

Мантэк Чиа. Цигун Железная Рубашка – I. Укоренение Космической Внутренней Энергии [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru/)  
Спасибо, что выбрали форум Бакши [buckshee](http://buckshee.ru/)–Спорт, авто, финансы, недвижимость.  
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Мантэк Чиа. Цигун Железная Рубашка – I. Укоренение Космической Внутренней Энергии

## СОДЕРЖАНИЕ

Вступление

Что такое цигун Железная рубашка?

Дыхание в практиках Железной Рубашки

Упаковывающее Дыхание

Предостережения

Позы в практиках Железной Рубашки

Поза Всадника и Обхватывание Дерева

1. Позы

А. Встаньте в положение ноги на ширине

плеч, стопы параллельно

Б. Распределите вес тела равномерно по  
всем девяти точкам, расположенным на ступнях

всем девяти точкам, расположенным на ступнях

В. Расслабьте подошвы ступней и  
поверните большой палец слегка внутрь и укорените ступни

поверните большой палец слегка внутрь и укорените ступни

Г. Выравнивание голеностопных и коленных

суставов

Д. Откройте Гуа. Выровняйте Бедренные  
суставы, "Крестец и опуститесь от области Гуа

суставы, "Крестец и опуститесь от области Гуа

Е. Активация Пояса Ци

Ж. Выравнивание и растягивание

позвоночника

З. Выравнивание рук с лопатками и

позвоночником

И. Соединение всего тела в едином

структурном выравнивании

2. Упаковывающее Дыхание

А. Первый этап: Соединение с силой земли

из Даньтяня в подошвы ног

Б. Второй этап: От подошв к промежности;

Впитывание сил земли

В. Третий этап: Накачивание энергии

вверх через позвоночник в мозг

3. Проверка и укоренение

Укоренения

А. Левая и правая стороны практики

Б. Укоренение спереди

В. Укоренение сзади

Удерживание Золотой Чаши

1. Позы

А. Поза Ян

Б. Поза Инь

2. Упаковывающее Дыхание

А. Позиция Ян

Б. Позиция Инь

3. Проверка структуры и укоренения

А. Толкание сбоку, Ян Позиция

Б. Толкание сбоку, Инь Позиция

В. Толкание спереди и сзади

Золотая Черепаха (Позиция Ян) /Водный

Буйвол (Позиция Инь)

1. Позы

воду, Позиция Ян

А. Золотая Черепаха, погружающаяся в

Позиция Инь

Б. Водный Буйвол, появляющийся из воды,

2. Упаковывающее Дыхание

воду, Позиция Ян

А. Золотая Черепаха, погружающаяся в

Позиция Инь

Б. Водный Буйвол, появляющийся из воды,

3. Проверка Структуры и Укоренения

Укоренения

А. Поза Черепахи/практика Бокового

Железный мост

1. Поза

А. Позиция Ян

Б. Позиция Инь

2. Проверка Структуры и Укоренения

А. Позиция Ян

Б. Позиция Инь

Этап Инь в выполнении практик

## Дополнение

### Вступление

Что такое цигун Железная рубашка?

Цигун Железная Рубашка является одним из видов боевого искусства в Системе Вселенского Дао, который развивает внутреннюю силу и улучшает физическое состояние тела с помощью простых техник, которые помогают набрать и сохранить Ци (энергию жизненной силы). Практики Железной Рубашки, прежде всего, развивают умение расслабить тело, открыть, усилить и оздоровить его, и выровнять его структуру в соответствии с силами неба и земли. Техники Железной Рубашки помогают нам стать укорененными в земле, сохраняя тело сцентрированным и сбалансированным. Железная Рубашка дает нам средства для совершенствования нашей внутренней сущности, позволяя достичь более высоких духовных уровней.

Цигун является формой внутренней аэробики, которая состоит из упражнений для ума и энергии Ци, и дыхательных упражнений.

Термин Цигун означает: "умелое использование энергии". С его помощью можно научиться избавлять от токсинов и очищать тело, чтобы стимулировать поток энергии и всех жидкостей в теле. С его помощью можно научиться набирать энергию из окружающего пространства, уплотнять и выпаривать ее в теле, вращать ее внутри и вокруг тела человека, создавая защиту.

