

Андрей Рамзес Цигун [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Спасибо, что выбрали форум Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-Спорт), авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Андрей Рамзес Цигун

#### ТРИ СТАДИИ МАСТЕРСТВА

1-ая стадия - здоровье.

2-ая стадия - обретение силы (сверхкачества или сверхсилы). Под силой следует понимать те способности и умения, которые вы приобретаете в результате и которыми раньше не обладали.

3-ая стадия - просветление или буддовость. Эта стадия является конечной целью буддизма и даосизма.

#### НЕКОТОРЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОСТУЛАТЫ

Шесть уровней освоения внутренних стилей:

1. Движение тела;

2. Движение дыхания;

3. Движение сознания;

4. Движение (регуляция) Ци (универсальная энергия, в данном случае рассматривается как энергия тела, биоэнергия или животный магнетизм);

5. Движение духа-разума (китайский эквивалент западной силы воли).

6. Отказ от контроля над каким-либо действием - погруженность в созерцание.

"Из Великой Пустоты, из НЕЧТО, родился Великий Предел, который породил два Великих Начала - Инь и Ян, которые породили тьму вещей. И десять тысяч вещей снова упали в Пустоту" ("Внутренний канон").

В начале вы находитесь в состоянии Незнания. Начиная заниматься, вы учитесь различать в себе Великий Предел, что означает разделение на Инь и Ян (два противоположных начала, из которых состоит наша Вселенная). Применительно к Цигуну Инь и Ян можно представить как вдох и выдох, право и лево, верх и низ, напряжение и расслабление, передняя и задняя части корпуса, путь огня, воды и так далее. При выполнении упражнений вы изучаете тысячи предметов и их изменений. Но смысл практики в том, чтобы все эти изменения свести к Инь и Ян.

Когда вы можете четко отличить, какой элемент к чему относится, тогда вы переходите к следующему этапу возвращению к Пустоте. В этом состоянии вы отказываетесь от контроля над движениями тела, дыхания и сознания и даже можете совсем перестать дышать в течение какого-то промежутка времени. Это и есть "погруженность в созерцание". Его описывает Чжоу Цзунхуа в книге "Дао медитации": "Неожиданно, помимо вашей воли, дыхание автоматически прекращается. Долгое время оно отсутствует. Затем возникает очень слабое пренатальное дыхание.... Когда люди достигают вершины горы, они не спорят, чей путь был более мудрым, а просто окидывают взглядом землю и небо, испытывая благоговение и покой. И они снова и снова возвращаются, чтобы испытывать это ощущение тотальности бытия".

#### ПЕРВАЯ ЧАСТЬ

##### ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

##### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ

Нарушения психики. Употребление наркотиков и психотропных средств, алкоголя.

##### ПОМЕЩЕНИЕ

Рекомендуется заниматься на улице в тихую погоду, либо в хорошо проветриваемом помещении без сквозняков и без примесей каких-либо ароматов или химических веществ. Ароматы способны оказывать определенное влияние на психику, а химические вещества будут искажать получаемый эффект и вызвать аллергические реакции, потерю аппетита, нарушение сна, общее недомогание; раздражение; тошноту, головную боль

Не рекомендуется заниматься в помещении, стены или пол которого покрыты кафелем, а также - линолеумом, его следует закрыть ковром.

Не рекомендуется заниматься при включенных электроприборах, особенно компьютере. Также нежелательно смотреть телевизор, слушать радио или музыку.

Домашних животных и комнатные растения во время практики лучше держать в другом помещении. В частности реакция животных на ваши занятия может быть неадекватной. Следует заниматься в уединенной обстановке, где вам не могут помешать люди, телефонные звонки, пейджер или факс.

##### ОДЕЖДА

Лучше практиковать обнаженным. При этом женщинам рекомендуется прикрывать паховую область, снимать бюстгалтер, чтобы грудь находилась в свободном нестесненном состоянии. Нельзя обнажаться в холод. Вы не должны мерзнуть или потеть от лишней одежды. Одежда должна быть свободной. Желательно использование натуральных материалов, исключая синтетику. Мужчинам рекомендуется снять нижнее белье, чтобы половые органы и особенно яички были полностью свободны.

#### АКСЕСУАРЫ

Рекомендуется снять с себя металлические, магнитные и электромагнитные предметы часы, браслеты, кольца, цепочки, кулоны, заколки, сотовые телефоны.

#### ЕДА

Цигун допускает занятия после еды, но не ранее чем через 30 – 60 минут после приема пищи. Не следует заниматься голодным – можно "сжечь" желудок. Принятие спиртного за 1,5–2 часа или 30 минут после занятий допустимо. Не рекомендуется курить, употреблять холодную воду, фрукты, мороженое до и после занятий. Любая охлажденная пища и жидкость забирают энергию у желудка и сводят на нет эффект от занятий, следует постоянно помнить об опасности употребления подобной пищи и напитков.

#### СЕКС

Мужчинам не рекомендуется практиковать цигун до и после секса. В среднем для мужчины, практикующего цигун, допустимо заниматься сексом один раз в 3 – 4 дня. Эякулировать рекомендуется только один раз за время полового акта. В соответствии с постулатами даосских сексуальных практик и традиционной китайской медицины, восстановление организма после эякуляции наступает на четвертый день. При правильных занятиях у вас увеличивается мужская сила. Вы испытываете эрекцию чаще, чем до начала практики. Мужчинам старше 30 лет рекомендуется эякулировать от 1 раза в 7–10 дней до 1 раза в месяц. Старше 50 лет эякуляция не рекомендуется.

Женщинам нельзя заниматься во время менструации, беременности и кормления грудью.

#### ПРИ НЕДОМОГАНИЯХ

Не рекомендуется заниматься при любых заболеваниях и травмах в период острой фазы. Можно начинать занятия только в стадии ремиссии.

#### ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Не рекомендуется принимать душ или ванну за час до и после занятий. Не рекомендуется посещать туалет в течение часа после занятий, так как при расслаблении сфинктеров ануса и мочеиспускательного сфинктера, из тела уходит энергия.

#### РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Заниматься лучше вечером перед сном, или утром после сна. Не следует заниматься, если вы сильно устали, не выспались, или понервничали.

#### ТЕХНИКА ЗАНЯТИЙ

Выполнение упражнения в положении сидя на стуле.

Садиться следует таким образом, чтобы половые органы находились в подвешенном состоянии. Яички у мужчин должны свободно свисать. Стопы параллельны, на ширине плеч. Стопа опирается в пол основанием с концентрацией на точку "клокочущий источник". Это самая высокая часть свода подошвы стопы. При дыхании подушечки пальцев ног как бы обнимают пол. Это положение носит название укоренения или заземления. Угол между голенью и бедром составляет 90 градусов. Спина изгибается таким образом, что если приложить прямую палку к позвоночнику, то она должна прикоснуться к спине четырьмя точками:

1-ая точка – свод копчика;

– 2-ая точка – область точки "врата жизненности". Примерно это точка позвоночника, где сходятся самые нижние ребра на спине. Она располагается где-то на уровне солнечного сплетения;

3-ая точка – первый вариант – середина между лопатками (имеется в виду их выступающий угол), второй вариант – наиболее выступающий грудной позвонок между лопатками;

– 4-ая точка – по средней линии головы в месте соединения затылочной и теменных костей. Это наиболее выпуклая часть затылка на линии, делящей голову пополам.

Плечи располагаются на одном уровне. Очень важно, чтобы во время дыхания ваша грудная клетка и плечи были неподвижны. Голова слегка наклоняется вперед, так, чтобы макушка смотрела вверх, как будто ее подвесили. Плечи слегка повернуты внутрь и округлены. Спина слегка закруглена, а грудная клетка как бы утоплена. Если положение правильное, то при сильном надавливании большим пальцем руки на область солнечного сплетения, вы не чувствуете боли, или можете легко ее переносить. Надавливание производится на точку, располагающуюся в месте соединения нижних ребер или на ширину фаланги указательного пальца книзу от вышеуказанной точки по средней линии тела. Руки располагаются на коленях, либо собраны в замок и опираются локтями о бедра. У мужчин правая рука накрывает левую руку, у женщин – наоборот. Необходимо, чтобы во время дыхания ваша грудная клетка и плечи находились в одном положении.

#### ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

– стопы параллельны, на ширине плеч;

– пальцы ног, пятка, основание стоп, плотно опираются на поверхность;

Андрей Рамзес Цигун [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

- корпус слегка наклоняется вперед так, чтобы вес тела равномерно распределялся между ягодицами и сводом стоп - точками "клокочущий источник";
  - угол между голенью и бедром должен составлять 90 градусов;
  - половые органы свешиваются с края стула;
  - руки покоятся на коленях или взяты в замок;
  - позвоночник изгибается так, что затылок, середина спины между лопатками, выступающий позвонок шейного отдела позвоночника и крестец, находятся на одной линии;
  - плечи закругляются и находятся на одной линии;
  - грудная клетка слегка утоплена так, что при нажатии большим пальцем руки на область солнечного сплетения, боль не чувствуется, либо она минимальна;
  - голова наклоняется вперед так, чтобы макушка смотрела вверх.
- При правильном положении тела ваш позвоночник как бы растягивается в двух различных направлениях. Одна сила через макушку "тянет" вверх, а вторая сила за основание копчика "тянет" вниз. При этом следует опираться на ягодицы и основание стоп. У вас должно получиться 6 точек опоры: стопы; ягодицы; копчик и макушка.

#### СПОСОБЫ ДЫХАНИЯ

##### 1. "НИЖНЕБРЮШНОЕ ДЫХАНИЕ"

(лечебно - оздоровительное и достижение просветления).

Практикуют 30 дней, по 30 минут ежедневно.

##### 1 УРОВЕНЬ

1. Движение тела. Позиция сидя. Необходимо поддерживать плечи и грудную клетку в одном положении.

2. Движение сознания. Концентрируйте внимание на животе. Следите за его движением, ориентируясь на точку "море дыхания", он же "ложный котел" или "нижний котел". Точка "море дыхания" располагается на ширину 3 - 3,5 фаланг указательного, среднего и безымянного пальцев ниже пупка по средней линии живота.

3. Движение дыхания. Вдох - производится животом, грудная клетка и плечи не поднимаются и не меняют своего положения. На вдохе живот расширяется, надувается. Выдох - живот втягивается, подбирается. Вдох и выдох равны друг другу по продолжительности и между ними отсутствуют задержки. Вдох и выдох сравнивают с входом и выходом. Дыхание осуществляется через нос. Рот прикрыт, зубы плотно сомкнуты.

Вдох должен быть таким, что после него вы могли бы сделать еще один маленький вдох, а после выдоха еще один маленький выдох. В процессе дыхания наполняется не более 70-80% объема легких. Это помогает избежать излишнего перенапряжения живота при дыхании.

Дыхание должно быть плавным и медленным. Следует избегать судорожных и резких дыхательных движений, на первых порах могут быть позывы к зевоте.

Вдох и выдох выполняют на счет 4-8. 4 счета вдох, 4 счета выдох или 8 счетов вдох и 8 счетов выдох. Средняя длительность вдоха или выдоха доходит до 15 секунд. На 5 и 6 способах - до 30 секунд. Вдох и выдох составляют один дыхательный цикл.

##### НА ЧТО СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

1). Начинать надо с принятия правильного положения. Когда вы сможете спокойно сидеть в вышеописанной позиции, только тогда можно переходить к изучению дыхания.

2). Во время вдоха следует расслабить сфинктеры ануса и мочеиспускательного канала. Во время выдоха следует сжать эти сфинктеры. Женщины вместе со сфинктером ануса сжимают и расслабляют большие и малые половые губы. Сжатие сфинктеров производится без напряжения.

3). Мышцы тела должны быть максимально расслаблены.

4). Во рту имеется 5 точек - три на верхнем небе и две на нижней челюсти. Три точки неба - точки по средней линии неба от центральных верхних зубов - первая между ними (там имеется небольшой бугорок - резцовый сосочек) точка воздуха (металл), вторая - самое глубокое место свода твердого неба - точка огня, и третья - на переходе твердого неба в мягкое - точка воды. Точки нижнего неба - первая у основания центральных нижних резцов, вторая - по средней линии между центральными нижними резцами на переходе в дно полости рта. На вдохе язык располагается у основания нижних передних зубов по средней линии лица. Во время вдоха язык опускается по средней линии к точке перехода нижней десны в дно полости рта. Во время выдоха язык возвращается в исходное положение.

5). В соответствии с теорией цигун наше тело делится на две половины по средней линии тела. Одна половина Инь, другая Ян. У мужчин правая ноздря Ян, левая Инь, у женщин наоборот. Дело в том, что наш нос дышит неравномерно. Один час правая

Андрей Рамзес Цигун [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

ноздря дышит более свободно, чем левая, затем обе пропускают воздух равномерно, а потом преобладает левая ноздря. Такой цикл происходит постоянно. Когда мы простужены, то этот цикл нарушается. В зимнее время в природе преобладает Инь. Поэтому зимой янская ноздря дышит чаще, чем иньская. Летом преобладает Ян. Следовательно, летом активнее иньская ноздря. Летом следует практиковать дыхание во время активности иньской ноздри или в переходный момент. Если у вас нет другого времени, а активна янская ноздря, то следует закапать капли для носа, чтобы расширить нужную ноздю и привести нос в состояние равновесия. Зимой дышат во время активности янской ноздри (правой). С другой стороны, если вы слабы, после болезни, или потратили много сил, то допустимо, если ситуация произошла в летний период, использовать янскую ноздю. Также, если вы перевозбуждены, понервничали, пережили стресс, то допускается в зимнее время использовать иньскую ноздю.

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ

- положение сидя;
- дыхание осуществляется через нос;
- вдох - живот расширяется, надувается;
- кончик языка от десны в области центральных нижних резцов по средней линии нижней челюсти опускается к точке перехода десны в дно полости рта;
- сфинктеры ануса, уретры, больших половых губ расслабляются и расширяются;
- выдох - живот подбирается, втягивается;
- кончик языка поднимается к основанию центральных нижних резцов;
- сфинктеры сжимаются, напрягаются.

НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Зубы и губы плотно сомкнуты во время дыхания;

Мышцы тела максимально расслаблены;

Дыхание выполняется плавно и медленно;

Внимание концентрируется на точке "море дыхания". Следим за расширением и сжатием живота;

Между вдохом и выдохом нет задержки;

Положение тела остается неизменным.

II УРОВЕНЬ

В процесс дыхания добавляются новые компоненты.

Во время дыхания наше внимание переключается с "моря дыхания" на пупок;

На вдохе копчик тянется вниз и назад, на выдохе - вверх и вперед;

Раздувается не только живот, но и вся область вокруг позвоночника в районе 1-2 поясничных позвонков. Это достигается благодаря добавлению движений копчиком;

На выдохе поджимается промежность, и подтягиваются яички, а на выдохе промежность расслабляется, и яички свободно свисают.

III УРОВЕНЬ "ОГНЕННОЕ ДЫХАНИЕ"

Переключаем внимание с пупка на область "истинного котла". Если взять пупок и парную точку почек (располагается по краям боковых отростков 1-2 поясничного позвонков справа и слева от позвоночника), и соединить их между собой, то получится треугольник. Если внутри этого треугольника поместить шар, то это и будет "истинный котел". По традиции его располагают на 3-3,5 ширины фаланг указательного, среднего и безымянного пальцев вглубь живота от пупка.

В процессе дыхания у вас надувается и сдувается область "истинного котла".

Происходит добавление движения позвоночника, которое называется "шелковичный червь, ползет по стеблю". Представьте червяка или гусеницу, ползущих по стеблю.

Вы должны совершить подобные движения позвоночника. На вдохе вы растягиваете позвоночник, на выдохе сжимаете. Необходимо добиться ощущения растягивания позвоночника в двух противоположных направлениях.

На вдохе воздух с шумом проникает в носовые полости, на выдохе он также с шумом выходит. При этом ваши носовые пазухи нагреваются. Можно усилить этот эффект путем представления о том, что на выдохе из вашего носа бьет мощная струя огня. Этот тип дыхания называется "огненным". Следует отметить, что дыхание при этом остается медленным и плавным.

Первый тип дыхания укрепляет легкие, увеличивает их емкость, способствует увеличению физической силы и появлению прыгучести. По теории "внутренней пилюли бессмертия" в котле готовятся все необходимые компоненты пилюли. Иногда их называют золотая перегнанная киноварь. А область "истинного котла" называют киноварным полем. Разогревая при помощи дыхания киноварное поле, мы создаем условия для открытия так называемой микрокосмической орбиты.

КОММЕНТАРИИ

Во время практики возможно возникновение урчания в животе. Это будет говорить о том, что ваш котел пробуждается. Если пучит живот, появляются боли или неприятные ощущения, то это говорит о том, что вы практикуете неправильно. Для снятия побочных эффектов следует с силой надавить ногтем указательного пальца на

Андрей Рамзес Цигун [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

точку "море дыхания" и резко отпустить. Необходимо проделать несколько таких движений для снятия неприятных ощущений. Можно уколоть точку "море дыхания" иглой или любым острым предметом.

## 2 СПОСОБ

"ОБРАТНОЕ ДЫХАНИЕ" "ДЫХАНИЕ МАЛОГО НЕБЕСНОГО ЦИКЛА ИЛИ МИКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА" (лечебно-оздоровительное и подготовка к практике боевого дыхания).

Продолжительность 90 дней по 30 минут ежедневно.

Дыхание проводится через нос;

По сравнению с 1 типом вдох и выдох меняются местами. На вдохе живот, сфинктеры, промежность, позвоночник, сжимаются, на выдохе – расширяются;

Язык на вдохе поднимается к основанию центральных нижних резцов, на выдохе опускается вниз.

Внимание ведется следующим образом: вдох от пупка по средней линии живота идет вниз в промежность, к крестцу, затем по задней поверхности позвоночника поднимается в макушку. Выдох из макушки по передней поверхности позвоночника опускается в пупок. Описанный путь называют "малым небесным циклом" или "микrokосмической орбитой".

Понятие "внимание" означает, что вы представляете, как с вдохом из пупка поднимается некий ток или жидкость по позвоночному столбу в макушку. Для усиления эффекта рекомендуется поднимать глаза вверх на вдохе и опускать к стопам на выдохе.

Дыхание укрепляет сердце и конечности.

## 3. "ДЫХАНИЕ БОЛЬШОГО НЕБЕСНОГО ЦИКЛА" "МАКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА"

(180 дней по 30 минут ежедневно)

Особенности.

Вдох проводится через нос – выдох через рот;

Дыхание идет по второму типу;

На вдохе кончик языка располагается в области точки воздуха у основания центральных верхних резцов. На выдохе язык располагается у основания центральных нижних резцов;

Дыхание начинается от стоп из точек "клокочущий источник".

На вдохе из "клокочущего источника" поднимаемся по пяткам и задней поверхности ног в промежность (точка "врата смерти", которая располагается примерно по середине промежности). Затем в копчик, а оттуда по "микrokосмической орбите" в макушку. Выдох по "микrokосмической орбите" через руки, сердце и легкие, в пупок, промежность и по передней поверхности ног в "клокочущий источник".

Используется в лечебных и боевых целях. С помощью метода разрушают твердые предметы: в ударную конечность проводится дыхание, а затем наносится удар. При правильной технике вы вырабатываете в себе способность переносить боль. Это начальный уровень "железной рубашки".

## 4 "РЕГУЛИРУЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ"

Применяется для установления равновесия в организме. Вы дышите 60 дней по 30 минут по 1 типу через нос, проводится по "микrokосмической орбите". В отличие от 1 типа, дыхание более медленное.

## 5 "ГОРЛОВОЕ ДЫХАНИЕ"

90 дней по 30 минут ежедневно по 3 типу. Добавляется: на вдохе надуваете горло, на выдохе расслабляете. Очень полезно для горла и голосовых связок, повышает иммунитет.

## 6 ДЫХАНИЕ "МЛАДЕНЦА"

Проводится в течение 300 дней по 30 минут ежедневно. Дыхание идет по 3 типу через нос. Сравнивают с дыханием младенца в утробе матери. Кончик языка располагается на одной из трех точек верхнего неба – точки воздуха, огня или воды. Выполняют один дыхательный цикл в минуту. Вы не должны слышать своего дыхания.

## РАССЛАБЛЕНИЕ

Расслабление имеет несколько уровней. Начальный уровень – мышечное расслабление, конечный – расслабление костного мозга и даже каждой отдельной клетки организма.

## ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

### ПОЗА КРОКОДИЛА

Крокодил отличается тем, что может долгими часами сохранять неподвижность. При этом его очень легко перепутать с бревном. Другие названия этой позиции – "поза трупа", "поза бревна".

Положение, лежа на спине. Лучше лежать на жесткой поверхности без подушки или использовать маленькую подушку. Подушка помещается под затылочную область и верхний отдел шеи. Руки и ноги естественно вытянуты вдоль тела. Ладони смотрят

Андрей Рамзес Цигун [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

вниз. Стопы опираются на пятки и слегка повернуты в стороны. Поясница и ноги лежат на поверхности кровати. Начинаем последовательно расслаблять мышцы тела. Когда мышцы расслабляются, то вы ощущаете, что они "провисают", "стекают" вдоль костей и уходят вниз к поверхности. Собираем ощущение расслабления в области "истинного котла". Глаза во время практики можно закрыть. В этом состоянии рекомендуется пробыть от 30 минут до 2 часов. Если во время практики вы заснули, то это говорит о том, что вы действительно хорошо расслабились. Поза крокодила хорошо снимает стрессы, головную боль, улучшает работу сердца и легких, нормализует работу желудка, способствует раскрепощению позвоночника. Еще одним показателем того, что вы правильно расслабились, будет ощущение тепла и комфорта в теле.

