЛЬНЫМИ МЕРИДИАНАМИ.	317
A. Мышечные фасции как средство защиты жизненно-важных внутренних органов.	317
1. Три слоя фасций.	319
2. Применение упражнений комплекса Железная Ру- башка для укрепления фасциальных оболочек тела. .	321
Б. Очищение костного мозга и омоложение сухожилий.	326
1. «Очищение костного мозга».	326
2. «Омоложение сухожилий».	327
В. Гармоничное соединение фасций, сухожилий и энергии Ци.	328
Г. Сухожильно-мышечные меридианы.	331
1. Сухожильно-мышечный меридиан легких.	332
2. Сухожильно-мышечный меридиан толстого кишечника.	333
3. Сухожильно-мышечный меридиан	



желудка.....	334
4. Сухожильно-мышечный меридиан селезенки.	335
5. Сухожильно-мышечный меридиан сердца.	335
6. Сухожильно-мышечный меридиан тонкого кишечника.	336
7. Сухожильно-мышечный меридиан мочевового пузыря.	337
8. Сухожильно-мышечный меридиан почек.	338
9. Сухожильно-мышечный меридиан перикарда.	339
10. Сухожильно-мышечный меридиан тройного нагревателя.	339
11. Сухожильно-мышечный меридиан желчного пузыря.	340
12. Сухожильно-мышечный меридиан печени.	342
6. РАСПОРЯДОК ЕЖЕДНЕВНЫХ ЗАНЯТИЙ.	343



От издателя.

Перед вами — впервые переведенные на русский язык работы выдающегося современного китайского Мастера даосской Йоги Мантэка Чиа. Переоценить значение его книг невозможно — они открывают новую эпоху в изучении тайн великого искусства Кунг-фу — искусства быть Человеком, искусства осознанного целенаправленного путешествия к высочайшим вершинам Духа.

Многие авторы, писавшие о системах Йоги и других методах психофизического совершенствования, совершали роковую ошибку, вдаваясь в крайности. Они писали либо об оздоровительных аспектах практики, либо только о духовном совершенствовании. И в том, и в другом случаях упускался из виду такой важнейший аспект, как **интегральность тренировки**. Мастер Чиа тщательнейшим образом отслеживает все взаимосвязи, существующие в системе человеческого существа, наглядно практически показывая, насколько неразрывно все уровни тела и энергетической структуры человека связаны с воплощенным в них сознанием, с Духом, использующим тело, энергетическую структуру и сознание в качестве инструментов для достижения полноты Его самоосознания в человеческом существе — то есть для решения главной задачи и достижения единственной истинной цели Его устремления в этом Бытии.

Книги Мастера Чиа — это книги нового поколения. Их принципиальное отличие от всего, с чем мы сталкивались в этом разделе литературы ранее, состоит в том, что в них тща-

тельно, полно и скрупулезно исследуется и объясняется в недалеком прошлом строго засекреченная психоэнергетическая подоплека цигун — искусства управления Силой, даосских медитативных методов и основанной на них богатейшей культуры психотехнологических практик. Это — не общие слова о *дан-тянях*, меридианах, *озерах ци* и т. п., а строгие точные схемы, подробнейшие описания энергетического взаимодействия, имеющего место в тех или иных физиологических процессах, точные детальные руководства по практике конкретных техник со всеми подробностями и тончайшими оттенками мышечной и психотехнической работы. Движения, стойки и мышечная работа в них, дыхание и медитативные техники управления потоками тонких энергий в человеческом организме предстают в книгах Мастера Чиа как единое неразрывное целое. До него настолько открыто, прямо и точно об этом не писал еще никто.

Терапевтический потенциал методов, предлагаемых Мастером Чиа, поистине бесконечен. Причина этого — в том, что Мастер не дает терапевтических практик как таковых. Все методы, о которых он пишет, — это методы самосовершенствования, глубокой перенастройки и перестройки всего человеческого существа. Оздоровление же в них является вещью само собой разумеющейся. Общий терапевтический эффект достигается автоматически на начальных этапах практики, поскольку требования, предъявляемые к организму в ходе практики, предполагают его идеальное состояние, и он вынужден их принимать — практикующий не оставляет ему другого выхода. А коль скоро так, то телу приходится всеми силами стремиться как можно быстрее приблизиться к идеалу, благо все возможности для этого оно может черпать в самих практиках, в самих требованиях — энергию, импульсы волевого управления и системно-организующую информацию.

Причина, по которой Мастер Чиа избрал именно такой подход, очевидна. Он является опытейшим цигун-терапевтом и прекрасно знает, что излечить человека, ставя целью лишь собственно излечение, невозможно. Чтобы взять высоту, нужно прыгнуть хотя бы чуточку выше планки. И если планка стоит на уровне излечения, целью должно быть совершенствование. Если задача — совершенствование, целью должно быть самоосознание. Если задача — самоосознание, целью должно быть бессмертие. Если задача — бессмертие, целью должно быть...

А вот это уже тема для совсем другого разговора.

Железная Рубашка

Восемь ключевых техник традиционного искусства Железной Рубашки: «Дерево Ци в объятиях Великого Воина», «Великий Воин несет золотой котел» — фазы Инь и Ян, «Золотая Черепаха погружается в пучину вод» — фаза Инь, «Водный буйвол поднимается из неведомых глубин» — фаза Инь, «Дивная птица Феникс полощет золотые перья в потоке жемчужной росы», «Железный мост через вечность Великой Реки» и «Стальное бревно равнодушно несомо потоком остановленной Ци»; наполняющее дыхание — техника тотального оздоровления и функционального обновления внутренних органов и жизненно важных физиологических центров как способ формирования их боевой энергетической защиты; подготовительные упражнения, а также специальные дополнительные практики, завершающие формирование целостного подхода к освоению таинств управления потоками Силы в древней традиции даосской Йоги.

Бывшая некогда исключительно средством внутреннего энергетического наполнения движений и форм в различных видах боевых искусств, практика цигун «Железная Рубашка» стала сегодня уникальным по эффективности средством укрепления внутренних органов, гармонизации человека с психоэнергетическим полем планеты и достижения единства тела, разума и Духа.

С глубоким почтением и благодарностью я посвящаю эту книгу своим учителям – даосским Мастерам, которые со свойственной им добротой и пониманием ввели меня в дивный мир сокровенных знаний.

Мантэк Чиа.

Если бы не мои мама, жена Мэниван и сын Макс, эта книга получилась бы сухой и чрезмерно академичной. Благодаря им она стала живой.

Мантэк Чиа.

От переводчика.

Мастер Мантэк Чиа принадлежит к современному поколению Мастеров даосской Йоги, поколению, перед которым Великие Учителя поставили задачу раскрытия строго засекреченных до недавнего прошлого тайных методов психофизического совершенствования. Книги Мастера Чиа — работы принципиально нового качества, в них без недомолвок, упрощений и профанаций излагаются классические техники интегральной психоэнергетической тренировки, формирующие целостный подход даосской традиции к психофизическому и духовному развитию человеческого существа.

Искусство *Железной Рубашки* является одной из составных частей этого подхода. Эффективность тренировочных методов, изложенных в данной книге, проверялась в течение тысячелетий множеством поколений воинов, профессиональных бойцов и целителей. Дыхательная практика внутреннего энергетического наполнения, лежащая в основе техники *Железной Рубашки*, является практикой осознанного применения **естественных** приемов тонкой энергетической саморегуляции человека, и потому может быть с успехом использована для поразительного повышения эффективности как любой методики общей психофизической тренировки, так и всякой целенаправленно боевой системы, в которой практикующий применяет свое тело в качестве основного вида оружия — профессионально или просто для общего развития.

Использование техники *Железной Рубашки* позволяет не только радикально корректировать практически любые функциональные нарушения, возникшие в организме человека вследствие каких-либо заболеваний, но также быстро и насколько можно полноценно устранять последствия травм и ранений, полученных в боевых ситуациях, в ходе тренировок и в быту.

Предисловие автора.

Я намерен написать серию книг, которая отразила бы мирозерцание даосских мастеров в целом. Таким образом, каждая из моих работ раскрывает определенные стороны даосского учения и соответствующие аспекты практики. Каждая книга посвящена какой-то из даосских систем самосовершенствования человеческого существа. И если Вы пожелаете, Вы можете ограничиться практикой только того, что описано в данной конкретной книге. Однако мне кажется, что не следует забывать: все даосские системы самосовершенствования являются гранями одного и того же драгоценного кристалла единой традиции даосской Йоги, все они издревле практиковались в совокупности. Поэтому целесообразнее всего интегрировать материал, изложенный в каждой из моих книг, в общий поток практики. Это сделает Вашу тренировку гармоничной и всесторонней, позволит Вам наиболее полно совместить физический, энергетический, психотехнический и духовный ее аспекты, что, конечно же, не замедлит сказаться на ее эффективности и результате.

В самой основе всех без исключения даосских практик лежит медитативная техника управления потоками энергии в так называемой микрокосмической орбите или малом небесном круге. Ее дополняют еще две базовые медитативные техники психоэнергетического контроля — «Внутренняя улыбка» и «Шесть звуков». Они подробнейшим образом описаны в моей книге «Дао — пробуждение света», посвященной даосским световым медитациям, которые используются в практике Цигун и на высших ступенях даосского психоэнергетического тренинга. Упоминания о микрокосмической орбитальной медитации, медитациях внутренней улыбки и шести звуков Вы найдете во всех без исключения моих книгах, посвященных



даосизму. В настоящей работе эти техники также описаны — в той мере, в какой они необходимы для освоения искусства *Железной Рубашки*.

Практика *Железной Рубашки* — исключительно мощный и высокоэффективный инструмент самосовершенствования. Однако для ее полноценного освоения вначале нужно научиться должным образом выполнять медитации малого небесного круга, внутренней улыбки и шести звуков. Это позволит Вам без труда идентифицировать и устранять любые блоки и нарушения в энергетической структуре, которые иногда могут возникать на начальном этапе в ходе работы с техникой *Железной Рубашки*.

Кроме того, следует обратить особое внимание на практику корректирующих дыхательных упражнений, описанную в настоящей работе, а также на освоение практики заземления.

Прежде чем приступить к освоению работы в стойках, изучите и отработайте все предварительные упражнения. Они обеспечат Вас необходимой начальной подготовкой.

В ходе изучения стоек и методов энергетической работы в них, пользуйтесь полными описаниями. Краткие описания нужны будут Вам только тогда, когда Ваша практика обретет устойчивость.

Примерный график тренировок, который я предлагаю в этой книге, вовсе не является единственно возможным способом организации практики Цигун *Железной Рубашки* во времени. Его следует рассматривать скорее как пример возможного расписания занятий. Окончательное же решение вопроса о том, когда, как и сколько Вам надлежит тренироваться, остается, безусловно, за Вами.

По мере того как информация, изложенная в данной книге и нередко не совсем соответствующая принятым на Западе взглядам на вещи, будет обретать в Ваших глазах все большую



и большую корректность, Вы не без удивления обнаружите точное соответствие ее тончайшим оттенкам того нового, что отыщете в самих себе.

Успехов Вам в физическом, психическом и духовном совершенствовании.

Мантэк Чиа

1. ОБЩЕЕ ВВЕДЕНИЕ

А. Искусство Железной Рубашки в общей системе даосского интегрального тренинга.

Наряду с такими широко известными прикладными боевыми дисциплинами, как *У-шу* и *Тай Цзи Цюань*, даосская система интегральной тренировки включает в себя особые оздоровительные практики, целительское искусство, методы расширения сознания и достижения максимальной его полноты, а также способы управления жизненной силой *Ци*, циркулирующей в системе энергетического тела человека.

Основной задачей даосской системы интегральной тренировки является развитие физического и энергетического тел человека и накопление в них максимально возможного количества *Ци*, необходимой для адекватного функционирования в высших сферах Духа.

Целью, к достижению которой человеческое существо стремится в сфере Духа, является бессмертие, то есть непрерывность самоосознания.

Реализация этой цели осуществляется в две ступени. На первой происходит преодоление закона кармы и развитие зародыша бессмертного Духа. Зародыш бессмертного Духа при переходе из одного воплощения в другое частично сохраняет индивидуальное самоосознание, которое в случае обычного человека необратимо рассеивается. Вторая стадия — дости-



жение бессмертным зародышем состояния полноценно развитого бессмертного Духа.

Искусство Железной Рубашки является одним из важнейших средств, способствующих развитию физического и энергетического тел. Благодаря его практике человек прежде всего устанавливает тесный энергетический контакт с потоком Силы Земли, что является одной из ключевых предпосылок успеха в духовном развитии.

Физическое тело подобно пусковой установке, устойчивое положение которой на Земле является критическим условием успешного взлета ракеты-носителя с космическим кораблем челночного действия на борту. В случае человеческого существа можно провести аналогию между ракетой-носителем и телом индивидуальной души или энергетическим телом. Тогда Дух, свободно парящий в Бесконечности, будет подобен челночному космическому кораблю, отделившемуся от ракеты-носителя после того, как ее функция по выведению его на орбиту оказывается выполненной.

В физическом теле происходит трансформация жизненной силы Ци и творческой — сексуальной — энергии в более тонкие формы силы, из которой строятся энергетическое тело и тело Духа. По мере развития тела бессмертного Духа человек вырабатывает в себе духовный компас и управляющую систему, позволяющие странствующему в беспредельности Духу каждый раз отыскивать свое физическое тело и возвращаться в него для осуществления незавершенных шагов духовного развития, которые должны быть сделаны данным конкретным индивидом в данной конкретной его жизни. Таким образом мы получаем возможность возвращаться в сферу земного бытия, подзаряжаться энергией и снова отправляться в исследования Бесконечности — в поход за знанием, которое в какой-то момент позволит нам наконец навсегда покинуть этот мир, сохранив при этом индивидуальное самоосознание во всей его полноте.



1. Боевая культура У-Шу и древнее искусство *Железной Рубашки* — краткая справка.

а. Эпоха Бо-линь — времена великих воинов.

Корни У-шу теряются в глубинах седой древности. Расцвет культуры боевых искусств в Китае пришелся на времена эпохи Бо-линь (около тысячи лет до рождения Христа). Согласно дошедшим до наших дней источникам, не менее одной десятой всего населения Китая было тогда вовлечено в серьезную практику самых разных видов боевых искусств.

В древних традициях У-шу тренировка начиналась с самого детства. Причем сначала человека обучали отнюдь не боевым практикам и приемам, а технике развития внутренней силы. В основе этой техники лежали упражнения по осознанному накоплению и перераспределению энергии, известные под общим названием «Цигун» — «искусство управления силой Ци». Базовая тренировка продолжалась на протяжении примерно десяти лет. Затем человек отрабатывал самые элементарные боевые приемы. Например, один-единственный прямой удар мог осваиваться в течение трех лет — по несколько тысяч повторений ежедневно. После этого нужно было научиться совмещать элементарные боевые техники с управлением Ци, тем самым «наполняя их силой». И человек в течение пяти-десяти лет тысячи раз в день наносил удары ладонью по воде в роднике, не прикасаясь к ее поверхности, пока наконец не заставлял ее «выплескиваться всю с одного удара». Ежедневно в течение нескольких лет ученик часами осваивал искусство управлять излучением потоков энергии из рук.

Искусство *Железной Рубашки* было в те далекие времена средством развития защитной силы тела. Для фантастического повышения плотности внутреннего энергетического наполнения тела при этом использовались относительно простые



внешние техники. В результате невероятного увеличения плотности энергетического тела жизненно важные органы физического тела человека становились практически неуязвимыми для ударов, наносимых противником. Учитывая то, что именно жизненно важные органы играют основную роль в продуцировании тонкой энергии, мы получаем замкнутый круг энергетической защиты: *Ци* предохраняет органы, органы генерируют *Ци*. Китайское слово *Ци* можно перевести как «воздух» и «сила». *Кунг* или *гун* — искусство, дисциплина, контроль. Таким образом, Цигун — искусство управления потоками воздуха, дисциплина дыхания или искусство управления силой. Цигун *Железной Рубашки* — искусство управления силой, делающее тело неуязвимым.

После освоения методов управления внутренней силой и наполнения ею тела, человек учился искусству быть легким. По три-четыре часа каждый день он прыгал и бегал особым способом с привязанными к ногам специальными гирями. В конце концов его прыжки становились похожими на полет.

И только после всего этого, когда искусство управления силой — Цигун — можно было считать освоенным, ученику начинали раскрывать истинные секреты боевых техник.

В результате тела древних воинов были словно сделаны из стали, и при каждом наносимом ими ударе из рук их выбрасывался мощный поток энергии, пронзавший неподготовленного противника насквозь, разрывавший на куски его внутренние органы и превращавший его кости в мелкое крошево без какого бы то ни было контакта физических тел.

Тело же самого воина со временем делалось практически неуязвимым для любых ударов, здоровье и молодость его сохранялись в течение многих и многих десятилетий. За это время воин успевал пройти в своем духовном развитии путь, на который человеку в обычном состоянии требовалось несколько жизней.



б. Практика искусства *Железной Рубашки* и психоинтеллектуальное совершенствование человека.

Открывая практикующему доступ к непосредственному восприятию основополагающих аспектов энергетического устройства мироздания, искусство Цигун является тем, что иногда именуют китайской или даосской Йогой — путем интегрального психофизического совершенствования человеческого существа. И конечно, как и во всякой технике поистине интегральной тренировки, главным результатом практики Цигун является духовная эволюция и расширение самоосознания человека, достигаемое на основе всестороннего развития его психо-эмоциональной сферы и интеллектуальных способностей.

Человек, в течение достаточно длительного периода времени углубленно практикующий Цигун, обретает типичные для просветленного йогина паранормальные способности, овладевая искусством управления Силой, которая черпается из безграничного источника Универсальной энергии.

Например, до настоящего времени сохранилась информация о восьми китайских Бессмертных эпохи Бо-линь — они владели секретом полного преобразования энергетической структуры человека и подвергали ткани своих физических тел особым трансформациям, за счет чего их тела оставались молодыми в течение немыслимо длительных по современным меркам промежутков времени.

Эти люди могли не только заглядывать в прошлое и в будущее, но и обладали способностями ясновидения, сверхчувственного восприятия, умели мгновенно перемещаться в пространстве на огромные расстояния, обходиться без пищи и воды, а также владели множеством специальных магических сил.

Поскольку в те далекие времена искусство Цигун было чрезвычайно распространено в Китае, очень многие из жите-



лей страны в той или иной степени обладали некоторыми из паранормальных сил и способностей.

Некоторые источники склонны объяснять это тем, что в ту эпоху общий потенциал Универсального источника Силы был выше, чем сейчас, однако и в наше время те, кто с достаточным усердием практикуют Цигун или йогу, развивают в себе сверхчеловеческие способности. Поэтому дело здесь, видимо, не в потенциале источника Изначальной Силы, а в некотором минимально необходимом объеме тренировочной практики.

в. Эпоха огнестрельного оружия.

А вот с минимально необходимым объемом тренировочной практики дело в настоящее время обстоит не слишком благополучно.

Дело в том, что по мере развития огнестрельного оружия искусство *Железной Рубашки* понемногу утратило свое прикладное значение. Контактное противоборство в боевой обстановке все в большей степени заменялось дистанционным, и дистанция из века в век увеличивалась.

Армия, таким образом, нуждалась в совсем иных навыках солдат — теперь уже в навыках технологических.

Однако оздоровительный, общеразвивающий и духовный потенциал древних методов интегральной тренировки от этого ничуть не уменьшился. Более того, в современных условиях нарастания стресса древние практики неожиданно приобрели поистине глобальную актуальность как единственное радикальное средство компенсации нарастающего психологического и экологического прессинга.

Кунг-фу как искусство быть Человеком — а ведь частью именно этого великого искусства является Цигун — позво-



ляет защитить душу и укрепить дух в нынешнюю эпоху критических перемен.

2. Внутреннее давление жизненной силы Ци.

Рассматривая принципы, лежащие в основе практики искусства Цигун *Железной Рубашки*, можно провести такую простую аналогию: «закачивая» жизненной силой Ци ткани тела, мы создаем в них своего рода энергетическое давление, которое действует аналогично давлению воздуха в автомобильной шине. И, подобно тому, как ухабы и рытвины на дороге не вредят кузову автомобиля, колеса которого находятся в исправном состоянии и за рулем которого сидит искусный водитель, удары, наносимые по телу владеющего практикой *Железной Рубашки*, не причиняют никакого вреда его жизненно важным внутренним органам.

Как известно, дыхание является самой главной и жизненно необходимой из физиологических функций белкового организма. Не секрет, что без пищи человек может жить больше месяца, без воды — несколько дней, а вот без воздуха — всего лишь несколько минут.

Практика *Железной Рубашки* позволяет сделать дыхание максимально эффективным. Она позволяет нам реально развить огромную жизненную силу, укрепить внутренние органы и радикальнейшим образом избавиться от любых болезней за счет наполнения органов и тканей тела энергией Ци, которая под давлением заполняет каждую клетку тела, оптимизируя функции всех органов и всех систем.

а. Происхождение техники дыхания *Железной Рубашки*.

По наблюдениям древних даосских мастеров именно таким типом дыхания пользуется человеческий зародыш, находясь в материнском чреве. У него отсутствует легочная вентиля-



ция, поэтому он распределяет поступающие по пуповине физиологические жидкости и энергию Ци при помощи мышечных пульсаций, аналогичных тем, которые применяются для перераспределения Ци в практике Железной Рубашки.



Рис. 1-1. В организм человеческого зародыша жизненная сила Ци и физиологические жидкости поступают по пуповине и распределяются по малому небесному кругу, или Микрокосмической Орбите.

После рождения человек переходит на легочное дыхание. Постепенно оно становится все более поверхностным, органы брюшной полости теряют подвижность, давление Ци в них падает. Они перестают оказывать сердцу заметную помощь в поддержании кровообращения. В результате токи всех физиологических жидкостей в системе организма замедляются. В теле развивается сухость, которая соответствует излишнему



жару в энергетической структуре. Сообразно своим свойствам, жар, обусловленный преобладанием стихии огня, поднимается вверх, образуя зоны застойной сухости в грудной клетке и в голове. Равновесие нарушается, прохладная сила стихии воды опускается вниз к половым органам, скапливается там и рассеивается, покидая тело. Давление *Ци* становится еще слабее, привычка к нижнему дыханию утрачивается окончательно. Так происходит старение. Легкие вынуждены справляться с дыханием только за счет работы межреберных мышц, чего абсолютно недостаточно для нормальной жизнедеятельности, поскольку фактически используется не более трети потенциального объема легочной вентиляции. С точки зрения энергетического обмена, такое дыхание не только неэффективно, более того, оно, так сказать, является «расходным». Энергетическая структура теряет энергию вместо того, чтобы ее накапливать, и вследствие этого разрушается, не в силах сопротивляться внешнему давлению *Ци*.

Нижнее дыхание нагнетает *Ци* в систему, повышает внутреннее энергетическое давление, и воздействие на энергетическую структуру со стороны внешнего мира — бесконечной Вселенной энергетических полей — оказывается скомпенсированным. А специальные методы тренировки позволяют наполнить энергетическую структуру человеческого существа еще большим количеством *Ци*, под давлением, превосходящим внешнее. Это не только усиливает внутренний энергообмен и повышает общий энергетический потенциал всей системы, но и позволяет ей успешно противостоять концентрированным разрушительным внешним воздействиям.



Б. Принципы, лежащие в основе практики Железной Рубашки.

1. Внутреннее управление.

Многие из физических и физиологических изменений, происходящих в организме человека благодаря практике цигун, обусловлены способностью управлять функционированием органов и систем организма. Способность эта развивается в ходе общей энергетической тренировки.

В даосской традиции принято считать, что уровень и характер жизненной силы человека определяется в основном функциональным состоянием его эндокринной системы и, в частности, количеством и качеством половых гормонов.

Действительно, при лишении мужского организма половых желез, особенно если это происходит до достижения половой зрелости, весь характер его развития изменяется, мышцы становятся вялыми, жировые отложения приобретают женственный характер, вторичные половые признаки, такие, как голос, наличие волос на лице и сексуальное влечение претерпевают необратимые изменения. И, что самое главное, продолжительность жизни как кастрированных мужчин, так и кастрированных женщин существенно сокращается.

Повышая общий коэффициент полезного действия организма, практика Железной Рубашки позволяет развить эндокринную систему, увеличить производительность половых желез и оптимизировать режим их функционирования. В результате в организме вырабатывается дополнительное количество творческой силы, представленной сексуальной энергией. Эта сила может быть направлена на развитие и реорганизацию энергетической структуры, необходимые для преобразования Ци в энергию Духа. Когда развитие системы достигает



достаточного уровня, сексуальная энергия может быть непосредственно трансформирована в духовную силу.

Один из разделов практики *Железной Рубашки* составлен упражнениями, которые очищают и укрепляют внутренние органы. Вряд ли нужно особо останавливаться на решающем значении состояния внутренних органов для функционирования организма в целом. Сильные, здоровые, свободные от шлаков и токсинов органы — залог нормальной работы мозга и, следовательно, всех систем человеческого существа. *Железная рубашка* укрепляет и развивает органы, избавляет их от токсинов, отложений и шлаков, а также трансформирует жировые отложения в чистую энергию *Ци*. Постепенно *Ци* накапливается в соединительных тканях, формируя плотные энергетические подушки вокруг всех жизненно важных органов. Эти подушки надежно защищают органы от неблагоприятных внешних воздействий. Накопленная таким образом *Ци* в дальнейшем становится исходным материалом, из которого образуются высшие виды энергии — сила души и сила Духа.

В общей методологической структуре искусства Цигун *Железная рубашка* является разделом, внимание в котором сосредоточено на работе с соединительными тканями, внутренними органами, костями и костным мозгом. Методы тренировки мускулатуры относятся к другим разделам.

а. *Ци*, соединительная ткань, органы и кости.

Даосские мастера выделяют в человеческом теле три основных слоя. Самый глубинный, внутренний слой представлен жизненно важными внутренними органами. Именно в этом слое продуцируется *Ци*, которая затем распределяется по телу, проходя сквозь второй слой — соединительные ткани, кости и сухожилия. Третий же слой является как бы рабочим объемом тела, в котором *Ци* используется. Этот слой — внешний,



он представлен мышцами. Таким образом, второй слой тела является как бы связующим звеном между сердцевинной, в которой Ци продуцируется, и оболочкой, в которой она используется. Именно поэтому второй слой, и в частности, его соединительнотканная составляющая, играет, по мнению даосских мастеров, важнейшую роль во внутреннем энергообмене человеческого существа. Оттого-то основное внимание в практике искусства Железной Рубашки уделяется энергетической проработке соединительнотканной составляющей второго слоя тела. При этом автоматически наполняются силой Ци и внутренние органы, составляющие самый глубинный слой тела. Работа с внешним слоем — мышцами — относит-

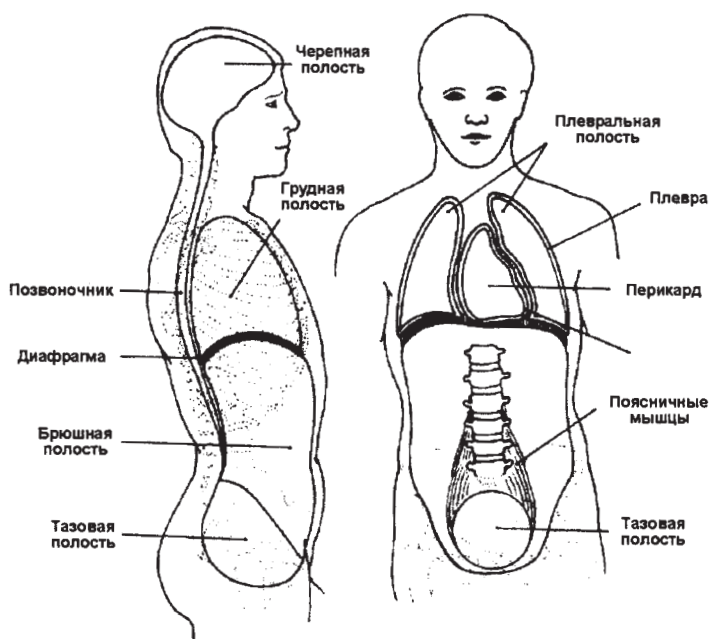


Рис. 1-2. Все полости тела защищены соединительной тканью.



ся к силовым разделам практики Цигун, а сухожилия, кости и костный мозг — внутренний и промежуточный слои опорно-двигательного аппарата — прорабатываются в разделе Цигун, известном под названием Нэй-гун, который представляет собой искусство тренировки, развития и омоложения костного мозга и крови.

Все полости тела окружены несколькими слоями соединительных тканей. К ним, например, относятся ткани перикарда, окружающие сердце, и плевральная ткань легких. Соединительные ткани, окружающие желудок, печень, почки и другие органы брюшной полости, обладают защитными и регенерирующими свойствами, а также выполняют функцию обеспечения питания и механической связи между органами.

Структура соединительных тканей — слоистая. В отличие от ряда специфических массажных практик, работающих послойно, начиная с внешнего слоя, в Железной Рубашке их наполнение *Ци* происходит, начиная с самых глубоких внутренних слоев. Застойная энергия тем самым не загоняется внутрь энергетической структуры, а последовательно и методически выжимается наружу, заменяясь свежей силой *Ци*. Именно соединительные ткани являются вместилищем энергетических и физико-механических последствий физических и психологических травм, поэтому усиление энергообмена в них высвобождает стрессогенные психо-энергетические блоки и снимает даже самые застарелые напряжения. Сознание за счет этого получает доступ к тем стрессогенным психоструктурам, которые соответствуют памяти тела о тех или иных событиях прошитой жизни и преджизненного развития и скрыты в бессознательном, именуемом также подсознанием.

Еще одна причина, по которой проработке соединительных тканей в системе даосского интегрального психотренинга придается столь существенное значение, — их решающая роль в распределении силы *Ци* по каналам энергетической

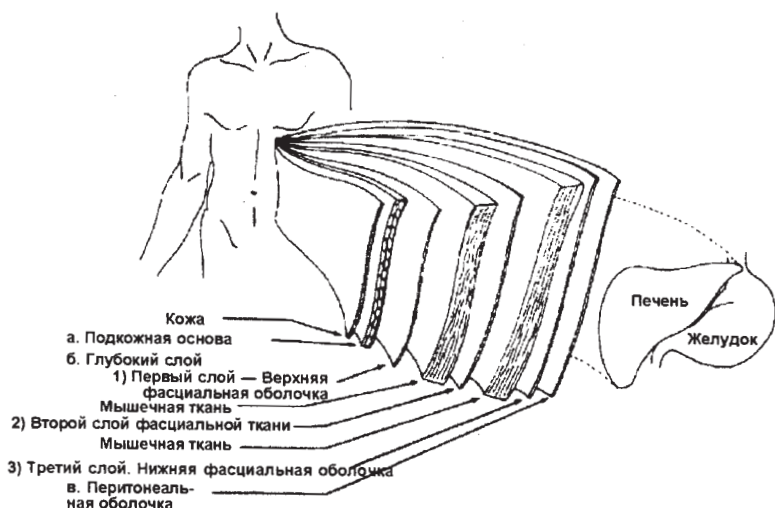


Рис. 1-3. Слои соединительной ткани.

структуры человека. Результаты наиболее современных приборных исследований характеристик распределения *Ци* в энергетической структуре человека говорят о том, что промежутки между смежными слоями соединительной ткани обладают наименьшим сопротивлением прохождению биоэнергетических потоков. Расположение цепей, обладающих наибольшей проводимостью, в точности соответствует расположению меридиональных каналов.

Работая с техниками нагнетающего дыхания, мы заполняем силой *Ци* внутренние органы и заставляем ее излучаться из них, накапливаясь во внутреннем слое соединительной ткани. Дальнейшее повышение в ходе практики *Железной Рубашки* внутреннего давления *Ци* в органах и внутреннем слое соединительной ткани заставляет *Ци* последовательно заполнять все более внешние ее слои. В конце концов все внутренние



органы и эндокринные железы оказываются как бы завернутыми в мощные, под высоким давлением наполненные силой Ци соединительнотканые подушки. Они не только защищают все, что находится внутри них, от неблагоприятных внешних механических и энергетических воздействий, но в случае необходимости также обеспечивают функциональную энергетическую подпитку внутренних органов и других жизненно важных структур организма.

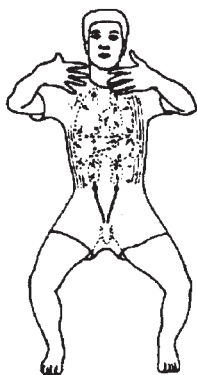


Рис. 1-4. Укрепление и защита внутренних органов посредством нагнетания потоков Ци сквозь сами органы в соединительные ткани.

Дальнейшая практика Железной Рубашки повышает плотность заполнения соединительных тканей силой Ци настолько, что последняя начинает интенсивно нагнетаться из них в кости, сухожилия и, наконец, в скелетную мускулатуру.

Пища, употребляемая в избытке, — а это в настоящее время происходит сплошь и рядом — не расходуется в виде энергии, а запасается телом в виде жировых отложений во внешних слоях соединительной ткани. Кроме чисто физических и эстетических неудобств, которые эти отложения нам причи-



няют, они также существенно снижают плотность потоков Ци, значительно повышая сопротивление энергетической структуры. В результате практики Железной Рубашки вся запасенная организмом в виде жира полученная из пищи энергия переводится в чистую Ци. Жир сгорает, а выделившаяся в результате энергия накапливается в виде чистой Ци в соединительных тканях. Кроме того, в этом процессе тело обучается осознанно трансформировать жир в энергию только за счет соответствующего волевого импульса. Таким образом принципиальная возможность образования нежелательных жировых отложений постепенно полностью исключается.

Нагнетание энергии в соединительные ткани опорно-двигательного аппарата превращает последний в единый структурно-функциональный блок. Мышцы уплотняются и стягиваются, сухожилия становятся прочными и упругими, соединения их с костями делаются очень плотными и устойчивыми к разного рода динамическим и статическим перегрузкам. Ци из соединительных тканей под давлением нагнетается в мышцы и кости. В конце концов кости наполняются Ци до самой сердцевины. Процессы деления клеток костно-мозговых тканей изменяются, наступает регенерация костного мозга, и даже у пожилых людей отмечается восстановление красного костного мозга вплоть до предельного заполнения им внутрикостных полостей — совсем как у ребенка.

В процессе работы с техниками Железной Рубашки мы используем различные виды нижнего дыхания и манипуляций с мышцами живота и области таза. За счет этого дыхание начинает оказывать неоценимую помощь сердцу и всей циркуляторной системе. Не секрет, что в органах брюшной полости постоянно находится примерно шестьдесят процентов всего количества крови. За счет этого при работе с нагнетающим дыханием брюшная полость превращается во второе сердце, производительность которого едва ли не в несколько раз выше



производительности собственно сердечной мышцы. Причем, кроме чисто механического аспекта циркуляторно-регулятивной функции брюшной полости в процессе практики *Железной Рубашки*, здесь имеет место также аспект энергетический, который, по достижении человеком определенного уровня тренированности, по своему значению намного превосходит



Рис. 1-5. Ритмическое мышечное сжатие брюшной полости ритмично повышает внутрибрюшное давление, за счет чего брюшная полость берет на себя часть функций по перекачке физиологических жидкостей, частично разгружая сердце.

первый. Все это вместе оказывает настолько мощное очищающее и тренирующее воздействие, что как энергетическая структура, так и физическое тело полностью избавляются от всех видов шлаков, токсинов и загрязнений, многократно снижающих эффективность функционирования органов и систем организма обычного человека в обычном его состоянии.



Медитативные техники, применяемые в практике *Железной Рубашки*, позволяют под давлением нагнетать в энергетическую структуру намного больше *Ци*, чем в ней обычно присутствует. Попытки повысить энергетический статус организма за счет обычных физических упражнений, столь популярные нынче на Западе, ни к каким серьезным результатам не ведут, поскольку на определенном этапе повышение энергетического давления начинает разрушительно действовать на сердце. Медитативные же практики осознанной работы с *Ци* позволяют накопить в системе немыслимо огромное количество энергии.* В результате, по мере того как *Ци* начинает все свободнее течь в теле, человек осознает новые аспекты бытия, перед ним открываются все более широкие горизонты духовного самоосознания.

б. Предотвращение утечки и рассеивания энергии.

Энергия *Ци*, циркулирующая в теле человека, обладает регенерирующим свойством. Согласно подтвержденным тысячелетней практикой воззрениям даосских мастеров, человек может трансформировать свою внутреннюю *Ци* в какие угодно составляющие своего тела. Поэтому одним из важнейших разделов практики *Железной Рубашки* является искусство предотвращения неконтролируемого рассеивания *Ци* и формирования в теле областей, где она могла бы накапливаться. За счет накопления в теле *Ци* впоследствии формируется полноценное энергетическое тело, без которого невозможно сколько-нибудь существенное духовное развитие. Обычный чело-

* За счет перевода ее в более тонкие вибрационные состояния и перекачки на более тонкие, многомерные и, как следствие, значительно более энергоемкие уровни энергетической структуры, соответствующие высшим функциональным уровням сознания и высшим слоям психики. В процессе обычной чисто физической тренировки львиная доля накопленной энергии концентрируется на физическом — всего лишь трехмерном — уровне — (прим. перев.).



век в своей ежедневной жизни постоянно бессмысленно и бездарно теряет огромное количество энергии, которая неконтролируемо рассеивается сквозь так называемые открытости

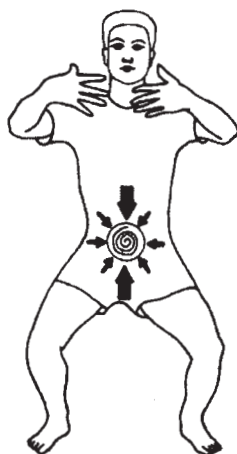


Рис. 1-6. Концентрация Ци в виде энергетического шара.

тела. В процессе практики *Железной Рубашки* мы обучаемся управлять состоянием этих открытостей и контролировать потоки энергии, сквозь них проходящие. По своей воле мы можем полностью закрывать их и держать закрытыми, чтобы накопить энергию, и мгновенно полностью их открывать, чтобы осуществить мощный импульсный выброс силы Ци того или иного качества.* Для того чтобы сконцентрировать в теле огромное количество силы Ци, пользуются приемом конденсации Ци в шар в нижнем дан-тянь.

* Этим искусством управлять состоянием открытостей тела и потоками Ци можно пользоваться как в целительской практике, так и в качестве магического оружия — (прим. перев.).



Оттуда силу *Ци* можно перераспределять в энергетической структуре как угодно, придавая энергии любые вибрационные характеристики, переводя ее на любые сколь угодно тонкие планы для формирования энергетического тела — носителя бессмертного Духа.

2. Железная Рубашка как средство радикального увеличения продолжительности жизни.

Нормальная продолжительность жизни даосских мастеров древности составляла пятьсот-тысячу лет. В отличие от установок на материальное благосостояние, преобладающих в нынешнем обществе, тогдашнее понимание гармонии было основано на устойчивом сбалансированном взаимодействии материальных устремлений и стремления к духовному самоосознанию. Йоги и даосские мастера всегда говорили о внутреннем мире человека, которого можно достичь и который является полным отражением всей грандиозной внешней Вселенной. Именно полноценное самоосознание человека как потенциально бесконечного духовного существа и считается даосскими мастерами целью человеческой жизни. И продолжаться эта жизнь должна как можно больше, чтобы человек мог успеть по-настоящему продвинуться в этом. Перспективы же поистине безграничны. И даосы знают, как их реализовать. Все дело — только в постоянной правильно построенной тренировке.

«Человек должен жить не менее ста лет. Ведь его жизнь — в его собственных руках, а не в руках какого-то неведомого Универсального Существа». Таково одно из древних даосских высказываний. Столь оптимистическое положительное отношение к вопросу продолжительности жизни могло быть свойственно только тем, кто в точности знал, что стоит за человеческой жизнью, в чьих руках она в действительности находит-



ся и как сделать всю ее полноценной, активной и осознанной, независимо от ее продолжительности.

Дело в том, что основной отличительной особенностью именно даосских систем интегральной тренировки является их точность и доскональная выверенность каждого шага во всем, что касается вопросов практики управления силой *Ци*. Каждый прием, каждый шаг, каждый оттенок любой даосской техники отработывался на протяжении тысячелетий. Результаты каждого действия, предпринятого в соответствии с установками тренировочной системы, известны и предсказуемы, поэтому, если даосские мастера говорят: «Поступая так-то и так-то, получишь тогда-то такой-то результат», — они неизменно оказываются правы. Исходя из вышесказанного, нетрудно догадаться, почему в традициях даосской Йоги не принято торопить события. «Тише едешь — дальше будешь» — формула достаточно универсальная.

3. Результаты практики Цигун Железной Рубашки.

а. На физическом плане.

В результате практики *Железной Рубашки* радикально изменяется общий психоэнергетический статус человека и происходит трансформация обычного человеческого тела в мощную интегрированную энергетическую структуру, все элементы которой идеально проводят потоки силы *Ци* и, функционируя в оптимальном режиме, в случае необходимости всегда абсолютно подконтрольны воле. Прочность, сила и выносливость такого тела поистине фантастичны, при хронологическом возрасте в пятьдесят-шестьдесят лет, оно может обладать биологическими характеристиками двадцати-двадцатипятилетнего организма. За счет развития *Пояса Ци* устанавливается прочное устойчивое взаимодействие между энергетическими каналами верхней и нижней частей тела. В обыч-



ном, среднестатистическом, состоянии это взаимодействие у обыкновенного человека, как правило, нарушено. Существенное повышение плотности потоков энергии в теле приводит к полной детоксификации организма и освобождению энергетической структуры от шлаков и стрессогенных энергетических блоков. нагнетание силы Ци в ткани развивает феноменальную устойчивость организма к неблагоприятным внешним механическим, физико-химическим, биогенным, полевым и лучевым энергетическим воздействиям. Плотное энергетическое заземление позволяет человеку научиться выдерживать поистине сокрушающие механические атаки, заземляя силу их воздействия с помощью проведения ее сквозь костную структуру. Человек, полноценно освоивший технику заземления, способен легко выдерживать не только сильнейшие удары кулаками или ногами, но и оставаться неподвижным при воздействии на него нескольких человек. Есть мастера, которых не удастся сдвинуть с места даже двадцати-тридцати сильным мужчинам одновременно.* Человек обретает способность с легкостью генерировать потоки Ци в теле и в полной мере осознанно ими управлять, переводя Ци с плотных планов на более тонкие, и на основе энергетического тела формируя тело души и тело бессмертного Духа.

б. На психо-эмоциональном плане.

Человек обучается технике трансформации негативно окрашенной эмоциональной энергии в энергию положительного свойства. Вся энергия концентрируется в единую полностью управляемую массу и сжимается в шар силы Ци в нижнем *дан-тянь*. За счет этого предотвращаются неконтролируемые утечки энергии, которые неизбежно происходят, если избыточная

* В результате практики Железной Рубашки в восприятии человека уменьшается, а то и вовсе исчезает разрыв между плотным физическим и тонким энергетическим телами — (прим. перев.).



Ци не сконденсирована и постоянно движется в теле в форме мощных потоков. Если же сила собрана в нижнем *дан-тянь*, ее всегда можно оттуда извлечь и использовать в качестве дополнительной энергии в ситуациях, когда в этом возникает необходимость. Существуют способы конденсации силы в шар с помощью механических манипуляций мышцами живота. Тот, кто в совершенстве овладел этими техниками, может перемещать шар *Ци* внутри живота. Со временем в результате практики приходит мастерство в управлении перемещениями шара *Ци* с помощью одних только ментально-волевых манипуляций. Следующим шагом становится освоение техники проводки шара конденсированной *Ци* по всем каналам энергетической структуры с обязательным возвратом его в нижний *дан-тянь*.^{*} По мере роста мастерства в управлении силой *Ци* в энергетической структуре, шар *Ци* превращается в световой шар, плотность энергии в котором становится немыслимо огромной. Этот шар напоминает жемчужину. Из нее впоследствии развиваются тело души и тело бессмертного Духа.

в. На духовном плане.

Для того чтобы духовное самоосознание стало реальностью и человек обрел свободу самоосознающего Духа, обретя за счет этого непрерывность самоосознания, не подверженную влиянию смерти физического тела, его энергетическая структура должна претерпеть соответствующие изменения и развиваться, обретя принципиально новые качества.

^{*} Решающим фактором в успешности любой практики подобного рода является реальность ощущений. Не визуализировать и ничего не придумывать, но добиться того, чтобы реально ощущать потоки силы *Ци*, ее конденсацию в шар и перемещения этого шара — (прим. перев.).



В. Краткий обзор упражнений Цигун Железной Рубашки.

В упражнениях, представленных в настоящей работе, основное внимание уделяется энергетической работе с соединительнотканными и некоторыми костными структурами, а также с отдельными сухожильными комплексами.

Всего в оригинальной традиции искусства Цигун *Железной Рубашки* насчитывается сорок девять упражнений. На их основе возникло восемь ключевых комплексных техник, с поразительной точностью и эффективностью развивающих все основные энергетические каналы человеческого тела.

Вот традиционные древние названия восьми ключевых техник *Железной Рубашки*: «Дерево Ци в объятиях Великого Воина», «Великий Воин несет золотой котел» — фазы инь и 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» и «Стальное бревно в потоке остановленной Ци».

Действие восьми ключевых техник *Железной Рубашки* основано на древнем принципе, который традиционно формулируется следующим образом:

Движением ума движется Ци, движением Ци движется кровь,* движением крови движутся мышцы, движением мышц движутся сухожилия, движением сухожилий движутся кости.**

* В результате чего, кроме всего прочего, уменьшается нагрузка на сердце — (прим. автора).

** Конечно, с точки зрения современной физиологии часть этой формулы, касающаяся соотношения движения крови и движения мышц, выглядит не вполне корректно, однако то, что в самом начале должно быть движение ума, сомнений не вызывает — (прим. пер.).



В основе тренирующего воздействия *Железной Рубашки* на мышцы, сухожилия и кости лежит стресс — полностью контролируемый стресс в очень точной дозировке. Именно этим обусловлено столь благотворное влияние техник *Железной Рубашки* на организм человека и их исключительная эффективность. Напряжения, которым подвергаются в процессе практики все элементы опорно-двигательного аппарата, постоянно возрастают и предъявляют неуклонно усложняющиеся требования как ко всей структуре в целом, так и к отдельным ее частям. Алертность, являющаяся результатом такого подхода, требует максимальной свободы саморегуляции системы. Это требование является вызовом, стимулирующим оптимизацию общего состояния опорно-двигательного аппарата и его избавление от застарелых фиксированных напряжений.* Подход к использованию физического и энергетического стресса для тренировки, практикуемый в *Железной Рубашке*, настолько совершенен, что при последовательном применении не может дать никаких нежелательных эффектов. В то же время, наряду с радикальным развитием и кардинальным совершенствованием физического тела и энергетической структуры, оптимизируется состояние сознания, в частности, сферы эмоций. Человек обретает уверенность в себе, спокойствие и способность радоваться каждому мгновению жизни, независимо от того, какой вызов жизнь бросает ему в этот момент. Многие практикующие *Железную Рубашку* в один голос утверждают, что это дает им ощущение центрированности энергетической структуры и, соответственно, сознания, чувство плотного заземления, психической и физической силы, полностью защищенной открытости и готовности к духовному восхождению.

* Это можно охарактеризовать как процесс приобретения энергетической структурой и физическим телом текучести, необходимой для достижения полноты контроля и свободы осознанного выбора режимов функционирования энергетической структуры — (прим. перев.).



Обычный человек воспринимает части своего тела как отдельные элементы системы, живущие каждый своей собственной жизнью и управляемые каждый из своего отдельного центра в сознании.* Энергетическое воздействие *Железной Рубашки* интегрирует тело, интегрируя параллельно и восприятие человеком своего тела, которое превращается в единую слитную структуру, все части которой слаженно действуют под управлением единой воли, центрированной в точке самоосознания человека. Проявляется это в первую очередь в виде оптимизации функциональных режимов физического тела. Результаты возрастают в геометрически прогрессирующей зависимости от объема практики.

Система интегральной тренировки даосской Йоги составлена множеством практик. Можно работать с какими-либо отдельными ее составляющими, однако лучше следовать традиции и совмещать работу по всем направлениям в одном целостном подходе. Иначе могут быть допущены методические ошибки. Скажем, попытка практики Тай Цзи Цюань без предварительной глубокой проработки энергетической структуры с помощью Железной Рубашки будет равносильна попытке учиться в университете, не научившись предварительно читать и писать.

В основе Тай Цзи лежит точная структурная организация. Закладывается эта основа практикой *Железной Рубашки*. Практикующие Тай Цзи не всегда понимают, что они делают. Следя за правильностью форм движений, они настолько загружают свой ум деталями, что на управление потоками Ци им уже не хватает сил. *Железная Рубашка* развивает умение ощущать потоки Ци в теле, контролировать их движение и распределение и управлять ими с помощью ментально-волевых мани-

* Далеко не всегда согласующего свои импульсы с потребностями системы в целом и, в особенности, с потребностями центра духовного самоосознания — истинного «Я» человека — (прим. перев.).



пуляций. Достаточно основательно освоив искусство работы с энергетическими потоками в статических стойках, человек обретает способность тонко чувствовать реальные процессы, происходящие в энергетической структуре при практике Тай Цзи. А это уже исключает механистический подход к этому великому искусству динамического взаимодействия с Миром.

Итак — сначала медитативные техники малого небесного круга или Микрокосмической Орбиты в сочетании с *Железной Рубашкой*, и только после этого — Тай Цзи Цюань. Таков традиционный подход даосской Йоги. При этом управление энергетическими потоками в практике Цигун само собой трансформируется в движения Тай Цзи, глубокая и полноценная практика которых приводит, как минимум, к слиянию пяти стихий или первому уровню просветления *Кань* и *Ли*.*

* Подробнее об этом — см. в книге М. Чиа «Дао — пробуждение света. Даосские техники световой медитации».



Г. Три уровня Железной Рубашки.

Первый уровень искусства Железной Рубашки — собственно Железная Рубашка — это практика наполнения Силой Ци внутренних органов и энергетизации соединительных тканей.

Второй уровень Железной Рубашки — древнее искусство «воспитания связок», в результате практики которого за счет взаимодействия воли ума и воли сердца изменяется качественное состояние сухожильных тканей. Они обретают паразитическую эластичность и прочность, благодаря чему человек становится способным демонстрировать чудеса сочетания невиданной гибкости и нечеловеческой силы.

Третий уровень Железной Рубашки — древняя секретная техника Нэй-гун — искусство очищения глубин, с помощью которого жировые ткани, находящиеся в полостях трубчатых костей скелета взрослого человека, трансформируются в красный костный мозг — восстанавливается состояние, свойственное развивающемуся организму ребенка. В результате разительно изменяется режим функционирования всех органов и систем, тело человека становится молодым, а работа защитных систем организма приобретает совершенно новое качество.

2. ПОДГОТОВКА

А. Основные дыхательные техники и приемы расслабления

Ни в одном из описанных ниже упражнений не следует чрезмерно напрягаться. В основном успех зависит от того, в какой степени вы сможете управлять своим сознанием и насколько вам удастся расслабиться. Практикуя замок подбородка, не старайтесь сильно прижать подбородок к груди, наклонив вперед голову и шею, а наоборот, тяните макушку вверх от самого шейно-грудного перехода Г-7. Грудная клетка при этом должна быть расслаблена, позвоночник в грудном отделе — свободно вытянут вверх. Иначе вам не удастся избежать болей в области сердца и проблем с дыханием. Обязательно практикуйте Внутреннюю Улыбку и Микрокосмическую Орбитальную Медитацию.* Если в какие-то моменты практики вы ощутите дрожь или другие непроизвольные движения в теле, не пугайтесь. Это — нормальные явления, они могут происходить при глубокой проработке энергетической структуры. Расслабьтесь и позвольте своему телу свободно реагировать на происходящие в нем процессы так, как оно хочет.

Если в процессе практики у вас появится ощущение накопления напряжения в теле, похлопайте ладонями по торсу

* Подробно эти техники описаны в книге «Дао — пробуждение света». В настоящей работе дается краткое их изложение.



сверху-вниз девять-восемнадцать раз, чтобы его устранить. Может случиться так, что в процессе практики у вас начнется обильное слюноотделение. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НИКОГДА НЕ СПЛЕВЫВАЙТЕ!!! СЛЮНА — ОДИН ИЗ ЦЕННЕЙШИХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ЭЛИКСИРОВ ТЕЛА. Просто прижмите подбородок к груди, соберите всю слюну над языком, улыбнитесь себе, сконцентрировав улыбку в межбровье. С выдохом направьте сконцентрированную силу улыбки вниз и смешайте ее со слюной. Кончиком языка прикоснитесь к небу над верхней десной и интенсивным движением глотательной мускулатуры проглотите всю слюну, направив ее в желудок. Сконцентрированную в слюне силу улыбки проведите вниз, распределите по кишечнику и соберите в нижнем *дан-тянь*. Постарайтесь добиться того, чтобы в животе за пупком возникло реальное ощущение концентрированного тепла.

В течение первой недели дыхание *Железной Рубашки* практикуется дважды в день, в течение второй недели — трижды. Затем в течение двух последующих недель количество тренировок постепенно увеличивается с таким расчетом, чтобы к концу четвертой недели оно достигло шести-деяти раз в день. Первоначально тренировки должны быть очень короткими — буквально несколько минут. По мере повышения общего психо-энергетического статуса их можно постепенно удлинять.

1. Нижний и обратный типы дыхания (огненное дыхание).

Тот, кто никогда не занимался цигун, йогой, плаванием или какими-либо восточными дыхательными упражнениями, в первое время будет испытывать определенные трудности, связанные с недостаточной глубиной дыхания. Дыхательные движения будут частыми и поверхностными, активный объем дыхания вряд ли превысит одну треть объема легких. Со вре-



менем в ходе практики все постепенно встанет на свои места, дыхание делается глубоким, полным и размеренным.

Техника *Железной Рубашки* сочетает в себе несколько типов дыхания. Сначала для того, чтобы расслабить мышцы, «отпустить» и энергетизировать соединительные ткани, практикуется нижнее дыхание. Когда оно становится размеренным и гармоничным, Ци концентрируется в нижней части туловища. В этот момент переходят к обратному дыханию. Нижнее дыхание и обратное дыхание — два основных типа техник тренировки дыхания. Практикуемые вместе, они называются энергетизирующим дыханием, «дыханием кузнечных мехов» или «огненным дыханием».

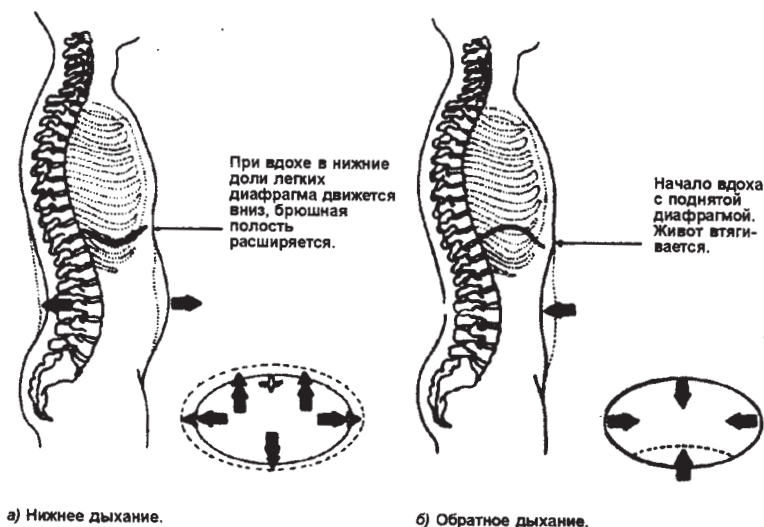


Рис. 2-1. Огненное дыхание. Брюшная полость расширяется не только в направлении передней стенки, но и во все стороны равномерно.



Как нижнее, так и обратное дыхание выполняются в основном за счет чередования восходящего и нисходящего движений диафрагмы.

В нижнем дыхании нисходящее движение диафрагмы сжимает органы брюшной полости, в особенности — надпочечники, сверху—вниз. При этом нижние доли легких расширяются и наполняются воздухом, а передняя стенка живота — выпячивается. Грудина, наоборот, слегка опускается, стимулируя при этом вилочковую железу — тимус. Во время выдоха диафрагма идет вверх, органы брюшной полости и передняя стенка живота возвращаются в обычное положение. При обратном дыхании мы за счет напряжения мышц тазового дна и передней стенки живота подтягиваем живот во время вдоха. Внутренние органы при этом смещаются вверх. Вдох выполняется всем объемом легких, мы стараемся до предела заполнить воздухом не только нижние, но также средние и верхние их доли. По мере повышения уровня тренированности диафрагма при этом научится совершать такое же полное нисходящее движение, как и при нижнем дыхании, сжимая внутренние органы сверху. При выдохе живот расслабляется. Такая структура дыхательного цикла позволяет осуществить мышечный массаж внутренних органов.* На его основе строится нагнетающее дыхание — ключевая дыхательная техника в практике Железной Рубашки.

а. Практика нижнего дыхания.

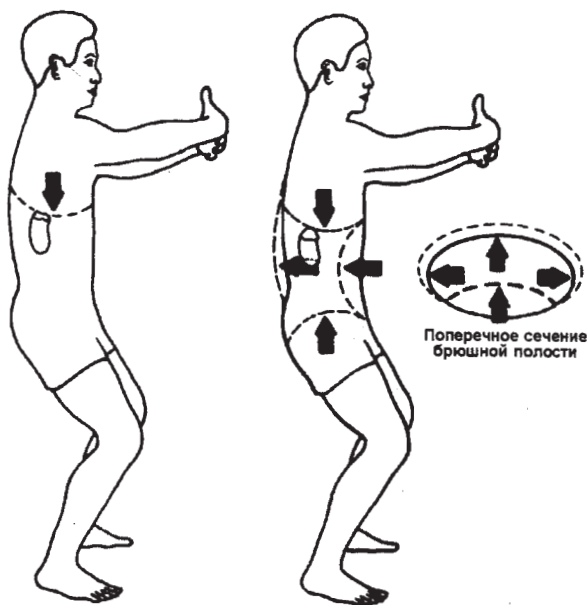
1. Выполнение нижнего дыхания начинается с расслабления грудной клетки. Вначале это может вызвать определенные сложности, однако, несмотря на них, необходимо добиться в этом положительного результата. Исходное расслабление

* В йоге этот тип дыхания известен как полное дыхание — (прим. перев.).



грудной клетки имеет в данной практике решающее значение. Начните вдыхать, стараясь наполнять воздухом живот.

2. Слегка втяните грудь и вдыхайте в нижние доли легких за счет нисходящего движения диафрагмы (Рис. 2-2а). В брюшной полости при этом возникает избыточное давление, заставляющее ее расширяться во всех направлениях.



а) Нисходящее движение диафрагмы — сжатие почек и надпочечников сверху;

б) сжатие брюшной полости с трех сторон — диафрагмой, мышцами брюшного пресса, мышцами тазового дна и промежности.

Рис. 2-2.



3. Задержите ненадолго дыхание и сделайте выдох, прижав переднюю стенку живота к позвоночнику. Если все выполнено правильно, вы ощутите некоторое давление в области промежности — между половыми органами и анусом. Подтяните половые органы вверх. Грудина по-прежнему втянута и стимулирует вилочковую железу (Рис. 2-3). Все должно выполняться без усилия. Живот втягивается мягко, давление в промежности — едва ощутимое, половые органы подтягиваются вверх легким и ненавязчивым сокращением мышц.

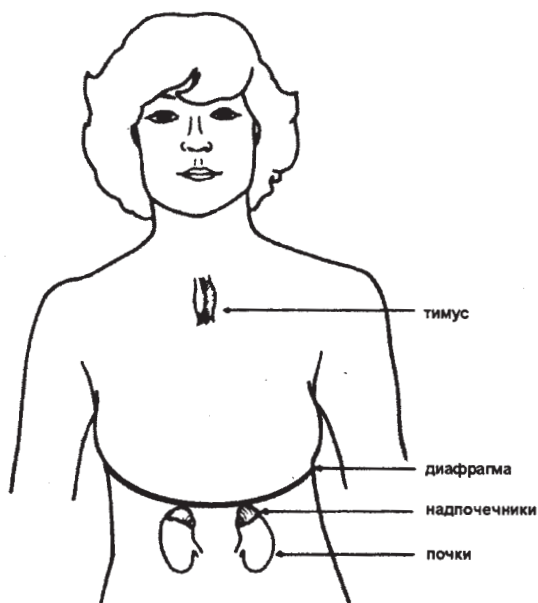


Рис. 2-3. Нисходящее движение диафрагмы, активизирующее надпочечники, также заставляет втягиваться грудину, что, в свою очередь, активизирует тимус — вилочковую железу.

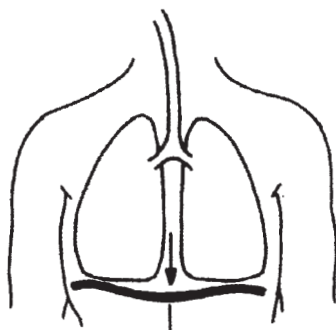


4. Еще раз вдохните в нижние доли легких и расслабьтесь, ощущая, как брюшная полость расширяется во все стороны (а не только вперед) — совсем как мяч, который надувают насосом. Сделайте выдох и подтяните вверх половые органы.

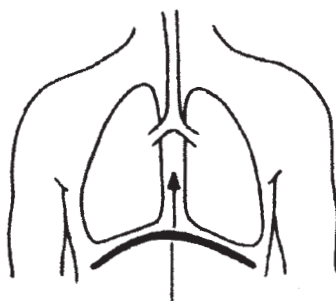
5. Вдох-выдох — это один цикл. Обычно начинают с девяти циклов за один раз. Освоив практику, переходят к восемнадцати повторениям за раз и в конце концов увеличивают число дыхательных циклов в серии до тридцати шести.* Нижнее дыхание, практикуемое в начале тренировки, относится к энергетизирующему дыханию, являясь своего рода «техникой энергетического запуска». Кроме того, оно используется во всех упражнениях внутри тренировочного цикла в качестве подготовительного шага перед нагнетающим дыханием. Практикуемое после нагнетающего дыхания, нижнее дыхание используется для восстановления нормального дыхательного ритма.

6. Если вы чувствуете, что диафрагмальная перегородка закрепощена и не подчиняется волевым импульсам, а давит на легкие снизу, расслабьте ее с помощью самомассажа. Всеми пальцами обеих рук нажмите на переднюю стенку живота под ребрами и восходящим пальцевым нажатием мягко промассируйте диафрагму. Она должна расслабиться и свободно провиснуть вниз (Рис. 2-4). Второй причиной, по которой вам может не удаваться полноценно дышать в нижнем дыхании, может быть закрепощенность и излишняя скованность мышц передней стенки живота. С этим можно справиться также с помощью мягкого пальцевого самомассажа — массируйте живот до тех пор, пока не почувствуете, что его мышцы стали мягкими и эластичными. Это позволит вам добиться максимальной глубины дыхания.

* Вероятнее всего, на это вам потребуется несколько недель — (прим. перев.).



а. диафрагма расслаблена, емкость легких максимальна.



б. диафрагма закреплена, емкость легких ограничена

Рис. 2-4. Расслабление диафрагмы.

б. Практика обратного дыхания.

Существенные проблемы при практике обратного дыхания могут быть связаны с закреплошенностью мускулатуры грудной клетки. Поэтому в данной практике расслабление имеет не менее существенное значение, чем в нижнем дыхании. Именно расслабленное тело наиболее эффективно накапливает и удерживает Ци. Если мышцы закреплощены, Ци рассеивается. Более того, в практике Железной Рубашки значение имеют не столько телодвижения и мышечные манипуляции, сколько ментально-волевое управление потоками Ци. Именно развитие способности сознания контролировать психоэнергетические процессы является главной и, по сути, единственной целью всех техник Железной Рубашки и других дополняющих ее систем цигун.

В обратном дыхании во время вдоха внутренние органы сжимаются со всех сторон мускулатурой. Это заставляет диафрагму подниматься вверх, в то время как воздух заполняет весь свободный объем легких. По мере практики развивается



способность управлять движениями диафрагмы и при обратном вдохе удерживать ее внизу, еще сильнее сжимая внутренние органы и не давая им подниматься.

Когда обратное дыхание практикуется в качестве подготовительного шага перед нагнетающим, основной акцент внимания несколько смещается, и приходится, точно так же, как и в нижнем дыхании, на заполнение нижних долей легких. В этом случае обратный вдох выполняется несколько иначе и состоит как бы из двух шагов. Вы начинаете вдыхать, как в нижнем дыхании, в нижние доли легких, но грудину при этом не вытягиваете и живот не расслабляете, а наоборот, подтягиваете. Затем вдох распространяется вверх, заполняя воздухом все остальные доли легких.* Обычно обратное дыхание практикуют после нескольких подготовительных циклов нижнего.

1. Выполните шесть нижних дыханий. После шестого выдоха подтяните живот. Не отпуская живот, начинайте вдыхать. При этом старайтесь вытягивать живот еще больше, пытаясь как бы прижать его переднюю стенку к позвоночнику и подтянуть вверх промежность, в которой при этом возникает давление. Стараясь втянуть половые органы как можно выше, заставляйте диафрагму выполнять нисходящее движение, как бы заталкивая внутренние органы обратно в живот. Не позволяйте диафрагме выпячиваться вверх. Это — самый сложный элемент техники обратного дыхания. Его освоению способствует практика внутренней улыбки, адресованной внутренним органам и собственно диафрагме.

2. Выдохните, расслабив живот, промежность и половые органы. Брюшная полость при этом должна расслабленно рас-

* Такой вариант дыхательной практики в йоге носит название полного «бутылочного» или «кувшинного дыхания». Воздух при этом заполняет легкие снизу-вверх, как жидкость заполняет бутылку — (прим. перев.).



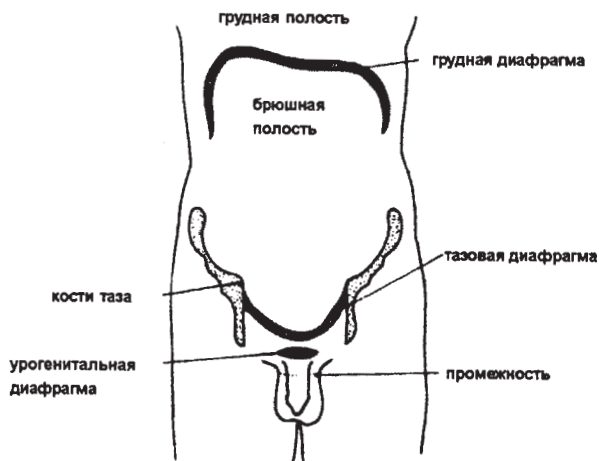
ширяться во всех направлениях, а не только выпягиваться вперед. Полностью расслабьте грудную клетку и все мышцы торса. Улыбнитесь внутри себя и еще больше расслабьтесь.