Цигун можно также перевести, как "дыхательные практики" и включить туда все упражнения, которые используют дыхание для наполнения тела энергией. Дыхание, которое представляет из себя действие, направленное на собирание энергии из окружающего пространства, является одной из наиболее важных функций тела. Физическое дыхание, активизирующее Ци, также известно как тонкое дыхание, которое является источником увеличения физической и психической силы (смотри брошюру Даньтянь Цигун).

В цигун Железной Рубашке мы используем дыхание для наполнения органов, желез, мышц и костей таким большим количеством Ци, что они становятся здоровыми, сильными и способными противостоять процессу старения и болезням. Это способствует освобождению от напряжения, которое копилось долгое время.

Все упражнения цигун, связанные с движениями и дыханием, следует выполнять осознанно, чтобы достичь более глубоких эмоциональных слоев тела. Эти эмоциональные слои могут стать причиной напряжений и блокировок в физическом теле. Если вы этого не будете осознавать, то дыхательные и двигательные упражнения Железной Рубашки усилят как блоки, так и сами эмоции.

Истинной целью практик цигун Железная Рубашка является подготовка тела к получению более высоких духовных энергий.

В основу практик цигун Железная Рубашка положено:

– Процессы Упаковывающего дыхания;

– Осанка Железной Рубашки.

Основной целью является развить:

– Силы центрирования и укоренения.

– Выравнивание внутренних структур с силами небес и земли.

– Внутреннюю силу.

– Конечной целью является подготовка тела для более высоких духовных энергий.

Как утверждает в Главе 87 Дао Дэ Цзин

Когда люди рождаются, они мягкие и нежные. Когда они умирают, они застывшие и грубые. Когда рождаются мириады вещей, трав и деревьев, они мягкие и незрелые. Когда они умирают, они засыхают. Поэтому застывшее и грубое – это спутники смерти. Мягкое и гибкое – это спутники жизни. Могущественная армия – не победит. Жесткое дерево будет сломано. Поэтому жесткость и сила находятся внизу. Мягкость и гибкость находятся наверху.

Дыхание в практиках Железной Рубашки

Дыхание, заключающееся в собирании энергии из окружающей среды, является одной из наиболее важных функций тела. Оно используется в практиках Железной Рубашки для усиления внутренних органов и желез с помощью увеличения давления энергии Ци (фунты\* на квадратный дюйм\*\*) вокруг них, в Даньтяне и позвоночнике.

Практики Железной Рубашки обеспечивает более длинный, глубокий и расслабляющих дыхательный цикл, с помощью которого набирается достаточно кислорода для очищения тела от отработанных частиц, отложений и токсинов, которые накапливаются в органах. Усиление кровообращения также способствует улучшению питания органов. Активируется система кровообращения, лимфатическая, нервная и эндокринная системы, и поток крови, спинномозговой жидкости и гормонов движется более легко и снижает нагрузку на сердце. Сексуальная (созидательная) энергия, другой источник жизненной силы, также задействуется в этом процессе для усиления тела и производства духовной энергии.

Упаковывающее Дыхание

Упаковывание энергии с помощью дыхания является наиболее важной дыхательной техникой в практике Железной Рубашки. Оно используется во всех позициях Железной Рубашки. Метод "упаковки" сгущает энергию в каждой отдельной части тела для увеличения давления Ци/воздуха, особенно в брюшной полости, железах, органах и фасциях вокруг органов. Давление Ци помогает органам поддерживать свою форму и поднимает их на правильное местоположение, позволяя свободно течь потоку энергии. Таким образом, с помощью давления Ци,

антэк Чаа. Цигун Железная Рубашка – I. Укоренение Космической Внутренней Энергии buckshee.petimer.r  
энергия нагнетается в органы и фасции. После выполнения практики в течение  
определенного периода времени, вы начнете ощущать постоянный поток, вибрации и  
впитывание энергии Ци внутрь Даньтяня внизу живота.

Обучение процессу накопления энергии  
внизу живота (Даньтянь) разработано в практиках Даньтянь Цигун очень тщательно.  
(Смотрите брошюру Даньтянь Цигун).