**ВАРИАНТЫ ПОЗЫ КРОКОДИЛА**

1). Поза крест. В позиции бревна руки лежат параллельно линии плеч.

2). Поза цапли. Одна нога сгибается в колене так, чтобы стопа касалась внутренней боковой поверхности колена другой ноги. Руки свободно опущены вдоль тела. Эта позиция удобна для снятия напряжения ног и поясницы.

**ПОЗА БОГОМОЛА**

**ПРАВОСТОРОННИЙ ВАРИАНТ**

Правая рука под ухом, левая на уровне живота или помещается на пупок. Правая нога согнута в колене так, чтобы колено располагалось на одной линии с правым локтем. Колено левой ноги располагается под коленом правой на ее голени и бедре. Стопа левой ноги находится за стопой правой. Основной вес тела приходится на правую руку и ногу, и боковую поверхность туловища. Важно, чтобы правое плечо не было зажато корпусом. Для того чтобы снять давление с плеча следует отклонить корпус чуть влево и назад, слегка откинувшись на правую лопатку. Голова располагается естественным образом так, чтобы макушка смотрела вверх по оси позвоночника, подбородок слегка смещается к груди. Правосторонняя позиция благоприятна для сердечников. Регулярное выполнение позы богомола в течение 1-2 часов оказывает лечебный эффект на сердце.

**ПОЗА ЗАРОДЫША (ВАРИАНТ ПОЗЫ БОГОМОЛА)**

При принятии позы зародыша вы подтягиваете колени ближе к животу, на сколько это удобно. Локти также смещаются к животу. Следует отметить, что позвоночник остается в прямом положении.

**ПОЗА ТИГРА**

Позиция лежа на животе. Ноги выпрямлены. Основной вес приходится на живот, плечи и руки таким образом, чтобы грудная клетка была свободна от давления. Руки согнуты в локтях так, что последние находятся на уровне ушей. Кисти рук чуть выше макушки. Голова поворачивается вправо или влево так, чтобы опираться на челюсть и щеку. Ухо слегка касается подушки. При этом вертикальная ось головы совпадает с осью позвоночника. Поза тигра благоприятна при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, запорах, поносах и переизбытке. Для усиления эффекта можно подкладывать небольшую подушку или валик под туловище в области точки "ложный котел", либо под середину желудка. Поза тигра не рекомендована для людей с заболеванием сердца. Позиция естественным образом массирует внутренние органы, что способствует их укреплению.

**ПОЗА ЛЯГУШКИ**

Находясь в позе тигра, вы сгибаете одну ногу в колене и поднимаете бедро на уровень таза так, чтобы внутренняя поверхность бедра и голени лежали на поверхности кровати. Одноименная рука не меняет того положения, которое было принято в позиции тигра. Противоположная рука вытягивается вдоль тела ладонью вверх. Нога занимает вытянутое положение, как и в позиции тигра.

Все позы хорошо применять во время сна. Можно предложить следующую схему.

Например, засыпание начинается с позы крокодила. Затем вы естественным образом переходите в позу богомола, через какое-то время в позу тигра или лягушки, затем снова богомол, но уже симметричный первоначальному положению. На самом деле вы естественным образом ворочаетесь во сне. Главное приучить тело к принятию правильного положения.

**НА ЧТО НАДО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ**

Рекомендуется изменять положение тела каждые 30-60 минут.

**ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ**

Описано в практике 6 способов дыхания цигун. Вес тела распределяется на 4 точки опоры - ягодицы и стопы. Позвоночник вытягивается по вышеописанной методике.

Распределение веса между ягодицами и стопами идет в соотношении 60 на 40 или 70 на 30. При этом очень важно как бы подвешивать голову. Следует обратить внимание на то, что руки должны отходить от тела так, чтобы в области подмышек можно было поместить шарик от пинг-понга.

**ДРУГИЕ ВАРИАНТЫ**

Со скрещенными ногами, позы лотоса и полу лотоса. Рекомендуется время от времени менять ноги местами.

Положение сидя практикуется в течение 1-2 часов. Принимается максимально удобное положение, сидя на стуле или со скрещенными по-турецки ногами. Кисти рук опущены на колени либо собраны лодочкой ладонями вверх. Традиция рекомендует, чтобы у мужчин правая ладонь накрывала левую, у женщин наоборот рекомендуется менять положение рук на симметричное.

Находясь в этом положении, вы стараетесь расслабить мышцы тела, используя тот же принцип, что и в позе крокодила. Особое внимание следует уделить расслаблению плечевого пояса и шеи. После того, как вы расслабили мышцы, следует сконцентрироваться на нижнем котле. Кончик языка располагается в области одной из трех точек неба, описанных в первой части. Это точки воздуха, огня и воды. Сфинктеры ануса и мочеиспускательного канала слегка напряжены, рекомендуется сохранять их легкое напряжение все время. Считается, что жизнь уходит через промежность. У только что умершего наблюдается непроизвольное мочеиспускание и дефекация. Это не только обусловлено физиологически, но и энергетически. Через точку "врата смерти" биоэнергия ци вытекает из организма, когда вы умираем обычным способом. Некоторые тибетские буддийские практики рекомендовали при помощи специальных упражнений выводить энергию ци из области киноарного поля через макушку во время умирания. Область макушки называют "вратами хрустального дворца". Если во время процесса умирания сконцентрировать всю ци в области "хрустального дворца", а затем выпустить ее через макушку, то обретешь истинное бессмертие и прекратишь круговорот рождения и смерти. Эти методы описываются в "Тибетской книге мертвых".

#### ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ

##### ПРЯМАЯ ПОЗИЦИЯ

Стопы могут располагаться вместе или на ширине плеч, обязательно параллельно друг другу. Колени сгибаются так, чтобы линия колена проходила через кончик большого пальца ноги, либо через самую верхнюю часть наружного свода стопы. Положение позвоночника, грудной клетки, головы и шеи соответствует положению, которое было описано в позиции "сидя".

##### РАССЛАБЛЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

##### МАССАЖ ЖИВОТА

Для дыхания цигун важно научиться расслаблять мышцы живота и диафрагму.

##### Способы расслабления:

1. Подвигать передней стенкой живота вперед-назад без участия дыхания, грудной клетки и плеч, надуть и ослабить живот. Женщинам сложнее выполнять первый тип дыхания Цигун. Поэтому на начальных этапах им рекомендуется научиться двигать мышцами живота по второму типу дыхания.
2. Помещаем сложенные вместе ладони на точку "море дыхания", и совершаем горизонтальные вращения живота, 10 раз в одну сторону потом в другую стороны.
3. То же самое, но вертикально. Помогаем руками двигаться мышцам живота.
4. Постепенно включаем в вертикальные движения грудную клетку, а затем и плечи.
5. Массаж живота. Используются техники ци-нейцзан массажа, а также методы массажа в системе цигун Шоу Дао - "города и пригороды".

Первый этап массажа проводится вокруг пупка. Если пупок находится в ямке, то массаж идет по ее ободку, а если пупок выступает над поверхностью живота, то массаж проводится по наружному канту, ограничивающему пупок.

Кончиком верхней фаланги большого пальца вы с силой надавливаем на самую нижнюю точку пупочного ободка и совершаем круговые вращения. Женщины начинают вращение слева направо, мужчины справа налево. В том же направлении проходит каждая точка пупочного ободка. Точка массируется по 9 раз в каждую сторону. Допускается увеличение количества вращательных движений кратно 9. Если при проведении массажных движений у вас возникает иррадиация болезненных ощущений в какую-нибудь область живота, то следует помассировать зону, в которой появились болевые ощущения. По мере отступления боли давление усиливается до тех пор, пока боль полностью не исчезнет. При аппендицитах, открытых язвах, других острых внутриполостных поражениях, а также во время менструального цикла, беременности, эта практика противопоказана.

После массажа пупка переходят непосредственно к массажу живота. Массаж начинается справа снизу живота. Действие проводится кончиками 4 пальцев обеих рук, исключаются большие пальцы. Постепенно перемещаемся по правой половине живота к правому подреберью, не трогая пупок, и заканчиваем на середине желудка. Затем массируем левую половину живота. Легче всего проводить массаж живота в положении лежа на спине. Для усиления эффекта можно согнуть ноги в коленях, опираясь на стопы.

##### МАССАЖ ДИАФРАГМЫ

Большим пальцем массируют область солнечного сплетения.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Упражнение 1. Круговые движения глаз по 10-16 раз в каждую сторону. Движения выполняются медленно и равномерно.

Упражнение 2. Восьмеркообразные движения глазами. Центральной точкой вращения является переносица. Выполняется по 10-16 раз в каждую сторону.

Упражнение 3. Повороты глаз вправо-влево 10-16 раз.

Упражнение 4. Повороты глаз вверх-вниз 10-16 раз.

Упражнение 5. Фокусировка взгляда на кончике носа с переносом фокуса на удаленную точку. Точка может быть удалена от вас на расстояние от 2 до 20 метров.

Упражнение 6. Повторяется упражнение 2.

Упражнение 7. Повторяется упражнение 1.

#### МАССАЖ ГЛАЗ

Кончиками мизинцев или средних пальцев проводим 36 раз в каждую сторону круговые движения в области внутренних углов глаз, где располагается точка цин-мин, затем массируются внешние уголки глаз. Внешней стороной первой и второй фаланги указательных пальцев проводите возвратно-поступательные массирующиеся движения по верхней глазной орбите, которая расположена в ямке между глазом и под бровной дугой. Проводится 14 движений. Тоже выполняется и в области нижней орбиты глаза. Закрываем глаза. Кончиками указательного и большого пальцев захватываем и оттягиваем верхнее веко, затем отпускаем. Упражнение выполняется 6 раз. Тоже и с нижним веком. Затем растираем ладони так, чтобы они как следует, нагрелись и прикладываем к глазам, выполняем по 10 круговых движений глазами в каждую сторону. Закрываем глаза, затем медленно широко их открываем и снова медленно закрываем.

После выполнения упражнений некоторое время сидим с закрытыми глазами в расслабленном положении.

#### СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ

При правильной практике цигун увеличивается гормональная активность, что приводит к усилению эрекции у мужчин и либидо у женщин, если не управлять сексуальными желаниями, то в результате не контролируемого удовлетворения, вся накопленная энергия уходит из организма. Упражнения можно использовать для лечения у мужчин простатита в начальной форме и бесплодия у женщин.

Сексуальное кун-фу является дополнением к практике цигун.

Если вы не хотите практиковать сексуальное кун-фу, то вам рекомендуется:

Для мужчин в возрасте:

От 20 до 30 лет, для ослабления эрекции рекомендуется эякулировать 1 раз в 4 дня.

От 30 до 35 лет, рекомендуется эякулировать не чаще 1 раза в неделю.

От 35 до 50 лет рекомендуется эякулировать 1 раз в месяц.

От 50 лет и старше вообще не рекомендуется эякулировать.

Практика сексуального кун-фу позволяет не воздерживаться в плане секса.

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Если вы занимаетесь цигун, но не практикуете сексуальное кун-фу, то вам рекомендуется 1 раз в неделю принимать в себя мужское семя. Семя можно принять двумя путями – вагинально и орально. Следует использовать оба способа. Практика орального принятия семени описана в книге А. Медведевой из серии Шоу-Дао – "Тайное учение даосских воинов". Данная практика считалась переходной от практики "внешней пилюли бессмертия" к "внутренней пилюле бессмертия". Особенностью орального приема является то, что семя необходимо перемешать с большим количеством слюны. При этом семя не должно выйти за пределы рта. Очень важно, чтобы оно было горячим, когда попадает в рот. Семя в чистом виде является очень концентрированным Ян. Если его не перемешать со слюной, которая является концентрированным Инь, то можно сжечь желудок. Это проявляется в заболеваниях желудочно-кишечного тракта – язвах, гастритах, колитах, холециститах и т.д. Также при этом поражаются зубы. Неразбавленная сперма способствует резкому повышению обменных процессов. В качестве компенсации вы начинаете больше есть. Итог – ожирение.

Семя, разбавленное слюной, не имеет таких эффектов. Наиболее ценной является сперма от первой эякуляции. Для зачатия здоровых детей, женщине рекомендовалось принимать семя от первой эякуляции.

Когда семя проглочено, необходимо представить, как оно через пищевод попадает в "истинный котел", после чего проводится спиральное закручивание к центру "истинного котла" слева-направо 36 раз и в обратном направлении расходящаяся спираль от 24 раза.

Оральный прием семени практиковали и мужчины. У даосов не имел значения пол сексуальных партнеров. Допускалось, если мужчина при определенных обстоятельствах проглатывал собственное семя. В некоторых случаях это считалось



Андрей Рамзес Цигун [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

лекарственным средством. Также, если во время практики одиночного совершенствования или парного совершенствования, мужчина случайно терял семя, то для уменьшения энергопотери, оно собиралось и проглатывалось по вышеописанной методике. При этом для мужчины допустимо заглатывание "холодного" семени. У мужчин спиральное закручивание проводится справа-налево 36 раз и 24 раза слева-направо.

Техника одиночного самосовершенствования. Принимаем положение сидя. В этом состоянии слегка поджимаем анус, и сфинктеры мочеиспускательного канала. Через некоторое время (для каждого оно индивидуально) возникает эрекция. При помощи 2 типа дыхания поднимаем ци от пупка и половых органов в область копчика. Делаем выдох, концентрируя ци в копчике. Повторяем 9 вдохов-выдохов. Если эрекция проходит, то все повторяется. Если эрекция остается, то поднимаем ци в область 1-2 поясничных позвонков. Повторяют упражнение 9 раз. Во вторую точку вы приходите, только продышав первую. Постепенно проходим всю заднюю поверхность позвоночника до макушки. Затем также последовательно опускаемся к пупку. В результате практики вы способны контролировать эрекцию. В течение 100 дней эякуляция запрещена. О практике "одиночного самосовершенствования" для женщин мало известно. Можно обратиться к "Оку возрождения" Питера Кэлдера. Здесь описано шестое ритуальное действие, которое применяют при возникновении сексуальных ощущений. Это упражнение могут выполнять и мужчины и женщины.

Специфические массажные практики по системе одиночного самосовершенствования. Очень многие ошибаются, полагая, что у них слабая чувствительность при сексе. Наоборот, мы получаем слабое ощущение по причине повышенной чувствительности половых органов. Поэтому не следует сразу массировать наиболее чувствительные части тела. Начинают сексуальный самомассаж с периферии, постепенно переходя к центру - гениталии и соски. В начале практики ощущения будут слабыми. Но не стоит обманываться. Чем больше практика, тем чувствительнее периферийная зона. Соответственно чувствительность центров также возрастает. Массаж проводится кончиками пальцев рук. Проводят легкие поглаживания и касания. Конечность делят на 4 линии - переднюю, заднюю, правую боковую и левую боковую. По этим линиям проводится массаж. От кончиков пальцев к плечу и подмышечной области, переходят к шее, голове и ушам. Стараемся, чтобы прикосновения были приятными. От головы и шеи переходим к плечам и груди. Пальцами проводим вокруг грудей, спирально закручиваясь к соскам. Соски массируются кончиками пальцев нежно и плавно по кругу. Избегаем грубых прикосновений. Упражнение выполняется по сто раз в каждую сторону, затем можно сменить пальцы. Далее массируются ноги по тому же принципу. Проводим по паху, переходим на живот и лобок, а затем на половые органы. Их массаж начинается с непрямого массажа простаты или яичников. На середине лобка, ближе к основанию, имеется точка проекции предстательной железы. Она массируется при помощи центров ладоней и кончиков пальцев. Это точка "врата смерти". Расположена в самой нижней части промежности. Массаж проводится кончиками указательного, среднего и безымянного пальцев сто раз.

Добившись стойкой эрекции необходимо проделать дыхательные упражнения по технике "одиночного самосовершенствования". Ци следует направлять в макушку, а затем в "нижний котел". Ци поднимается новым путем - путем воды. До этого времени мы дышали путем огня. Он начинается в области центра "киноварного поля" (море дыхания) и идет по задней поверхности позвоночника, затем в макушку, а оттуда по передней поверхности позвоночника Ци возвращается в пупок.

Путь воды проходит внутри позвоночного канала от пупка и к сердечному центру. Также "путь воды" может проходить внутри позвоночника к головному мозгу. Затем проводим ци в пупок, где осуществляется спиральное закручивание энергии по вышеописанной методике.

Массаж переходит на гениталии. В организме имеется два сексуальных центра. У мужчин - пенис и простата. У женщин - влагалище и G-зона или ЛК-зона. Можно стимулировать либо обе зоны, либо одну из них. Стимуляция любой из зон приводит к оргазму и эякуляции. Доступ к простате и G-зоне возможен через анус. Поэтому есть два способа стимуляции - генитальный и анальный. (На самом деле сексуальный центр один). Расположен в коре головного мозга. В свое время известным русским физиологом академиком Павловым ставились специальные опыты. В качестве подопытных брали собаку, крысу и обезьяну. В кору головного мозга вживляли электроды. Эту зону коры головного мозга называли центром удовольствий. Электроды замыкались на кнопку. Животному предлагалось нажимать на кнопку для замыкания цепочки. Когда электрическая цепь замыкалась, в кору головного мозга шел сигнал. Животное испытывало оргазмические ощущения. В результате опыта отмечалось, что животное постоянно замыкало электрическую цепочку для продолжения удовольствия. В итоге животное погибало, не в силах отказаться от приятных ощущений).

Стимуляция половых органов предназначена для повышения уровня выработки гормонов

и усиления обменных процессов.

Увеличение выработки гормонов, в том числе и спермы, без эякуляции, приводит к естественной трансформации тела. Происходит задержка процессов старения в организме. Не имеет значения способ стимуляции гормональных процессов. Важен результат. Буддийский монах не будет непосредственно стимулировать гениталии и анус. Но непрямая стимуляция все равно присутствует в виде поджимания и расслабления ануса и промежности.

**АНАЛЬНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ** – прямой массаж простаты. Вначале следует расслабить анальный сфинктер. Легче всего это можно сделать после посещения туалета. Анальное отверстие промывается и затем смазывается. Можно использовать свою слюну, можно специальные гели и мази, продающиеся в секс-шопах. На палец лучше надеть напальчник или стерильную резиновую перчатку. Следует коротко остричь ногти, чтобы не поранить мягкую ткань прямой кишки. Начинать расширение ануса лучше с самого тонкого пальца, постепенно переходя к среднему, указательному или большому пальцам. Примерно на 3–5 см вглубь по передней стенке кишки под лобком расположена стенка простаты у мужчин или G-зона у женщин. Стимуляция проводится до появления оргазмических ощущений. Очень важно не допустить эякуляции (у мужчин). В процессе эякуляции простата сокращается примерно 7 раз. Этот момент большинство мужчин называют "кончить". Во время сокращения простаты происходит лавинообразный выброс семени. Однако если перекрыть выход семени путем пережатия в определенных точках, то сокращения простаты могут быть продолжены, а, следовательно, увеличится момент удовольствия. При регулярной практике можно добиться того, что волна сокращений пройдет по всему телу и достигнет мозга. Такое состояние называют "долинным оргазмом". Часть семени возвратиться назад, часть семени пойдет в жидкость позвоночного столба, часть семени пойдет в мочевой пузырь и в итоге выйдет с мочой. В медицине это называют ретроградной эякуляцией.

**НА ЧТО СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ**

В результате манипуляций в область таза притекает большое количество крови. Застой крови приводит к развитию заболеваний половой сферы. Это касается и мужчин и женщин. Кровь необходимо разогнать при помощи дыхания и специального массажа – массажа органов таза. Помимо этого даосы рекомендовали практику внутренних боевых искусств. Наиболее известными из них являются тайцзи-цюань, багуачжан и синъи-цюань.

В этих системах большое внимание уделяется движениям таза и корпуса. Корпус скручивается, что приводит к самомассажу внутренних органов и кровь равномерно распределяется по телу. К моменту, когда семя готово выйти, то есть перед самым началом сокращения простаты, необходимо пережать промежность в области точки "миллиона золотых монет". Располагается на равном расстоянии между анусом и яичками в месте соединения тазовых костей. При помощи указательного, среднего и безымянного пальцев мы находим тазовые кости в месте соединения и пережимаем. При этом указательный и безымянный пальцы фиксируются на костях, а средний палец с усилием надавливает посередине в наиболее глубокую и мягкую часть. Рука не смещается, давление не ослабляется. Любое смещение или ослабление давления приведет к мгновенному семяизвержению. Для более полного контроля можно пережать пенис либо у основания головки, по середине ствола, у основания ствола либо по типу удержания рукояти. Четыре пальца плотно сжимают ствол пениса, а большой палец помещается на отверстие мочеиспускательного канала. Важно не повредить нежную кожу пениса и промежности. Во время, когда простата начинает сокращаться, необходимо делать глубокие вдохи по 2 типу дыхания "путем воды", начиная вдох от области промежности. Выдыхают через рот. Во время вдоха представляем, что семя направляется по спинномозговому каналу в область "хрустального дворца" – макушку. У женщин при массаже происходят оргазмические сокращения и выделение экссудата по своему составу, сходного с секретом предстательной железы. Этот секрет необходимо удерживать при помощи больших и малых половых губ и направлять ее в макушку. Во время вагинального принятия семени его также направляют в "хрустальный дворец". Это называется "большим вытяжением".