3. Вдох и выдох составляют один дыхательный цикл. Количество циклов обратного дыхания, практикуемых за один раз, — шесть, девять или восемнадцать — в зависимости от уровня тренированности. Не спешите в наращивании количества. В итоге вам необходимо научиться полностью контролировать движения диафрагмы.

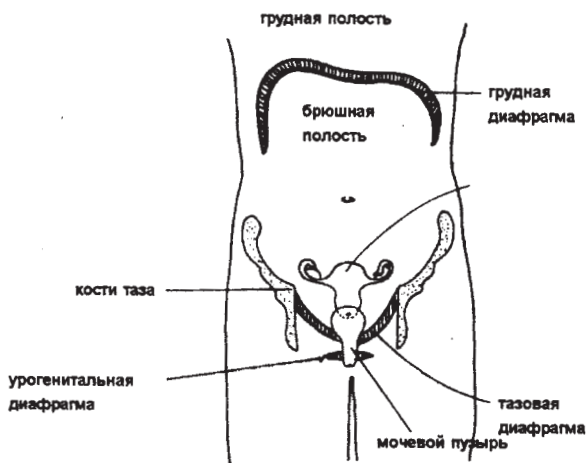
2. Тазовая и урогенитальная диафрагмы.

Кроме диафрагмы, отделяющей полость грудной клетки от брюшной полости, имеются еще две диафрагмальные перегородки — тазовая и урогенитальная (Рис. 2-5). В практике *Железной Рубашки* используются осознанные манипуляции ими, поскольку эти диафрагмы играют существенную роль в распределении энергии в теле человека. Тазовая диафрагма представляет собой вогнутую вершиной вниз поперечную мышечную перегородку, которая находится в самой нижней части туловища — на уровне лобковой кости спереди и на уровне крестца — сзади. Имеется несколько органов, которые проходят сквозь эту перегородку — уретра, прямая кишка и влагалище в женском организме. Фактически тазовая диафрагма является тем мышечным дном, которое не только фиксирует проходящие сквозь него органы, но также поддерживает весь толстый и тонкий кишечник и все органы брюшной полости, не давая им опускаться и в известной степени обеспечивая сохранение ими нормального положения и формы.

Между тазовой диафрагмой и промежностью находится еще одна мышечная перегородка, именуемая урогенитальной диафрагмой (Рис. 2-6).



а) Диафрагмы в мужском организме



б) Диафрагмы в женском организме

Рис. 2-5. Тазовая и уrogenитальная диафрагмы — два основных экрана, предотвращающих рассеивание энергии сквозь нижние открытости тела.

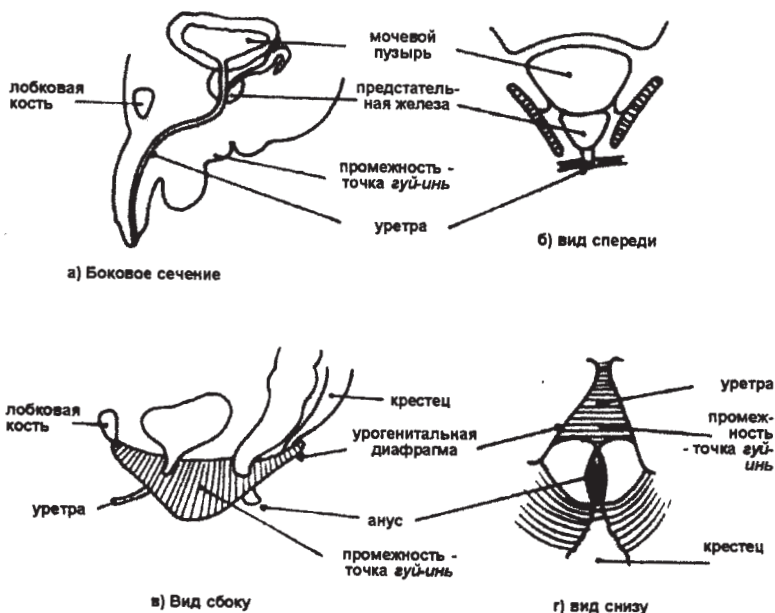


Рис. 2-6. Урогенитальная диафрагма в мужском организме.

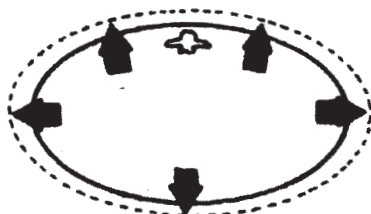
Сквозь эту перегородку проходит уретра, а к ее нижней стороне прикрепляется основание пениса. Обе нижние диафрагмы оказывают давление на жизненно важные органы и железы и играют важную роль в нагнетении силы Ци в брюшную полость. Способность осознанно контролировать сокращение и расслабление диафрагмальных перегородок является необходимым условием успеха в практике любых даосских психоэнергетических техник.



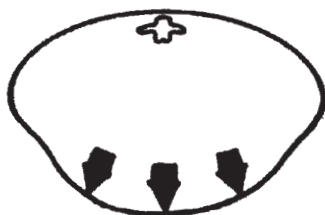
3. Нагнетающее дыхание Железной Рубашки — техника повышения внутреннего давления Ци.

Нагнетающее дыхание — ключевая дыхательная техника во всей практике искусства Железной Рубашки. Она используется во всех стойках, без нагнетающего дыхания работа в них не может быть полноценной.

Нагнетающее дыхание повышает энергетическое давление в органах. Очень важно, чтобы при практике этой техники, как и при практике нижнего и обратного дыхания, брюшная полость расширялась во все стороны, а не только в направлении выпячивающейся передней стенки живота (Рис. 2-7). Если вы обратите внимание на то, как дышит ребенок, то непременно заметите, что живот его всегда имеет округлую форму.



а) правильно



б) неправильно.

Рис. 2-7. Расширение брюшной полости в нагнетающем дыхании

При правильной практике нагнетающего дыхания энергетическое давление Ци в органах брюшной полости значительно возрастает, Ци из них распределяется по всему телу и накапливается в различных его частях. У большинства обычных людей давление Ци в органах ниже критического, из-за чего возникают множественные проблемы, связанные с недостаточным тонусом гладкой мускулатуры. Органы сминаются, растекаются внутри брюшной полости, наваливаются друг на



друга и все вместе давят на тазовую и урогенитальную диафрагму, которые, в свою очередь, не выдерживают нагрузки и растягиваются, вследствие чего развивается опущение внутренних органов, а это уже серьезно. Если же энергетическое давление в органах в норме или повышено, что еще лучше, потоки Ци текут свободно, все органы в достатке снабжаются физиологическими жидкостями, в частности кровью. Таким образом, можно сказать, что уровень давления в органах есть критерий насыщенности их тканей свободной функциональной энергией.

Согласно даосской традиции, тело человека имеет множество открытостей, девять из которых являются отверстиями: две двери — парадная и черная — половой орган и анус соответственно, и семь окон — два глаза, две ноздри, два уха и один рот. Практика Железной Рубашки учит нас методам сохранения внутреннего давления Ци за счет нагнетания ее в органы и предотвращения утечки и рассеивания энергии сквозь все открытости тела. Подтягивание вверх и фиксация урогенитальной и тазовой диафрагм запечатывает две двери — половой орган и анус. Фиксация внимания на области пупка направляет внутрь воспринимающее действие органов чувств — этим запечатываются верхние открытости тела.

- а. Подготовка: нижнее и обратное дыхание — энергетизирующее дыхание огня.

Сядьте на край стула, расположив туловище вертикально и выпрямив позвоночник. Это — самое подходящее положение также и для практики медитации Малого Небесного Круга, или Микрокосмической Орбитальной Циркуляции. Язык должен кончиком все время касаться нёба позади верхней десны — это предотвратит утечку силы сердца. Внутри себя внимательно прислушайтесь к почкам. Вдохните, фиксируя внимание на легких. Дышите произвольно, просматривая печень и



все внутренние органы. Зафиксируйте внимание в середине брюшной полости, запечатав тем самым открытости всех органов чувств.

1. Для начала выполните первый шаг энергетизирующего дыхания — нижнее дыхание (Рис. 2-8а). Сделайте медленный, но полный и достаточно плотный вдох. Грудь расслаблена, живот выпячивается, в промежности ощущается некоторое давление. Точкой приложения внимания в нижнем дыхании является центральная точка в нижней части живота — примерно в трех сантиметрах ниже пупка. Именно от этой точки начинается вдох, именно на ней зафиксировано внимание, и именно в нее нужно направлять поток силы *Ци*, поступающий в тело вместе с вдыхаемым воздухом. Затем выполните усиленный выдох. Живот становится плоским и прижимается к позвоночнику (Рис. 2-8б). Обратите внимание на то, как при выдохе половые органы подтягиваются вверх. Вся область нижней части живота и промежность должны как бы вжаться вовнутрь. Постепенно следует научиться сохранять живот втянутым в паузе между выдохом и вдохом. Медленно вдохните, позволив животу и промежности выпятиться — это станет началом следующего дыхательного цикла. Всего выполните от восемнадцати до тридцати шести полных циклов нижнего дыхания. Оно обеспечивает начальную энергетизацию — «раздувает огонь», если воспользоваться традиционной терминологией.

2. Когда вы ощутите, что сила *Ци* собралась в области пупка,* сделайте очередной выдох, прижав живот к позвоночнику, и после этого не делайте нижнего вдоха, а постарайтесь выдохнуть еще сильнее, прижимая к позвоночнику также и грудину, что окажет стимулирующее воздействие на тимус.

*Вероятнее всего, живот при этом основательно нагреется — (прим. перев.).



Диафрагма при этом должна опуститься вниз (Рис. 2-8в). Не надолго задержите дыхание, а затем начните делать вдох по типу обратного нижнего дыхания, но не вдыхайте полностью, а заполните только одну десятую часть потенциального объ-

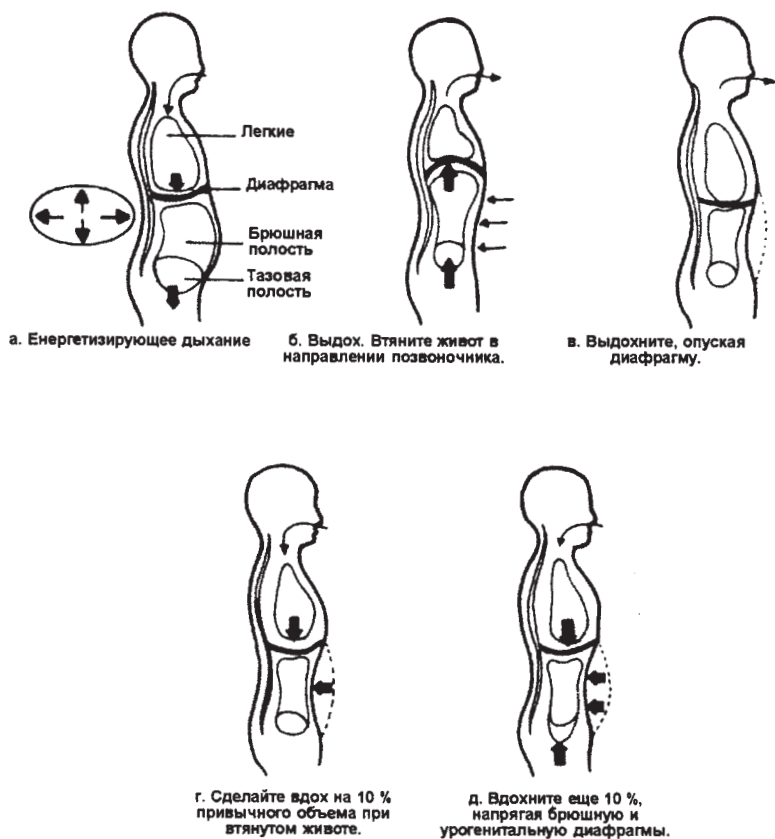


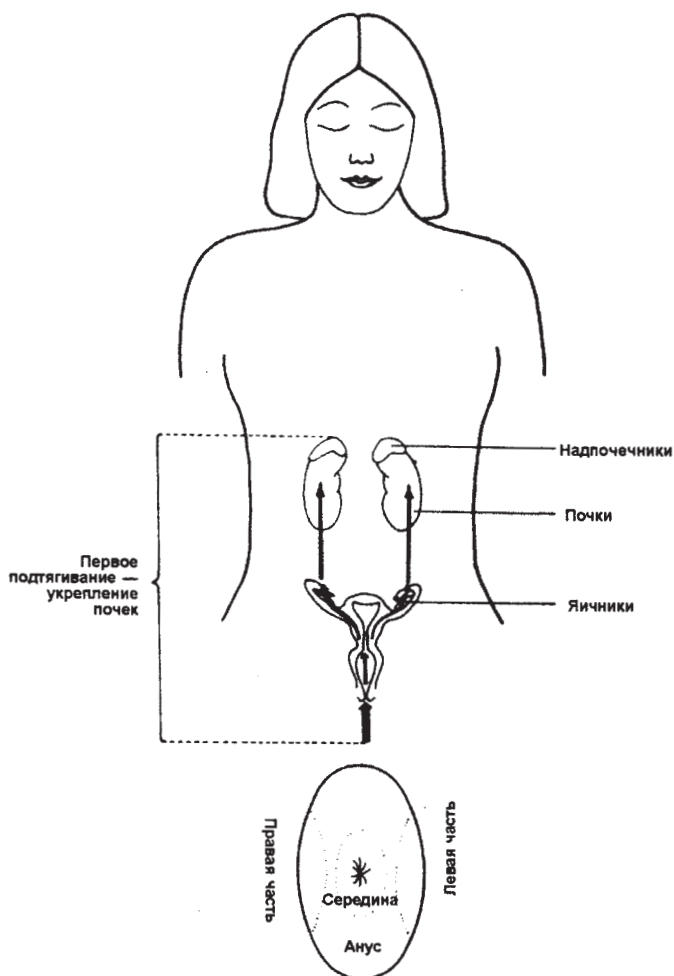
Рис. 2.8.



ема легких. То есть вы вдыхаете в нижнюю часть живота коротким, неглубоким вдохом, живот при этом остается плоско втянутым к позвоночнику, диафрагма — в самом нижнем положении (Рис. 2-8г). После этого — в грудную клетку и живот, не позволяя последнему выпячиваться.

б. Нагнетание силы Ци.

3. Вдохните еще раз таким же «десятипроцентным» вдохом, как в предыдущем шаге, но теперь уже с одновременным сокращением тазовой и урогенитальной диафрагм (Рис. 2-8д). Половые органы при этом подтягиваются вверх, анальный сфинктер — кольцевая мышца вокруг ануса — напрягается, сжимая анальное отверстие. Тем самым нижние открытости запечатываются, и поступившая со вдохом Ци не может покинуть тело, а нагнетается во внутренние органы. Мышцами сожмите внутренние органы с трех сторон: вниз со стороны грудной диафрагмы, вверх со стороны половых органов и к спине со стороны передней стенки живота. Сзади это сжатие будет фиксироваться позвоночником и ребрами (Рис. 2-26). Сделайте еще один «десятипроцентный» вдох. Резким сжатием левой части анального сфинктера направьте восходящий поток Ци к левой почке. Мысленно окутайте почку и надпочечник потоком энергии и как следует пропитайте их силой Ци. Одновременно с этим постарайтесь еще сильнее втянуть левую сторону живота, прижимая ее к позвоночнику. Затем резким сокращением правой стороны анального сфинктера поднимите поток Ци к правой почке и надпочечнику и проделайте с ними ту же самую операцию, втягивая теперь уже правую сторону живота. Мысленно проследите за тем, чтобы обе почки как можно больше наполнились энергией восходящего потока (Рис. 2-8е). Задержите дыхание и оставайтесь в этом состоянии, сколько сможете.



е. Вдохните еще 10%, подтянув правую и левую половины анального сфинктера. Поднимите Ци к почкам и заставьте поток энергии окутать почки и проникнуть внутрь них.

Рис. 2.8.



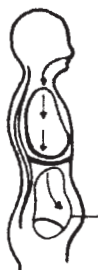
Если диафрагма закрепощается и не желает опускаться вниз, размассируйте ее пальцами, как было предложено выше.

4. Ощувив, что дольше задерживать дыхание вы не в силах, вдохните еще на одну десятую объема легких. Еще сильнее напрягите промежность, обращая особое внимание на подтягивание половых органов. Если вы ощутите, что для более эффективного нагнетения *Ци* в брюшную полость вам необходимо выполнить какие-либо движения нижней частью тазовища — сделайте это. Вдыхая, старайтесь направлять поток *Ци* в точку центра сексуальной энергии. И именно в ней должно быть сосредоточено давление втянутого живота, а грудная клетка и диафрагма должны быть расслаблены, насколько это возможно, и находиться в нижнем положении (Рис. 2-8ж). Еще раз подтяните вверх промежность и половые органы, чтобы полностью предотвратить возможную утечку энергии.

5. Выполните еще один «десятипроцентный» вдох. Если вы несколько ошиблись в своей оценке емкости ваших легких и воздух в них больше не помещается, немного выдохните и после этого — вдыхайте. Вдыхаемый поток *Ци* направляйте в самый низ передней части живота. Сожмите эту часть еще больше и задержите дыхание, насколько возможно (Рис.2-8з).

6. Вдохните еще десять процентов привычного объема воздуха и повторите действия. Ощутите, как нарастает давление энергии в области промежности (рис. 2-8и).

7. К этому времени вам может показаться, что вы больше не в состоянии вдыхать. Но если, немного выдохнув, вы медленно наклонитесь вперед, концентрируя свое внимание на почках и ощущая, как они расширяются в стороны и назад (расслабившись и веря, что здесь находится место для воздуха), то в конце концов вы сможете вдохнуть последние десять процентов от вашего объема легких, направив вдох в область



ж. Вдохните еще 10% в нижнюю часть брюшной полости.



з. Вдохните еще 10% в область таза и нижнюю часть.



и) Вдохните еще 10% привычного объема воздуха, направьте энергию вдоха в область промежности.



к) Наклонитесь вперед с тем, чтобы освободить место для нового вдоха.



л) Сконцентрируйте Ци в области пупка.

Рис. 2-8.



почек (рис. 2-8к). Сохраняйте позу максимально долго — это поможет вам открыть для циркуляции энергии бока и спину.

8. Сделайте выдох и сядьте прямо.

9. Восстановите дыхание, выполняя упражнение брюшного дыхания.

Делая выдох и расслабляясь в конце каждого цикла упражнения, вы немедленно ощутите, как разогревается ваше тело от усилившейся циркуляции энергии.

Кончиком языка упритесь в нёбо. На этом этапе необходимо совершить несколько циклов медитации в Орбите Микрокосмоса. Закончив медитировать, сконцентрируйте энергию Ци в пупочной области (рис. 2-8л).

Используя данный метод дыхания, вы сжимаете внутренние органы, упаковываете их энергией Ци и одновременно подвергаете их сильному массажу. При вдохе кровь и энергия Ци внутри организма начнут циркулировать с новой силой, полностью очищая органы и делая их с каждым разом все более здоровыми и крепкими.

Если по выполнении упражнения вы ощущаете застой Ци в области сердца — ладонями сделайте несколько поглаживаний грудной клетки в направлении сверху вниз. Можно также произнести Целительный Звук Сердца (подробнее см. книгу «Даосские способы превращения стрессовых ситуаций в жизнерадостность»), немного походить, потряхивая руки и ноги.

4. Краткая памятка по выполнению Упражнения на Развитие Дыхания.

а. Помните: никогда не следует использовать силу. Расслабьте мышцы грудной клетки так, чтобы грудь, грудинная кость и диафрагма могли свободно опуститься вниз.



б. Упаковывая энергию *Ци* во внутренние органы, избегайте внутреннего напряжения (по крайней мере, как можно дольше); мудрость гласит, что истинно мягкая энергия безгранична.

в. В первую неделю занятий выполняйте не более трех циклов упаковки энергии в день. Постепенно количество циклов можно довести до шести, девяти и восемнадцати в день. Это упражнение на развитие дыхания вызывает гораздо большее напряжение сил организма, чем можно себе представить. Становясь энергетической оболочкой для внутренних органов, *Ци* под воздействием давления вдыхаемого воздуха поступает в мышечные фасции, потенциально увеличивая способность как фасций, так и органов в целом накапливать энергию внутри себя. Это защищает внутренние органы от случайных повреждений и ударов.

5. Подготовительные упражнения

Ниже приведены несколько подготовительных упражнений, которые помогут вам овладеть комплексом *Железной Рубашки*. Частота выполнения упражнений зависит исключительно от вашего желания; число повторений должно быть кратно трем.

а. Контроль положения диафрагмы

Убедиться в том, что диафрагма находится в нижнем положении, можно следующим образом: во-первых, сильно надавите пальцами прямо под солнечным сплетением. Острая боль укажет вам, что вы надавили на желудок. После этого вдохните, набирая воздух в низ живота и позволив животу свободно выпячиваться. Теперь вы ощутите диафрагму, надавив посредине между желудком и нижним краем грудинной кости. Неприятное ощущение при этом будет значительно



отличаться от болезненного надавливания в области желудка. Хорошо расслабьтесь, чтобы диафрагма опустилась ниже. Это — наиболее важная часть занятий по системе Железной Рубашки. Приступая к упаковке Ци во внутренние органы, следите за тем, чтобы диафрагма находилась в нижнем положении. Это предотвратит застой Ци в области легких и сердца, позволяя энергии свободно опускаться в область пупка.

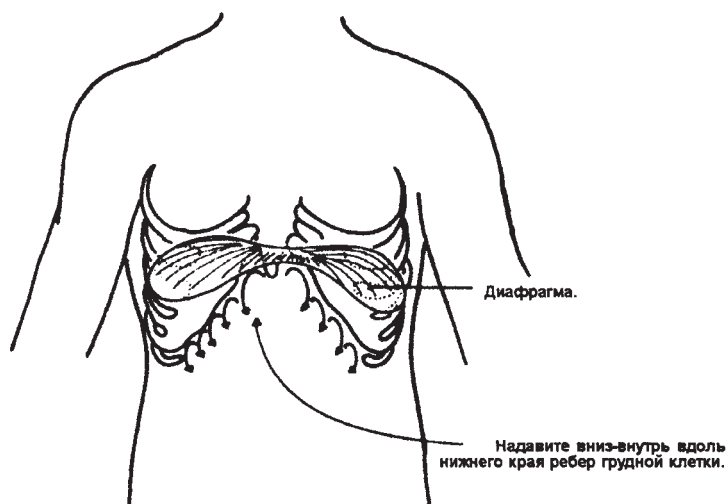


Рис. 2-9. Ослабление напряжения диафрагмы.

б. Массаж диафрагмы.

У многих людей диафрагма уплотнена и напряжена; поэтому она, как правило, постоянно прижата к внутренней поверхности грудной клетки. Для того чтобы расслабить диафрагму, можно помассировать ее поверх грудной клетки: а) мас-



сируйте поверхность груди в направлении сверху вниз; б) используя указательный, средний и безымянный пальцы, надавливайте в направлении внутрь-вниз от нижнего края грудинной кости до ощущения растяжения диафрагмы (рис. 2-9). После растяжения диафрагмы вы тут же почувствуете, насколько легче и свободнее вам дышится. Особенно легко это упражнение выполнять с утра, сразу после того, как проснулись.

в. Нижнебрюшное дыхание в положении лежа.

Наибольшим хранилищем энергии *Ци* в вашем организме является область пупка. Концентрация внимания на ней позволит вам значительно усилить внутреннее давление *Ци* и ее циркуляцию, поскольку движение энергии всегда направлено в ту область тела, на которой в данный момент вы сосредоточились или которую используете. Делая вдох грудью, вы рискуете ощутить дискомфорт, поскольку *Ци* собирается в области грудной клетки — а в этом месте она не может долго находиться. Чтобы разрешить проблему, следует выполнять особый цикл дыхания, при котором воздух набирается в нижнюю часть брюшной полости.

Ниже описывается упражнение, которое поможет вам легко выполнять нижнебрюшное дыхание в положении лежа.

Лягте на спину; ноги ровно лежат на полу (для того чтобы нижний отдел позвоночника выпрямился и плотно прилегал к полу, можно немного приподнять колени, оставив ступни прижатыми к поверхности пола). Одну руку положите на грудную клетку, а другую — на низ живота. Делая вдох, добейтесь того, чтобы поступающий воздух наполнял живот настолько, чтобы приподнималась лежащая на нем рука; грудь при этом должна быть относительно неподвижной. Досчитав до девяти, положите руки по бокам и сделайте выдох. Прodelайте девять таких циклов, не используя при этом руки. Затем вновь



верните руки на грудь и низ живота и повторите упражнение. Сконцентрируйте внимание не на своем самочувствии, а на процессе дыхания. Затем, вновь положив руки вдоль тела, постарайтесь объяснить себе, чему вы только что научились.

Повторите это упражнение, лежа сначала на одном боку, затем на другом. Чтобы обеспечить устойчивое положение тела лежа на боку, согните ноги вперед так, чтобы при взгляде сверху вы напоминали человека, сидящего на стуле. В процессе выполнения дыхания постарайтесь почувствовать, как воздух постепенно заполняет нижние края легких, передвигаясь к середине, заполняя сначала левое, потом правое легкое и доходя до трахеи — так, чтобы в результате грудная клетка расширялась, подобно наполненному воздухом цилиндру.

г. Выполнение нижнего дыхания в положении лежа на наклонной поверхности.

Данное упражнение значительно усиливает мышцы передней брюшной стенки, повышает прочность и эластичность диафрагмы.

Упражнение напоминает предыдущее. Лягте на наклонную доску головой книзу. Используя груз, который следует положить на область нижнего отдела брюшной полости в положении лежа, сделайте вдох, чтобы опускающаяся вниз диафрагма с усилием смещала внутренние органы низа живота и лежащий сверху груз. Сделайте выдох. При этом диафрагма вернется в нормальное положение, а живот станет более плоским, опускаясь вниз под давлением груза. Выполняйте упражнение ежедневно, раз в неделю увеличивая вес груза — и вскоре у вас появится возможность направлять Ци в низ живота, укрепляя мышцы передней брюшной стенки. Увеличивая наклон доски, вы дадите большую нагрузку мышцам живота и диафрагме. Кроме того, вы обнаружите, что существуют различные способы адаптации к новому положению тела и нау-



читесь лучше контролировать себя. Упражнение всегда повторяйте кратное трем количество раз (от 3 до 36).

Научившись выполнять нижебрюшное дыхание, вы можете приступить к следующему упражнению.

Д. Укрепление тела за счет противодействия давлению.

Для выполнения этого упражнения вам понадобится партнер, который кулаком будет надавливать на определенные точки вашего тела. Необходимо согласовывать с партнером силу давления, которую вы в состоянии выдержать.

1. Партнер надавливает вам кулаком в область солнечного сплетения (рис 2-10). Вдохните, сконцентрировав внимание и направив диафрагму к области надавливания; напрягитесь, создавая противодействие кулаку. Упражнение следует выполнять не более шести раз, делая передышку после каждого.

2. Ваш партнер упирается кулаком в область вашего пупка (рис. 2-11). Вдохните, направив внимание и диафрагму на область надавливания и создавая противодействие. Это упражнение также следует выполнять шесть раз, отдыхая после каждого из них.

3. Теперь партнер надавливает кулаком на нижнюю часть брюшной полости. Сделав вдох, направьте все внимание и диафрагму на область надавливания; попытайтесь противодействовать давлению. Упражнение выполняется шесть раз с небольшими перерывами после каждого.

4. Партнер поочередно надавливает кулаком с одного и другого бока, в месте, слегка смещенном к области почек (как правило, почки легко повреждаются при ударе) (рис. 2-12). Сделайте вдох, сконцентрируйтесь на области давления и попытайтесь противодействовать ему.

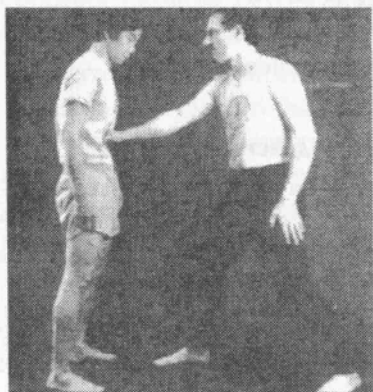


Рис. 2-10. Партнер упирается кулаком в область солнечного сплетения



Рис 2-11. Партнер упирается кулаком в область пупка

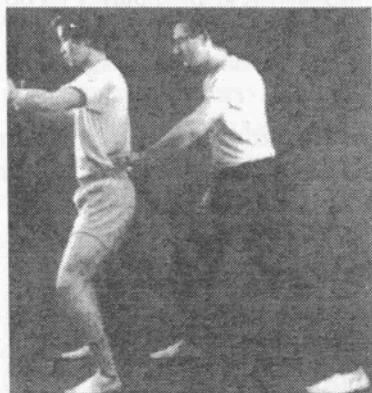
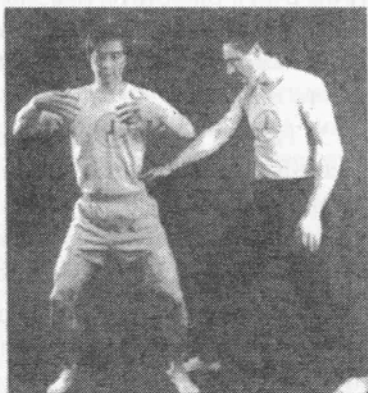


Рис. 2-12. Партнер надавливает сбоку туловища (ближе к спине, в области почек).





Выполните упражнение шесть раз, отдыхая после каждого раза. Упражнение способствует укреплению почек.

5. Поменяйтесь с партнером местами и повторите упражнение согласно пунктам 1-4. Это простое упражнение дает весьма значительный эффект. Оно делает тело более крепким, заставляет «подобраться» до этого расслабленный живот и позволяет быстро завершить создание Орбиты Микрокосмоса. Если у вас нет возможности заниматься с партнером, укрепите деревянную палку на плоской поверхности. Палка должна быть приблизительно равной 4 см в диаметре. Это позволит вам надавливать на нужные области, как это описано выше.

е. Нижнее дыхание в положении стоя.

В комплексе упражнений Цигун *Железная Рубашка* положение стоя является основным. В этом положении труднее выполнять нижнебрюшное дыхание, поэтому необходимо максимальное расслабление.

По мере улучшения качества дыхания в положении лежа вы сможете лучше контролировать нижнее дыхание в положении стоя. При вертикальном положении тела происходит дополнительное напряжение мышечных связок из-за необходимости поддерживать положение мышц и внутренних органов. Это упражнение позволит вам укрепить фасции мышц передней брюшной стенки, позволяя вам лучше уяснить, каким образом объединить усилия разума и тела для наполнения энергией мышечных связок. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Полностью расслабьтесь и убедитесь, что диафрагма находится в нижнем положении. Начните дыхание, наполняя нижний отдел брюшной полости. Как можно дольше задержите воздух внутри, затем выдохните. Сделав задержку после выдоха, начните новый вдох. Дыхательный цикл повторяется кратное трем количество раз.



ж. Наполнение брюшной полости энергией с помощью соответствующей тренировки.

Изучив способ дыхания применяемый в комплексе *Железная Рубашка*, начинайте практиковаться в направлении энергии *Ци* в область живота. С помощью этого упражнения вы постепенно приучите мозг направлять *Ци* и по желанию увеличивать ее давление в верхней части живота, в районе белой линии живота, в нижней области брюшной полости, а также в левой или правой почках; кроме того, вы сможете направлять *Ци* к надпочечникам, печени, селезенке, поджелудочной железе, легким, сердцу, вилочковой, щитовидной и паращитовидной железам (рис. 2-13). Кроме того, вы сможете упаковывать *Ци* во внутренние органы, создавать энергетическую оболочку вокруг них (на высших стадиях овладения комплексом вы также научитесь направлять энергию *Ци* к другим частям и органам тела).

з. Практическое освоение защиты внутренних органов по системе *Железная Рубашка*.

Сожмите левую руку в кулак; внутренний край кулака должен быть направлен вовнутрь, как будто вы держите нож.

Держите руку возле передней брюшной стенки. Сделайте вдох и представьте, что *Ци* заполняет нижнюю часть брюшной полости, а направленный внутрь край кулака давит на переднюю брюшную стенку с силой, равной 30 кг (рис. 2-14). Окажите противодействие давлению. Отдохните. Сделайте новый вдох, не форсируя движение энергии. Почувствовав, что уже привыкли к силе давления, постепенно увеличивайте ее до предела, который можете выдержать. Это подготовит вас к тому, чтобы при угрозе внезапного удара в любую часть тела вы смогли направить *Ци* в предполагаемую область уда-

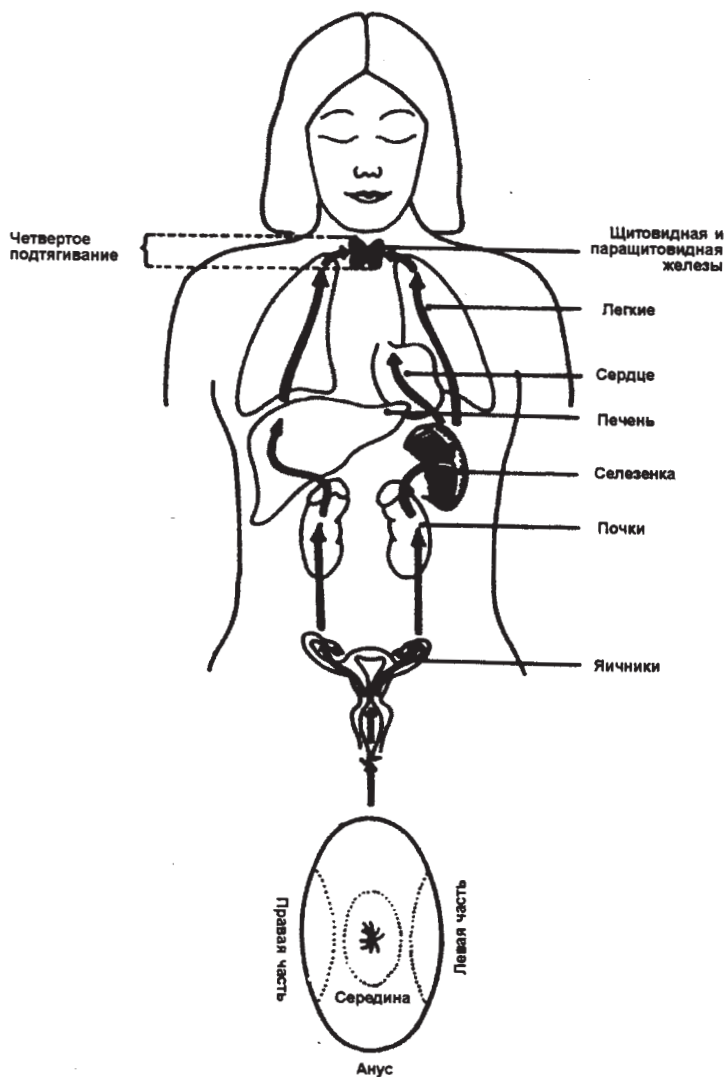


Рис. 2-13. Обучение мозга направлять Ци к различным органам и железам

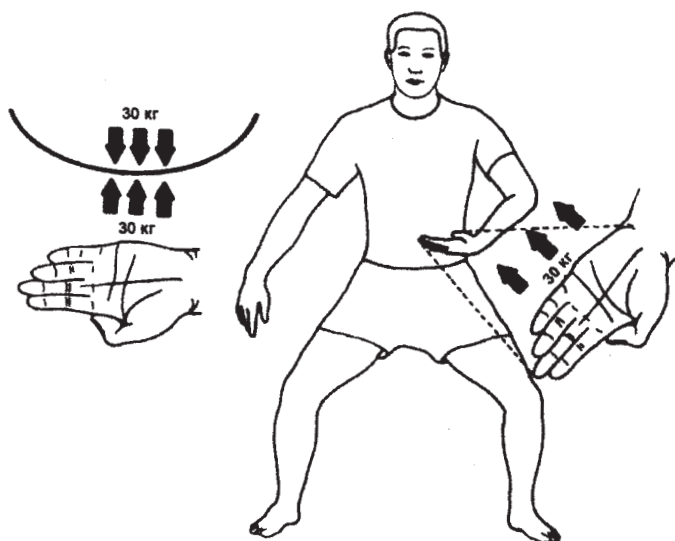


Рис. 2-14. Представьте, что на переднюю стенку брюшной полости воздействует груз весом ок. 30 кг

ра, создавая своеобразную подушку, защищающую от повреждения жизненно важные органы.

Большинство людей не могут перенести удар кулаком в область солнечного сплетения. Однако после овладения указанным упражнением вы, безусловно, сможете выдержать такой удар (хотя Дао осуждает людей, хвастающихся своими возможностями).

Следите за тем, чтобы в процессе выполнения упражнения тело было совершенно расслаблено. Начните с выполнения нижнего дыхания. Этого можно достичь, сконцентрировав внимание на области чуть ниже пупка. Область туловища между пупком и грудинной костью делится на четыре отдела

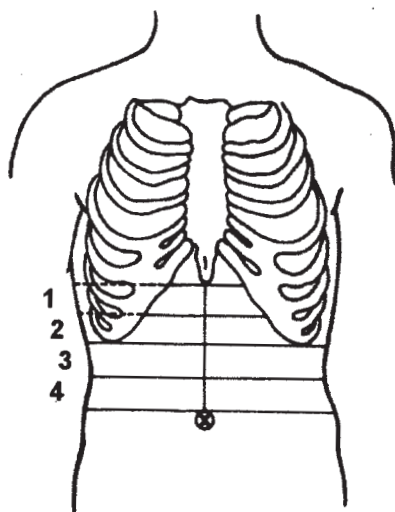


Рис. 2-15. Четыре деления верхней части брюшной полости, расположенной ниже грудинной кости

(рис. 2-15). При концентрации внимания на одном из них возникает поток Ци, защищающий данный отдел, подобно хорошо накачанной резиновой шине. При выполнении упражнения категорически не рекомендуется применять силу. Необходимо лишь направить энергию вдоха в часть тела, которую вы собираетесь защитить, сконцентрировавшись на ней и продолжая надавливать ладонью. Систематически выполняйте упражнение, постепенно включая в него все доступные вам части тела.

После образования защитного энергетического пояса в области между грудинной костью и пупком вам будет гораздо легче обезопасить от случайных повреждений остальную часть



брюшной полости. Противодействие направленной на вас внешней силе вызывает приток *Ци* к мышечным фасциям (более подробно о фасциях мышц читайте в Главе 4). По мере увеличения давления *Ци* в области живота вы сможете также наращивать энергетическое давление и в других частях тела, прилегающих к брюшной полости. Создаваемое вами противодействие способствует проникновению *Ци* в глубинные ткани связочного аппарата. Достигнув фасции глубоких мышц, мощный поток *Ци* затем направится дальше и глубже, ко второму слою внутреннего мышечного пояса. Постепенно наращивая объем воздуха, поступающего при вдохе в брюшную полость, вы научитесь заполнять все внутреннее пространство этой полости сжатой под давлением *Ци*. Рекомендуется выполнять это упражнение совместно с другими из комплекса *Железной Рубашки*.

Вполне освоив технику использования руки, вы можете приступить к надавливанию с помощью короткой палки. Вдавлив конец палки в переднюю стенку брюшной полости, повышайте концентрацию *Ци* внутри живота, заставляя энергию противодействовать давлению.

Б. Краткое изложение основных элементов дыхательного комплекса Железной рубашки.

Возможно, что изложенные в этой главе методики дыхания покажутся вам слишком уж многочисленными; однако, в сущности, все они взаимосвязаны и закладывают основу нормального дыхательного цикла.



1. Упражнения способствующие улучшению нижнебрюшного дыхания.

а. Нижнебрюшное дыхание в положении лежа.

1. Лягте навзничь, ноги выпрямлены или слегка согнуты; руки лежат на животе. Сделайте вдох, считая до девяти. Затем поднимите руки вверх перед собой. Сделайте выдох. Повторите дыхательный цикл девять раз при положении рук по бокам тела.

2. Лягте на спину, ноги выпрямлены или слегка согнуты; одна рука лежит на груди, другая — на животе. Сделайте вдох, считая до девяти и позволяя животу подниматься по мере наполнения воздухом. Выдохните; повторите упражнение девять раз при положении рук по бокам тела.

3. Повторите первое и второе упражнения, лежа сначала на одном, затем на другом боку, ноги согнуты в коленях.

б. Дыхание с помощью низа живота, лежа на наклонной доске.

1. Лягте на наклонную доску, положив на живот груз. Вдохните, заставляя мышцы передней брюшной стенки приподнимать груз. Задержитесь в таком положении, затем выдохните.

2. Увеличьте вес груза. В дальнейшем выполняйте упражнение, еженедельно увеличивая груз. Упражнение следует повторять количество раз, кратное трем: например, девять, восемнадцать, тридцать шесть.

в. Укрепление мышц и органов брюшной полости путем сопротивления давлению.

С помощью силы воли и мышечных усилий сконцентрируйте Ци в фасциях мышц, находящихся непосредственно в



области давления, затем противодействуйте надавливанию с помощью Ци.

г. Нижнебрюшное дыхание в положении стоя.

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Сделав вдох, задержите дыхание возможно дольше. Выдохните. Упражнение следует повторять кратное трем количество раз.

2. Дыхательные упражнения, способствующие упаковке энергии Ци в части и органы тела.

а. Дыхание с помощью низа живота.

Начните нижнебрюшное дыхание, расширяя мышечные стенки низа брюшной полости.

б. Опускание диафрагмы.

Сделав вдох, опустите диафрагму вниз, поддерживая мышцы грудной клетки в расслабленном состоянии. Сделайте выдох, втягивая в себя живот. Ощутите, как поднимаются вверх тазовая и урогенитальная диафрагма, а также наружные половые органы.

в. Обратное нижнебрюшное дыхание.

Направьте поток Ци вниз к области пупка. Обратное нижнебрюшное дыхание начните с выдоха, сделав при этом живот плоским. При вдохе сохраняйте расслабленное состояние мышц груди, не позволяя животу выпячиваться.

г. Незначительное сжатие тазовой и урогенитальной диафрагмы.

Слегка сжимая тазовую и урогенитальную диафрагму, одновременно слегка подтяните вверх область анального отвер-



ствия; также подтяните яички (женщинам следует сжать мышцы влагалища).

д. Дыхательный цикл с упаковкой энергии Ци во внутренние органы.

Дыхание с упаковкой Ци начните с фазы вдоха. Используя процесс упаковки Ци во внутренние органы, постарайтесь сконцентрировать энергию в небольшой области и удержать ее там. Диафрагма при этом должна быть опущена, а живот должен быть плоским и слегка втянутым. Подтяните вверх половые органы и область ануса и закройте их так, чтобы энергия не могла выходить из всех трех зон своей концентрации.

е. Упаковка энергии Ци во внутренние органы.

Направьте поток Ци вниз, к почкам. Наполнив почки энергией, плотно упакуйте ее.

ж. Выдох и расслабление.

Сделав выдох, позвольте Ци выйти из мест своей концентрации. Расслабьтесь.

В. Действие внутричерепного, дыхательного и копчикового насосов.

Внутри черепа и во внутреннем канале позвоночного столба расположено ядро нервной системы человека. Защиту этому ядру обеспечивает цереброспинальная жидкость: в полости черепа циркулирует мозговая жидкость, а в канальцах позвонков — спинномозговая. Согласно представлениям древних даосских мудрецов, движение этой жидкости обеспечи-



вают два насоса. Один из них расположен в копчике и носит название копчикового насоса. Второй находится в районе верхних шейных позвонков и основания черепа; его называют внутричерепным насосом. Люди, способные ощущать работу этих насосов, рассказывают, что в процессе выполнения дыхательных упражнений для упаковки *Ци* они ощущают, как вдоль позвоночника прокатывается «большой шар» энергии.

1. Копчиковый насос (рис. 2-16).

В юности крестец человека состоит из пяти подвижных костей.

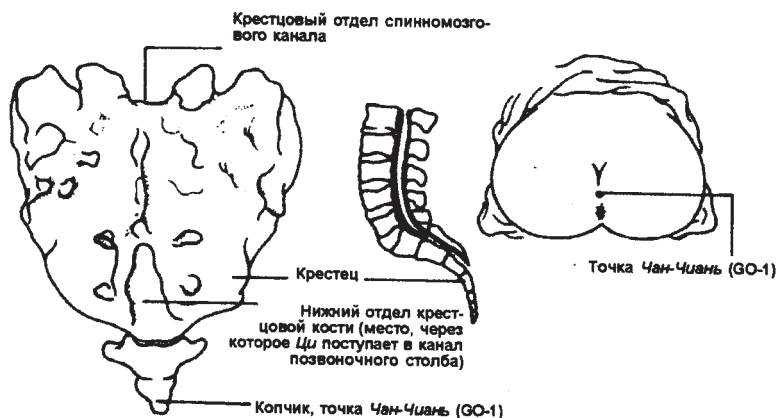


Рис. 2-16.

С возрастом эти пять костей срастаются в единое целое. В даосских системах духовного и физического совершенствования область соединения крестца с копчиком представляется насосом, способствующим удержанию сексуальной энергии,



которая поступает из яичек (яичников) и области промежности; кроме того, копчиковый насос служит трансформации энергии *Ци*, давая ей возможность и силу подниматься вверх вдоль позвоночного столба. Таким образом, этот насос представляет собой своего рода станцию, которая очищает циркулирующую внутри тела энергию яичек (яичников). При выполнении упражнений комплекса *Железная Рубашка* копчик обычно отклоняют назад (иногда с прижатием к поверхности стены) с тем, чтобы выпрямить пояснично-крестцовый отдел позвоночника. Это способствует включению копчикового насоса, который заставляет спинномозговую жидкость подниматься вверх.

2. Внутричерепной насос.

У даосов костная структура черепа всегда считалась основным насосом, обеспечивающим поступление *Ци* из энергетических центров нижней части тела в верхние энергетические центры. Современные медицинские исследования подтвердили, что в процессе дыхания происходят микродвижения восьми костей, составляющих череп (рис. 2-17). Эти микродвижения способствуют образованию и циркуляции цереброспинальной жидкости, которая, окружая тело головного и спинного мозга, является необходимым условием нормальной деятельности мозга, нервной системы и энергетической структуры всего организма.

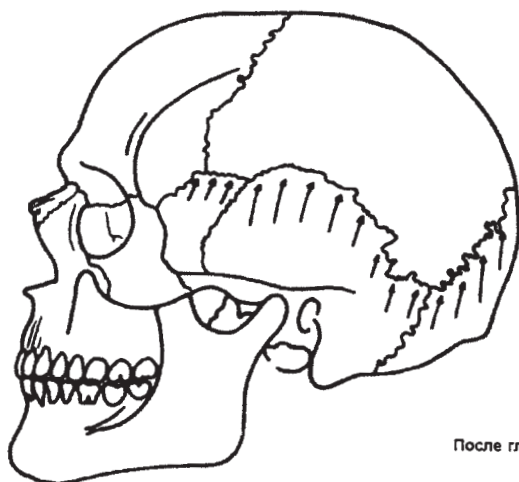
Нарушения функции черепного дыхания происходят по различным причинам. Например, они могут быть врожденными: черепные кости младенца мягкие и подвижные, так что неудачное прохождение плода по родовым путям, либо осложнение родовой деятельности, требующее применения специальных щипцов для извлечения плода, могут привести к деформации черепа. Нарушения могут произойти и в процессе



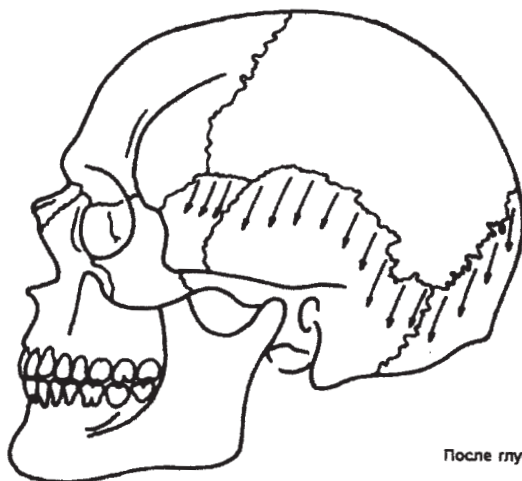
жизни человека — скажем, в результате ушиба головы в определенном месте на определенной стадии дыхательного цикла. Кроме того, чреваты подобными осложнениями и резкие перемещения тела, сопряженные с хлыстообразным движением головы и шеи (например, столкновение автомобиля с препятствием). В результате подобных нарушений изменяется циркуляция цереброспинальной жидкости и условия деятельности головного мозга, что, как мы уже говорили, влияет на мозговую, нервную и энергетическую деятельность организма в целом. Последствия этого могут развиваться совершенно непредсказуемо. Поэтому укрепление мест соединения черепных костей позволяет увеличить концентрацию Ци, а также облегчить симптомы нарушения здоровья — головную боль, болезни синусов гайморовой полости, расстройства зрения и болезненные ощущения в области шеи.

Постоянное улучшение работы таза, промежности, урогенитальной диафрагмы, зоны ануса, а также копчикового и внутричерепного насоса является одним из принципов даосизма, способствующим лучшему перемещению жизненной силы и сексуальной энергии в высшие энергетические центры человеческого тела. Содержащиеся в системе цигун *Железная Рубашка* упражнения по упаковке энергии во внутренние органы тела используют самые различные методы активации этих насосов: например, контроль разума, мышечные усилия, смыкание зубов и сжимание шеи, надавливание кончиком языка на область неба.

При этом каждый из методов позволяет активизировать все восемь костей, составляющих череп.



После глубокого вдоха



После глубокого выдоха

Рис. 2-17. Микродвижения костей черепа



Г. Медитация на Орбите Микрокосмоса.

1. Заставьте Ци циркулировать на Орбите Микрокосмоса (рис. 2-18).

На определенном этапе в предыдущих упражнениях вы сталкивались с рекомендацией выпустить поток Ци на Орбиту Микрокосмоса. Это необходимо для того, чтобы ваша жизненная сила (энергия), циркулируя по особым каналам внутри тела, сохранялась для роста и излечения организма. При циркуляции энергии на Орбите Микрокосмоса, усилением мысли можно привести в действие копчиковый и внутричерепной насосы, «накачивая» жизненную энергию Ци во все органы тела.

Культивировать Ци значительно легче, для начала усвоив основные каналы, по которым энергия циркулирует в организме. Сложное устройство нервной системы человека позволяет по собственному желанию направлять Ци в любую точку тела. Древние даосские учителя обнаружили множество каналов, по которым Ци движется внутри тела. Однако основными артериями движения Ци служат лишь два самых крупных канала.

Один из них называется Функциональным, или Каналом Инь. Он начинается в нижней точке туловища, расположенной в области промежности, посередине между яичками (влагалищем) и анальным отверстием, проходит по фронтальной поверхности тела мимо наружных половых органов, желудка, сердца, гортани и заканчивается в кончике языка. Второй канал, называемый Управляющим, или Каналом Ян, также начинается в промежности, однако проходит вдоль задней поверхности тела, поднимаясь через область копчика, крестца (копчикового насоса) к позвоночному столбу, и оттуда внутрь головного мозга и внутричерепного насоса; затем Канал Ян



Функциональный меридиан

Управляющий канал

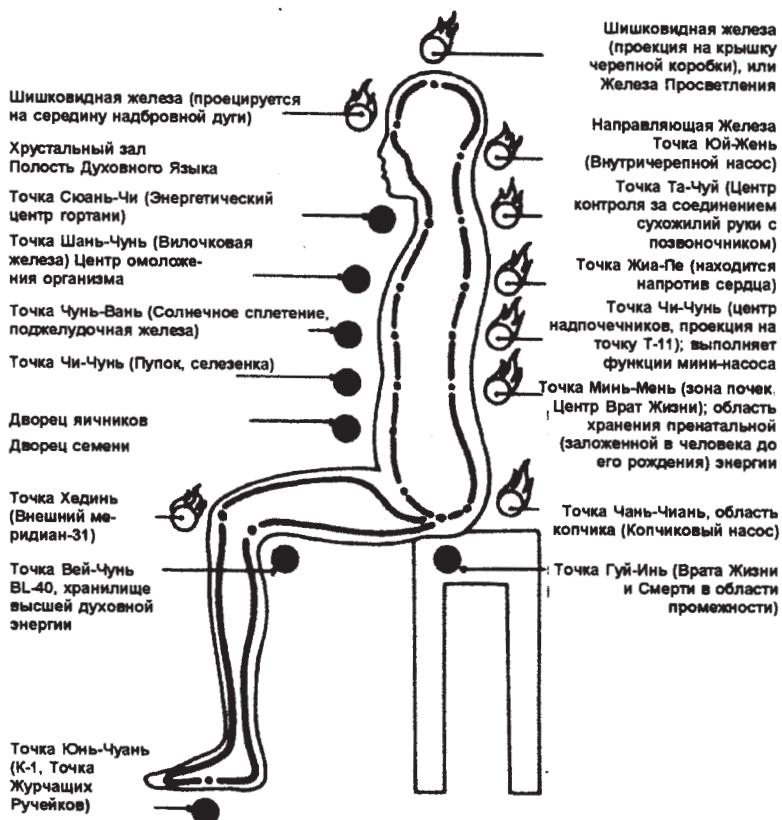


Рис. 2-18. Научитесь запускать Ци на Орбиту Микрокосмоса. Язык должен касаться твердого неба с тем, чтобы соединить в единую цепь Управляющий и Функциональный меридианы.



опускается вниз, заканчиваясь на верхнем нёбе в ротовой полости.

Таким образом, язык выполняет функции проводника, соединяющего оба канала в момент прикосновения к твердому нёбу непосредственно у основания десен передних зубов; благодаря этому энергия *Ци* может двигаться по кругу, поднимаясь вдоль спины и опускаясь по фронтальной поверхности тела. Оба канала образуют замкнутый круг, по которому бесконечным кольцом струится энергия *Ци*. Жизненно важный поток *Ци* безостановочно протекает рядом с важнейшими органами и нервными узлами организма, снабжая клетки своеобразным соком, образовавшимся из энергии органов и энергии улыбки; это необходимо для роста и оздоровления тела, обеспечения нормальных физиологических функций и повышения жизнеспособности в целом.

Именно эта циркулирующая энергия и образует Орбиту Микрокосмоса, являясь одновременно основой акупунктуры. Западные исследователи в области медицины уже признали клиническую эффективность акупунктуры, хотя ученые и не в состоянии объяснить принцип ее действия. Однако последователи даосизма в течение тысячелетий изучали точки повышенной энергетической активности на теле человека, в мельчайших подробностях проверив характеристики каждого канала, по которому течет *Ци*.

2. Значение Орбиты Микрокосмоса.

Открыв Орбиту Микрокосмоса, защитив ее от физической или умственной блокады, мы можем накачивать в позвоночный столб мощный поток жизненной силы — энергии *Ци*. Если спинномозговой канал оказывается заблокированным из-за перенапряжения, то умение направить *Ци* на Орбиту Микрокосмоса становится первым, наиболее важным шагом на



пути к разблокированию тела, возобновлению жизнедеятельности всех отделов головного мозга и частей нашего тела. В противном случае происходит значительное повышение давления *Ци* внутри черепа; это приводит к появлению галлюцинаций, головной боли, бессонницы. Одновременно идет утечка жизненной силы — энергии через проемы черепа: глаза, уши, нос, ротовую полость (это напоминает попытку нагреть комнату в холодную погоду, держа все окна открытыми).

Для того чтобы открыть Орбиту Микрокосмоса для прохождения *Ци*, каждое утро, занимаясь отработкой Внутренней Улыбки, несколько минут медитируйте в позе сидя. Будучи одной из основных даосских техник (см. «Даосские методы превращения стрессовых ситуаций в жизнерадостность»), Внутренняя Улыбка является средством соединения зрительной релаксации со способностью к сосредоточению. Пустите энергию по кольцу Орбиты Микрокосмоса, мысленно путешествуя вместе с ней. Начните с глаз; затем проследите, как энергия *Ци* опускается вниз вдоль фронтальной поверхности тела, проходя через язык, гортань, грудную клетку и пупок, а затем через копчик и позвоночник возвращается обратно к голове.

Поначалу вы ничего не почувствуете; однако через несколько кругов *Ци* даст о себе знать — вы ощутите теплоту в различных местах прохождения ее маршрута. Главное: расслабиться и, сосредоточившись, мысленно отправить мозг вслед за *Ци* по Орбите Микрокосмоса. Это не похоже на мысленную визуализацию того, как выглядит или что ощущает та или иная часть тела. Не пытайтесь использовать собственный мозг в качестве телевизора — просто ощутите, где в данный момент находится *Ци*. Расслабьтесь и отправьте мозг вслед за *Ци* в путь по физическому телу к какому-либо органу (например, в область пупка, промежности и т. п.).



Использование Орбиты Микрокосмоса можно порекомендовать всем тем, кто намерен всерьез овладеть техникой комплекса Железная Рубашка. Без освоения Орбиты Микрокосмоса весьма трудно подняться до высших уровней трансформации энергии *Ци* и созидательной энергии организма в духовную энергию, хотя некоторые имеют врожденную «открытость» энергетических каналов или способны естественным образом расслабляться. Положительные свойства Орбиты Микрокосмоса заключаются не только в облегчении циркуляции жизненной силы-энергии *Ци*, но и в предупреждении процессов старения, в способности излечить многие болезни, начиная с гипертонии, головной боли и бессонницы и заканчивая артритом.

Д. Использование силы промежности.

В практике выполнения Железной Рубашки «сила промежности» используется для того, чтобы направлять *Ци* в те органы и части тела, в которые вы хотите упаковать *Ци*, повысив ее концентрацию в данном месте. Эффект силы промежности используется в большинстве упражнений комплекса *Железная Рубашка*.

1. Присоединение ануса к источнику энергии органов тела.

Зона промежности (точка Гуй-Инь) включает в себя анальное отверстие и половые органы. При этом различные части анальной области непосредственно соединяются с органами, вырабатывающими *Ци*. Китайский термин Гуй-Инь (промежность) означает точку, в которой собирается вся энергия Инь,



т. е. саму точку сбора энергии, расположенную в нижнем отделе брюшной полости. Другое название этой точки — Врата Жизни и Смерти, поскольку она находится посередине между двумя основными воротами человеческого тела. Одни, называемые передними, находятся в наружных половых органах, являющихся наибольшими воротами, через которые жизненная энергия может легко истекать, ослабляя функции органа. Анус представляет собой вторые такие ворота. Область заднего прохода также может приводить к значительным утечкам Ци, если она неплотно закрыта, либо, наоборот, плотно перекрыта вследствие чрезмерного тонуса прилегающих мышц. Упражнения, направленные на укрепление, плотное закрытие («запечатывание») органов промежности, в сочетании с втягиванием жизненной силы-энергии обратно в позвоночный столб, являются важной составляющей Даосского искусства любви и комплекса Железной Рубашки. Ведь иначе жизненная сила и сексуальная энергия могут легко превратиться в «бурный поток, утекающий навсегда».

2. Пять зон области заднего прохода.

Область заднего прохода делится на пять зон: а) среднюю; б) переднюю; в) заднюю; г) левую и д) правую (рис. 2-19).

а. Средняя зона.

Средняя зона анальной области посредством потока энергии Ци соединяется со следующими органами: влагалищем, маткой, аортой и нижней полую веной, желудком, сердцем, щитовидной и паращитовидной железами, гипофизом, шишковидной железой и семенем (рис. 2-20).

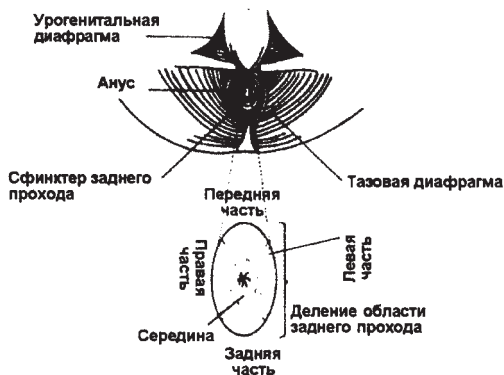


Рис. 2-19. Деление области заднего прохода на зоны.

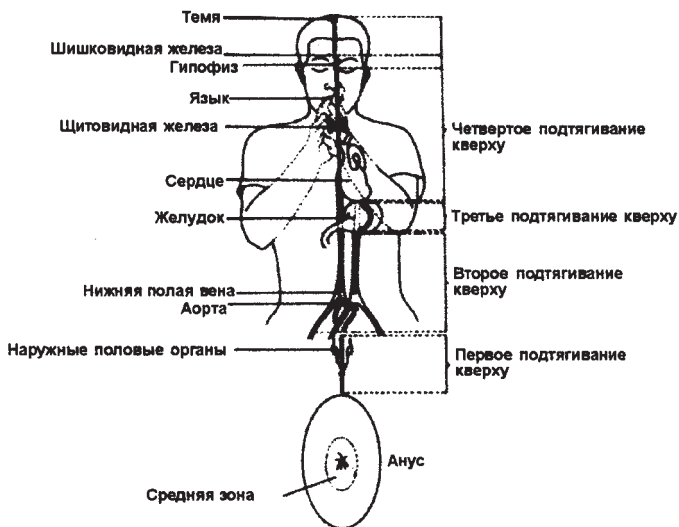


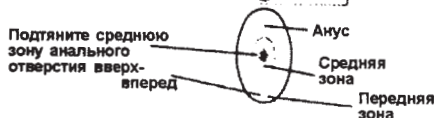
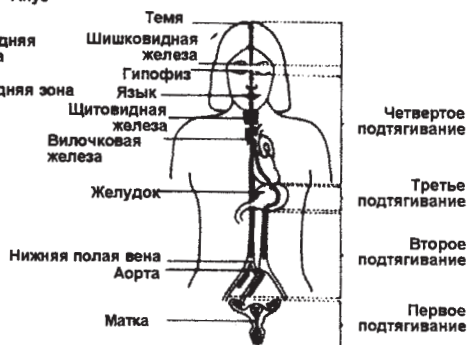
Рис. 2-20. Соединение средней зоны анальной области с внутренними органами.



б. Передняя зона.

Передняя зона области заднего прохода посредством энергии Ци соединяется со следующими внутренними органами: простатой, мочевым пузырем, тонким кишечником, желудком, вилочковой железой, фронтальными отделами головного мозга (рис. 2-21а и б).

а) Передняя зона у мужчин



б) Передняя зона у женщин.

Рис. 2-21. Передняя зона анальной области.



в. Задняя зона .

Посредством *Ци* задняя часть анальной области соединяется со следующими органами: крестцом, нижней частью поясничного отдела, двенадцатью позвонками грудного отдела позвоночника, семью позвонками шейного отдела позвоночного столба и малым мозгом (рис. 2-22).

г. Левая зона.

Левая зона области заднего прохода посредством энергии *Ци* соединяется с такими органами: левым яичником, толстым кишечником, левой почкой, левым надпочечником, селезенкой, левым легким и левым полушарием головного мозга (рис. 2-23а).

д. Правая зона анальной области.

Правая зона анальной области посредством энергии *Ци* соединяется со следующими органами: правым яичником, толстым кишечником, правой почкой, надпочечниками, печенью, желчным пузырем, правым легким и правым полушарием головного мозга (рис. 2-24а и б).

Сжимая разные зоны в области заднего прохода, вы тем самым обеспечите приток *Ци* к соответствующим органам и железам, что увеличит воздействие внутреннего массажа (рис. 2-25).