В основе принципа упаковки энергии с  
помощью дыхания является сдавливание брюшной полости с трех направлений: сверху  
(от нижней диафрагмы), снизу (от давления вверх, исходящего от  
промежности/половых органов, а также матки и предстательной железы) и спереди  
(от стенки брюшной полости). Это уменьшает пространство в брюшной полости и  
уплотняет и сгущает там Ци. Во всех дыхательных техниках Вселенского Дао всегда  
дышите через нос из низа живота и выдыхайте медленно (в некоторых упражнениях  
через рот). Следите за тем, чтобы во время Упаковывающего Дыхания диафрагма не  
поднималась, реберная дуга и грудина были опущены, грудная клетка была  
расслаблена. Сердце должно быть мягким и нежным. Ощутите Инь в огне сердца Ян. В  
процессе выполнения практики упаковки держите язык прижатым к нёбу.

В практике Упаковывающего Дыхания мы  
вбираем воздух маленькими глотками (маленькими порциями: 10% от полного вдоха),  
которые похожи на всасывающее дыхание из низа живота вверх. Иногда мы называем  
это как "часть дыхания" или "вдохните еще", или как "еще немножко", и когда вы  
научитесь этому, вы можете использовать дыхание, которое мы называем "вдохните  
не выдыхая".

Вы можете увеличить всасывание в низ  
живота следующим образом: Вдохните, выдохните, сделайте живот плоским, задержите  
дыхание и несколько раз легонько подтяните вверх анус и половые органы (особенно  
матку и предстательную железу), пока не почувствуете эффекта всасывания. Матка и  
предстательная железа будут выполнять роль маленьких насосов.

## Практика

Мы начинаем "Упаковывание" с насыщения  
дыхания энергией. Всегда хорошо в начале расслабиться с помощью тихого,  
глубокого и ровного брюшного дыхания и активировать Ци в Даньтяне.

1. Начните с нижнего дыхания. Вдыхайте  
медленно, но сильно. Расслабьте грудную клетку и почувствуйте, как увеличивается  
в объеме область внизу живота ниже пупка и в промежности. С силой выдохните,  
делая желудок плоским, и ощутите натяжение в области тазовой, мочеполовой  
диафрагмы и половых органов. Дышите равномерно, в энергичном темпе от 18 до 36  
раз.

2. Очень медленно выдохните вниз к пупку  
и сделайте желудок плоским в направлении позвоночника. Выдохните еще раз и более  
глубоко в диафрагму; выдохните еще раз и подтяните половые органы и анус.  
Задержитесь на какое-то время и почувствуйте всасывание в живот. На следующем  
этапе мы продолжим с обратным дыханием.

3. Упаковывающее Дыхание/создание  
давления Ци.

– Сделайте частичный вдох вниз к пупку, втяните в живот  
и создайте давление в пупке. Расслабьте грудную клетку и живот и опустите  
диафрагму.

– Вдохните еще; увеличьте всасывание, расслабьтесь и  
подтяните левую и правую части ануса к левой и правой почкам, создайте  
напряжение в почках и согрейте их энергией Ци. Почувствуйте как почки и Дверь

антэк Чаа. Цигун Железная Рубашка – I. Укоренение Космической Внутренней Энергии buckshee.petimer.ru  
жизни расширятся. Задержите дыхание.

– Вдохните не вдыхая и почувствуйте всасывание в живот, склеивающееся в половых органах и анусе. Расслабьтесь и выдавите Ци вниз в низ живота. Задержите дыхание.

– Вдохните и втяните еще больше, расслабьтесь и выдавите Ци вниз в промежность. Ощутите давление в промежности и во всей нижней части живота.

– Продолжите вдыхать не вдыхая, увеличивая всасывание в Даньтянь, еще больше втягивая в половые органы и анус и запечатывая их.

– Сдерживайтесь как можно дольше. Если можете, вдохните еще, и затем выдыхайте очень медленно и равномерно. Сохраняйте давление. Расслабьтесь и позвольте/почувствуйте поток Ци в органах и фасциях, наполняющих их энергией Ци. Ощутите впитывание в Даньтянь и ощутите дыхание и вибрации Ци.

С помощью этого дыхательного метода, происходит уплотнение, сжатие и интенсивный массаж органов.

Нормализуйте дыхание с помощью брюшного/наполняющего энергией дыхания, сделайте несколько витков по Микрокосмической Орбите и сбросьте избыточную энергию с грудной клетки. Походите немного и встряхните руки и ноги.

Всегда помните: Не применяйте силу. Расслабьте грудную клетку и позвольте опуститься реберным дугам, грудной клетке, груди и диафрагме.

Выполняя Упаковывающее Дыхание вы должны оставаться мягкими внутри. Если вы чувствуете себя некомфортно и не можете больше сдерживать дыхание, выдохните немножко в промежутке, но сохраняйте давление.