Активное дыхание продолжается и постепенно ослабляется давление на точку "миллиона золотых монет". Пенис продолжают удерживать рукой. Затем при помощи трех пальцев руки (указательный, средний, безымянный), проводим круговой массаж точки "врата смерти" от 27 до 89 раз в каждую сторону. Затем массируется точка (чан-цзан), находящаяся в месте соединения ягодиц под основанием крестца. От 27 до 89 раз. Точка "врата смерти" расположена в самой нижней части промежности примерно по ее середине. Затем встаем на ноги и продолжаем большое вытяжение. Оно заключается в мощных дыхательных движениях по 2 типу дыхания, используя "путь воды". Производим длительные втягивающие вдохи. Представляем, что мы втягиваем воду через соломинку. Вытягиваем семя из ствола пениса в область

Андрей Рамзес Цигун [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

"хрустальный дворец" и удерживаем его там. Для усиления эффекта поднимаем глаза вверх. На выдохе продолжаем удерживать сексуальную энергию в области макушки. Можно закручивать его по спирали, как это делалось в области "нижнего котла". Дыхательные движения проводятся до тех пор, пока вы не почувствуете, что можно отпустить пенис. Возможно выделение некоторого количества семени. На начальных этапах, а также, если вы невнимательны, может выделиться до 40 % спермы от общего выброса. Выделенную сперму рекомендуется проглотить по вышеописанной методике. Чтобы уменьшить количество выделений, рекомендуется быть очень сосредоточенным на упражнении.

Энергия семени, преобразованная в ци, перемещается в область "истинного котла", где проводится спиральное закручивание.

Если вы только начинаете практику, то не следует проводить технику сексуального массажа больше 20 минут подряд. Через 20 минут рекомендуется провести "большое вытяжение" и массаж органов таза.

#### МАССАЖ ОРГАНОВ ТАЗА

Проводится "энергетическим кулаком". Спинкой кулака наносят несильные удары по точкам почек, расположенным справа и слева от боковых отростков 1-2 поясничных позвонков. Постепенно, с практикой сила удара возрастает, но боль должна отсутствовать. Ударяют 9 - 27 раз. Затем ладони растирают друг о друга так, чтобы они стали теплыми, потом массируют "точки почек", либо центрами ладоней, либо кончиками указательного и среднего пальцев от 9 до 27 раз по кругу в каждую сторону. Далее наносят удары по середине копчика и крестца и по боковым поверхностям 9-27 раза заканчивают в основании позвоночника, где также проводят от 9 до 27 ударов. После этого массируют 4 парные точки крестца и точку в основании позвоночника. Если вы не можете нащупать 4 парные точки, то рекомендуется массировать весь крестец сразу. Количество массажных движений 9 - 27 раз, при массаже рекомендуется задерживать дыхание.

#### ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ И ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

У начинающих практику сексуального кун-фу, возможны боли в области поясницы. Для этого следует хорошо промассировать "точки почек" или на некоторое время прекратить практику. Для снятия напряжения можно произвести семяизвержение. Возможны головные боли. Для их снятия хорошо провести практику дыхания по 6 способам цигун, а также релаксацию в положении сидя с концентрацией на "нижнем котле" или точка "клокочущий источник" в основании стоп или как крайняя мера - дополнительное семяизвержение. Возможны боли в области сердца, старых переломов, травм, а так же тех органов и участков тела, которые были у вас больны. Это фантомные боли, которые проходят без всякого вреда для вас, но если они остаются, то следует прекратить занятия и обратиться к лечащему врачу.

#### МАССАЖ ЯИЧЕК.

4 пальца руки подкладываются снизу под яички справа и слева большими пальцами находящимися сверху проводятся круговые движения по 36-100 раз в каждую сторону. Большим и указательным пальцем правой или левой руки яички захватываются у основания так, чтобы ладонь смотрела вверх. Указательным пальцем другой руки проводятся легкие постукивания по яичкам 100 раз. Ногтем указательного пальца проводят по внутренней стороне яичек так, чтобы воздействовать на корень пениса. Указательным и большим пальцами обеих рук берут края яичек у основания пениса и производят растирающие движения большими пальцами. Вверх-вниз, вправо-влево 36 - 100 раз в каждом направлении. Одна рука охватывает ствол пениса у основания, другой производятся похлопывания по основанию яичек 50 раз. Помещают яички между ладонями и, не касаясь пениса, производят вращательные движения по 50 раз в каждую сторону. То же самое, но яички не вращают, а позволяют им выскользывать из рук. Ребрами ладоней производят растирающие движения вдоль основания пениса и яичек.

#### МАССАЖ ПЕНИСА

Для снижения чувствительности рекомендуется смазать пенис гелем, кремом, оливковым или кукурузным маслом. Массаж пениса начинают со ствола. Условно деля его на переднюю, заднюю, боковые и угловые части. Соединяем пальцы рук по типу бинокля. Кончиками пальцев обеих рук проводим вертикальные возвратно-поступательные движения по передней и задней поверхности пениса. Это называется "полировать ствол". Можно начинать с боковых поверхностей. Проводим 100 - 300 движений. При возникновении оргазмических ощущений проводим большое вытяжение с пережатием точки "миллиона золотых монет". Последовательно проходим ствол по передней, задней и боковым поверхностям. Затем проходим по линиям, отстоящим от выше перечисленных, на угол 45 градусов их 4 и, они массируются одновременно, далее переходим к массажу головки, чтобы не травмировать уздечку,

Андрей Рамзес Цигун [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

предварительно обильно смазываем головку пениса. Одной рукой пережимаем ствол пениса у основания головки, а другой проводим массаж. Он проводится ладонью или кончиками пальцев. Движения круговые до 300 раз. При помощи больших пальцев можно: промассировать уздечку; "полировать" ствол обеими ладонями, перетирая его между ними; провести одновременный массаж простаты и пениса.

#### МАССАЖ ВЛАГАЛИЩА

Начинают с лобка, паховой области и внутренней поверхности бедер, постепенно сужая круги воздействия. Переходят к большому и малому половым губам и клитору. Затем переходят к отверстию влагалища. Движения должны быть мягкие и нежные. Женские гениталии более чувствительны, чем мужские. Помещая палец во влагалище, выполняйте вдох (2 тип дыхания) с втягиванием половых губ так, чтобы они как можно плотнее охватили палец, затем расслабьтесь на выдохе. Постепенно переходите к самому толстому пальцу. То же можно проделать и с анальным отверстием. Можно тренировать анальный сфинктер с помощью упражнения "остановка струи". Во время мочеиспускания делайте вдох (2 тип дыхания) и сжимайте сфинктеры ануса и мочеиспускательного канала, вплоть до остановки струи. На выдохе напрягайте промежность и с силой выталкиваете струю. За время мочеиспускания старайтесь выполнить упражнение максимальное количество раз. Считается, что все сфинктеры связаны между собой физиологически. Поэтому рекомендуется тренировать все.

#### Упражнения для сфинктеров:

1. Напряжение и расслабление круговых мышц глаз проводится в медленном темпе с напряжением в конце, далее можно увеличивать скорость. При закрывании глаз проводите сразу несколько мощных сжатий с последующим расслаблением;
2. То же для круговых мышц рта;
3. Для ануса;
4. Для мочеиспускательного канала;
5. Постепенно совмещаем все сфинктеры, сочетая сжатие рук в кулаки и напряжением стоп ("собираются в кулак").

#### ТЕХНИКА "ПАРНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ".

##### МЕДИТАЦИЯ "ОБРАЗОВ"

Партнеры садятся, друг перед другом в положение со скрещенными ногами смотрят друг другу в глаза и начинают прокачивать ци по "малому небесному циклу" по восьмеркообразной схеме. Ци идет от копчика по спине мужчины в макушку переходит на макушку женщины и по передней части ее тела в "истинный котел". Затем по спине в макушку и, возвращается к мужчине. Медитация проводится одним из партнеров, второй партнер находится в расслабленном состоянии и пытается ощутить движение энергетических потоков. Если это не происходит, то не стоит на этом акцентировать внимание.

##### МЕДИТАЦИЯ "ПРИКОСНОВЕНИЙ"

Один из партнеров ложится на спину и закрывает глаза, а второй партнер прикасается к его телу так, как ему заблагорассудится рукой, ногой или языком. В этой технике вы узнаете друг друга. Тот, кто лежит, учится ощущать свое тело. Тот, кто прикасается, изучает тело своего партнера путем прикосновений и видения. После этого можно перевернуть партнера на спину. Затем партнеры меняются ролями.

##### СЕКСУАЛЬНЫЕ ЭНЕРГИИ "СПЯЩЕЙ СОБАКИ"

Массажная техника по системе Цигун Шоу Дао. Один из партнеров ведущий. Начинается с прикосновений пальцами. Упражнение можно начинать из положения, стоя или лежа руками, проводите по 4 линиям руки – наружной, внутренней и боковой. Соединяете руки на шее, ушах и голове. Переходите по позвоночнику на спину. Одновременно соприкасаетесь боковыми участками головы в области ушей и третесь ими. Затем мужчина нежно дует в шею женщине, пощипывает зубами ее ухо, проходит по нему языком. В это время руки, оглаживают спину и переходят к ягодицам и наружным поверхностям бедер, возвращаются к шее по позвоночнику. Руки касаются ребрами ладоней позвоночника партнерши, переходят на переднюю, часть тела партнерши и проходят ее по средней линии тела, не касаясь груди. Переходят на внутреннюю поверхность бедер и возвращаются к груди. Вокруг груди проводят спирально-суживающиеся движения по направлению к соскам. Разминают груди между указательным и большим пальцами. В это время происходит соприкосновение тазом. Передняя поверхность бедра мужчины мягко входит между ногами женщины и совершает легкие круговые движения. Помимо этого проводятся возвратно-поступательные движения коленом. Затем мужчина садится со скрещенными ногами. Женщина сверху и тоже скрещивает ноги. Головы соприкасаются боковыми поверхностями в области ушей. Руками нежно обнимают друг друга, совершая легкие поглаживания. Затем корпусами производятся плавные круговые вращения с фиксацией на поясице в одну и другую сторону, как змея качается, стоя на хвосте. Затем, оба партнера

Андрей Рамзес Цигун [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

опускаются на спину, соприкасаясь руками, мужчина поднимается и еще раз проходит ладонями по передней поверхности тела партнерши от груди возвращается вниз и оглаживает лобок. Партнер садится сзади и охватывает партнершу ногами и руками и оглаживает переднюю часть тела женщины. При этом производит легкие дуновения в шею в области 2-3 шейных позвонков. Затем оба партнера на какое-то время замирают.

#### СЕКСУАЛЬНЫЙ КОНТАКТ

Может начинаться с массажа "спящей собаки" с переходом к гениталиям. Принцип разогрева партнерши основан на переходе от периферии к центру. Массирование гениталий и груди должно быть на последнем месте. Следует разогреть женщину до того, как вы прикоснетесь к ее гениталиям, она сама даст вам знать, когда можно касаться ее влагалища. В этот момент она шире раздвигает ноги и начинает тереться лобком о мужской пенис, но вам не следует торопиться направлять его во влагалище. В этот момент рекомендуется провести оральную стимуляцию влагалища, сочетая ее со стимуляцией пальцами рук. Женщинам не рекомендуется сразу касаться пениса мужчины. При прикосновении к пенису вся чувствительность уйдет в него и тогда мужчине будет очень трудно сдержаться от эякуляции. Затем можно перейти непосредственно к контакту. Наиболее оптимальны движения по типу "штопор". Вы вкручиваете и выкручиваете пенис по спирали. Направление движения рекомендуется менять. 9 раз вы неглубоко погружаете пенис, а 1 раз вертикально глубоко и с давлением. Если в процессе мужчина близко подходит к оргазму, то необходимо провести "большое вытяжение" с пережатием точки "миллиона золотых монет". Затем проводится массаж органов таза. Женщине также следует проводить "большое вытяжение", чтобы предотвратить чрезмерное выделение вагинальной жидкости. При длительной практике мужчина способен на протяжении нескольких часов сдерживать эякуляцию, однако чтобы не вызвать застой крови в тазу следует каждые 20 минут проводить массаж органов таза. Если женщина тренирована, то она может пережимать ствол пениса и не давать произойти эякуляции. После сокращений простаты процесс может продолжаться. Искусством пережатия пениса в момент оргазма в совершенстве владели китайские и японские гейши. Рекомендуется начинать с позиции мужчина сверху женщина внизу, а заканчивать наоборот. В процессе допускаются любые позы.

#### НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Во время практики выделяется большое количество слюны, которую ни в коем случае нельзя выплевывать. Слюной следует полоскать рот 36 раз, а затем проглотить. Представьте, как она через пищевод попадает в "нижний котел", где происходит спиральное закручивание по вышеописанной методике проглатывания семени. По мнению даосов слюна вместе с кровью и семенем, является одной из самых драгоценных жидкостей организма.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ - "ДЫХАНИЕ ПЯТИ ВРАТ"

##### "ТЕЛЕСНОЕ ИЛИ КОЖНОЕ ДЫХАНИЕ" "ДЫХАНИЕ ПЯТИ ВРАТ"

Когда мы говорили о "киноварном поле", то упоминали о 5 полостях и соответствующих им врат, в которых Ци может накапливаться также как и в "истинном котле". Это парные точки центр ладони и "клокочущий источник", а также макушка - "хрустальный дворец". Через 5 врат и проводится дыхание. Оно идет по 3 типу. На вдохе представляем, как ци проходит через 5 вышеуказанных точек в область "истинного котла". Ци проходит по внутренним полостям костей, то есть внутри них и по позвоночному каналу, в котором расположены позвоночные ганглии. Выдох идет по внутренним полостям костей. Такое проведение Ци называют "внутрикостным дыханием". Эта техника может проводиться в любом положении. Однако, рекомендуется дышать в положении стоя, используя позу "железного всадника" или позу "охватывания дерева".

##### ПОЗА "ОХВАТЫВАНИЯ ДЕРЕВА"

Особенностью позы "охватывания дерева" является специфическое положение ног. Позвоночник и другие части тела располагаются как в позиции "сидя" для дыхания. Руки как бы охватывают ствол дерева. Локти согнуты и смотрят вниз так, чтобы полностью перекрыть подмышки. Пальцы рук смотрят друг на друга. Мизинцы тянутся вниз, большие пальцы смотрят вверх. Руки как бы держат шар. Стопы отстоят друг от друга на длину голени. Для принятия правильного положения к левой стопе, плотно стоящей на земле, прислоняем колено правой ноги. Стопа правой ноги при этом ставится на носок. Опускаем правую стопу на землю, встаем. Стопы разворачиваются носками наружу. Колени сгибаются так, чтобы вертикальная линия от самой верхней точки стопы проходила через колено одноименной ноги. Ногами как бы охватываем ствол дерева. Стопы упираются в землю 9 точками, о которых уже упоминалось ранее.

##### ПОЗА "ЖЕЛЕЗНОГО ВСАДНИКА"

Стопы ставятся параллельно друг другу на расстоянии 3,5 длины стопы. Колени сгибаются под углом 90 градусов по отношению к голени. Руки вытягиваются перед грудью ладонями вперед. Либо руки принимают позицию открытого пальца (смотри

Андрей Рамзес Цигун [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

рисунок). Либо, собраны вместе в традиционном индийском приветствии – намастэ. Дыхание 5 врат проводится от 10 до 30 минут ежедневно. Время выполнения не ограничивается. Минимальный срок 300 дней. Постепенно техника усложняется и переходит в специфическую медитацию.

#### ТЕЛЕСНОЕ ДЫХАНИЕ

Позиция может быть любой. Например, по-турецки. На вдохе собираем ци в области "истинного котла". Впитываем его всей поверхностью тела, все равно, что большой мяч сдувается равномерно, со всех сторон. На выдохе мяч надувается и выходящая из тела ци как бы образует шар вокруг нас. Постепенно увеличиваем размер шара. Дышим также 300 дней. Дыхание идет по 6 типу. "Дыхание 5 врат" и "телесное дыхание" применяют в Динамическом Цигуне.

ЛЕЧЕБНЫЕ МАССАЖНЫЕ ПРАКТИКИ. "МАССАЖ 5 ОРГАНОВ ЦЗАН"

#### ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

К 5 органам цзан относят легкие – стихия металл, сердце – стихия огонь, печень – стихия дерево, селезенка – стихия земля, почки – стихия вода. Каждой стихии соответствует свое животное и соответствующий ему стиль. Металл – леопард, дерево – журавль, огонь – тигр, земля – дракон, вода – змея. Так, например, если у вас больна печень или поражены желчные пути и желчный пузырь, то вам рекомендован стиль журавля. Если у вас болезн сердца, то вам рекомендован стиль тигра. Пять стихий являются базовыми концепциями традиционной китайской медицины. Установление равновесия между 5 стихиями приводит к нормализации малой микрокосмической орбиты, о которой упоминалось в первой части.

"Массаж 5 органов цзан" имеет исключительно оздоровительную направленность и обладает высоким лечебным эффектом. Он может применяться практически при любых заболеваниях. Однако для его эффективности следует помнить о трех вещах:

1. Массаж бесполезен при психических заболеваниях.
2. Массаж мало эффективен при поражении почек.
3. Массаж эффективен только в том случае, если предварительно вы накопили достаточное количество ци в организме. То есть без регулярной практики дыхательных упражнений цигун, массаж не имеет силы.

Массаж цзан-органов можно делать для другого человека. В этой ситуации три вышеперечисленных момента не имеют силы. Но для того, чтобы проводить массажную практику для другого человека, необходимо постоянно поддерживать высокий уровень ци в организме. В этой ситуации вы работаете сразу на два тела. Соответственно, следует удвоить выработку ци в организме. Если ци недостаточно, то вы начинаете "сжигать" сами себя.

Рекомендуется проводить массаж либо утром после сна, либо вечером перед сном. Если массаж применяется для вашего лечения, то лучше проводить практику не менее 2 раз в день утром и вечером. Для высокой эффективности лучше осуществлять три массажных цикла в течение дня. Если мы применяем массаж для лечения другого человека, то не следует проводить больше одного сеанса в день. Иначе вы сами можете заболеть. Также нельзя лечить одновременно нескольких человек. Это можно сделать только с одним конкретным больным. При лечении другого человека, вы должны представлять, что его тело и ваше есть единое целое. Вы как бы внутри него.

#### ТЕХНИКА МАССАЖА

Массаж начинают с почек – точек "клокочущий источник"

Принимаем положение "сидя". Ладони складываем на точке "море дыхания" или пупке. У мужчин правая ладонь накрывает левую. Выполняем вдох по 1 типу, выдох также по 1 типу, но через рот. На выдохе выполняем легкое давящее действие на "море дыхания" или пупок, ладонями рук, представляя, как ци из ладоней перемещается в "нижний котел". На вдохе давление ослабляется. Выполняем три вдоха-выдоха. Затем собираем руки позицию "дао-инь". Кончики большого и указательного пальцев соединяются, образуя ровный круг. Остальные пальцы не контактируют. На выдохе (вдох-выдох по тому же принципу) смещаем ладони в стороны от тела на 34 см. На вдохе соединяем руки перед пупком на расстоянии 10-12 см. Выполняем три раза. Затем правую ногу помещаем на колено левой ноги так, чтобы голеностопный сустав свешивался. С топа левой ноги плотно стоит на полу. Правая ладонь помещается либо на нижний котел или пупок, либо на правую точку почек, расположенную в области боковых отростков 1-2 поясничного позвонков. Левая ладонь "центром ладони" помещается на внутренний свод левой стопы в области точки "клокочущий источник". Если мы занимаемся общей регуляцией организма, то рекомендуется использовать точку "море дыхания". Если мы хотим оказать более высокое действие на почки, то используем "точки почек".левой ладонью проводим медленные круговые движения относительно "клокочущего источника". Мужчины начинают против часовой стрелки. Движения легкие, без давления. Выполняется сто вращений. При этом стопа

Андрей Рамзес Цигун [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

и ладонь нагреваются. Затем выполняем выдох по вышеописанной методике и оказываем легкое давящее воздействие ладонями на "клокочущий источник" и "море дыхания" или "точку почек". На вдохе ослабляем воздействие. Проводим три раза. Потом выполняем вращение в противоположную сторону сто раз. Повторяем вдох-выдох три раза. Затем ставим правую стопу на землю и повторяем упражнение, которое мы делали в самом начале. Только теперь мы начинаем дышать, используя положение ладоней – "дао-инь". Затем меняем положение рук и ног на симметричное. Теперь левая стопа лежит на правом колене. Выполняем массаж левой точки "клокочущий источник". Все вышеописанные компоненты массажа повторяются. Заканчиваем также позицией "дао-инь".

Массаж точек почек "Шень-шу"

После трех вдохов-выдохов на "море дыхания" и дыхания с использованием позиции "дао-инь", помещаем ладони на "точки почек". Правая рука помещается на правую точку, левая на левую. Можно использовать кончики указательного, среднего и безымянного пальцев, собранные вместе. Основное действие проводится указательным и средним пальцами. Осуществляем круговые движения по направлению к позвоночнику. Руки вращаются навстречу друг другу. 24 круговых движения. Затем вращаем в противоположную сторону также 24 раза. После выполняем вдохи-выдохи с давлением на точки почек. Затем выполняем вдохи-выдохи в области точки "море дыхания" по вышеописанной методике.