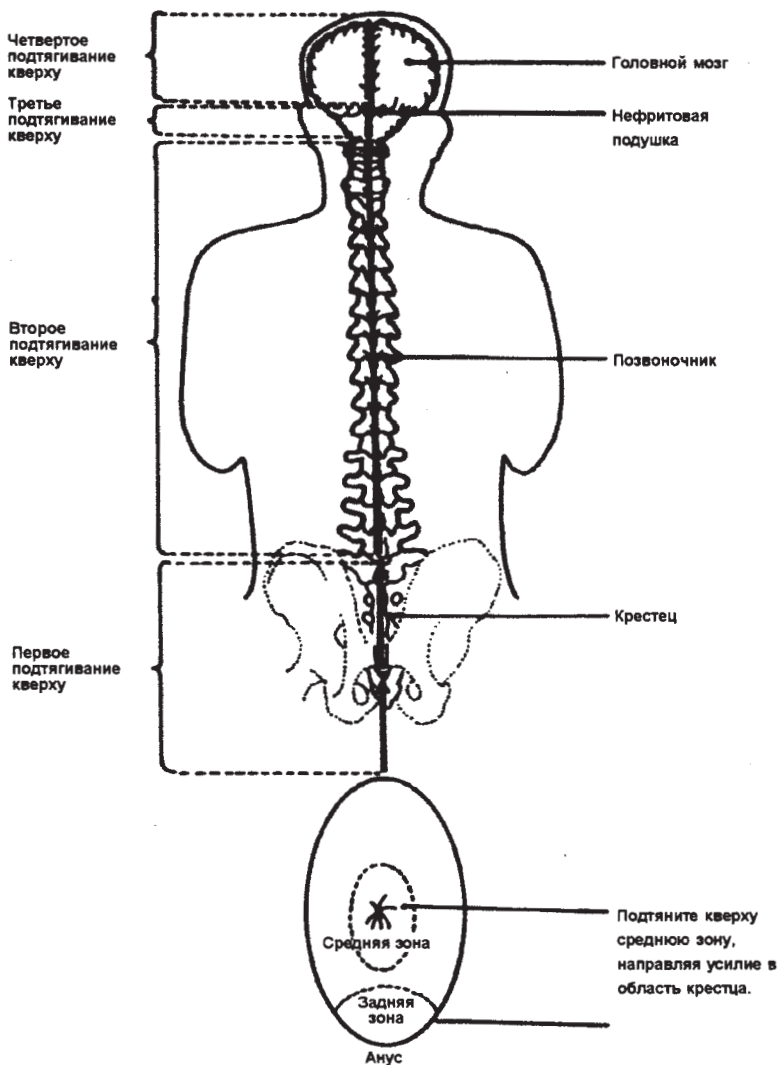
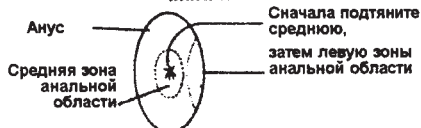
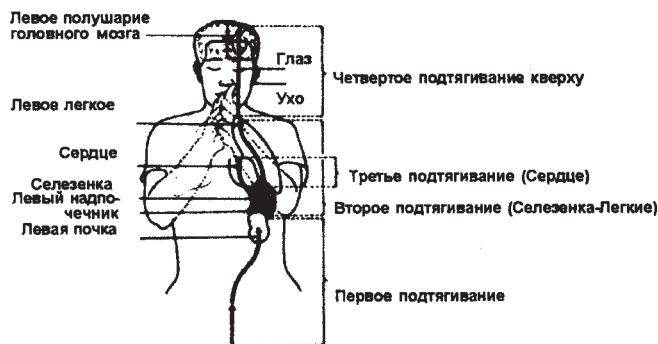
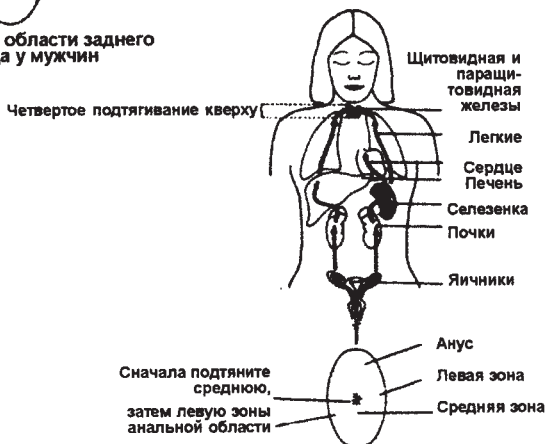


Рис. 2-22. Задняя зона анальной области



а) Левая зона области заднего
прохода у мужчин



б) Левая зона анальной
области у женщин

Рис. 2-23. Левая зона области заднего прохода

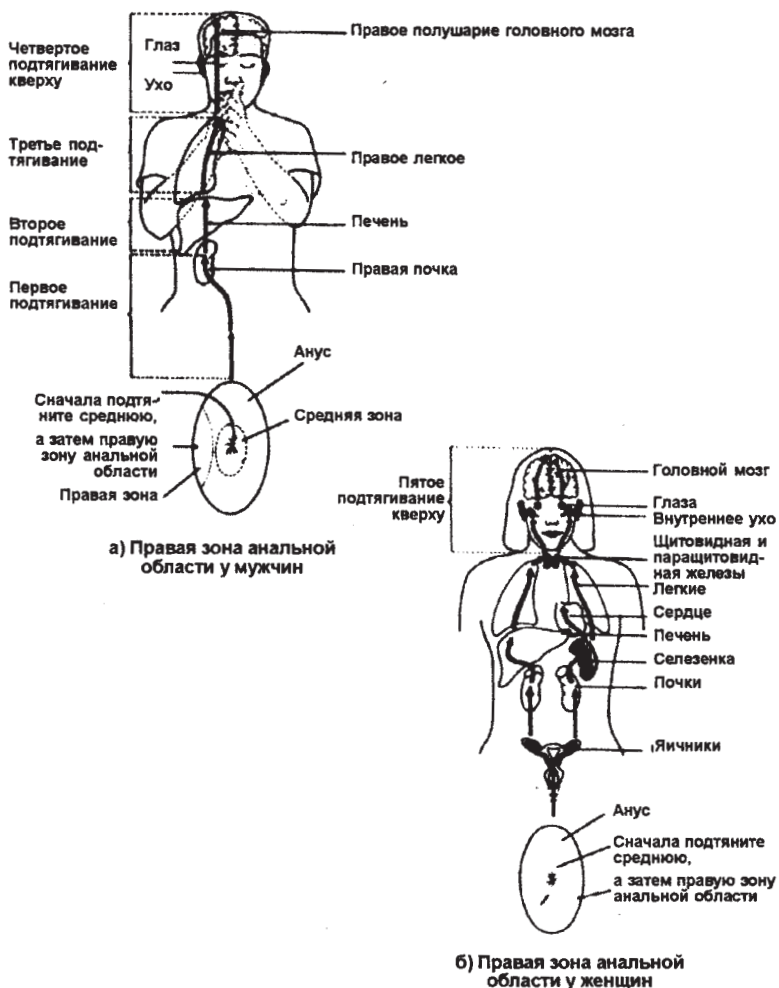


Рис. 2-24. Правая зона анальной области

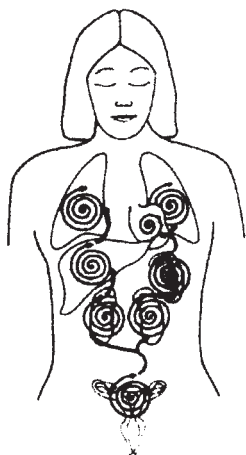


Рис. 2-25. Создайте энергетическую оболочку Ци вокруг внутренних органов, заворачивая их в энергию Ци.

Е. Меры предосторожности при выполнении упражнений.

Ниже приводятся рекомендации относительно мер предосторожности для тех, кто страдает гипертонией, эмоциональной нестабильностью, болями в области сердца и груди, либо заболеванием в острой форме.

1. Если у вас высокое кровяное давление, то перед занятиями по системе *Железной Рубашки* необходимо посоветоваться с врачом. Упражнения на развитие дыхания и позы старайтесь выполнять без чрезмерного напряжения сил.

2. Женщинам следует отказаться от выполнения дыхательных упражнений комплекса *Железная Рубашка* на период менструаций; однако им можно заниматься структурным уравниванием органов и частей тела, Костным Дыханием и Ме-



дитацией *Ци* в положении стоя. Беременным следует отказаться от метода Дыхания для Упаковки *Ци* во Внутренние Органы (рекомендуется использовать энергетическое дыхание и медитацию *Ци* в положении стоя).

3. Чтобы предупредить скапливание *Ци* в грудной клетке и облегчить прохождение энергетического потока по Орбите Микрокосмоса, рекомендуется следить за тем, чтобы при выполнении упражнений из комплекса диафрагма находилась в нижнем положении.

4. Закончив работу в позах и приступив к опусканию *Ци* в нижнюю часть тела, следите за тем, чтобы язык всегда упирался в верхнее небо, отбирая излишки энергии, скопившиеся в голове (Управляющий канал). Забрав энергию *Ци* из головы, направьте ее вниз; притормозив в районе солнечного сплетения, отправьте *Ци* в область пупка для концентрации.

3. ОТРАБОТКА ОСНОВНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ (ПОЗ)

Между мощным, не заблокированным потоком энергии *Ци* и правильным взаимодействием внутренних структур организма существует прямая взаимозависимость. Поэтому правильное, регулярное выполнение комплекса упражнений *Железная Рубашка*, в сочетании с другими даосскими упражнениями, приведет к значительному улучшению состояния внутренних органов и увеличению потока энергии *Ци*. Однако для выполнения комплекса *Железная Рубашка* необходимо иметь совершенно четкое представление о взаимосвязи между внутренними органами и структурами организма.

Вследствие привычки к сохранению плохой осанки, у многих людей возникают серьезные расстройства в деятельности внутренних органов. При этом пропадает естественное ощущение правильного взаимного расположения органов тела. Сохранение подобных привычек при занятиях по системе *Железной Рубашки* приводит к их дальнейшему закреплению и значительному снижению эффекта от выполнения комплексов, поскольку в этом случае занимающийся будет настойчиво культивировать то, что подлежит исправлению.



I. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОВЕРХНОСТИ СТЕНЫ ДЛЯ ОТРАБОТКИ ПОЗЫ ВСАД- НИКА.

Приведенное ниже упражнение показывает, каким образом можно использовать стену для выправления осанки при отработке Позы Всадника. Эта поза — одна из основных в комплексе упражнений *Железная Рубашка*; она является составным элементом таких поз, как Обхватывание Деревя, Удерживание Золотой Чаши, а также группы поз Феникс. Более полно эти позы будут рассмотрены ниже.

Использование стены при отработке Позы Всадника представляет собой вариант положения с упором на стену для тренировки внутренних органов, описанного в «Главе 4» настоящей книги. В процессе занятий у вас разовьется ощущение правильного положения тела, так что использование стены вам больше не понадобится. Когда вы, прижавшись спиной к стене, почувствуете положение тела, попробуйте сделать шаг вперед, сохраняя принятую осанку уже без опоры. И даже научившись поддерживать правильное положение без помощи стены, все же иногда проверяйте себя, прижимаясь спиной к ее поверхности. С приходом опыта, периодическое использование стены позволит вам значительно растягивать позвоночный столб в процессе выполнения упражнений.

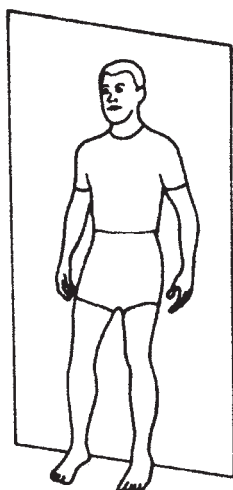
Рекомендуется использовать позицию с упором на стену не только для отработки правильного положения, но и для корректировки дыхания; это будет необходимо для выполнения позы Обхватывания Деревя и других упражнений, предусматривающих упаковку энергии Ци в органы тела. Используя положение тела в упоре на стену для выполнения упражнения Упаковывающего Дыхания, вы сможете сохранять правильное положение тела при выполнении более динамичных уп-



ражнений на упаковку энергии Ци при вдохе и улучшение ее циркулирования.

Поначалу некоторые элементы позы могут показаться вам сложными, либо неясными. Однако по мере выполнения к вам придет легкость и естественность. С каждым разом ваше тело будет все лучше вписываться в отведенные ему рамки, поскольку принципы выполнения данной позы предусматривают использование основных, заложенных природой характеристик человеческого организма.

А. Последовательность выполнения практики использования стены в выполнении Позы Всадника (Рис. 3-1).



1. Расстояние между ступнями ног.

Левую ступню поставьте в нескольких сантиметрах от стены. Нога должна стоять прямо, либо быть слегка повернута вовнутрь. Для измерения правильного расстояния между ступнями необходимо коленом правой ноги коснуться пятки левой ноги. Проследите за тем, чтобы кончики больших пальцев обеих ног находились на одной линии, а ступни одинаково отстояли от стены. Затем выпрямитесь и слегка поверните правую ступню на подушечке большого пальца. Теперь ваши

Рис. 3-1. «Поза Всадника» с упором на стену.



пятки будут на одинаковом расстоянии от стены, а ноги находятся в правильном положении.

2. Правильная постановка ступни.

Прежде всего убедитесь в том, что подушечки больших пальцев ног находятся в плотном контакте с поверхностью пола. Затем постарайтесь как можно шире развести пальцы ног. Вес своего тела равномерно распределите так, чтобы он приходился на следующие три точки ступни: подушечку большого пальца, подушечки четвертого и пятого пальцев и середину пятки (рис. 3-2). Пальцы ног должны быть расслаблены и не согнуты. Помните, что основой позы является положение ног. По мере того как положение ступней станет для вас привычным, укрепятся ваши навыки, необходимые для выполнения других упражнений комплекса, и вам удастся достичь более тесного взаимодействия между собственным телом и разумом.

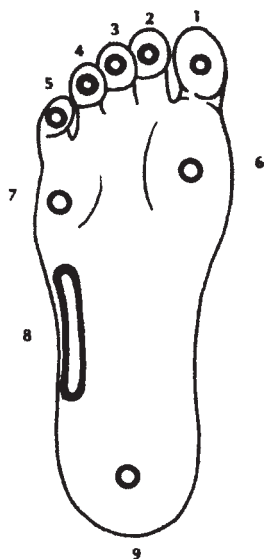


Рис. 3-2. Девять точек ступни.

3. Расстояние до стены.

Ступни должны располагаться на таком расстоянии от стены, чтобы, прислонившись выпрямленной спиной к ее поверхности, вы не чувствовали, будто откидываетесь назад. Иными словами, вы не должны упасть в случае, если стена вдруг исчезнет.



4. Укоренение ступней.

Принимая позу Обхватывания дерева или тренируя эффективность *укоренения*, при которых предусматривается необходимость схватиться пальцами ног за землю, постарайтесь добиться, чтобы ощущение захвата начиналось в подъеме ступни, а не в кончиках самих пальцев. Основное усилие прикладывайте к тому, чтобы схватить поверхность земли большим пальцем — это обеспечит более сильное *укоренение* вследствие более полного и целостного использования поверхности ступни.

5. Колени.

Слегка согните колени таким образом, чтобы коленные чашечки находились на одной вертикальной линии с кончиками пальцев ног (однако не дальше кончиков больших пальцев). Безусловно, сгибание может быть и меньшим; однако рекомендуемый вариант является предпочтительным в целях максимального развития силы.

6. Таз.

Прежде всего постарайтесь распрямить нижний отдел позвоночника и плотно прижать поясницу к стене; постарайтесь сохранить это положение как можно дольше, однако до ощущения дискомфорта. Затем положите руки на верхнюю часть бедер в местах расположения тазобедренных суставов. В этом положении вы почувствуете, насколько напряжены сухожилия передней и внутренней части бедер. Теперь немного измените положение таза так, чтобы поясничный отдел позвоночника отделился от стены. Вы немедленно почувствуете



те, как напряжение в сухожилиях ослабнет. Расстояние между поясничным отделом и поверхностью стены должно быть таким, чтобы туда едва можно было просунуть распрямленную ладонь. При этом угол между бедром и тазом соответственно изменится. Сохраняйте положение, чувствуя как копчик вытягивает вниз позвоночный столб.

7. Наклонное положение таза.

По мере выполнения комплекса *Железная Рубашка* необходимо концентрировать внимание на области копчика, изменяя угол наклона таза. Это достигается путем сильного прижатия копчиковой области к поверхности стены при одновременном сохранении общего структурного единства позы. Сильнее прижавшись к стене, вы почувствуете больший изгиб позвоночника и уплотнение мышц крестцово-поясничного отдела. Добившись этого ощущения, постарайтесь почувствовать, как копчик как бы вытягивается вниз вдоль стены (рис. 3-3). При правильном выполнении этого упражнения вы почувствуете сильное напряжение в области копчика при весьма незначительном изгибе поясничного отдела позвоночника.

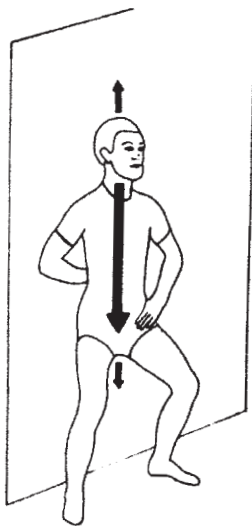


Рис. 3-3. Наклон таза.

8. Средняя часть спины.

Для того чтобы убедиться, что выпрямление тазовых костей не вызывает изгиба в средней части позвоночника, под-



держивая угол наклона таза, постарайтесь аккуратно и крепко сместить нижние ребра спины назад и немного вверх по поверхности стены. Выполняя этот элемент, вы почувствуете растяжение в средней и нижней части спины (рис. 3-3) в результате работы мышц поясничного отдела.

9. Положение головы, шеи и затылочной части.

Сохраняя наклонное положение таза, постарайтесь прижать к стене верхнюю часть позвоночника как можно плотнее, однако без лишнего напряжения. При этом голова должна быть слегка откинута назад и как бы вытянута вверх (рис. 3-3). В некоторых случаях затылок при этом может не касаться поверхности стены; это объясняется чрезмерным изгибом шейного отдела позвоночника, который можно устранить выполняя позы Железный Мост, Прогиб Назад, а также Вис на Двери (пояснение к выполнению позы Железный Мост приводятся в данной главе; остальные указанные позы подробно рассматриваются в главе 4).

10. Стимуляция зоны точки Т-11.

В момент, когда энергия Ци подходит к области энергетического центра надпочечников (область точки Т-11, проецирующейся на верхнюю часть почек в месте расположения надпочечников, либо на отдел позвоночника в районе нижнего края грудной клетки), концентрируясь в области почек, необходимо плотнее прижаться спиной к стене, сдвигая зону точки Т-11 назад. Чтобы полнее ощутить это, достаточно плотно прижать область точки Т-11 к стене, одновременно округлив позвоночник выше этой области таким образом, чтобы остальные его отделы не касались поверхности стены. При этом необходимо сохранять остальные элементы положения



тела. Постоянно выполняя это упражнение, можно добиться четкого ощущения сдвига в области точки Т-11; в дальнейшем упражнение следует выполнять вдвоем, при этом партнер должен надавливать на область расположения указанной точки.

11. Плечи.

Поставьте руки в одно из стандартных положений, описанных в первых четырех упражнениях *Железной Рубашки* выше. Затем плотно прижмитесь лопатками к стене. Сдвиньте плечи несколько вперед, пока не почувствуете, что к стене прижимается лишь позвоночный столб и, если возможно, область между внутренними краями лопаток.

12. Голова и шея (точка С-7 в воротниковой зоне и точка С-1 в основании черепа).

Сдвинув плечи вперед, не сильно, но плотно прижмитесь к стене костью воротниковой зоны (точка С-7) и основанием черепа (точка С-1). Подбородок при этом должен как бы втянуться. Затем, направив энергию *Ци* в вышеуказанные точки, опустите подбородок к груди. При этом ни одна из точек не будет касаться стены, как бы сильно вы ни прижимались к ней. В этой стадии упражнения откиньтесь немного назад (в особенности в области точки С-7) с тем, чтобы обеспечить правильное положение верхней части позвоночника и шеи относительно друг друга (рис. 3-4). При правильном выполнении это должно привести к увеличению сдвига плеч вперед; вы почувствуете, что ваши плечи зафиксированы в этом положении.



13. Закрепление положения тела.

Зафиксируйте колени и не изменяйте положения ног. Сконцентрировавшись на коленях, вы почувствуете, что некая сила пытается двигать их из стороны в сторону. Разведите колени наружу — и вы ощутите спиралеобразное движение, начинающееся в коленях и уходящее в землю, как будто ваши ноги ввинчиваются в землю. Выполняя позу Обхватывания Дерева, аналогичным образом зафиксируйте руки, не двигая их. Прочувствуйте, как в локтях появляется ощущение скручивания, будто руки совершают винтообразное движение вследствие спирального вращения предплечья. Вообразив (но не выполняя в действительности), будто вы выпрямляете сустав, вы почувствуете, как локти и колени зафиксировались в данном положении. Фиксация суставов подобным образом значительно увеличивает силу, механическую устойчивость тела и поток энергии Ци. Повторяйте Позу Всадника (у стены) и Обхватывание Дерева до тех пор, пока вы не сможете сознательно принимать и удерживать правильное положение тела.

Б. Краткое изложение упражнений с использованием стены, предназначенных для выработки правильного положения тела

1. **Ноги:** измерьте расстояние между ступнями и расстояние от пяток до стены и добейтесь правильного положения ступней.

2. **Поясничный отдел:** максимально распрямив поясничный отдел (насколько возможно), прижмите нижнюю часть спины к стене.

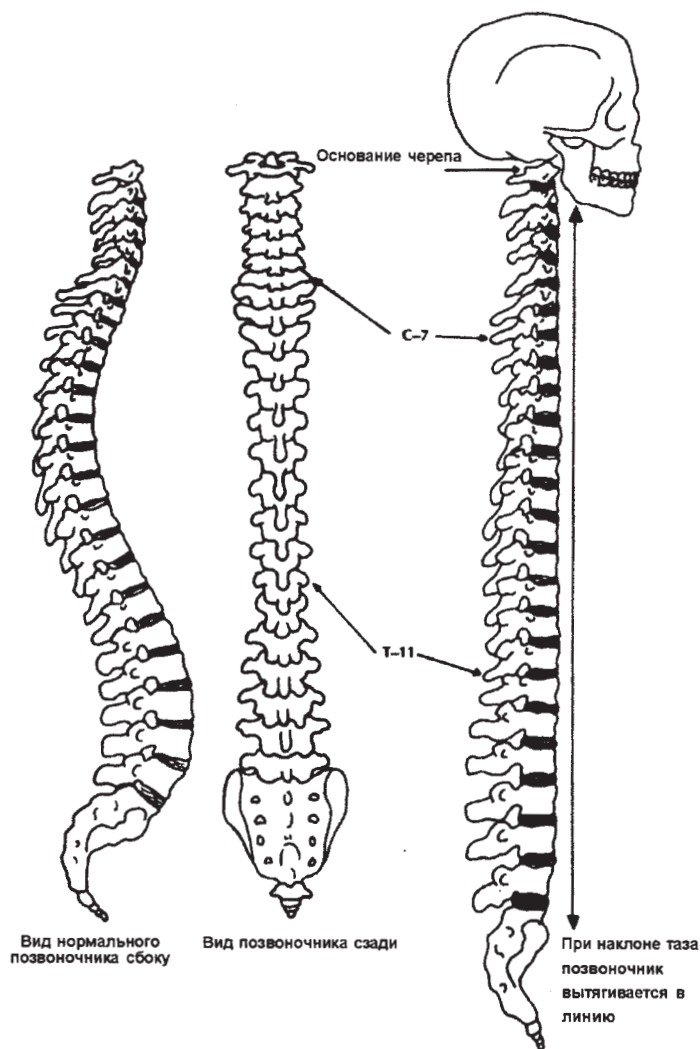


Рис. 3-4.



3. Голова, шея и затылочная часть: максимально выпрямив шейно-грудной отдел позвоночника, постарайтесь плотно прижаться затылочной частью к стене. Голова должна быть в таком положении, как будто ее приподымают за лоб и толкают в область верхней губы. При этом затылок не обязательно касается стены.

4. Таз: таз отклоняйте назад до ослабления напряжения в сухожилиях бедра. Почувствуйте, как копчик оттягивает вниз ваш позвоночник.

5. Средняя часть спины: плотно прижав к стене нижние ребра в области спины, приподнимите их вверх вдоль ее поверхности.

6. Плечи и локти: положение рук — согласно одному из указанных в первых четырех упражнениях комплекса. Прижмите лопатки плотно к стене, сдвинув плечи вперед и чувствуя, как затем лопатки отодвигаются от стены. В результате к стене оказываются прижатыми позвоночник и, если возможно, область между внутренними краями лопаток. Зафиксируйте положение локтей и коленей.

7. Грудь: убедитесь в том, что мускулатура груди расслаблена. При этом грудь должна находиться в слегка вогнутом положении.

8. Голова и шея: плотно и несильно прижмитесь к стене частью позвоночника в районе точки С-7 и основанием черепа. Пусть голова в лобной части потянется вверх (при этом затылок не должен касаться стены).

Некоторые особенности при выполнении упражнения:

9. Укоренение поверхностью стопы: попытайтесь схватиться за землю ступнями, обращая особое внимание на то, что движение захвата начинается в подъеме стопы; в основном захват должен осуществляться подушечками больших



пальцев, при этом остальные пальцы также вцепятся в землю.

10. Наклон таза: сильно вытягивая область копчика назад-вниз по поверхности стены, как можно дальше сдвиньте назад кости таза. Почувствуйте, как мышцы крестцовой области крепко упрутся в стену.

11. Стимуляция зоны точки Т-11: как можно плотнее прижмите область точки Т-11 к стене, отодвигая от нее верхние отделы позвоночника.

II. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ВСЕХ УПРАЖНЕНИЙ — ПОЗА ОБХВАТЫВАНИЯ ДЕРЕВА.

Ниже в разделе А приводится детальное пошаговое объяснение выполнения элементов позы Обхватывания Дерева. В разделе Б указаны этапы последовательного овладения данной позой. Работу над позой рекомендуется начинать с прочтения раздела А, затем объединяя отдельные этапы согласно разделу Б. Раздел В содержит краткое изложение последовательности выполнения позы. Для обеспечения правильного положения тела используйте Позу Всадника, выполняемую у стены.

А. Поза Обхватывания Дерева.

Поза Обхватывания Дерева относится к Основной Стойке Мастера, поскольку объединяет множество внутренних органов и связок организма (каналов Ци) в единую структурную систему. Поначалу выполнение позы представляется не менее



трудным, чем складывание головоломки; однако, поэтапно изучая выполнение позы до полного овладения ею, вы сделаете ее для себя легкой и привычной. Разучивание позы значительно облегчается после овладения Позой Всадника у стены.

1. Правильная стойка.

Правильное расстояние между ступнями для всех поз комплекса *Железная Рубашка* можно определить, коснувшись коленом одной ноги пятки другой (рис. 3-5а). Возможно, начинающему покажется более удобным развести ноги чуть шире;

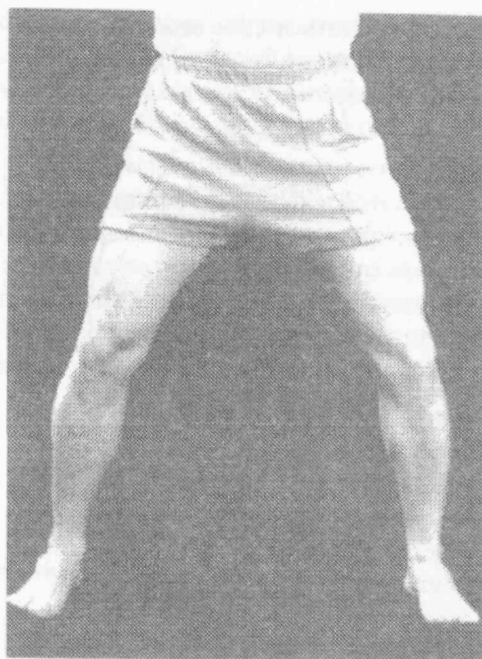


а) Правильное определение исходного положения ног



б) «Укоренение» ног

Рис. 3-5. Поза «Обхватывание Древа» и «Укоренение»



в) Неправильное «укоренение» ног, вид спереди



г) Неправильное «укоренение» ног, вид сбоку

однако стандартное положение ног обеспечивает более быстрое достижение результатов (рис. 3-5б, в, г).

2. Укоренение ног.

Как указывалось выше, техника укоренения — одна из важнейших в даосской системе духовной и физической самоорганизации — начинается с чисто технических упражнений с последующим развитием в высшей энергетической сфере. Подобно фундаменту здания, «укоренение» создает прочную основу для совершенствования и укрепления внутренней структуры организма.



«Укорениться» — значит поддаться силе земного тяготения, сохраняя такое положение костей скелета, которое поддерживает тело в правильной позе.



Рис. 3-6. «Укоренение» в земле

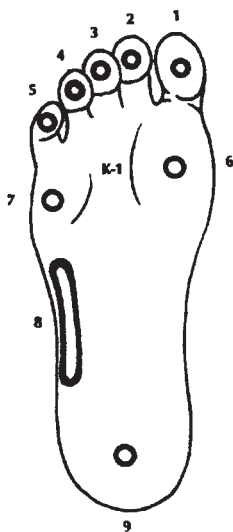


Рис. 3-7. Точка К-1 и Девять Точек Стопы

В начальной, физической части укоренения стопы ног (точки К-1) превращаются в места, воспринимающие целительную энергию Матери-Земли. Если ваши стопы открыты к восприятию этого энергетического потока, вы чувствуете своими подошвами, как энергия Земли всасывается в ваше тело, вы чувствуете контакт с землей. При этом целительная энергия проникает внутрь вас и питает внутренние органы и железы вашего организма.

Подобно корням дерева, ступни поддерживают всю структуру организма (рис. 3-6), поэтому очень важно прочно и равномерно распределить вес вашего тела по всей поверхности



стопы. В нашем случае стопа делится на девять частей, или оснований: 1) большой палец; 2) второй палец; 3) третий палец; 4) четвертый палец; 5) пятый палец; 6) большой бугор; 7) малый бугор; 8) наружный край стопы и 9) пятка (рис. 3-7).

Добейтесь ощущения, что все девять оснований стопы с одинаковой силой прижимаются к земле. Проверьте, какие из них испытывают большее напряжение либо с избыточной силой давят на почву, так как это может привести к нарушению правильного положения тела и одностороннему изгибу позвоночника (со временем искривление позвоночника может привести к различного рода проблемам).

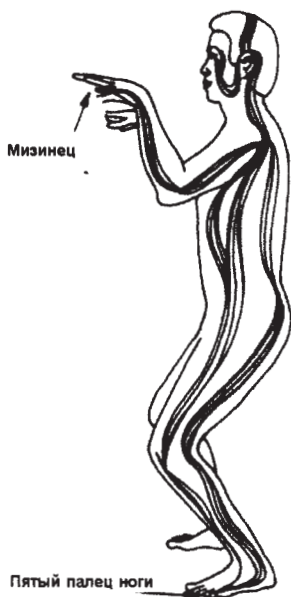


Рис. 3-8. Сухожилия
пятых пальцев ног
соединяются с сухожи-
лиями мизинцев рук.

Большой палец ноги соединяется сухожилиями с большим пальцем руки (рис. 3-8), а пятый палец — с сухожилиями мизинца (рис. 3-9); благодаря такой связи сухожилий и увеличивается та сила, с которой вы укореняетесь в земле. Усилить контакт больших пальцев рук и ног с землей можно, немного повернув ступни во внутрь. Приняв данную позу, представьте, что из ваших ступней в землю прорастают корни.

При этом, если пальцы и большой бугор стопы приподняты над поверхностью земли, выполняющий упражнение может быть легко опрокинут на землю простым толчком.

При переходе к духовной фазе укоренения, необходимо помнить, что помимо Матери-Земли суще-

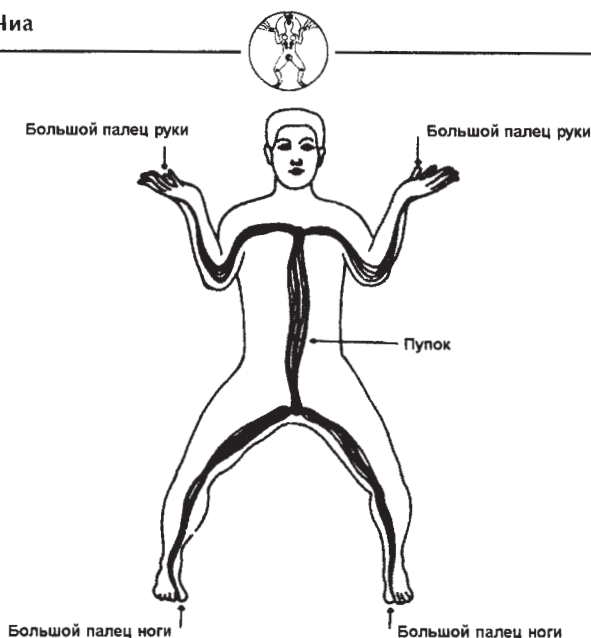


Рис. 3-9. Сухожилия больших пальцев ног соединяются с сухожилиями больших пальцев рук

ствует и Отец-Небо. Многие из тех, кто занимается практикой даосского совершенствования, стремятся подняться к высшему уровню, чтобы наполниться духовной энергией. Однако следует помнить: прежде чем подняться высоко вверх, необходимо убедиться в прочности ваших корней, вашего фундамента. Такое соединение небесного и земного является весьма важным в даосской практике. На высших уровнях совершенствования земная энергия, исходящая от Матери-Земли, не менее важна, чем духовная энергия Отца-Неба.

Приведенные ниже рисунки 3-10 (а—ж) помогут вам составить наиболее общее представление о технике выполнения позы Обхватывания Дерева.



а) Исходное положение



б) Погружение. Вид сбоку

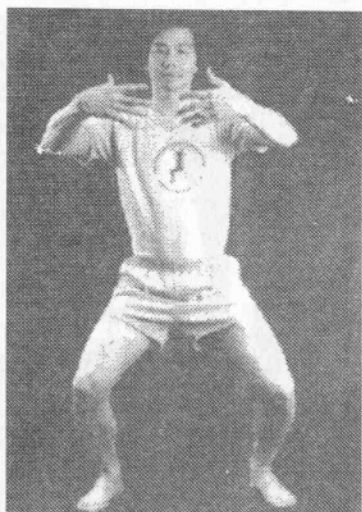


в) Погружение. Вид спереди

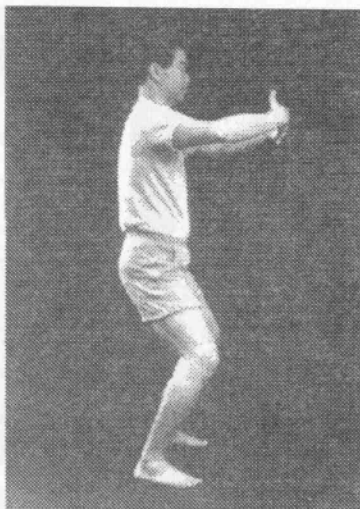
Рис. 3-10. Поза «Обхватывание Древа»

3. Вытягивание позвоночного столба (рис. 3-11 а, б, с)

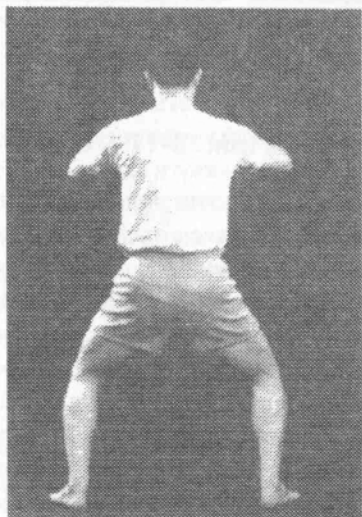
Почувствовав приток энергии *Ци* и ощутив наполненность чуть ниже области пупка, медленно согните колени, опуститесь вниз и почувствуйте, как копчик вытягивает позвоночник вниз, в то время как голова тянется вверх, словно подчиняясь поднимающему ее шнуру. Держите спину прямо. Для того, чтобы способствовать вытяжению позвоночника и ослаблению давления на межпозвонковые диски, постарайтесь почувствовать, как позвоночник тянется вверх, а копчик с силой оттягивает его вниз. Постепенно вы заметите, что ваш рост увеличился. Подобное вытяжение дает нервной системе возможность дополнительно развиваться, а спинномозговой



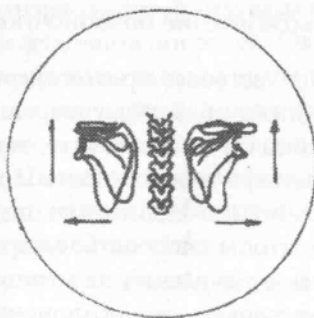
г) Поза «Полное Обхватывание Древа». Вид спереди



д) Поза «Полное Обхватывание Древа». Вид сбоку



е) Поза «Полное Обхватывание Древа». Вид сзади



ж) Округление лопаток



жидкости и энергии Ци — свободно циркулировать. В конце упражнения посмотрите прямо перед собой и, сделав шаг влево, вернитесь в исходное положение.

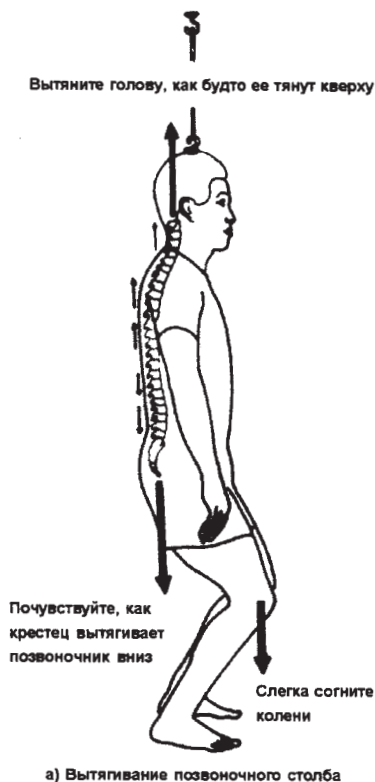
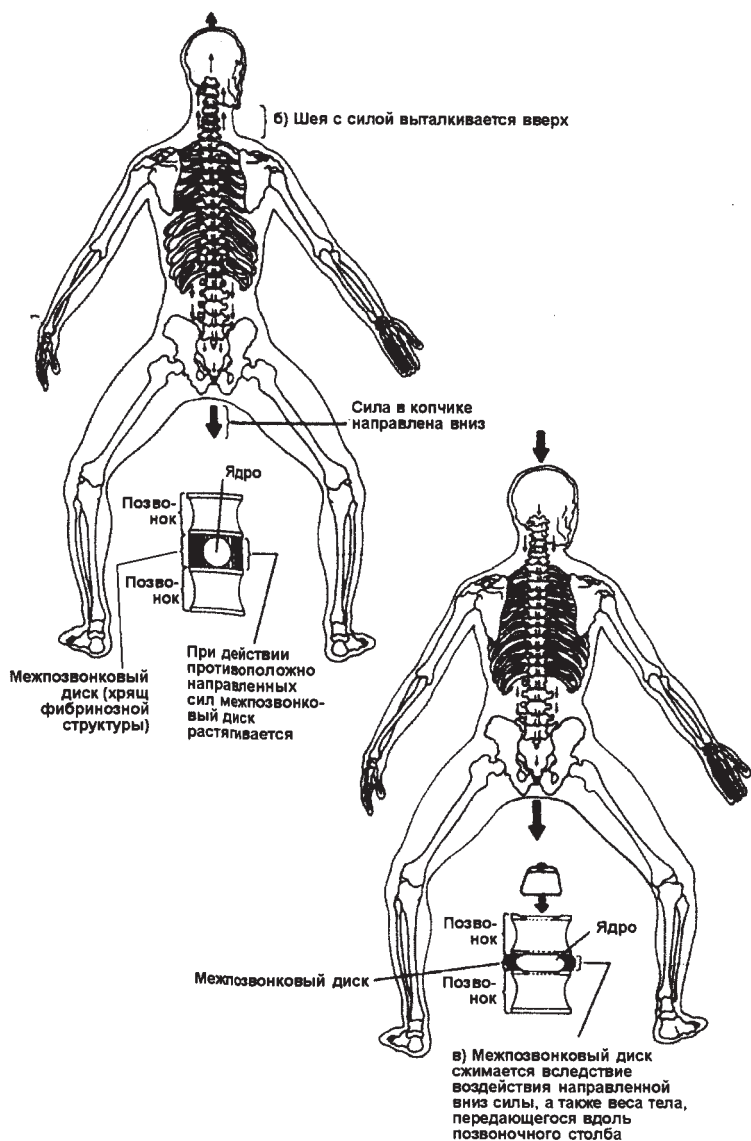


Рис. 3-11





4. Три круга Ци

а. Первый круг. Соединение рук с лопатками (рис. 3-12)

Подняв руки на уровень груди, округлите их, как будто вы держите перед собой большой шар, либо несильно обхватываете ствол дерева. Так образуется первый круг. Кончики пальцев ваших рук должны почти соприкасаться (т.е., находиться на расстоянии не более 5 см друг от друга). При этом шея (точка С-7) является главным узлом, в котором соединяются по-

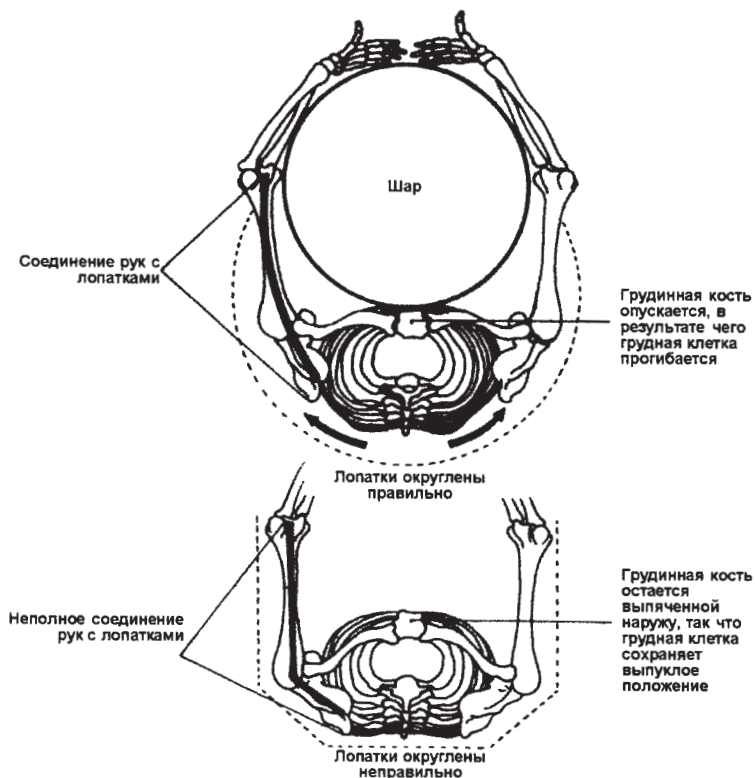


Рис. 3-12. Первый круг Ци: Соединение рук и предплечий с лопатками в единую структуру



токи энергии и сухожилия тела. Постепенно вы почувствуете, как *Ци* распространяется из точки С-7 вдоль ваших рук к средним пальцам и ладоням, а затем перетекает из среднего пальца правой руки в средний палец левой руки, а из большого пальца правой руки в большой палец левой руки.

Локти плавно опускаются вниз и разворачиваются внутрь; вы должны почувствовать, что они твердо сохраняют свое положение, как будто сопротивляясь силе, тянущей их вниз. Представьте также, что кто-нибудь толкает ваши локти сбоку, пытаясь прижать их к вашим бокам, а вы, в свою очередь,

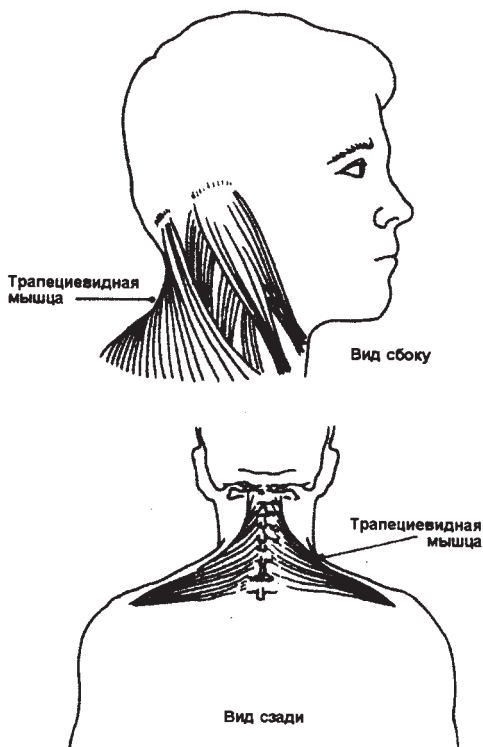


Рис. 3-13. Трапецевидная мышца



,сопротивляетесь этому, сохраняя положение локтей. Почувствуйте спиралевидное движение в ваших предплечьях, как будто они превратились в два винта, вращающиеся по часовой стрелке. Это приведет к тому, что запястья, локти и предплечья будут соединены вместе.

Расслабьте плечевой пояс, опустив вниз мускулы шеи. Для того, чтобы процесс соединения пошел дальше вниз, необходимо расслабить трапециевидные мышцы, соединяющие затылочную часть шеи с задней поверхностью плеча (рис. 3-13). Ваше концентрирующееся внимание должно опуститься вниз по позвоночному столбу, заставляя Ци давить на кости скелета в направлении копчика, дальше — к коленям, а оттуда — через подошвы ног в землю. Таким образом, вы давите на собственный скелет с тем, чтобы сделать тело более устойчи-

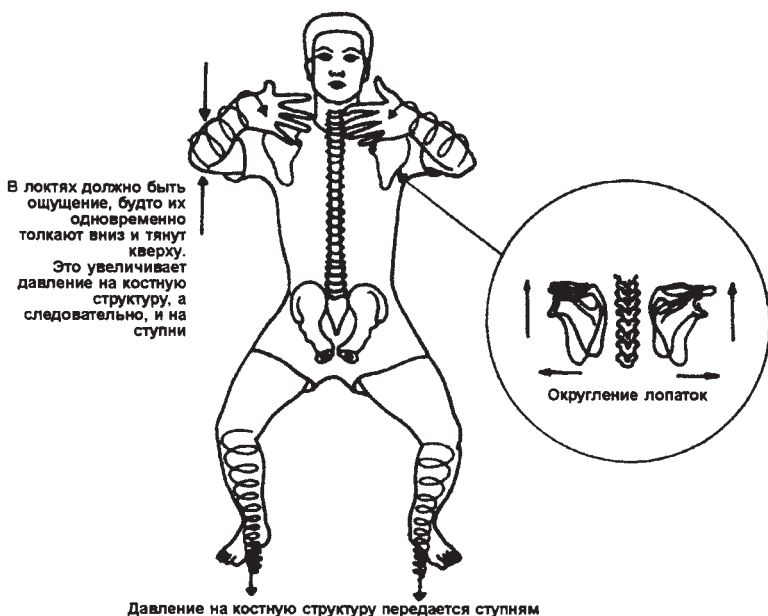


Рис. 3-14. Прижатие костной структуры книзу.



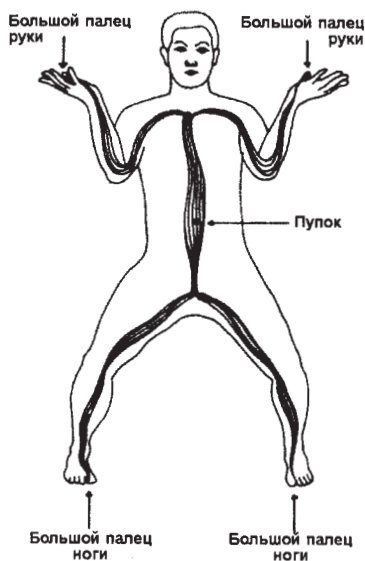
вым. Это давление постепенно опускается вдоль позвоночника к копчику и бедрам, сжимая ноги и увеличивая давление ступней. Наконец вы почувствуете, что внутренняя костная структура вашего организма соединилась с землей, укоренилась, как будто вы пустили в землю корни и теперь представляете с ней единое целое (рис. 3-14).

После этого встаньте прямо, ноги вместе; почувствуйте, что ваш вес равномерно распределяется по поверхности ступни. Расслабьте шею, плечи и грудь. Постепенно сконцентрируйте свое внимание в области пупка, направив туда энергию Ци до появления ощущения теплоты наполненности.

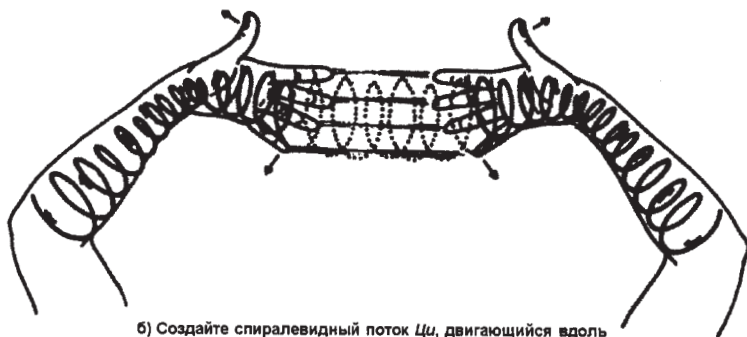
б. Второй круг. Соединение лопаток с позвоночником (рис. 3-15а, б, в).

Кончики больших пальцев рук должны быть направлены вверх так, чтобы энергия свободно протекала между ними, соединяя их с большими пальцами ног; таким образом соединяются два мускульно-сухожильных меридиана. При этом лицевые кости и кости передней части тела, сухожилия, связки и мускулы соединяются в единое структурное целое (рис. 3-15 а).

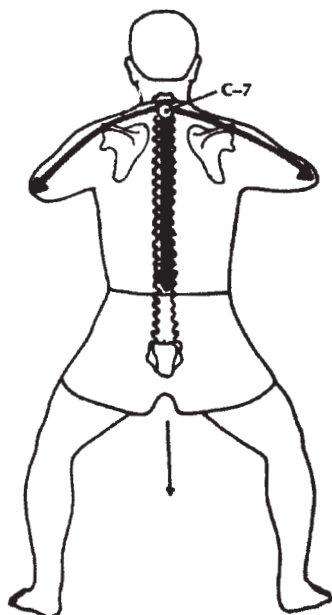
Выталкивая сухожилия больших пальцев рук наружу и втягивая внутрь себя сухожилия мизинцев, соедините руки и пальцы в одно целое



а) Почувствуйте, как соединяются сухожильные меридианы больших пальцев рук и ног. Это соединение позволяет соединить в единую структуру органы фронтальной части тела.



б) Создайте спиралевидный поток Ци,двигающийся вдоль предплечья к кисти и стекающий с кончиков пальцев рук.



в) Позвоночник в промежутке между бедренными костями и точкой C-7 изогните, подобно натянутому луку, соединяя в единую структуру предплечья, точку C-7, лопатки и позвоночный столб.

Рис. 3-15. Второй круг Ци. Соединение лопаток с позвоночным столбом.



с лопатками. Затем, раздвигая лопатки в стороны, почувствуйте, как внутри ваших рук возникает спиралевидное движение по часовой стрелке (рис. 3-15б). Как и в случае использования стены, почувствуйте, что внутренние края ваших лопаток прижаты к опоре, касаясь тыльной стороны грудной клетки. Это позволит передать усилие от лопаток собственно грудной клетке; оттуда энергия потечет в энергетический узел — точку С-7 — а затем через позвоночник, копчик и колени устремится вниз к ступням. Точно таким же образом, но в обратном направлении энергия земли может передаваться через ступни к коленям, бедрам, копчику, а затем через позвоночник — к лопаткам и, наконец, рукам. Поскольку ваши лопатки, располагаясь близко к позвоночнику, все же не касаются его, вам не удастся передать энергию от одной лопатки к другой до тех пор, пока вы не освоите соответствующий способ вытягивания скелета.

В процессе выполнения этой позы вы почувствуете, что сила течет по выгнутому, как натянутый лук, каналу, соединяющему точку С-7 с большими пальцами рук. Этот лук натянется сильнее, если вы опустите локти и прижмете их к бокам. Выпрямление лопаток и сухожилий, поддерживающих позвоночный столб, с последующим их соединением в отдельную структуру (рис. 3-15 в) приводит к тому, что спина округляется а грудь несколько вдавливается внутрь. Почувствуйте пустоту в груди. Затем опустите грудину вниз, чтобы она надавила на вилочковую железу — основную железу, отвечающую за омоложение организма и поддержание деятельности иммунной системы (рис. 3-16). Поддержание нормальной работоспособности вилочковой железы приводит к увеличению потока Ци.

Проделанные вами упражнения позволят привести в действие внутричерепной насос (рис. 3-17). Расслабившись, прислушайтесь к нарастающему биению сердца. Присоединение

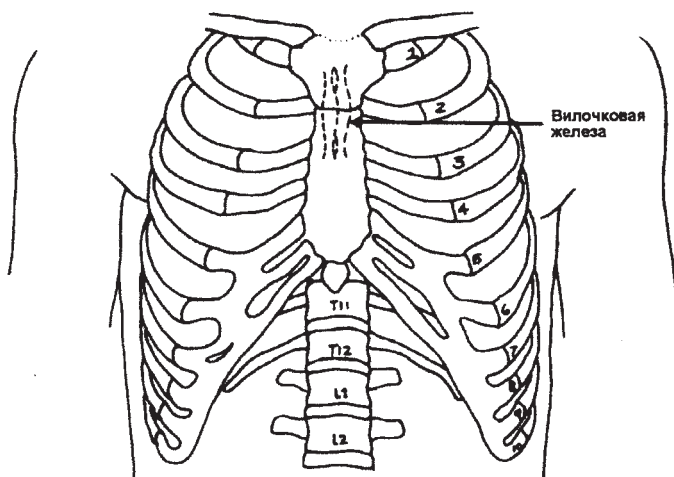
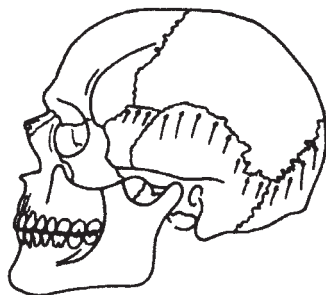


Рис. 3-16. Вилочковая железа — основной омолаживающий элемент иммунной системы.



Активация внутричерепного насоса происходит во Втором круге Ци, после глубокого вдоха, в процессе которого происходят микродвижения костей черепа.

Рис. 3-17. Внутричерепной насос.



мощного мышечно-сухожильного меридиана к области пупка позволит создать фронтальный поток энергии Ци, одновременно соединив в единое целое костные структуры грудной клетки (рис. 3-15 а). Таким образом, вы способствуете направлению энергии вниз, образуя второй круг.

Поза Обхватывания Дерева укрепляет мышцы и сухожилия больших пальцев рук и ног, проходящих вдоль соединяющих пальцы меридианов. Это весьма важно, поскольку большие пальцы рук и ног содержат основную укореняющую силу.

Укрепление указанных мышц приводит к тому, что сухожильные меридианы, соединяющие пупок, мышцы, собственно сухожилия, кости и связки (соединительную ткань), оказываются объединенными в одну систему, значительно укрепляющую костную структуру и способствующую сохранению правильного положения тела.

В случае неправильного положения тела, вызванного ослаблением связок, мускулов и сухожилий, отдельные кости легко выпадают из сформированной единой костной структуры, нарушая целостность последней.

в. Третий круг. Соединение рук, лопаток и позвоночника с копчиком (рис. 3-18).

Данное соединение осуществляется путем выталкивания отдела позвоночника в районе точки С-7 наружу от естественного изгиба грудного отдела позвоночника, с одновременной фиксацией бедер. Это позволит позвоночнику принять положение натянутого лука, соединяющего воедино собственно позвоночник, точку С-7, лопатки, плечи, предплечья, локти и руки. Сделайте движение копчиком назад, как будто вы опираетесь им в стену; бедра останутся неподвижными. Это доказывает, что бедренные кости и копчик могут двигаться независимо друг от друга. Когда вам удастся осуществлять не-

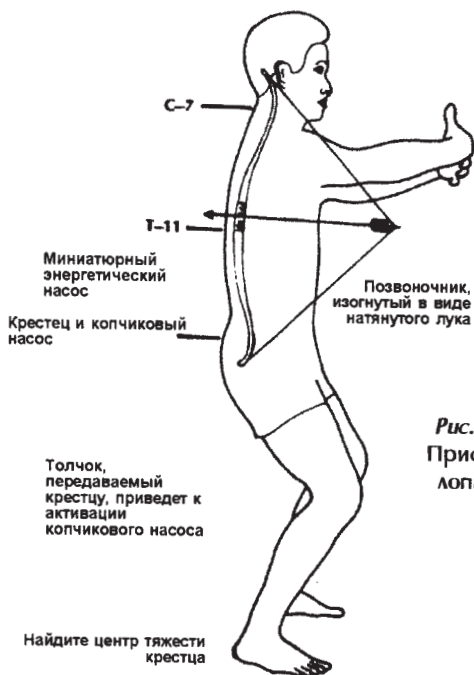


Рис. 3-18. Третий круг Ци. Присоедините предплечья, лопатки и позвоночник к области крестца.

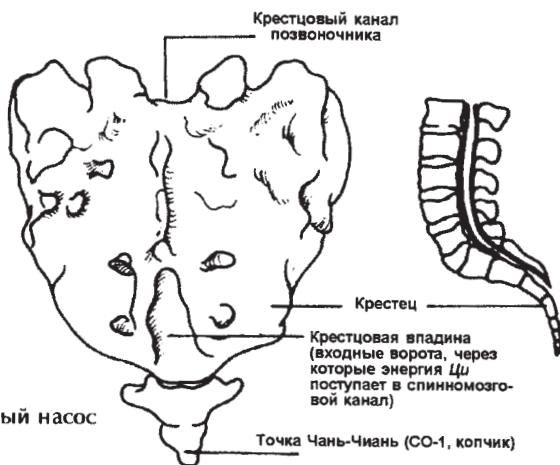


Рис. 3-19. Копчиковый насос



зависимые движения копчиком, обеспечивая распрямленное положение поясничного отдела, вы сможете задействовать «копчиковую помпу», что очень важно для облегчения циркуляции энергии Ци (рис. 3-19). Почувствовав, как позвоночник, лопатки и копчик соединились в единую структуру, найдите центр тяжести копчика и откорректируйте его положение точно между ногами.

Кинетическая энергия и сила человеческого тела в основном зарождаются в тазобедренных суставах, вокруг которых находятся места прикрепления наибольших мышц (поясничных, рис. 3-20). Но если не удастся открыть для энергии область таза и дифференцировать функции тазовых костей, вся сила тазобедренных суставов будет ограничена движением лишь в двух направлениях. Даже стояние на одной ноге без наклона туловища требует развитого внутреннего ощущения угла наклона таза, а также соответствующей корректировки положения позвоночника. Ощущение пустоты в одной половине тела может появиться лишь тогда, когда вы крепко *укоренились*, а внутренняя структура поддерживает туловище (по принципу инь-ян, пустота и наполнение).

Выгните таз наподобие натянутого лука. Затем разверните большие пальцы ног немного внутрь. При этом вторые пальцы ступней будут направлены прямо, как будто ваши ноги стоят на противоположных концах диаметра окружности, образуя еще один, третий круг. Это приведет к тому, что область промежности постепенно откроется для циркуляции энергетических потоков Ци. При этом вы почувствуете легкое давящее наполнение в этой области, как будто обхватываете ногами шар.

Существует синергическая зависимость между голеностопом, тазобедренными и коленными суставами.

Колени, голеностоп и ступни образуют еще одну целостную структуру, связанную с землей. Поэтому для правильно-

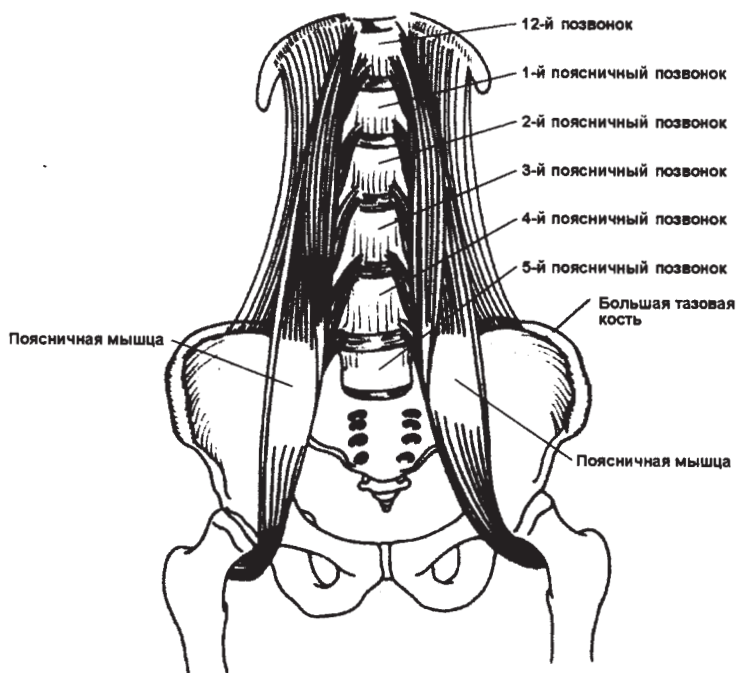


Рис. 3-20. Тазовая область.

го выполнения позы Обхватывания Дерева необходимо четкое взаимное расположение коленного и голеностопного суставов. Критической точкой в этом сочленении является седловидное углубление большеберцовой кости в месте прикрепления к колену, поскольку эта точка обеспечивает прочность и стабильность всей расположенной выше структуры. При севе, немного разверните колени наружу, имитируя позу всадника. Почувствуйте направленное вниз спиралевидное движение энергии Ци, как бы ввинчивающее ваши ноги в землю; затем почувствуйте, как вся сила вашего тела через колени и ступни передается земле (рис. 3-21). Ощутите единство вашей



костной структуры. В коленях должно быть ощущение, будто внешние силы одновременно пытаются их свести вместе и развести в стороны. Зафиксируйте коленные суставы в этом положении.

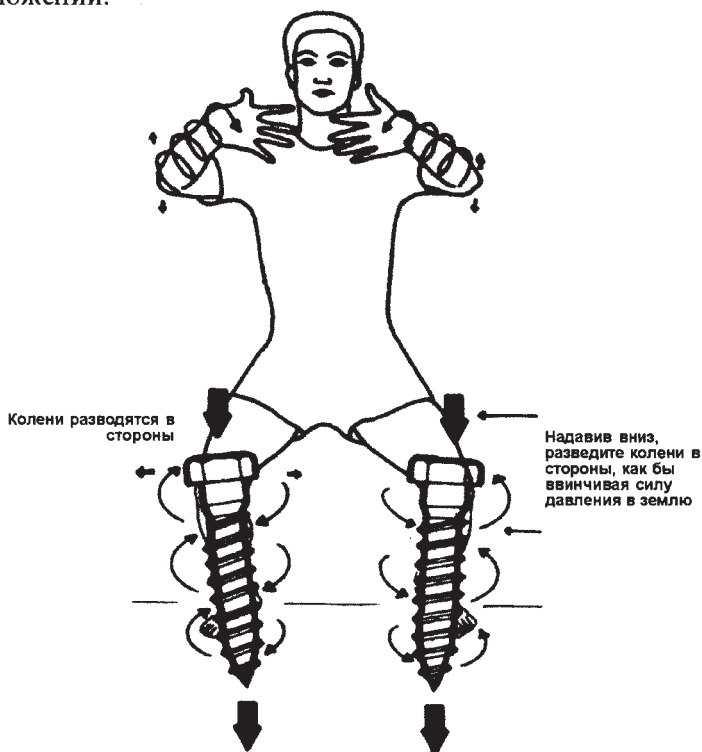


Рис. 3-21. «Ввинчивание» прикладываемой к телу силы в землю.

Если положение тела неправильно, то прохождение силовых потоков через ноги будет неравномерным.

Во избежание появления боли в коленях рекомендуется избегать расположения коленных суставов непосредственно над большими пальцами ног. Подобные болевые ощущения, воз-



никающие при выполнении Позы Всадника, подскажут вам, как долго вы в состоянии находиться в этой позе. В этом случае вам будет весьма полезно предварительно усвоить несколько подготовительных элементов данной позы (при этом следует помнить, что фактор, причиняющий боль, далеко не всегда располагается в месте ее физического ощущения).



а) Прикосновение к области Небесного Пруда.



б) Язык касается основания десны верхних зубов.

Рис. 3-22. Положение языка.

Кончиком согнутого в кольцо языка прикоснитесь к мягкому нёбу в области Небесного Пруда (рис. 3-22а); если это покажется вам трудным — кончиком языка коснитесь нижнего края десны у верхних передних зубов (рис. 3-22б). Теперь вы почувствуете, как все ваше тело — ступни, щиколотки, колени, бедра, крестец, позвоночник, лопатки, руки, локти и ладони — объединилось в целостную структуру.

5. Как с помощью глаз помочь циркуляции энергии Ци.

Даосы называют глаза зеркалом души, наиболее мощным инструментом, способствующим концентрации энергии Ци и ее направлению внутрь тела.

Направьте взгляд на кончики пальцев обеих рук. Для того, чтобы направить энергию Ци, старайтесь смотреть прямо, не



блуждая взглядом. При этом, чтобы облегчить прохождение Ци между пальцами рук, необходимо, чтобы глаза были широко открыты, а край бокового зрения захватывал кончик носа. Постарайтесь изнутри собственного тела прислушаться к области пупка (рис. 3-23) — это позволит вам почувствовать себя уравновешенно, спокойно и расслабленно.

6. Энергетическое дыхание (нижнее и обратное дыхание).

Сконцентрируйте свое внимание на области, расположенной внутри брюшной полости приблизительно на 4 см ниже пупка; дождитесь ощущения движения энергии Ци в указанном месте. Затем начинайте упражнение дыхания (желательно использовать принципы энергетического дыхания), как указано в главе 2. В первой фазе вдоха воздух набирается в нижний отдел брюшной полости, расположенный ниже зоны пупка. Почувствуйте, как верхний край брюшины, опускаясь, вынуждает нижнюю часть легких совершать движение вниз и втягивать воздух внутрь. Затем ощутите, как низ брюшной полости и промежность раздуваются наподобие мяча — и с силой вытолкните воздух через нос. Делая энергичный выдох, почувствуйте, как этот мяч внизу живота перемещается в направлении груди (рис. 3-24). Затем втяните грудину внутрь, чтобы надавить на вилочковую железу; одновременно втяните внутрь половые органы и сфинктер заднего прохода. При выдохе стенка брюшины распластается и прижмется к позвоночному столбу. Расслабьтесь. Вдох и выдох составляют один полный цикл энергетического дыхания.

7. Первая стадия выполнения позы.

а. Сделайте от девяти до восемнадцати циклов энергетического дыхания; при этом не забывайте, что каждый вдох

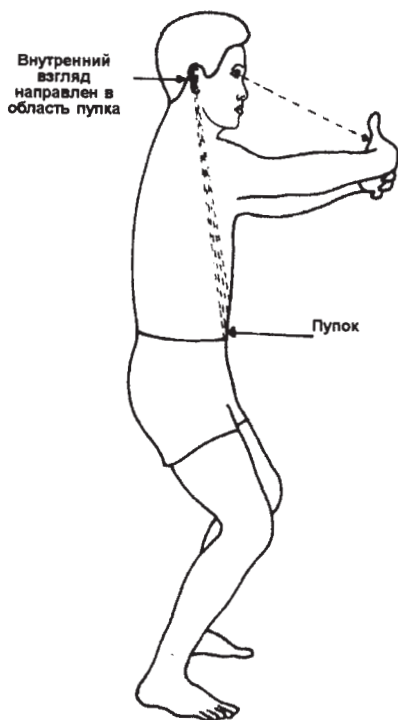


Рис. 3-23.



Рис. 3-24. Энергетическое дыхание.



должен начинаться внизу брюшной полости, в области, расположенной в 4 см вниз и внутрь от пупка. Для того чтобы убедиться в правильности выполнения дыхания, положите ладонь на низ живота.

б. Делая последний выдох, посмотрите: достаточно ли втянулась брюшная полость (при правильном выполнении живот втягивается внутрь и немного вверх под край нижних ребер). Дыхательные упражнения хорошо укрепляют мышцы поясничного отдела. Окончательно выдохнув, расслабьтесь и опустите диафрагму вниз. При этом вы почувствуете, как она надавливает на надпочечники (рис. 3-25). Не сжимайте мышцы брюшной полости. Напрягите область промежности и приступайте к «Упаковке Железной Рубашки».

в. Сила Промежности: Десять процентов вашего привычного объема воздуха вдохните с помощью коротких, энергичных вдохов, идущих от пупка; зону пупка используйте для втягивания воздуха и одновременного подъема половых органов (мужчины при этом втягивают мошонку и пенис, а женщины поднимают внутрь брюшной полости матку и крепко сжимают влагалище). Зафиксировав органы брюшной полости в положении, которое они приняли после выдоха, почувствуйте, как в верхней части брюшины начинает нарастать давление (рис. 3-26).