Делайте не более трех циклов Упаковывающего Дыхания в день, если вы начинающий.

## Предостережения

Данное предупреждение относится ко всем практикующим, особенно к тем, у кого высокое кровяное давление, эмоциональная нестабильность, боли в области сердца или грудной клетки или любые острые заболевания.

1. Если у вас высокое кровяное давление, то прежде, чем приступать к практикам Железной Рубашки, проконсультируйтесь с врачом. Не выполняйте упражнения и дыхательные техники с напряжением.

2. Женщинам не следует выполнять дыхательные практики Железной Рубашки во время менструации, но можно заниматься структурным выравниванием органов и частей тела, выполнять медитации в положении

антэк Чиа. Цигун Железная Рубашка – I. Укоренение Космической Внутренней Энергии buckshee.petimer.r  
стоя и Костное Дыхание. Беременным не разрешается выполнять практику  
Упаковывающего Дыхания Железной Рубашки; выполняйте только Энергетическое  
Дыхание и медитацию в положении стоя.

3. Следите за тем, чтобы во время выполнения этой практики диафрагма была опущена, чтобы избежать накопления энергии в сердце и чтобы облегчить циркуляцию энергии по Микрокосмической Орбите. Не уплотняйте энергию в грудной клетке, так как это может привести к ее застою, что окажет воздействие на сердце.

4. Всегда дышите в низ живота и промежность, чтобы избежать запираания негативных энергий в других частях тела, особенно в головном мозге, сердце или печени.

5. После того, как вы научитесь правильно выполнять позы, следите за тем, чтобы язык был помещен на нёбе для замыкания Микрокосмических каналов так, что вся энергия из головы могла опуститься вниз по функциональному каналу к пупку для хранения там. Не оставляйте энергию в голове или верхней части тела.

#### Позы в практиках Железной Рубашки

Практики цигун Железная Рубашка включают в себя пять поз в положении стоя. В практиках цигун существует очень много поз (положений). Мастер Чиа извлек основную суть из всех поз и выделил пять из них. Каждая поза учит следующему:

а) Выравнивать свою скелетно-мышечную структуру с гравитацией земли и с силами неба. Каждая поза представлена несколько иным видом энергии и обучает новому умению настройки.

б) Практика Упаковывающего Дыхания выполняется в разных позах, чтобы увеличить давление Ци, особенно в области живота, органов, желез и позвоночника, а также для улучшения укоренения.

в) Как проверять структурную систему и укоренение в различных позициях. Обхватывание Дерева – является наиболее важной позой, так как обучает основам выравнивания, на которых базируются все позиции в положении стоя и тайцзы цигун.

#### ПОЗЫ:

##### 1. Поза Всадника и Обхватывание Дерева

А. Встаньте в положение ноги на ширине плеч, стопы параллельно.

Б. Распределите вес тела равномерно по всем девяти точкам, расположенным на ступнях.

"Вцепитесь" в поверхность, захватывая землю пальцами ног, особенно большим пальцем. Тело человека подобно дереву. Корни находятся в ступнях, ноги и туловище является стволом, а руки – ветвями. Внутренней основой практик Железной Рубашки является жизненная сила, внешней основой – ступни. Ступни держат на себе вес всего тела, и в то же время они соединены с силой земли. Почувствуйте Ци Даньтяня, толкаемую вниз.

Вы должны почувствовать, как вес тела

антэк Чаа. Цигун Железная Рубашка – I. Укоренение Космической Внутренней Энергии buckshee.petimer.r  
равномерно распределяется по всем девяти точкам ступней. Удостоверьтесь и почувствуйте, какие из частей слишком напряжены или испытывают чрезмерное давление. Это приведет к тому, что тело будет неправильно выровнено и позвоночник отклонится в сторону.

В. Расслабьте подошвы ступней и поверните большой палец слегка внутрь и укорените ступни.

Второй палец нужно направить прямо вперед, а внешние стороны ступней должны стоять параллельно. Это поможет открыть или держать открытым крестец с помощью вращения тазом. Почувствуйте, что вращение тазом совпадает с окружностью вокруг пальцев/ступней.