Массаж сердца

Помещаем ладони в область сердца. Правая поверх левой у мужчин. Мужчина помещает левую ладонь таким образом, чтобы основание ладони располагалось в области верхушки сердца, а пальцы опирались о грудину. Примерное положение верхушки сердца под левым соском у основания левой грудной мышцы. Выполняем по 12 круговых вращений в обе стороны по тому же принципу, что и при массаже "точек почек". Можно увеличивать количество вращений кратно 6. Затем вдох-выдох с давлением на верхушку сердца. Выполняем три раза. Затем повторяется цикл дыханий на "море дыхания". После повторяем цикл массажа сердца еще два раза. Всего получается три цикла. Затем повторяем дыхание в "море дыхания" и с "дао-инь".

Массаж легких

Принцип массажа тот же, что и при массаже сердца. Ладони помещаем так, чтобы указательные и средние пальцы лежали в надключичной области на шее над углом ключиц. Правая рука на правой стороне груди, левая на левой.

Массаж печени

Сложенные ладони помещаются в область правого подреберья. Это место расположено под углом нижнего правого ребра. У мужчин правая ладонь накрывает левую. Все массажные элементы такие же, что и в массаже сердца.

Массаж селезенки

Ладони помещаются в область левого подреберья. Массажные принципы те же. Заключительный массаж желудка и точки "море дыхания" или пупка. Желудок не относится к органам цзан, но его массаж практикуется в данном методе. Массаж желудка начинается от точки "море дыхания" и идет у мужчин против часовой стрелки 12 раз, затем по часовой 12 раз. Руки поднимаются по кругу до солнечного сплетения, не доходя до него на длину фаланги большого пальца. То есть большой палец нижней руки должен касаться солнечного сплетения. Массаж проводится сложенными руками с учетом вышеизложенных принципов. Затем ладони помещаются в верхнее положение выполненного круга. Точка "центр ладони" нижней ладони располагается в области середины желудка. Выполняем вдохи-выдохи с давлением. Цикл повторяется по вышеизложенным методикам. В заключении выполняем круговые движения вокруг пупка. Те же принципы.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ ПО ТЕХНИКАМ "ЖЕЛЕЗНОЙ РУБАШКИ" И "ПОКРОВОВ ЗОЛОТОГО КОЛОКОЛА"**

Рекомендуется проводить после цигун-упражнений. Как правило, выполняются вместе. Начинается с головы. Руки принимают положение энергетического кулака. Проводится косточками вторых фаланг сжатых пальцев, либо внешней стороной вторых фаланг пальцев.

Массаж "покровов золотого колокола"

Начинают от то лба к затылку. Производят легкие постукивания, начиная от средней линии головы, постепенно переходя к ушам. Можно делать одним кулаком, можно двумя. Затем простукивают надбровья и виски. Постепенно сила ударов возрастает. После постукивания, массируют голову руками, хорошо помассировать ее ладонями.

Массаж "железной рубашки"

Начинают по средней линии шеи. Наносится до 9 ударов. Затем бьют по боковым отделам шеи. Переходят на спину в области задней поверхности ключиц. Затем на переднюю поверхность туловища. Начинают с грудины в области вилочковой железы.

Андрей Рамзес Цигун [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Проводятся легкие постукивания 9 раз. Затем переходят на область солнечного сплетения. По нему бьют открытой ладонью скользящими ударами 9 раз. Область живота и желудка массируется с глубоким проникновением. Только после этого наносят удары в область живота, желудка и солнечного сплетения. Сила удара наращивается постепенно. После костяшками проходят межреберные пространства. По окончании простукиваний следует тщательно растереть набитые места для снятия неприятных ощущений. Затем переходят на спину и проводят массаж таза. Начинают с "точек почек". 24 удара спинкой кулака, затем ладони растираются, и массируются от 9 до 48 раз. Проходят крестец по трем линиям и заканчивают копчиком. 9 ударов, от 9 до 24 массирующих движений.

Простукивание конечностей.

Хлопают ладонью по 4 линиям – верхняя, нижняя и две боковые. Проходят от 1 до 3 раз каждую поверхность. Сила ударов нарастает постепенно. После прохождения всех поверхностей тщательно растирают руку. Следует отметить, что суставы также аккуратно простукиваются. Массаж нижних конечностей проводится так же, как и верхних. Добавление. После прохождения всех поверхностей ноги и ее растирания, следует простучать колено с внутренней стороны. Нога жестко фиксируется. Ладонью одноименной руки наносятся сильные похлопывания с внутренней стороны колена. От 9 до 18 раз. Затем тщательно растирают колено снаружи обеими ладонями. Проводят круговые массажные движения по 9 раз в каждую сторону, растирают в вертикальном направлении 9 раз. После этого переходят к массажу стопы. Большими пальцами обеих рук растирают круговыми движениями точку "клокочущий источник" по 9 раз в каждую сторону.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Массаж "железной рубашки" и "покровов золотого колокола" нельзя делать мужчинам, если у них была эякуляция. Практика возобновляется через 3-4. Женщинам нельзя заниматься в период менструации, беременности и кормления грудью.

МЕДИТАЦИЯ И ПРАКТИКА "ПОГРУЖЕННОСТИ В СОЗЕРЦАНИЕ".

ОСНОВЫ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОЗАЩИТЫ

МЕДИТАЦИЯ НА "ТРЕХ КОТЛАХ"

Особенностью данных практик является то, что следует держать в легком напряжении сфинктеры ануса и мочеполового каналов. Также кончик языка располагается на одной из трех точек верхнего неба – воздуха, огня, воды. Зубы рекомендуется держать сомкнутыми. В первой части описывалась концентрация на области "нижнего котла". Теперь следует удерживать внимание на двух "котлах". Легче начать с "нижнего и верхнего котла", расположенного в межбровье. Либо можно концентрироваться на середине лба. Затем подключаем солнечное сплетение. В результате удерживаем внимание на трех точках. К сожалению, описать процесс концентрации невозможно. Например, это может быть физическое ощущение этих точек в виде тепла, мурашек, холода или легкое мышечное напряжение.

Если правильно концентрироваться, то можно "подружиться" с собаками, воронами и другими животными.

Это упражнение научит вас контролировать свой страх. Вы уже не будете судорожно вздрагивать и оглядываться. Вы будете способны к принятию конкретных решений и действий. Контролируя себя, вы учитесь брать под контроль нападающего на вас. Если вы испытали страх, то необходимо вдохнуть по 2 или 3 типу дыхания, поднимая ци в голову, а затем выдохнуть в пупок. Следует проделать несколько таких вдохов-выдохов. В любом случае глубокое брюшное дыхание поможет взять свой страх под контроль. Если вы не испугались и не дали той реакции, какую ожидает от вас нападающий, то это заставит его призадуматься. Теперь его черед пугаться. А вдруг у вас есть оружие или вы крутой?

Также, когда мы боимся, то наше сердцебиение учащено. Поэтому после вдоха следует слегка задержать дыхание, а затем как можно медленнее выдохнуть. При таком выдохе частота сердечных сокращений резко понижается. Если долг дышать подобным образом, то можно вообще остановить сердцебиение.

Концентрация на "трех котлах" замыкает "малый небесный круг" или "микrokосмическую орбиту", что приводит к усилению энергетических потоков в организме.

Следующий шаг – подключение новых точек. Начать следует с пяти врат. В результате длительной практики предыдущих упражнений, мы вырабатываем в себе необходимые способности к концентрации. Если предложить концентрацию на котлах нетренированному человеку, то ничего не выйдет. Также он может делать сколько угодно медленных вдохов-выдохов. Все будет напрасно. Постепенно, следует задействовать все свое тело, то есть концентрироваться на каждой клетке своего тела. Такая концентрация и будет соответствовать высшей форме расслабления. Ведь концентрируясь, мы расслабляем мышцы в области концентрации. А как же легкое напряжение в точке концентрации? Это только предствление. На самом деле мы расслабляем мышцы. И тогда легкое физиологическое сжатие будет восприниматься



как мышечное напряжение.

"УЛЫБКА БУДДЫ"

Простой вариант "внутренней улыбки". Поднимаем углы рта наподобие улыбки. Представляем, что на вас падает солнечный свет, представляем себя солнышком, от которого во все стороны исходят добрые лучи. Они пронизывают все вокруг, вызывая ощущение тепла, радости и добра. Представьте, что вы кого-то жалеете. Вы хотите передать ему что-то хорошее, доброе, чтобы улыбка осветила его лицо, чтобы ему было хорошо. Теперь помещаете солнышко в область солнечного сплетения. Солнечный свет, исходящий из него освещает все вокруг. Все преисполнено радости и созерцания. Вы настолько добры и сострадательны, что способны осветить маленького муравья и лист березы. Вы делитесь своей добротой и своим теплом с окружающими. Ничто не может причинить вам вреда. Собака или плохой человек, встреченный вами на пути преобразуются. Вы хотите, чтобы им стало хорошо. С другой стороны, вы вполне адекватно реагируете на окружающее. Одно не мешает другому. Если "улыбка Будды" не сработала, то придется перейти к физической самообороне. Вы ясно осознаете окружающее. Практика внутренней улыбки, прежде всего, предназначена для вас. Она, как и концентрация на "трех котлах", позволяет вам взять под контроль свой собственный страх.

МЕДИТАЦИЯ НА СТИХИИ

Начинаем медитировать на одну из 5 стихий, постепенно собирая их вместе.

МЕДИТАЦИЯ НА ВОЗДУХ

Выполнение 6 способов дыхания и есть медитация воздуха. Можно дополнить эту практику обычным упражнением на расслабление. Например, в положении со скрещенными ногами. Сидите и дышите естественным образом, не контролируя свое дыхание. Отпускаете его на волю, не обращая на него никакого внимания. Или ощущаете каждый вдох и выдох. Определяете вкус воздуха, наслаждаетесь его свежестью и прозрачностью. Сливаетесь с ним, представляя себя ветром, дуете, сгибаете большие деревья, поднимаете волны на море, надуваете паруса кораблей. Даете себе установку по типу Маугли - "ты и я одной крови".

МЕДИТАЦИЯ НА ВОДУ

Лучше проводить ее у воды. Принимайте любую позу и слушайте, как шумит вода. Представляйте, как она падает на вашу макушку и вымывает из тела всю вашу грязь, все волнения и заботы. Она делает вас чище не только физически, она очищает вас и от ментальной грязи. Ваш разум проясняется, мысли успокаиваются и куда-то уходят. Остаются чистота, покой и на вашей душе хорошо. Можно медитировать у стакана с водой. Смотрите на воду, представляйте, как сливаетесь с водой, станьте с ней "одной крови". Представляйте море, как оно бьется о берег, или лениво плещется о скалы. Можно представить водопад или реку. В конце выпиваете воду в знак слияния с ней.

Учитель медитации рассказал мне такую историю. "Жил в Индии один свами (учитель, мудрец). Он отказался от всего, что имел, но всегда носил с собой зонтик, чтобы укрываться от дождя. Однажды он встретился с другим известным учителем. У того не было даже зонта. И учитель спрашивает свами: "Зачем вы носите с собой зонт? Чтобы укрываться от дождя. А разве вам не известно, что все, что падает с неба от Бога?", - вы правы, учитель воскликнул свами, выбрасывая зонтик. С тех пор он ходил без зонта".

Мы всегда чего-то боимся. Это есть наш зонтик, за которым мы укрываемся. Отбросьте его в сторону. Избавьтесь от страха. Ничто не может причинить вам вред. Вода падает с неба. Вы и она единое целое.

МЕДИТАЦИЯ НА ОГОНЬ

Садитесь перед свечой и смотрите на огонь. Через некоторое время можно закрыть глаза и представить горящую свечу перед собой. Затем перенести ее в область середины лба в точку инь-тан, в область солнечного сплетения и затем в пупок. Ощущаете в точках тепло свечи. Если медитация проходит правильно, то во рту появляется большое количество слюны, которую следует проглотить со спиральным закручиванием вокруг пупка. Преодолейте свой страх перед огнем, просто смотрите на огонь, и представляйте, что вы с ним единое целое. Можно поднести руку к огню и ощутить его жар, но важно не обжечься. Как правило, вы сами определите, сколько надо медитировать. Если вы не в состоянии контролировать свое состояние, то следует прекратить медитацию.

МЕДИТАЦИЯ НА ДЕРЕВО

Предпочтительно проводить на природе у живого дерева. Вы выбираете понравившееся дерево и садитесь под него и расслабляетесь, слушаете, как ветер шелестит листвой, как дерево неспешно говорит с вами: "мы с тобой одной крови". В совместной медитации 5 стихий дерево соответствует человеку.

МЕДИТАЦИЯ НА ЗЕМЛЮ

Можно просто сидеть на земле, опустив ладони на нее и представлять, как все негативное и плохое передается матушке-земле, а взамен, вам дается чистое и

Андрей Рамзес Цигун [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

светлое или благодарить ее за то, что она дала вам жизнь, что питает вас, заботиться о вас. Отдавайте ей частичку своей любви и благодарности. Можно медитировать на камень это тоже земля.

Жизнь полна стрессов, они накапливаются в нас, а затем проявляются в виде болезней, помните фразу "все болезни от нервов" конечно, нервы лечить надо и способ, который вам предлагается лучше лекарств. Ведь лекарства только притупляют ваши ощущения, весь негатив останется при вас, а надо устранить саму причину стресса. Причина заключается ведь не в том, что все вокруг плохо, а в том, что вы сами так воспринимаете реальность. Это не означает, что надо быть жизнерадостным идиотом и, все время смеяться.

В перестроечные времена, когда все было плохо и рушилось на наших глазах, народ много смеялся. Люди говорили – смех "лечит", но почему-то через некоторое время стресс возвращался. Значит "лекарство" не помогало и оно, по сути, не могло помочь, так как необходимо было очистить свое сознание выработать в себе позитивное отношение к окружающему. Даже если все очень плохо, следует помнить, что "подобное притягивает подобное". Если вы говорите, что все плохо, то плохое к вам и притягивается.

Медитация – лучший способ очищения вашего сознания. Можно завидовать кому-то и отравлять свое собственное существование подобными мыслями. А можно спокойно жить, радуясь каждому прожитому мигу. Вы куда-то торопитесь, чего-то хотите, добиваетесь, требуете, а надо ли это вам? Вспомните сказку А.С. Пушкина "Золотая рыбка". Каждый раз старуха получала все больше и больше, но никогда не была довольна своим достижениям. И лишь все, потеряв, она смогла оценить достоинства целого перед разбитым корытом. Медитация это один из самых простых способов разобраться в себе самом. Все упражнения не больше, чем мнемонические приемы, которые позволяют вам избавиться от стресса и обрести истинное равновесие. Они помогают вернуться вам к Истоку. "И десять тысяч вещей снова падают в пустоту".

#### СОВМЕСТНАЯ МЕДИТАЦИЯ 5 СТИХИЙ

Сядьте перед собой (вы "стихия дерева") поставьте свечу, стакан с водой и положите рядом камень. Все компоненты объединены воздухом (металлом).

Представляете все элементы вместе, объединяетесь с ними.

#### ДЗЕНСКИЕ ПРАКТИКИ ОЧИЩЕНИЯ "ЭМОЦИОНАЛЬНОГО УМА"

Дзенских монахов и в Китае и в Японии называли бешеными, сумасшедшими. Дело в том, что традиционный буддизм предписывает сохранять нам эмоциональное равновесие. Только в этом случае можно достичь просветления. Ничто не должно отвлекать нас от главной цели. Надо отказаться от всего ради этого. Но человек не способен находиться в вакууме. Поэтому все чувства направляются на Будду, на его любовь к этому миру. Это то, что во многих религиозных системах называют Божественной Любовью. Будда настолько любил этот мир, что категорически запрещал причинять вред любому живому существу. Во всем присутствует Божественный Дух. Но поскольку Будда находится в абсолютном равновесии, он выше категорий добра и зла. Он не способен принять, чью либо сторону. Или скажем так, его восприятие добра и зла имеет космические, а не земные масштабы. С точки зрения философии добро и зло относительны. То, что добро для одного, то зло для другого. Истинное добро это то, что хорошо для всех. Для того чтобы выйти на такой уровень понимания, необходимо мыслить именно космическими категориями. Только незамутненный разум, находящийся в равновесии между противоположностями Инь и Ян, способен видеть вещи в их истинном виде и состоянии. Равновесие ума ни в коем случае не означает равнодушие. Скорее это состояние врача, который определил тяжелую болезнь и наметил пути ее излечения. Хирург может причинить больному страшную боль, принести страдания. Но делается это ради одной единственной цели – спасти жизнь больному с причинением ему минимального вреда. Лекарство может быть горьким и неприятным, но оно ведет к жизни, а не к смерти. Для достижения такого эмоционального равновесия дзенские монахи использовали весьма специфические методы. Внешне это выглядело так. Вдруг монах начинал плакать, затем смеяться, затем беситься, буйствовать, крушить все, что попадалось под руку. Это делалось для того, чтобы дать выйти на поверхность эмоциям и чувствам, которые человек держал внутри себя и не давал им выхода. Как правило, это были негативные эмоции. Накопление и сдерживание в себе эмоций и чувств, приводит к болезни.

Во многих современных японских компаниях имеются специальные помещения с куклами-двойниками начальников компании. Работники иногда заглядывают в это помещение и отрываются на куклах по полной программе. В итоге, выходя из помещения, работник полностью уравновешен и способен более эффективно справляться со своими обязанностями. И никакой, даже самый противный начальник не способен вывести из равновесия работника.

Наше негативное отношение к жизни складывается в результате накопления отрицательных эмоций и невыраженных чувств. Иногда нас оскорбляют в наших

чувствах другие. Ощущая черствое отношение к себе или неприятие наших чувств со стороны других, мы замыкаемся в себе. Внутри нас как бы имеется кладовая, в которую мы помещаем все это. Мы настроены на негативное, поэтому оно начинает к нам притягиваться. Подобное притягивает подобное. Через какое-то время, кладовая заполнена, а вещи продолжают поступать. Когда все это достигает критической массы, следует неминуемый взрыв. При этом мы не в состоянии контролировать этот процесс. Такие взрывы уничтожают нас изнутри. Как итог – неминуемая болезнь и соответственно страдания. Но если проводить энергичную уборку помещения, то взрыва не будет. Как это сделать? Очень просто. Создать искусственный взрыв. При этом мы сами выбираем мощность заряда. Мы контролируем этот процесс. Для этого надо открыть кладовую и посмотреть на свои чувства. Надо дать выйти на поверхность эмоции, проявить ее. Ведь мы сами открыли потаенную дверь. А это значит, что в любой момент мы можем снова ее закрыть. Как это сделать? Например, мы испытываем глубокую скорбь в отношении любимого умершего родственника. Когда мы вспоминаем о нем, то слезы накатываются нам на глаза. Но прошло много времени и, по мнению окружающих, это уже неприлично. И они кричат нам – перестань! Мы перестаем. Но эмоция не нашла выход. Мы остаемся неудовлетворенными. Через некоторое время все повторяется. Помните выражение – умер от тоски? А ведь это истинная, правда. Оставайтесь одни, чтобы никто вас не видел, затем немного помедитируйте. В спокойном состоянии вспомните умершего. Представьте, что он рядом с вами. Пообщайтесь с ним, скажите, что хотели ему сказать. Прислушайтесь к ответу. Попросите у него прощения. Затем дайте выход эмоции. Но при этом старайтесь смотреть на нее как бы со стороны. Это нелегко, но можно. Плачьте, но обратите внимание на следующее обстоятельство. В какое-то время вы заметите, что вам просто хочется поплакать. Причина пропала. Вы просто грустите. Если продолжать плакать, то печаль вернется. Если в этот момент вы перестанете грустить, то печаль уйдет. Вы освободитесь от своего чувства, своей эмоции. Вы выпустили ее на свободу. Вы свободны. Теперь можно и посмеяться. Теперь вы достигли истинного равновесия и понимания.

Таким образом, можно проработать любую эмоцию или чувство. Например, чувство неразделенной любви. Не стоит искать снаружи то, что находится внутри. Никто кроме вас самих, не сможет решить ваши проблемы. Пусть вам тяжело в жизни, но как только вы примите решение изменить ее, сразу найдутся люди, готовые помочь вам в этом. Сразу откроются возможности, о которых мы не предполагали.

#### МЕДИТАЦИЯ ВОСПОМИНАНИЯ

В жизни мы совершаем много такого, о чем приходится жалеть. Прошлого не вернуть – говорим мы. Все это тяжким грузом ложится на наши плечи. Но от этого можно избавиться. Для этого мой учитель предложил мне медитацию воспоминаний. Мы не можем изменить прошлого. Не можем вернуть человека, которого потеряли, не можем изменить последствия неправильного на наш сегодняшний взгляд поступка. Не можем сказать доброго слова человеку, с которым когда-то поссорились. Но мы можем изменить свое отношение к этому. Мы можем выработать в себе позитивный настрой. И в следующий раз мы поступим по-другому. И самое главное, наш "эмоциональный ум" будет очищен. И мы будем видеть вещи в истинном свете. Мы снова будем обладать разумом Будды. А от ошибок никто не застрахован.