г. Вдохните еще десять процентов воздуха и поднимите внутрь левую сторону ануса, передав энергию Ци левой почке. Затем заверните, плотно упакуйте в энергию Ци левую почку и надпочечники (рис. 3-27).

Поначалу чувствовать это будет достаточно трудно, однако потренировавшись, вы вскоре почувствуете, как что-то набухает у вас под нижними ребрами в задней части грудной клетки. Это ощущение весьма необычно. Сделав новый вдох, втяните правую часть ануса и, подведя энергию Ци к правой почке, упакуйте и ее. Запомните: почки всегда являются пер-



Рис. 3-26. Концентрация внутренней силы в области промежности.

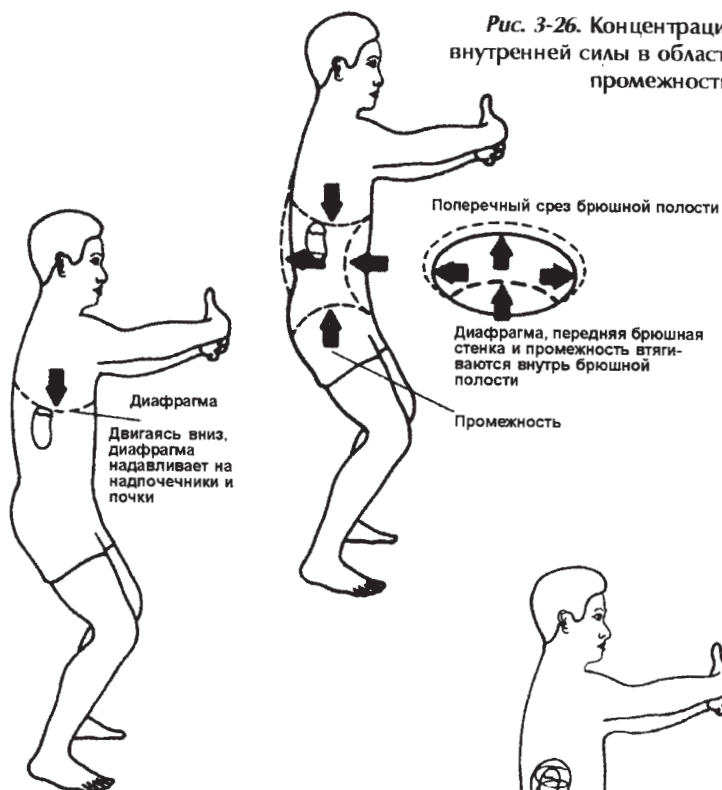


Рис. 3-25. Расслабив диафрагму, направьте ее книзу.



Рис. 3-27. Создание энергетической оболочки вокруг почек.



выми органами, с которыми необходимо проделать эту операцию. При этом первыми точками почек являются точки К-1, расположенные на поверхности ступни; они являются главными точками, через которые и осуществляется «укоренение». Если почки хорошо укреплены, будут крепкими и кости скелета, поскольку почки управляют состоянием костей, в которых содержится энергия Ци. Полностью освоив процесс упаковки почек, т. е. их заворачивание и упаковку в Ци, вы сможете таким же образом упаковать яичники, простату, надпочечники, печень, селезенку, легкие, сердце и вилочковую железу (рис. 3-28).

д. Сконцентрировавшись на области пупка, заставьте энергию Ци совершить девять оборотов по часовой стрелке в указанной области; при этом диаметр описываемого круга должен быть около 8 см. Затем произведите то же самое вращение Ци, но против часовой стрелки (также девять раз). В результате Ци соберется в плотный шар (рис. 3-29). В процессе выполнения вращения совершайте круговые движения глазами — это поможет вам добиться циркуляции энергии Ци (рис. 3-30). Сначала глаза направлены вниз; затем они начинают движение по часовой стрелке вправо; наконец вверх, влево и в исходное нижнее положение (цикл движений необходимо повторить девять раз, двигая глаза в одном направлении с энергией Ци). После этого вновь начните вращать глазами но теперь в соответствии с обратным вращением Ци, т.е., против часовой стрелки: начиная со взгляда вниз, поворачивайте глазные яблоки влево, затем вверх, и наконец — вправо, с возвратом в исходное положение. Выполните вращение девять раз.

В начале упражнения представьте себе пупок и расположенную под ним внутри брюшной полости область диаметром 8 см. Представьте, как под воздействием круговых движений в этой области Ци собирается в этом месте, а затем концентри-

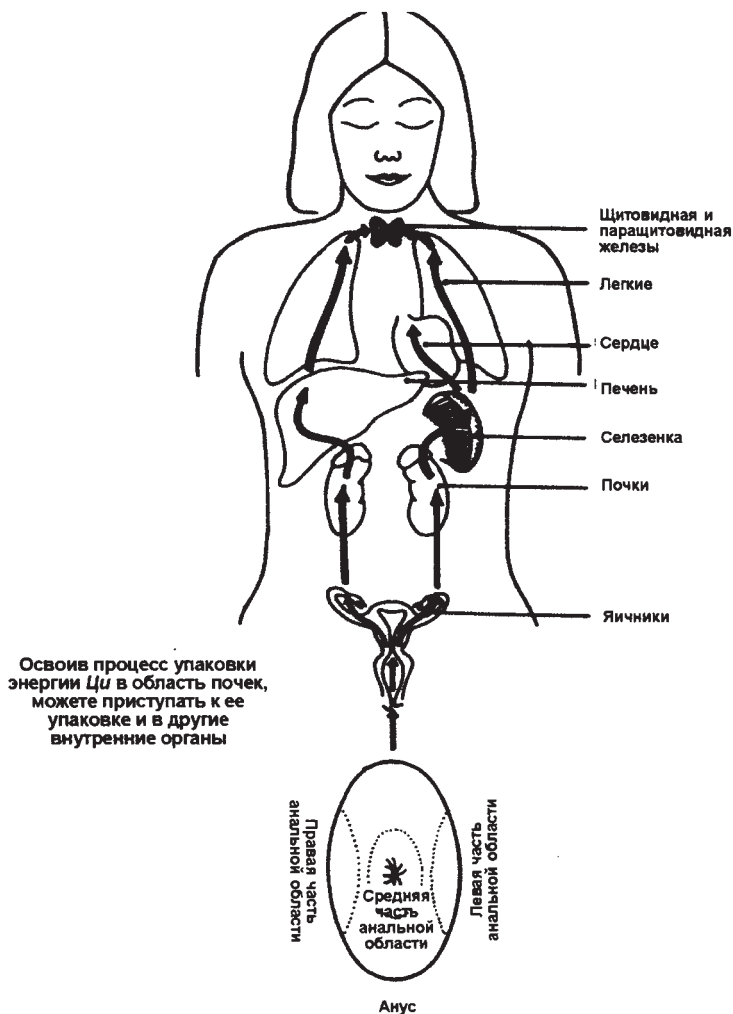


Рис. 3-28. Процесс упаковки Ци в область почек.



Спиралевидно вращая поток Ци, сконцентрируйте энергию в плотный шар в области пупка



Рис. 3-29. Создание энергетического шара (комка).



Мысленно сосредоточившись и помогая движениями глаз, заставьте Ци совершить девять вращений по часовой стрелке и девять вращений против часовой стрелки.



Рис. 3-30. Помогайте движениями глаз вращению энергетического шара.



руется в энергетический шар все меньшего размера и большей плотности, который в конце концов помещается во впадине пупка. Не торопясь, пройдите все девять циклов вращения. Начинайте концентрировать, собирать свою энергию, как только почувствуете, что в вас зарождается первый поток *Ци*. В результате *Ци* соберется в небольшое уплотнение.

Существует девять точек, в которых циркулирует и концентрируется энергия *Ци* (рис. 3-64). В дальнейшем вы научитесь концентрировать, хранить и производить *Ци* в этих своеобразных энергетических станциях, которые весьма полезны в Кунг-Фу и медитационной практике.

Одним из наиболее важных моментов является поддержание диафрагмы в нижнем положении. Постоянно проверяйте ее местоположение, прикладывая ладонь к груди и животу. Если вы в состоянии наощупь отличить диафрагму от желудка, то вы почувствуете, как она опускается вниз.



Упаковка и сжатие внутренних органов способствует удалению из организма шлаков, продуктов жизнедеятельности и токсинов

Рис. 3-31. Процесс упаковки и сжатия внутренних органов



е. Вдохните еще десять процентов воздуха. Если вы ощущаете, что больше вдохнуть не в состоянии — выдохните немного, а затем вновь вдохните. Сделав живот плоским, направьте энергию *Ци* в нижний отдел брюшной полости. Несмотря на ощущение наполнения в области ниже пупка, верхнюю часть живота держите плоской с тем, чтобы свести внутренний объем брюшной полости к минимуму и, следовательно, повысить внутреннее давление *Ци*. Как мы уже говорили ранее, возникающие ощущения являются результатом надавливания диафрагмы на расположенные ниже ее органы брюшной полости. Дополнительному сжатию указанных органов также способствует уплощение напряженных мышц передней брюшной стенки. Более компактной упаковки *Ци* в нижней части брюшной полости можно добиться, подтягивая вверх внутренние органы таза и мочеполовой системы, а также втягивая внутрь наружные половые органы и анус. Таким образом, *Ци* собирается в нижнем отделе брюшной полости в виде плотного энергетического шара, который будет способствовать выведению из организма вредных продуктов жизнедеятельности (токсинов), местному улучшению крово- и лимфообращения; при этом излишки энергии *Ци* будут аккумулироваться между фасциальными мышечными слоями (рис. 3-31). Кроме того, накопление *Ци* в указанной области предотвратит и образование жировой прослойки.

ж. Вдохнув еще десять процентов привычного объема воздуха, вы тем самым еще ниже опустите диафрагму, что вызовет появление определенного ощущения органов брюшной полости (рис. 3-32а). Женщины при этом будут сильнее ощущать положение яичников. Задержите дыхание до появления желания вдохнуть.

Именно на этой стадии появляется возможность работать со ступнями и копчиком, которые являются наиболее важными источниками энергии. Гораздо легче с этим смогут справиться те, кто уже освоил Орбиту Микрокосмоса.

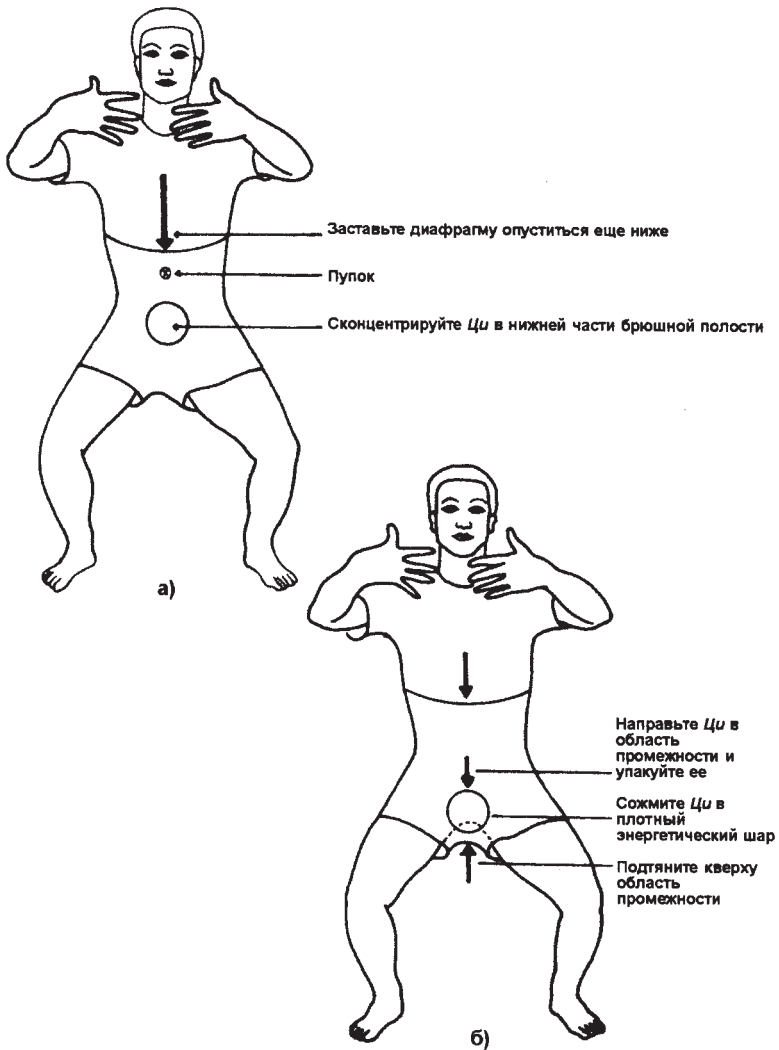
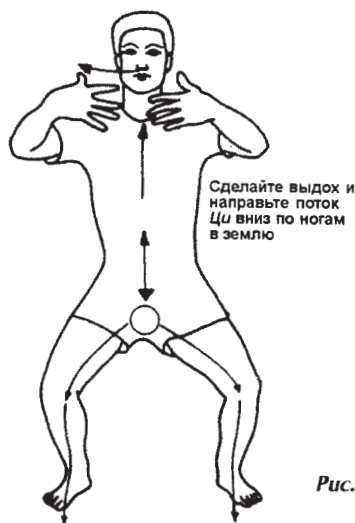


Рис. 3-32. Концентрация Ци



з. Вновь наберите в грудь десять процентов привычного объема воздуха. Затем сконцентрируйтесь на области половых органов. В процессе упражнений вам понадобится значительно меньше усилий для того, чтобы направлять энергию Ци; одновременно у вас появится больше возможностей управлять ею. Соберите Ци в компактный энергетический комок и, поместив его в нижнем отделе брюшной полости, увеличивайте его, мысленно помогая процессу упаковки.

и. Вдохнув еще десять процентов воздуха, направьте его в точку *гуй-инь* для активации Силы Промежности. Подтянув область промежности вверх, направьте к ней энергию Ци и плотно упакуйте ее там в виде шара (рис. 3-326). Затем вновь сконцентрируйтесь на области промежности. С приобретением навыков на этой стадии у вас появится ощущение, будто промежность выпячивается вниз. При этом вы почувствуете, что энергия Ци течет по большому каналу, проходящему от пупка через нижний отдел брюшной полости к области промежности. Задержите дыхание, насколько это возможно.



к. Сделав глубокий выдох через нос, расслабьте все тело, направив Ци вниз по спине и через ступни — в землю (рис. 3-33). Полное восстановление дыхания производите с использованием энергетического способа дыхания. Старайтесь, чтобы выдох был длиннее вдоха. На выдохе подтягивайте вверх область промежности (включая наружные половые органы и анус). При этом вы должны концентриро-

Рис. 3-33. Так энергия Ци направляется в землю

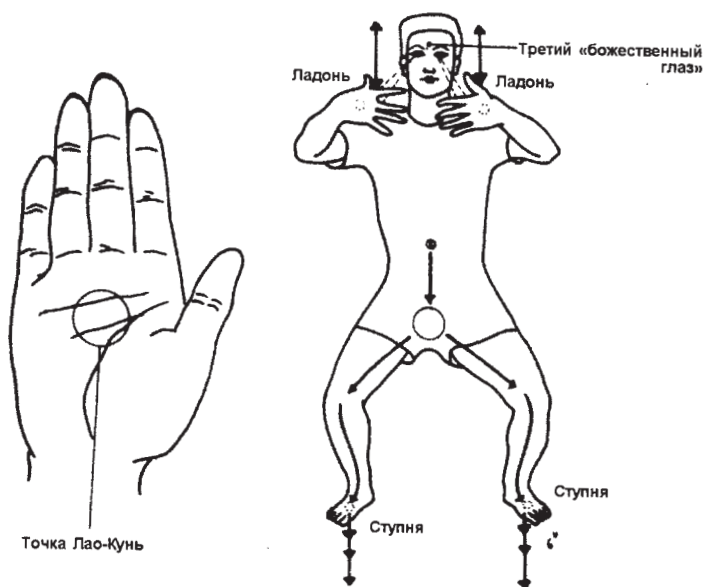


Рис. 3-34. Дыхание активных зон ладоней и ступней

ваться на срединной области ладоней и ступней. Попробуйте почувствовать, как «дышат» ладони и ступни, координируя с их помощью процесс дыхания. Как правило, каналы ладоней и ступней легко открываются при выполнении Дыхания для Процесса Упаковки (рис. 3-34). При этом левым глазом необходимо смотреть на левую ладонь, а правым — на правую. В центре лба чуть выше надбровных дуг у человека имеется дополнительный глаз, который в даосизме называется Божественным Глазом. Почувствуйте, как Божественный глаз посылает Ци к ладоням, а оттуда энергия возвращается обратно в зону лба.

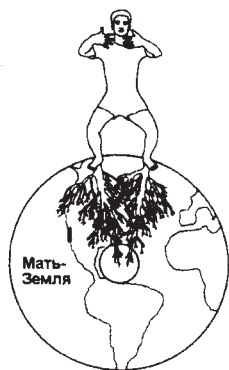
Затем выдохните и расслабьтесь, направив энергию Ци вдоль задней поверхности ног вниз к ступням; сконцентрируйте там свое внимание до появления ощущения, что энергия уходит



в землю. Усилив этот энергетический поток, добейтесь ощущения, будто у вас постепенно, сантиметр за сантиметром «прорастают» корни, уходящие в землю. При этом вы должны ощущать, как *Ци*, находящаяся в области пупка, опускается к области промежности, а затем, вдоль задней поверхности ног, движется к ступням и дальше в землю. Постарайтесь сформировать и ощутить единую линию движения энергии.

л. Когда вы почувствуете, что «проросли» в землю, вы подключитесь к неистощимым энергетическим источникам Матери-Земли (рис. 3-35). Обратите особое внимание на то, как ласковая, целительная энергия Матери-Земли через подошвы ступней поступает в ваше тело: сначала она поднимется приблизительно на 14 см, затем — на 62 см; и так далее. Продолжайте, пока не почувствуете, что ваше тело наполнено этой целительной энергией. Удерживая *Ци* в районе промежности, продолжайте упаковывать энергию, пока не почувствуете необходимость сделать очередной вдох. Затем выдохните и сделайте упражнение энергетического дыхания для регуляции процесса дыхания.

В конце каждого этапа, после упаковки энергии *Ци*, очень важно сохранять правильное вертикальное положение тела, поддерживая мускулы в расслабленном состоянии. При этом



тело должно быть абсолютно неподвижным. Сохраняйте положение так долго, насколько это возможно, от раза к разу увеличивая продолжительность. Использование дыхания по системе Цигун Железная Рубашка для упаковки *Ци* приводит к возникновению значительного давления энергии *Ци*; усилием воли вы можете на-

Рис. 3-35. Укоренение способствует контакту с неистощимыми энергетическими запасами Матери-Земли



правлять поток энергии и конденсировать его (рис. 3-36). На этом этапе вы совершенно четко почувствуете, как Ци поступает на Орбиту Микрокосмоса. Усилием воли добейтесь движения Ци вверх и вниз вдоль вашего тела, от пальца к пальцу вниз к ногам и через спину вверх.

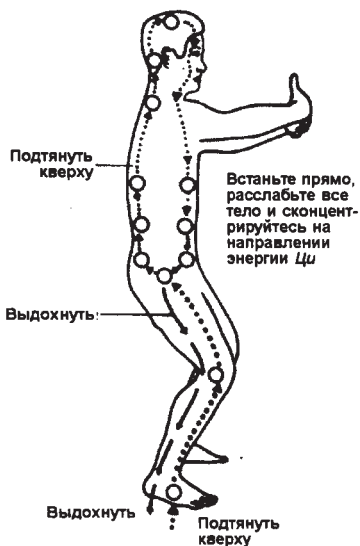


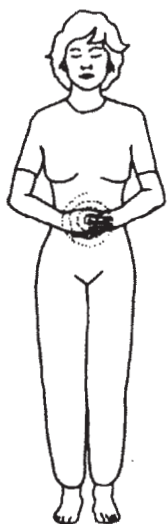
Рис. 3-36. Направление циркуляции энергии Ци внутри тела

В первое время занятий по системе *Железная Рубашка* у вас может возникнуть ощущение напряженности и нервозности — совсем как при первой попытке научиться ездить на велосипеде. Однако с тренировками к вам придет умение управлять энергией и упаковывать ее, а структурная стабилизация тела и мысленный контроль будет осуществляться с большей уверенностью и меньшим привлечением мышц.

По окончании каждого этапа не торопитесь переходить к следующему; разделяйте фазы выполнения позы моментами концентрации Ци в области пупка. Встаньте прямо, коснитесь язы-

ком мягкого неба и положите ладони на область пупка (мужчины должны прикрывать пупок ладонью правой руки, кладя ладонь левой сверху на правую. Женщины должны прикрывать пупок левой ладонью, кладя правую руку поверх левой; рис. 3-37).

Некоторое время концентрируйте свое внимание на пупке, ощущая, как цигун вызывает появление энергии внутри



Женщины накрывают ладонь левой руки ладонью правой



Мужчины накрывают ладонь правой руки ладонью левой

Рис. 3-37. Для концентрации энергии *Ци* положите обе ладони на область пупка

вашего тела. На этом этапе целесообразно выполнять описанный ниже комплекс упражнений Костного Дыхания.

Первую стадию овладения позой рекомендуется повторять в течение одной-двух недель, пока вы не научитесь направлять энергию *Ци* от пупочной области к расположенной на подошвах ступней точке К-1, а также выполнять дыхание ладонями и ступнями. После этого можно перейти ко второй стадии.

8. Вторая стадия.

Выполнив упражнения первой стадии, приступайте к следующим:

а. Плотно прижмите подошвы ступней к поверхности пола до ощущения, будто они присосались. Пальцы ног являются



частью связочного аппарата ступни, а следовательно — и энергетического канала, поэтому необходимо добиться, чтобы пальцы ног как можно плотнее прижимались к полу. Концентрируя внимание на подошвах стоп, вы можете обнаружить, что они потеплели, либо стали прохладными. Вдохнув десять процентов привычного объема воздуха, отрегулируйте процесс дыхания, одновременно всасывая энергию земли ступнями. Следующие десять процентов воздуха вдохните, используя метод Дыхания при Упаковке, описанный в Разделе 7. Первая стадия (рис. 3-38).

Затем направьте энергию к области наружных и внутренних половых органов, диафрагмы таза, левой и правой части анальной области, почкам (рис. 3-39) и нижнему краю диафрагмы. У вас должно возникнуть ощущение, будто вы всасываете в себя энергию земли, которая подымается от подошв ступней через кости голени к коленям. Обычно поток земной энергии вызывает ощущение прохлады или легкого пощипывания (хотя некоторые отмечают согревающий эффект).

6. Используя находящуюся на подошве стопы точку К-1 в качестве центра вращения, начинайте движение энергии спиралеобразно по часовой стрелке (необходимо проделать девять витков в пределах окружности с центром в точке К-1 диаметром ок. 8 см); затем проделайте девять витков в обратном направлении, возвращаясь к точке К-1 (рис. 3-40). Как и



Рис. 3-38. Втягивая живот, опустите вниз диафрагму



в упражнениях первой стадии, помогайте вращению энергии движением глаз.



Рис. 3-39. Подтягивание Ци из области заднего прохода к почкам

Вдохните десять процентов привычного объема воздуха и крепко вдавите ступни в землю. «Захватите» землю пальцами ступни и проделайте девять спиралевидных вращений Ци вокруг точки К-1

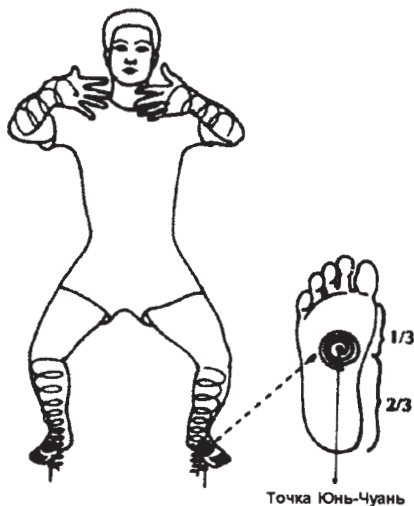
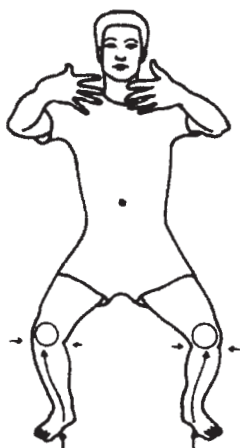
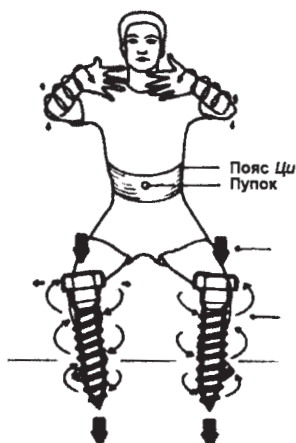


Рис. 3-40. Использование точки К-1 на подошве ступни в качестве центра вращения Ци

в. Сделайте вдох и направьте энергию от больших пальцев ног к коленям. Поставьте ноги в устойчивую стойку, несколько разведя колени, относительно неподвижно стоящих ступней (рис. 3-41а). Почувствуйте, как ваши ноги превращаются в подобие шурупов, ввинчивающихся в землю (рис. 3-41б). При этом представьте, что кто-то пытается сдвинуть ваши колени внутрь, а вы разводите их, сопротивляясь воздействию.



а) Наберите в грудь двадцать процентов привычного объема воздуха, направьте энергию Ци вверх, к коленям. Зафиксируйте колени.



б) Вдавливая ноги в землю, слегка разверните колени наружу, как бы вкручивая Ци в землю

Рис. 3-41. Передача земле спиралевидного потока энергии Ци

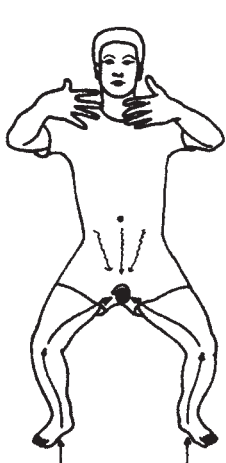
Несколько разведя колени, попытайтесь физически ощутить противодействие сближающей их силы. Этот элемент позволит объединить в единую целостную структуру кости таза, колени, голеностопный сустав и ступни ног, попутно активизируя и выстраивая в единую функциональную цепочку связки в нижней части ног. Не забывайте: ступни должны быть немного направлены внутрь, а колени — слегка разведены в стороны. Сконцентрируйтесь на области коленных суставов до появления ощущения собирающейся там энергии. На данной стадии вращение энергетического потока не требуется.

Почувствовав необходимость возобновления дыхания, немного выдохните. Следует помнить, что у каждого процесс вдоха и выдоха происходит индивидуально, поэтому каждый должен выработать свою собственную скорость дыхания.

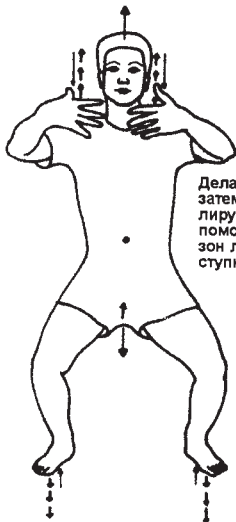
г. 1. Вдохнув десять процентов привычного объема воздуха, скоординируйте процесс дыхания с одновременным втя-



гиванием внутрь брюшной полости наружных половых органов и ануса — это приведет к тому, что поток энергии подымется от коленной области к ягодицам, а оттуда — в область промежности (точка *гуй-инь*). Сохраняйте ощущение того, как продолжающая поступать через подошвы энергия Земли подымается через колени к промежности. Сделав вдох, продолжайте упаковывать энергию в перинеальной области. Заставьте энергию *Ци* совершить девять полных циклов вращения по часовой стрелке и в обратном направлении по кругу диаметром около 8 см в районе промежности; помогайте этому процессу движениями глаз (рис. 3-42).



Подтяните кверху наружные половые органы и область ануса. Вдохните десять процентов воздуха и направьте энергию вдоха вниз, к промежности. Прodelайте девять спиралевидных движений *Ци* по часовой стрелке и против нее



Делая выдох, а затем вдох, регулируйте дыхание с помощью активных зон ладоней и ступней

Рис. 3-42. Впитав *Ци*, исходящую от земли, упакуйте ее в сгусток и проделайте им девять спиралевидных движений в области промежности

Рис. 3-43. Энергетическое дыхание



Продолжайте досылать энергию из пупочной области вниз, к точке *гуй-инь*, одновременно ощущая подъем новых порций энергии от земли. Со временем у вас возникнет ощущение, что внутри вас течет своеобразный энергетический ручеек, проходящий в обоих направлениях через точку *гуй-инь*, которая в этом случае служит подобием двустороннего клапана. Одновременно может обнаружиться, что расположенные на подошвах ступней точки К-1 пришли в так называемое «Состояние Журчащего Ручейка».

2. Сделайте выдох и с помощью упражнений Энергетического Дыхания (рис. 3-43) восстановите нормальное дыхание. Расслабьтесь, собирая в единый поток выходящую из всех органов вашего тела «ласковую энергию». Создать ласковую энергию можно при помощи Внутренней улыбки глазами. Пусть затем эта улыбка проступит у вас на лице, слегка приподымая уголки губ; при этом вы должны внутренне улыбаться всем вашим органам — сердцу, легким, печени, поджелудочной железе, селезенке, почкам и половым органам (рис. 3-44).

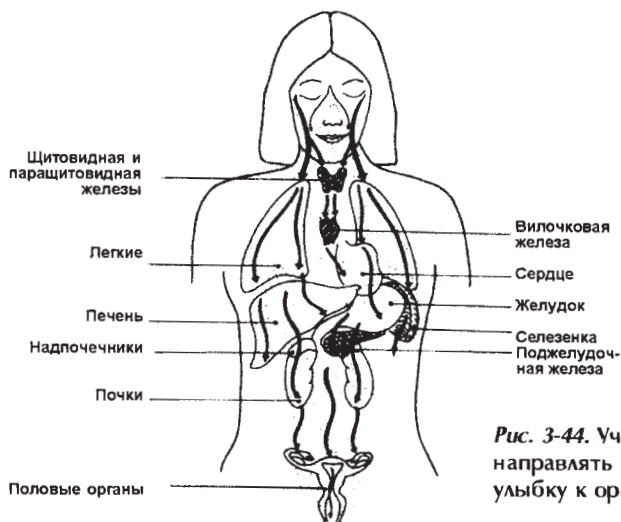


Рис. 3-44. Учитесь направлять Внутреннюю улыбку к органам тела



Не забывайте, насколько важно сохранять при этом неподвижное и правильное вертикальное положение тела при полном мышечном расслаблении. Почувствуйте, как энергия входит в Орбиту Микрокосмоса (рис. 3-45). Не забывайте также, что по окончании выполнения каждой стадии вам необходимо концентрировать всю энергию Ци в области пупка. Станьте прямо, языком коснитесь мягкого нёба и сложите ладони на пупке (при этом мужчины кладут на пупок правую руку, прикрывая ее левой ладонью, а женщины кладут на пупковую область левую ладонь, прикрывая ее ладонью правой руки; рис. 3-46). Некоторое время концентрируйте внимание на области пупка, ощущая, как цигун приводит к возникновению там энергии. Одновременно выполняйте описанный ниже комплекс упражнений Костного Дыхания.

Теперь можно переходить к третьей стадии.

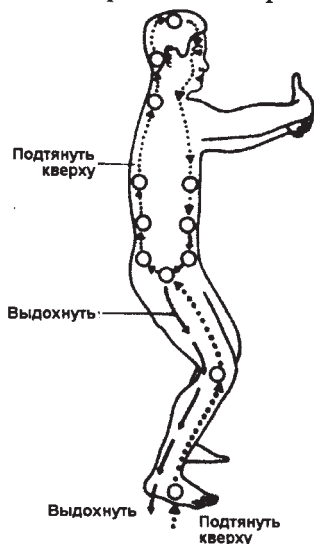


Рис. 3-45. Примите позу Обхвата-
вания Дерева и запустите Ци на
Орбиту Микрокосмоса

9. Третья стадия.

Проделав упражнения первой и второй стадий, приступайте к следующим:

а. Нормализовав дыхание, выдохните и сделайте живот плоским. Используя описанное в первой стадии Дыхание при Упаковке, вдохните десять процентов привычного объема воздуха, направив его одновременно в переднюю и среднюю часть анальной области; затем втяните внутрь заднюю часть ануса с тем, чтобы обеспечить поступление энергии Ци к органам таза (рис. 3-47а,б).



Женщины накрывают ладонь левой руки ладонью правой



Мужчины накрывают ладонь правой руки ладонью левой

Рис. 3-46. Располагая ладони рук в области пупка, сконцентрируйте Ци

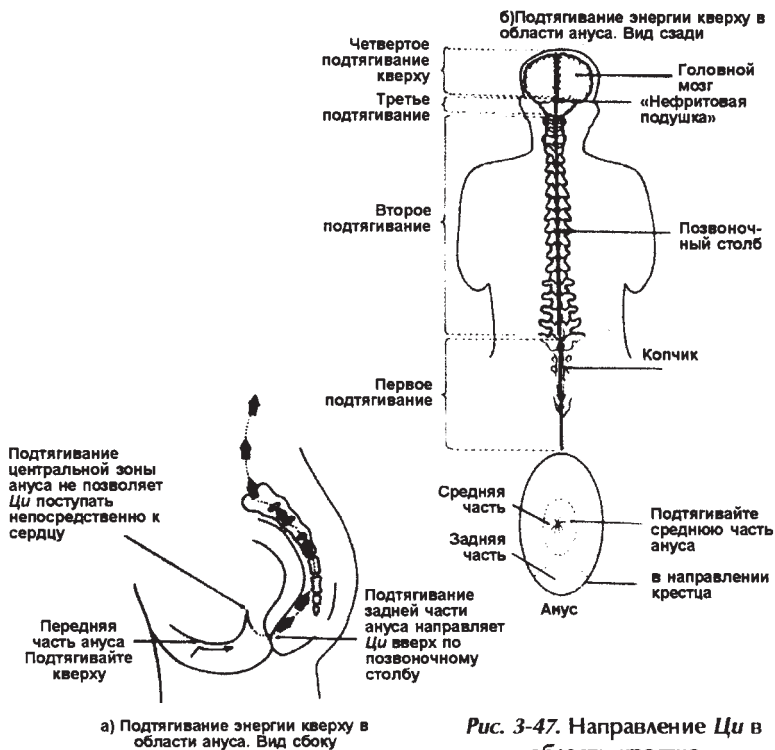


Рис. 3-47. Направление Ци в область крестца



Путем сильного прижатия ступней к поверхности земли и отклонения копчика назад без изменения положения бедер увеличьте давление энергетического потока на таз — это приведет к включению тазового насоса (рис. 3-48). Тренировать это можно, прижимаясь спиной к поверхности стены и дотрагиваясь до нее копчиком, как описано в Разделе 1 настоящей главы. Выполняйте движение постепенно, не форсируйте его. По мере тренировки мышц поясничного отдела, а также мышц и связок бедра и тазового дна, вы сможете двигать копчик отдельно (рис. 3-49). Благодаря этому движению вы приводите в действие тазовый насос, благодаря чему усиливается циркуляция спинномозговой жидкости, а копчиковый отдел позвоночника открывается для свободного прохождения энергии Ци, что в свою очередь дополнительно стимулирует движения спинномозговой жидкости во внутреннем канале позвоночного столба. Овладев этим элементом упражнения, вы можете отказаться от использования стены как опоры. Однако выравнивание положения тела с упором на стену необходимо до полного овладения позой Обхватывания Древа.



Рис. 3-48. Активация копчикового насоса

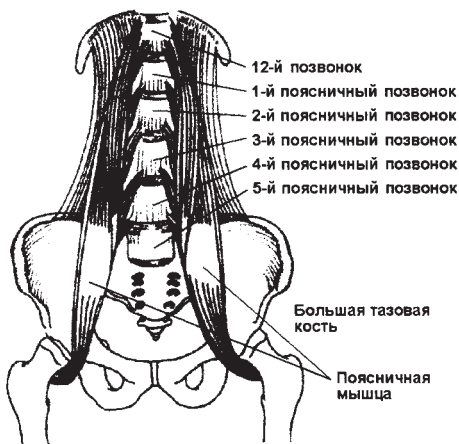


Рис. 3-49. Наклон таза в области копчика способствует развитию поясничных мышц

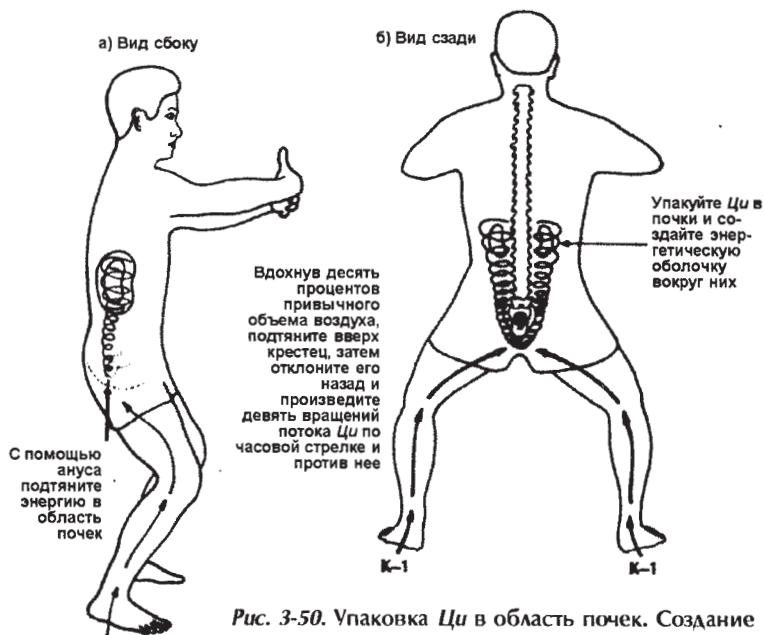


Рис. 3-50. Упаковка Ци в область почек. Создание энергетической оболочки вокруг почек

б. 1. Обеспечьте большой приток почечной энергии от точек К-1 на подошвах ступней к копчику и органам таза. Вдохните, втягивая внутрь правую, левую и заднюю часть анальной области. Направьте энергию к копчику и области таза, а затем упакуйте в нее почки (рис. 3-50а). Почувствуйте, как уплотняется и набухает энергией прилегающая к почкам часть спины. Сконцентрировавшись на этой области, отклоните таз назад и заставьте энергию спиралеобразно опуститься к копчику, описав девять кругов диаметром ок. 8 см по часовой стрелке, а затем девять кругов — в обратном направлении (рис. 3-50б). Помогая этой циркуляции движениями глаз, почувствуйте концентрацию энергии Ци в указанной области.

Ощущение Ци сугубо индивидуально и может изменяться вне зависимости от стажа занятий. Так, она может вызывать ощу-



щение тепла, холода, покалывания, вибрации, онемения, а также комбинацию из указанных и любых других ощущений. Единственным отличительным признаком является осознание того, что данное ощущение является новым, никогда не испытывавшимся ранее. Не исключено также появление болевых и запоровых ощущений — как правило, это проходит в течение одной-двух недель.

В этом месте необходимо напомнить, что в практикуемой вами системе упражнений все ваши чувственные реакции являются реальными. Здесь нет места психической визуализации, или игре воображения. Чувство аккумуляции энергии, либо ее передвижения от одного органа к другому соответствует действительным энергетическим трансформациям. У некоторых ощущение энергии *Ци* и ее движений возникает независимо от приведенных ниже методик, позволяющих научиться чувствовать энергию. Это является лучшим доказательством действительного существования *Ци* и необходимости занятий комплексом *Железная Рубашка*.

2. Почувствовав концентрацию *Ци* в области таза, вдохните десять процентов привычного объема воздуха и направьте поток *Ци* вверх, к точке T-11 (область надпочечников, точка *цичунг*, СО-6), заставляя область точки T-11 «выбухать» наружу (рис. 3-51a). Это должно привести к выравниванию нижнего отдела позвоночника (и в этом случае окажется полезным использование стены). Не прикладывайте к позвоночнику значительных усилий — наоборот, расслабьте его и дождитесь ощущения, что он выпрямился. В результате откроется доступ энергии к расположенному напротив пупка центру Врат Жизни (зона второго и третьего поясничных позвонков). По мере распрямления позвоночника эффект насоса будет усиливаться, так как позвоночный столб превратится в трубку, свободно пропускающую поток *Ци*. Выталкивание наружу поясничного отдела спины при выпрямленном позвоночнике приведет к значительному напряжению поясничных мышц, что в свою очередь позволит значи-



тельно укрепить нижнюю часть спины. Соедините таз с точкой С-7 каналом в форме трубки, или натянутого лука. Затем подведите энергию Ци к точке Т-11, сконцентрируйтесь на этом центре и заставьте Ци совершать направленное наружу движение по спирали максимальным диаметром около 8 см. Прделав это девять раз, пустите Ци по обратной спирали, в конце собрав ее в центре точки С-11 (рис. 3-51б). Вам может понадобиться от одной до трех недель, чтобы научиться соединять таз и точку Т-11 одним энергетическим каналом.

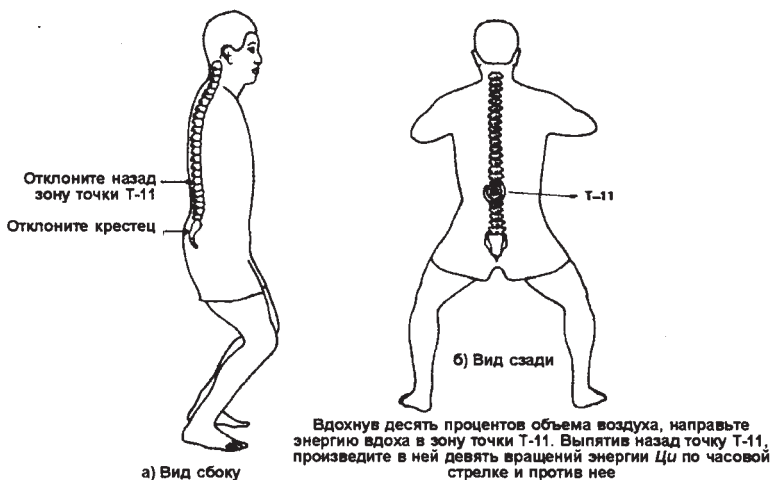


Рис. 3-51. Отклонение зоны точки Т-11

Необходимо помнить, что каждый раз, начиная процесс упаковки при вдыхании, вы должны начинать с концентрации энергии Ци в области пупка, впоследствии опуская плотный энергетический комок к точке гуй-инь. Затем необходимо направить энергию вниз, в землю. Одновременно подведите поток земной энергии через ступни к точке гуй-инь, смешав восходящий поток с энергией Ци, опускающейся сверху от пупка; поднимающаяся кверху земная энергия должна встречаться с нисходящим потоком Ци из пупочной области до того, как она пойдет даль-

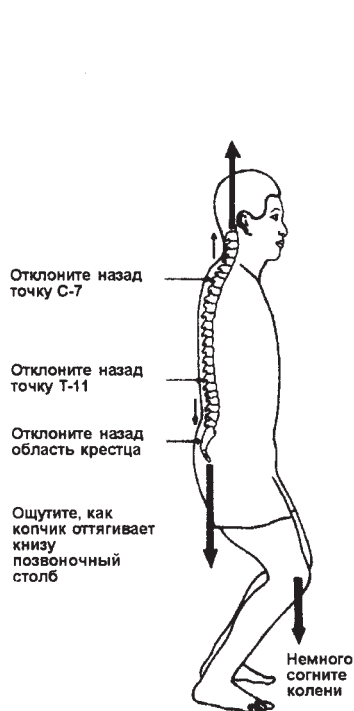


Рис. 3-52. Подтягивание Ци из области точки T-11 к точке C-7

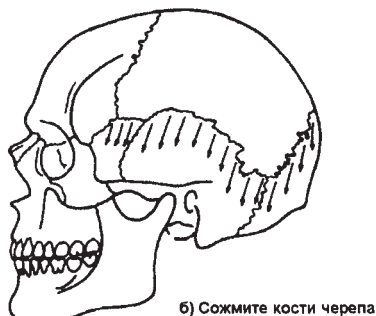
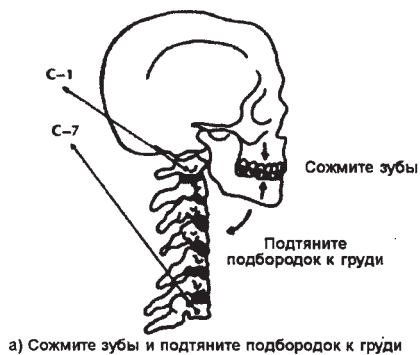
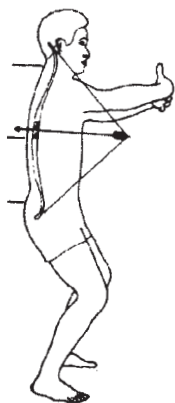
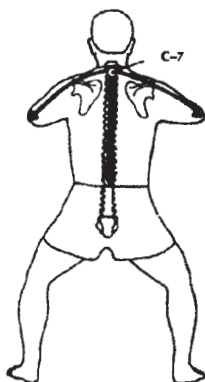


Рис. 3-53.



а) Напрягите позвоночник так, чтобы он напоминал туго натянутый лук



б) Соединение позвоночника и костей плечевого пояса происходит при вдавливании грудной кости в направлении точки C-7

Рис. 3-54.

ше к копчику, точке T-11 и выше. Регулярные занятия приведут к тому, что эта процедура будет занимать все меньше и меньше времени, пока не превратится в автоматизированный энергетический скачок.

в. Вдохнув, направьте Ци из точки T-11 в точку C-7 (рис. 3-52). Движением грудины отклоните назад зону точки C-7. Втянув подбородок, сожмите зубы (рис. 3-53а), сдавите виски (рис. 3-53б) и зону затылочной кости, а язык плотно прижмите к поверхности твердого нёба (рис. 3-53в).

Это приведет к возникновению единой напряженной структуры, напоминающей описываемый выше натянутый лук (рис. 3-54а). Теперь область шейных позвонков будет прочно соединена с собственно позвоночником, костями таза, ногами и подъемом стопы (рис. 3-54б). Восходящий поток энергии, двигаясь от таза к точке C-7, приведет к мощному толчку образовавшейся внутри силы (точки C-7, T-11 и область таза иногда называются «станция образования внутренней силы»). Управлять этой силой вы сможете, лишь научившись производить и ощущать ее в точке C-7. Сам процесс называется саморегулировкой внутричерепного насоса (рис. 3-55).

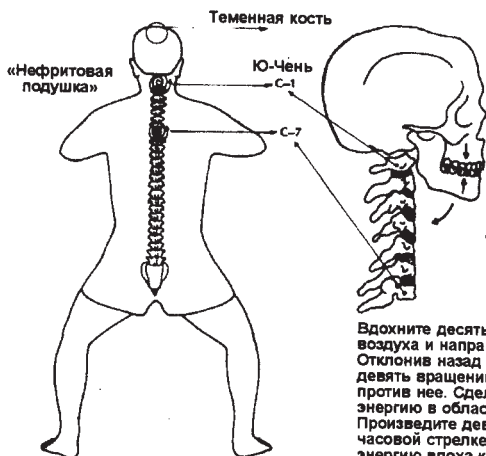


Рис. 3-55. Самонастройка
внутричерепного насоса

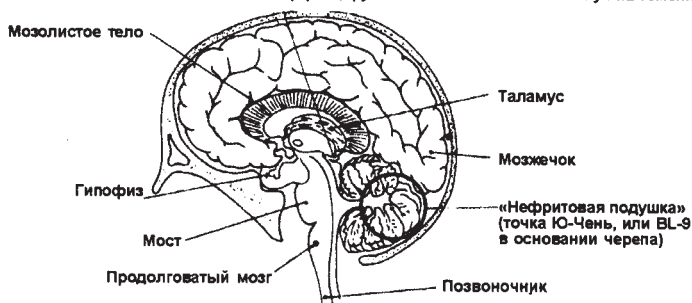
Вдохните десять процентов привычного объема воздуха и направьте энергию вдоха к точке C-7. Отклонив назад шейные позвонки, произведите девять вращений энергии *Чи* по часовой стрелке и против нее. Сделайте новый вдох, направив его энергию в область точки C-1 в основании черепа. Произведите девять вращений потока *Чи* по часовой стрелке и против нее. Вдохните, направив энергию вдоха к темени

Внутричерепной насос, включенный в результате описанных выше действий, с каждой тренировкой будет становиться более мощным, оказывая значительное стимулирующее влияние на деятельность мозга. В точке C-7 проделайте описанное выше спиральное движение *Чи* по девять витков в каждом из направлений. Ощутите, как энергия *Чи* входит в ваши лопатки, плечи, руки и пальцы. Вы почувствуете, как *Чи* начинает перескакивать из кончиков пальцев одной руки в кончики пальцев другой. Движениями глаз, направленных на большие пальцы рук, вы можете способствовать концентрации *Чи* в руках, а также перетеканию энергии из одной руки в другую.

г. При необходимости сделав небольшой выдох, вновь наберите воздух. Если вам это не удастся — просто выдохните, направив *Чи* к макушке головы мимо точки ю-чень («Нефритовая Подушка», точка BL-9, или основание черепа). Если же вы в состоянии продолжать, то подведите *Чи* к точке ю-чень и проделайте указанные спиралевидные вращения потока энергии, пока не ощутите образование ядра *Чи* в этой точке (рис. 3-55).



Шишковидная железа (Проецируется на область точки Пай-Гуй на темени)



а) Анатомическое расположение шишковидной железы

б) Направьте взгляд вверх; внутренним зрением сконцентрируйтесь на области шишковидной железы и произведите там девять вращений Ци по часовой стрелке и против нее



Рис. 3-56. Спиральное вращение Ци в области шишковидной железы



а) Кончиком языка упритесь в переднюю часть твердого неба

б) Направьте поток Ци вниз, к третьему глазу
в) Направьте Ци вниз, к солнечному сплетению

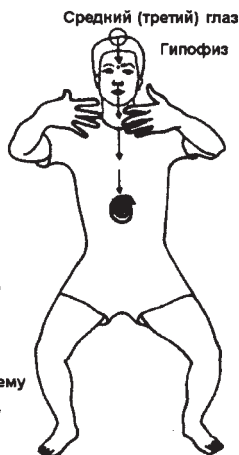


Рис. 3-57.



д. Вдохните, направив *Ци* вверх, к макушке головы (рис. 3-55) — туда, где находится шишковидная железа (рис. 3-56а). При этом помогайте потоку энергии, направив взгляд вверх. Сосредоточившись в зоне точки *пай-гуй* (область шишковидной железы), также сделайте девятикратное спиралевидное вращение потока *Ци* по часовой стрелке и против нее; помогайте этому процессу мысленно и с помощью движения глаз до появления ощущения концентрации энергии *Ци* (рис. 3-56б).

Затем почувствуйте, как поток *Ци* из области таза поднимается к центру Врат Жизни, точкам Т-11 и С-7 и затылочной кости, а оттуда — внутрь черепа, соединяя указанные центры в один канал. Если вам не хватает дыхания — выдохните, предварительно направив энергию вверх, а затем нормализуйте дыхание.

е. Убедитесь в том, что язык упирается в передний свод нёба (рис. 3-57а). Нормально дыша, направьте энергию вниз, к третьему глазу, сконцентрировавшись на этой области до ощущения появившейся там энергии (рис. 3-57б). Затем пошлите энергию дальше вниз, к верхнему нёбному своду; при этом язык будет служить мостиком, соединяющим «Канал Правителя» с основным Функциональным Каналом. После этого поток *Ци* необходимо направить в горло, к сердцу и солнечному сплетению (точка *чунь-вань*, СО-12); в последнем необходимо произвести девять противоположно направленных спиралевидных вращений энергии *Ци* до появления ощущения, что энергия присутствует в этом органе (рис. 3-57в). Движениями глаз помогайте процессу циркуляции энергии.

ж. И наконец, передайте энергию пупку (рис. 3-58а). Сконцентрируйте свое внимание на этом действии, пока не почувствуете, что поток *Ци* свободно опускается в область пупка. Всмотритесь и вслушайтесь в себя внутри — вы должны почувствовать, как вращающийся клубок *Ци* проходит от пупка к промежности, оттуда к ступням, затем подымается вверх к коленям, далее через промежность и таз в позвоночник, а уже оттуда, через



верхний свод черепа, опускается в третий глаз и через горло и сердце возвращается к пупку (рис. 3-58б). Почувствовав, что круговорот *Ци* внутри тела установился, позвольте ему продолжаться дальше самостоятельно. При этом вы должны чувствовать теплоту в наполненной *Ци* пупочной области.

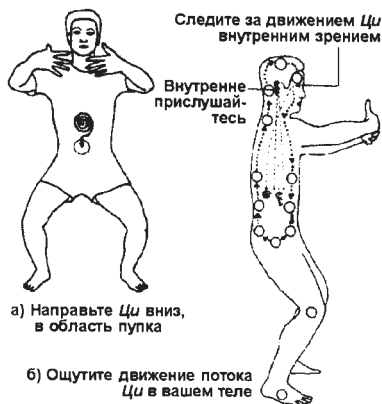


Рис. 3-58.



Рис. 3-59. Станьте прямо и положите ладони обеих рук на область пупка

Не забывайте, что по окончании каждой стадии необходимо принять устойчивое, неподвижное положение, расслабить все мышцы, пребывая в этом положении максимально возможное время. Просто стоять в течение десяти-пятнадцати минут, вслушиваясь в протекающий внутри тела мощный поток энергии, — значит впоследствии сократить на два-три часа время, необходимое для овладения техникой комплекса *Железная Рубашка*. До этого вам удалось создать мощное давление потока *Ци*; теперь же ваш мозг займется конденсацией и перераспределением этой энергии. Почувствуйте, как энергия входит в Орбиту Микрокосмоса.



Станьте прямо, языком коснитесь мягкого нёба и сложите ладони на пупке (при этом мужчины кладут на пупок правую руку, прикрывая ее левой ладонью, а женщины кладут на пупковую область левую ладонь, прикрывая ее ладонью правой руки; *рис. 3-59*). Некоторое время концентрируйте внимание на области пупка, ощущая, как цигун приводит к возникновению там энергии. Одновременно выполняйте описанный ниже комплекс упражнений Костного Дыхания.

10. Упражнения Костного Дыхания.

а. Упражнения на развитие Костного Дыхания необходимо выполнять непосредственно по завершении первой, второй и третьей стадии разучивания позы. Выполнение костного дыхания позволяет направить энергию *Ци* вниз, в область пупка в то время, когда тело еще наполнено энергетически. Отрабатывая упражнения Костного Дыхания, примите позу Обхватывания Дерева, либо иную другую.

Суть Костного Дыхания, или костной компрессии, заключена в Методе Очистки Костного Мозга с тем, чтобы, удалив

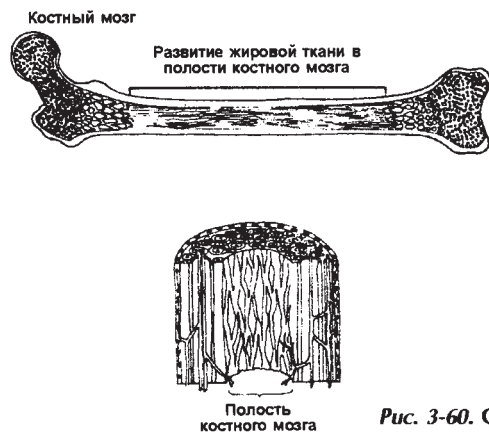


Рис. 3-60. Структура костного мозга

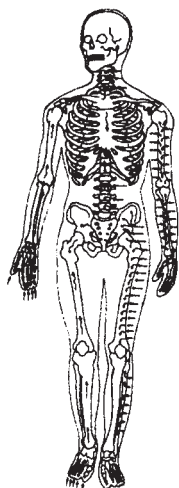


Рис. 3-61. Мысленно сконцентрировавшись и помогая движениями глаз, вдыхайте Ци через кончики пальцев рук и ног и направляйте ее вдоль конечностей к позвоночному столбу, а оттуда — в череп

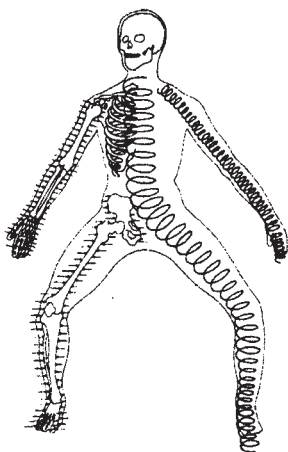


Рис. 3-62. На высших этапах овладения Железной Рубашкой вы научитесь вдыхать Ци всей поверхностью кожи, направляя ее внутрь костей скелета и создавая вокруг последних энергетическую оболочку

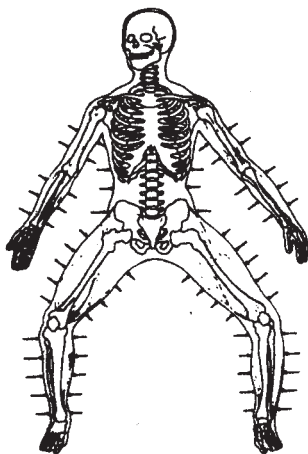


Рис. 3-63. Динамическое напряжение повышает мышечный тонус, позволяя сжимать мышечные костные ткани



из костного мозга находящийся в нем жир, получить возможность восстанавливать его за счет направления в кость творческой (сексуальной) энергии с последующей ее абсорбцией (рис. 3-60). В процессе выполнения Костного Дыхания необходимо воспользоваться потоком *Ци*, образовавшимся в результате выполнения первого комплекса *Железной Рубашки*.

Использовать *Ци* — значит абсорбировать ее костями, усиливая таким образом циркуляцию энергии. В этом случае *Ци* свободно проникает в костную структуру и кровь, снабжая их необходимыми питательными веществами и кислородом. Костное дыхание позволяет одновременно улучшить свободную циркуляцию *Ци* в организме. При этом ослабляется напряжение глубоких мышц тела, прилегающий к костям, в то время как сами кости становятся более крепкими и здоровыми за счет появившихся новых возможностей роста костного мозга — основного поставщика красных и белых кровяных телец.

Безусловно, необходимо время, чтобы научиться этому. При выполнении Костного Дыхания очень важно находиться в расслабленном, ненапряженном состоянии.

Костное дыхание состоит из следующих стадий:

1. Несколько раз вдохните и выдохните, используя при этом «дыхание» пальцами рук и ног. На первой стадии внешняя энергия вдыхается через кончики пальцев рук и ног при помощи мысленных усилий и описанных выше движений глаз; постепенно эта энергия продвигается вверх по рукам в полость черепа, откуда через позвоночник поступает к ногам (рис. 3-61). При этом возникает ощущение, как будто каждая из указанных частей тела самостоятельно дышит. Зафиксированы случаи легкого онемения, чувства наполненности, пощипывания или «странного ощущения» в костях скелета. У некоторых основная чувствительность приходится на кости ног. При вдохе с помощью пальцев возникает ощущение прохлады, которое на выдохе сменяется ощущением теплоты. Эти ощущения базируются внутри кост-



ной структуры. Постарайтесь почувствовать ваши кости внутри; при этом не важно, как вам удастся достичь этого. Костное Дыхание предназначено для удаления жира из костного мозга с тем, чтобы освободить место для позитивной энергии — такой, как созидательная (сексуальная) энергия, позволяющая ускорить процесс укрепления и восстановления как самих костей, так и костного мозга.

2. Сделайте вдох и выдох через пальцы ног; затем, на второй стадии, вновь вдохните через пальцы ног, а энергетический выдох постепенно направляйте вверх, в бедренные кости. После вдоха задержите дыхание, не допуская появления неприятных ощущений. Затем медленно выдохните через пальцы ног. В следующем цикле, вдохнув через кости голени, подымитесь к бедрам, а затем направьте выдох вниз, к берцовым костям. Выдохните через них. После этого, вновь вдохнув голенью, направьте энергию вдоха к тазу. Теперь вы почувствуете, как возникшая энергия подымается вверх по спине, постепенно охватывая всю нервную систему. Наконец, вдохните спиной (в этом случае дыхательный цикл будет самым длинным).

Теперь, вдыхая с помощью костей голени и прогоняя дыхание вверх по спине, присоедините к этому дыхание через пальцы, проходящее через предплечья, плечи и точку С-7 в череп.

Примите во внимание, что абсорбция и выдыхание энергии происходит наиболее эффективно в определенных местах — таких, как кончики пальцев рук и ног, локти, колени, кости таза, точка С-7, центр Врата Жизни, плечи, а также кончик носа (рис. 3-62).

11. Упражнения на развитие силы.

а. Данное упражнение является еще одним средством усилить движение Ци в костях скелета с удалением из костного вещества продуктов жизнедеятельности и шлаков, а также ликвидацию



негативных эмоций, трансформированных в токсины, которые, как правило, хранятся в мышечной ткани.

1. Мышцы и функция накапливания эмоций

Современная жизнь полна стрессов. Загрязняющие вещества и химикаты из окружающей среды имеют тенденцию накапливаться во внутренних органах человеческого организма. Даосское учение говорит, что таким же образом в органах человеческого тела накапливаются все положительные и отрицательные эмоции. При переполнении органов токсинами, шлаками, продуктами жизнедеятельности и избытком отрицательных эмоций излишки указанных вредоносных факторов скапливаются в прилегающих к органу мышцах; таким образом, мышцы регулируют содержание вредных компонентов во внутренних органах, служа как бы аварийным резервуаром. Если не сжимать мышцы, чтобы усилить движение Ци и избавиться от избытка накопленных в них нежелательных эмоций и элементов, то в мышцах возникнет перенапряжение, т.е. мышцы начнут сдавливать костную структуру. В результате человек будет постоянно пребывать в стрессовом состоянии.

Очистка организма от отрицательных эмоций позволяет освободить больше внутреннего пространства для положительных эмоций, которые, в свою очередь, способствуют расслабленному и спокойному состоянию мускулатуры. Приведенный ниже перечень содержит данные о соответствии между мышцами (мышечными группами) и накапливаемыми в них эмоциями. Информация предоставлена Ларри Снортом, основателем Института Общего Облегчения Личных Состояний (T.P.F.).



Мышцы и ассоциируемые с ними положительные (отрицательные) эмоции.

Руки

- боязнь потерять захват рукой
- + присвоение, попытки дотянуться до предмета

Предплечья

Лучевые кости предплечья, сгибатели и разгибатели предплечья

Соответствует меридиану желудка и др. соответствующим меридианам

-Отказ

-Боязнь нападения

+Легкость восприятия

+Способность найти выход из ситуации

Верхняя часть плечевого пояса

Соответствует меридиану желудка и селезенки

Бицепсы, трицепсы, дельтовидная мышца

Соответствует меридиану легких

-Я не могу сделать этого!

-чувство собственной слабости, опасение нехватки сил

-Сожаление, чувство потери

+Я могу сделать это!

+Сила

+Ответственность

Лопатки

Соответствует меридиану Тройного Нагревателя

-Боязнь риска, нежелание рисковать

-Трусость

+Жизнерадостность, внешняя

энергичность, жизненная сила,

активная реакция на раздражители

+Храбрость

Челюстно-лицевые мышцы, мышцы свода черепа и мышцы шеи

Соответствует меридиану желудка

Трапецевидная мышца

Соответствует меридиану почек

-Чувство вины

- Страх, желание спрятаться от проблем

+Отзывчивость

+Способность к самовыражению

+Способность рискнуть

Ступни

Соответствует меридиану позвоночного столба

-Неуверенность в себе

+Активная жизненная позиция, мечтательность, стремление оставить след после себя

Голен и задняя часть поверхности бедра
Соответствует меридиану надпочечников и Тройного Нагревателя.

Стопы

-Склонность к колебаниям, боязнь попасть на всеобщее обозрение, выжидательная позиция

+Основательность, умение подготовиться

Верхняя часть ног, четырехглавая мышца бедра

Соответствует меридиану тонкого кишечника

-Отсутствие поддержки

+Ощущение поддержки

Бедра, мышцы поясничного и подвздошного тазового отдела

Соответствует меридиану почек

-Безотчетный страх (ягодичные седалищные мышцы)

-Ненадежность, отсутствие преданности

+Лояльность, преданность, уверенность в себе

Таз, крестец

Соответствует меридиану Циркуляции Ци (половая активность)

-Неуверенность в себе

+Уверенность в себе, основательность, стабильность, прочность, устойчивость

Поясничный отдел спины

Соответствует меридиану мочевого пузыря

-Боязнь стать жертвой злонамеренности и/или обмана

+Способность к действию, храбрость,



смелость, способность взять на себя ответственность в трудной ситуации
Грудной отдел позвоночника и грудная клетка
Позвоночный столб
Соответствует меридиану мочевого пузыря
-Трусость, чувство страха и желание убежать от опасности
+Способность к действию
Ребра
Соответствует меридиану легких
-Печаль и огорчение
+Живость, сговорчивость, открытость
Цервикальный канал
Соответствует меридиану мышц-экстензоров шеи
-Чувство собственной неуклюжести, усталости
+Ясность мышления
Череп
Соответствует меридиану дыхания
Голова

Соответствует меридиану височной кости
-Занудность, смущаемость и рассеянность
+Озабоченность проблемами экологии, способность оказаться в нужное время в нужном месте, подвижность
Челюсть, жевательная мышца, крыловидные мышцы
Соответствует меридиану желудка
-Фрустрация
+Осознание собственных стремлений и потребностей
Мышцы затылочного отдела
Соответствует меридиану затылочной части головы.
+Вдохновение
-Занудность, вечная озабоченность
Грудинная кость, мышцы грудной клетки
Соответствует меридиану печени
-Злость, раскаяние
+Открытость, адекватная самооценка, чувство собственного достоинства

Упражнение на Развитие Силы, известное также как упражнение Динамического Напряжения, за несколько минут ежедневного выполнения поднимет ваш мышечный тонус гораздо эффективнее, чем часы изматывающих тренировок с отягощениями (рис. 3-63). Выполняя данное упражнение, вы сможете равномерно и эффективно нагружать мышцы без опасения переутомить их. Регулярные ежедневные проверки мышечного тонуса показали, что эти упражнения позитивно влияют на поддержание мускулатуры в хорошем состоянии.

Если вы чувствуете, что поза стоя утомила вас — отдохните, пройдитесь немного, а затем вновь примите позу Обхватывания Деревя; можно также проделать комплекс Костного Дыхания.