Чтобы провести "медитацию воспоминаний", следует создать как бы виртуальную реальность, в которую мы помещаем себя и тех, с кем нам бы хотелось пообщаться. Мы воспроизводим ситуацию из нашего прошлого и проигрываем ее, но уже с точки зрения нашего сегодняшнего опыта и понимания. Смотрим дальнейшее развитие ситуации. Ведь это виртуальный мир и мы в нем полные хозяева. Но мы играем по определенным правилам. И другие люди, которых мы включили в свою игру, поступают так, как они поступили бы в обычной жизни. Конечно, с нашей точки зрения. Затем мы просим прощения у всех участников игры. В том числе и у себя самого. Если виртуальная ситуация изменилась в нужную нам сторону. Мы удовлетворены, чувствуем покой и уравновешенность, то наши усилия не пропали даром. Наш эмоциональный ум очистился. Мы снова в состоянии Будды. Снова и снова мы возвращаемся в это состояние, пока не сможем находиться в нем все время. И это будет означать конец долгого пути. А что дальше? Новый путь, новая дорога, новые открытия. И так до бесконечности. Нет предела совершенству. Господь Бог не стоит на месте. Он развивается вместе с нами. Мы созданы для Его Бесконечного Опыта Самопознания. Происходит бесконечный оборот развития. У него нет начала и нет конца.

Мы не знаем где дорога закончится. Важен сам путь и то, что мы совершаем, проходя по нему. Некоторые эзотерические источники говорят о том, что когда-нибудь наш опыт станет настолько совершенным, что мы станем Со-творцами. Но Его Опыт будет все равно несравненно больше.

Еще один вариант медитации воспоминаний. Мы возвращаемся к состоянию своего младенчества и начинаем вспоминать все, что осталось в памяти. События,

поступки, люди. Последовательно переходим из года в год, от действия к действию. На некоторых событиях хочется остановиться. Сделайте остановку, вспомните. Затем двигайтесь дальше. По возможности, следует пройти до своего сегодняшнего состояния. Не обязательно это делать за один раз. Можно время от времени возвращаться к этой медитации. Попробуйте проделать эту технику, и вы будете удивлены тому, что она вам принесет. Бывает так, что, пройдя медитацию воспоминаний, мы вдруг обнаруживаем, что избавились от болезни, которая мучила нас долгое время. Да, да, многие заболевания появляются потому, что внутри нас есть то, что угнетает, то, что мы сами от себя тщательно скрываем. И тогда наш умный организм реагирует подобным образом. Он заболевает, заставляя нас задуматься о смысле жизни. Если мы не понимаем, то бодем еще сильнее. Например, астма. Есть астма аллергической природы, а есть психической. У человека нормальные, здоровые легкие и бронхи. Но вдруг, возникают астматические спазмы. Человек задыхается. Но если покопаться в его психике, то астма исчезает без следа.

Разобраться в себе – значит избавиться от болезни. Современная медицина только подходит к пониманию того, как наша психика влияет на организм. Мы все еще предпочитаем глотать таблетки. Не важно, являются ли они чистой химией или изготовлены на травах. Мы все еще надеемся на скальпель хирурга, который избавит нас от большого органа. Но что делать с нашей психикой? Отрезать голову? Или может лучше покопаться в себе самом? А вдруг лекарство от болезни уже у нас есть? Это не значит, что если у нас флюс, то надо что-то выверять внутри себя. Или у нас острый аппендицит. Нет, мы реалисты. Сперва надо избавиться от острой фазы болезни – удалить больной зуб, вырезать аппендикс. А потом можно подвести итог и сделать соответствующие выводы. Надо понять, что причина болезни не только в физических условиях. Если при этом сделать правильные выводы, то болеть будете реже.

#### МЕДИТАЦИЯ СЛУШАНИЯ

Техника используется для практики "прозрачности". Это когда вы находитесь в таком состоянии психики, что вас никто не замечает. Это не мистика, это реальный факт. Медитация проводится либо на природе, либо в домашних условиях.

Рекомендуется полная тишина. Вы садитесь и сливаетесь с окружающим. Вы просто слушаете посторонние звуки, случайно возникающие вокруг. Затем сосредотачиваетесь на себе. Пытаетесь услышать звуки своего организма. В определенный момент вы услышите ток ци, бегущий по вашему заднесрединному каналу. Затем, можно услышать и другие звуки. Если вы медитируете на природе, то следует слушать окружающее, а затем слиться с ним, стать единым целым. Затем мы замечаем, что не можем понять, где находимся. И где наше тело.

#### МЕДИТАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ ПОТОКАМИ ЦИ В ОРГАНИЗМЕ

Медитация управления потоками ци в организме. Долгое время мы соединяли течение ци с дыханием. Это было правильно. Потому, что нельзя уловить течение ци. Но его можно увязать с определенными физическими компонентами. Например, мы не видим, как вода течет по трубе, но мы можем ощутить это течение, по напряжению при прикосновении к трубе и по шуму, который из нее доносится. Ци нельзя увидеть или почувствовать. Но она вызывает определенные изменения вполне ощутимой физической природы. Это может быть чувство бегущих мурашек, легкое мышечное напряжение. Это может быть холодок или какое-нибудь другое ощущение. Например, нагревание ладоней, ощущение тепла во всем теле. Когда мы дышим по вышеописанным методикам, то ток ци увязывается с нашим дыханием, мышцами живота и всего туловища. Однако, ток ци вполне самостоятелен. Все предшествующие методы учат нас ощущать и управлять ци при помощи тела и дыхания. Следующий шаг управлением течения Ци является использование сознания.

Принимаем одно из положений для медитации. Направляем при помощи сознания поток ци по "микроскопической орбите". Выполняем упражнение не менее 30 минут ежедневно. Рекомендуется выполнять упражнение в любое свободное время. На определенном этапе вы почувствуете, что нет необходимости контролировать течение ци. Она движется самостоятельно, без вашего участия. Затем проводим циркуляцию по "макроскопической орбите". Методика прежняя.

#### ПРАКТИКА ПОГРУЖЕННОСТИ В СОЗЕРЦАНИЕ

"Погруженность в созерцание" – особое психофизиологическое состояние, при котором дыхание резко замедляется. Если преподнести зеркало к человеку, то оно не запотеет. В обычном состоянии мы не способны прийти к такому. Мы просто задохнемся.

Прежде, чем подойти к этой практике, необходимо освоить "дыхание младенца", "дыхание 5 врат", "телесное дыхание", расслабление, медитативные практики. Если мы правильно практиковали, то состояние "погруженности в созерцание" возникнет естественным образом. Лобсанг Рампа писал, что тибетские монахи специально практикуют очень медленное дыхание.

Есть два способа вхождения в это состояние.

Замедленное дыхание

Одно дыхательное движение в минуту. Например, вдох минута, затем выдох – минута. При этом используется задержка дыхания между дыхательными действиями. Также минуту. Учитель медитации дал мне еще одну подсказку. Это противовес замедленного дыхания – очень быстрое, короткое дыхание. Его можно назвать собачьим дыханием. Им можно пользоваться во время ходьбы. За один шаг делается максимальное количество поверхностных вдохов-выдохов. Вдыхается и выдыхается примерно 10% от общего объема легких.

Практика глубокого медитативного расслабления

В этом состоянии мы естественным образом замедляем свое дыхание.

Практика "погруженности в созерцание" способствует замедлению процессов старения в организме. Также она позволяет человеку выжить в неблагоприятных обстоятельствах. Климат на Тибете очень тяжелый. Люди там живут на высоте свыше 3000 метров, не допустимой для обычного человека. Но тибетские монахи способны выживать в самых экстремальных условиях. Это говорит о высокой жизнестойкости и приспособляемости тренированного подобным образом человека.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Можно не выходить со двора

А мир постигнуть

Можно из окна не выглядывать

А видеть подлинное ДАО

Далеко уйдёшь, мало узнаешь

Мудрый не странствует, а все знает

Не смотрит, а все понимает

Бездействует, а всего достигает

ЛАО ДЗЫ (ДАО ДЭ

ДЗИН)

В первой части все упражнения выполнялись в статике. Во второй части будут рассмотрены упражнения в динамике на примере гимнастики тайцзи-цюань. Китайские мастера называют тайцзи-цюань "морем без берегов". Считается, что никто не способен полностью овладеть этой системой.

Существует три версии происхождения этой системы:

Первая версия Тайцзи-цюань основал даос Чжан Сань Фэн. По преданию его обучили два мастера – Пей Си Ронь и Ли Чан Шень. Объединив стиль этих мастеров и шаолиньский кулак, Чжан Сань Фэн основал новую систему – Вуданг. День рождения Чжан Сань Фэна 12 апреля 1247 года считается днем рождения тайцзи-цюань.

Единственным подтверждением этого является форма тайцзи-цюань Вуданг, рисунки которой представил мастер Вон Кью-Кит в книге "Тай-цзи цюань полное руководство по теории и практике".

Вторая версия Тайцзи-цюань основал Чэнь Вантин. Чэнь был профессиональным воином и состоял в страже последнего минского императора. После прихода к власти манжурской династии Цин, Чэнь Вантин ушел в отставку и направился в родовую деревню семейства Чэней – Чэньцзягоу. Там он разработал и начал преподавание нового стиля. Однако первым этот стиль распространил мастер Чэнь Чансин (1771-1853). До наших дней дожили именно его формы тайцзи-цюань. Все современные формы тайцзи-цюань стиля Чэнь имеют более позднее происхождение. В частности Чжоу Цзунхуа в книге "Дао тайцзи-цюаня" описывает формы, взятые у мастера Чэнь Факэ (1887-1957). Это достоверно самые старые формы семьи Чэнь.

Третья версия Стиль тайцзи-цюань относится к одному из 5 даосских искусств "обретения бессмертия".

ОБЩИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ДАОССКИХ ПРАКТИК

1. Суставная гимнастика. В соответствии с теорией цигун суставы тела должны быть гибкими и подвижными. Только в этом случае энергия ци может беспрепятственно протекать по телу. Наиболее распространенной техникой была гимнастика До Ин. Однако здесь можно запутаться, так как этим словом обозначают и другие практики, например точечный массаж До Ин.

2. Дыхание. Включает в себя следующие типы дыхания:

а. Дыхание позднего неба (1 тип);

б. Дыхание "раннего неба". Состоит из двух этапов. Первый – дыхание по 2 типу.

Второй – дыхание по 3 типу;

в. Дыхание 5 врат;

г. Телесное дыхание;

д. Боевое дыхание хэнн-хаах.

3. Цигун "железная рубашка" и массажные практики.

4. Практика сексуального кун-фу.

5. неподвижная медитация и практика "погруженность в созерцание".

6. Одиночные упражнения цигун. Чаще всего это был комплекс "Тринадцать базовых движений".

7. Динамические комплексы – таолу. Включает три раздела:

Первый раздел. Комплексы для "пустой руки".

Второй раздел. Комплексы с оружием. На сегодня распространены формы с мечами Дао и Цзян фа, короткий и длинный шест, копье, веер и комплекс с ножом. В некоторых районах Китая практикуют и другие виды традиционного и нетрадиционного оружия. В традиции достаточно овладеть комплексами с мечом, шестом, копьем, веером и ножом.

Третий раздел. Парные комплексы с оружием и без.

8. Практика на выработку усилия цзинь (цзинь "шелкового кокона" – чансы-цзинь и "шар тайцзи" – тайцзи-цзинь):

а. парная работа туй шоу – "толкающие руки". Начальный уровень боевого применения;

б. продвинутая практика туй шоу – далью;

в. шесть шагов.

9. Медленный и быстрый свободный поединок с оружием и без.

10. Медитация в движении.

11. Боевое применение тайцзи-цюань:

а. "липкая рука";

б. "ядовитая рука";

в. искусство захватов;

г. нестандартные удары;

д. упражнения на равновесие;

е. упражнения со специальными тренажерами (упражнения с каменным шаром или с жезлом).

Первая суставная гимнастика. Для работы с суставами можно использовать любую доступную нам технику, например, асаны хатха-йоги.

При работе с суставами следует применять как статические, так и динамические упражнения.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ:

1. Избегать резких движений. Движения в суставе должны быть мягкие плавные и равномерные. Эти принципы сохраняются даже на больших скоростях. Движения в большинстве суставов идут по круговой траектории.

2. Следует избегать максимальных изгибов и разгибов в суставе. Всегда должен оставаться небольшой запас для дальнейшего движения в суставе.

3. Круговые движения в суставе идут по принципу спирального закручивания и раскручивания. Особенно это касается позвоночника.

4. Конечности и туловище должны быть максимально расслаблены.

5. Любое круговое движение в суставе за исключением сложных движений, в которых участвует все тело, должно идти по центральной оси сустава. Так если мы вращаем руками в плече, то грудная клетка и все остальное тело неподвижны.

6. При движениях на изгибы, прогибы, наклоны и вращения в пояснице, в начале растягивается позвоночник в двух противоположных направлениях. В растяжении участвуют голова и шея с одной стороны и копчик с другой. При этом в растяжение постепенно включается весь позвоночник. Только после того как удалось растянуть весь позвоночник, можно осуществлять наклоны и вращения.

7. При вращении в суставах должна отсутствовать боль. Наличие боли или болезненных ощущений говорит о том, что вы что-то делаете неправильно.

8. Следует избегать динамических упражнений для суставов после эякуляции. Это может привести к появлению боли. Выполнять динамические упражнения можно только на следующий день.

9. При вращении колена или локтя запрещается жестко фиксировать периферийные суставы: кисть, стопу, бедро и плечо. Это может привести к травме.

Дыхание

Дыхательные методы были рассмотрены в первой части. Дыхание хэнн-хаах связано с выработкой усилия цзинь.

"Железная рубашка" и массаж

Отработка "железной рубашки" связана с практикой дыхания 5 врат в одном из стандартных положений типа "железного всадника", позы "охватывания дерева", поза "трех кругов", "низкая позиция кнута", "стойка лука", и так далее.

Одиночные упражнения цигун

В традиции изучают комплекс "Тринадцать движений".

ТЕХНИКА

Начальный комплекс цигун-даоинь. (см. видеокассету).

Уровни освоения комплекса цигун-даоинь:

1 Уровень

Тело должно быть полностью расслабленно. Напряжение мышц при движении

минимально. Движения максимально медленные и плавные нигде нет рывков и остановок. Стопы плотно прижимаются к земле 9 точками, описанными в первой части.

Когда удалось достичь максимальной расслабленности и округлости движений, добавляется элемент, который является основой для выработки усилия цзинь. В айкидо его называют "пустой рукой". Для того чтобы понять принцип, следует выполнить следующее – поднимите прямую руку перед грудью, можно обе. Рука должна быть полностью расслабленной, кончики пальцев смотрят вперед. Теперь представьте, что вы тянетесь пальцами руки к какому-то отдаленному предмету и пытаетесь к нему прикоснуться, но он слишком далеко от вас. Вы тянетесь, но это скорее ваша мысль, чем движение, ваше тело неподвижно, мышцы расслаблены. В руке должно ощущаться легкое напряжение, как будто вы действительно ее смещаете вперед. Если вытянуть обе руки, представить при этом движение и слегка перенести вес на носки, то вы начнете падать вперед. Следует запомнить это ощущение и перенести его в упражнения. Когда вы выполняете комплекс, следует подобным образом вытягивать руки, ноги и позвоночник. Последний вытягивается в двух противоположных направлениях – первое к макушке, второе к копчику.

## 2 Уровень

На данном этапе добавляется работа стопами. Рассмотрим ее на примере 2 упражнения. На вдохе, когда руки поднимаются, вес тела переносится на носки. При этом корпус слегка наклоняется вперед за счет голеностопных суставов. Остальные суставы тела не участвуют в переносе веса. Также следует отметить, что здесь больше работает наша мысль, чем тело. Но стопы при этом должны почувствовать этот перенос. Всегда должно присутствовать явное физическое ощущение тяжести в носках. Если при этом вынести руки перед грудью, то можно упасть. На выдохе вес тела переносится на пятки и в конце движения снова равномерно распределяется по всем 9 точкам стопы.

Метод "пустой руки" должен присутствовать во всех последующих упражнениях и комплексах.

## 3 Уровень

Переход от 1 типа дыхания цигун ко второму. Для этого необходимо повторить все последовательности первого и второго уровня, но с новым типом дыхания.

## 4 Уровень

Использование дыхания 5 врат.

## 5 Уровень

Включение телесного дыхания.

## 6 Уровень (заключительный)

Применение дыхания хэнн-хаах и совмещение его с дыханием 5 врат. (См раздел по технике цзинь).

## Практика таолу

Технически наиболее простыми являются формы стиля Ян.

Необходимо изучить форму так, чтобы вы могли выполнить ее самостоятельно без остановки.

## Методы работы с таолу

### Три уровня движений:

#### Первый уровень

Движение конечностью или отдельной частью тела. При таком типе все части тела двигаются независимо друг от друга. Что касается ци, то она концентрируется только в ударной конечности. При этом используется мышечное напряжение. Ци, которая применяется в данном случае, будет "жесткой".

#### Второй уровень

Движение телом. В данном случае вы двигаетесь как единый монолит. Конечности двигаются только вместе с телом. Ци либо распределяется по всему телу, либо концентрируется в нижнем котле. Сила удара генерируется либо поясницей, либо исходит от стоп. Метод начала движения от поясницы называется "шаром тайцзи", генерация от стоп – "цзинь шелкового кокона". Ци в данном случае может быть и "мягкая" и "жесткая". Сила удара определяется не мышечной концентрацией, а четкой координацией движений. На втором типе работают все внутренние стили.

#### Третий уровень

Движение связано с дыханием, сознанием и чередованием мышечного напряжения и расслабления. По телу как бы прокатывается волна. Ее сила такова, что противник отлетает от вас при попытке нанести удар. Вы же вообще ничего не делаете, никаких движений. Ци в данном случае будет "мягкой".

### Правила работы с таолу:

#### Правило 6 внешних координаций

Кисть двигается одновременно со стопой, локоть с коленом, бедро с плечом. Речь идет об одноименных частях тела. Помимо этого, кисть никогда не выходит за носок стопы, локоть не выходит за линию плеч, за исключением некоторых движений.

Локоть всегда прикрывает подмышечную область, даже тогда, когда мы высоко поднимаем руку над головой. Локоть не выходит за линию одноименного колена. Плечи и таз всегда параллельны земле. Движение всегда параллельно земле, нельзя двигаться как скачущий мяч, то есть нельзя произвольно то подниматься, то опускаться. Исключение составляют заведомо высокие или заведомо низкие позиции. Например "золотой фазан" (позиция на одной ноге), или "низкая позиция кнута". Одноименное колено никогда не выходит за носок. Нога в колене не сгибается больше, чем на 90 градусов, за некоторым исключением. Голова всегда поворачивается вместе с туловищем. Для этого необходимо представить, что у вас нет шеи. При перемещении вес полностью переносится на опорную ногу. Перемещаемая нога идет только вместе с корпусом. Голову держим так, будто она подвешена за волосы. Позвоночник принимает правильное положение, описанное в первой книге. Ноги всегда плотно прижимаются к земле 9 точками стопы. Линия плеч и бедер всегда параллельна земле.

#### Правило 3 внутренних координаций

Сознание управляет дыханием, дыхание управляет движением, сознание управляет движением. В начале следует добиться правильного положения тела во время выполнения комплекса. Сам комплекс построен таким образом, что все вышеперечисленные компоненты получаются сами собой. Необходимо сознательно проработать эти компоненты. Ни в коем случае нельзя выполнять сразу все элементы. Их следует вводить по одному. Когда вы можете выполнить 6 внешних координаций, следует включить дыхание в упражнение. Общее правило дыхания - к себе вдох, от себя выдох, вверх - вдох, вниз - выдох.

#### Правило "глазного духа"

Когда удалось соединить дыхание и движение, присоединяется сознание. Правило "глазного духа": "куда направлен взгляд - туда направлена ци, куда направлена ци - туда направлена физическая сила". На первых этапах взгляд направлен на ударную конечность, на более поздних этапах, взгляд расфокусирован и никуда не направлен.

#### Правило прямой конечности

Следует помнить, что конечности никогда полностью не разгибаются. Это очень важный момент, который поможет избежать травм.

#### Расслабление

Форма выполняется с максимальным расслаблением тела. Движение идет от пупка, конечности двигаются вместе с корпусом. Во время выполнения упражнения представляют пух на ветру. Ваши руки и ноги уподобляются ему. Нога ставится очень мягко. Одним из критериев легкости является возможность бесшумно выполнять форму на скрипящих половицах.

#### Медленность

Форма выполняется максимально медленно. Если в норме на 24 или 48 формы уйдет от 3,5 до 7 минут, то здесь время доводится до 40-45 минут. 108 или 88 формы выполняются от 1 до 1,5 часов.

#### Круговое движение

Любые движения идут по дуге или кругу. При этом форма выполняется в утрированном виде. Все движения доводятся до абсурда.

#### Плавность, равномерность, непрерывность

Необходимо добиться, чтобы движения были плавными и равномерными. А также как бы перетекали одно в другое. Посторонний наблюдатель не должен заметить прерывистости или остановки. Иногда это сравнивают с вытягиванием нити из шелкового кокона. Стоит остановиться, а затем снова продолжить движение, как нить порвется. Некоторые мастера говорят о том, что тайцзи-цюань родилось в семье ткачей.

#### Три силы

Всегда есть три вектора силы. Два идут вдоль позвоночника и один вдоль ударной конечности. Нижний вектор это укоренение стоп, верхний - подвешивание макушки. Средний - направленная вдоль конечности сила цзинь.

#### Выполнение формы на большой скорости

Форма выполняется за 5-10 секунд. Речь идет о 24, 37 и 48 формах.

#### Зеркальное отражение

Все формы являются правосторонними. Следует отметить, что в большинстве форм чаще наносят удары правым кулаком и правой ногой. Зеркальная форма является левосторонней, то есть симметричной правосторонней. Зеркальная форма повторяет все вышеизложенные компоненты.

#### Три уровня выполнения формы

Различают высокий, средний и низкий уровни. Высокие стойки позволяют увеличить скорость выполнения формы, а также уменьшить физическую нагрузку. При выполнении высокого варианта тао, следует уменьшить амплитуду движений. Однако здесь очень маленькая устойчивость. Низкий уровень дает сильную физическую нагрузку. При



этом амплитуда движений максимальна. На этом уровне очень трудно расслабить мышцы тела. Этот уровень очень устойчив, но при этом страдает маневренность и скорость. Средний уровень оптимален для тренировки. С него рекомендуется начинать. В результате необходимо соединить все в единое целое. В этом случае не имеет значение высота стоек. Сила, устойчивость и маневренность будут одинаковы на всех трех уровнях.

Принципы "пустое – полное" и "мягкое – жесткое"

На данном этапе применяют 2 и 3 типа дыхания цигун. Затем используют дыхание 5 врат и боевое дыхание хэнн-хаах. Рассмотрим эти принципы с использованием 2 типа дыхания. Мягкое – жесткое – на вдохе тело напрягается, а конечности расслабляются. При этом руки движутся к телу. На выдохе тело расслабляется, а конечности напрягаются. В первую очередь речь идет об ударной конечности. Пустое – полное немного сложнее для понимания. Рассмотрим их на примере правосторонней позиции "лука". Передняя правая опорная нога будет полной. На нее переносится до 70% веса тела, то есть основная масса. Задняя нога будет пустой. Теперь руки. Правая рука должна быть пустой, а левая полной, то есть ударной. Основным в пустое – полное будет то, что если правая нога полная, то правая рука пустая, левая нога пустая, левая рука полная и так далее.

Принцип перемен

Смысл этого принципа заключается в том, что каждая тренировка происходит в зависимости от настроения занимающегося и может быть использован любой из вышеперечисленных элементов или все сразу.

Рекомендации

1. Для отработки всех вышеперечисленных компонентов рекомендуется выполнять форму ежедневно по 10-20 раз. Можно начинать с 5 раз за тренировку. В этом случае, чтобы выполнить 20 форм, делается 2 тренировки за день. 2. Используем 1 тип дыхания цигун. В тайцзи-цюане его называют дыханием позднего неба. При этом концентрируемся на "нижнем котле".

Показателем правильности занятий будет такое ваше состояние сознания, при котором вы вписываетесь в окружающее настолько, что незаметны для людей, животных и птиц.

Цзинь "шелкового кокона" и "шар тайцзи" – чаньсы-цзинь и тайцзи-цзинь  
Объяснить что такое цзинь сложно. Цзинь – есть суммарный вектор приложения сил. Данный вектор получается в результате соединения скоординированных движений, дыхания и сознательного усилия с направлением ци в ударную часть тела. В качестве центра координации может быть использована любая часть тела. Базовым центром считается "нижний котел" и поясница. Вторым базовым центром являются центры стоп – точки "клокочущий источник". На более продвинутых этапах используется кисть, локоть, предплечье, пальцы рук и так далее.

В случае использования "нижнего котла" или поясницы говорят о "шаре тайцзи". В тайцзи-цюань имеется восемь боевых техник. Их называют ба мэн – "восемь врат":

1. Пэн – отражение. Триграмма небо – Цянь. Представлена тремя длинными линиями, три Ян;
2. Люй – откатывание. Триграмма земля – Кунь. Представлена шестью короткими линиями, три Инь;
3. Цзи – нажимание. Триграмма вода – Кань. Снаружи по две коротких линии Инь, внутри одна длинная Ян;
4. Ань – толкание. Триграмма огонь – Ли. Снаружи две длинных линии Ян, внутри две коротких Инь;
5. Чжоу – удар локтем. Триграмма озеро – Дуй;
6. Ле – раскалывание. Триграмма гром – Чжэнь;
7. Цай – притягивание. Триграмма ветер – Сюнь;
8. Као – удар плечом. Триграмма гора – Гэнь.

"Шесть шагов": шаг вперед, шаг назад, шаг влево, шаг вправо и поворот головы вправо, поворот головы влево.

ТЕХНИКА.

Элемент небо – Цянь. Три длинные янские черты – максимальная жесткость и активное сопротивление. Представьте, что толкаете перед собой тяжелую тележку. Или кто-то пытается сдвинуть вас с места – вы противитесь этому и толкаете навстречу противнику. Здесь мы используем все тело, а не только руки или ноги. Для отработки этого элемента можно выполнить следующее упражнение. Вы встаете у стены, принимаете высокую позицию гунбу "стойка лука", упираетесь ладонями в стену. Давим на стену. Ответное давление стены идет через руки в "нижний котел". Наше давление на стену генерируется поясницей. Не обязательно проявлять большую силу, особенно в начале практики. Важно ощутить действие векторов сил и суметь их правильно перераспределить. Генерация усилия через "нижний котел" и есть "шар тайцзи". Чтобы выполнить цзинь "шелкового кокона", необходимо генерировать усилие от стоп. Ответное давление стены также уходит в стопы. При выполнении

Андрей Рамзес Цигун [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

упражнения стараемся свести к минимуму мышечное напряжение. Постепенно сила давления увеличивается. В итоге мышечное напряжение будет нарастать. Важно, чтобы все мышцы напрягались равномерно. Если упражнение выполняется правильно, то вы воспринимаете свое тело как единый монолит. Если упражнение выполняется неправильно, то неизбежно возникновение боли в перенапряженных мышцах, а также в различных отделах позвоночника. Также могут пострадать магистральные суставы конечностей – голеностопный, коленный, тазобедренный, лучезапястный, локтевой, плечевой. Упражнение может выполняться в паре. Один из партнеров толкает, а другой пытается перенаправить вектор воздействия в ноги и соответственно в землю. Данное упражнение относится к технике укоренения. При этом выполняются различные методы дыхания, а также отрабатываются принципы "пустое – полное" и "мягкое – жесткое".

Элемент земля – Кунь. Шесть парных коротких иньских линий – максимальная мягкость.

Когда противник наносит прямой удар, то можно провести жесткий блок, отойти в сторону, а можно мягко изменить направление движения руки противника и самому слегка уклониться. При этом используются естественные противовесы. Например, кисть всегда слабее предплечья, предплечье слабее плеча и так далее. Можно подставить локоть под бьющую руку, можно предплечье. При этом подставление какой-либо части тела производится по дуге или по кругу, то есть конечность движется. Иногда даже она движется параллельно конечности противника, по пути изменяя направление движения. Данный элемент лежит в основе искусства "липкой руки".

Элемент вода – Кань. Вода кажется мягкой, но сжать ее невозможно. Наружные линии триграммы воды иньские, а внутренняя янская. Внешне ваши руки расслаблены, но когда вы соприкасаетесь с противником, давление нарастает. Движение рождается в стопах, усиливается поясницей и вытекает через кисти. Если в элементе небо вы давили, то здесь вы нажимаете и толкаете одновременно. Принцип векторов сил тот же. Вы толкаете всем своим телом. При этом толчок идет по дуге вверх или вниз. Для этого вы или приседаете перед движением, а затем выпрямляетесь, либо приподнимаетесь, а затем опускаетесь.

Элемент огонь – Ли. Снаружи янские линии, внутри – иньская. Огонь снаружи жесткий, а внутри мягкий. Противник твердо стоит перед вами. Вы пытаетесь его сдвинуть с места, его сопротивление нарастает, затем вы слегка ослабляете давление. Под действием инерции противник начинает двигаться на вас. Поскольку ослабление давления длится очень мало, то противник не успевает сориентироваться и перераспределить вес, а вы снова жестко давите и толкаете.

Прежде чем приступить к парной работе, необходимо изучить четыре элемента на воздухе и стене. Для этого вашему вниманию предлагается комплекс "Золотой дракон играет шаром небесной ци".

КОМПЛЕКС "ЗОЛОТОЙ ДРАКОН ИГРАЕТ ШАРОМ НЕБЕСНОЙ ЦИ". (СМ. ВИДЕОКАССЕТУ).

Медитация в движении

Эти элементы вводятся в упражнения с таолу.

Медитация на "нижнем котле"

Внимание концентрируется на нижнем котле. Как правило, этот элемент легче выполнять с дыханием позднего неба и дыханием раннего неба, соответственно 1 и 2 типы.

Медитация расслабления

Выполняем комплекс нигде и ни на чем не концентрируемся, ничего не представляем, просто плывем по течению. Дыхание ровное и плавное по 1 или 2 типу, но без концентрации на котле.

Медитация битвы

Представляем, что перед нами противник. Все наши действия в тао направлены на защиту, уходы и нападение на противника.

Медитация 5 врат

Используем технику "дыхания 5 врат". При этом представляем на вдохе ци через "5 врат" проходит в "нижний котел", на выдохе выходит через "5 врат". Также используются элементы "пустое – полное" и "мягкое – жесткое".

Медитация шара

Представьте, что вы шар. На вдохе шар сжимается в точку в области "нижнего котла", на выдохе – сфера расширяется. Ци течет во всех направлениях.

Медитация "погруженность в созерцание"

Выполняем тао, находясь в этом состоянии. Мы ничего не осознаем. Мы не знаем, как дышим и как двигаемся. Форма выполняется самостоятельно, не зависит от нас. Мы даже не знаем, что именно мы делаем.

Медитация мысленного выполнения формы

Позиция для медитации в положении сидя. Мысленно представляем, как выполняем тао. В технику вводятся все элементы и контролируются так, словно форма

выполняется на самом деле.

#### ПРОДВИНУТАЯ ПРАКТИКА ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ

Техника тайцзи-цюань включает в себя "восемь врат" – ба мэнь и шесть шагов или пять способов. Чжоу Цзунхуа связывает пять способов с пятью первоэлементами – металл (легкие, воздух, леопард), дерево (печень, журавль), земля (селезенка, дракон), огонь (сердце, тигр), вода (почки, змея).

Пэн – отражение, Цянь, небо

Техническое действие основано на жестком противодействии противнику. При этом противодействие строго пропорционально воздействию. Чем больше сила противника, тем сильнее ответная реакция. Но если противник ослабил давление, то и ваше ослабевает. Еще одним важным моментом отражения является перенаправление вектора давления противника вверх и в сторону. Это означает, что вы не просто противодействуете противнику, а смещаете направление действия его силы при помощи своей силы.

Люй – откатывание, Кунь, земля

Техническое действие основано на вращении корпуса в поясице. Разворачивая корпус, вы даете конечности противника пройти туда, куда он хочет пройти, и таким образом его сила сводится на нет. Его конечность не встречает сопротивления, и инерция удара гаснет в воздухе. В момент, когда движение противника себя исчерпало, вы контратакуете.

Цзи – нажимание, Кань, вода

"Прилипание" к противнику с последующим давлением является продолжением техники Пэн.

Ань – толкание, Ли, огонь

Включает в себя три компонента: давление, краткое ослабление давления и толчок.

Цай – притягивание, Сюнь, ветер

Первый вариант

Движение "игла на дне моря" из комплекса "Золотой дракон играет шаром небесной ци". Применяется для отведения силы противника вниз.

Второй вариант

Применяется, когда противник атакует вас в промежность. Действие включает захват противника за запястье и оттягивание его вниз и в сторону от себя, с последующим выведением нападающего из равновесия при помощи техники толкания (Ань – огонь) или нажимания (Цзи – вода). Если противник действует жестко, то и ваши движения жестки. Если противник действует мягко, то вы сопровождаете его конечность, не давая возможности для атаки. Цай является главным техническим действием в далью. Необходимо принять уравновешенную стойку. Рекомендуется присесть и опустить локти вниз плечи расслабить. Двигаться всем телом. Используется цзинь "шелкового кокона". Тянуть надо только руку противника, а не все его тело.

Ле – раскалывание, Чжэнь, гром

Первый элемент

Захват и скручивание запястья противника.

Второй элемент

Отход или заход за противника. Нога ставится так, чтобы противник об нее споткнулся.

Третий элемент

Удар или толчок в грудь.

Техника ле эффективна на близкой дистанции. В то же время она уязвима, так как ваша грудь открыта для удара.

Чжоу – удар локтем, Дуй, водоем

Наносится в область сердца, однако локоть не должен выступать за линию колена.

Као – удар плечом, Гэнь, гора

УДАРЫ НОГАМИ ПО ТЕХНИКЕ "ВОСЬМИ ВРАТ".

"Режущая нога"

Техника Цзи. Ступня ставится за пятку противника, затем колено давит на боковую поверхность колена противника. Можно ставить ногу снаружи и изнутри ноги противника.

Удар стопой в верхнюю часть бедра противника

Техника Пэн. Этот прием применяют при прямой и жесткой атаке противника.

Удар стопой в грудь

Техника Ань. Необходимо заставить противника открыть корпус для нанесения удара.

С этой целью руки противника уводятся при помощи отводящих блоков или перехватываются в запястье и выворачиваются ладонями наружу. Нога, согнутая в колене поднимается к груди, затем распрямляется и наносит поддевающий удар стопой так, чтобы пятка вдавливалась в середину желудка, а основание стопы в солнечное сплетение. Нога как бы приподнимает противника снизу-вверх.

Удар бедром

Соответствует удару плечом – техника Као.

Удар коленом в грудь

Техника Чжоу.

Отведение в сторону конечности противника с помощью колена

Техника Люй.

Техника Цай

Давление стопой или коленом на боковую поверхность колена противника с притягиванием его к себе. Также можно скручивать корпус по оси, прижимаясь к телу противника бедром. Прием напоминает бросок через бедро в дзюдо или самбо. Только нет резкого толчка бедра и самого броска. Подобное скручивание при правильном исполнении приводит к сдавлению коры надпочечников противника. Вследствие чего он теряет сознание.

Техника Ле

Постановка ноги за противника с последующим его опрокидыванием. Еще один вариант при проведении техники притягивания вниз предварительно проводится движение "Цзиньган толчет в ступе". Нога, согнутая в колене поднимается к груди и с силой стопа ставится вниз, переходя в позицию "железного всадника".

НЕЙГУН

#### ПРАКТИКА ЖЕЛЕЗНОЙ РУБАШКИ

Практика включает в себя три этапа продолжительностью по три года. Итого - 9 лет.

В каком возрасте лучше всего практиковать "железную рубашку"? Наиболее оптимальным будет возраст от 23-25 лет до 35 лет. Допустимо от 20 до 40 лет. Почему не стоит практиковать людям моложе 20 и старше 40 лет? Примерно до 24-25 лет идет формирование организма и в частности скелета. Что касается психики, то она становится наиболее устойчивой к 33-35 годам. Упражнения "железной рубашки" могут нарушить формирующуюся костную структуру. В молодом возрасте человек испытывает большое сексуальное желание. Неудовлетворенность этого желания в дальнейшем приводит и к физическим и к психологическим заболеваниям. Нельзя подавлять свою собственную природу. С точки зрения физического здоровья и формирования нормальной психики лучше всего жить нормальной половой жизнью до 24-25 лет. Единственно, при этом соблюдать некоторые ограничения в плане эякуляции для мужчин (о чем будет сказано ниже). Однако здесь нет жестких ограничений. Вы можете эякулировать столько, сколько хотите, если при этом не испытываете дискомфорта, и вам не приходится тратить много времени на свое восстановление. Тем не менее, лучше не эякулировать больше одного раза за 1 половой акт, а также не осуществлять больше 1 полового акта в день.

Как правило, после 30 лет люди начинают меньше обращать внимания на свое тело. К этому времени человек занимает свое место в экологической нише. Он имеет престижную работу, обзаводится семьей и детьми. Становится полноправным членом общества, обретает определенную значимость и имеет довольно большой набор обязанностей. Соответственно, личного времени становится мало. Да, некоторые вырываются в тренажерный зал или бассейн, покупают дорогие тренажеры. Но этого все равно недостаточно. Другие же полностью погружаются в заботы этого дня. Им некогда обращать внимание на себя. В начале кажется, что тело не меняется, но к 40 годам оно становится толстым и дряблым или высыхает. Тут еще и вредные привычки, и неправильный образ жизни. Разум сорокалетнего человека более устойчив и гибок, но тело, увы, не той кондиции, в которой можно практиковать "железную рубашку".

Набивка "железной рубашки" изучается на третьем этапе. Первые два являются подготовительными. Можно, конечно пренебречь ими. Например, в тайском боксе применяют только набивку. Так поступали и некоторые мастера внешних стилей кун-фу и каратэ. Итог - саньгун (рассеивание энергии). Болезнь, которая проявляется быстрым старением организма. Не рекомендуется приступать к третьему этапу практики, пока не освоены первые два. Не смотря на кажущуюся простоту и несложность, практика третьего этапа "железной рубашки" может быть опасна для занимающегося. Удары, которыми вы награждаете свое тело, могут быть смертельны для вас. Вы даже не почувствуете боли - эффект может сказаться не сразу, а через какое-то время.

Если вы решили практиковать набивку тела, то тогда вам необходимо четко следовать изложенным инструкциям, касающимся техники безопасности и изучить первые два этапа практики. Нельзя ускорять ход событий. Здесь не спортивные соревнования. Победит черепаха, а не заяц. Автор ни в коей мере не несет ответственности за травмы и вред, которые вы можете себе нанести.

## 1 Этап Техника дыхания

Первый этап можно осваивать в возрасте 20–25 лет. Он включает в себя изучение 6 способов дыхания цигун. Затем изучаются два дополнительных типа дыхания – "дыхание 5 врат" и "телесное дыхание". После освоения 2 типа дыхания рекомендуется проводить "массаж 5 органов цзан" не реже двух раз в неделю. Также следует уделить внимание медитации на "трех котлах" (желательно ежедневно по полчаса).

В качестве дополнения рекомендуется суставная гимнастика. Также можно практиковать гимнастику До-ин по Мантеку Чиа. Комплекс суставной гимнастики рекомендуется выполнять не реже 1–2 раз в неделю. А также добавить один или два комплекса динамического цигуна. Это может быть таолу тайцзи-цюань или комплекс цигун-даоинь.

## 2 Этап Практика сексуального кун-фу и массаж.

### Массаж

Начиная с третьего типа дыхания цигун, рекомендуется практиковать "массаж 5 органов цзан" не реже двух раз в неделю. Можно применить массаж живота и диафрагмы во время посещения туалета. Начиная с регулярной практики "дыхания 5 врат" и "телесного дыхания", можно начинать массаж "железной рубашки" и "покровов золотого колокола". Один сеанс в день или через день. Не рекомендуется проводить этот массаж без предварительных цигун-упражнений. Каждая поверхность тела обрабатывается от 1 до 3 раз.

Некоторые особенности массажа "железной рубашки":

Начинается со лба на границе волос. Осуществляется путем похлопывания костяшками кулака. Похлопывания идут строго по прямым линиям ото лба к затылку. Следует пройти пять таких линий. Удары должны быть легкие и абсолютно безболезненные. Каждая точка простукивается не более трех раз за проход одной линии. При постукивании не должно возникать звона в голове или ушах. После обработки волосистой части головы простукивается лицо, начиная со лба. Область височных костей не простукивается. Дело в том, что верхняя часть височной кости (чешуйчатая часть) очень тонкая особенно в области ее соединения с теменной костью. Поэтому даже слабый удар может привести к смертельному исходу. Можно только помассировать эту область пальцами или ладонью с небольшим давлением. Затем энергично растирается голова и лицо. Если при ударах вы причинили себе боль, то сразу же следует растереть ушибленное место. Уши и нос могут только слегка оглаживаться, но без усилий и никогда не простукиваются. Глаза закрываются и массируются веки кончиками пальцев. Можно выполнить массаж для глаз (его также можно вынести в отдельную практику). Если вы ушиблись при массаже, то практику следует прекратить до схода шишки или заживления ушиба. Если после массажа возникла головная боль, то практику следует прекратить и обратиться к врачу. Боль может возникнуть не сразу, а в течение дня или даже на следующий день.

Противопоказания:

Нельзя практиковать массаж женщинам во время менструации, беременности, кормления грудью, для мужчин после эякуляции. Нельзя заниматься, если вы простужены, болеете, ослаблены, устали, при повышении или понижении артериального давления.