1. Расслабьте мускулатуру рук. Затем мысленно обхватите мышцы руки и плотно прижмите их к лучевой и плечевой кости предплечья. В таком положении мышцы руки должны



находиться 30—60 сек. С силой выдохнув через рот, полностью расслабьте мускулатуру рук и плеча. Почувствуйте, как туда устремляется поток энергии Ци, заставляя мышцы освободиться от вызывающих излишнее напряжение токсинов и отрицательных эмоций. Постарайтесь ощутить положительные эмоции, например, осознать, что вам известен светлый путь вперед; при этом позвольте жизненной силе проникнуть в ваши мышцы.

2. Расслабив мускулатуру рук, сделайте вдох и распластайте мышцы верхней части предплечья вокруг плечевой кости. Плотно сожмите их, продержав в таком положении 30 сек.—1 мин. Затем выдохните и расслабьте мышцы. Пусть у вас исчезнет опасение, будто вы не в состоянии сделать это; пусть пропадут чувства горечи, слабости, потери. Дайте положительным эмоциям проникнуть в мышцы предплечья. Почувствуйте: вы в состоянии сделать это. Ощутите в себе силу, способность к действию, к ответственности.

3. Расслабьте мышцы ног. Сделайте вдох и прижмите мышцы к поверхности большой берцовой и малой берцовой кости. Продержав мышцы в таком положении 30 сек.—1 мин., выдохните и расслабьтесь, почувствовав, как из мускулов выходят токсины и отрицательные эмоции (к примеру, неуверенность и медлительность. Пусть на их место придут готовность совершить нечто, способность вырасти в своих глазах. При этом ощутите, как в вашем теле зарождается поток Ци.

4. Расслабив мышцы бедра, вдохните и плотно прижмите мышцы к бедренной кости; зафиксируйте их в таком положении на 30 сек.—1 мин. Затем сделайте выдох и расслабьте мышцы, позволив им отойти от поверхности бедренной кости. Избавьтесь от чувства отсутствия опоры; пусть его место займет ощущение прочной опоры в жизни. Почувствуйте, как между костью и мышцами циркулирует энергия Ци.



5. Расслабьте мышцы шеи. Сделайте вдох и плотно сожмите мышцы свода черепа, а также грудинно-ключично-сосцевидную, трапецевидную мышцы. Продержите их в таком положении 30 сек.—1 мин. Расслабьте мышцы и ощутите, как вас покидает чувство вины и страха. Почувствуйте, как в вас поселяются желание к самовыражению, отзывчивость и стремление рискнуть.

6. Расслабьте спину (особенно большую ромбовидную мышцу, идущую вдоль позвоночного столба) и плечевой пояс. Сделав вдох, плотно прижмите мышцы к позвоночнику, начиная с грудного отдела и заканчивая поясничным отделом позвоночного столба и дальше, к копчику, а также к грудной клетке. Продержите мышцы в таком состоянии 30 сек.—1 мин. Затем расслабьтесь и избавьтесь от чувства, будто вы — вечная жертва злонамеренности и обмана. Пусть уйдет из вашего тела трусость и желание бежать от трудностей. Отпустите на свободу печаль, сожаление и усталость. На их место придут ощущение храбрости, открытости, способность взять на себя ответственность за выполнение и желание достойно справиться с этим.

7. Попрактиковавшись в выполнении указанных упражнений в течение одной-двух недель, вы можете приступить к выполнению упражнений 1...6 в едином комплексе, начиная с рук и переходя к ногам, мышцам головы и шеи, а затем — к позвоночному столбу и грудной клетке. После фиксации прижатия мышц в течение 30 сек.—1 мин. полностью расслабьтесь. Почувствуйте, что мышцы и кости существуют раздельно друг от друга.

8. Закончив выполнение упражнения, выпрямьтесь и положите ладонь на область пупка. При этом мужчины должны класть на пупок ладонь правой руки, прикрывая ее левой рукой. Женщины сначала кладут левую руку, которую прикрывают сверху правой. Сохраняя неподвижность в течение некоторого времени, почувствуйте, как в вашем теле циркулирует энергия Ци. Затем сконцентрируйтесь на том, чтобы



собрать *Ци* в пупочной области (в начале занятий можно помогать себе движениями ладони).

а. Мужчины: вращение потока *Ци* необходимо начинать от пупка по расходящейся спирали по часовой стрелке. Сделайте 36 вращений в направлении наружу от тела, следя за тем, чтобы не выйти за пределы нижнего края диафрагмы, либо верхней границы лобкового симфиза. Продолжение спирального вращения *Ци* за пределами лобкового симфиза приводит к утечке энергии. Затем направьте *Ци* в обратную сторону против часовой стрелки, по сходящейся спирали, направленной вовнутрь; при этом необходимо совершить 24 вращения. По окончании необходимо вновь собрать *Ци* в области пупка.

б. Женщины должны проделать тот же комплекс вращений; однако начинать вращение следует в направлении против часовой стрелки, заканчивая вращением по часовой стрелке.

Продолжайте выполнять приведенное здесь упражнение в течение одной-двух недель. Для более детального усвоения правил работы с энергией *Ци* прочтите о Медитации на Орбите Микрокосмоса во второй главе настоящей книги.

По мере занятий вы научитесь манипулировать потоками *Ци* лишь посредством мыслей.

Завершив упражнения, расслабьтесь и немного походите. В случае появления ощущения сдавленности в груди, легкими движениями ладоней разотрите область грудной клетки и направьте *Ци* вниз, в область пупка.

в. С каждым разом, завершая полный цикл упражнения, вы будете затрачивать все меньше времени на его выполнение при подготовке к позе Обхватывания Дерева. А теперь направьте *Ци* в точку *пай-гуи* (в основании черепа) — и вы почувствуете, как будто она пытается пробиться сквозь крышку черепной коробки. Заканчивайте, как всегда, направлением потока *Ци* в область пупка.



Б. Практическое выполнение позы Обхватывания Древа.

1. Подготовительные упражнения (рис. 3-64).

Достаточно попрактиковавшись в выполнении предыдущих упражнений, осознав их суть, можно приступать к следующей стадии освоения позы Обхватывания Древа.

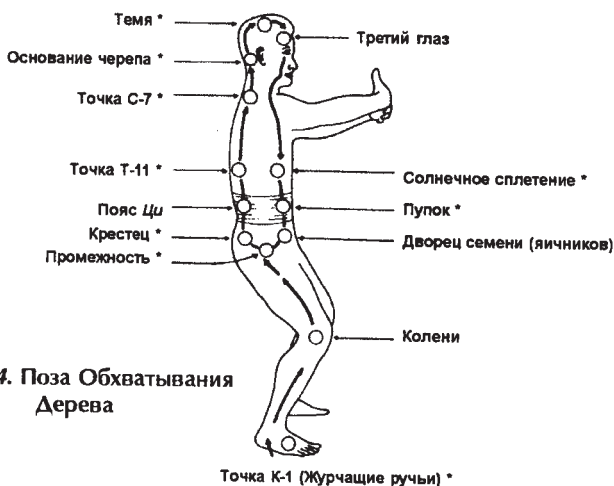


Рис. 3-64. Поза Обхватывания Древа

а. Примите Позу Всадника. Поддерживая спину выпрямленной, слегка опуститесь вниз; ноги при этом должны быть раздвинуты на стандартное расстояние, равное длине голени. Слегка разверните стопы внутрь, как бы поставив их в диаметрально противоположных точках окружности. Колени должны быть согнуты, а область промежности расслаблена и открыта для прохождения энергии.

* Произведите девять вращений Ци по часовой стрелке и против нее



б. Вытяните руки перед собой на уровне плеч ладонями к себе, как бы обнимая ствол дерева. Пальцы рук должны быть слегка разведены; большие пальцы смотрят вверх. Расстояние между кончиками пальцев обеих рук должно приблизительно равняться ширине лица. Представьте, что вы несильно сжимаете перед собой большой шар.

в. Кончиком языка упритесь в мягкое нёбо. Сделайте от девяти до восемнадцати циклов глубокого вдоха-выдоха: при каждом выдохе втягивайте живот, а диафрагма груди поднимается вверх, к ключицам, сдавливая легкие и подтягивая вверх внутренние половые органы. При вдохе диафрагма должна опускаться, надавливая на органы брюшной полости так, чтобы промежность ощутимо выпячивалась вниз.

г. Выдохнув на девятый (восемнадцатый, тридцать шестой раз), вдохните десять процентов привычного объема воздуха, направив его в область пупка; при этом передняя стенка брюшной полости должна оставаться плоской. Подтяните вверх наружные половые органы (женщины должны плотно сжать влагалище), а также область ануса. Сделав новый вдох, поочередно подтяните правую и левую части ануса, направляя энергию *Ци* к почкам. Обернув почки энергией, плотно упакуйте их; затем сконцентрируйте *Ци* в области пупка, проделав по девять спиралеобразных вращений потока *Ци*, сначала по часовой стрелке, затем — против. Каждый раз, когда вам необходимо вдохнуть, делайте паузу во вращении *Ци*.

д. Вдохните еще десять процентов привычного объема воздуха, направляя вдох в зону, расположенную в 8 см ниже пупка (для женщин — в область Дворца Яичников); плотно упакуйте *Ци* в этом месте. Следующий вдох направьте в нижний отдел брюшной полости (для мужчин — в область Дворца Семени). Задержите дыхание, насколько это возможно. Выдохнув следующие десять процентов, направьте воздух вниз, к области промежности, задержав его там так долго, как только сможете. Если



указанная процедура не вызывает у вас неприятных ощущений — продолжайте повторять ее. Иногда целесообразно немного выдохнуть, чтобы при следующем вдохе набрать больше воздуха, однако вначале нужно стремиться набрать меньшее количество воздуха за короткий промежуток времени. С увеличением тренированности можно вдыхать больше воздуха, задерживая его более продолжительное время.

е. Выдохнув, направьте энергию вдоль задней поверхности ног в землю. При этом ступни наполнятся энергией, и вы почувствуете, как «дышат» ладони и подошвы ступней. В процессе этого телесного дыхания отрегулируйте общее дыхание.

ж. Увеличьте давление стоп (особенно, больших пальцев ног) на поверхность земли. Почувствуйте, как через «Журчащие Ручьи» в точках К-1 на подошве стопы вы начинаете всасывать энергию Земли. «Вцепитесь» ступнями в землю. Сделайте вдох и начните вбирать ступнями энергию земли. Соберите энергию в зоне ступней, заставив ее сделать девять оборотов вокруг расположенной на подошве точки К-1 по часовой стрелке и девять — в противоположную сторону. Сожмите сфинктер заднего прохода и мышцы промежности, подтянув яички (мышцы влагалища) и анус. Поднимите энергию вдоль передней части голени к коленям, а затем, сконцентрировав Ци в области коленей, зафиксируйте их в слегка развернутом положении. Слегка изменив наклон бедер, направьте Ци к ягодицам, а затем в область промежности. Задержите энергетический поток в указанной области и сделайте девять вращений Ци по часовой стрелке и девять — против. Затем выдохните и восстановите нормальное дыхание с помощью упражнений Энергетического Дыхания (девять-восемнадцать раз); при этом постарайтесь ощутить, что в процессе дыхания участвуют активные зоны ладоней и ступней.

з. Вдохните десять процентов привычного объема воздуха, подтягивая левую и правую часть анальной области и упаковывая в энергию Ци поясничный отдел спины и почки.



и. Сожмите заднюю часть анальной области с тем, чтобы направить *Ци* вверх к копчику. Подтяните яички или влагалище. Надавливая с помощью потока *Ци* на копчик, отклоните его назад, не изменяя при этом положение бедер. Это приведет к выпячиванию нижнего (поясничного) отдела позвоночного столба и общему выпрямлению позвоночника. Вдохнув следующие десять процентов воздуха, упакуйте копчик в оболочку из *Ци*. Соберите *Ци* в плотный комок в области копчика, а затем усилием воли проделайте девять вращений энергетического комка по часовой стрелке и девять вращений — против нее. При этом область анального отверстия должна быть постоянно сжата.

к. Вдохните десять процентов привычного объема воздуха и, подтягивая *Ци* в зону точки T-11, выпрямите спину. Совершите девять вращений *Ци* в указанной точке — сначала по часовой стрелке, затем — против. Диаметр круга вращения должен быть в пределах 8 см.

л. Вдохнув десять процентов привычного объема воздуха, приступите к упаковке спины в энергию *Ци*. При этом продолжайте сжимать мышечное кольцо ануса, органы промежности, подтяните яички (либо сожмите влагалище), а также сожмите мышцы шеи и, после рекурсии грудной клетки, толкните кость грудины назад с тем, чтобы добиться ощутимого выпячивания зоны точки C-7.

м. Подтянув подбородок к груди, закрепите его положение с помощью мышц шеи; мускулатура груди при этом должна быть расслаблена. В процессе выполнения этого действия энергия *Ци* поднимается от копчика в точку C-7. Упакуйте *Ци* в зоне точки C-7, совершив энергетическим комком девять вращений по часовой стрелке и девять — против часовой стрелки. Это приведет к активизации расположенного в основании черепа внутричерепного насоса (Нефритовая Подушка, точка C-1), который совместно с копчиковым насосом способствует движению спинномозговой жидкости вверх по внутреннему каналу позвоноч-



ного столба. Кроме того, копчиковый и внутричерепной насосы приводят к общей активизации спинномозговой жидкости как внутри позвоночника, так и в месте его соединения с головным мозгом.

н. Поддерживая в напряженном состоянии мышцы шеи, вдохните, упаковывая в оболочку из *Ци* Нефритовую Подушку. Соберите энергию в указанной точке, совершив ею девять вращений по часовой стрелке и столько же раз в противоположном направлении.

о. Наберите десять процентов воздуха, направив энергию вдоха к крышке черепной коробки. Остановитесь в этой фазе и поднимите взгляд вверх; затем внутренним зрением найдите шишковидную железу и проделайте вокруг нее вращение *Ци* девять раз по часовой стрелке и девять раз — против, пока хватает дыхания. Затем медленно выдохните. Расслабьте мускулы шеи, мышечный зажим ануса, область промежности и урогенитальную диафрагму. В процессе выполнения упражнения кончик языка должен упираться в мягкое нёбо.

п. Восстановите дыхание с помощью упражнений Энергетического Дыхания; старайтесь, чтобы длина выдоха превосходила длину вдоха. Сконцентрируйтесь на области третьего (внутреннего) глаза и направьте энергию *Ци* от языка вниз: через горло и сердце к солнечному сплетению. Соберите *Ци* в область солнечного сплетения, совершая вращение потока энергии девять раз по часовой стрелке и девять раз против часовой стрелки.

р. Распрямив пальцы ног, несколько разведите колени до ощущения появления силы в коленном суставе — это позволит вам добиться плотного контакта ступней с поверхностью земли. Прикладывая динамическое усилие к малым и большим буграм ступней, а также к наружным краям свода стопы, направьте энергию *Ци* нисходящим потоком к подошвам. Проследите, чтобы все девять точек стопы плотно соприкасались с землей.



с. Сохраняя неподвижную позу, почувствуйте приток энергии от земли; через ноги *Ци* поднимется по позвоночному столбу к точке С-7, оттуда направится к рукам, вверх к шишковидной железе и гипофизу, а затем через фронтальную часть тела — вниз к пупку. Почувствуйте нагрев в области пупка. Вы можете продолжать циркуляцию *Ци* внутри вашего тела сколь угодно долго по вашему желанию.

т. Прodelайте комплекс упражнений Костного Дыхания.

у. Прodelайте комплекс упражнений на Развитие Силы.

ф. Сохраняя правильную осанку и продолжая упираться языком в верхнее нёбо, соберите энергию *Ци* в области пупка (рис. 3-65).

х. Не спеша пройдитесь, восстанавливая нормальное дыхание. Для предупреждения возможного застоя энергии *Ци* в груди, сделайте несколько скользящих похлопываний ладонями вниз и вдоль грудной клетки; походите еще немного с тем, чтобы дать возможность *Ци* правильно распределиться внутри вашего организма и чтобы мышцы восстановили свою форму (рис. 3-66).

Расслабьте переднюю брюшную стенку. Помните, что мягкость рождает энергию, ибо учение гласит, что мягкое создает сильное. Чтобы добиться этого, поддерживайте мускулы передней брюшной стенки в состоянии мягкого и упругого напряжения.

Со временем вы сможете выполнять позу Обхватывания Древа за два дыхательных цикла: на первом вдохе энергия будет опускаться вниз вдоль фронтальной поверхности тела, а на втором — подниматься вверх вдоль спины. В дальнейшем возможно сконцентрировать выполнение позы в пределах одного дыхательного цикла. Эта поза отлично укрепляет мышечно-сухожильные меридианы, соединяющие большие пальцы рук и ног.



Рис. 3-65. Станьте прямо и положите ладони обеих рук на область пупка



Женщины накрывают ладонь левой руки ладонью правой



Мужчины накрывают ладонь правой руки ладонью левой



Сконцентрируйте энергию Ци, направляя ее в область пупка

Медленно проходите, совершайте похлопывающие движения ладонью вдоль грудной клетки в направлении сверху вниз

Совершайте похлопывающие движения ладонью вдоль грудной клетки в направлении сверху вниз

Рис. 3-66.

Возможно, уже на этом этапе вы почувствуете, что Железная Рубашка дает оптимальную нагрузку организму и вызывает ощущение уверенности в себе.



В. Краткое изложение упражнений к позе Обхватывания Дерева (рис. 3-67).

1. Исходное положение — стоя, ноги находятся на расстоянии, равном длине голени. Надавите сверху на копчик; округлите лопатки; расслабьте мышцы груди. Голову держите ровно. Приведите руки в положение обхватывания ствола дерева; большие пальцы рук направлены вверх, остальные пальцы расслаблены, почти соприкасаясь друг с другом.

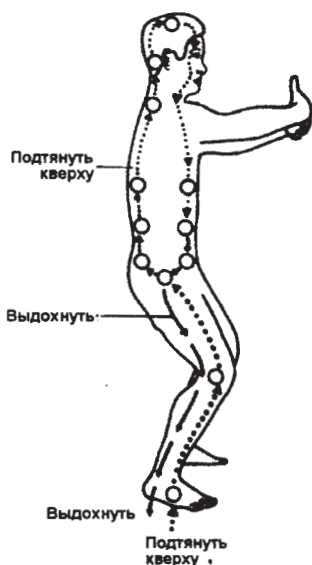


Рис. 3-67. Циркуляция энергии Ци в позе Обхватывания Дерева

2. Девять-восемнадцать раз сделайте нижнее брюшное дыхание; при вдохе округляйте живот, а при выдохе — уплощайте его с боков. Почувствуйте, как вместе с процессом дыхания поднимаются и опускаются половые органы.

3. Выдохнув, сделайте живот плоским и опустите вниз диафрагму.

4. Сделайте вдох. Плотно сожмите область промежности и ануса, сначала подтягивая сфинктер заднего прохода, а затем левую и правую части анальной области. Почувствуйте, как энергия Ци поднимается к почкам; оберните почки в энергетическую оболочку. Подтяните вверх половые органы. (Не забывайте, что мышечный зажим заднепроходного отверстия тесно взаимосвязан со всеми органами и железами внутренней секреции).

Не ослабляя легкого напряжения мышц передней брюшной стенки, сконцентрируйте энергию Ци в области пупка. Продолжая сохра-



нять расслабленность мышц груди и слабое напряжение живота, сделайте девять спиралеобразных вращений энергии Ци по часовой стрелке, затем столько же раз вращайте энергетический комок в противоположную сторону; при этом максимальный диаметр спирали не должен превосходить 8 см.

5. Сделав следующий вдох, направьте его в зону белой линии живота. Упакуйте там энергию Ци, не производя никаких вращений ею.

6. Прodelайте то же самое с нижним отделом брюшной полости.

7. Энергию вдоха направьте в область промежности до появления ощущения, что она выпячивается вниз.

8. Сделайте глубокий энергетический выдох через ноги и ступни в землю, на глубину порядка 15 см. Используя нижнее брюшное дыхание, почувствуйте, как дышат активные зоны ладоней и ступней.

9. Вдохнув, крепко сожмите область промежности и вдавите подошвы ступней в землю. «Вцепившись» пальцами ног в поверхность земли, произведите спиральное вращение энергии Ци в расположенных на подошве ступни активных точках меридиана почек (К-1); необходимо проделать по девять спиральных вращений по часовой стрелке и против нее, причем направления вращений на каждой ступне должны совпадать.

10. Сделайте вдох и направьте энергию к коленям. Зафиксируйте коленные суставы, но вращение энергии не производите.

11. Сделав вдох, направьте его энергию в область промежности и там заставьте Ци сделать по девять вращений по и против часовой стрелки. Почувствуйте, как выпячивается промежность.

12. Выдохните, восстановите дыхание до нормального, концентрируясь на том, как дышат активные точки ладоней и ступней.



13. Сделав вдох, направьте его энергию к копчику; затем, отклонив копчик назад, упакуйте его в энергетическую оболочку и произведите в копчиковой зоне спиральное вращение энергии *Ци* по девять раз по часовой стрелке и против нее. Это позволит включить копчиковый насос.

14. Вдохните, направив энергию вдоха к точке Т-11; затем наполните энергией область почек, заставив *Ци* изнутри надавить на поясничный изгиб позвоночника в направлении наружу. Прodelайте по девять спиралеобразных вращений потоком *Ци* по часовой стрелке и против нее.

15. Сделав вдох, направьте его энергию в точку С-7; выпрямите шейный изгиб позвоночника и зафиксируйте шею в этом положении. Произведите по девять спиралеобразных вращений энергии *Ци* по часовой стрелке и против нее.

16. Направьте энергию вдоха к Нефритовой Подушке; плотно сжав зубы, мышечным усилием сожмите череп и область височных костей с тем, чтобы задействовать внутричерепной насос и укрепить его структуру. Произведите по девять спиралеобразных вращений энергии *Ци* по часовой стрелке и против нее.

17. Энергию следующего вдоха направьте в область гипофиза головного мозга и произведите там по девять спиралеобразных вращений энергии *Ци* по часовой стрелке и против нее. Если вам не хватает одного вдоха для этого, вы можете пропустить энергию *Ци* к Нефритовой Подушке, либо сделать еще один вдох с тем, чтобы повысить ваш потенциал.

18. Упираясь кончиком языка в мягкое нёбо, выдохните и восстановите дыхание.

19. Сконцентрируйтесь на области третьего (внутреннего) глаза до появления ощущения концентрации энергии в ней. Затем опустите поток *Ци* к солнечному сплетению и там проделайте по девять спиралеобразных вращений *Ци* по часовой стрелке



ке и против часовой стрелки. Опустите Ци в область пупка. Сохраняя неподвижность, пробудьте в этой позе некоторое время.

20. Станьте прямо и, сведя ноги вместе и положив руки на область пупка, сконцентрируйте там энергию Ци. Расслабьтесь, продолжая собирать Ци в пупочной области. Достигнув полного расслабления, немного пройдитесь (при необходимости помогите нисходящему движению Ци с помощью поглаживающих движений ладоней от груди к области пупка).

21. Прodelайте комплекс упражнений Костного Дыхания.

22. Закончите цикл упражнениями на Развитие Силы.

III. УПРАЖНЕНИЯ НА УКорЕНЕНИЕ И КОНЦЕНТРАЦИЮ ЭНЕРГИИ ЦИ, ИЛ- ЛЮСТРАЦИИ К ОТДЕЛЬНЫМ ЭЛЕМЕН- ТАМ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОЗ.

A. Практические советы по выполнению укоренения.

Практика укоренения является одним из важнейших элементов оздоровительных систем в даосизме. Собственно, укоренение можно сравнить с фундаментом здания — чем крепче фундамент, тем выше здание и тем труднее его разрушить.

Овладев техникой укоренения, вы почувствуете, что находитесь в большем контакте с землей, где бы вы ни находились в течение дня (рис. 3-68). Вы почувствуете себя более уверенно, станете мыслить более практично. Многие из тех, кто изучает даосскую оздоровительную технику, после занятий



укоренением по системе Железной Рубашки обнаруживают хорошую сбалансированность внутренних структур своего организма, а также значительное качественное улучшение физических возможностей, проявляющееся, например, в спорте, занятиях йогой и т. п.

Как правило, занимающиеся даосскими оздоровительными упражнениями придают особое значение технике укоренения. Ведь чем больше человек укореняется в Матери-Земле, тем более сбалансированным становится его энергетический потенциал, который в свою очередь влияет на энергетику оздоровительных процессов. На более высоком уровне овладения даосской оздоровительной техникой укоренение становится необходимым при тренировке Каналов Внешней Силы и Поясных Каналов. Оздоровительная система Тай-Ци (Исцеляющая Рука), как и способы духовных медитаций высшего уровня, для превращения энергии жизненной силы в духовную энергию (что необходимо для рождения души и духа) использует не только земную, но и небесную энергию. Именно энергия Земли помогает процессу роста души и духа. Астральные путешествия требуют крепкого укоренения; поэтому укоренение в земле помогает управлять душой



По отношению к душе (телу Ци) и духу укоренение выполняет те же функции, что и центр управления, контролирующий запуск космической ракеты. Чем лучшим будет укоренение, тем более сбалансированной будет энергетика вашего тела.

Рис. 3-68. Принцип укоренения в теле Матери-Земли



и духом так же, как центр управления руководит полетом космической ракеты. Те же, кто пытается поднять Ци к голове, или получить небесную энергию, не имея при этом необходимой связи с землей, наполняются неясной пустотой вместо того, чтобы чувствовать пропорциональную опыту возвышенность духа.

Поэтому при выполнении комплекса *Железная Рубашка* старайтесь всегда обеспечивать баланс между двумя телесными аспектами.

Для совершенствования техники *укоренения* необходимы двое участников, один из которых будет толкать, а другой стоять. Эти упражнения значительно улучшат выполнение поз. Многие ощущают, что одна часть их тела слабее другой: например верхняя часть (шея) оказывается слабее нижней части тела. Чтобы адекватно оценивать необходимость улучшения слабых частей и органов тела, необходимо сначала развивать сильные части и органы.

В процессе упражнений вы станете сильнее и вам потребуется меньше усилий для поддержания нормальной структуры тела, поскольку вы нарастите добавочную мышечную массу, а связки, сухожилия и места их прикрепления будут соединены в единую целостную структуру. При правильном выполнении *укоренения* возникает ощущение энергетической подпитки от земли, или чувство, будто теперь с землей вас соединяют прочные корни. Это происходит потому, что ваше тело превращается в единую структурную единицу, которая с силой вжимается в землю, — можно даже почувствовать, как костная структура вашего тела как бы погружается в почву.

В процессе упражнений вы научитесь быстрее и легче отправлять поток энергии по нужным маршрутам. Для проверки качества *укоренения* найдите себе партнера, который будет толкать вас в момент, когда ваше тело представляет собой целостную структуру.



1. Поза.

Основной целью *укоренения* в комплексе *Железная Рубашка* является выстраивание костей и суставов скелета в линию, позволяющую ощутить тело как одно неделимое целое. По мере тренировок вы сможете делать это быстрее и легче. Вначале примите Позу Всадника (при этом допускается раздвинуть ноги несколько шире обычного). Необходимо помнить, что если ноги разведены гораздо шире, чем это рекомендуется, для поддержания тела в нужном положении вам придется применять дополнительную мышечную силу. Это значит, что при воздействии усилия извне ваши мускулы воспримут это добавочное усилие, нарушив всю целостность структурного равновесия. Аналогичным образом положение оказывается неустойчивым, если ноги расположены слишком близко одна от другой — в этом варианте вам придется перенапрягать сухожилия в ущерб равновесию.

В момент, когда партнер с силой толкает вас, шея должна быть расслаблена, во избежание проникновения силы удара в мышцы и органы шеи (что может вызвать болевые ощущения). Для сохранения положения тела необходимо, чтобы вся ваша структура — внутренние органы, сухожилия, связки и мускулы — работали четко и слаженно, как единое целое. В свою очередь это позволит постепенно увеличивать внутреннюю силу сопротивления.

2. Энергетический пояс Ци.

Важным моментом при обучении *укоренению* является упаковка *Ци* во внутренние органы, особенно в область почек, с последующим соединением их с точками К-1 (Журчащие Ручьи) в одну линию. Необходимо соединить воедино почки и пупок с тем, чтобы образовался широкий пояс, охватывающий ваше тело, как показано на *рис. 3-69а*. Объединение пупка, боков, обеих



почек и точки Т-11 с помощью энергии Ци является основным принципом в практике *укоренения* и носит название «Пояс Ци».

Пояс Ци является основным соединительным элементом между верхним и нижним энергетическими центрами, общей структурой тела и собственно энергией Ци. Для создания *Пояса Ци* сначала упакуйте энергию в почки и область пупка, начиная с левой почки и двигаясь через левую латеральную поверхность брюшины в направлении пупка. Затем откройте для энергетического воздействия правую почку, упакуйте в нее энергию Ци и, обернув почку в энергетическую оболочку, через правую латеральную поверхность брюшины направьте энергию в область пупка. Таким образом, две части энергетического потока сомкнутся в пупочной области. По мере расширения *Пояс Ци* захватит точки Т-11 и энергетический центр Врата Жизни. При этом возникает ощущение, что живот раздувается, подобно хорошо накачанной шине, заключенной внутри широкого пояса. Несколько раз добившись образования *Пояса Ци* при выполнении *укоренения*, в дальнейшем вы сможете совершать это гораздо быстрее, не прибегая к помощи мускулов при формировании единой структуры организма. *Пояс Ци* поможет вам сохранять спокойное и расслабленное состояние при выполнении *укоренения*.

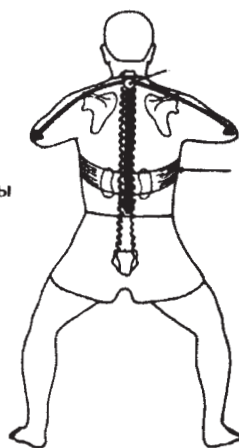
3. Основные элементы *укоренения*.

- а. Примите позу Обхватывания Древа.
- б. Направьте поток Ци в область, расположенную ниже пупка.
 - в. Слегка присядьте так, чтобы это было удобно и, немного разведя колени в стороны, откройте область промежности для энергетического воздействия.
 - г. Пальцы стопы немного разверните внутрь. После фиксации коленных суставов окажется зафиксированным и голе-

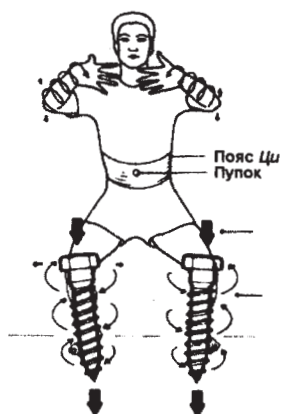


ностопный сустав; при этом ваше тело примет положение сидящего в седле всадника. Направьте вес тела к коленям, ощущая связь между коленными суставами, голеностопом и ступнями. Почувствуйте, как ваше тело всем своим весом притягивается к земле. При этом сила притяжения проходит через всю костную структуру организма (рис. 3-696). Ощутите, как ваши кости ног, подобно губке, впитывают эту силу, сообщая ее земле.

Рис. 3-69. Принципы выполнения укоренения



а) Энергетический пояс Ци скрепляет органы и части тела в единую структуру



б) Вдавливая ноги в землю, слегка разверните колени кнаружи, как бы вкручивая Ци в землю

д. Руки находятся на уровне плеч, локти опущены. Почувствуйте, как сила передается через опущенные локти костной структуре. Во избежание разъединения сухожильной цепочки не поднимайте локти вверх.

е. Выровняйте плечевой пояс, затем, вогнув грудную клетку и округлив лопатки, соедините последние с позвоночным столбом. Образовавшуюся структуру через тазобедренные суставы присоедините к коленям и голеностопу.

Направив большие пальцы рук вверх, а мизинцы — вниз, соедините суставные сочленения плеча в единую цепь, чувст-



вуж, как натягиваются сухожилия. Затем присоедините к плечам запястные суставы. Расслабьте мышцы шеи, особенно трапециевидную мышцу с тем, чтобы суставное сочленение не распространялось на голову, передающую силовой импульс шеи. В противном случае толчок партнера будет иметь для вас учетверенную силу и собьет с ног. В то же время, при расслабленной шее и прочном соединении плечевого пояса с позвоночником сила удара уйдет в землю по позвоночному столбу.

Для того чтобы обеспечить соединение суставов плечевого пояса с позвоночником, необходимо округлить лопатки и привести грудину в вогнутое положение — это обеспечит передачу импульса силы от плеч к лопаткам. После этого с силой распрямите шею, выпятив наружу точку Т-11. Не изменяя положения бедер, выпрямите копчик, пока не почувствуете, что позвоночный столб, подобно натянутому луку, вибрирует от сконцентрированной в нем силы. Теперь все основные группы костей выстроены в оптимальную линию. Открытая область промежности позволит тазобедренным суставам надежно соединяться с коленями, далее — со ступнями и через них — с землей. Почувствуйте, что *Пояс Ци* плотно охватывает ваше тело, поддерживая целостность костной структуры.

4. Практические элементы укоренения.

Толчки партнера позволяют укреплять вашу силу *укоренения*, повысить прочность мышечных фасций и позвоночного столба, улучшить работу крестцового отдела и внутричерепного насоса.

Приняв позу Обхватывания Дерева, указанным выше образом упакуйте энергию вдыхаемого воздуха во внутренние органы. Затем ваш партнер должен поочередно сделать толчок (но не удар) кулаком в область копчика, точек Т-11, С-7 и в основание черепа. Весьма важно добиться укрепления вы-



шеуказанных центров с последующим их объединением в одну линию. В случае отсутствия линейного соединения каждый из этих центров превратится в набор разнонаправленных линий, не способных передать силу толчка земле.

Позвоночник является центральным органом нервной системы, управляющим всеми остальными частями тела. Позвоночный столб состоит из большого количества костей, надежное соединение которых обеспечивается мышцами, мышечными фасциями и сухожилиями. Большинство упражнений не предназначено исключительно для укрепления позвоночника. В то же время, комплекс Цигун под названием *Железная Рубашка* как раз предусматривает укрепление целостной костной структуры, в особенности позвоночника. Слабость позвоночного столба в большинстве случаев приводит к проблемам с осанкой, затруднению дыхания и общей слабости внутренних органов. Образуется своего рода порочный круг: ослабленные внутренние органы являются первопричиной слабого позвоночника, а возникающая из-за этого плохая осанка не дает возможности *Ци* нормально циркулировать внутри тела, исцеляя пораженные органы. В то же время комплекс *Железная Рубашка*: 1) защищает органы, производящие жизненную энергию *Ци*; 2) посредством энергетической упаковки *Ци* повторно заряжает эти органы; 3) при помощи циркуляции энергии *Ци* вдоль позвоночного столба укрепляет нервную систему и 4) создает зоны хранения *Ци* внутри тела, способствующие удалению жировых отложений.

5. Укрепление копчикового насоса (рис. 3-70).

Копчик представляет собой очень важный орган, позволяющий накачивать *Ци* внутрь спинномозгового канала. Примите позу Обхватывания Древа. Не забывая о положении копчика, упакуйте в него энергию *Ци*, создайте *Пояс Ци*; после этого ваш партнер должен сделать толчок кулаком в об-



ласть вашего копчика. Медленно сдвинув копчик назад, оттолкните руку партнера, практически не изменяя положения бедер. Затем партнер должен усилить толчок настолько, чтобы вы лишь едва могли удержаться на ногах. Постепенное усиление толчка позволит вам значительно усилить область крестца и копчика. В таком положении необходимо находиться одну-две минуты, сохраняя нормальный ритм дыхания. Обращайте внимание на то, как сила толчка партнера передается через ваш копчик к ногам, а от них — через ступни в пальцы ног. При этом вам необходимо заставить силу поменять направление движения: из пальцев ног отправиться обратно в ступни, затем через голеностоп и ноги к копчику.

После этого немного отдохните, ощущая, что копчик открыт для прохождения энергии *Ци*, текущей вверх по позвоночному столбу.

По мере тренировок вы научитесь противостоять толчкам в копчик без всякого напряжения, не чувствуя необходимости упаковывать его в *Ци*. Сила толчка будет просто направляться в землю, а сила земли через подошвы ступней будет восходить к копчику по костным структурам, сопротивляясь воздействию извне. Следите за тем, чтобы не наклоняться в сторону партнера.

6. Укрепление точки T-11.

Точка T-11, расположенная в области одиннадцатого грудного позвонка (соответствует меридиану надпочечников и почек) в даосской школе также считается своеобразным насосом, способствующим прохождению энергии в верхнюю часть тела. Встаньте в позу Обхватывания Дерева, упаковав энергией *Ци* внутренние органы.

По мере того как ваш партнер толкает вас в зону точки T-11, сопротивляйтесь этому, стремясь вытолкнуть наружу эту зону

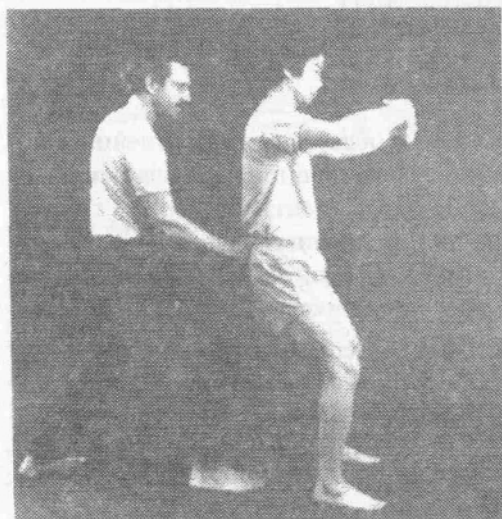
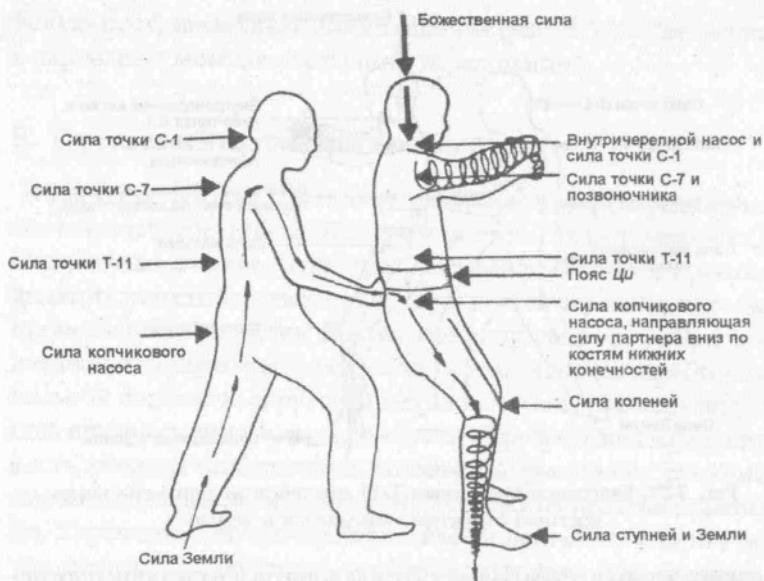


Рис. 3-70.

Благодаря действию копчикового насоса сила, прикладываемая партнером, уходит вдоль костной структуры в землю

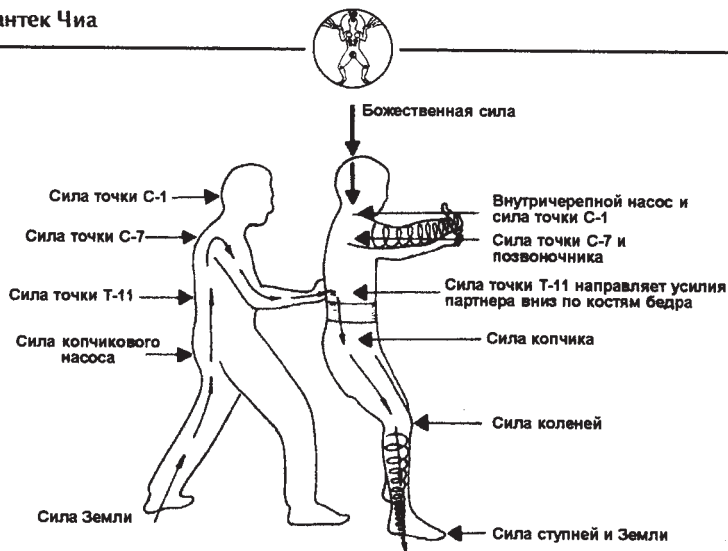


Рис. 3-71. Благодаря силе точки Т-11 воздействие партнера через костную структуру передается в землю

позвоночного столба. Избегайте наклоняться в сторону партнера; помните, что в вашем противодействии участвуют лишь позвоночник, но не все тело (рис. 3-71).

7. Укрепление точки С-7.

Точка С-7, расположенная в области седьмого шейного позвонка, считается центром, соединяющим все сухожильные окончания тела. Укрепление этого центра приводит к повышению крепости сухожилий, мышечных связок и мускулатуры шеи. Кроме того, точка С-7 соединяет энергетические меридианы рук с каналом позвоночника.

Приняв позу Обхватывания Древа, упакуйте Ци во внутренние органы, как указано выше. Затем партнер должен толкнуть вас ладонью (не кулаком) в район точки С-7; вам следует противодействовать толчку с помощью выпячивания области точки С-7 навстречу прилагаемой силе. Сохраняйте ра-



бочую позу, насколько это возможно (рис. 3-72). Согласуйте с партнером момент окончания упражнения.

8. Укрепление внутричерепного насоса.

Даосские учителя с давних пор считают внутричерепной насос главным средством обеспечения циркуляции энергии Ци внутри человеческого тела. Как указывалось выше, в процессе дыхания в местах соединения восьми костей черепной коробки происходят практически незаметные микродвижения. Эти движения стимулируют воспроизводство и активность цереброспинальной жидкости, окружающей головной мозг и циркулирующей внутри спинномозгового канала. Цереброспинальная жидкость является необходимым условием нормального функционирования нервной системы и энергетических центров организма. Укрепление внутричерепного насоса позволяет усилить поток энергии Ци, облегчить состояние при головных болях, болезненных состояниях синусов головного мозга, нарушениях зрения и нормальной работы позвонков шейного отдела.

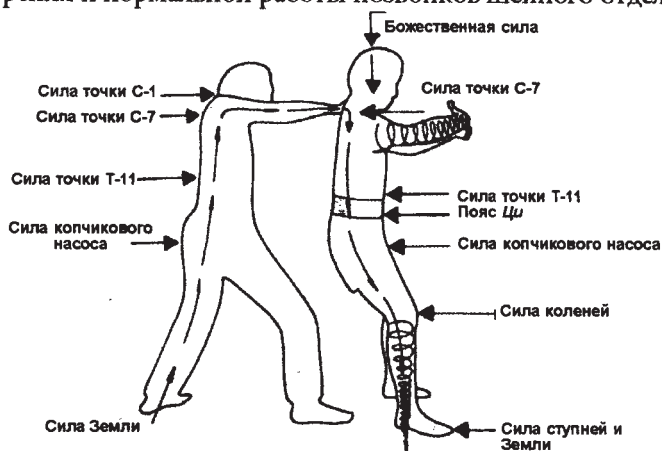


Рис. 3-72. С помощью силы точки C-7 усилие партнера передается по костной структуре в землю



Примите позу Обхватывания Дерева и упакуйте внутренние органы энергией Ци. Сжав плотно зубы и мускулатуру шеи, напрягите мышцы свода черепа, чтобы сдавить его; плотно прижав язык к твердому нёбу, дополнительно активизируйте черепные кости. Противодействуйте движению партнера, толкающего вас ладонью (но не кулаком) в область точки С-1, расположенной в основании черепа (рис. 3-73).

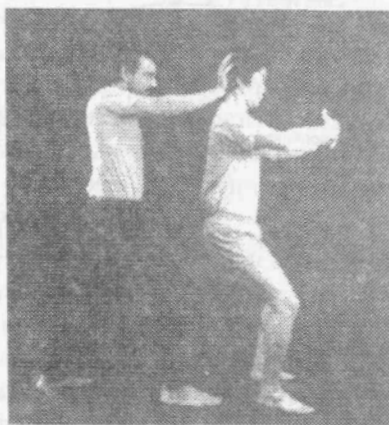


Рис. 3-73. С помощью силы точки С-1 усилие партнера по костной структуре передается в землю



9. Укрепление укореняющей силы.

а. Укоренение левой и правой половины тела.

Примите позу Обхватывания Дерева и упакуйте внутренние органы энергией *Ци*, как указано выше. Партнер должен стоять сбоку, положив одну руку на ваше плечо, а другую руку — на ваше бедро. Партнер осуществляет толкающее движение с нарастающей силой. При правильном *укоренении* сила толчка немедленно уйдет через вашу костную структуру в ступни, а оттуда — в землю (рис. 3-74). Если вы научились направлять и абсорбировать энергию *Ци* с помощью костной структуры и ступней, вы сможете получить мощный заряд целительной силы, созданный благодаря смещению собственной *Ци*, а также энергии партнера и первобытной энергии земли. Практика описанных в этой книге упражнений должна научить вас тому, как поток энергии, уходящий через ваши ступни в землю, впоследствии сменяется возвратным потоком, и вы используете ступни для обеспечения надежного контакта с поверхностью земли.

Сначала партнер должен толкать вас с левой стороны. Прделав упражнение Энергетического Дыхания, вновь примите начальную позу. После этого партнер приступает к толчкам с правой стороны. Поначалу вы будете ощущать, что ваше тело закрепощено и напряжено. Возможно, что для сохранения костной структуры в неразрывном единстве вам понадобится задерживать дыхание, используя упражнения Упаковки Дыхания; однако благодаря эффективному *укоренению* в процессе тренировки вы постепенно научитесь обходиться без задержки дыхания, энергетической упаковки органов и общего напряжения мышечного тонуса. Упражнение будет проходить в условиях спокойного расслабления тела при одновременном сохранении костной структуры. Однако, если плечевой пояс не будет соединен с позвоночником в единое структурное целое, в процессе упражнения вы упадете (рис. 3-75).

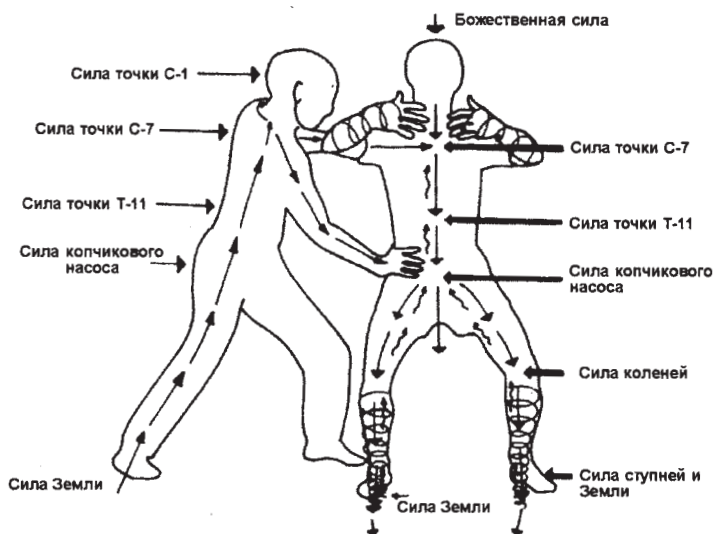


Рис. 3-74. Благодаря выполнению симметричного укоренения левая и правая частей тела усилие партнера через костную структуру передается земле

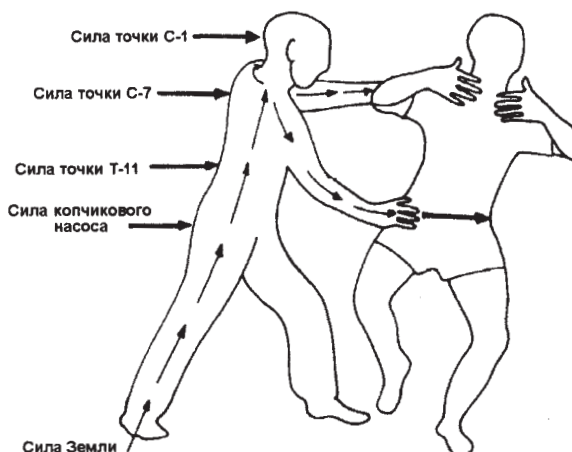


Рис. 3-75. При отсутствии надежного укоренения усилие не передается костной структуре и тело падает



б. Фронтальное укоренение.

Фронтальное укоренение — это прежде всего тренировка фронтальной части вашего тела (в особенности рук, передних ребер, передней части ног, подошв ступней и пальцев ног) для обеспечения прочного ее укоренения. Немало людей находят чрезвычайно трудным любой из видов укоренения. Вы должны чувствовать, как сила толчка вашего партнера через плечо передается лопатке, затем позвоночному столбу, копчику, далее бедру и нижней части ноги.

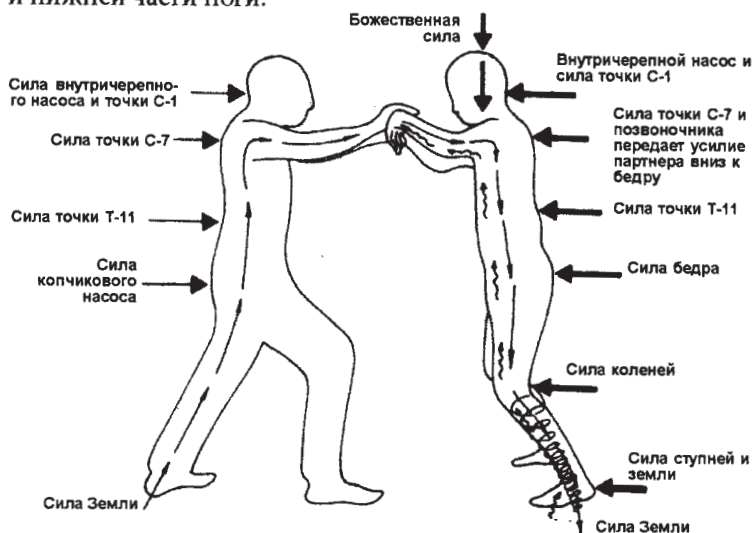


Рис. 3-76. Толчок спереди с последующей передачей силы через костную структуру к земле

Примите позу Обхватывания Дерева. Партнер должен толкнуть вас ладонями в оба запястья (рис. 3-76). Вообще-то фронтальное укоренение имеет весьма сложную технику и требует долгих упражнений. Поначалу тренировки кажутся достаточно трудными, поэтому прикладываемое партнером усилие должно быть минимальным, лишь впоследствии постепенно нарастая. Это приведет к открытию каналов рук и ног и соединению их в об-



щий канал. В процессе овладения фронтальным *укоренением* обратите внимание на важную роль, которую выполняют точка С-7 и позвоночный столб.

в. Поза укоренения стоя на одной ноге.

Встаньте на одну ногу, выставив полукрутом перед собой противоположное ей предплечье. Придайте грудной клетке вогнутое положение. Почувствуйте, что руки и ноги структурно соединились между собой, образовав единую линию. Небольшим приседанием добейтесь плотного сочленения структурных элементов. При толчке партнера энергию толчка направьте вниз, к земле (*рис. 3-77*).

г. Передача силы.

Предплечье, лопатка, позвоночник и нога соединяются в единую линейную структуру, напоминающую воткнутый в землю шест (*рис. 3-78*). В случае с шестом попытка надавить на него сверху приведет к тому, что сила уйдет в землю. Однако целостность структуры при толчке может нарушиться в случае недостаточной крепости мышечных фасций и сухожилий.

д. Применение техники укоренения для противодействия усилиям нескольких людей (передача силы земле посредством костной структуры).

При толчке партнера не пытайтесь наклоняться в его сторону. Доверьтесь собственной костной структуре, почувствовав, как тело превратилось в единый прочный элемент. Ощутите, как кости, подобно губке, впитывают прикладываемое усилие и, передавая его друг другу, уводят в землю. Почувствовав влияние силы, немного приоткройте колено для прохождения энергии, почувствовав связь коленных суставов с землей — вы тут же ощутите, как внешняя сила уходит в землю.

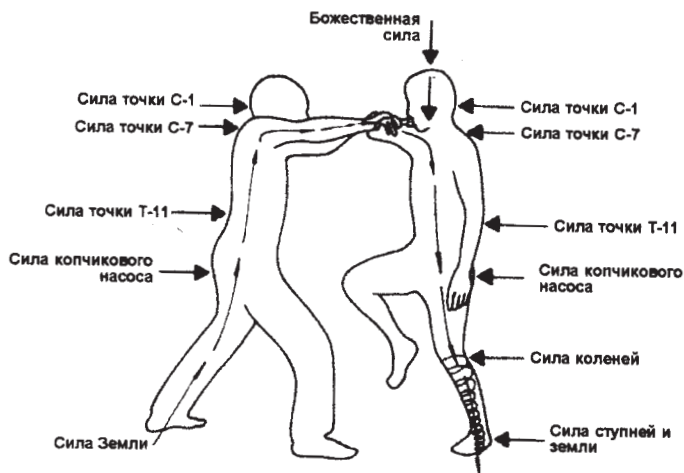


Рис. 3-77. Стойка на одной ноге и передача прикладываемого усилия в землю

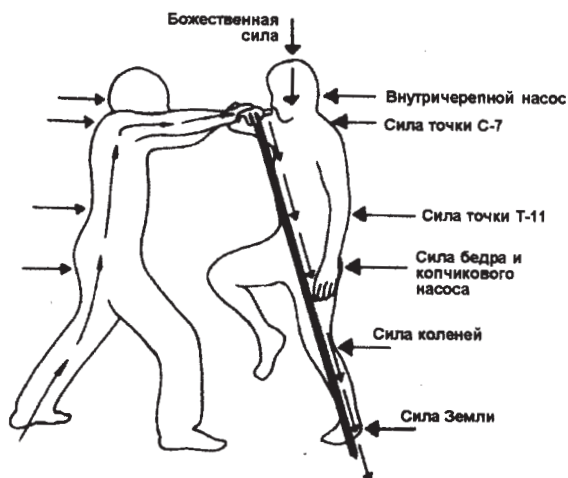


Рис. 3-78. Костная структура, передающая в землю прикладываемое усилие, функционально напоминает шест, наклонно воткнутый в землю

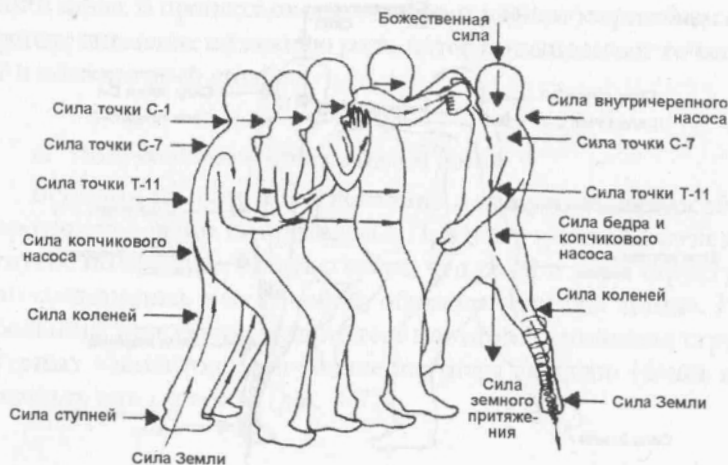


Рис. 3-79. Суммарное усилие, прикладываемое партнерами, передается через костную структуру земле благодаря правильному структурному выравниванию комплекса «тело-земля».



Толкающий вас фактически передает вам собственное усилие. Как правило, в этом случае появляется желание противодействовать силе путем убирания плеча из-под направления толчка. Однако именно такая реакция нарушает равновесие костной структуры. Следовательно, почувствовав, что сбоку на вас воздействует внешняя сила, сохраняя нижнее положение плеча, направьте энергию воздействия в лопатку, а оттуда — в позвоночник: в этом случае ваше структурное равновесие не будет нарушено.

Научившись выстраивать линейную структуру суставов, вы сможете передавать прикладываемое внешнее усилие земле вне зависимости от направления, откуда исходит сила, без нарушения структурного равновесия.

Таким образом, основной принцип укоренения можно назвать «принципом палки» — ведь палка наиболее устойчива, если расположена под углом 45 градусов к вектору приложения силы. Прикладывая усилия к палке под правильным углом, можно

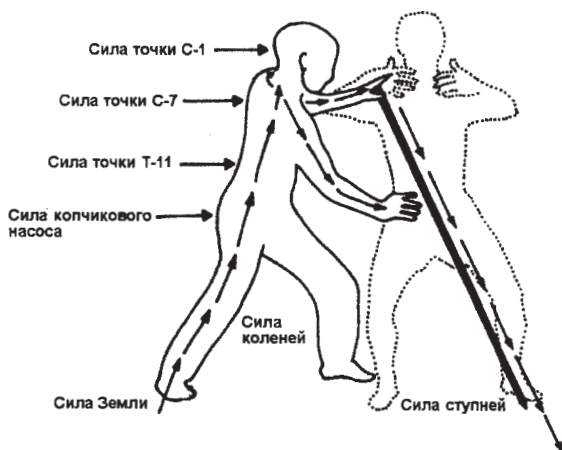


Рис. 3-80. При правильном структурном уравнивании тела прикладываемое партнером усилие передается в землю, как по наклонно воткнутому шесту



добиться полной передачи силового импульса в землю. То же самое будет происходить и с вашим телом, если обеспечивается линейность его структуры, а также хорошее *укоренение* в земле. Заметьте, что сама палка силой не обладает — силой обладает земля, держащая эту палку (при этом, естественно, палка должна быть достаточно прочной, чтобы передать силу *рис. 3-79*). Ступня, голень и коленный сустав могут быть расположены друг относительно друга так, чтобы походить на палку, воткнутую в землю под углом 45 градусов. Вне зависимости от позы, в которой находится ваше тело, всегда помните о необходимости правильного положения тела относительно земли, чтобы сила, не задерживаясь в суставных сочленениях, уходила непосредственно в почву (*рис. 3-80*).

Б. Концентрация энергии Ци после выполнения комплекса упражнений.

1. Предупреждение побочных эффектов.

После каждого упражнения на несколько мгновений замрите в вертикальном положении; не разговаривайте. Сконцентрируйтесь на области пупка, где собирается энергия Ци. По мере того как поток Ци будет опускаться к указанной области, легкими похлопываниями ладоней в направлении от верха грудной клетки к пупку помогайте нисходящему движению Ци. Это предотвратит нежелательное скопление энергии в области груди и сердца и позволит вам избежать таких побочных эффектов, как ощущение жжения в сердце, головная боль и болезненность при вращении глазных яблок. Помогая себе руками, немного походите, пока энергия не соберется в области пупка. *Рис. 3-81*

Выполнив комплекс *Железной Рубашки*, проделайте Медитацию на Орбите Микрокосмоса, также называемую «Медитацией Пробуждения Целительной Энергии» (Глава 2). В процессе

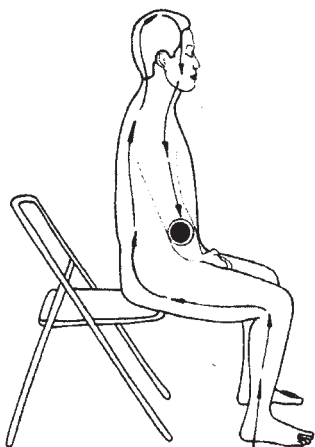


Рис. 3-81. Соберите энергию
Ци в области пупка

занятий по системе *Железной Рубашки* ваш организм производит громадное количество энергии *Ци*, которая стремится подняться вверх, отчего застаивается в головном мозгу, а также в области груди — особенно в сердце. Со временем вы научитесь собирать энергию от всех органов вашего тела и концентрировать ее в области пупка (рис. 3-81). Постепенно вам удастся открыть эту область для хранения больших количеств *Ци*, которые потребуются на высших стадиях духовного совершенствования.

2. Положения сидя и стоя для концентрации энергии *Ци*.

Закончив упражнения комплекса *Железной Рубашки*, сядьте и начните концентрацию энергии *Ци*, образовавшейся в результате упражнений. Сядьте на край стула, нащупав костями таза такое положение равновесия, которое позволяет вам поддерживать прямую осанку (рис. 3-82а). Мужчины должны садиться ближе к краю, чтобы мошонка свисала свободно. Женщины также должны сохранять прямую осанку, крепко сжимая вагинальные мышцы во избежание утечки энергии. Спина должна быть распрямлена, а голова — несколько наклонена вперед.

Станьте прямо, коснитесь языком мягкого нёба и положите ладонь на область пупка (рис. 3-82б). Улыбнитесь своим внутренним органам, направив *Ци* к каждому из них. Пусть энергия *Ци* совершает круговой цикл, опускаясь от пупка к промежности, затем поднимаясь к копчику, оттуда через позвоночный столб проходя к крышке черепной коробки; после, через область



третьего глаза, гортань, сердце и солнечное сплетение возвращаясь к пупку. Прodelав это упражнение несколько раз, завершите цикл концентрации энергии Ци ее вращением в области пупка: 36 раз по расширяющейся спиральной траектории, 24 раза — по суживающейся спирали.



Рис. 3-82. Положение тела для концентрации Ци в области пупка

В. Иллюстрации к позам.

1. Поза Поддерживания Золотой Урны.

Данная поза предназначена для укрепления мизинцев и больших пальцев рук. Поза Поддерживания Золотой Урны помогает соединить мизинцы с пятыми пальцами ступней линии, проходящей за ушами (в месте расположения одной из двух наибольших костей черепа) и опускающейся вдоль боков вниз, к ногам (рис. 3-83а). Кроме того, она укрепляет меридианную ли-



нию большого пальца руки, присоединяя его через кости черепа, грудину и пупок к большим пальцам ног (рис. 3-83б). Обе эти меридианные линии играют важную роль в соединении костной структуры с мышечными сухожилиями. При указанном соединении оба сухожильных массива сообщают силу боковым и фронтальной поверхностям тела. Сама поза подразделяется на два положения: Положение Ян и Положение Инь.

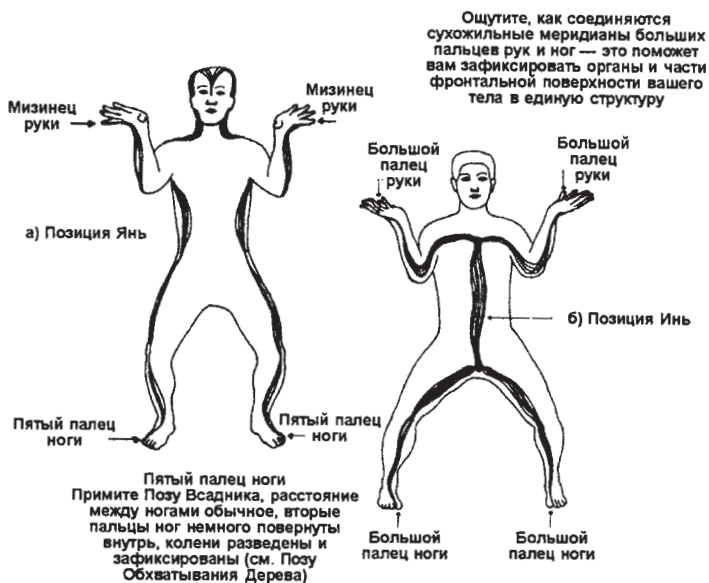


Рис. 3-83. Поза Поддерживания Золотой Урны

а. Позиция Ян.

Исходное положение — Поза Всадника; расстояние между ступнями — стандартное, как указано выше. Пальцы ног несколько развернуты внутрь, колени разведены и зафиксированы, как в позе Обхватывания Древа (рис. 3-84).

Согните руки (см. рис. 3-85) так, чтобы ваши локти находились на ширине плеч и были опущены; предплечье вытянуто

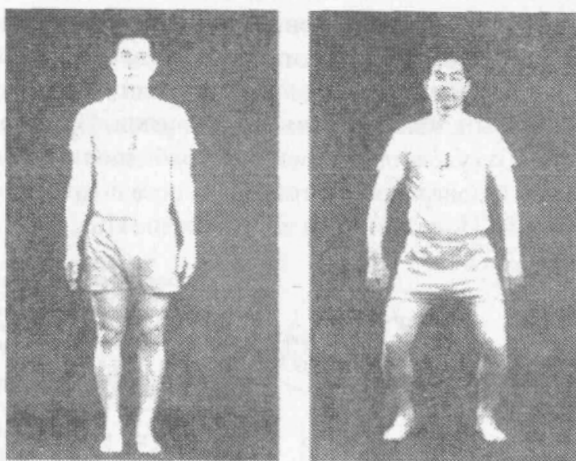


Рис. 3-84. Поза Поддерживания Золотой Урны. Позиция Янь

вперед в вертикальном положении. Линия предплечья находится под углом 45 градусов к линии спины; линия кистей находится под углом 30 градусов к линии боков, а запястья — под прямым углом к вертикальной линии тела. Обе ладони находятся в позиции Поддерживания Золотой Урны; округлите плечи вперед, затем почувствуйте, как будто вы, не меняя положения рук, прикладываете значительное усилие, что-то поддерживая. Округлите лопатки, приведя грудную клетку в вогнутое положение. В положении Янь руки должны быть разведены, ладони смотрят вниз, а тянущее движение передается к сухожилиям мизинцев — таким образом, что тыльная сторона руки представляет собой плоскую поверхность, на которой и покоится Золотая Урна. При этом раздвинутые пальцы рук под воздействием подведенной к мизинцам подъемной силы также напрягаются, помогая выдерживать значительный вес. Задействованные сухожильные меридианы соединяют пятые пальцы ступни с мизинцами рук, направляя в них суммированную силу и энергию. Несмотря на то, что пятые пальцы ног и мизинцы кажутся нам весьма слабыми и

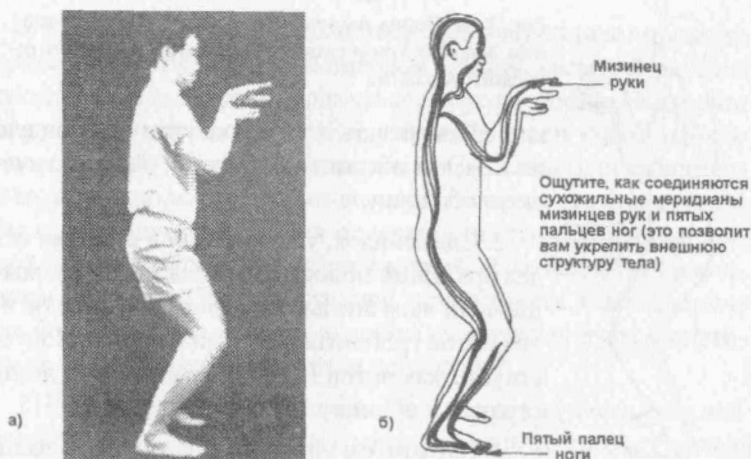


Рис. 3-85. Поза Поддерживания Золотой Урны. Позиция Янь (вид сбоку)

бесполезными, их укрепление позволяет значительно усилить целостную структуру организма (рис. 3-85б). На рисунке показано, каким образом соединяются сухожильные меридианы мизинцев и пятых пальцев стопы.