Продолжение массажа:

С затылочной части переходим на шею. Простукивается три линии задней части шеи – вдоль позвоночника и параллельно позвоночнику. Удары наносятся ладонью, сложенной лодочкой. Боковые поверхности шеи и передняя область шеи не простукиваются. Допустимо проводить легкие удары кончиком большого пальца в области яремной ямки в месте соединения ключиц на передней поверхности туловища. При этом следует помнить, что это может быть опасно. В начале следует слегка надавливать на эту область. При давлении или ударах рот открывается и подбородок тянется вниз таким образом, чтобы трахеи оказались напряженными. Технику ударов по горлу следует отрабатывать только после изучения 5 типа дыхания цигун –

Андрей Рамзес Цигун [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

"горлового дыхания". Затем фалангами пальцев простукивается воротниковая зона – плечевой пояс и верхняя часть спины. Переходим на переднюю поверхность туловища и простукиваем область вилочковой железы (на толщину трех пальцев вниз от яремной ямки) наносятся скользящие удары сверху вниз. Нельзя наносить тычковые удары и особенно направленные внутрь тела. Ладонью-лодочкой прохлопываем область солнечного сплетения. Затем прохлопывается грудь, ребра и желудок. Область живота, печени (правое подреберье) и селезенки (левое подреберье) массируется пальцами и ладонями. Можно провести массажную технику ци-нейцзан. На первых этапах практики желудок только массируется. Через месяц регулярной практики можно перейти к легким постукиваниям. После проводят массаж почек и крестца по типу массажа органов таза. Затем прохлопываются руки ладонью-лодочкой. Конечность проходят по 4 линиям – верхняя, начиная с тыльной стороны кисти и до плеча, ладонь – до подмышечной области, и две боковые. Также прохлопываются лучезапястный и локтевой суставы. После простукивания конечности ее тщательно растирают ладонью так, чтобы ощущать тепло в растертой конечности. Массаж ног проводится аналогично массажу рук. После массажа ладонью с силой бьют по подколенной ямке от 9 до 18 раз. При этом конечность согнута в колене, и стопа твердо опирается на опору. Затем колено тщательно массируется. Большими пальцами рук массируется точка внутреннего свода стопы – "клокочущий источник". По заключении массажа собираем ци в области пупка, проводя спиральное закручивание (см. 1 часть). Каждая точка тела простукивается от 3 до 9 раз за один массажный прием. Весь массажный цикл можно повторить от 3 до 9 раз за один сеанс. Массаж можно проводить не полностью, а ограничится массажем почек и органов таза. Через полгода практики можно приступать к нанесению ударов кулаком по голове, груди и животу во время массажа. Силу ударов следует наращивать постепенно.

#### Сексуальное кун-фу

На 4 типе дыхания цигун можно приступать к работе с сексуальной энергией. И сексуальное кун-фу и "железную рубашку" следует изучать только после того как будут открыты "микрокосмическая и макрокосмическая орбиты". Открывать эти орбиты при помощи сексуального кун-фу или "железной рубашки" сложно. Некоторые мастера описывают подобные техники. Но здесь есть опасность. При работе с сексуальной энергией, если орбиты не открыты, всегда будет потеря семени через непроизвольную эякуляцию. Вы не сможете контролировать этот процесс по причине более качественных сексуальных ощущений, чем те, которые вы испытывали до этой практики. Эякуляция послужит пиком вашего удовольствия. Попытка контроля в данном случае будет попыткой подавить свои чувства. А это вместо пользы принесет вред. В данном случае лучше эякулировать, чем сдерживаться. Практика 2 и 3 типа дыхания цигун позволяет открыть ваши орбиты более доступным и безвредным способом. При этом не происходит смешивания энергии семени и ци. А значит, вам не надо будет сдерживать свои сексуальные ощущения. Каждый вид ци имеет собственный механизм регуляции и контроля, которые отличны друг от друга. Прежде чем приступить к массажу "железной рубашки", необходимо три года практиковать сексуальное кун-фу. Это поможет избежать возникновения тромбозов, синяков и внутренних гематом во время практики набивки. Помимо сексуального кун-фу необходимо практиковать методы дыхания цигун, "дыхание 5 врат" и "телесное дыхание", динамический цигун, суставную гимнастику, массаж "железной рубашки и покровов золотого колокола". Также "медитацию микрокосмической и макрокосмической орбит" и практику "погруженности в созерцание".

3 Этап "железная рубашка" и "покровы золотого колокола". Подвешивание груза.

Подготовительные упражнения перед подвешиванием груза к половым органам

Через полгода практики сексуального кун-фу рекомендуется применять контрастный душ половых органов. Мужчины тренируют основание пениса и яички, женщины половые губы и грудь. В начале температура воды медленно увеличивается. Необходимо время для привыкания. В определенный момент может возникнуть зуд. Температура продолжает повышаться до состояния прекращения зуда. При этом возможна легкая болезненность. До ее появления следует какое-то время выдерживать температуру. При болезненности температура понижается до температуры тела. Время нахождения органов в холодной воде гораздо меньше, чем в горячей. Важно, чтобы температура яичек была на 1–2 градуса ниже, чем температура тела. Нельзя допустить переохлаждения яичек.

За полгода до начала практики "железной рубашки" приступают к массажу яичек.

Андрей Рамзес Цигун [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

Проводят натирание яичек и пениса хлопковой тканью. Массаж проводится мягко, чтобы не повредить кожу.

Захватывают основание пениса и яичек рукой и тянут вниз, тренируя связочный аппарат. Не должно возникать боли. Разминают яички пальцем. При этом не должно возникать боли. Массаж желательно проводить ежедневно. Количество массажных движений от 50 до 300 раз.

Женщины массируют грудь и влагалище при помощи хлопковой ткани круговыми движениями по спирали и выполняют упражнения с каменным яйцом. В начале сжимают влагалищем пальцы руки. Затем можно сжимать круглую палочку. После этого применяют каменное яйцо. Все посторонние предметы, которые используют в упражнении, нуждаются в тщательном гигиеническом уходе. В яйце должно быть отверстие, в которое пропускается плотная нить, чтобы можно было легко извлечь предмет по окончании упражнения. Перед практикой сексуального кун-фу следует провериться на предмет уро-генитальной и вагинальной инфекции. Все упражнения будут активировать инфекцию.

Технические приемы "железной рубашки и покровов золотого колокола"

"Покров золотого колокола" предназначен для выработки "железной головы" и является продвинутым уровнем "железной рубашки". Практика "покровов золотого колокола" заканчивается упражнением "алмазная макушка".

Практика

Начинать практику лучше весной или летом. Так как в этот период преобладает ян.

Упражнения для мужчин:

Массаж половых органов при помощи хлопковой ткани. Проводят от 50 до 300 движений.

Массаж яичек и семенных протоков. От 50 до 100 движений.

Обхватывание основания пениса и яичек рукой и вытяжение их вниз 5-10 раз.

Подвешивание груза к половым органам.

Берут длинный кусок мягкой натуральной ткани. Тот же хлопок. Складывают его в веревку, но не скручивают. Обвязывают основание пениса и яичек. Ни в коем случае нельзя обвязывать только яички или только пенис. Длинный хвост ткани выходит из-под яичек. Должно получиться 30 - 40 см. В качестве груза лучше всего использовать блины от наборных гантелей. Вес груза колеблется от 200 до 800 грамм. Лучше начинать с небольшого веса. После подвязывания груза, аккуратно поднимаются на ноги. Груз поддерживается руками. Принимается либо "прямая позиция" (ноги на ширине плеч) либо высокая позиция "железного всадника". Медленно отпускают груз. При возникновении болезненности необходимо немедленно прекратить упражнение. Нельзя поднимать груз при наличии эрекции. Если при массаже и разминании яичек появилась болезненность, то упражнение лучше не выполнять.

Начинаем маятникообразно раскачивать груз между ног. Максимальный угол подъема составляет 45 градусов по отношению к вертикальной оси тела. Время раскачивания груза не должно превышать 1 минуты. Достаточно выполнить 50 раскачиваний. Представляем, как от половых органов ци поднимается в макушку. Кончик языка у основания центральных верхних резцов. Затем груз и ткань снимают. В случае эякуляции, болезни, усталости, болях в яичках и ногах, упражнение откладывается на несколько дней. Подвешивание выполняют 2 раза в неделю, постепенно доводя до ежедневного или через день. Через 300 дней можно увеличить вес.

При выполнении упражнения может возникнуть тяжесть, напряженность и болезненность внутри тела в области поясницы, почек, боков, печени и селезенки. Это показатель того, что упражнение следует прекратить. Болезненность может сохраниться или появиться через некоторое время. Может возникнуть ощущение тяжести или слабости в ногах. Первое время даже тяжело ходить. Дело в том, что ци от ног направляется в голову. По этой причине возможны головные боли. В этих

Андрей Рамзес Цигун [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

случаях практику подвешивания лучше прекратить, а затем уменьшить количество тренировок в неделю и число раскачиваний груза. Для укрепления ног рекомендуется выполнять упражнения на растяжку и суставную гимнастику. Если слабость в ногах, головные боли и другие побочные явления не проходят, то следует прекратить практику.

Массаж яичек и семенных протоков во избежание образования тромбов.

"Железная рубашка" Набивка.

Технику проводят с помощью палочек различных размеров, мешочков с песком, рисом, горохом или фасолью. Окончательный этап – массаж с помощью стальной плети. Однако допустимо использование только палочек и мешочков с песком, рисом или фасолью.

Начальный уровень

Набивка с помощью тонкой круглой или ребристой палочки из твердых пород дерева. Наиболее всего подходит вишня. Длина палочки не больше 20 – 30 см, ширина 1,5 – 2 см. Набивка идет по принципу массажа "железной рубашки" и "покровов золотого колокола".

Начинают с волосистой части головы по 5 вышеописанным линиям. Удары в начале легкие. Не больше трех раз по одной точке. Затем переходят на лицо и челюсти. Зубы плотно сжаты. Не бьют по глазам, носу и ушам. Выступающие кости или обходят или слегка простукивают. Цель массажа – поднятие мышечных фасций и сухожилий, а также укрепление связок. Поэтому удары наносят по фасциям, а не по выступающим элементам скелета. Это относится ко всему телу. Когда фасции поднимутся, то они закроют выступающие кости, что и позволяет их не повреждать.

С волосистой части головы переходят на затылок шеи и спину. По позвоночнику также не бьют. Простукивают плечи, лопатки округляются так, чтобы лопаточная кость не выступала. Проходят ребра, поясницу, области почек, крестец и копчик. Затем повторяют массаж от крестца до шеи. (Голова простукивается строго ото лба к затылку, обратно не делают). После переходят на переднюю часть туловища. Обстукивают область вилочковой железы, грудь, ребра, подреберья, солнечное сплетение, желудок и живот. Заканчивают лобком. Затем идут снизу-вверх до шеи. Затем переходят на боковые поверхности туловища, начиная с подмышечной области. Простукивают по тому же принципу. Затем переходят на руки. Простукиваются пальцы и кисть с тыльной стороны. Пальцы проходят от ногтей по средней линии, ладонь и по предплечью и плечу. Потом в обратном направлении. Затем также проходят ладонь и нижнюю поверхность руки. После боковые поверхности. Одна начинается с боковой наружной стороны мизинца, вторя с боковой поверхности большого пальца. По тому же принципу проходят ноги. Во время простукивания внутренней стороны бедер следует прикрывать яички и пенис рукой. Паховая область также аккуратно простукивается. Вся описанная процедура составляет один цикл.

Массаж

После простукивания проводят энергичное растирание тела и головы по тому же принципу. Начинают с головы, затем туловище и конечности. После прохлопывают подколенные области, массируют колено и точку свода стопы – "клокочущий источник". Через сто дней практики набивки можно отказаться от массажа.

Медитация микрокосмоса и макрокосмоса в сочетании с дыханием 5 врат и дыханием телесным дыханием.

Можно один день применять "дыхание 5 врат" и "микроскопическую орбиту", на другой – "телесное дыхание" и "макроскопическую орбиту". Дыхание и медитация длятся 30 минут.

Упражнения для женщин:

Массаж груди и половых органов с помощью хлопковой ткани

Подвешивание груза

В каменное яйцо вводят прочную нить, к которой крепится груз. Яйцо вводится во влагалище и сжимается мышцами. Затем действия аналогичны вышеописанным. Для



Андрей Рамзес Цигун [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
женщин меньше опасности при выполнении раскачивания груза.

Массаж хлопковой тканью половых органов и груди. После подвешивания.

Набивка тела по тому же принципу, что и мужчин

Повтор массажа хлопковой тканью

Дыхание и медитация

На что следует обратить внимание:

1) Упражнения приводят к сгущению крови, что в дальнейшем способствует образованию тромбов и тромбоза. По этой причине некоторые мастера рекомендуют прием специальных травяных отваров или травяных таблеток. Состав этих препаратов держится в секрете. Предполагается, что эти травы предназначены для разжижения крови, увеличения фактора Инь в теле, так как в результате занятий усиливается фактор Ян, и способствуют рассасыванию гематом и синяков.

По этой причине нельзя практиковать эти упражнения людям с повышенной свертываемостью крови и людям старше 45 - 50 лет. Имеется целый ряд заболеваний, при которых "железная рубашка" противопоказана. Поэтому рекомендуется перед занятиями проконсультироваться с врачом на предмет заболеваний (например, болезни печени и желчного пузыря), которые могут обостриться при практике стального тела.

2) Во время набивки и растирания может наблюдаться обильное потоотделение. Начальный уровень набивки задействует кожу и лимфатическую систему. Это способствует активному выделению токсинов в виде пота. Пот нельзя смывать. Душ допустим спустя 2 часа после тренировки.

Первые недели могут возникнуть нарушения терморегуляции организма, что выражается в обильном потоотделении, даже если вы неподвижны, также ощущение жара или озноб. При появлении пота не торопитесь обтираться или принимать душ. Необходимо дождаться, когда пот высохнет, и терморегуляция организма восстановится. В случае озноба следует укутаться и дождаться восстановления кровоснабжения. Можно при этом выполнить медитацию.

В период практики рекомендуется прием большого количества воды. В жаркую погоду не следует пить холодную воду. Жажда возникает самостоятельно. Очень важно не потеть после приема воды. Поэтому пить лучше дробно. Можно пить минеральную воду

На период практики рекомендуется спать голым. Если холодно, то можно взять несколько одеял. Также в летнее время следует ходить обнаженным в домашней обстановке.

3) Возможно появление аппетита или наоборот отвращение к еде. Это говорит о перестройке организма. Как правило, полные люди худеют во время практики, соответственно аппетит у них будет хуже. Худые люди поправляются. Их аппетит улучшается. Через некоторое время аппетит приходит в норму. Питаться лучше калорийной пищей, чем клетчаткой. Если вы не едите мясо, то тогда лучше есть злаки и каши, маринованные овощи, шоколад и печенье.

4) Первые недели практики может исчезнуть эрекция и половое влечение. Причина отток ци из ног в голову, что приводит к временному ослаблению потенции. Однако через некоторое время возникает сильное желание секса. Следует сдерживаться и ни в коем случае не эякулировать.

Для снятия сексуальных ощущений используются методы "одинокое самосовершенствование" с доведением себя до оргазма без эякуляции, что достигается путем пережата "точки миллиона золотых монет". Первые 100 дней занятий секс полностью исключается. Возможно возникновение непроизвольной эякуляции и ночных поллюций. Чтобы этого избежать, необходимо регулярно практиковать "медитацию микрокосмической орбиты" и "телесное дыхание". После непроизвольного семяизвержения необходимо сразу выполнить медитацию, а семя по возможности проглотить.

Через сто дней практики стального тела допускается секс с эякуляцией 1 раз в месяц. Но желательно воздержаться от эякуляции еще 300 дней. Когда накопится достаточно ци, то можно сделать послабление и эякулировать чаще, чем 1 раз в

месяц.

Женщинам рекомендуется остановить менструации во время практики. Методы, при помощи которых этого добиваются, подробно описывает Мантек Чиа с соавторами в книге "Совершенствование женской сексуальной энергии". В противном случае рекомендуется раз в неделю прием семени орально или вагинально. При этом на весь период практики "железной рубашки", который составляет три года, следует предохраняться от беременности.

5) Первое время возможно появление сильной сонливости и усталости. Следует высыпаться. Однако не стоит практиковать на ночь, так как возможно нарушение сна.

6) Нельзя проводить набивку при повреждениях кожи – ссадины, порезы и т.д.

7) Технику подвешивания груза можно прерывать во время менструации, болезни, при эякуляции.

Под воздействием ударов мышечные фасции и сухожилия начинают расти. Это происходит только при регулярной стимуляции. Как с тестом – если прекратить его взбивать, то оно не поднимется. Если прекратить набивку, то фасции и сухожилия сожмутся и окостенеют. Это чревато уменьшением подвижности в суставах и усыханием мышц. Такие сухожилия и фасции очень трудно привести в норму. Поэтому если вы начали практику стального тела, то нельзя останавливаться. Назад дороги нет. Допускается уменьшение нагрузки, но на очень короткий срок.

8) После занятий рекомендуется не посещать туалет 1 – 2 часа.

9) При образовании синяков, их необходимо смазывать мазью (например, солкосериловой). В дальнейшем область синяка не простукивается до тех пор, пока он не сойдет. Ушибы сразу натираются ладонью или прикладывают холодный компресс.

10) При сильных ударах может образоваться гематома, иногда глубокая. Чаще всего гематома возникает при работе с мешочками с песком и проволочным пучком. Наличие гематомы является единственным основанием для остановки практики "железной рубашки". Пока гематома не сойдет, нельзя заниматься. Чтобы не допустить гематомы необходимо контролировать силу ударов.

Продвинутый уровень набивки

Набивка ротанговыми палочками

Через 20 дней практики можно переходить к ротанговым палочкам. Их изготавливают из твердых пород дерева. Длина палки около 50 см, от 3 до 5 см в диаметре. Обычно рекомендуют взять две палки и связать их вместе. Но можно использовать ножку табурета или бейсбольную битку. При этом достаточно одной палки. Удары достаточно сильные. Идет более глубокое воздействие. В процесс вовлекается мышечный слой. Через 20 дней работы с ротанговыми палочками по одному циклу, можно добавить второй. Каждый месяц можно прибавлять по 1 циклу. Общее число циклов не должно превышать 9.

Набивка мешочками с песком, горохом или фасолью

Через 100 дней работы с ротанговыми палочками можно добавить набивку с помощью мешочка с песком или фасолью. Циклы снижаются до 2. Один цикл ротанговой палочкой, второй мешочком с фасолью. Удары мешочком достигают глубоких мышечных слоев и кости. Мешочком можно обрабатывать выступающие элементы скелета, позвоночник и суставы. Однако есть некоторая опасность. Может показаться, что удар слабый, а образуется гематома. Если этого не заметить, то могут возникнуть серьезные проблемы. Также мешочком легко сделать себе сотрясение головного мозга. Поэтому набивку надо проводить очень аккуратно. В течение первых 300 дней можно осуществлять комбинированную набивку палкой и мешочком. Мешочек представляет собой колбаску около 30 см и диаметр 5 – 7 см. Общее число циклов не должно превышать 9 за один сеанс. Циклы можно увеличивать раз в месяц.

Следующие 300 дней набивка производится только мешочком. Можно оставшееся время продолжать набивку мешком, а можно перейти к стальной плетке.

Упражнения на твердость

подготовка

"поза трех кругов", "захват сердца и ума", "ветер раскачивает иву"

Поза трех кругов

"Поза трех кругов" является продолжением практики "железной рубашки". Смысл упражнения в принятии одной из базовых позиций, распределение векторов сил и дыхание. В начале дышим "дыханием 5 врат", затем идет "телесное дыхание". После переходят к "костному дыханию". В начале "дышат" пальцами. На вдохе через кончики пальцев втягиваем ци в ладонь, на выдохе ци сгущается в костях, а через кончики пальцев уходят токсины в виде серого света. Постепенно дыхание проводится через всю руку. Обычно задействуют сразу обе руки и ноги. Постепенно в дыхание вовлекается весь скелет с концентрацией внимания на пупке. "Костное дыхание" похоже на "дыхание 5 врат".

Захват сердца и ума

Принимается "прямая позиция" и выполняется "поза трех кругов". Затем обеими прямыми руками резко выполняется два вертикальных вращения вдоль туловища по часовой стрелке. Затем также резко выполняется круг прямой правой ногой по часовой стрелке. Удар называется "стопа машущая наружу". По окончании круга стопа с силой бьет в землю. Выполняется от 50 (если 50, то три раза в день) до 300 вращений. Данное упражнение является подготовительным для "алмазной стопы".

Внимание концентрируется на "нижнем котле". Если упражнение выполняется самостоятельно, то оно практикуется все время ежедневно. Как правило, его выполняют на закате. Если оно подготовительное, то его практикуют 300 дней, затем переходят к "алмазной стопе".

Ветер раскачивает иву

Это упражнение является подготовительным для "алмазной ладони". Принимается "прямая позиция" или "поза железного всадника". Руки сгибаются в локтях, которые прижимаются к корпусу. Ладони поднимаются на уровень плеч и смотрят вперед. Выполняется круг по часовой стрелке. Вращение происходит в локтях, плечи не участвуют. Придя в изначальное положение, руки резко выполняют круг против часовой стрелки. Затем снова по часовой. По такой схеме вращают руками от 30 минут до 1 часа. При этом стараются, чтобы не было остановок. Вращение происходит непрерывно. При этом скорость вращения нарастает. Очень важно сохранять равновесие и следить, чтобы вращались только руки, корпус не участвует. Упражнение практикуется в течение 300 дней. Рекомендуют выполнять после еды. Не смотря на кажущуюся простоту, упражнение тяжелое.

Упражнения на твердость:

"алмазная стопа", "алмазная ладонь", "алмазная макушка", "алмазный кулак", "палец-штырь, втыкающийся в стену", "локоть, пробивающий сердце"

Алмазная ладонь

Через 300 дней практики "ветер раскачивает иву", приступают к "алмазной ладони". Ежедневно три раза в день после еды наносят сильные удары основанием ладони и ребром по любой твердой поверхности. От 100 до 300 ударов. Через 100 дней практики наносят удары по деревянному щиту или манекену от 100 до 300 раз три раза в день. Через 100 дней приступают к нанесению ударов по мешку с песком. Но можно продолжать практику, нанося удары по живому дереву. В результате на ладони образуется плотная мозоль. Через 300 дней деревянный манекен должен разлетаться от удара. Затем приступают к нанесению ударов по кирпичу или бетонной стене. Кирпич держат в одной руке, а другой наносят удар. При выполнении упражнения следует обязательно дышать по 2 или 3 типу дыхания цигун. После того, как вы научитесь свободно разрушать кирпич, можно перейти к практике разбивания камней. На изучение этой техники уходит от 10 до 12 лет.

Алмазная стопа

Полного описания этого упражнения нет. Через 300 дней практики "захват сердца и ума", начинают наносить удары стопой в песок по принципу алмазной ладони. Затем

наносят удары в землю.  
Алмазная макушка

После обеда наносят сильные удары по макушке кулаком. До 100 раз. Предварительно наполняют голову ци.

Через 100 дней начинают наносить удары головой по деревянному манекену. Через 300 дней практики начинают упражняться с кирпичом. Упражнение также можно довести до разбивания камней. Этот компонент практики утерян.

Алмазный кулак

Упражнение может идти по схеме алмазной ладони. Удары наносятся ребром кулака.

"Палец-штырь, втыкающийся в стену"

Это упражнение требует огромного терпения. Тренируется указательный палец на одной руке. Если вы правша, то используйте правую руку.

Для нанесения ударов применяют емкости с песком, рисом, фасолью, галькой и металлической стружкой. Рука сгибается в кулак. Согнутый указательный палец остается. Большой палец упирается во вторую фалангу указательного. Наполняют руку ци и начинают втыкать палец в песок. Наносят около 3000 тычков. Упражнение выполняется 3 раза в день. Общее количество тычков от 7000 до 9000 в день. Через 100 дней начинают использовать рис. Через 100 дней горох или фасоль. Через 300 дней начинают втыкать в речную гальку. Через 300 дней втыкают в металлическую стружку. На пальце трижды образуется мозоль. Первые два лопаются, образуются струпья. Только после того как образуется третий мозоль, самый твердый, приступают к ударам в деревянный манекен или щит. Должно получаться ровное округлое отверстие. Палец должен погружаться не больше чем на полторы фаланги. Затем наносят удары по стене. Упражнение считается законченным, когда в стенке образуется ровное округлое отверстие на глубину одной фаланги.

На кончике указательного пальца имеется нервное окончание, связанное с глазами. Повреждение этого окончания приводит к нарушению зрения, вплоть до слепоты. Монахи применяют специальные мази, которые втирают в палец и травяные отвары, которые используют для выпаривания пальца. К упражнению надо подходить с величайшей осторожностью.

Локоть, пробивающий сердце

Принцип отработки не отличается от алмазной ладони.

Дополнительные рекомендации

Травы и лекарственные препараты (советы травника)

Первые 100 дней практики наиболее опасны для занимающегося. Рекомендуется в этот период принимать травы и лекарственные средства. При этом следует учитывать, что предложенная схема не является универсальной и подойдет не любому человеку. Поэтому не плохо, если вы сами обратитесь к целителю-травнику или врачу-фитотерапевту, которые подберут травы и лекарства, наиболее подходящие для вас. Следует помнить, что травы принимаются только в теплом виде. Также следует строго следовать рекомендациям целителя. В противном случае прием трав может быть опасен для вас.

Схема приема трав и лекарств

1) При появлении синяков и небольших гематом можно использовать капилар - крем-бальзам. На поверхность синяка крем наносится тонким слоем, но не растирается и не смазывается. Допустимо использовать солкосероловую или гидрокортизоновую мази. Жестких ограничений на эти препараты нет.

2) На начальном этапе набивки возможно нарушение водно-солевого баланса в организме. Поэтому рекомендуется прием поливитаминов с содержанием микроэлементов. Наиболее оптимальным будет компливит. Принимается по 1 таблетке в день в течение 10 дней. Повторные курсы поливитамина необязательны. Первые 100 дней поливитамины желательны.

3) Очень многие имеют проблемы с пищеварением. Поэтому для нормализации работы органов пищеварения, рекомендуется регулярный прием геркулесовой каши в течение 42 дней, что составляет цикл, в течение которого происходит очищение желчных путей и желчного пузыря. Применяется обычный геркулес, то есть не быстрого приготовления. Вечером в стакан засыпается 2-3 столовые ложки геркулеса, и заливаются холодной некипяченой водой из водопроводного крана. Смесь не перемешивается, оставляется на ночь. Ночью происходит процесс брожения. Утром, полученная смесь кипятится на огне в течение 5 минут. Исключается добавление в смесь молока, воды, соли и сахара. Можно съесть весь состав, а можно предварительно убрать лишнюю жидкость и есть только хлопья. Геркулес не имеет никаких ограничений и противопоказаний к применению. Геркулес можно есть постоянно вместо завтрака.

4) Можно использовать энтеросгель. Препарат принимается в течение от 5 до 10 дней 3 раза в день по 1 столовой ложке, предварительно разбавленной водой, либо за 2 часа до еды либо через 1,5 часа после еды. Энтеросгель является реактивным препаратом, поэтому если ваш желудок работает нормально, то лучше не использовать это лекарство вообще.

При приеме какого-либо лекарства или травы, другие препараты не принимают. Если вы применяете энтеросгель, то нельзя принимать что-нибудь. Допустимы только витамины, геркулес и капилар по показаниям.

5) Для разжижения крови и препятствия образования тромбов рекомендуется лавровый лист. Берется 15 листов лаврового листа, заливается 300г воды, кипятить 5 минут, затем укутывается в полотенце и настаивается 3 часа. Принимать 3 раза в день по 150 г в течение 1 часа на прием. То есть каждые 5 -10 минут глоток настоя. Настой принимается только в теплом виде. Примерно 40-50 градусов. Настойка может вызвать тяжесть и тошноту, поэтому она противопоказана при язвах, гастритах и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Если настойка вызывает тошноту, то ее можно больше разбавить водой. Настойка принимается после еды. Курс составляет 10 дней и может быть повторен через полгода. Более ранний прием лаврового листа опасен для здоровья.

6) Практика набивки в сочетании с подвешиванием груза к половым органам, может вызвать сильный эмоциональный стресс и мощное сексуальное желание. Для нормализации психики рекомендуется прием следующего настоя трав - чабрец, душица, зверобой, мята перечная. Еще раз отмечу, что состав трав нельзя сочетать с другими составами и лекарствами. Все принимается по отдельности. Вскипятить 1,5 литра воды, засыпать по 1 столовой ложке без верха каждой травки, выдержать на слабом огне 3 минуты, дать остыть. Принимать в теплом виде по 1 стакану 3 раза в день за 30 - 10 минут до еды в течение 10 дней. Настой не процеживать, травяной компонент убирать ложкой.

7) Для укрепления сердца и сосудов рекомендуется прием следующего состава - курага, изюм, шиповник (плоды), боярышник (плоды). Берется по 1 стакану каждого компонента, смешивается, заливается 3 литрами кипятка и настаивается в течение 20 часов. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды 10 дней. Курс можно повторять каждые два месяца.

8) Дополнительно. Для общего укрепления организма рекомендуется смесь - 1 лимон, 1 головка чеснока и 100г натурального меда. Лимон и чеснок очищаются, натираются на терке и смешиваются с медом, помещаются в холодильник. Смесь принимается по 1 чайной ложке перед едой 3 раза в день в течение 10 дней. Следует отметить, что смесь реактивная, может вызвать тошноту и даже рвоту. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта противопоказана.

Весь курс можно повторить через полгода или год. При этом не рекомендуется прием поливитаминов и энтеросгеля.

#### СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

"ВНУТРЕННЯЯ ПИЛЮЛЯ". Специфические даосские практики, направленные на достижение бессмертия. Первоначально существовала "внешняя пилюля". После длительной практики, даос удалялся глубоко в горы. Там собирались необходимые компоненты: различные минералы, растения, мумие, мышьяк, ртуть, золото и многое другое. Смесь возгонялась в специальном котле, в результате получался эликсир бессмертия "золотая перегнанная киноварь". После принятия пилюли, тело погибало, а дух, подготовленный специальной практикой, оставался жить и мог воздействовать

Андрей Рамзес Цигун [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

на окружающий мир. Последователи внутренней пилюли утверждали, что в человеке уже есть все необходимые компоненты. В области пупка "создавался котел", тигель, где путем специальной практики возгонялись необходимые компоненты, которые называли "черная жемчужина" или "бессмертный младенец". Была практика, совместившая внешнюю и внутреннюю пилюли. В качестве внешних компонентов, использовали сперму и менструальную кровь, которые смешивали в определенной пропорции.

"ВРАТА СМЕРТИ". Самая нижняя точка туловища. Располагается в промежности. Через нее Ци выходит из тела во время смерти.

ДАО. Путь, который проходит все Сущее. Считается, что любое описание Дао, уже им не является. Дао нельзя объяснить или почувствовать, ему можно только следовать. Это то, что направляет нас изнутри в соответствии с Универсальными законами природы законами Земли и Неба.

"ДЫХАНИЕ МЛАДЕНЦА". Шестой способ дыхания цигун.

"ДУХ-РАЗУМ". Высшая форма проявления энергии Ци в теле человека. Отвечает за ментальную работу.

"ЖЕЛЕЗНАЯ РУБАШКА" и "ЗОЛОТОЙ КОЛОКОЛ". Специфические практики жесткого цигуна, благодаря которым тело и голова становятся непробиваемыми для любого внешнего воздействия, в том числе и для оружия.

"ИСКУССТВО ЗАМЕДЛЕННОЙ СМЕРТИ". Другое название "ядовитая рука". Является составной частью искусства Цинна. Это искусство разрыва связок и сухожилий включает в себя болевые захваты, удержания, воздействия общие и точечные. Болевое и травматическое воздействие на суставы и сухожилия. Входит в состав почти всех традиционных единоборств. Но во многих стилях имеет ограниченное применение. Используется в единоборствах, а также в традиционной китайской и тибетской медицине.

КОТЕЛ (ТИГЕЛЬ) "КИНОВАРНОЕ ПОЛЕ". Это три базовых энергетических центра в теле человека. Верхний котел – располагается в переносице или посреди лба. Средний котел – солнечное сплетение. Нижний котел – область пупка или ниже. Иногда его связывают с центром тяжести. Нижний котел делят на истинный котел, расположен внутри туловища между пупком, боковыми отростками 1-2 поясничных позвонков и нижним грудным позвонком, на котором соединяются нижние ребра на спине. Ложный котел точка "море дыхания" расположена на 3,5 . 12,5 см. ниже пупка по средней линии живота.

КУН-ФУ (КУНГ-ФУ; ГУН-ФУ; КУФУ – японский вариант). Обозначает мастерство, хорошо выполненную работу. Относится к любому виду деятельности, а не только к единоборствам. Обозначение китайских единоборств этим, словом произошло как всегда по вине англичан. Так же как и с кенгуру в Австралии, англичане не поняли значения слова. Когда группа англичан была представлена императору, то было решено продемонстрировать им боевые искусства, но показать мастеров не решились. Выступили лучшие ученики, которые постарались, как следует. Это вызвало всеобщее восхищение. Один из англичан спросил: "Что это такое?" Придворный императора ответил: "Кун-фу". Он имел в виду, что ученики хорошо выполнили упражнение. Англичане же поняли, что так называется это искусство.

"НЕЧТО". Базовая философская категория, обозначающая Вселенную до ее сотворения. Иногда НЕЧТО классифицируют как "Великую Пустоту", но на самом деле это то, что было до того, как возникла "Великая Пустота". Иногда НЕЧТО называют Ранним Небом, а современное Творение Поздним Небом.

ОДИНОЧНОЕ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Специфические техники сексуального кун-фу тренировки без партнера.

ОРГАНЫ ЦЗАН. Сердце, перикард, легкие, печень, почки, селезенка. В соответствии с концепцией Инь-Ян, китайская медицина различает в теле человека Ян и Инь-органы. Янские органы называют "фа", иньские "Цзан". Иньские органы – плотные, янские – полые. К янским относят желудок, желчный пузырь, толстую и тонкую кишку, мочевой пузырь и тройной обогреватель. С точки зрения западной медицины тройной обогреватель и перикард не являются органами как таковыми.

Андрей Рамзес Цигун [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

пять ВРАТ. Дополнительные энергетические полости, помимо "нижнего котла", где энергия Ци может накапливаться в неограниченном количестве. Они заканчиваются "вратами", через которые мастер цигун оказывает воздействие на других людей и предметы. К пяти вратам относят макушку, центры ладоней, центры стоп.

"ПАРНЫЕ ТОЧКИ ПОЧЕК" Располагаются в ямках по краям от боковых отростков 1-2 поясничных позвонков.

"ПОГРУЖЕННОСТЬ В СОЗЕРЦАНИЕ". Физически проявляется как очень редкое дыхание. Если к лицу поднести зеркало, то оно не запотеет. Возникает ощущение, что человек совсем не дышит.

"РАСSEИВАНИЕ ЭНЕРГИИ" (Ян Цзюньмин называет это состояние саньгун) характеризует старение организма вследствие износа, чаще всего наблюдается у профессиональных спортсменов и мастеров внешних стилей единоборств. В этих системах упор делается на мышцы, что приводит к ускорению обменных процессов в организме. Янское ци огня здесь преобладает. Когда нет достаточно Иньского ци воды, то происходит истощение внутренних органов. Помимо этого при регулярных семяизвержениях, из организма уходит энергия семени, которая и, является концентрированной ци воды. Все вместе приводит к истощению внутренних органов. При мощном внешнем виде, человек может быть гораздо слабее того, кто не занимается спортом. У женщин дополнительная потеря энергии связана с менструацией и родами. У профессиональных спортсменок наблюдается прекращение менструации в период интенсивных тренировок и на больших соревнованиях. В какой-то мере это является положительным моментом.

Но после окончания спортивной карьеры саньгун проявит себя при родах. После родов бывшая спортсменка может потерять всю свою силу, и здоровье может выглядеть гораздо старше своего возраста. После родов открываются многочисленные болезни и проявляются результаты травм и перегрузок. Если в организме мало ци воды, то никакие упражнения, подтяжки и лекарства не вернут здоровья. Спортсмены стремятся к тому, чтобы ци огня был интенсивнее, горел быстрее и сильнее, но он быстро выгорает. Японские исследователи убедительно доказали, что у 30-40 летних спортсменов внутренние органы имеют характеристики 50-70 летнего человека. В то же время, 70 летние мастера цигун и каратэ, имели внутренние органы здорового тридцатилетнего человека.

СВАМИ. Учитель, мудрец, знаток, ученый, философ.

ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ. Один из внутренних стилей кун-фу. Его относят к категории динамического цигуна или цигуна в движении. Иногда его называют медитацией в движении. Наиболее широкое распространение получил современный стиль семьи Ян, разработанный мастером Ян Чэнфу. Основателем стиля Ян является мастер Ян Лучань.

Современный стиль Ян медленный и плавный. Многие считают, что он носит исключительно оздоровительный характер, но это в корне не верно, стиль является высшей формой единоборств. В боевом применении он необычайно эффективен и поразительно смертоносен. Любое действие мастера приводит противника к перелому костей, внутреннему кровотечению, не говоря уже о техниках "смертельного касания" и "липкой руки". Мастер при этом затрачивает минимум усилий. Мастер тайцзи-цюань может молниеносно перемещаться и наносить жесткие удары. До сих пор в Китае встречаются мастера преклонного возраста, способные дробить камни кулаком и протыкать мраморные плиты пальцами рук.

ТАЙ-ЦЗИ "ВЕЛИКИЙ ПРЕДЕЛ". Философская категория, обозначающая разделение на две противоположности, символ дуальности этого мира.

ТУЙ-ШОУ. Специальный раздел тайцзи-цюань, предназначенный для отработки практического применения стиля. Здесь изучается техника "липкой руки". Упражнения выполняются в паре. Благодаря мягкости и плавности, практика туй-шоу полностью исключает травматизм на занятиях.

"ТЕЛЕСНОЕ ИЛИ КОЖНОЕ ДЫХАНИЕ". Дыхание проводится через все тело. В качестве центра используется "нижний котел".

ТОЧКА "МИЛЛИОНА ЗОЛОТЫХ МОНЕТ". Располагается в области промежности под тазовыми костями, которая предназначена для предотвращения эякуляции во время оргазма у мужчин.

Андрей Рамзес Цигун [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

"ХРУСТАЛЬНЫЙ ДВОРЕЦ". Центр головного мозга. Внешние точки "хрустального дворца" макушка и межбровье. Здесь располагаются главные мистические железы: гипофиз и шишковидное тело. Тибетские мистические практики учили, что в момент смерти необходимо собрать всю энергию тела в макушке, только после этого происходит рождение в теле духа.

"ЦЕНТР ЛАДОНИ". Точка, расположенная в центре ладони. Этим же словом обозначают одни из пяти энергетических врат тела, которые открываются в этой точке.

ЦИ. Универсальная энергия Вселенной. Имеет различные формы проявления. В какой-то степени можно сказать, что Ци это единое энергоинформационное поле Вселенной.

ЦИГУН. Искусство управления Ци. В последнее время цигун относят к методам управления Ци в теле человека. Раньше понятие цигун относили к любым методам управления энергией Ци. В частности, фэн-шуй раньше считался частным разделом искусства цигун, а, равно как и астрология и гадание.

ЦУНЬ. Мера длины у китайцев. Равна ширине верхних фаланг указательного, среднего и безымянного пальцев руки, плотно прижатых друг к другу. Это стандартный или пропорциональный цунь. Еще есть индивидуальный цунь, который равен длине между кончиком и вторым суставом указательного пальца в согнутом положении. Для более точного определения пропорционального цунь, существуют специальные и довольно сложные геометрические схемы. Их применяют в китайской чжэнь-цзю терапии более известной на западе как рефлексотерапия (иглоукалывание) и прижигание.

"ЦЕНТР СТОП". Одни из пяти энергетических врат тела.

ШОУ-ДАО "ПУТЬ СПОКОЙНЫХ". Старинная даосская клановая школа. Официальным носителем знания школы является Александр Николаевич Медведев офицер ФСБ, инструктор по рукопашному бою при Военной Академии Фрунзе. Александр Николаевич является создателем прикладных систем боя: "УНИБОС", "ПОБОС", "СПЕЦБОС", "БАРС", техники изучают в армейских и милицейских спецподразделениях. Медведев создал международный центр Шоу-Дао, где помимо обучения проводится научно-исследовательская деятельность, а также оказывается медицинская помощь с использованием лечебных методов школы Спокойных.

"ЭНЕРГИЯ СЕМЕНИ". Разновидность ци связывают с семенем и гормональными секретами, вырабатываемыми при сексуальном возбуждении и сексуальном контакте. Этой энергией обладают мужчины и женщины.

ЯН (ИНЬ) философские категории проявления дуальности мира.  
ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Дэ Чань. "Искусство управления дыханием ци-гун в шаолиньской традиции".

Мантек Чиа с соавторами. "До Ин"; "Совершенствование сексуальной мужской энергии"; "Цигун железная рубашка"; "Внутренняя структура тай-цзи"; "Нейгун. Искусство омоложения организма"; "Дао пробуждения света"; "Ци самомассаж"; "Ци-нэйцзан массаж внутренних органов"; "Трансформация стресса в жизненную энергию"; "Совершенствование сексуальной женской энергии".

Ян Цзюньмин с соавторами. "Синьи-цюань"; "Багуа-чжан"; "Корни китайского Цигун"; "Цигун изменения мышц и сухожилий, промывания костного и головного мозга"; "Тайцзи - цюань классический стиль Ян"; "Знаменитые стили Цигун. Тайцзи-цигун, 8 кусков парчи"; "Китайский Цигун-массаж".

Лобсанг Рампа "Главы жизни"; "Отшельник"; "История Рампы"; "Мудрость древних".

И. Медведева. "Тайное учение даосских воинов"; "Обучение женщиной"; "Обучение у воды"; "Секреты даосского массажа"; "Формулы счастья".

Чжоу Цзунхуа. "Дао тайцзи-цюаня"; "Дао медитации".

Жоселин Обри. Хо Хань Чан. "До Ин исцеление кончиками пальцев".

Д. Т. Судзуки "Основы Дзэн-Буддизма";



Андрей Рамзес Цигун [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)  
Сэкида Кацуки "Практика Дзэна".

Масатоши Итиро "Кэндо – путь меча. Дзэн и фехтование.

Чом "32 вращения тигельной печи"; "Даосская йога сновидения".

Вон Кью Кит "Тайцзи-цюань полное руководство по теории и практики".

Юли Лао Ши (Ю. А. Ражев) "Дамо Цигун".

А. А. Долин, А.А. Маслов "Истоки УШУ".

А.А. Маслов "Синъи-цюань".

А.М. Овечкин "Основы чжэнь-цзю терапии".

Чжу Лянь "Руководство по современной чжэнь-цзютерапии. Иглоукалывание и прижигание".

Тимоти Лири "История будущего".

Роберт А. Уилсон "Психология эволюции".

Ден Мин Дао "Хроники Дао".

Э. Мулдашев "От кого мы произошли".

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши [buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!](http://buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!)

<http://buckshee.petimer.ru/>

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://filosoff.org/> Философия, философы мира, философские течения. Биография

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!