б. Практическое выполнение позы.

В процессе выполнения позы Поддерживания Золотой Урны используется лишь один цикл дыхания со множественными вдохами. Большое количество вдохов подразумевает необходимость вдыхать воздух до предела, лишь потом произведя выдох.

В процессе тренировки позы кончик вашего языка должен постоянно упираться в мягкое нёбо с тем, чтобы обеспечить нормальную циркуляцию энергетического потока.

1. Освоение позы начните с выполнения упражнения Энергетического Дыхания (от девяти до восемнадцати раз, рис. 3-86). Выдохнув, сделайте живот плоским. Затем вдохните, подтягивая вверх левую и правую часть анальной области. Подняв энер-



Рис. 3-86. Перед выполнением Позы Поддерживания Золотой Урны сделайте упражнение Энергетического Дыхания

гию Ци в область почек, упакуйте ее в каждую из почек и оберните последние в энергетическую оболочку.

2. Сделав вдох, упакуйте Ци в нижний отдел брюшной полости, сжимая при этом мышечный жом анального отверстия и подтягивая выше урогенитальную диафрагму. Почувствуйте, как поток Ци поднимается от подошв ступней к копчику.

3. Вдохните и упакуйте энергию Ци в ваши половые органы. Для более эффективного всасывания энергетического потока отклоните копчик назад, одновременно подтягивая заднюю часть ануса.

4. Вдохните и упакуйте Ци в структуру копчика, при этом отклоняя его назад.

5. Сделав вдох, упакуйте Ци в области точки Т-11; при этом необходимо выгибать, выпячивать зону точки Т-11 наружу, пока не почувствуете, что позвоночный столб выгнулся, подобно натянутому луку (при выпячивании точки Т-11 в качестве опоры можно использовать стену, ощущая, как точка упирается в нее). Ощущение натянутого лука в позвоночнике достигается за счет того, что точка Т-11 в момент выпячивания создает дополнительное напряжение на линии, соединяющей ее с точкой С-7. Направив поток Ци в область спины, сожмите мышечное кольцо ануса, подтягивая вверх урогенитальную диафрагму. При этом почувствуйте, как энергия из активных точек К-1 на подошве стопы поднимается в зону точки Т-11. Ощутите, что в районе точки Т-11 возникает широкая полоса (Пояс Ци), проходящая через центр Врат Жизни в район пупка и нижнего отдела брюшной полости.



6. Вдохнув, еще больше сожмите сфинктер заднего прохода; подтягивая вверх наружные половые органы, заставьте находящуюся в стопах энергию подняться вверх по ногам. Направьте Ци в область почек и точки С-7, упаковывая ее в указанные области (рис. 3-87). Выпятите зону точки С-7 назад (для тренировки можно использовать вертикальную поверхность стены, ощущая прижатие точки С-7 к ее поверхности) до ощущения прочного линейного соединения зоны точки С-7 с точкой Т-11 и копчиком. Упаковав Ци в области шеи, почувствуйте, как позвоночник вибрирует от энергии, подобно натянутому луку. Некоторое время сохраняйте принятое положение.

7. Вдохнув, подтяните поток Ци в верхнюю часть тела, напрягите мускулатуру шеи и мышцу черепного свода, сжимая кости черепа. Плотно сожмите зубы, упираясь языком в твердое нёбо. Сделайте вдох. Подтягивая Ци вверх к основанию черепа, сильнее напрягите мышцу черепного свода. Слегка отклоните шею назад (в начале тренировок можно пользоваться опорой в виде стены). Почувствуйте, как шея и осно-

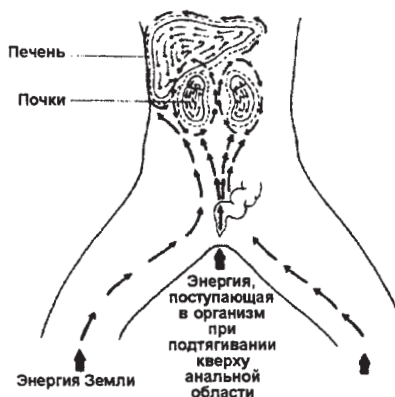


Рис. 3-87. Подтягивая кверху энергию, получаемую ступнями, упакуйте ее в область почек, создав вокруг них энергетическую оболочку

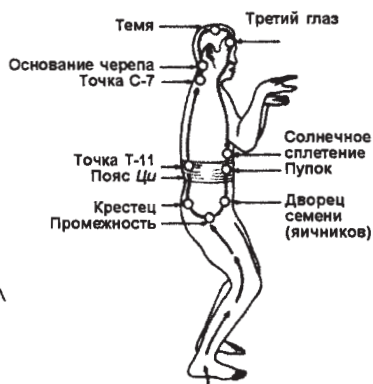


Рис. 3-88. Циркуляция энергии Ци в позе Поддерживания Золотой Урны



вание черепа крепко соединяются в единую структуру с точками С-7, Т-11, а также копчиком, коленями и ступнями; ощутите, как указанные точки и органы соединяются между собой, превращаясь в подобие натянутого лука, вибрирующего от скрытой в нем энергии. Сделав еще один вдох, напрягите мышцы, посылая энергию вверх, к крышке черепной коробки (рис. 3-88). Задержитесь в этом положении, сделав выдох. Затем расслабьтесь и переходите к Позииции Инь.

в. Позииция Инь.

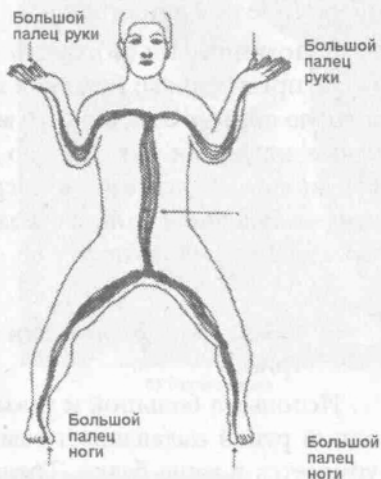
1. Разверните руки ладонями вверх и немного разведите пальцы наружу — так, чтобы большие пальцы были направлены назад в направлении ушей, находясь под углом 90 градусов к запястью. При повороте рук зафиксируйте локти и запястья, ощущая при этом натяжение пьстных сухожилий. Локти должны быть опущены вниз. Округлите лопатки и ощутите, как вытягивание больших пальцев рук приводит к натяжению сухожилий этих пальцев. Теперь ваше тело находится в Позииции Инь (рис. 3-89а,б).

2. Сделайте нормальный вдох, ощутив при этом, как энергия Ци мощным потоком поднимается внутри вашего тела к голове, оттуда к рукам и через фронтальную поверхность тела возвращается к зоне пупка. Сконцентрируйтесь на области солнечного сплетения. Убедитесь, что Ци направляется от языка к солнечному сплетению, а оттуда, через Орбиту Микрокосмоса — к пупку. Сделайте девять дыхательных циклов, считая за один цикл парные движения вдоха-выдоха. При этом старайтесь делать более глубокий выдох, уменьшая объем вдоха (такой способ дыхания называется дыханием Инь; он способствует более эффективному направлению энергии Ци вниз).

3. На рис. 3-90 показан вид сбоку Позииции Инь: соединение больших пальцев рук и ступней с помощью меридианов приводит к тому, что все мускулы, сухожилия, кости и позвоночник



а) Поза Поддерживания Золотой Урны.
Позиция Инь (вид спереди)



б) Соединение меридианов
больших пальцев рук и ног

Рис. 3-89.



Рис. 3-90. Поза Поддерживания Золотой Урны. Позиция Инь (вид сбоку)



также соединяются, образуя единую структуру, что позволяет облегчить образование укореняющей силы во фронтальной энергетической линии тела.

В Позиции Инь поток *Ци* движется от больших пальцев рук к предплечьям; большие пальцы ног через колени и пупочную область соединяются меридианными линиями с большими пальцами рук. В свою очередь, большие пальцы рук соединяются с легкими, а посредством сухожилий, проходящих по туловищу вниз, к передней поверхности ног, — с большими пальцами ступней.

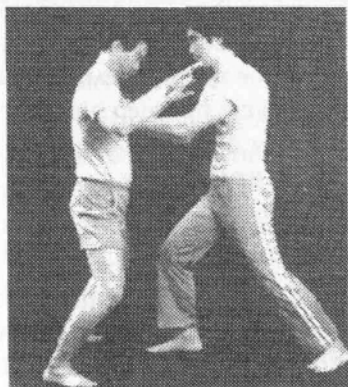
г. Выполнение укоренения в позе Поддерживания Золотой Урны.

Используя большой и указательный пальцы, ваш партнер одной рукой надавливает вам на область запястья, а другой упирается в ваше бедро. Тренировку начинайте с левой стороны, впоследствии переходя к правой.

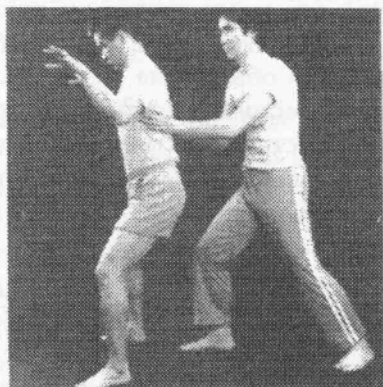
д. Техника укоренения в позициях Ян и Инь.

1. *Укоренение* в позиции Ян: встав в Позицию Ян, упакуйте энергию *Ци* в область брюшной полости, позвоночный столб и область шеи. Ощутите появление силы в позвоночнике, напоминающем натянутый лук. Затем, с усилием вытянув мизинцы рук, напрягите сухожильные меридианы. Пусть ваш партнер попытается вывести вас из равновесной позы, с нарастающим усилием надавливая на область кисти и бедра (рис. 3-91а).

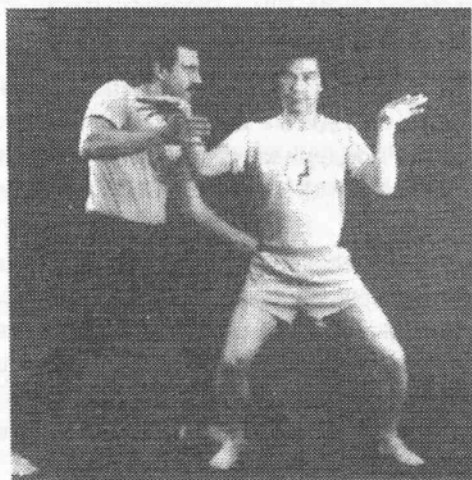
2. *Укоренение* в позиции Инь: встаньте в позицию Ян и проведите укоренение, как указано выше. Действия партнера — те же самые. При этом вы должны перевернуть ладони, уводя силовой импульс партнера через свою костную структуру в землю. Почувствуйте, как большие пальцы ваших рук становятся сильнее благодаря соединению сухожильных меридианов больших пальцев рук и ног в одну линию. При этом вся фронталь-



в) Толчок спереди позволяет укрепить силу сухожильных меридианов больших пальцев руки



б) Толчок сзади



а) Толчок сбоку

Рис. 3-91. Выполнение толчков спереди, сзади и с боков



ная часть вашего тела, начиная с больших пальцев рук, предплечий лицевой части головы, ушей, подмышек и заканчивая передней частью бедра, голени и большими пальцами ног, должна быть объединена в единое структурное целое с тем, чтобы противостоять воздействию партнера. Пусть партнер попытается вывести вас из равновесной позы путем постепенного увеличения давления на область кисти и бедра вашего тела.

е. Толчки спереди и сзади.

Толчки в область спины приводят к общему укреплению позвоночного столба, мизинцев рук и пятых пальцев ног, а также фасции мышц спины. Встаньте в позицию Ян. Убедитесь, что усилие больших и пятых пальцев ноги направлено вниз и почувствуйте, как сила поступает в мизинцы рук и пятые пальцы ног. Сохраняйте положение тела в момент, когда партнер толкает вас в спину (рис. 3-916).

При правильном использовании сухожильных меридианов сохранение положения тела потребует значительно меньших усилий. Поэтому, находясь в позиции Ян, обращайте внимание на ощущение поддержки структуры вашего тела, возникающее благодаря функционированию соединенных в единый меридиан сухожилий.

Сделайте выдох и расслабьтесь. Затем вновь примите позу Ян, быстро упаковав энергию в органы спины и шеи. Затем, повернув ладони и направив назад большие пальцы рук, встаньте в позицию Инь. Во время выполнения обращайте внимание на взаимосвязь, существующую между большими пальцами рук и ног. Сохраняйте ощущение этой взаимосвязи во время действий партнера.



2. Краткое изложение основных элементов позы Поддерживания Золотой Урны.

а. Позиция Ян.

1. Встаньте в исходное положение; ноги — на расстоянии, равном длине голени. Опустите локти, руки держите раскрытыми на уровне плеч; ладони направлены вниз. Зафиксируйте запястные суставы, поддерживая угол 45 градусов между линией кисти и предплечья. Вытяните мизинцы рук так, чтобы ощущать в них циркуляцию энергии Ци. Почувствуйте энергетическую связь между мизинцами рук и пятными пальцами ног (мышечно-сухожильный меридиан берет начало в мизинцах, подымается вверх по предплечьям к боковым поверхностям головы, затем опускается за ушами по внешней поверхности предплечий и через лопатки, копчик и наружную поверхность бедер подходит к пятным пальцам ног).

2. Сделайте вдох, направив его энергию в область брюшной полости, расположенную ниже пупка (нижнее брюшное дыхание).

3. Выдохнув, подтяните вверх наружные половые органы, промежность и область заднего прохода, зафиксировав при этом положение коленей и стоп.

4. Вдохнув, упакуйте энергию Ци в области пупка.

5. Вдохнув, упакуйте энергию Ци в области белой линии живота.

6. Вдохнув, упакуйте энергию Ци в нижнем отделе брюшной полости.

7. Сделайте вдох и, отклонив копчик назад, упакуйте энергию Ци в области копчика.

8. Вдохнув, упакуйте энергию Ци в области точки T-11 и почек.

9. Вдохните; зафиксировав шею, заставьте Ци подняться в зону точки C-7, наполняя энергией органы шеи.



10. Вдохнув, упакуйте энергию Ци в области Нефритовой Подушки, затем произведите сжатие височных костей и костей черепной коробки.

11. Вдохните, направив энергию вдоха вверх, к крышке черепной коробки.

б. Позиция Инь.

1. Выдохнув, поверните ладони не изменяя положения запястий; направьте энергию к большим пальцам рук, а затем вниз — при этом путь энергии проляжет от больших пальцев по внутренней поверхности рук к ключицам, оттуда по бокам грудной клетки Ци опустится в область пупка и через ноги (вдоль внутренней поверхности бедра и голенистопа) поступит к большим пальцам ног.

2. Положив ладони на область пупка, поставьте ноги вместе и расслабьтесь.

3. Прodelайте упражнения Костного Дыхания.

3. Поза Золотой Черепахи и Водяного Буйвола.

Примечание: людям с повышенным кровяным давлением, прежде чем приступить к освоению указанных поз, рекомендуется получить консультацию врача.

Выполнение этой позы обеспечивает насыщение энергией пальцев ног и примыкающих к ним сухожилий, мышечных фасций бедра и голени, а также укрепляет фасции мышц спины, позвоночный столб, крестец, почки, надпочечники, шею и голову.

Данная поза еще называется «Спинка Черепахи». При ее выполнении спина наполняется энергией Ци, превращаясь в подобие воздушного шара.



Физическая эффективность данной позы вполне сопоставима с эффективностью стойки на голове — с той лишь разницей, что вместо крови к области головы приливает Ци, что в свою очередь облегчает циркуляцию возросшего кровотока в нижней части тела.

При первых тренировках позы вы можете ощутить излишнее мышечное напряжение (даже без глубокого наклона), если мышцы ваших бедер или тазобедренные суставы ослаблены. В этом случае начинайте заниматься, используя поставленные перед собой стол или стул для упора руками — это позволит вам постепенно освоить позу, не заставляя тело перенапрягаться (рис. 3-92).

Следите за тем, чтобы линия
спины была прямой и
проходила параллельно полу

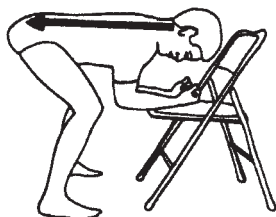


Рис. 3-92. Поза Золотой Черепахи (Буйвола).
Вид сбоку

При этом очень важно, чтобы спина была выпрямлена параллельно поверхности пола. Несмотря на то, что поначалу это покажется вам трудным, периодически тренируйтесь перед зеркалом, чтобы быстрее преодолеть начальные трудности.

а. Золотая Черепаха Погружается на Глубину (Позиция Ян).

1. Поставьте ноги в исходное положение.

2. Начните с упражнения Энергетического Дыхания. Сделайте от девяти до восемнадцати дыхательных циклов (вдох-выдох), стараясь, чтобы длина выдоха превосходила длину вдоха. Делайте полный выдох, максимально сжимая переднюю стенку брюшной полости.

3. Сделайте вдох. Сожмите кулаки и согните руки в локтях к предплечьям. Округлив плечи, втяните грудную клетку. Затем



выдохните и нагнитесь вперед. Спина должна быть выпрямлена таким образом, чтобы линия, проведенная между копчиком и затылочной частью головы, была горизонтальна поверхности пола (рис. 3-93).

4. Продолжайте прижимать согнутые руки к груди (рис. 3-94); при этом предплечья должны быть немного разведены в плечевом суставе так, чтобы в подмышечной впадине помещалось голубиное яйцо. Округлите лопатки. Ощутите, как ваша



Рис. 3-93. Сухожильно-мышечные меридианы при выполнении Позы Золотой Черепахи



Рис. 3-94. Положение предплечий при выполнении Позы Золотой Черепахи

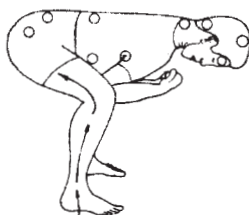


Рис. 3-95. Упаковка энергии Ци при выполнении Позы Золотой Черепахи



спина принимает вид спинки черепахи и наполняется энергией Ци.

5. Зафиксировав копчик, откройте колени для доступа энергии, чтобы почувствовать, как вес вашего тела опускается к бедрам, далее к коленям, ступням и, наконец, уходит в землю. Спина должна располагаться параллельно поверхности земли. Направьте энергию Ци в область промежности — хранилища сексуальной энергии. Прижав подбородок к груди, зафиксируйте положение шеи. Затем упритесь локтями во внутреннюю поверхность бедер, пытаясь таким образом развести колени в стороны. Колени должны сопротивляться этому движению, т. е. оба силовых импульса должны уравниваться.

6. Вдохнув десять процентов привычного объема воздуха, упакуйте энергию Ци в пупочной области. Задержите дыхание, сохраняя данное положение максимально долго.

7. Вдохнув, упакуйте Ци в нижнюю часть брюшной полости.

8. Вдохнув, упакуйте энергию Ци в область промежности, одновременно подтягивая кверху половые органы. Откройте область промежности для всасывания энергии, поступающей от Матери-Земли.

9. Сделайте вдох и, упаковав Ци в область копчика, изогните его. Плотнее подтяните кверху наружные половые органы.

10. Сделав вдох, упакуйте Ци в область точки Т-11, почек и надпочечников. Выдвиньте зоны точки Т-11 наружу. Почувствуйте, что ваш позвоночник напоминает натянутый лук. Наполнив энергией Ци поясничный отдел спины, оберните почки в энергетическую оболочку.

11. Вдохнув, упакуйте энергию Ци в область точки С-7. Плотно сожмите мускулатуру шеи и кости черепа. Крепко сожмите зубы.

12. Вдохнув, направьте энергию вдоха к крышке черепной коробки (рис. 3-95).



Рис. 3-96. Ниже показаны дополнительные упражнения, выполняемые в Позе Золотой Черепахи. Наилучший результат достигается при выполнении упражнений в указанной последовательности, повторяя весь комплекс три раза



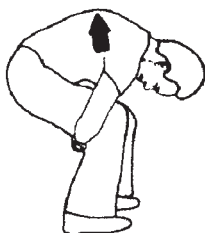
а) Приняв позу Золотой Черепахи, наружные края ступней параллельны друг другу, присядьте, сложив вместе ладони и опустив локти между коленей. Взгляд должен быть направлен вперед-вверх, а положение спины должно быть параллельным поверхности пола (насколько возможно). Потянитесь с усилием раздвигать колени локтями (колени зафиксированы и сопротивляются раздвиганию). Надавливая локтями на колени в течение двух секунд, затем расслабьтесь



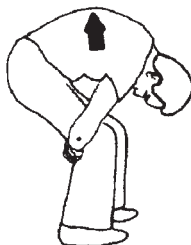
б) Обхватите руками ноги под коленями (вид спереди)



в) Вид сбоку



г) Одной рукой возьмитесь за предплечье или локоть другой руки. Согните копчик и голову, как бы пытаясь соединить их вместе. Такое положение очень важно для защиты спины от перенапряжения. При этом плечи должны быть максимально разведены в стороны, а высшая точка тела располагаться в зоне T-11



д) Сильно потянитесь вверх точкой T-11 и средней частью спины; бедра, голова и область крестца должны сопротивляться движению. Тяговое усилие зафиксируйте на две секунды, затем расслабьтесь



е) Освободив руки из замка, отведите их к бокам, развернув предплечье так, чтобы ладони были обращены к полу. Сведите плечевые кости вместе



ж) Приподнимите вверх локти и шею

з) С силой приподнимите локти и голову вверх; взгляд направлен вперед, а грудная кость выпячена наружу. Зафиксируйте положение на две секунды, а затем расслабьтесь (вид сбоку)



Грудная клетка
выпячена вперед



и) Вид спереди



к) Обхватите руками ногу под коленом, стараясь свести локти вместе и глядя на пол



л) Продолжая смотреть на пол, потянитесь ухом и копчиком в сторону, противоположную обхватенному колену (при этом старайтесь сопротивляться движению, зафиксировав это колено). Выдержав две секунды в таком положении, опустите ладони на пол и расслабьте область копчика; затем повторите упражнение в противоположную сторону. Не забывайте каждый раз расслаблять копчик и позвоночный столб. В процессе выполнения упражнения весь ствол позвоночника должен напоминать букву С, расположенную параллельно полу; при этом вы должны ощущать, как тянутся боковые мышцы и сухожилия спины



На рис. 3-96а-л представлены варианты дополнительных упражнений в Позе Золотой Черепахи.

б. Позиция Инь — Водяной Буйвол.

1. Упаковав энергию Ци в органах головы, сделайте выдох и немного приподняв шею, взгляните вперед-вверх, тем самым ослабляя прочно зафиксированные мышцы шеи. Вытяните руки перед собой; тыльная сторона ладоней должна быть направлена вперед, кончики пальцев рук касаются области промежности и заднего прохода (либо земли). Откройте область промежности (наружных половых органов) для прохождения энергии (рис. 3-97).

2. Открыв область промежности для поступления энергии Ци, проделайте упражнения энергетического дыхания (рис. 3-98). Расслабьтесь, уперев язык в нёбо. Направляя энергию дыхательного цикла в область промежности, старайтесь выдыхать воздуха больше, чем вдыхаете. В этом положении органы промежности полностью открыты для восприятия Ци, поэтому, направляя энергию вдоха в нижнюю часть тела, вы тем самым способствуете значительному повышению энергетического потенциала половых органов и усилению циркуляции Ци в органах тела. Старайтесь дышать легко, ощущая, как энергия вдоха опускается в область пупка и далее в промежность, активизируя и укрепляя энергетические каналы нижней части брюшной полости. В частности, это приводит к активизации деятельности урогенитальной и тазовой диафрагм, поддерживающих внутренние половые органы, мочевого пузыря, органы толстого и тонкого кишечника.

Восстановите дыхание и закройте глаза. Медленно выпрямитесь в вертикальное положение (помните: для предупреждения головокружения необходимо медленно переходить от горизонтального к вертикальному положению тела). Приняв ровную осанку, соберите во рту немного слюны и, сжав мус-

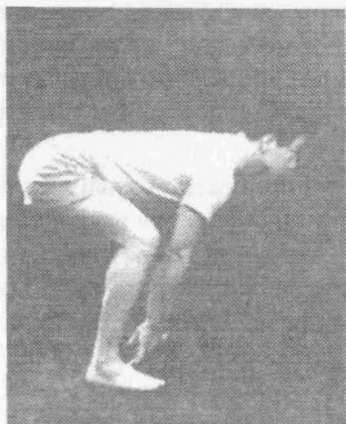
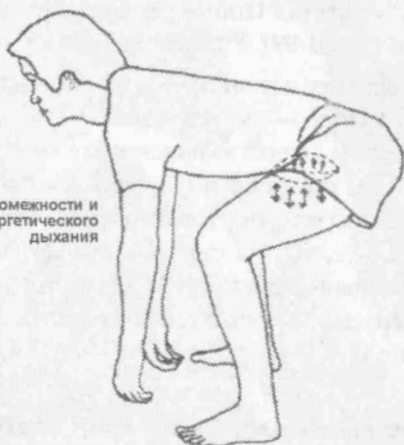


Рис. 3-97. Поза Буйвола. Вид с правого бока



Рис. 3-99. Поза Золотой Черепахи. Вид спереди



Откройте область промежности и
начните процесс энергетического
дыхания

Рис. 3-98. Поза Буйвола. Вид с левого бока



кулатуру шеи, с гортанным звуком проглотите ее, направляя в область пупка. Ощутите, как глоток слюны мгновенно опустится к пупку, набираясь энергии *Ци*. Восстановите дыхание и положите ладони обеих рук на область пупка. Сконцентрируйте *Ци* в районе пупка.

Для подачи энергии *Ци* в полость костной ткани, проделайте упражнение Костного Дыхания. Сохраняя вертикальное положение тела, немного помедитируйте. По желанию можно направить *Ци* на Орбиту Микрокосмоса. Затем походите, потряхивая мышцы ног и поглаживая грудную клетку в направлении сверху вниз.

в. Элементы укоренения при выполнении Позы Золотой Черепахи.

Примите Позу Золотой Черепахи: руки согнуты в локтях и прижаты к груди, упираясь во внутреннюю поверхность бедер таким образом, чтобы ощущать концентрацию энергии в области промежности. Линия спины расположена параллельно поверхности пола (рис. 3-99). Упакуйте *Ци* во все органы спины.

Пусть ваш партнер встанет слева от вас, положив одну руку на ваше плечо, другую — на бедро (рис. 3-100). В момент совершаемого партнером толчка зафиксируйте копчик. Немного откройте колени для прохождения энергии, поставив ступни таким образом, чтобы энергия толчка вашего партнера уходила в землю. Представьте, что вы стали одним целым с Землей. Постепенно увеличивайте силу толчка до предельной, которую вы способны выдержать. Костная структура должна при этом впитывать энергию толчка, подобно губке, передавая ее затем земле.

Почувствовав, что вам необходимо сделать вдох, либо отдохнуть, подайте партнеру знак прекратить воздействие. Постепенно совершенствуясь в выполнении позы, научившись

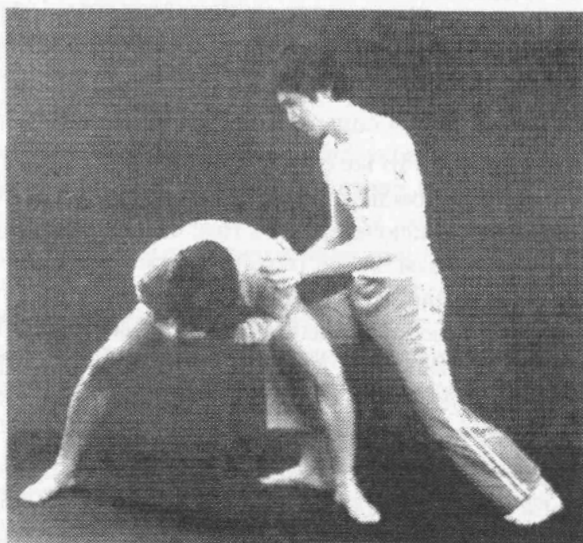
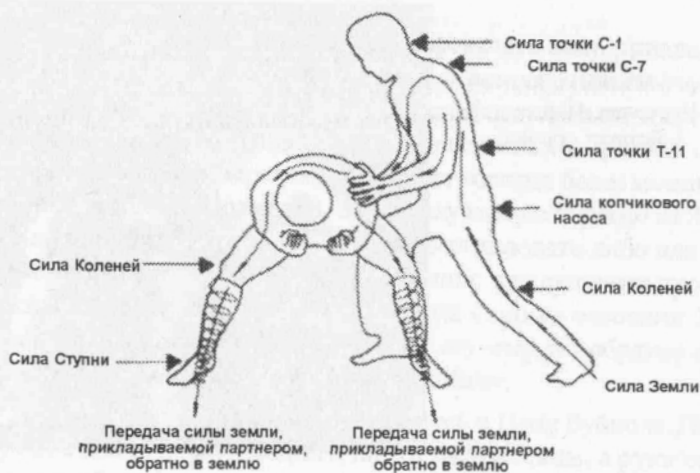


Рис. 3-100. Выполнение укоренения в Позе Золотой Черепахи. Партнер действует слева



Рис. 3-101. Поза Золотой Черепахи. Партнер действует справа



ощущать соединение костей в единую костную структуру, вы сможете расслаблять мышцы во время упражнений, более не нуждаясь в Упаковке Дыхания. Расслабившись и сконцентрировавшись на потоке Ци, вы сможете автоматически передавать импульс внешней силы земле.

Затем проделайте то же самое, но с другой стороны тела, не забывая о постепенном нарастании силы толчка (рис. 3-101). Ведь цель упражнения заключается не в том, чтобы сбить вас с ног, а в том, чтобы дать вам почувствовать направление на источник воздействия, правильно передав энергию толчка земле. При постепенном усилении толчка вы сможете почувствовать путь движения силы, что позволит вам скоординировать структурное соединение костей и расслабить ту часть тела, которая в данный момент пропускает силу толчка через себя.

Тренировку следует всегда проводить с обеих сторон с тем, чтобы добиться оптимального баланса левой и правой частей тела. При этом следует помнить, что, обычно, одна часть всегда сильнее другой.



Научившись эффективно перераспределять силу, прикладываемую к любой точке вашего тела, вы начнете понимать, каким образом можно вновь получать переданную земле энергию. Отведенную в землю силу толчка можно вновь воспринять стопами ног; при этом обратная сила будет гораздо более мощной, чем изначально приложенная. Силу, получаемую обратно от Земли в виде сырой энергии Ци, можно использовать либо для оздоровления собственного организма, либо для оказания противодействия партнеру. На более высоких стадиях освоения *Железной Рубашки* вы научитесь сообщать эту энергию обратно своему партнеру, исцеляя также и его организм.

После каждого толчка возвращайтесь в Позу Буйвола. Подбородок должен быть поднят, плечи расслаблены, а руки опущены в область промежности, либо касаются половых органов — это позволит укрепить урогенитальную и тазовую диафрагмы. Для усиления потока сексуальной (созидательной) энергии сделайте глубокий вдох, направив его силу в область промежности.

Поза Золотой Черепахи позволяет укрепить как органы спины, так и собственно позвоночный столб. Если партнер толкает вас слева, то вы чувствуете, как силовой импульс входит в левое плечо, через лопатку передается позвоночнику и правой лопатке, опускаясь через позвоночник к правому бедру, правой голени и ступне, уходя в землю. В этот момент необходимо, чтобы активные зоны ваших ступней совершали энергетическое дыхание, а пальцы ног плотно держались за землю.

Слишком сильный толчок слева приведет к тому, что «корни» левой ноги разорвутся. Чтобы избежать этого, плотнее прижмите левую ступню к земле, верхней частью бедра оказывая более сильное давление на нижнюю треть бедра и голень.

Партнеры должны быть примерно одинаковыми по весу, росту, комплекции и силе толчка.



г. Техника фронтального укоренения в Позе Черепахи/ Буйвола.

Взяв вас за плечи, партнер должен толкать вас, постепенно увеличивая силу толчка; это позволяет укрепить фронтальные элементы позы (рис.3-102). Поскольку данный вариант упражнения достаточно сложен, вам необходимо, пропорционально толчкам, ощущать растущее соединение костей плечевого пояса с лопатками, позвоночным столбом, копчиком и верхней частью бедер. Техника фронтального укоренения в данной позе требует определенных навыков. Особо важным является положение ступней и голеней. Со временем вы научитесь сохранять плотный контакт ступней с поверхностью земли.

4. Краткое изложение основных элементов Позы Золотой Черепахи и Водяного Буйвола.

а. Позиция Ян (Золотая Черепаха Погружается в Воду).

1. Кончиком языка упритесь в твердое небо.
2. Находясь в положении стоя, проделайте несколько циклов нижнего брюшного дыхания.
3. Сохраняя ровное положение спины, наклонитесь, прижимая согнутые в локтях руки к груди. Линия позвоночника должна быть горизонтальной. Сожмите пальцы рук в кулак.
4. Вдохнув, упакуйте Ци в область пупка.
5. Вдохнув, упакуйте Ци в область белой линии живота.
6. Вдохнув, упакуйте Ци в нижнюю часть брюшной полости.
7. Вдохнув, упакуйте Ци в область промежности.
8. Вдохнув, упакуйте Ци в область копчика.
9. Сделайте вдох и упакуйте энергию Ци в область точки Т-11.

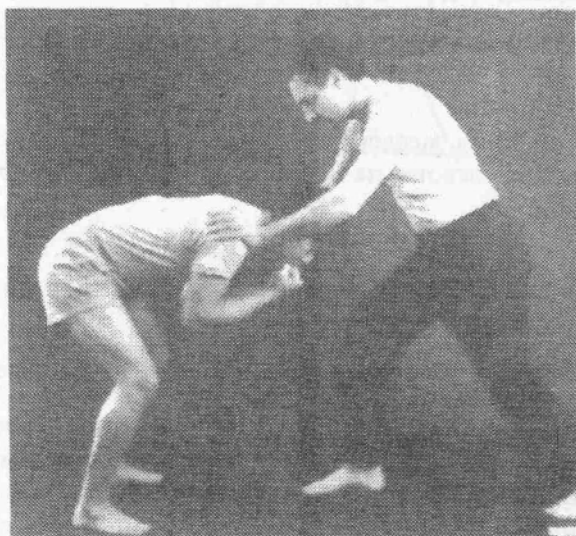


Рис. 3-102. Выполнение фронтального укоренения в Позе Золотой Черепахи (Буйвола)



10. Сделайте вдох и упакуйте энергию Ци в область точки С-7.

11. Вдохните и упакуйте Ци в область Нефритовой Подушки (в основании черепа).

12. Сделав вдох, упакуйте Ци под крышкой черепной коробки.

13. Сделайте вдох и упакуйте Ци во всех органах спины.

б. Позиция Инь (Буйвол, Вынырывающий из Воды).

1. Выдохните и восстановите нормальное дыхание.

2. Приподняв голову, смотрите вперед-вверх, но без напряжения. Поддерживайте спину прямой; руки опустите, дотрагиваясь до земли несколько сзади себя, либо прикасаясь к области промежности.

3. Сконцентрировавшись на области наружных половых органов, сделайте несколько циклов нижнебрюшного дыхания.

4. Закрыв глаза, медленно примите вертикальное положение. Положите ладони на область пупка, концентрируя там энергию Ци.

5. Прodelайте упражнения Костного Дыхания.

6. Прodelайте упражнения на развитие Мышечной Силы.

5. Поза Золотой Птицы Феникс, Купающей Свои Перья.

Поза Феникса позволяет укрепить ребра грудной клетки по обе стороны от грудинной кости, начиная от области подмышек и до начала тазовых костей, одновременно способствуя наполнению всех основных внутренних органов энергией Ци. Начиная с левой стороны, выдавливающими движениями направьте энергию Ци к следующим органам: левой почке, се-

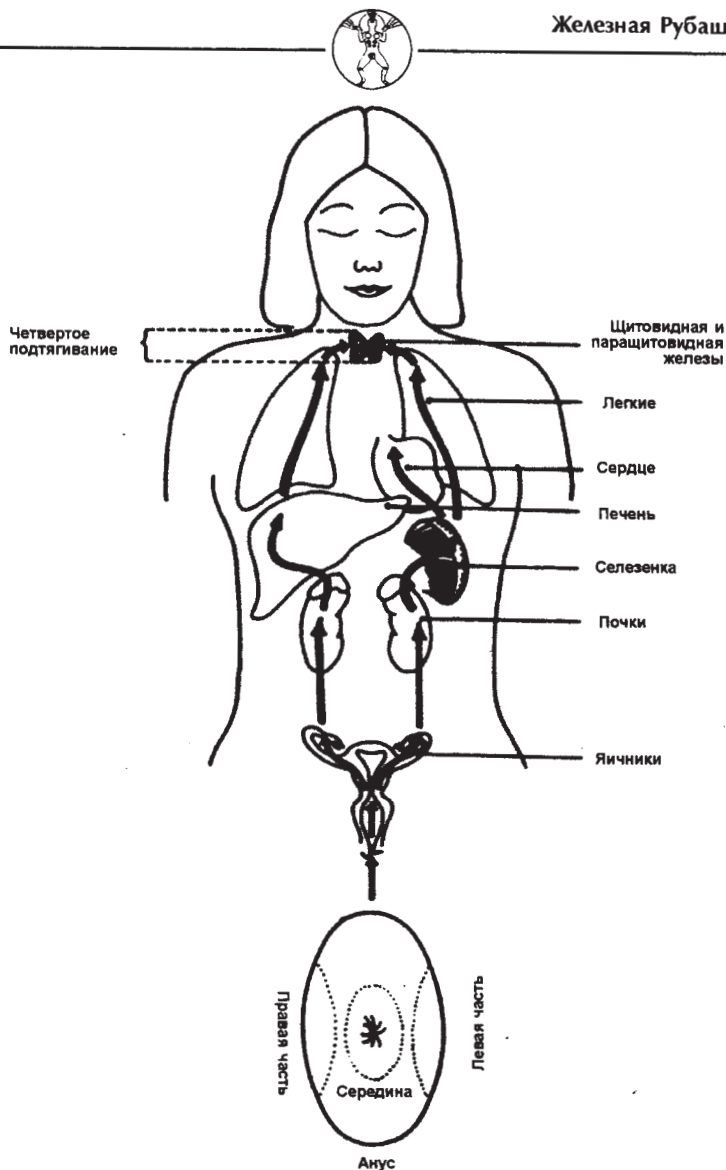


Рис. 3-103. Создание оболочки Ци вокруг основных внутренних органов



лезенке, левому легкому и сердцу; упакуйте Ци в эти органы, затем оберните их в энергетическую оболочку. То же самое проделайте и с правой стороны, укрепляя правую почку, печень и правое легкое (рис. 3-103).

Поза Феникса позволяет тренировать еще пальцы рук и ног, сухожилия и связки, а также язык (который сам по себе является одним из основных сухожилий человеческого организма). Выполнение позы позволит также активизировать и упражнять все сухожильные меридианы тела; например, несмотря на маленькие размеры, мизинцы способны укреплять многие сухожильные комплексы, особенно по бокам туловища.

а. Выполнение Позы Феникса.

1. Исходное положение — Поза Всадника из комплекса Железной Рубашки (рис. 3-104а). Руки прижаты к бокам. Для накачки энергии Ци в организм, проделайте упражнение Энергетического Дыхания.

2. Разведите руки в стороны так, чтобы линия предплечье-запястье была ровной (рис. 3-104б). Ладони смотрят вверх и направлены к бокам, как будто вы держите что-то подмышкой. Мизинцы направлены вверх (рис. 3-104 в). Почувствуйте, как напряжены сухожильные меридианы, которые проходят от пальцев рук к ушам, а затем, огибая уши, опускаются вдоль боковых поверхностей туловища к пятым пальцам ног. Округлите лопатки. Мускулы шеи и трапециевидные мышцы должны быть расслаблены, чтобы обеспечить структурное сочленение обеих рук. Плечи покато округлены.

3. Вдохните, подтягивая вверх левую и правую части ануса и направляя в почки сексуальную энергию из яичек (яичников). Упакуйте энергию Ци в почки и область надпочечников, расположенных выше почек на уровне солнечного сплетения. Ладони рук разверните кверху, ощущая напряжение сильно



натянувшихся сухожилий рук, соединяющих локтевые суставы, мизинцы и большие пальцы рук.

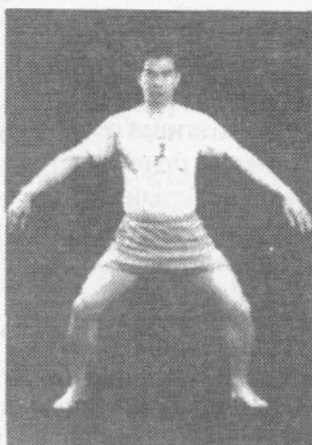
4. Сделайте вдох и направьте энергию вдоха в подмышечную область, подтягивая сексуальную энергию ваших яичек (яичников) в область почек, а затем направляя ее налево к селезенке и направо — к печени. Удерживая Ци в указанных органах, упакуйте ее в них, а затем оберните их в энергетическую оболочку. Ладони и мизинцы должны оставаться в положении, указанном выше. Сделайте вдох и немного уменьшите просвет в подмышках, подтягивая сексуальную энергию вверх, в область сердца и легких. Наполните легкие энергией Ци.

5. Почувствуйте, как по мере наполнения энергией Ци грудная клетка и подмышечные впадины раздуваются (рис. 3-104г).

6. Прижав предплечья к бокам, насколько это возможно (рис. 3-104д,е), выдохните, продолжая сжимать область ануса и подтягивать вверх наружные половые органы. Затем плавно поверните руки в срединной плоскости. Поверните ладони вперед (рис. 3-104ж), подпитывая их энергией от лопаток, структурно соединенных с землей. При этом локти должны быть направлены прямо назад, часть руки от локтя до запястья должна быть параллельна поверхности земли, суставы запястья зафиксированы, а колени открыты для прохождения энергии. Для того чтобы почувствовать, как энергия земли через пятки поступает в копчик, позвоночник, лопатки и руки, толкните грудинную кость кзади, выпячивая зону точки С-7 (рис. 3-104з). В момент толчка необходимо выпрямить руки и выдохнуть, издав Первый Целебный Звук (Звук Легких) «ССССССССС» (полное описание Шести Целебных Звуков можно найти в книге «Даосские пути превращения стрессовых эмоций в жизнерадостность»). При этом вы почувствуете, как все ваше тело — от ладоней до пяток — стало единым целым. Именно это и называется структурой тела.



а) Примите Позу Всадника. Руки свободно опущены. Для пополнения запасов энергии выполните упражнение Энергетического Дыхания



б) Плавно разведя руки в стороны, слегка поверните предплечья, чтобы запястья были прямыми



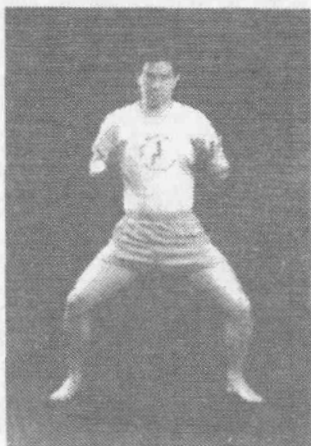
в) Ладони направлены вверх, пальцы повернуты к туловищу, а мизинцы смотрят вверх



Почки
Промежность и
анус

г) Упакуйте энергию Ци в область яичек (яичников), затем — в почки, селезенку и печень. В процессе подтягивания Ци вверх и упаковки ее в область сердца и легких вы почувствуете, как расширяется грудная клетка.

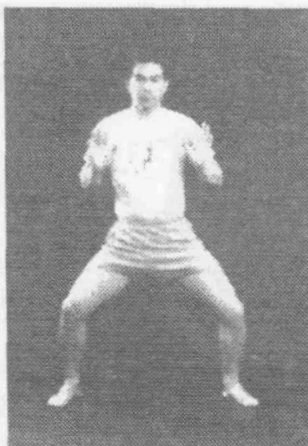
Рис. 3-104. Поза Золотой Птицы Феникс, Омывающей Свои Перья



д) Держите ладони развернутыми
кверху



е) Вид сбоку



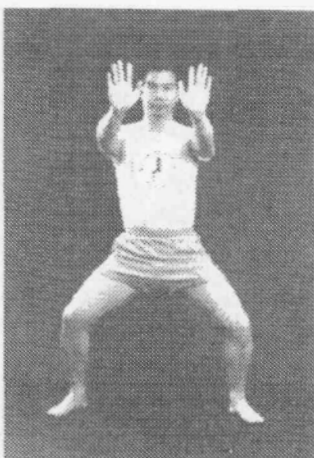
ж) Разверните руки в медиальной
плоскости



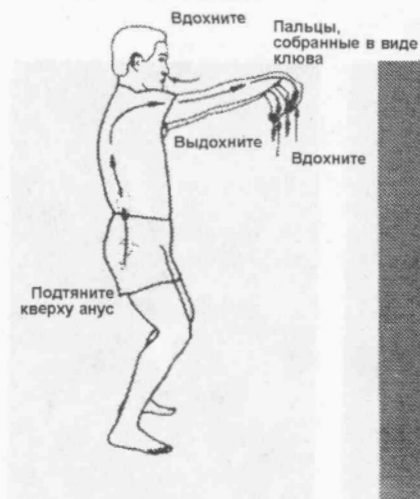
з) Движение Ци направьте от области
точки С-7 к фронтальной поверхности
тела, опустив грудинную кость и
надавливая ею назад



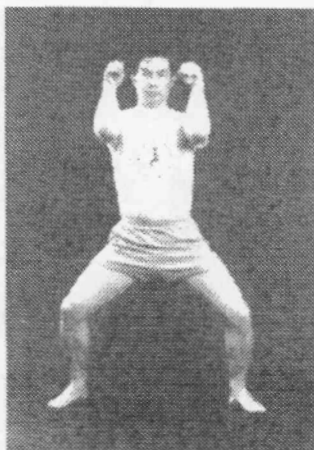
и) Сделайте толчок руками вперед, выпрямляя предплечья. Вид сбоку



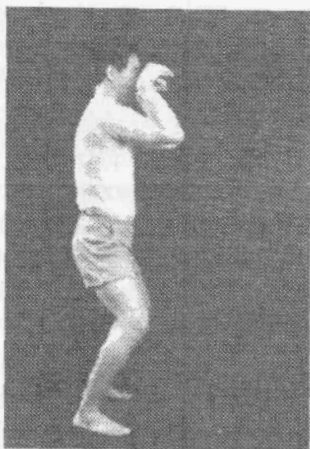
к) Вид позы с выпрямленными руками спереди



л) Пальцы рук соберите в пучок (наподобие клюва)



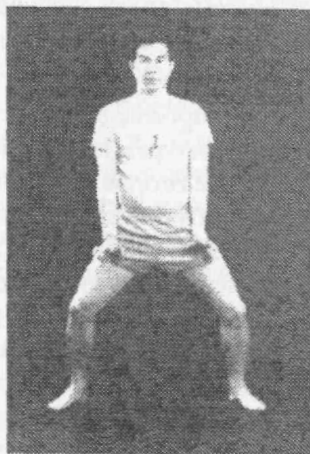
м) Подтягивание к телу пальцев, собранных в виде клюва (вид спереди)



н) Подтягивание к телу пальцев, собранных в виде клюва (вид сбоку)



о) Сделайте выдох и расслабьте пальцы. Сильным движением рук сделайте выжимание энергии вдоль фронтальной поверхности тела



п) Выжимание энергии с помощью рук. Вид спереди



р) Связь наружных половых органов с языком



7. Сохраняя руки в вытянутом положении (*рис. 3-104и,к*), сделайте вдох, одновременно сжимая сфинктер заднего прохода и подтягивая вверх наружные половые органы. Почувствуйте, как в кончиках пальцев обеих рук возникает тянущая сила. Затем соберите пальцы в пучок, прикладывая больше усилий к мизинцам (которые должны находиться в центре пучка) и кончикам остальных пальцев; это положение пальцев носит название «клюв» (*рис. 3-104л*). Ощутите, как тянущая сила в области анального отверстия и в кончиках пальцев рук объединяются в единую силу.

8. Вдохнув, идущим от локтя движением подтяните «клювы» ближе к голове, продолжая сжимать мышечный зажим анального отверстия (*рис. 3-104м*). Почувствуйте, как сила, подтягивающая анус и наружные половые органы, помогает подтягивать «клювы» ближе к телу.

9. Сделайте новый вдох, продолжая сжимать область ануса и подтягивать гениталии, одновременно подтягивая «клювы» ближе к телу (*рис. 3-104н*). Во время вдоха подтяните к груди локти и запястья; при этом «клювы» должны быть направлены вперед.

10. Выдохнув, откройте «клювы» для прохождения энергии, вытяните руки перед собой, а затем широко раздвиньте пальцы рук (*рис. 3-104о*). Во время выдоха издайте Второй Целительный Звук (Звук Почек) — «ФУУУУУУУ» — опуская руки в положение по бокам тела (при этом опускающее движение рук должно начинаться от плеч; *рис. 3-104п*). В момент, когда руки будут находиться вдоль боков, зафиксируйте локтевые суставы и, держа пальцы рук вместе, поверните руки в боковой плоскости, развернув кисти наружу. Постарайтесь выпнуть пальцевые сухожилия, в особенности сухожилия мизинцев и больших пальцев рук. Затем широко раздвиньте пальцы ног (особенно пятые пальцы). Одновременно высуньте язык, насколько это возможно (как бы пытаясь коснуться подбородка; *рис. 3-104р*). Направьте взгляд на кончик носа. Почувствуйте, как подтянутые кверху наруж-



ные половые органы выстраиваются в одну линию с языком. Наконец, развернув вовнутрь большие пальцы ног и пятки, начинайте сближать ступни, делая маленькие «шажки» с помощью чередующихся движений больших пальцев ног и пяток (это упражнение хорошо укрепляет сухожилия стопы).

Затем повторите отдельные фазы позы с 6 по 10. На этот раз, используемый в шестой фазе Звук Легких замените на Третий Целительный Звук — Звук Печени «ШШШШШШШШШШ», с силой выталкивая руки прямо перед собой. Опуская руки к бокам тела в десятой фазе позы, замените Звук Почек на Четвертый Целительный Звук — Звук Сердца «ХААААААААА». Вновь проделайте фазы с 6 по 10; во время выполнения шестой фазы замените Звуки Легких и Печени Пятым Целительным Звуком — Звуком Селезенки «ХУУУУУУУУУ». Звуки Почек и Сердца в десятой фазе замените Шестым Целительным Звуком — Звуком Тройного Нагревателя «ХЕЕЕЕЕЕЕЕЕ».

При этом постарайтесь ощутить, как ноги, сухожилия спины, лопатки и руки объединяются в единое структурное целое.

11. Разведя пальцы рук в стороны (разведение пальцев способствует укреплению силы сухожилий), разведите руки. Почувствуйте, как из области лопаток поступают импульсы силы. Расслабьтесь и ощутите, как потоки энергии *Ци* распространяются по всем сухожильным меридианам верхних и нижних конечностей, а также языка (который тоже подсоединяется к системе сухожилий и связок).

б. Техника укоренения при выполнении позы Золотой Птицы Феникс. Передача силы от руки к земле.

Примите позу Золотой Птицы Феникс и разведите руки в стороны. Зафиксируйте положение локтевых и запястных суставов. Округлите лопатки и подтяните вверх сфинктер зад-



него прохода и наружные половые органы. Откройте колени для прохождения энергии *Ци*, ощущая, как ладони и ступни энергетически соединяются с землей. Затем партнер должен толкнуть своими ладонями ваши ладони. Если вы правильно провели *укоренение* и расслабили мускулатуру шеи, то сила толчка через костную структуру уйдет в землю.

в. Техника выполнения Поднятия при укоренении.

В этом упражнении партнер пытается приподнять вас; при этом вам потребуется фиксация запястного сустава и кистей руки с их одновременным присоединением к костной структуре плечевого пояса и лопаткам (чтобы избежать травмы, соблюдайте осторожность при выполнении упражнения).

Опустите плечи, предплечья и лопатки; руки свободно опущены вдоль тела. Развернув ладони вниз параллельно полу, несколько отведите назад локти, зафиксируйте запястья и, округлив лопатки, почувствуйте объединение костей предплечья и плечевого пояса в единую структуру с позвоночным столбом. Ваш партнер ставит свою ногу между вашими ногами и, развернув ладони вверх навстречу вашим, приподнимает вас (*рис. 3-105*). Партнеры должны быть одинаковыми по весу. Перед началом подъема убедитесь в хорошей фиксации локтевых, запястных суставов и лопаток — иначе можно повредить их, а партнеру не удастся поднять вас.

г. Техника выполнения укоренения при положении пальцев рук в форме клюва.

Вытянув руки перед собой, сведите пальцы в подобие клюва и присоедините кости рук к линейной костной структуре, состоящей из лопаток, позвоночного столба, ног и ступней. Во время того, как партнер толкает вас в запястья, почувствуйте, как сила толчка передается земле (*рис. 3-106*).



Рис. 3-105. Выполнение поднимания с помощью партнера



Рис. 3-106. Выполнение укоренения кистей, с пальцами, собранными в виде клюва

6. Краткое изложение основных элементов позы Золотой Птицы Феникс, Купающей Свои Крылья.

а. В положении стоя выполните нижнебрюшное дыхание.

б. Поднимите руки впереди себя; при этом тыльные стороны ладоней были повернуты внутрь. Сделайте вдох, опустив руки к бокам и повернув ладони так, чтобы кончики пальцев указывали на ребра. Подтяните вверх область промежности и сфинктер заднего прохода. Упакуйте энергию Ци в мышечные фасции по бокам туловища и почки. Сделайте вдох и поднимите руки в стороны. Упакуйте энергию Ци в область печени и селезенки, обернув их в энергетическую оболочку. После этого, сделав еще один вдох, поднимите руки повыше, упакуйте Ци в область легких и сердца, затем обернув эти органы в энергетическую оболочку Ци.



в. Сделайте выдох, с усилием раздвигая руки в стороны на уровне плечевого пояса и фиксируя при этом область промежности и ануса. Запястья должны быть изогнуты и напряжены.

г. Сделав вдох, плотно сожмите область промежности и заднего прохода. Сомкнув пальцы рук в виде клюва, приведите кисти к плечу. Повторите этот элемент еще дважды, с каждым разом все выше поднимая собранные в клюв пальцы.

д. Сделав выдох, расслабьте область промежности и заднего прохода и опустите руки, одновременно напрягая и фиксируя локтевые и коленные суставы. В момент, когда руки полностью опущены вниз, а запястья сохраняют изогнутое положение, разверните руки кнаружи относительно боковых поверхностей бедер и как можно шире разведите пальцы рук и ног. С силой уперев кончик языка в небо, подтяните вверх анус и наружные половые органы.

е. Сконцентрируйте энергию Ци в области пупка.

ж. Сделайте упражнение Костного Дыхания.

7. Поза Железного Моста.

Поза Железного Моста предназначена для укрепления мышечных фасций фронтальной и боковых поверхностей тела. Вытягивание мышечных связок, начиная с области таза и заканчивая шеей, а также обеими сторонами грудной клетки, поможет значительно усилить энергообмен Ци между мышечными фасциями, а также улучшить тонус мышц фронтальной и боковых поверхностей тела.

Выгибание позвоночника назад значительно укрепляет нижние отделы позвоночного столба (в особенности пояснично-крестцовый). Благодаря вытяжению верхней части спины и позвоночного столба в направлении, противоположном нормальному физиологическому изгибу позвоночника, становится возможным уменьшить как правило избыточный наклон верхних от-



делов позвоночника вперед, сделать более гибкими плечевые суставы и открыть грудь для прохождения энергии. Очень важно помнить, что наклон назад осуществляется прежде всего верхней частью позвоночного столба, а не с помощью бедер.

а. Позиция Ян. Поза Железного Моста (Выполнение).

При выполнении Позы Железного Моста организм производит огромное количество энергии Ци, поднимающейся вверх по позвоночнику к голове.

1. Встаньте прямо, выпрямив ноги в коленях; ступни расположены на расстоянии 35 см одна от другой. Начинаящим лучше располагать ступни так, чтобы вторые пальцы ног были направлены прямо вперед. Разворот стопы наружу приводит к возникновению нежелательного сдавливания в пояснично-крестцовом отделе позвоночника, несмотря на правильную фиксацию коленей и сжатие верхней части бедер и ягодиц. Большой и указательный пальцы рук сомкнуты, остальные пальцы сведены вместе. Руки должны быть прямыми, немного опущенными в плечах и находиться немного впереди тела.

2. Начните упражнение брюшного дыхания, затем выдохните и сделайте живот плоским. Затем сделайте полный вдох, поднимите руки вверх-назад к спине и, отклоня локти кзади, поверните ладони вверх (рис. 3-107а,б). При этом пальцы должны быть разведены на расстояние около 6 см и находиться вплотную к лопаткам — это позволит открыть грудинную кость для прохождения энергии, активизировать деятельность вилочковой железы, а также растянуть область щитовидной и паращитовидной желез, органы грудной клетки и фасции боковых мышц туловища.

3. Далее необходимо избавиться от любого накопленного в груди и брюшной полости напряжения. Бедра должны находиться на одной вертикальной линии со стопами. Выполняя позу,



а) Положение стоя



б) Положение стоя. Вид сзади

Рис. 3-107. Поза Железного Моста

очень важно выгибать верхнюю и срединную части позвоночника, не включая в этот процесс бедра. Это позволит укрепить связки мышц фронтальной поверхности тела. Слишком сильный изгиб в области тазобедренных суставов и пояснично-крестцового отдела позвоночника может привести к повреждению межпозвонковых дисков и ущемлению нервов из-за избыточного давления на тело межпозвонкового хряща. Кроме того, изгиб позвоночника преимущественно в его нижней части значительно ослабляет степень растяжения мышечных фасций передней брюшной стенки. Для того чтобы обезопасить нижний отдел позвоночника, необходимо сильно изогнуть позвоночный столб в его верхней части, одновременно плотно сжимая мышцы бедер и ягодиц (при этом вы почувствуете, что сжатие как бы выдавливает копчик вниз, уменьшая давление на нижний отдел позвоночника). Колени должны быть прочно зафиксированы и выпрямлены — это дополнительно усилит степень сжатия бедренных и ягодичных мышц.



4. Крепко сожмите зубы. Наклон назад начинайте с движения головы. Запрокидывайте голову назад до ощущения напряжения во фронтальных мышечных связках шеи. Не позволяйте голове просто откинуться назад — это негативно влияет на позвонки шейного отдела. При правильном выполнении этого элемента вы почувствуете, что шея как бы вытягивается вверх. Ощущение неудобства может возникнуть при неправильном выполнении этой фазы, либо при попытке запрокинуть голову слишком сильно.

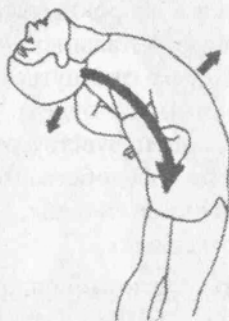
Подтянув и зафиксировав связки мышц шеи, взгляните назад (рис. 3-107в). При правильном вытяжении шеи вы почувствуете, как автоматически поднимается грудная клетка, которая, вытягиваясь вверх, увлекает за собой мышечные связки передней стенки брюшной полости. В момент вытяжения последних толкните таз вперед, крепко сжимая мышцы бедра и ягодиц. В процессе вытягивания мышечных связок в области груди почувствуйте, что грудинная кость вытягивается в направлении вперед-вверх. В этом положении основной изгибающийся момент приходится в основном на верхний, а не нижний отдел позвоночника (рис. 3-107г).

При правильном выполнении вы ощутите, как вытягиваются мышечные фасции, начиная с области промежности и заканчивая верхней частью грудной клетки и шеей. При этом мышечные связки натянутся плотно, как кожа на барабанах (рис. 3-107д). Не следует выгибаться назад слишком сильно во избежание перенапряжения пояснично-крестцового отдела позвоночника (рис. 3-107е).

Если гибкость верхнего отдела вашего позвоночника уменьшена, либо наблюдается значительный изгиб вперед этой части позвоночного столба, то при первых тренировках в этой позе вам может показаться, что спина практически не выгибается назад, хотя вы вполне ощущаете натяжение мышечных связок передней части тела. Однако при правильном выполнении ваше



в) Запрокинув голову назад, растяните фасции шейных мышц

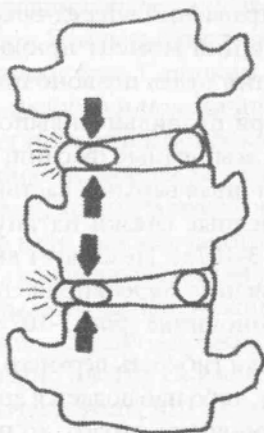


г) Изогните верхний и средний отделы позвоночника

Заканчивается у крыльев носа



д) Ощущение растяжения начинается у второго, третьего и четвертого пальцев ноги, распространяется вверх, вдоль позвоночного столба и заканчивается у крыльев носа



е) Слишком сильный изгиб бедра и поясничного отдела позвоночника может привести к ущемлению межпозвонковых хрящей

Рис. 3-107.



тело будет выгибаться назад лишь незначительно, вне зависимости от гибкости позвоночника. В случае трудностей с выполнением позы, рекомендуется осваивать вытяжение мышечных фасций верхней части тела в положении сидя, пока вы не почувствуете, что можете перейти к положению стоя.

Кроме того, учитывайте, что сильно отклонившись назад, вы можете просто упасть. Поэтому, начиная овладение позой, рекомендуется прибегать к помощи партнера, способного подстраховать вас в случае необходимости.

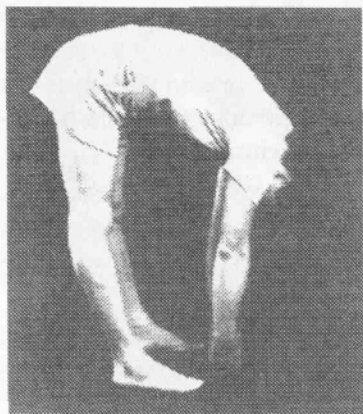
5. Плотно сомкнув большой и указательный пальцы рук, сожмите мышцы плечевого пояса и предплечья для стабилизации положения тела.

6. Задержите дыхание, сохраняя позу в течение 30 сек.—1 мин.

б. Позиция Инь. Поза Железного Моста (расслабление).

1. Сделайте выдох. Выпрямьтесь и переведите руки в положение перед собой, сохраняя положение пальцев. Затем медленно наклонитесь вперед, сгибая тело в области тазобедренного сустава. Голова опущена вниз, руки касаются (или почти касаются) земли (рис. 3-108а). Выполняя эту фазу, не заставляйте себя сгибаться слишком сильно.

2. Скоординируйте положение мышечных фасций и сухожилий. Приступая к наклону, не сгибайтесь слишком сильно; в начале для удобства вы можете немного согнуть ноги в коленях — это особенно важно при выполнении *укоренения* в данной позе. В случае, если колени зафиксированы в выпрямленном положении, это приведет к излишнему напряжению соединенных с ними сухожилий. Желая сильнее нагнуться вперед, не пытайтесь сделать это за счет усиления изгиба позвоночного столба; просто потянитесь вперед, удлиняя мышцы задней поверхности бедра (рис. 3-108б). При сильном наклоне вперед, либо отсутствии достаточной подвижности в сус-



а) Расслабление при выполнении позы Железного моста



б) Вытягивание мышц задней поверхности бедра

Рис. 3-108.

тавах, согните колени так, чтобы живот прочно покоился на слегка разведенных бедрах. Затем, сохраняя это положение живота, проверьте, насколько вы гибки, начиная постепенно выпрямлять коленные суставы. Такое выполнение позы гарантирует, что в растяжении будут участвовать лишь мышцы задней поверхности бедра и пояснично-крестцовый отдел позвоночника, а верхняя часть позвоночного столба не пострадает от переизгиба.

Почувствуйте, как энергия *Чи* стекает вдоль спины в область головы, собираясь у языка. Кроме того, сохраняя средний, безымянный пальцы и мизинцы обеих рук в почти сжатом состоянии, вы почувствуете, как *Чи* перетекает из среднего пальца правой руки в средний палец левой руки, затем через левую руку поднимается к позвоночнику и голове, а потом собирается в области пупка. Сохраняйте позу, полностью расслабившись, пока вы чувствуете, что *Чи* не встречает препятствий на своем пути. Некоторые при этом ощущают нарастающую в теле вибрацию. После этого медленно вернитесь в вертикальное положение.



Данную позу рекомендуется сохранять, пока вам в ней удобно. Необходима умеренность в тренировке позы, поскольку она сопряжена со значительным напряжением сил и органов тела.

8. Краткое изложение основных элементов позы Железного Моста.

а. Позиция Ян. Поза Железного Моста (выполнение)

1. Исходное положение — Поза Всадника.

2. Опустите руки вдоль тела. Соприкоснитесь большим и указательным пальцами рук так, чтобы они образовали кольцо. Остальные три пальца на каждой руке должны быть выпрямлены и плотно прижаты друг к другу.

3. Сделав вдох срединной частью брюшной полости, взгляните вверх. Начиная с пояснично-крестцового отдела позвоночника, постепенно отклоняйтесь назад, достигая равновесия за счет поддержания ног в выпрямленном вертикальном положении (линия бедер не должна выходить за кончики пальцев стопы).

б. Позиция Инь. Поза Железного Моста (расслабление).

4. Почувствовав, что вы достаточно отклонились назад, сделайте выдох и медленно возвратитесь в вертикальное положение.

5. Наклонив голову, согнитесь вперед (для начала можно немного сгибать колени), начиная с плеч и грудной клетки. Спина должна быть округлена.

6. Расслабив руки, позвольте им свободно свеситься вперед, сохраняя указанное выше положение пальцев и ощущая, как в каждом из них течет энергия Ци. Дотрагиваясь пальцами до поверхности земли, можно ощутить определенную энергетическую взаимосвязь с землей. Дыхание в этой фазе нормальное.



7. Медленно, чтобы избежать головокружения, вернитесь в исходное вертикальное положение. Сохраняйте его некоторое время, собирая энергию *Ци* и выполняя упражнения Костного Дыхания и Дыхания на Развитие Мышечной Силы. Для облегчения циркуляции энергии *Ци* немного походите (можно лечь на спину), массируя переднюю стенку брюшной полости в направлении справа налево.

Дополнительные упражнения: для укрепления органов, расположенных в верхней части брюшной полости, приподнимайтесь из лежачего положения, слегка согнув ноги в коленях. Аналогичное упражнение, но с ногами, вытянутыми прямо перед собой, укрепляет внутренние органы нижней части брюшной полости. Рекомендуется не злоупотреблять данными (как впрочем и любыми другими) упражнениями.

в. Техника *укоренения* в позе Железного Моста.

Встаньте в указанную позу. Ваш партнер очень аккуратно толкает вас. При этом необходимо помнить, что основной изгиб приходится на область верхнего отдела позвоночника. Выполняя *укоренение* в позе Железного Моста, обоим партнерам следует соблюдать осторожность, памятуя об опасности чрезмерного изгиба тела назад (в данном положении как позвоночник, так и органы спины весьма склонны к травмам). Избегайте излишнего надавливания, чтобы предупредить повреждение позвоночного столба или падение.

1. Позиция Инь. Техника *укоренения*. Во время того, как вы находитесь в положении прогнувшись назад, ваш партнер кладет одну руку вам на спину, а другую — на грудь (рис. 3-109а). В течение нескольких секунд ваш партнер должен медленно наклонять верхнюю часть вашего тела вниз, слегка сдавливая спину и грудь. За это короткое время постарайтесь почувствовать и перераспределить прикладываемую к вашему телу силу. Затем наклонитесь вперед, немного отдохните и присту-



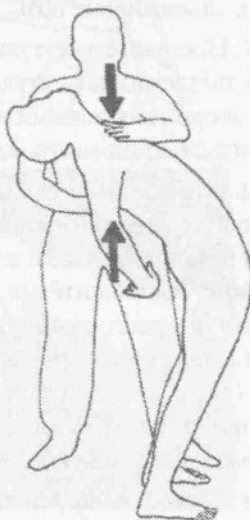
пайте к отработке укоренения в положении согнувшись вперед.

2. Позиция Ян. Техника укоренения. Ваше тело наклонено вперед, а партнер слегка надавливает на ваши плечи (рис. 3-1096). Сопровитляйтесь усилиям партнера движениями нижнего отдела позвоночника. Постепенно партнер может увеличивать силу давления, заставляя вас энергичнее противодействовать. Это упражнение приводит к укреплению пояснично крестцового отдела позвоночника.

9. Поза Железного Шеста.

Поза Железного Шеста отлично укрепляет мышечные фасции фронтальной и боковой поверхностей тела, а также позвоночный столб. Собственно позвоночный столб состоит из двадцати четырех позвонков, соединенных вместе с помощью сухожилий, мышечных фасций и мышц. В обычной жизни человек, как правило, не упражняет эту жизненно важную часть организма. Однако поза Железного Шес-

а) Укоренение в позиции Инь



б) Укоренение в позиции Ян



Рис. 3-109. Выполнение укоренения в позе Железного Моста



та автоматически выравнивает и укрепляет позвоночник.

а. Выполнение позы Железного Шеста.

1. Поставьте два стула друг напротив друга. Ваш партнер должен поддерживать стул, на который вы кладете голову (в случае отсутствия такового, устойчивого положения стула можно добиться, прижав его спинкой к стене).

2. Уперевшись руками в пол, разместитесь на двух стульях так, чтобы на сидении одного находилась голова и плечи, а на втором покоились пятки и голеностопный сустав. Сложив руки на животе, выпрямите все тело, обращая особое внимание на пояснично-крестцовый отдел позвоночника. Вытянув подъем и пальцы ног, почувствуйте натяжение сухожилий мышечных связок (рис. 3-110а). Убедитесь в том, что поясничный отдел спины не провисает (правильное положение спины позволит укрепить фронтальные и боковые мышцы брюшной стенки).

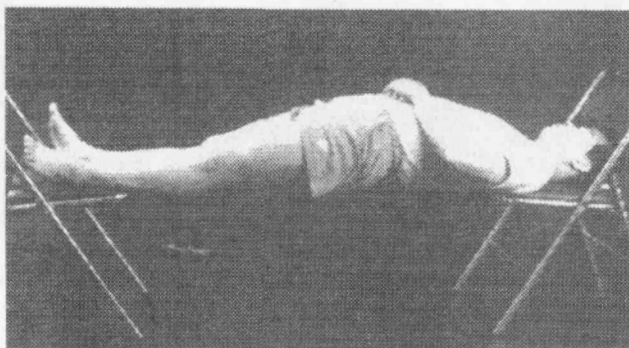
3. Если поза Железного Шеста с самого начала покажется вам трудновыполнимой — положите руки на сиденье стула за головой; это позволит вам держать спину ровно при значительно меньшем напряжении позвоночника. В процессе тренировок вы почувствуете, что все меньше нуждаетесь в упоре рук за головой, а затем сможете привести руки в нормальное положение.

4. Положив руки на область пупка, сделайте обычный цикл брюшного дыхания (рис. 3-110б). Почувствовав, что устали, вы можете, придерживая руками стул за головой, медленно опустить ягодицы и ноги на пол. Затем сядьте ровно, кончиком языка упритесь в твердое небо и пустите энергию Ци на Орбиту Микрокосмоса (рис. 3-110в). Во избежание головокружения не вставайте слишком резко.

5. Выполнив указанные выше упражнения в течение одной-двух недель, можно постепенно начать раздвигать стулья так, чтобы в конечном итоге на одном из сидений находились лишь



а) Носки натянуты



б) Положив ладони на область пупка, совершайте нормальное дыхание



в) Сухожильно-мышечные меридианы пятых пальцев ноги проходят вдоль фронтальной и задней поверхности тела, придавая жесткость его положению и позволяя осуществлять циркуляцию энергии Ци на Орбите Микрокосмоса

Рис. 3-110. Поза Железного Шеста

ваша голова и шея (рис. 3-110г). Не следует упираться одной головой во избежание повреждения шейных позвонков.

Эта поза вызывает значительное напряжение мышц спины, сухожилий, связок и позвоночника. Не раздвигайте стулья прежде, чем почувствуете достаточную силу в своем теле. В даль-



нейшем упражнении можно усложнить, помещая на область живота дополнительный груз (при этом не забывайте о постепенности). Со временем вы будете в состоянии выдерживать дополнительно груз весом около 12 кг и даже больше (рис. 3-110д).

б. Техника укоренения в позе Железного Шеста.

Партнер кладет одну руку под вашу спину, чтобы предупредить случайное падение. Другой рукой он медленно и осторожно надавливает на область брюшной полости, постепенно увеличивая давление.

Данное упражнение укрепляет мышцы и кости пояснично-крестцового отдела.

10. Краткое изложение основных элементов позы Железного Шеста.

Поставьте два стула друг напротив друга:

1. На одном из стульев расположите ступни и нижнюю часть голени; носки вытянуты так, чтобы чувствовать равномерное распределение усилий вдоль ног, особенно в верхней трети бедра.

2. Опустив ладони вниз, упритесь в пол, положив на сиденье другого стула плечи и голову.

3. Выпрямите спину. Энергично сожмите ягодичные мышцы, ощущая, как крестец выдавливается вниз; это позволит немного вытянуть нижний отдел позвоночника, одновременно предупреждая его перенапряжение.

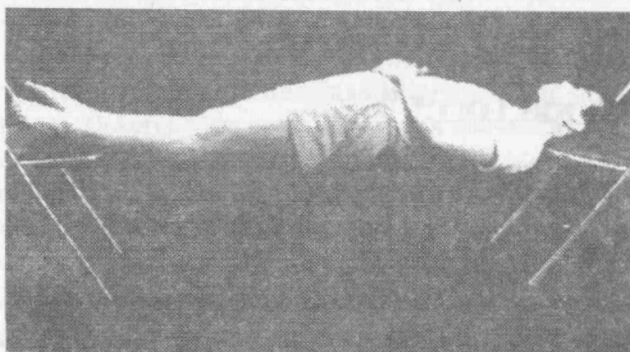
4. Используйте нормальное брюшное дыхание.

5. По окончании тренировки позы, медленно опустите ягодицы на пол.

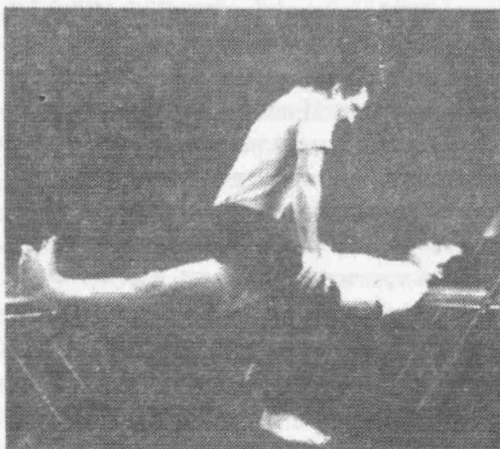


6. Медленно примите вертикальное положение и сконцентрируйте энергию Ци в области пупка.

7. Прodelайте упражнение Костного Дыхания.



г) Достаточно овладев техникой выполнения позы, можно несколько раздвинуть стулья так, чтобы о них опирались лишь голова, шея и пятки



д) На высших стадиях выполнения позы вы можете добавить дополнительную нагрузку (вес)

Рис. 3-110.

4. ПРИНЦИПЫ УРАВНОВЕШИВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА

Терри Госс*

А. Линейное выравнивание структуры тела и гаосская йога.

Отличного здоровья и эффективных, мощных и грациозных движений тела можно добиться лишь тогда, когда структура органов тела более или менее точно соответствует его врожденной структуре. Именно эта врожденная, идеальная структура становится генеральным планом размещения частей человеческого тела в пространстве. При этом функциями совершенных структурных отношений между органами являются беспрепятственная циркуляция энергии Ци, свободное дыхание, подвижность и готовность к действию.

В практике занятий комплексом *Железная Рубашка* основным элементом является создание и использование правильно скомпонованной структуры внутри тела. Однако многим занимающимся покажется трудным применение на практике

* Терри Госс является специалистом в области правильного питания и тренировок с помощью двигательных упражнений; кроме того, он является инструктором йоги.



принципов структурной ориентации органов без осознания самого процесса построения структуры. Целью написания данной главы явилось стремление объяснить: существуют упражнения, способствующие оптимизации существующей структуры тела с тем, чтобы выполняющий ту или иную позу делал это более естественно и просто, используя принципы структурных отношений. Ведь для многих из нас самая лучшая поза покажется чужеродной без этих необходимых структурных изменений. В свою очередь, структурная оптимизация организма будет весьма проблематичной без осознанного использования правильных пространственных положений тела — это особенно справедливо для начинающих.

Благодаря структурным упражнениям, независимо от того, статические они, или динамические, устанавливаются анатомические связи между отдельными частями и органами тела. Работая над структурной реорганизацией организма, необходимо принципиально уяснить, что представляет собой правильное структурное выравнивание (оптимизация). Использование правильных методов создания структуры в процессе выполнения комплекса *Железная Рубашка* позволит вам гораздо глубже понять внутреннее значение упражнений комплекса, одновременно ускорив путь вашего тела к совершенству. Помните, что структурная взаимосвязь между отдельными частями и органами тела заложена в изначальных принципах существования нашего организма. Чем больше вы будете выполнять эти упражнения, применяя их принципы в повседневной жизни, тем больше структура вашего собственного тела без всяких внешних усилий будет приближаться к идеальной. На пути к идеальной структуре организма не должны встречаться чувства напряжения и неудовлетворенности. Вместе с тем большинству людей уже месяца занятий окажется достаточно, чтобы убедиться в глубоких изменениях своего структурного здоровья.



Безусловно, в первое время вы будете применять эти принципы, ощущая их некоторую неестественность с точки зрения повседневной жизни. Это происходит потому, что вы выбираете новые способы функционирования тела, отличные от прежних искаженных и дурных принципов, которые уже вошли в привычку. С течением времени искусственное ощущение буквального «позирования» быстро исчезнет (при условии регулярных занятий). Вы поймете, насколько это просто и естественно — использовать свое тело так, чтобы адекватно реагировать на любую внешнюю силу, воздействующую на вас в любом из возможных направлений. Этот принцип автоматического применения единственно необходимой силы (противодействия) является краеугольным камнем боевых искусств. Чтобы сделать это возможным, необходимо научить тело по завершении движения практически бессознательно возвращаться в состояние расслабленного, гармонического равновесия. Это расслабленное, ожидающее состояние тела является наиболее незакрепощенным и экономичным с точки зрения энергозатрат; именно из этой неподвижности и зарождается движение.

Неодушевленные предметы всецело находятся во власти силы земного притяжения. Растения поддерживают вертикальное положение стебля за счет прочности стенок своих клеток. Животные автоматически сопротивляются земному притяжению, используя достаточно широкое основание в виде четырех или двух лап, а также мощного хвоста. И лишь использующее прямохождение человеческое существо является единственным примером осознанного беспокойства о функционировании собственного тела. Вертикальное положение человека немало способствовало его духовному развитию, которое в свою очередь приводило к совершенствованию положения тела. Все эзотерические традиции в области энергетических взаимодействий основаны на понимании важной роли вертикального положения человеческого тела. В особенности это характерно для даосизма.



Б. Использование принципов структурного уравнивания в процессе занятий комплексом Цигун Железная Рубашка.

Тщательное выполнение комплекса *Железной Рубашки* позволит добиться большей гибкости и свободы движений позвоночного столба и других суставов человеческого тела. По мере того как тело становится все более открытым для прохождения энергии *Ци*, усиливается необходимость правильного понимания принципов здорового структурного уравнивания тела и их применения в повседневной жизни. По мере того как наше тело открывается, обретая возможности нового, более естественного структурного равновесия органов, нам, родившимся в своеобразном структурном хаосе, необходимо научиться обращению с различными частями нашего организма. Фактически нам придется научиться тому, как правильно использовать свое тело.

Позвоночный столб и его основание — таз — являются центральными органами физической структуры человека. Центром нашей сознательной жизни является центральная нервная система, размещенная внутри костей позвоночного столба и черепа. Таким образом, основой структурного и энергетического здоровья всего нашего тела является здоровое структурное состояние позвоночника. Именно по этой причине описанные в этой главе основные структурные упражнения преимущественно относятся к позвоночнику. Регулярное выполнение этих упражнений позволит не только устранить существующие структурные проблемы, но и значительно повысить эффективность занятий по системе *Железной Рубашки*.

Приведенные ниже структурные упражнения — Упражнения на Тренировку Структурного Баланса в Положении с Упором на Стену, Дыхательные Упражнения для Удлинения Позвоночника, Вис на Двери, Упражнение для Расширения Плеч



и Мостик — позволяют сделать позвоночник более ровным и удлиненным, а также повысить механическую прочность и подвижность суставов. Позвоночник сохранит три физиологических изгиба, которые, однако, будут не столь выпяченными, как это бывает у большинства людей сегодня. Внимание к любым мелочам в процессе выполнения упражнений даст вам гарантию их безопасности, эффективности и целесообразности. Кроме того, в качестве дополнения к комплексу *Железной Рубашки* приводятся дополнительные упражнения (Позы Воина), направленные на устранение структурной блокировки в области тазобедренных суставов и спины, а также на укрепление нижних частей и органов тела.

Используя структурные принципы при изучении комплекса *Железной Рубашки* и в повседневной жизни, вы почувствуете первобытные силы, управляющие структурой вашего тела. Вот эти две основные силы: 1) мощная, направленная вниз сила *укоренения*, соединяющая вас с землей; и 2) не менее мощная, направленная вверх, удлиняющая сила, которая соединяет вас с небесной сферой, одновременно удлиняя ваш позвоночник. Для достижения баланса и взаимодействия этих сил необходимо их тренировать и развивать.

1. Расслабление.

а. Нижняя часть брюшной полости.

Укореняющая и удлиняющая силы берут свое начало и существуют в области пупка и центра Врат Жизни (расположенного на уровне пупка внутри брюшной полости). Для того чтобы эти силы могли нормально функционировать, необходимо, чтобы нижняя часть брюшной полости всегда находилась в расслабленном состоянии. Передняя стенка нижнебрюшного отдела должна всегда оставаться мягкой — за исключением случаев, когда вы делаете полный выдох (например, при совершении ак-



тивных действий или выполнении брюшного дыхания). В остальное время старайтесь расслабить любую напряженную область в нижней части брюшной полости — до тех пор, пока это не станет автоматическим. При этом значительно улучшатся ваши функции дыхания, пищеварения и дефекации; кроме того, это даст возможность остальным органам расслабляться, получая более полноценный отдых.

Ваше лицо и нижний отдел брюшной полости являются двумя основными частями тела, которые определяют и отражают повседневный уровень напряженности. Поэтому, занимаясь обычными делами, старайтесь чаще улыбаться глазами и всеми мышцами лица, сохраняя низ живота в расслабленном состоянии. Старайтесь расслабляться как можно больше, вне зависимости от того, чем вы сейчас заняты. При этом вы почувствуете, что стали счастливее, улучшится работа внутренних органов и значительно облегчится циркуляция энергии внутри тела.

6. Внутренняя Улыбка.

Выполняя упражнение структурного выравнивания органов тела, попутно выполняйте и Внутреннюю Улыбку. Если вы в состоянии сохранять Внутреннюю Улыбку в процессе выполнения комплекса *Железной Рубашки*, или *Поз Воина*, вам не составит труда сохранить эту улыбку и в более напряженных ситуациях. Помните, что ваше лицо является не только зеркалом языка тела — оно постоянно возвращает в организм те эмоции, которые выражает.

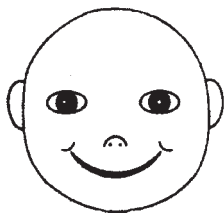
Выполняя различные упражнения, самостоятельно разработайте детальное структурное соединение отдельных частей лица, соответствующее мягкому, расслабленному и улыбающемуся свету глаз — это позволит вам в процессе занятий добиваться большего эмоционального равновесия, а также производить большее количество внутренней энергии.



В процессе Внутренней Улыбки расслабляются все лицевые мускулы — это можно заметить и почувствовать, в особенности обращая внимание на лицевые мышцы в зоне глаз и рта. Почувствуйте, как во время расслабления глаз веки слегка прикрывают их, а область переносицы между бровями становится шире. Пусть ваши глаза лишь немного реагируют на проходящие зрительные раздражители. Почувствуйте, что увиденное отправляется в свой орган-рецептор, а услышанное — в свой, вместо того чтобы захватывать внешнее раздражение во всей его полноте и всеми органами чувств сразу.

Слегка расширенные ноздри и синусовые пазухи позволяют набирать больше воздуха при вдохе. Уголки рта должны быть немного приподняты, язык прижат к твердому небу, губы едва сомкнуты, а зубы (почти) не соприкасаются друг с другом. Такая улыбка будет вполне похожа на улыбку Моны Лизы или Будды. При этом поднятие уголков рта должно производиться без всяких усилий, являясь лишь внешним отражением Внутренней Улыбки (рис. 4-1а).

Если вам удастся достаточно хорошо расслабиться, то все указанные изменения произойдут как бы сами собой, поскольку они являются вполне естественными для счастливого и уравновешенного человека, обладающего здоровой структурой лица и головы. В то же время, сознательные тренировки будут способство-



а) Уголки рта приподняты вверх



б) При опускании уголков рта внутренние органы опускаются, приводя к уменьшению энергетического потенциала организма

Рис. 4-1. Внутренняя Улыбка



вать тому, что эти изменения в выражении лица быстро перейдут в нервно-мускульный автоматизм.

Практикуйте Внутреннюю Улыбку как с открытыми, так и с закрытыми глазами — это позволит вам успешно использовать ее при любых обстоятельствах. При этом не забывайте, что наиболее важными компонентами Внутренней Улыбки являются улыбающиеся глаза и слегка поднятые уголки рта. Каждый раз, когда вы внутренне улыбнетесь, вы моментально получите доступ к внутренним ощущениям счастья, спокойствия и сострадания.

Внутренняя Улыбка в сочетании с расслабленной структурой мышц лица обеспечат в процессе занятий по системе *Железной Рубашки* более взвешенное и спокойное состояние разума при сохранении плавности и быстроты движений. Кроме того, это позволит вам не только почувствовать *Ци*, но и сознательно вырабатывать ее (рис. 4-16).

в. Закрепощение жевательных мышц.

Хронически закрепощенные жевательные мышцы — явление отнюдь не редкое. Этот недостаток часто приводит к нарушению общей структуры лица. Причины такого закрепощения бывают самыми разными: например, попытка скрыть от окружающих необычайно сильные эмоции. Однако встречаются и общие искривления шеи, вызванные нарушением положения позвонков шейного отдела; в этом случае структурная симметрия лица нарушается из-за того, что подбородок выдвигается вперед, а это в свою очередь вызывает компенсаторное изменение функции жевательных мышц. Так или иначе, но закрепощенные жевательные мышцы необходимо научиться расслаблять с тем, чтобы беспрепятственно практиковать Внутреннюю Улыбку и достигать полного расслабления своего тела.

Поскольку добиться расслабления чрезмерно сведенных жевательных мышц достаточно сложно, для этой цели можно вос-



пользоваться деревянной пробкой (рис. 4-2). Это упражнение окажется весьма полезным не только для людей с избыточным напряжением жевательных мышц, но и для всех, кто этим заинтересуется. Для этого необходимо приобрести обычную деревянную пробку; при необходимости отрежьте часть ее так, чтобы она помещалась между передними зубами, поддерживая рот широко раскрытым. Высота пробки должна быть такой, чтобы, вставив ее между зубами, у вас все же сохранялась возможность раскрыть рот немного больше — это необходимо для того, чтобы не вызвать излишнее перенапряжение мышц челюстно-лицевого отдела. Суть самого упражнения заключается в том, чтобы просто вставлять пробку между передними зубами, продельвая это около десяти минут ежедневно в течение нескольких недель. По мере растяжения жевательных мышц используйте более высокие пробки, пока не дойдете до обычной пробки стандартного размера. Выполнять упражнение можно практически везде: читая, сидя за рулем автомобиля, принимая душ или сидя у телевизора. В случае возникновения болезненных ощущений, либо в случаях, когда при раскрывании и закрывании рта суста-



Рис. 4-2. Способ ослабления хронически напряженных жевательных мышц

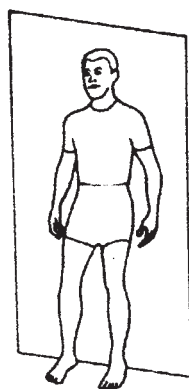


Рис. 4-3. Тренировка структурного равновесия с использованием Позы Всадника в упоре на стену



вы челюстей издают характерные щелчки (а также, если врачи констатировали у вас наличие болезней, связанных с изменением положения нижней челюсти и т. п.), рекомендуется прекратить выполнение упражнения.

2. Позиция тренировки структурного совершенствования тела с использованием стены в качестве опоры (Рис. 4-3).

Используя стену в качестве опоры и своеобразного шаблона, вы сможете почувствовать момент, когда ваш позвоночник примет вытянутое, структурно сбалансированное положение. Поскольку для выполнения этого упражнения вам необходима практически любая плоская вертикальная поверхность, к которой можно было бы прислониться, данную позицию можно использовать практически везде в качестве восстановительного упражнения после работы в позах. Эта позиция даст замечательный способ разгрузить спинномозговой столб и уменьшить дискомфорт от перенапряжения спины для тех, кто страдает заболеваниями позвоночника (в особенности радикулитом и ишиасом).

а. Нижняя часть тела.

Прислонитесь спиной к поверхности стены; пятки располагаются на расстоянии около 30-45 см от стены. Немного согнув колени, изогните таз назад так, чтобы нижний отдел позвоночника оказался плотно прижатым к стене без ощущения какого-либо дискомфорта. Если у вас все же возникли неприятные ощущения, то необходимо осваивать это движение таза постепенно. Верхняя треть бедер при этом будет перпендикулярной поверхности земли, либо слегка отклонена в направлении стены. Почувствуйте, что вам удобно стоять, прижимаясь к стене таким образом.



б. Ступни.

Крепко прижав подушечки больших пальцев ног к полу, разведите пальцы ног в стороны, попутно расслабляя ступню. Затем равномерно распределите вес тела на три точки, расположенные на подошвах ступней: подушечка большого пальца, четвертый и пятый пальцы ноги, а также середина пятки. Пальцы ног должны быть расслаблены, не сильно упираясь в пол; вторые пальцы должны быть направлены прямо. Сохраняйте такое положение ступней, даже если ощутите, что для вас оно непривычно. Старайтесь применять такое положение ступней ног в обычной жизни при ходьбе, выполнении каких-либо упражнений и пр.

в. Область головы, шеи и верхнего отдела позвоночника.

Прижмите возможно большую часть верхнего отдела позвоночника как можно более плоско к поверхности стены; начинать необходимо с прижатия области копчика, держа остальную часть позвоночника округленной вперед так, чтобы поначалу он не касался стены. Затем начните «раскатывать» позвоночник вверх по стене позвонок за позвонком до тех пор, пока не достигнете предельной степени изгиба. Голову при этом держите так, как будто одна сила слегка толкает ее назад в области верхней губы, а другая сила приподнимает голову за крышку черепной коробки. Старайтесь не превышать угол наклона головы из-за чрезмерного подтягивания подбородка к ключицам. При этом у некоторых затылочная часть головы может вообще не касаться поверхности стены (рис. 4-4).

г. Плечевой пояс.

Опустив плечи в направлении вниз от ушей, разверните их пошире в стороны (рис. 4-5; см. также описанное в этой главе упражнение для развития плеч).

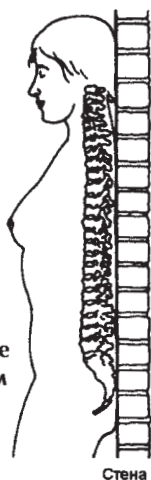


Рис. 4-4. Не поднимайте верхнюю губу слишком сильно



Рис. 4-5. Расширение костей плечевого пояса

д. Плечи, предплечья.

Существует несколько возможных положений предплечья:

1. Опустите руки вдоль боков так, чтобы ладони были обращены к туловищу. Это положение рук является наиболее естественным и подходящим для выполнения различных упражнений среди скопления людей — например, на работе, когда вам не хочется, чтобы кто-то наблюдал за вами со стороны.

2. Приняв положение (1) в качестве исходного, отведите локти назад так, чтобы они едва касались стены; при этом не следует прикасаться к стене нижней частью руки или сдвигать назад плечи. Это положение позволяет достичь правильного структурного соединения костей плечевого пояса. По мере отведения локтей назад плечи, естественно, также немного сдвинутся в этом направлении, не испытывая специально прилагаемых усилий.

3. Исходное положение — прижимаясь спиной к стене. Постепенно отведите левое плечо от стены, пока с ней не будет соприкасаться лишь внутренний край мышечка левой плечевой



кости. Затем медленно восстановите полный контакт левого плеча со стеной. То же самое сделайте и с правым плечом. Закончив упражнение, переведите руки в положение (1) или (2). Данное упражнение способствует значительному вытягиванию обеих плечевых костей, одновременно приводя к увеличению ширины плеч, верхней части спины и расширению грудной клетки. Кроме того, оно является хорошим подготовительным упражнением перед выполнением элементов комплекса *Железной Рубашки*, требующих значительной силы лопаток.

Следует отказаться от выполнения положений (2) и (3), если они приводят к значительному напряжению в области плечевого пояса.

е. Вытягивание пояснично-крестцового отдела позвоночника.

Для того чтобы сильнее вытянуть нижний отдел позвоночника, немного согните ноги в коленях и скользните спиной ниже по поверхности стены. Затем, продолжая крепко прижимать область копчика к стене, начинайте медленно выпрямлять ноги. Для усиления процесса вытяжения положите руки на бедра и надавливайте вниз, продолжая выпрямлять ноги до исходного положения. Данное упражнение позволяет значительно вытянуть пояснично-крестцовый отдел позвоночника, однако выполнять его следует лишь тогда, когда плотное прижатие нижней части позвоночника к стене не вызывает неприятных ощущений. Эффективность упражнения можно повысить, выполняя его в упоре на стену с шероховатой поверхностью. Дополнительное вытягивание позвоночника окажется особенно полезным для людей, страдающих болями в пояснично-крестцовом отделе или ишиасом.

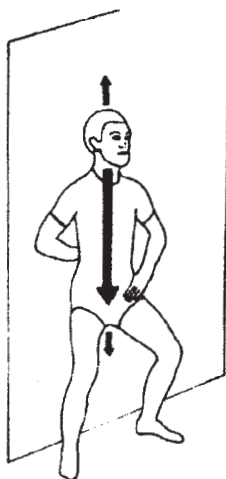
ж. Дыхание в процессе вытягивания позвоночного столба.

Уже само положение в упоре на стену для тренировки структурного выравнивания органов тела помогает значитель-



но разгрузить и выпрямить позвоночный столб. При этом положительный эффект совершенно не требует выполнения комплексов специальных дыхательных упражнений. Ведь целью данного положения является не прямой позвоночник, а возможность выпрямить его; при этом стена позволяет вам почувствовать тот момент, когда позвоночник находится в наиболее выравненном и распрямленном положении.

Позвоночник человека, обладающего совершенной структурой тела, естественным образом удлиняется в процессе цикла дыхания. В основном это происходит в момент наполнения груди воздухом при вдохе, когда ребра грудной клетки поднимаются вверх и раздвигаются в стороны, заставляя раздвигаться отдельные позвонки. Таким образом, использование техники глубокого грудного дыхания в описанном выше положении, а также при Висе на Двери позволяет установить естественные связи между процессом дыхания и структурного уравнивания частей и органов тела (рис. 4-6).



Достигнув растяжения позвоночного столба в процессе выполнения упражнений, вы сможете в дальнейшем растягивать его, не прибегая к специальной технике, за счет обычного брюшного дыхания. Неотъемлемой частью нормального функционирования структурного механизма тела является открытие позвоночника для прохождения энергии в процессе дыхания: это позволяет значительно усилить снабжение органов центральной нервной системы кровью, энергией Ци и цереброспинальной жидкостью.

Рис. 4-6. Вытягивание позвоночного столба и Дыхание для Вытягивания Позвоночника



3. Технические навыки дыхания в процессе вытяжения позвоночника.

а. Вдох.

Чтобы усилить эффект от выполнения структурной тренировки в упоре на стену и использования дыхательных упражнений, сначала необходимо сделать полный выдох. Затем медленно и глубоко вдохните через нос, направляя энергию вдоха в область грудной клетки. Передняя брюшная стенка живота должна быть слегка втянута. Выполняя вдох, наблюдайте зрительно и постарайтесь ощутить, как вытягивается позвоночный столб. При расслабленном состоянии тела это произойдет автоматически. Не пытайтесь форсировать собственные усилия. Уловив момент удлинения позвоночника, в дальнейшем сосредоточьтесь на развитии этого ощущения, внутренне наблюдая за тем, как в процессе вдоха удлиняющая волна, появившись в области копчика, постепенно поднимается вверх.

б. Выдох.

Во время выдоха постарайтесь ощутить, что вы не уменьшаетесь, а продолжаете расти вверх. При этом вы почувствуете, как соединенные в единую структуру мышцы спины принимают на себя начатое энергией вдоха вытягивание позвоночника. По сути, удлинение позвоночного столба вверх при выдохе значительно меньше, чем при вдохе; однако удлинение при выдохе является результатом лишь дополнительных поддерживающих мер со стороны организма, направленных на предотвращение коллапса грудной клетки. Эта волна поддержки, возникающая при выдохе, начинается в области головы, постепенно распространяясь книзу.

в. Сжимание мышц передней брюшной стенки.

В случае структурной блокады органов грудной клетки при вдохе полной грудью может оказаться необходимым сжимание



мышц передней брюшной стенки. В противном случае при вдохе грудь останется практически нерасширившейся, в то время как нижняя часть живота будет значительно выпячена. Со временем вам понадобится прикладывать все меньше усилий для поддержания живота в подтянутом положении при вдохе грудью; в конечном итоге вы сможете дышать грудью, не применяя сознательное сжатие мышц передней брюшной стенки.

г. Повседневное дыхание.

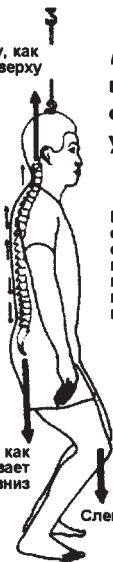
Этот способ грудного дыхания является своего рода упражнением, предназначенным для устранения структурной блокады органов грудной клетки и максимального вытяжения позвоночного столба. Завершив упражнения на развитие дыхания, постарайтесь отключить свое внимание от того, как вы дышите. Пусть процесс дыхания происходит естественно. Естественное дыхание осуществляется с помощью нижнего и среднего отделов брюшной полости, а область грудной клетки включается лишь в случае повышенной физической активности, связанной с необходимостью использования полного объема легких. Не рекомендуется использовать в повседневной жизни полный дыхательный цикл, поскольку он может привести к застойным энергетическим явлениям в области грудной клетки и головы.

4. Структурное выравнивание органов головы и шеи как основа вытяжения позвоночного столба и общей структуры вертикального положения человеческого тела.

Добиться вытяжения позвоночного столба с помощью дыхания можно лишь тогда, когда сохраняется определенное положение головы: представьте, что вас слегка толкают в область верхней губы, одновременно приподнимая за крышку черепной коробки без напряжения шеи (рис. 4-7).



Вытяните голову, как будто ее тянут вверх



Почувствуйте, как крестец вытягивает позвоночник вниз

Слегка согните колени

Рис. 4-7. Основным условием эффективного вытяжения позвоночника и сохранения хорошей осанки является правильное структурное уравнивание головы и шеи

Поднимите голову, отклоняя ее назад в области теменной кости и одновременно поднимаясь воображаемому толчку в верхнюю губу

Уже небольшое смещение подбородка вверх и вперед приведет к структурным нарушениям шеи, что вызовет общее структурное искажение верхней части тела. При этом шейный изгиб позвоночника будет явно избыточным, что сде-

лает невозможным глубокое и свободное дыхание, поскольку просвет дыхательной трубки горла будет практически закрыт. А ведь такое положение головы и шеи характерно для большинства людей, поэтому так редко можно встретить человека, не имеющего хронического смещения позвонков шейного отдела.

Указанное выше положение головы (когда она приподнята за крышку черепной коробки и немного сдвинута назад) является основным при выполнении большинства упражнений. Кроме того, это положение является главным условием правильной осанки и свободного дыхания. Надлежащее структурное выравнивание органов головы и шеи позволяет обеспечить физиологически благоприятные взаимоотношения между собственно головой и остальными органами тела. В свою очередь это позволяет контролировать состояние общей структуры тела. Один из канонів высшей ступени медитации даосской системы оздоровления, известный под названием «Малое Просветление Кань и Ли», учит осуществлять контроль над собственным телом с



помощью внутреннего глаза. Таким образом, сознательное структурное выравнивание органов головы и шеи является основой заинтересованности в структурной оптимизации всех органов тела. Сравните: в практике занятий Хатха-Йогой удлинение шейного отдела позвоночника, достигаемое благодаря структурному выравниванию комплекса голова-шея, носит название «Корней Осмотрительности», или «Корней Разумного Подхода».

Хотя бы небольшое внимание к поддержанию структурного равновесия головы и шеи необходимо даже после того, как сбалансированное структурное выравнивание становится легким и естественным. Ведь единственным важнейшим фактором правильного вертикального положения тела является именно незначительное вытягивание головы вверх с легким отклонением назад. При этом действительное вытягивание шейных позвонков крайне незначительно. Практически незаметным является и наклон головы назад. И все же два этих элемента обеспечивают образование правильной структуры грудь-верхняя часть спины-позвоночный столб. Объясняется это тем, что голова и шейный отдел позвоночника являются своего рода венцом позвоночного столба, который мы стремимся вытянуть; поэтому структурная интеграция органов и частей тела оказывается невозможной без этого малозаметного, но значительного элемента.

Кроме того, необходимо иметь общее представление о таком весьма распространенном явлении, как дисплазия шейных позвонков. Приведя тело в состояние структурного выравнивания, выдвиньте подбородок вверх-вперед, таким образом выводя его из общей равновесной структуры. Вы тут же почувствуете, как сократится мускулатура затылочной части шеи, закроется просвет гортани, грудь станет впалой из-за опущения грудинной кости; плечи округлятся вперед по причине образования избыточного изгиба шейно-грудного отдела позвоночника, дыхание станет затрудненным а вытяжение позвоночного столба окажется вообще невозможным. Затем сделайте дыхательное упраж-



нение для Вытяжения Позвоночного Столба, которое требует восстановления правильной посадки головы — и вы немедленно ощутите полную энергетическую открытость всех органов вашего тела.

Существует тесная взаимосвязь между постоянным контролем оптимальной структуры тела, правильным вертикальным положением туловища и свободным, неущемленным положением головы и шеи. Эта взаимосвязь становится особенно очевидной при выполнении упражнений комплекса *Железной Рубашки*. Стремление поддерживать правильное структурное положение головы и шеи в сочетании с внимательным отношением к общей структуре организма является выражением независимой воли к совершенству. В свою очередь, оптимизация структуры собственного тела в режиме полной расслабленности самым благоприятным образом сказывается на формировании и укреплении этой воли.

5. Вис на Двери.

Главной целью этой позы, как и позы Тренировки Структурного Положения Тела в Упоре на Стену, является более прямой и вытянутый позвоночный столб.

Однако отличие позы Вис на Двери заключается в том, что руки находятся в положении над головой, что сообщает позвоночнику вытягивающий момент, значительно усиливая его вытяжение (рис. 4-8). Ежедневное выполнение Виса на Двери в течение нескольких недель приведет к улучшению осанки, увеличению гибкости позвоночника, значительному ослаблению хронического перенапряжения в отделах

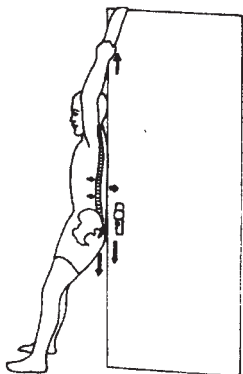


Рис. 4-8. Вис на двери



позвоночного столба и лучшему пониманию сути естественного структурного выравнивания частей и органов тела. Кроме того, эта поза поможет вам лучше управлять мышцами поясничного отдела, что очень важно при выполнении многих даосских оздоровительных упражнений.

а. Исходное положение.

Сверните полотенце в виде валика и положите его на верхнее ребро двери. Прижмитесь позвоночником как можно плотнее к торцу двери; при этом линия позвоночника должна быть максимально плоской, не вызывая при этом неприятных ощущений. Далее следуйте инструкциям к упражнению Тренировки Структурного Положения Тела в Упоре на Стену (за исключением указаний о положении рук).

б. Нижние ребра и средняя часть спины.

Сконцентрируйте внимание на нижних ребрах грудной клетки, а также среднем и нижнем отделе позвоночника. Поднимите руки над головой, не позволяя позвоночнику отделиться от торца двери. Ощутите, как при поднимании рук нижние ребра выгибаются.

в. Руки, предплечья и плечевой пояс.

Возьмитесь повыше за свисающие края полотенца, при этом хотя бы немного согнув локти. Сильно потяните концы полотенца вниз, используя силу плечевого пояса; при этом старайтесь вытягивать плечи пошире в стороны. Не повисайте на полотенце, поддерживая основной вес тела ногами.

г. Устранение повышенного напряжения плечевого пояса.

Если вы чувствуете, что плечи слишком напряжены, возьмитесь пониже за концы полотенца, чтобы уменьшить рас-



тяжение мышц и сухожилий плеча. При необходимости локти могут располагаться на уровне плеча и даже немного ниже. Если полотенце недостаточно длинное для этого, используйте крепкую веревку. Постепенно, с увеличением гибкости суставов плеча, вы сможете брать за полотенце все выше. Кроме того, повышению гибкости плечевого пояса способствует и первая часть упражнения Мостик.

д. Дыхательное упражнение для полного вытягивания позвоночника.

Сохраняя описанное выше положение, сделайте несколько циклов грудного дыхания, как описано выше в этой главе. Благодаря этому грудная клетка будет расширяться, что в сочетании с вытягивающим движением рук позволит значительно вытянуть позвоночный столб. Ощущение, что позвоночный столб вытягивается, придет к вам практически сразу; при этом после каждых пяти дыхательных циклов необходимо отодвигать область таза, нижний и средний отделы позвоночника от торца двери — это позволит дополнительно вытянуть шейно-грудной отдел позвоночника. После этого верните позвоночник и таз в исходное положение.

е. Продолжительность занятий.

По возможности, старайтесь затрачивать на это не менее одной-трех минут. Прекратите упражнение, если у вас начнутся неприятные ощущения в спине. Излишнее перенапряжение позвоночника не только не будет способствовать его тренировке и расслаблению, но наоборот сделает его более закрепощенным. Регулярные занятия в сочетании с пониманием своих реальных возможностей позволят вам очень быстро добиться значительного вытяжения позвоночника и его правильного положения в общей структуре тела.



ж. Окончание упражнения.

Прекратив выполнять Вис на Двери, подведите ступни к двери, а затем встаньте прямо. При этом не следует переходить к вертикальному положению тела, отталкиваясь тазом.

з. Полный Вис на Двери.

После успешного выполнения пунктов а-ж вы можете попробовать полностью перенести вес своего тела на руки. Постепенно сгибая колени, соскользните спиной вдоль торца двери, пока не почувствуете, что висите на полностью вытянутых руках. Все остальные элементы упражнения аналогичны описанным выше. Сохраняйте положение вися, пока вам это удобно (даже если вы продержитесь всего несколько секунд). Затем медленно опуститесь вниз. В процессе выполнения упражнения постоянно следите за работой мышц и связок плечевого пояса — плечи должны обеспечивать основное поддерживающее усилие; одновременно старайтесь разводить плечи максимально широко. Это упражнение позволяет значительно укрепить общую структуру тела и обеспечивает значительное растяжение спинномозгового столба. Не рекомендуется выполнять полный вис на двери тем, кто чувствует перенапряжение в мышцах.

6. Мышцы поясничного отдела спины.

а. Как чувствовать и использовать поясничные мышцы.

Полностью освоив детали позы Виса на Двери, при дальнейшем ее выполнении старайтесь сознательно расслаблять мышцы брюшного пресса. Ощувив, что брюшной пресс расслаблен, полностью избавьтесь от напряжения в позвоночнике, вытягивая его вдоль торца двери. При этом вы почувствуете, как нечто, находящееся внутри брюшной полости под нижними ребрами грудного отдела, как бы втягивается внутрь

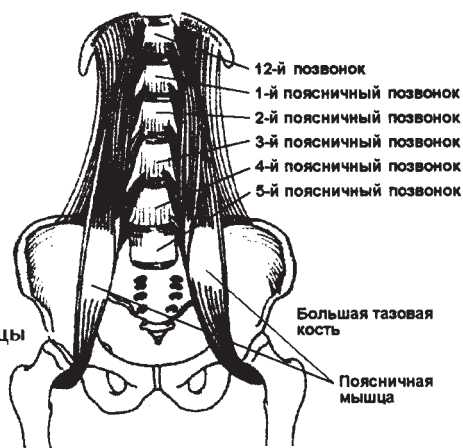


Рис. 4-9. Поясничные мышцы

и поднимается вверх. Это ощущение вызовет работа правой и левой поясничных мышц (рис. 4-9).

Аналогичное ощущение попытайтесь почувствовать в процессе ходьбы или сидения. При работе поясничных мышц нижний отдел позвоночника несколько вытягивается, принимая правильное положение без всякой необходимости его корректировки втягиванием живота. Попытка втянуть живот с тем, чтобы сделать его более плоским, либо выровнять нижний отдел позвоночника, неизбежно приводит к нарушениям нормальной циркуляции энергии Ци и работы внутренних органов. При правильной же работе поясничных мышц нижний отдел позвоночного столба встанет в естественное прямое положение, а живот станет более плоским, но не напряженным.

Описанная выше посадка головы (как будто ее легко толкают назад в область верхней губы, одновременно приподымая за крышку черепа) способствует движению передних ребер грудной клетки вперед-вверх. Чтобы избежать этого, представьте, что в процессе выполнения позы виса вы несколько втягиваете нижние ребра внутрь. Запомните: речь идет именно



о втягивании нижних ребер изнутри, а не о напряжении мускулатуры передней стенки брюшной полости. Это позволит вам добиться правильного положения поясничных мышц в общей структуре тела. В действительности втягивания ребер внутрь не происходит — ведь в этом случае вы просто ссутулитесь. По сути, вы должны поддерживать нижний край ребер на одной вертикальной линии с передней стенкой брюшной полости внизу и грудной клеткой — вверх. Ощущение втягивания ребер внутрь позволит вам стабилизировать среднюю часть туловища при одновременном равномерном вытяжении позвоночного столба. В процессе упражнения у вас и возникнет ощущение, будто нижний край ребер слегка втягивается внутрь и приподнимается вверх. Постарайтесь, чтобы это ощущение возникало у вас при каждом выполнении позы Виса на Двери. Как и при других попытках улучшить структурное выравнивание органов и частей тела, в этом варианте сначала должно появиться осознанное намерение, которое лишь со временем станет автоматизмом.

Поза Виса на Двери является основой развития ощущения поясничных мышц. Если в процессе ее выполнения позвоночный столб достаточно растянут вдоль торца двери, если живот плоский и ненапряженный, — значит, вам остается лишь расслабить тело, прислушиваясь, что происходит внутри его. Это позволяет также выработать у себя правильное мысленное представление об анатомии собственного тела.

Развивая ощущение работы поясничных мышц, вы почувствуете, насколько это важно для выполнения оздоровительных упражнений по даосской системе цигун. Выполняя обратное дыхание для упаковки Ци в область брюшной полости по системе Железной Рубашки, немного усильте работу поясничных мышц, подтягивающих внутрь и вверх нижние края ребер. Это позволит вам плотнее упаковать энергию Ци, не прибегая при этом к напряжению мышц передней брюшной стен-



ки. Постепенно плотность упаковки *Ци* будет расти, практически вовсе не требуя напряжения мышц живота. Таким же образом, при выпячивании зоны точки Т-11 при упаковке *Ци* в органы спины, заставьте поясничные мышцы мощно поработать — и вы сможете больше сконцентрироваться, направляя *Ци* в указанную точку.

б. Поясничные мышцы и шесть целительных звуков.

Особенно хорошо взаимосвязь между правильным структурным расположением поясничных мышц и нижними ребрами грудной клетки можно ощутить, выполняя Шесть Целительных Звуков (более подробную информацию о Шести Целительных Звуках можно получить, обратившись к книге «Даосские методы превращения стрессовых ситуаций в жизнерадостность»). Помните о том, что втягивание нижних ребер следует осуществлять, напрягая поясничные мышцы, а не мышцы живота. Это же положение нижних ребер необходимо сохранять, произнося Звуки Легких, Печени и Сердца. Тогда, издав на выдохе практически неслышный звук, вы сможете более эффективно упаковать энергию *Ци* в каждый из внутренних органов. При этом во время выдоха продолжайте наращивать давление *Ци* в области того органа, куда вы упаковываете энергию. Вы почувствуете, как *Ци* буквально выжимает застоявшуюся в органе энергию, занимая ее место.

Благодаря правильному структурному расположению поясничных мышц в момент вдоха вы сможете гораздо проще направлять свежую энергию вдыхаемого воздуха в область конкретного внутреннего органа. Произнося Звук Печени, немного наклоните туловище вправо и вперед, сгибаясь при этом в области нижнего края ребер грудной клетки. Это повысит давление *Ци*, направляемой в область печени. При произнесении Звука Сердца слегка наклонитесь влево-вперед и напрягите меридиан сердца, вытянув мизинец. Произнося Звук Легких, напрягите



меридиан легких, соответственно распрямляя и вытягивая большие пальцы рук.

Для правильного воспроизведения Звуков Почек и Селезенки немного втяните нижние ребра с тем, чтобы обеспечить надавливание на каждый из органов. При этом вы действительно почувствуете как натягиваются, напрягаясь, поясничные мышцы. Правильное использование этих мышц значительно повысит эффективность Шести Целительных Звуков. В то же время, произнося эти звуки, в особенности при положении рук над головой, вы лучше почувствуете структурное расположение поясничных мышц.

7. Структурное уравнивание таза в положении стоя.

Правильно сбалансированное структурное расположение поясничных мышц имеет важное значение для физиологического движения нижних конечностей и структурного уравнивания таза. В каком бы положении ни находились ступни ног, следите за тем, чтобы таз не отклонялся назад или не искривлялся в сторону. Колени должны быть слегка согнуты, а подъем стопы необходимо дугообразно выгнуть, равномерно распределив вес тела на три основные точки каждой из ступней.

В случае искривленного положения таза или фиксации коленных суставов в положении максимального распрямления ноги, нижняя часть спины подвергается сдавливанию, что делает невозможным нормальное взаимодействие между верхней и нижней частями тела. Избыточное давление испытывают и коленные суставы. Для большинства людей поддержание структурно равновесного положения нижней части тела требует гораздо больше сознательного контроля, чем уравнивание верхней части, при том, что структурная организация нижних конечностей непосредственно связана с положением органов и частей верхней части тела. Это объясняет-



ся ослабленным состоянием ног и ягодиц. Поддерживание правильно уравновешенной структуры тела в повседневной жизни значительно укрепляет нижние конечности, улучшает циркуляцию Ци внутри организма и ликвидирует излишнее напряжение в области нижнего отдела позвоночника.

8. Положение сидя.

Готовясь к медитации в положении сидя, выпрямите спину. Убедитесь в том, что седалищные кости таза направлены прямо вниз, к сиденью стула. Немного подтянув подбородок к шее, выровняйте позвоночник, слегка вытягивая его вверх. Это облегчит приток энергии к задней части Орбиты Микрокосмоса. Если, положив руки на колени, вы ощущаете, что ваши плечи округляются вперед, а верхняя часть спины находится в неудобном положении, подложите под руки тонкую подушку. По мере укрепления потока Ци вы сможете избавиться от этого ощущения (рис. 4-10).



Рис. 4-10. Циркуляцию Ци на Орбите Микрокосмоса можно осуществлять в положении сидя

9. Упражнение на развитие плечевого пояса.

Это упражнение позволяет улучшить естественное положение плеч в структуре организма, раздвигая в стороны кости плечевого пояса и способствуя увеличению ширины плеч. Правильное структурное расположение любой части тела приводит к увеличению внутреннего объема данного органа. При смещении плеч назад происходит уменьшение ширины верхней части спины, а также нежелательное сдавливание шейно-грудного отдела позвоночника. При округлении плеч вперед грудная клетка при-



обретает вогнутое положение, уменьшаясь по ширине. Однако опускание плеч вниз с одновременным раздвиганием их в стороны позволяет создать больший внутренний объем во фронтальном и заднем отделах верхней части туловища.

В некоторых упражнениях комплекса Железная Рубашка улучшение подвижности плечевого пояса достигается за счет раздвигания костей плеч в стороны. При этом возникает ощущение, что грудь становится несколько вогнутой (однако не сжимается полностью), а плечи опускаются вниз. Это движение позволяет осуществить структурное соединение плечевого пояса с грудной клеткой, что необходимо для нормальной циркуляции энергии Ци, наполняющей область лопаток. Не забудьте, что после выполнения упражнений комплекса Железная Рубашка плечи должны возвращаться в естественное исходное положение, т. е. быть опущены и разведены в стороны. Чтобы не допустить значительных потерь сконцентрированной в области лопаток энергии, не позволяйте плечам округляться вперед.

а. Исходное положение.

Упражнение можно выполнять, используя исходное положение сидя, стоя или с упором на стену, как в упражнении Структурного Уравновешивания. Убедитесь в том, что позвоночник выпрямлен. Правильное структурное положение плечевого пояса должно начинаться с выпрямления позвоночника в области шеи и груди, а также с правильного положения головы.

б. Использование силы руки и предплечья.

Возьмитесь кистью одной руки за запястье противоположной. Предплечья держите немного опущенными вниз. Не выпуская запястья из ладоней, аккуратно и настойчиво вытягивайте локти наружу. Проследите за тем, чтобы плечи были опущены. Пусть сила, прикладываемая к локтям, передается к суставам плеча: это усилит ощущение расширения плеч, раз-



движения их в стороны. Хотя сила ощущения незначительна, ее все же можно реально почувствовать (рис. 4-11).

в. Высвобождение силы.

Медленно отпустив запястья рук, позвольте локтям разойтись в стороны, сохраняя опущенное положение плеч. Опустите руки вдоль боков, сохраняя плечи в опущенном и разведенном положении, но теперь уже в расслабленном состоянии.

г. Что делать, если плечи округлены вперед.

Если ваши плечи привычно округлены вперед, то при выполнении данного упражнения вам необходимо отвести их несколько назад. Убедитесь, что при этом задние поверхности плечевых костей не стремятся сомкнуться.

д. Выполнение упражнения без фиксации кистей.

В процессе упражнения обратите внимание на то, какие мускулы участвуют в структурном уравнивании плечевого пояса. Основная нагрузка в этом ложится на мышцы груди и спины. Освоив фазы а-г упражнения, приступите к структурному уравниванию плеч без участия рук, свободно

свисающих по бокам тела. Постепенно вы сможете по желанию легко и быстро уравнивать всю структуру верхних конечностей. При этом постоянно следите за тем, чтобы плечи были опущены и разведены в стороны даже при поднимании рук выше уровня плеча. Это позволит стабилизировать

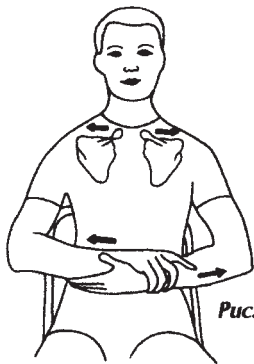


Рис. 4-11. Упражнение на увеличение ширины плеч



Рис. 4-12. Положение позвоночного столба при выполнении
Позы Выгибания Позвоночника

плечевой пояс, сделать движения рук более уверенными, одновременно уменьшая напряжение в области плеч и воротниковой зоны.

10. Выгибание спины.

Данное упражнение обеспечивает вытяжение верхней части спины и позвоночника в направлении, противоположном их естественному изгибу. Это позволяет улучшить подвижность плечевых суставов, открыть грудь для прохождения энергии, а также уменьшить как правило чрезмерный изгиб верхней части позвоночника вперед.

Выгибание спины является наиболее важным упражнением на растяжение, позволяющим привести верхний отдел позвоночника в физиологическое состояние и сделать дыхание более свободным. Кроме того, данное упражнение является хорошей подготовкой перед выполнением позы Железного Моста.

а. Положение спины.

Сделав из полотенца плотный валик, положите его на пол. Лягте спиной на этот валик так, чтобы он приходился на уровень грудного отдела позвоночника ниже линии плеч. Вытяните позвоночный столб, выгибая таз вперед и выпрямляя нижний отдел позвоночника. Подтянув подбородок к груди, вытяните шейный отдел позвоночника. В случае возникновения не-



приятных ощущений в позвоночнике, необходимо уменьшить высоту валика (рис. 4-12).

б. Поддерживание шеи.

Если вы, подтянув подбородок к груди и растягивая шейные позвонки, ощущаете дискомфорт, необходимо подложить под голову еще один валик либо подушку, высота которых должна быть меньшей, чем валик под спиной, однако достаточной, чтобы неприятные ощущения напряженности шеи исчезли. При этом вы должны чувствовать, как вытягивается шейный отдел позвоночника. В процессе длительных занятий вам может быть понадобится увеличить высоту подкладываемого под спину валика; в этом случае вам обязательно понадобится поддерживать шею, даже если вначале этого не требовалось.

в. Положение рук.

Медленно заведите руки за голову и положите их на пол; локти согнуты (такое положение рук рекомендуется, если оно не вызывает ощущения напряжения). Если при таком положении рук вы испытываете неприятные ощущения, можно положить руки вдоль тела или завести за голову настолько, чтобы в них ощущалось лишь легкое натяжение сухожилий, но без неприятных ощущений. При этом руки могут располагаться как на полу, так и на подкладываемой под голову подушке. По мере увеличения подвижности плечевых суставов руки следует располагать ниже. Заводя руки за голову, следите за тем, чтобы задние поверхности костей плеч были опущены и разведены в стороны.

г. Дыхание.

Отдыхая в Позе Выгибания Спины, дышите медленно и глубоко, наполняя воздухом грудную клетку, а не область брюш-



ной полости. Такой ритм дыхания позволит значительно укрепить органы спины и грудной клетки. При необходимости, помогайте груди расшириться, сдерживая движения передней брюшной стенки при вдохе. Поначалу такой стиль дыхания при Выгибании Спины может показаться вам трудным, однако в результате вы будете вознаграждены значительно большей энергетической проницаемостью структур груди и спины.

д. Некоторые варианты положения валика.

Для того чтобы повысить гибкость верхней части позвоночника и плечевых суставов, выполняйте Выгибание Спины в приведенных ниже вариантах (не следует располагать валик ниже грудного отдела позвоночника).

Первое положение: валик подложен почти под самые плечи.

Второе положение: валик располагается почти посередине грудного отдела позвоночника.

Третье положение: валик подложен под нижний край грудной клетки.

е. Время выполнения упражнения. Отдых между отдельными вариантами выгибания спины.

Если выполнение упражнения не вызывает у вас неприятных ощущений, сохраняйте каждый вариант позы в течение нескольких минут. Многие с первого раза находят Выгибание Спины очень приятным упражнением, напоминающим массаж спины. Если упражнение покажется вам достаточно трудным из-за значительных растягивающих усилий, делайте передышки между отдельными его вариантами, вставая и разминаясь. В дальнейшем вы сможете обходиться без этого, сразу переходя от одного варианта к другому.



ж. Возвращение в нормальное положение.

Выполнив Выгибание Спины, руками приподнимите голову, пока подбородок не упрется в грудь; затем, не садясь, сделайте перекат вбок от валика. Это позволит избежать перенапряжения спины и шеи.

з. Наклон вперед.

Завершив Выгибание Спины и выполнение позы Железного Моста, сделайте наклон вперед и расслабьтесь. Колени должны быть немного согнуты, чтобы избежать перенапряжения коленных суставов. Если вы хотите сильнее наклониться — не делайте этого за счет увеличения изгиба шейно-грудного отдела позвоночника. Лучше потянуться вперед, заставив растягиваться мышцы задней поверхности бедер. При значительном наклоне вперед, а также при недостаточной подвижности суставов, рекомендуется согнуть колени таким образом, чтобы низ живота покоился на внутренней поверхности слегка разведенных бедер. Свою гибкость можно проверить, попытавшись постепенно выпрямлять колени и продолжая прижимать живот ко внутренней поверхности бедер. Такое выполнение наклона гарантирует, что вытягиваться будут лишь нижний отдел позвоночного столба и мышцы задней части бедра, а шейно-грудной отдел позвоночника не пострадает от слишком сильного изгиба.

и. Увеличение высоты подкладываемого валика.

По мере увеличения гибкости верхней части позвоночника, постепенно наращивайте высоту подкладываемого валика с тем, чтобы увеличивать растяжение (не допуская появления неприятных ощущений).



11. Позы воина (1 и 2).

Выполнение обеих Поз Воина позволяет добиться большей гибкости и силы ягодичных мышц и мускулатуры бедер. По мере развития мышечной силы и гибкости возникает столь необходимая для выполнения Железной Рубашки энергетическая проницаемость структур тела; кроме того, происходит структурное выравнивание комплекса пояснично-крестцовый отдел позвоночника—верхняя часть бедра—нижняя часть бедра. Приобретаемые благодаря Позам Воина навыки позволяют максимально эффективно использовать силу нижних конечностей как в статических позах, так и в движении без излишнего сдавливания нижнего отдела позвоночника и шеи.

а. Поза Воина 1 (Рис. 4-13а и б).

1. Положение ног:

Левую ногу поставьте вперед прямо, а правую — поверните на 45 градусов. При этом линия, проведенная через середину левой пятки, должна пересекать середину подъема правой ступни. Выполняя позу, равномерно распределяйте вес тела на три основные точки каждой стопы. Расстояние между обеими ступнями должно быть максимальным при условии сохранения правильного структурного расположения нижнего отдела позвоночника и расположенной сзади ноги.

2. Положение таза и пояснично-крестцового отдела позвоночника.

Начинайте с выпрямления ног в коленных суставах. Сильно согните таз вперед так, чтобы нижний отдел позвоночника выровнялся. Это потребует значительных усилий ягодичных мышц. Распрямленное положение пояснично-крестцового отдела позвоночника является необходимым элементом при выполнении Позы Воина, но достичь этого будет невозможно при слишком большом расстоянии между ступнями.



3. Растяжение позвоночного столба.

После уплощения нижней части позвоночника с силой потянитесь им вверх. Держите голову, как если бы ее легко толкали назад в области верхней губы, одновременно приподнимая за крышку черепной коробки. Убедитесь в том, что нижние ребра грудной клетки немного втянуты внутрь брюшной полости (не допускается выпирание нижних ребер вперед). Это важно для выполнения Поз Воина, особенно 2-й позы. На протяжении всего времени выполнения упражнения поддерживайте позвоночник в максимально растянутом положении.

4. Выполнение движений в полной Позе Воина.

Сделав выдох, согните левую (переднюю) ногу, пока чашечка ее коленного сустава не окажется над голеностопным суставом; при этом правая нога максимально выпрямлена. При сгибании коленного сустава левой ноги не позволяйте ему отклоняться вправо, чтобы избежать энергетической проницаемости промежности.

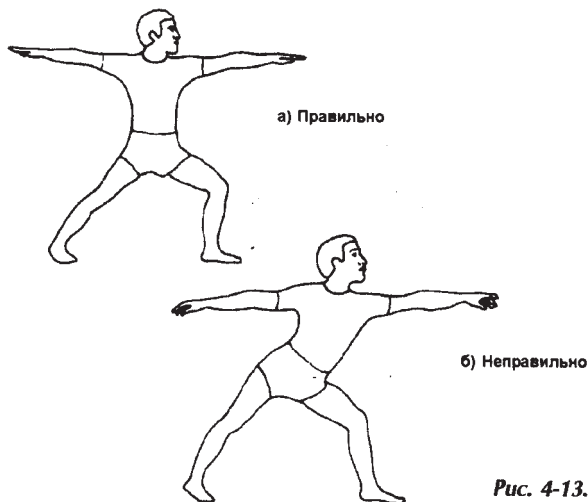


Рис. 4-13. Поза Воина 1.



5. Расстояние между ступнями.

Если ступни отстоят слишком далеко друг от друга, вы не сможете правильно согнуть левую ногу в колене без дополнительного изгиба пояснично-крестцового отдела позвоночника и/или значительного сгибания правой (задней) ноги в колене.

6. Положение ноги, расположенной сзади.

Для сохранения нижнего отдела позвоночника в распрямленном состоянии допускается слегка согнуть заднюю ногу в колене. Зафиксировав положение тела, постепенно выпрямляйте до предела согнутое колено расположенной сзади ноги. Прекратите сгибание, почувствовав, что это вызывает изгиб нижнего отдела спины.

7. Время выполнения. Дыхание. Возвращение в исходное положение.

Находитесь в Позе Воина в течение одной-двух минут, выполняя глубокое, медленное грудное дыхание для вытяжения позвоночного столба. Дыхательный цикл должен быть непрерывным. Возвращаться в исходное положение следует во время очередного выдоха; начинайте с выпрямления согнутой передней ноги. Затем, развернув ступни ног параллельно друг другу, поставьте ноги вместе. Повторите позу, поменяв положение ног.

б. Поза воина 2 (Рис. 4-14а и б).

1. Положение ног.

Встаньте прямо, ступни параллельны. Правая нога находится несколько позади и справа от левой ноги. Поднимите правую пятку от пола. На протяжении всего упражнения равномерно распределите вес тела на трех точках левой (выдвинутой вперед) стопы и буграх правой (расположенной сзади) стопы. Расстояние между ступнями должно быть максимальным при условии сохранения структурного равновесия нижней части спины и отодвинутой назад ноги.



2. Положение таза и пояснично-крестцового отдела

Разверните таз таким образом, чтобы он встал перпендикулярно бедру выдвинутой вперед ноги; при этом пупок будет направлен непосредственно в направлении ступни этой ноги. В начале выполнения позы коленные суставы должны быть выпрямлены. Энергично наклоните таз таким образом, чтобы нижний отдел позвоночника выпрямился. Ровное положение пояснично-крестцового отдела является необходимым условием выполнения упражнения.

Указания пунктов 3-7 к выполнению Позы Воина 2 идентичны соответствующим пунктам к Позе Воина 1.

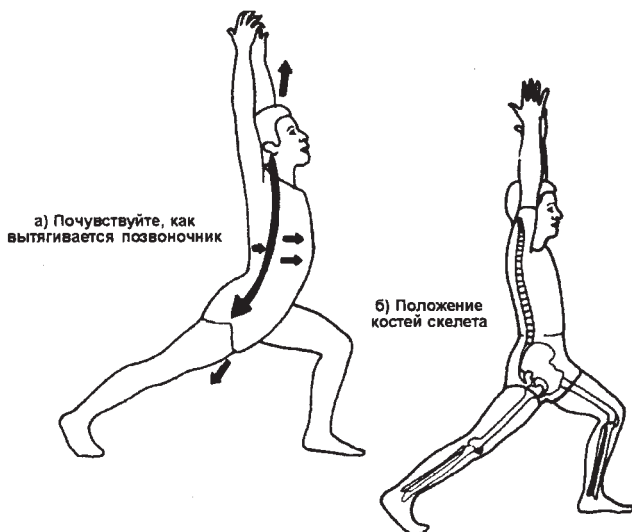


Рис. 4-14. Поза Воина 2.

8. Положение рук при усложнении Позы Воина 2.

Ознакомившись с практикой выполнения позы, добавьте к ней следующее положение рук: выпрямив руки, поднимите их прямо вверх над головой, сохраняя плечи в опущенном и



расширенном состоянии. Ладони рук направлены внутрь. Особое внимание обращайте на предотвращение выдвижения нижних ребер.

9. Положение рук.

Значительный укрепляющий эффект упражнения требует полной концентрации и силового (но не чрезмерного) выполнения с тем, чтобы сохранять нижний отдел спины и выставленную назад ногу в распрямленном положении. На начальном этапе освоения позы рекомендуется использовать внешние усилия для сохранения положения таза. Для этого необходимо одной рукой надавить на копчик сверху вниз и вперед, второй рукой слегка вдавливая внутрь и приподнимая вверх нижние ребра грудной клетки (рис. 4-15). Это в значительной степени способствует поддержанию распрямленного состояния позвоночника, позволяя полностью сконцентрироваться на движениях нижних конечностей.

10. Дополнительные сведения о выполнении упражнения.

При выполнении упражнения два-три раза в неделю вы почувствуете быстрое развитие силы; гибкость суставов будет развиваться медленно, но постоянно. С увеличением гибкости можно постепенно увеличивать расстояние между ступнями (максимально — до параллельности бедра выдвинутой вперед ноги полу). При этом остальные условия упражнения должны оставаться неизменными. Поскольку усовершенствованный вариант позы требует значительной гибкости и силы, многим потребуется значительное время для того, чтобы овладеть им. Выполняя позу, помните: наличие изгиба в нижней

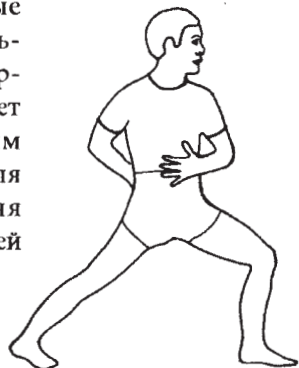


Рис. 4-15. Такое положение рук рекомендуется начинающим



части позвоночника, как и согнутые в коленях ноги указывают на слишком большое расстояние между ступнями. Поэтому в начале занятий рекомендуется использовать для самоконтроля зеркало (вероятно, вы удивитесь, обнаружив, что для правильного выполнения упражнения ступни приходится ставить слишком близко).

11. Положение рук при усложнении Позы Воина 1.

Полностью освоив выполнение позы, добавьте к ней следующее положение рук: вытяните с силой руки на уровне плеч; одна рука должна быть направлена вперед, другая — назад. Посмотрите на кончик указательного пальца руки, расположенной впереди, стараясь при этом держать плечи опущенными. Растягивайте руки, предплечья и плечевой пояс, начиная от кончиков пальцев и заканчивая каждым суставом плечевого пояса.

5. ВНУТРЕННЕЕ СТРОЕНИЕ ТЕЛА И ЖЕЛЕЗНАЯ РУБАШКА

В настоящей главе рассматривается строение связочного аппарата мышц, а также структурное взаимодействие связок с костями, мускулами и сухожилиями. Знание того, что представляют собой мышечно-сухожильные меридианы (в акупунктуре — линии) позволяет улучшить представление о строении тела, весьма необходимое для практических занятий упражнениями *Железной Рубашки*, а также получить знания — как образуется энергия *Ци*? Где она хранится? Каким образом ее потоки циркулируют внутри тела человека? Во вступлении к этой главе доктор Майкл Познер, практикующий хиропрактик, обсуждает основные способы достичь отличного состояния здоровья посредством улучшенного понимания структурной организации органов и частей тела. Постарайтесь узнать о своем строении как можно больше — ведь это значительно ускорит ваши успехи в процессе занятий. Понимание того, как вы устроены, позволит вам лучше познать себя в ходе занятий по системе цигун *Железная Рубашка*.

I. КОМПЛЕКС ЖЕЛЕЗНОЙ РУБАШКИ И ХИРОПРАКТИКА ПО МАЙКЛУ ПОЗНЕРУ.

Современная система знаний о состоянии здоровья человека утверждает, что главным разрушающим здоровье фактором является стресс. В связи с этим возникли и продолжа-



ют создаваться многочисленные теории и методологии, направленные на уменьшение воздействия повседневных стрессовых ситуаций на человека. Я же хотел бы обсудить самый неизбежный стресс, поражающий структуру человека, находящегося в вертикальном положении — это стресс земного притяжения; кроме того, целесообразно рассмотреть как связанные с этим нарушения здоровья, так и способы оптимизации структурного уравнивания органов и частей тела, благодаря которым можно свести к минимуму воздействие гравитационного стресса, улучшив собственное здоровье.

По мере того как на находящееся в вертикальном положении тело человека действуют силы земного притяжения, различные мышечные группы постоянно работают над поддержанием прямой осанки и устойчивой позы. Входящие в эти группы мышцы вынуждены постоянно производить некоторые количества энергии с тем, чтобы успешно противостоять влиянию гравитации. При этом те же мышцы стабилизируют костную структуру организма и тем самым обеспечивают нам возможность совершать различные движения и действия, не изменяя вертикального положения тела. Результатом постоянного воздействия этого гравитационного стресса на человека является весьма слабое, но всеохватывающее влияние сопротивления стрессу на здоровье, жизнеспособность и эмоциональное состояние индивидуума.

На этом этапе необходимо уяснить некоторые основные принципы — такие, как линия гравитации и центр тяжести — в отношении костной структуры человеческого организма. Линия гравитации, вид сбоку (рис. 5-1), сзади и спереди, вертикально опускается сверху вниз, проходя через мочку уха (немного сзади от уха, в месте присоединения фасций височно-теменного мышечного пучка к височной кости, содержащей наружный канал слухового прохода) за челюстями (проецируется на ось со стороны челюстно-лицевой части, либо от второго шейного позвонка, на котором покоится тело первого позвонка шейного

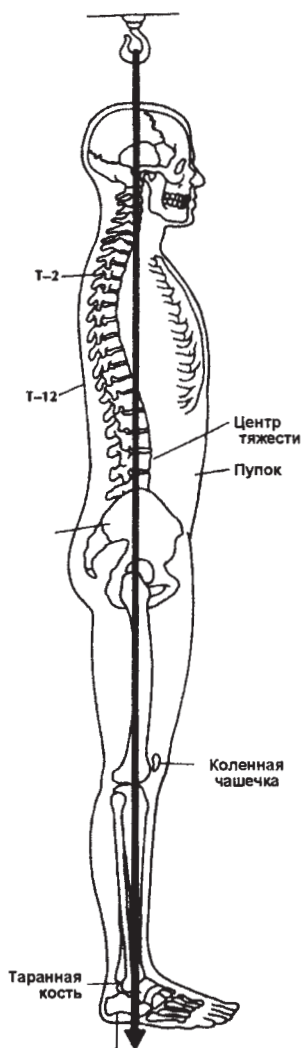


Рис. 5-1. Линия гравитации в строении тела

отдела позвоночника), далее опускается через середину плечевого сустава, едва касаясь фронтальных зон точек T-2 и T-12, проходит несколько впереди копчиковой зоны, позади вертлужной впадины тазобедренного сустава и коленной чашечки, затем проходя перед соединением медиальной и латеральной лодыжек с таранной костью и уходит в промежуток между пяточной костью и плюсной. При виде сбоку линия гравитации проходит от верхней части затылочной кости черепа к точкам C-7, L-5, копчику (нижние рудиментарные позвонки) и лобковому симфизу (соединительная ткань, поддерживающая внутренние и наружные половые органы), проходя через центр коленного и голеностопного суставов.

Поскольку сила земного притяжения действует одинаково на все органы тела, можно считать, что полный вес человека сосредоточен в точке уравнивания правой и левой частей тела. Эта точка и является центром тяжести тела. Строго говоря, центр тяжести человеческого тела расположен непосредственно впереди и приблизительно в радиусе полутора сантиметров от пупка. Расположение центра тяжести зависит от конституции тела, пола, возраста, роста индивидуума, а также от привыч-



ного способа дыхания, степени подверженности стрессам, и наличия расстройств нервной, мышечной или костной систем его организма.

Наиболее экономное расходование энергии в вертикальном положении наблюдается, когда ось гравитационной направляющей проходит через кости, выполняющие опорные функции в каждой конкретной уравновешенной структуре тела. Если вектор силы притяжения, действующей на несущие элементы костного комплекса, проходит непосредственно через центр каждого из находящихся в этом комплексе суставов, то прилегающие мышечные массивы, связки и сухожилия практически полностью разгружаются. При нормальной структурной организации тела так называемые антигравитационные мышцы, призванные компенсировать воздействие силы земного притяжения, выполняют гораздо меньшую работу за счёт поддерживающих функций костного аппарата. Благодаря правильно структурированному скелету человек получает возможность сохранить свой энергетический потенциал, избавиться от значительной части стрессов и перенапряжений, вызываемых разбалансированностью мышц и костных сочленений.

Таким образом, можно сказать, что полная реализация резервов здоровья возможна только при создании и поддержании правильной структуры тела, позволяющей энергии Ци и нервным импульсам более свободно циркулировать внутри организма.

Слишком слабая, либо наоборот, интенсивная работа мышц-антигравитаторов вызывает множество разладов в деятельности организма. Действие мышц приводит к изменению положения костей; поэтому перенапряженные, либо расслабленные мышцы приводят к искажению уравновешенной целостности костной структуры. Ощущение судорог или спазм в мышцах говорит о том, что данная группа мышц страдает от контрактуры (стойкого рефлекторного сокращения волокон). При этом кос-



ти нередко выходят из равновесного положения в общей костной структуре. Подобная структурная разбалансировка позвоночного столба приводит к смещению позвонков, а следовательно — к ущемлению нервных окончаний. Это, в свою очередь, вызывает неполадки в нервной системе и, поскольку нервная система является главным организатором деятельности всех остальных систем и органов, приводит к обвальному нарастанию болезненных состояний и нарушений.

Ресурсы здоровья в организме усиливаются при максимальном облегчении взаимодействия между центральной нервной системой и остальными органами тела. Из этого следует, что структурная целостность мышечной и костной систем в организме — это наиважнейшее условие здоровья — напрямую зависит от нормальной деятельности нервной системы. Иначе говоря, структура определяет функциональные качества организма.

Профессия хиропрактика рассматривает проблемы здоровья с точки зрения структурной интеграции систем организма, механических показателей эффективности работы позвоночного столба и влияния нервных процессов на благополучие человека.

Итак, выше мы рассмотрели, каким образом сила гравитации воздействует на состояние мышечной и костной систем организма и как влияет на общее здоровье человека нагрузка, вызываемая силой земного тяготения. Безусловно, существуют и другие факторы: например, эмоциональные переживания, травматизм, различные интоксикации. Все последствия стрессов и перенапряжений накапливают мускулы; а поскольку это приводит к структурному дисбалансу, то в результате страдают наша подвижность, функциональность и, наконец, здоровье.

Логически рассуждая на основе сказанного выше, необходим весьма серьезный подход к вопросу об оптимальной структурной целостности организма. Для достижения структурного ба-



ланса необходимо осознать ценность знаний о правильной структурной организации тела, получаемых из компетентного источника; также необходимо осознать собственные проблемы в данной области, после чего применять полученные знания.

Как хиропрактик, я главным образом стараюсь исправить внутреннюю структуру организма пациентов с тем, чтобы максимально восстановить нормальное функционирование всех органов. Однако этим мои возможности и ограничиваются: ведь на самом деле каждый несет основную ответственность за собственное здоровье. Отсюда и необходимость побольше знать самому о собственной структурной организации, понимая, что хорошо для организма, а что — плохо. Я считаю, что основными факторами хорошего здоровья являются: правильное структурное расположение костей скелета; мышечный баланс (симметрия развития мышц); гибкость и подвижность суставов и мышечных фасций; правильное дыхание; а также способность полностью расслабляться в сочетании с разумным использованием возможностей собственного тела. Наконец, максимальное значение имеет способность сохранять, наращивать и концентрировать энергию, беспощадно расходуемую при разбалансированной структуре тела человека.

Незаменимым способом получить указанные выше ключи здоровья являются регулярные упражнения. При этом упражнения не должны избирательно действовать лишь на отдельные группы мышц (как при спортивных тренировках) или вызывать избыточное напряжение в мышцах, связках и сухожилиях. Безусловно, хороший мышечный тонус желателен, как, впрочем, и тренированные мышечные связки; однако этот тонус не должен превосходить определенные границы минимума или максимума. То есть при выборе той или иной системы упражнений необходимо учитывать принцип баланса между отдельными показателями и функциями тренируемых органов и частей тела. Правильно подобранная система упражнений должна обеспечивать симметричное развитие мускула-



туры тела, уменьшать стрессовые нагрузки, приучать занимающегося к правильному структурному выравниванию, а также к тому, как наиболее оптимально хранить жизненную энергию и увеличивать ее образование в организме.

Как хиропрактик, я прежде всего считаю, что здоровье человека зависит преимущественно от симметрии (или баланса) структуры тела; этим объясняется мой интерес к китайскому искусству цигун под названием «Железная Рубашка». Главным принципом *Железной Рубашки* является сохранение правильного положения костей скелета с тем, чтобы сила земного притяжения, прижимающая наше тело к земле, направлялась непосредственно в землю через костную структуру организма, вместо того чтобы заставлять мышцы выполнять напряженную и ненужную работу по преодолению гравитации. Позы, применяемые в комплексе *Железная Рубашка*, способствуют такому положению позвоночного столба, при котором вертикально направленная ось силы земного притяжения проходит по центру тела позвонка; при этом костная структура скорее проводит силу притяжения в землю, а не сопротивляется ее давлению. Благодаря этому мышцы, связки и сухожилия получают возможность расслабиться, не участвуя в сопротивлении силе гравитации. Чтобы достигнуть этого, необходимо интегрировать все ткани и органы тела в единое целое, чтобы созданная таким образом общая структура действовала максимально эффективно. Возможность такой интеграции и предоставляют человеку позы *Железной Рубашки*, позволяющие добиться расслабления, сделать правильным процесс дыхания, симметрично развивать собственное тело, укреплять мышцы, сухожилия, костные структуры и связки.

Кроме того, очень важно научиться ощущать и восстанавливать правильное положение истинного центра тяжести своего тела. Я говорю «истинного», поскольку в зависимости от наличия стрессовых ситуаций и изменения жизненных обстоятельств, наш центр тяжести может перемещаться из области пупка вверх к грудной клетке, и даже выше. Такое перемещение центра тя-



жести вступает в противоречие с принципами нормального дыхания, осуществляемого с помощью низа живота и грудной клетки. Достаточно сравнить дыхание младенца с тем, как дышит большинство нас, взрослых: очевидно, что взрослые дышат в основном грудью, при крайне незначительном участии грудной диафрагмы и нижней части брюшной полости. Использование диафрагмы в процессе дыхания очень важно, поскольку при движении вниз она массирует органы брюшной полости, способствуя этим усилению кровообращения и лучшему снабжению кислородом жизненно важных органов.

По моему мнению, занятия по системе *Железной Рубашки* способствуют значительному повышению энергетического потенциала, структурной целостности и удивительному улучшению здоровья человека. Я полагаю, что регулярные занятия этим комплексом цигун способны обеспечивать целостное развитие потенциала здоровья: психического, физического, эмоционального и духовного, поскольку занимающийся упражнениями комплекса *Железная Рубашка* достигает структурного равновесия с гармонией Вселенной.



II. СТРОЕНИЕ МЫШЕЧНЫХ ФАСЦИЙ. ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ФАСЦИЯМИ, КОСТЯМИ СКЕЛЕТА, МУСКУЛАМИ, СУХОЖИЛИЯМИ И АКУПУНКТУРНЫМИ, ИЛИ МЫШЕЧНО-СУХОЖИЛЬНЫМИ МЕРИДИАНАМИ.

А. Мышечные фасции как средство защиты жизненно-важных внутренних органов.

Яйцеклетка после оплодотворения начинает делиться, образуя три основных системы: эктодерму, энтодерму и мезодерму. Мышечные фасции образуются из вещества одной из прослоек мезодермы — мезенхимы.

Клеточные ядра мезенхиматозного вещества отвечают за образование костей скелета, связок, мышц и сухожилий. Затем вокруг новообразованных зародышей органов и структур организма появляется относительно неструктурированная система оболочек, выстилающих тканей и слизистых.

Фасциальная ткань относится к разряду выстилающих оболочек; главные ее функции состоят в поддержании, фиксации, защите (в том числе от механических повреждений) внутренних органов. Кроме того, благодаря сократительным функциям и возможности растяжения, фасции способствуют более легкому наполнению внутренних органов и мышц энергией Ци. По своему типу мышечные фасции являются разновидностью соединительной ткани; они не имеют в своем теле кровеносных сосудов и представляют собой плотные пленки с жемчужным отливом. Фасции находятся в тесном взаимодействии с мышцами: именно они образуют оболочку тела мышц, а также усиливают функциональные характеристики последних самым различным



образом — например, разделяя мышцы на отдельные пряди, поддерживая функциональное положение мышц (в этом случае мышечные фасции, как правило, объединяются в твердые волоконные жгуты). Кроме того, фасции способствуют выделению смазывающей жидкости из прилегающих органов, способствуя лучшему скольжению различных групп мышц относительно друг друга. Фасции можно найти в любой части тела; они могут соединять, изолировать, обволакивать или поддерживать внутренние органы. Наконец, непосредственно под кожей человека расположена фасциальная оболочка высшего уровня, покрывающая все тело.

Эта подкожная фасциальная оболочка имеет особую прочность за счет того, что ее волокна переплетаются под прямым углом, наподобие ткани. Травмирование этой оболочки приводит к ее изменению: фасциальные волокна становятся более плотными и короткими, перерождаясь в рубцовые образования.

Наличие фасциальной оболочки, покрывающей все тело, объясняет механизм действия чувствительных точек на коже, когда нарушение в работе внутренних органов проявляется в виде болевых ощущений во вполне определенной точке, нередко весьма удаленной от пораженного органа.

Кроме того, это объясняет и механизм рефлекторной передачи нервных импульсов. Так, при поражениях определенных внутренних органов иногда возникают болезненные ощущения в тех или иных активных точках стопы.

Фасции выполняют и еще одну, менее изученную функцию обеспечения мышечного тонуса. Фактически, пониженное кровяное давление непосредственно связано с гипотонией мышечных фасций; в то же время гипертония вызывается повышенным тонусом фасциальной ткани (это значит, что в определенном состоянии организма повышение или понижение кровяного давления приводит к ограничению проницаемости фасциальных



тканей). Существует несколько типов мышечных фасций; все они состоят из коллагеновых волокон. Наиболее широко распространена мягкая соединительная ткань — она является наиболее эластичной и гибкой, поскольку ее волокна расположены разнонаправленно. Мягкая соединительная ткань состоит из белка, соединенного с жидким веществом основы; ее нормальное функционирование является важным условием правильного жидкостного обмена в организме. Более плотные связки состоят из фиброзных тканей и встречаются в тех органах и частях тела, которым приходится выдерживать значительное напряжение. В этом случае ткань связок является плотной и неподверженной растяжению — это объясняется тем, что ее волокна идут параллельными пучками, наподобие сухожильных волокон. Как правило, большие фасциальные оболочки состоят из ткани именно такого, плотного типа. При этом все типы фасций происходят из слоя мезодермы.

Несмотря на то, что сами фасции являются аваскулярными (лишенными кровеносных сосудов) образованиями, они поддерживают стенки кровеносных сосудов, нервных волокон и лимфатические каналы; кроме того, внутри фасциальной ткани проходят нервы, управляющие работой венозной системы и рецепторов органов чувств, расположенных в мышцах, суставах и сухожилиях. Фасции также отвечают за поддержание относительно стабильного положения различных мышечных групп и внутренних органов.

1. Три слоя фасций (Рис. 5-2).

а. Поверхностный или подкожный слой. Поверхностный фасциальный слой содержит ткани двух типов: (1) жировую прослойку (особенно развитую у людей с избыточным весом); а также (2) внутреннюю прослойку поверхностного фасциального слоя. Последняя является наиболее эластичной фасциальной группой, поскольку она отвечает за образование различной тол-



щины жировых прослоек, набухание при местных воспалениях или мышечной активности и растяжения при увеличении объема мышц после интенсивной работы.

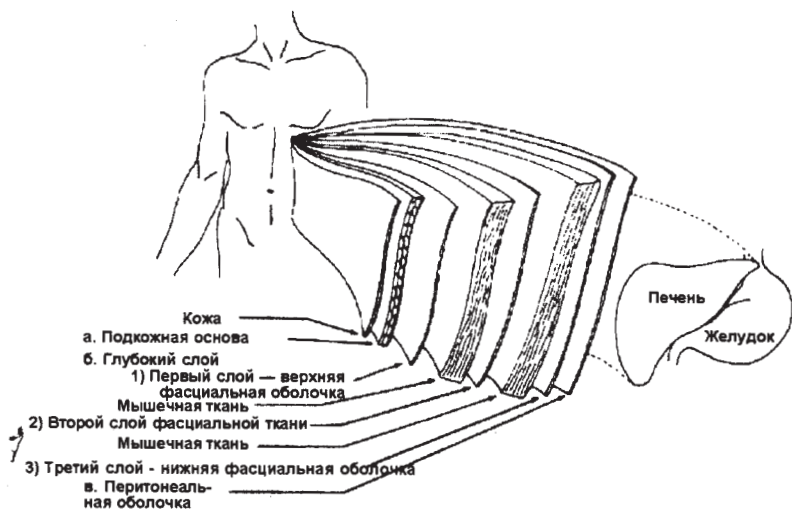


Рис. 5-2. Три слоя фасциальной ткани.

Именно этот слой позволяет сохранять энергию Ци (причем, по мере наполнения Ци, поверхностный фасциальный слой становится неспособным к образованию жировых прослоек, что позволяет сжигать излишки жира при выполнении упражнений по упаковке энергии Ци во внутренние органы по системе Железной Рубашки.

б. Глубокий слой представляет собой глубоко расположенную фасциальную оболочку с более плотной и гладкой поверхностью. Фасции этого слоя состоят из параллельно идущих волокон, позволяющих выдерживать значительное статическое напряжение мышц и уменьшающих трение между расположенными рядом группами мышц. Фасции такого типа образуются вокруг суставных сумок голеностопа, коленей, запястий и локтей (они выпол-



няют функцию своеобразного якоря, к которому присоединяются рабочие мышцы). Кроме того, фасции глубокого слоя являются своеобразным депо питательных веществ, а благодаря наличию жировых прослоек они выполняют также изолирующую функцию, препятствуя проникновению внутрь организма чужеродных тел и бактерий.

Фасции глубокого слоя отвечают за поддержание размера и положения мышц. Будучи самыми плотными фасциальными образованиями, они способны выдерживать значительное статическое напряжение. Кроме того, функционально они делятся на три типа; первый, расположенный ближе к кожным покровам, покрывает большие группы мышц и называется наружным выстилающим слоем. Следующий тип фасций разделяет отдельные мышцы и называется промежуточной мембраной; наконец, внутренний выстилающий фасциальный слой покрывает наружные поверхности различных полостей тела.

в. Перитонеальная оболочка. Под промежуточной мембраной находятся фасции субсерозного типа, выстилающие все большие внутренние полости тела. Эти фасции разделяются на два подтипа: 1) паренхиматозные (выстилающие стенки внутренних полостей) фасции, покрывающие, например, внутренние поверхности брюшной и грудной полости; 2) висцеральные фасции (относящиеся к внутренним органам), служащие оболочкой легких, печени и других органов, расположенных в полостях тела. Они также выполняют защитную и поддерживающую функции, а также функцию облегчения скольжения. При раздражении серозные оболочки иногда слипаются, вызывая сильные болевые ощущения.

2. Применение упражнений комплекса *Железная Рубашка* для укрепления фасциальных оболочек тела.

В упражнениях *Железной Рубашки* большое внимание уделяется фасциям всего тела (в особенности подкожному слою со-



единительной ткани). Кроме того, делается акцент и на фасциях поясничного отдела спины, которые, как правило, являются более плотными и содержат большее количество жира. Оба указанных фасциальных слоя соединяются волокнами цилиндрического типа, в промежутках между которыми и происходит накопление жировых клеток.

Фасции поясничного отдела бывают трех типов. Самый внешний из них начинается от срединной части поясничного отдела позвоночника (расположен между нижним краем ребер и бедренными костями) и простирается до крестца (кость, образованная сочленением пяти позвонков, расположенных между поясничным и копчиковым отделами позвоночника), представляющего собой заднюю часть таза; далее, через подвздошно-поясничную мышцу (которая в этом месте проходит вертикально вдоль линии позвонков) через боковые поверхности туловища соединяется с поверхностным фасциальным слоем. Оба фасциальных слоя составляют оболочку мышц, поддерживающих туловище человека в вертикальном положении.

Фасции этого слоя также тянутся вверх, к нижнему краю двенадцатой пары ребер, а в своей нижней части присоединяются к подвздошной кости (наибольшей кости в верхней части таза) и крестцово-поясничной связке, расположенной в области тонкого кишечника. Глубокий фасциальный слой охватывает квадрант поясничной мышцы, проходящей в области поясницы и соединяющийся по бокам с двумя вышеописанными фасциальными слоями. Таким образом, все три слоя составляют так называемый «обратный апоневроз брюшной полости».

Глубокий фасциальный слой верхней части спины в основном состоит из фасций грудной полости, представляющих собой тонкие внешние оболочки мышц-экстензоров спины (в области грудного отдела позвоночника). Глубокие фасции верхней части спины в своей нижней части соединяются с поверхност-



ным слоем трехслойной глубокой фасции поясничной мышцы; верхняя граница смыкается с фасциями трапецидальных мышц и мускулов, примыкающих к позвонкам шейного отдела. Глубокий фасциальный слой верхней части спины соединяется с позвонками грудного отдела позвоночного столба и уходит к боковым поверхностям туловища, вдоль ребер, соединяясь с фасциями межреберных мышц.

Считается, что глубокий фасциальный слой, охватывающий ромбовидные мышцы (парные мышцы, присоединяющиеся к костям лопаток) и мышцы спины, существует отдельно от фасций грудного отдела туловища, хотя физиологически разделение отсутствует.

Фасции, выстилающие подмышечные впадины, служат защитным слоем для тканей подмышечной области, среди которых мышцы практически отсутствуют. Эти фасции частично покрывают мышцы спины и боковые мышцы туловища, соединяясь с соединительнотканными оболочками грудной полости и фасциальными слоями, лежащими под позвоночным столбом. В свою очередь, фасции дельтовидных мышц (захватывающие треугольные мышцы плеча и предплечья) соединяются, приблизительно на уровне четвертого позвонка грудного отдела позвоночника и средней линии лопаток, с фасциями, лежащими под позвоночным столбом. Они соединяются с собственно позвоночником и полостью акромиона (плечевого отростка).

Все перечисленные выше фасциальные слои объединяются в единую систему фасций спины.

Фасции дельтовидных мышц начинаются у позвоночного столба, продолжаясь к лопаткам и ключичной (воротниковой) кости. Там они соединяются с фасциями пекторальных (покрывающих грудную клетку сверху) мышц. Кроме того, фасции дельтовидных мышц проходят латерально от области плеча в направлении предплечья, переходя в так называемые фасции плечевого пояса, которые, в свою очередь, смыкаются с пекторальными



ми фасциальными слоями и фасциями подмышечных впадин, а также с верхней головкой каждой из плечевых костей и локтевым отростком плечевой кости. Фасции плечевого пояса утончаются в области бицепсов и утолщаются у трицепсов.

Межплечевые фасции одним своим концом соединяются с плечевыми, простираясь до верхней головки плечевой кости, доходя до проксимальных окончаний лучевой и локтевой костей руки.

Пекторальные фасции представляют собой тонкий слой соединительной ткани, соединяющийся с ключичными костями и грудинной костью и доходящий до дельтовидных мышц, плечевых и межплечевых фасциальных слоев, а также до внешних опоясывающих фасциальных оболочек брюшной полости. Кроме того, пекторальные фасции, охватывающие большие грудные мышцы, соединяются с грудной диафрагмой. Под ними находятся так называемые фасции ключично-грудного отдела, покрывающие малые грудные мышцы и расположенные между последними и передней стенкой грудной клетки.

Все вышеуказанные фасции присоединяются к ключице, охватывая подключичную артерию, и тянутся к первой паре ребер, передней реберной поверхности лопаток и подмышечному фасциальному слою.

Основу грудной клетки составляют ребра, покрытые сверху межреберными фасциями. Этот слой соединительнотканной оболочки тянется в направлении головы, соединяясь с фасциями глубоких мышц шейного отдела (эти фасции покрывают мышцы, соединяющиеся с шейными позвонками, а также первой и второй парой ребер). Межреберный фасциальный слой тянется к нижней части брюшной полости, соединяясь с фасциями, разделяющими прямые и косые мышцы живота.

Внутренняя поверхность ребер покрыта эндоторакальным фасциальным слоем (покрывающим мышцы, расположенные



внутри грудной полости). Этот слой тянется к голове, соединяясь с предпозвоновыми фасциями (покрывающими позвонки в верхней части позвоночного столба); в своем окончании, расположенном в нижнем отделе брюшной полости, эндоторакальный фасциальный слой входит во внутренние фасции, выстилающие поверхность брюшной полости. Подкожный слой фасций передней стенки брюшной полости достаточно гибкий; при растяжении в стороны его прочность лишь увеличивается. Более глубокая часть подкожного фасциального слоя гораздо эластичнее; эти фасции соединяются с соединительной тканью белой линии живота и промежуточной связочной лигатурой. Внешние слои глубокого фасциального слоя брюшной полости соединяются с фасциями спины и передней грудной стенки, в своем нижнем окончании они смыкаются с наружными фасциями бедра, лобковым симфизом (куполообразное сочленение двух тазовых костей с третьей) и апоневрозом (белой фиброзной тканью, соединяющей внешние слои косых мышц живота).

Выстилающий внутренний слой мышечных фасций соединяется с глубочайшими фасциями грудинно-поясничного отдела, тазового дна и диафрагмы. Он выстилает внешнюю поверхность передней брюшной стенки, тела позвонков поясничного отдела позвоночного столба, а также тела широких поясничных мышц.

Все вышеописанные фасциальные оболочки и слои являются основными для процесса упаковки Ци в фасциальные области. Ци, сконцентрированная в фасциях тела, действует наподобие защитной подушки; одновременно фасции служат своеобразным энергетическим депо, в случае необходимости поставляющим Ци организму.



Б. Очищение костного мозга и омоложение сухожилий.

1. «Очищение костного мозга».

Под очищением костного мозга подразумевается процесс трансформации сексуальной энергии с последующим ее хранением в головном и костном мозгу, а также использованием для очищения внутренних органов и восстановления их нормальных функций.

Внутренние системы организма можно очистить от шлаков и токсинов с помощью циркуляции энергии *Ци* на Орбите Микрокосмоса, а также очищения внутреннего костного мозга (что, как описано в Главе 1, приводит к увеличению количества красных кровяных клеток и лучшему функционированию костного мозга как основного источника жизненной силы). При очищении энергетических каналов *Ци* получает свободный доступ к органам, испытывающим наибольшую потребность в энергии. Таким образом, все органы тела постепенно наполняются *Ци*. По мере старения организма костный мозг как бы высыхает, производя все меньше красных кровяных телец. При этом освобождается внутреннее пространство костного мозга, которое заполняется жировой тканью. Для того чтобы заполнить опустевшие внутренние полости костей новой энергией, чтобы возродить и омолодить костный мозг, необходимо осуществить трансформацию сексуальной энергии с тем, чтобы ее можно было направить внутрь костного мозга, где она сжигала бы жировые накопления.

Очищение костного мозга, поддержание внутренних органов в здоровом состоянии, а также омоложение сухожилий обязательно приведет к укреплению мышц, сухожилий и связочного аппарата, что является одним из основных условий внутренней чистоты и наружной силы человеческого тела. В



описанном процессе участвуют все три уровня упражнений комплекса *Железная Рубашка*.

2. «Омоложение сухожилий».

С помощью различных методов можно собрать *Ци*, содержащуюся во внутренних органах, направив объединенный энергетический поток в окружающие органы фасциальные слои. При концентрации достаточного количества *Ци* энергия поступает вдоль расположенных между мышечными группами фасций к сухожилиям, являющимся продолжением соединительнотканых оболочек; этот процесс продолжается до тех пор, пока все тело не наполнится энергией *Ци*.

Сухожилия, присоединяющие мышцы к костям, всегда сильнее и долговечнее самих мышц. Для поддержания работоспособности и укрепления сухожилий требуется меньше клеточной энергии и крови. Упражнения комплекса *Железная Рубашка* построены таким образом, чтобы развитие и укрепление сухожилий не зависело напрямую от тренировки мышц.

Постулаты даосизма гласят, что при ослабленных и непрочных сухожилиях человек не может быть здоров, поскольку такие сухожилия истончают конституцию тела; кроме того, слабые сухожилия значительно теряют свою прочность, что приводит к повышенной утомляемости. В свою очередь, при любом травмировании тела это вызывает ущемление фасциальных слоев, в результате чего образуется рубцовая коллагеновая ткань, склонная к контрактуре. Наконец, контрактура рубцовой ткани вызывает стягивание окружающих тканей и сухожилий, нарушения кровоснабжения и свободной циркуляции *Ци*. Исключительно травмирующим может быть и эмоциональное состояние человека, изменяющее его взгляд на мир и на себя в этом мире. Разлады, вызванные тяжелым эмоциональным состоянием, как правило, отражаются на физическом состоянии человека.



Ткань фасций и костных сухожилий требует гораздо больше времени для культивирования; гораздо больший срок требуется и на то, чтобы излечить поражения этих тканей. Однако сильные, растянутые, расслабленные сухожилия содержат значительное количество Ци, так что в случае необходимости всегда располагают энергетическим резервом. Это позволяет сухожилиям выполнять более сложную и длительную работу, становясь при этом еще более сильными и требуя гораздо меньше питательных веществ и внимания к себе.

Некоторые врачи, пытаясь расслабить хроническое напряжение фасциальных тканей, добивались освобождения тех воспоминаний и эмоций, которые в свое время привели к утечке резервной энергии организма. Освобождение от груза прошлого нередко помогает пациенту начать новую жизнь, используя никогда не виданные им ранее возможности и чувства.

В. Гармоничное соединение фасций, сухожилий и энергии Ци.

В представлении последователей даосизма человеческое тело внутри состоит из жизненно важных внутренних органов и обслуживающей их энергии Ци. Внешнее строение тела включает в себя кости скелета, сухожилия, мышцы и мышечные фасции. Как известно, движение костей обеспечивается сокращением мышечной ткани, прикрепленной к костям с помощью сухожилий. Источником двигательной силы для мышц является кровь; кровь, в свою очередь, приводится в движение энергией Ци. Исходя из этого, даосские мастера стремились стимулировать выработку больших количеств крови и энергии Ци, сохраняя их. Подобно электромагнитным волнам, энергия Ци невидима, тогда как мускулы, сухожилия, кости и фасции можно увидеть. Практика занятий Железной Рубашкой состоит в том, чтобы



тренировать как видимые, так и невидимые компоненты тела, воплощая таким образом принцип гармонии Инь и Ян.

Упор на одностороннее развитие внутренней или внешней стороны тела приводит к дисгармонии и нарушению общей функциональности. *Ци* повышает жизнеспособность органов и мышц тела, в то время как здоровое физическое тело способствует лучшей циркуляции энергии *Ци*. Укрепление мышц без улучшения качества и количества *Ци* также приводит к дисбалансу в организме, не приводящему ни к истинному здоровью, ни к действительной силе.

Омолождение сухожилий позволяет задействовать мышцы, сухожилия, костные структуры и фасциальные слои, развивая таким образом как видимые (мышцы, сухожилия, кости скелета и фасции), так и невидимые (поток *Ци*) элементы.

Упражнение на расслабление сухожилий выполнить достаточно легко; гораздо труднее добиться правильного использования мышечных фасций. Именно по этому система Цигун *Железная Рубашка* начинается с изучения циркуляции *Ци* на Орбите Микрокосмоса. Научившись концентрировать *Ци*, вы сможете направлять эту энергию по желанию в область любой фасции или любого органа тела.

В процессе концентрации, сохранения и упаковки энергии *Ци* в жизненно важные органы (почки, головной мозг, сердце, печень, легкие, селезенку, наружные половые органы) отрицательная энергия покидает их, уступая место замещающей чистой, жизнотворной *Ци*. По мере расслабления тела и дальнейшей концентрации *Ци* она направляется в сухожильные меридианы и фасции до тех пор, пока все тело не будет наполнено энергией. В свою очередь поток *Ци* приводит к расширению и укреплению сухожилий.

Однако главным остается достижение гармонии. Направляя *Ци* на оздоровление фасций без учета сухожилий, вы ничего не добьетесь, поскольку фасции охватывают мышечную ткань, при-



соединяемую к костям с помощью сухожилий. С другой стороны, полностью переключившись на развитие и оздоровление сухожилий без вовлечения фасций, вы придете к тому, что фасции, лишенные энергии, не смогут координировать деятельность тех мышечных групп, которые они покрывают. Сухожилия и мышечные фасции не смогут нормально функционировать, если во время их тренировки вы не будете активировать протекающий через них поток *Ци* — отсутствие *Ци* просто не позволит им подняться на новый энергетический уровень. Аналогично, занятия по системе цигун без обращения к сухожилиям и фасциям не смогут обеспечить нормальную циркуляцию *Ци* в организме, поскольку энергия не сможет проникнуть во все без ис-

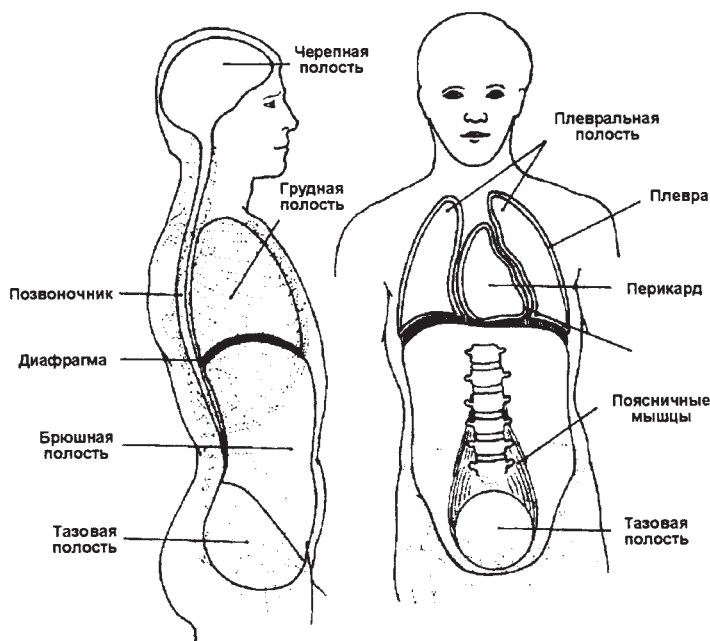


Рис. 5-3. Один из наиболее важных аргументов в пользу выполнения упражнений по системе Железная Рубашка для наполнения энергией *Ци* внутренних полостей тела.



ключения меридианы тела. В то же время, отсутствие нагрузки ослабит сухожилия, одновременно приводя к уплотнению и сжатию соединительной ткани.

В этой главе помещен рисунок, поясняющий наиболее общую схему совместного функционирования мышц, мышечных фасций и скелетных костей. Мышечная ткань покрывает кости и прилегающие к ним глубокие мышцы, образуя внутренние полости тела, в которых содержатся жизненно важные органы. Сухожилия и фасции соединены воедино. С помощью сухожилий мышцы присоединяются к костям. Фасциальные оболочки покрывают группы мышц, соединяя их в комплексы, способные выполнять большую работу, чем отдельные мышцы; кроме того, фасциальные слои повышают прочность и общий тонус мышц. Мышечные структуры, заключенные в фасциальные оболочки, защищают находящиеся под ними кости; эти же мышцы образуют и внутренние полости (брюшную и грудную) тела, в которых надежно укрыты внутренние органы тела. Одной из главных целей комплекса Железная Рубашка является заполнение внутренних полостей энергией *Ци*, а также повышение давления *Ци*, находящейся в жизненно важных органах, что позволяет защитить эти органы, а при необходимости — мгновенно использовать резервное количество содержащейся в них энергии *Ци* (рис. 5-3).

Г. Сухожильно-мышечные меридианы.

В теле человека существует двенадцать сухожильно-мышечных меридианов, проходящих от сустава к суставу вдоль поверхности мышц и сухожилий. В отличие от других меридианов, они не соединяются ни с одним из внутренних органов. Очевидно, что основное их предназначение заключается в использовании энергии *Ци* совместно с мышцами. Однако в сравнении с обычным вариантом мышечной деятельности



человека это приводит к повышенной эффективности (т. е. уменьшению мышечных усилий при одновременном увеличении энергозатрат).

Свое начало мышечно-сухожильные меридианы берут в конечностях тела, соединяясь в зонах наибольших суставов; заканчиваются они в точках, расположенных в различных местах на поверхности туловища и головы. Изучение сухожильно-мышечных меридианов, наполнение их энергией *Ци* позволяет значительно усилить тонус структурного комплекса мышца-сухожилие-фасция, а также увеличить амплитуду (радиус) движения конечностей.

1. Сухожильно-мышечный меридиан легких (Рис. 5-4).

Этот меридиан начинается в кончике большого пальца руки. Глядя на человека, стоящего лицом к вам с руками, опущенными вдоль тела, и ладонями, развернутыми вперед, можно мысленно найти этот меридиан:

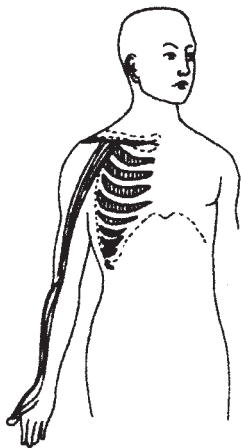


Рис. 5-4. Сухожильно-мышечный меридиан легких.

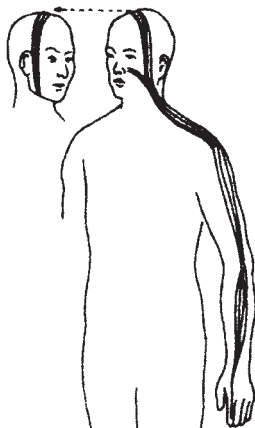


Рис. 5-5. Сухожильно-мышечный меридиан толстого кишечника



он проходит по внешней поверхности костей большого пальца руки и по наружной поверхности запястных костей, затем поднимаясь вдоль наружной поверхности костей предплечья к сгибу локтевого сустава. Оттуда меридиан легких идет по внешней поверхности бицепсов, пересекая их наискосок; затем входит в верхнюю часть груди, вновь выходя на поверхность в области сочленения ключицы с грудинной костью. Там меридиан разделяется: одна его часть через воротниковую кость идет к фронтальному краю дельтовидной мышцы, а другая спускается по фронтальной поверхности грудной клетки, далее разветвляясь в направлении грудной диафрагмы.

2. Сухожильно-мышечный меридиан толстого кишечника (Рис. 5-5).

Вновь представьте человека, стоящего лицом к вам. Его руки прижаты к бокам, ладони направлены к туловищу. Данный меридиан начинается у кончика указательного пальца, проходя через переднюю часть предплечья к внешнему краю локтевого сгиба. Далее он проходит по наружной поверхности плеча к боковой части дельтовидной мышцы, где разделяется на две ветви. Одна из них проходит позади трапецевидной мышцы, опускается между позвоночником и лопаткой, заканчиваясь в середине шеи.

Вторая ветвь проходит через нижний отдел трапецевидной мышцы к грудинно-ключично-сосцевидной мышце, направляясь к лицевой части черепа; там вторая ветвь в свою очередь разделяется у линии челюсти. Новая короткая ветвь заканчивается в уголке крыла носа; другая поднимается по боковой поверхности черепа и лба, охватывает верх головы и опускается с противоположной стороны к челюсти.



3. Сухожильно-мышечный меридиан желудка (Рис. 5-6).

Этот меридиан немного более разветвлен; он начинается у третьего пальца ноги (иногда он может начинаться от второго или четвертого пальца), поднимаясь вдоль подъема ступни приблизительно до уровня голени, где разделяется на две ветви. Одна ветвь пересекает середину голени, проходя к наружному краю коленного сустава. Вторая ветвь проходит латерально к первой, продолжаясь до тазобедренного сустава и области крестца (верхней части таза), откуда опоясывающим движением направляется к спине, пересекает уровень нижних ребер и соединяется с ветвью меридиана, проходящего от крестца вверх вдоль позвоночника.

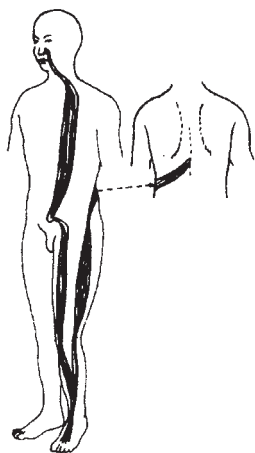


Рис.5-6. Сухожильно-мышечный меридиан желудка

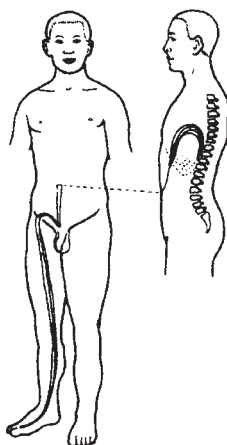


Рис. 5-7. Сухожильно-мышечный меридиан селезенки

Первое же ответвление поднимается вверх вдоль наружной поверхности бедра, затем поворачивая к лобковой кости; там меридиан входит в брюшную полость, вновь выходя



на поверхность в районе воротниковой зоны. Затем ветвь поднимается по боковой линии шеи к челюсти и вновь разветвляется надвое; причем одна ветвь изгибается в направлении угла рта, поднимаясь вдоль боковых крыльев носа к углу глаза, в то время как другая через челюстную кость направляется к височной области, проходя впереди уха.

4. Сухожильно-мышечный меридиан селезенки (Рис. 5-7).

Этот меридиан начинается в средней части большого пальца ноги, проходя вдоль подъема ступни к головке таранной кости. Оттуда он направляется через среднюю часть лодыжки к боковой поверхности коленного сустава.

Затем меридиан диагонально пересекает бедро, отклоняясь в районе тазобедренного сустава к области промежности, затем направляется к лобковой кости, а оттуда — к области пупка. Здесь происходит веерообразное разделение меридиана в латеральной плоскости. Пересекая область брюшной полости, он вновь смыкается ниже околососкового кружка, проходя вдоль груди. Еще одна ветвь меридиана проходит через точку на лобковой кости к копчику, а затем вдоль средней части позвоночника поднимается приблизительно до уровня верхней части лопаток.

5. Сухожильно-мышечный меридиан сердца (Рис. 5-8).

Этот меридиан начинается на боковой поверхности мизинца руки, поднимается вдоль средней части запястья до локтевого сгиба, а оттуда медиально восходит к подмышечной впадине и приблизительно на уровне соска пересекает мышцу груди. Затем он опускается к области соединения двух симметричных плевральных полостей груди и оттуда — к области пупка.

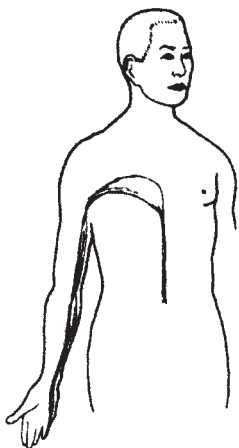


Рис. 5-8. Сухожильно-мышечный меридиан сердца

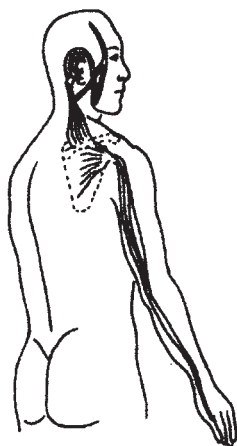


Рис. 5-9. Сухожильно-мышечный меридиан тонкого кишечника

6. Сухожильно-мышечный меридиан тонкого кишечника.

Теперь представьте человека, стоящего к вам спиной, с руками, опущенными вдоль тела, и ладонями, развернутыми вперед: этот меридиан начинается у кончика мизинца. Затем он проходит вдоль боковой поверхности мизинца и задней поверхности запястного сустава и через локоть и заднюю поверхность предплечья направляется к шее, разветвляясь в области подмышечной впадины. При этом одна ветвь уходит к области уха. Эта ветвь проходит Z-образно над верхней частью трапецидальной мышцы, пересекает шею и заканчивается малым ответвлением в области уха. Вторая ветвь дугообразно поднимается вверх, огибая ухо спереди, а затем опускается вниз к челюстной кости, проходя немного позади от наружного угла глазной впадины. Затем она вновь подымается, проходя у наружного угла глаза и пересекая лоб, а затем соединяясь с ответвлением меридиана, проходящим в области теменной кости.



Еще одна ветвь начинается в области средней ямки черепа, восходя к предыдущей ветви, пересекающей лобную кость.

7. Сухожильно-мышечный меридиан мочевого пузыря (Рис. 5-10).

Взглянем на человека, стоящего спиной к нам. Меридиан мочевого пузыря начинается у пятого пальца ноги и, проходя по внешнему краю стопы, поднимается к головке таранной кости.

Затем он восходит к внутренней латеральной поверхности подколенной ямки; одновременно ветвь, отходящая к наружному краю голеностопного сустава, восходит вверх, соединяясь с первой ветвью в районе пятки. Затем ветви вновь расходятся, причем вторая поднимается к середине ягодиц с ответвлениями, проходящими вдоль задней поверхности икроножной мышцы вниз, к области пятки. Основной ствол меридиана поднимается от области ягодиц вдоль средней части

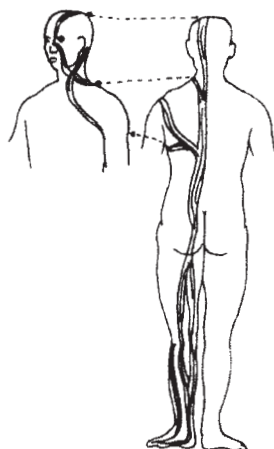


Рис. 5-10. Сухожильно-мышечный меридиан мочевого пузыря

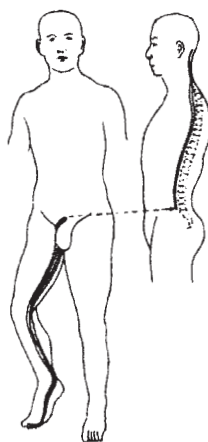


Рис. 5-11. Сухожильно-мышечный меридиан почек



позвоночника к атланту, а оттуда — к нижней части затылочной кости. Затем он поднимается вдоль затылка к темени и дальше — вниз, к точке, расположенной у крыла носа рядом с внутренним углом глаза. Одно из ответвлений уходит вдоль надбровной дуги к скуловой кости. Затем, продолжая опускаться вниз, оно проходит через нижнюю челюсть и гортань в область груди, оттуда — к подмышечным впадинам и, изгибаясь под углом, соединяется с меридианным стволом, восходящим вдоль срединной части позвоночника. Чуть ниже области лопаток от восходящей вдоль позвоночника ветви отходит разветвление, охватывающее область плеча. Кроме того, еще одно ответвление в районе атланта соединяется с корнем языка. Наконец, еще одна короткая ветвь соединяет часть меридиана в области подмышки с теменной ямкой.

8. Сухожильно-мышечный меридиан почек (Рис. 5-11).

Посмотрим на человека, стоящего спиной к нам, немного приподняв пятку левой ноги. Этот меридиан начинается под пятым пальцем ноги, затем проходит через меридиан селезенки и, изгибаясь на своде стопы, проходит через заднюю часть голеностопного сустава, соединяясь в районе ахиллова сухожилия с сухожильно-мышечным меридианом, проходящим вдоль задней поверхности икроножной мышцы.

Далее меридиан поднимается вдоль икроножной мышцы, вновь соединяясь в срединной части подколенной ямки с меридианом мочевого пузыря.

Глядя на фигуру человека спереди, видно, что меридиан почек поднимается вдоль внутренней поверхности бедра параллельно меридиану селезенки, а оттуда направляется к лобковой кости и немного поднимается в направлении пупка. От лобковой кости он также идет к копчику, откуда вдоль позвоночника поднимается к своду основания черепа, соединяясь с меридианом мочевого пузыря.



9. Сухожильно-мышечный меридиан перикарда (Рис. 5-12).

Рассмотрим фигуру человека, стоящего с руками, опущенными вдоль боков тела, и ладонями, повернутыми вперед. Меридиан начинается у кончика среднего пальца руки, поднимается вдоль средней линии предплечья к плечу, при этом пересекая середину ладони, локтевой сгиб и место переднего присоединения дельтовидной мышцы. Затем он проходит через подмышечную впадину, с обеих сторон обхватывая грудную клетку.

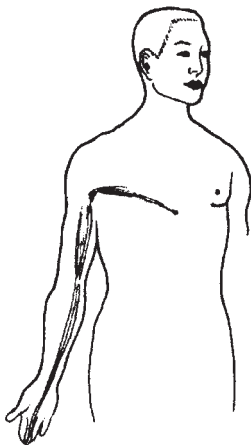


Рис. 5-12. Сухожильно-мышечный меридиан перикарда

10. Сухожильно-мышечный меридиан тройного нагревателя (Рис. 5-13).

Посмотрим на фигуру стоящего спиной к нам человека, с руками, опущенными вдоль боков, и ладонями, развернутыми вперед. Данный меридиан начинается в кончике безымянного пальца, поднимается к точке, расположенной непосредственно над безымянным пальцем в области запястья и отту-



да — к локтевому сгибу. Затем меридиан восходит к боковой поверхности плеча, через трапециевидную мышцу достигает шеи, где соединяется с меридианом тонкого кишечника. Одно из разветвлений меридиана направляется к челюсти, соединяясь с корнем языка, тогда как основной ствол поднимается мимо задних коренных зубов к уху, затем изгибаясь к внешнему углу глаза и, проходя через височную кость, оканчивается у лобной границы оволосения головы.



Рис. 5-13. Сухожильно-мышечный меридиан тройного нагревателя

11. Сухожильно-мышечный меридиан желчного пузыря (Рис. 5-14).

Перед нами вид человека сбоку. Меридиан начинается у внешней поверхности четвертого пальца ноги. Оттуда линия меридиана проходит вдоль голени, разветвляясь в районе передней поверхности коленного сустава. Основной ствол меридиана, поднимаясь вдоль боковой поверхности бедра, име-



ет еще одно ответвление в районе точки S-32 а затем, немного выше, появляется новая ветвь, отходящая в область анального отверстия. Затем меридиан поднимается вдоль боковой поверхности туловища, проходит перед плечевым суставом, соединяясь с ответвлением, проходящим вдоль поверхности груди к надключичной кости. Основной ствол меридиана поднимается дальше вверх, проходя позади уха к крышке черепной коробки.



Рис. 5-14. Сухожильно-мышечный меридиан желчного пузыря

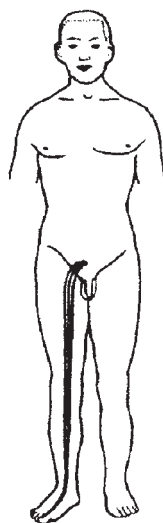


Рис. 5-15. Сухожильно-мышечный меридиан печени

Непосредственно над ухом он выбрасывает ответвление, огибающее ушную раковину спереди, опускающееся к челюстной кости, а затем восходящее к крылу носа (другая ветвь восходит к наружному краю глазной впадины).



12. Сухожильно-мышечный меридиан печени (Рис. 5-15).

Перед нами фигура человека, обращенного к нам лицом. Меридиан начинается у кончика большого пальца ноги, проходя вдоль подъема над передней частью таранной кости; затем он поднимается вверх, вдоль большеберцовой кости голени, соединяясь в области подколенной впадины. Наконец, он проходит вдоль передней поверхности бедра и у лобковой кости соединяется с остальными меридианами.

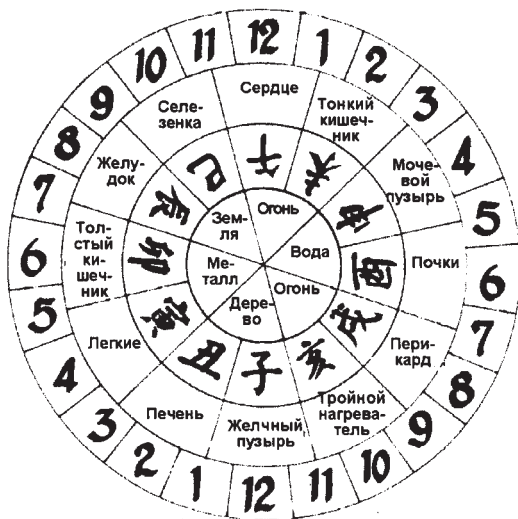


Рис. 5-16. Временная диаграмма прохождения энергии Ци по внутренним органам.

При желании укрепить определенный меридиан, используйте данную диаграмму (например, сухожильно-мышечный меридиан печени лучше всего укреплять в промежутке между 13.30-15.30).



6. РАСПОРЯДОК ЕЖЕДНЕВНЫХ ЗАНЯТИЙ

Выполняя Шесть Целительных Звуков (см. «Даосские методы превращения стрессовых ситуаций в жизнерадостность») непосредственно перед тем, как ложиться спать, вы обеспечите себе глубокий и здоровый сон, а проснетесь раньше, ощущая при этом изрядную свежесть. Проснувшись, не вскакивайте с постели. Позвольте прогреться вашему двигателю — телу. Резко вскакивая, вы как бы включаете четвертую передачу, что может привести к общим функциональным нарушениям, а то и поломке. Даже несмотря на привычку немедленно вставать, испытывая при этом прилив сил и энергии, преодолите себя и немного полежите, внутренне улыбаясь и позволяя Ци выйти на Орбиту Микрокосмоса — после этого вы изумитесь, насколько улучшится ваше здоровье и общая работоспособность. Затем проделайте Самомассаж с помощью Ци (см. «Самомассаж с помощью Ци — даосский путь к омоложению»). Если по утрам вы стеснены во времени — займитесь самомассажем с помощью Ци в процессе отправления естественных потребностей. Все эти действия можно сочетать с обычными повседневными делами, не выделяя отдельного времени для их выполнения. Некоторое время прозанимавшись согласно даосской системе оздоровления, вы очень быстро почувствуете разницу в общем состоянии организма.

Поднявшись с постели, полезно выпить немного воды (не злоупотребляйте этим, выпейте столько, сколько вам хочет-



ся, поскольку излишек воды может вызывать тошноту и даже привести к заболеванию почек). Для этих целей рекомендуется использовать воду, пропущенную через специальный фильтр, либо дистиллированную воду. Вообще говоря, вода и воздух являются двумя важнейшими составляющими отличного здоровья и постоянного развития.

Выполните упражнения по системе Железной Рубашки, описанные в этой книге; через некоторое время, вы почувствуете, что привыкли к этому, как к чистке зубов. Иными словами у вас сформируется еще одна хорошая привычка. В процессе ежедневного выполнения комплекса Железной Рубашки необходимо помнить, что нет никакой необходимости в регулярном выполнении всех дыхательных упражнений. Лучше всего выполнять дыхательные упражнения утром, когда вы проснулись, непосредственно перед другими упражнениями. Разработайте для себя удобный график занятий, выполняя его даже тогда, когда на это невозможно выделить больше пяти минут (однако проснуться на полчаса раньше — значит определенно найти время для занятий и, следовательно, радикально изменить свою жизнь). По сути, уже через короткое время вы обнаружите, что вас гораздо меньше тянет ко сну и при этом прибавилось силы и энергии. Более эффективными станут ваша работа и повседневные занятия.

Ниже приведен примерный вариант индивидуального графика занятий:

Понедельник: Поза Обхватывания Древа (выполняется шесть-семь минут); затем — Поза Поддерживания Золотой Урны и Поза Всадника с упором на стену.

Вторник: Поза Обхватывания Древа, Поза Золотой Черепахи (Буйвола) и Поза Всадника с упором на стену.



Среда: Поза Обхватывания Дерева, Поза Золотой Черепахи (Буйвола), а также Позы Птицы Феникс и Виса на Двери.

Четверг: Поза Обхватывания Дерева, Поза Птицы Феникс, Железный Мост и Прогиб спины.

Пятница: Поза Обхватывания Дерева, Поза Железного Моста, Поза Железного Стержня и Позы Воина.

Суббота и воскресенье: Поза Обхватывания Дерева; можно отдохнуть с тем, чтобы с новыми силами начать следующий недельный цикл.

Очень важно помнить, что время занятий необходимо увеличивать постепенно, начиная с 15-20 минут и до получаса ежедневно.

Выполнять упражнения можно в любое время суток. Овладев искусством направлять Ци в различные органы и части тела, вы обнаружите, что по желанию оперируете энергией, когда бы вам это ни понадобилось.

Если, например, вы ощутите боль в спине, находясь в автомобиле, поезде или самолете, направьте Ци в область позвоночника, подтягивая кверху анус и направляя Ци дальше, в область почек; можно также сжать мышцы спины, чередуя это с расслаблением. Постепенно вы почувствуете, как боль и напряжение уходят, а тело немедленно наполняется новой энергией. Таким же образом можно помочь тем органам, которые недостаточно тренированы.

Сжимание рекомендуется выполнять в любую свободную минутку в течение дня. Например, стоя в очереди, вы можете заняться вытяжением позвоночного столба, вжимая ноги в



землю до появления ощущения, будто они спиралевидно вкручиваются в нее. Постарайтесь как бы приподнять вашу голову, одновременно вытягивая вниз область копчика.

Дабы избежать бессонницы, не стоит выполнять упражнений перед сном. Если выполнение комплекса *Железной Рубашки* вызывает у вас неприятные ощущения — обратитесь к любому инструктору по даосским системам оздоровления, имеющему официальное разрешение на частную практику. В случае продолжения неприятных ощущений рекомендуется обратиться к квалифицированному терапевту. Помните: упражнение — это инструмент, неправильное использование которого может нанести ущерб. Практика системы Цигун *Железная Рубашка* не предназначена для нанесения ущерба организму — и этого действительно не произойдет, если вы будете заниматься правильно. Все упражнения имеют полное описание, включая возможные побочные эффекты и способы их предупреждения. Так что при следовании инструкциям проблемы вряд ли возникнут. Помните, что многие люди на протяжении тысячелетий занимались тренировкой по этой системе.



КНИГИ «СОФИИ»

Карлос Кастанеда:

Кн.1: Т-1 «Учение дона Хуана»; Т-2 «Отдельная реальность»;

Кн.2: Т-3 «Путешествие в Икстлан»; Т-4 «Сказки о силе»;

Кн.3: Т-5 «Второе кольцо силы»; Т-6 «Дар Орла»;

Кн.4: Т-7 «Огонь изнутри»; Т-8 «Сила безмолвия»;

Кн.5: Т-9 «Искусство сновидения».

Флоринда Доннер Т-1 «Жизнь-в-сновидении»

Флоринда Доннер Т-2 «Шабано»

Флоринда Доннер Т-3 «Сон ведьмы»

Тайша Абеляр «Магический переход (Путь женщины-воина)»

Ричард Бах Т-1 «Нет такого места «далеко», Чайка Джонатан Ливингстон», «Иллюзии», «Единственная»

Ричард Бах Т-2 «Мост через вечность»

Ричард Бах Т-3 «Дар тому, кто рожден летать»

Ричард Бах Т-4 «Ничто не случайно»

Ричард Бах Т-5 «Один на земле», «Биплан»

Джон Лилли Т-1 «Центр циклона»; Рам Дасс «Зерно на мельницу»

Джон Лилли Т-2 «Программирование и метапрограммирование человеческого биокомпьютера»; **Рам Дасс** «Это только танец»

Франклин Меррелл-Вольф «Пути в иные измерения»

Олдос Хаксли «Остров», «Врата восприятия», «Небеса и ад»

Ллевеллин Джордж «Астрология от А до Я»

Марион Марч, Джоан Мак-Эверс Т-1: «Лучший способ выучить астрологию» **Т-2:** «Основные принципы» **Т-3:** «Математические методы и техника толкования» **Т-4:** «Современные методы анализа гороскопа,» «Предсказание будущего»

Алан Уотс «Путь Дзэн»

Чогьям Трунгпа «Преодоление духовного материализма»; «Миф свободы и путь медитации»; «Шамбала. Священный путь воина»

Лобсанг Рампа Т-1 «Ты вечен»

Лобсанг Рампа Т-2 «Шафранная мантия»

Лобсанг Рампа Т-3 «Доктор из Лхасы»

Лобсанг Рампа Т-4 «История Рампы»

Лобсанг Рампа Т-5 «Пещеры древних»

Лобсанг Рампа Т-6 «Жизнь с ламой»

Лобсанг Рампа Т-7 «Мудрость девних»

Лобсанг Рампа Т-8 «Третий глаз»

Лобсанг Рампа Т-9 «Главы жизни»

Колин Уилсон «Паразиты сознания»

Вильям И. Томпсон «Острова вне времени»

Луи Повель, Жак Бержье «Утро магов»

Джеффри Мишлав «Корни сознания»

Жак Саду «Алхимики и золото»

Рэймонд А. Моуди «Жизнь до жизни»; «Жизнь после жизни»

Питер Кэлдер «Око возрождения»; Шри Свами Шивананда «Йогатерапия»

Шри Свами Шивананда "Йогатерапия"

Жак де Лангр «До-Ин»

Дион Форчун «Лунная магия»

Дион Форчун «Жрица моря»

Дион Форчун «Мистическая Каббала»

Дион Форчун «Эзотерическая философия любви и брака»

Владимир Шмаков Т-1 «Священная книга Тота. Великие Арканы ТАРО»

Владимир Шмаков Т-2 «Закон Синархии»

Владимир Шмаков Т-3 «Основы пневматологии»

Г.О.М. «Курс энциклопедии оккультизма»

Ю. Николаев «В поисках Божества»

Алиса А. Бейли «Трактат о семи лучах»; «Эзотерическая астрология»

Ирвин Шэтток «Сатипаттхана. Опыт внимательности»
Дэниел Голмен «Многообразие медитативного опыта»; (Серия «ПУТЬ»)

Дион Форчун «Современная психическая защита»
Шафика Карагулла «Прорыв к творчеству»; (Серия «ПУТЬ»)

Борис Сахаров «Открытие третьего глаза»
Сильван Мульдон «Проекция астрального тела»; (Серия «ПУТЬ»)

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

Представительство в Москве:
АОЗТ "ПЕРЕСВЕТ", 109125, Москва, а/я 15, ул. Саратовская 8/1,
телефон (095) 919-87-07.

Представительство в Донецке:
Магазин "КЛАССИКА",
телефон (0622) 93-07-17.

Коректура

Т. Зенова

О. Введенська

О. Ладікова-Роева

Оригінал-макет

С. Тесленко

Художнє оформлення

О. Бадьо

Підписано до друку 25.05.95 р. Формат 84×108^{1/32}.
Папір офсетний №1. Гарнітура "Міньон". Ум.друк. арк. 22,00
Ум.фарб.-відб. 22,00 Обл.-вид.арк. 24,50. Зам. 5-245.
Ціна договірна. Тираж 5 000.
"Софія", Ltd. 252055, Київ-55, вул. Горького, 47

Віддруковано з оригінал-макету на Київському акціонерному
поліграфічному підприємстві "КНИГА"
254655 МСП Київ-53, вул. Січових стрільців, 25

Мантэк Чиа Цигун