Когда подошвы открыты и расслаблены, вы можете почувствовать, как они "всасывают" и обретают связь с землей. Поворачивая ступни внутрь, мы помогаем установлению связей между сухожилиями большого пальца ноги и большого пальца руки, и маленького пальца ноги и мизинца руки, увеличивая тем самым силу укоренения. Запомните, что если большие пальцы и подъемы сводов ступней будут приподняты, то связи с землей у вас не будет.

Г. Выравнивание голеностопных и коленных суставов

Позвольте всем точкам ступни, особенно большому пальцу, крепко и равномерно надавливать на поверхность и очень осторожно поворачивайте голеностопный сустав наружу. Если вы сможете правильно надавливать подошвами ступней на землю и осторожно развернете голеностопные суставы, это поможет перевести вес в землю. Если одна часть ступни поднята или ослаблена, это верный сигнал, что голеностопные суставы не выровнены.

Далее, держите голеностопные суставы закрытыми и прижмите ступни к земле, слегка поверните бедренные кости и одновременно слегка скрутите колени. Это поможет выровнять голеностопный и коленные суставы. В этом очень важном выравнивании суставов, "седло" большеберцовой кости (голень) располагается над таранной костью (голеностопный сустав), что служит стабилизатором для всего, расположенного выше. В этом случае, всё внутреннее давление синовиальной жидкости поддерживается в постоянстве, и выступы и углубления суставов становятся выровненными.

Вращательное движение, которое начинается с голеностопных суставов, теперь соединяется с вращением коленных суставов –следующим жизненно важным элементом в проведении жизненной силы из земли в бедра. Если вы повернете колени правильно, то все сухожилия, поочередно оборачивающиеся вокруг костей, создадут здоровую упругую силу. В этой позе земля, голеностопные суставы, колени и бедра находятся на одной линии силы. Вместо того, чтобы сосредотачивать весь вес тела на коленях, вес передается от голеностопных суставов через пятки и подошвы ступней в землю. С помощью всех этих вращений важно осознать важность легкости и мягкости этой позы. Слушайте и делайте легким свое тело. Если вы почувствуете боль в суставах, остановитесь.

Д. Откройте Гуа. Выровняйте Бедренные суставы, Крестец и опуститесь от области Гуа

а. Положение бедренных суставов и крестца имеют важное значение для структурного выравнивания тела. Когда выравниваются ваши голеностопные суставы, колени и бедра, то открываются крестцовые и бедренные суставы, что делает сухожилия в области паха крепкими и не напряженны

б. Вы опускаетесь от гуа, а не от коленей!

Выравнивание крестца выявляет то, где ваша структура слабая, а где сильная. Вы опускаетесь в гуа, расслабляя низ спины и слегка опуская таз и крестец, как если бы вы подобрали под себя копчик ("подвернули хвост"), сидя на стуле. Если вы поместите руки в паховые складки, то ощутите это более глубоко. Если вы почувствуете стопы, особенно крепко прижатые к земле пятки и большие пальцы ног, то выровняете крестец и ноги. Вы почувствуете одну силовую линию, идущую через ступни, пах, крестец и вверх к позвоночнику.

Сила промежности, крестцовый и черепной насосы, а также Даньтянь помогут вам открыть и выровнять тазобедренные суставы и крестец. Когда они активированы, то помогают подвернуть под себя копчик, наклонить крестец и растянуть крестец и низ спины.

в. Открытие гуа также имеет непосредственное отношение к поясничным мышцам. Успешность открытия гуа во многом зависит от расслабления поясничных мышц. Цигун Железная Рубашка, тайцзы цигун и Дао Инь являются системой внутренних упражнений, которые направлены на увеличение расширения функциональности этих мышц.

Е. Активация Пояса Ци

Вы можете активировать пояс Ци следующим образом:

а. Активировать энергию Ци Даньтяня и позволить ей распространиться в почки, и в Дверь Жизни, и в Г-11.

б. Удерживайте напряжение Ци в Даньтяне. Вдохните, подтяните левую сторону ануса и позвольте энергии левой почки распространиться по левой стороне талии и оттуда в пупок впереди. Еще вдохните, подтяните правую сторону ануса и позвольте энергии правой почки распространиться по правой стороне талии и оттуда в пупок. Соедините обе стороны вместе в пупке. Задержите дыхание и медленно выдохните, расширяя пояс Ци вокруг талии.

Пояс Ци действует, как главный мост, связывающий нижнюю часть туловища с верхней частью. Если Пояс Ци развит неправильно, то у ступней, голеней и бедер отсутствует связь с верхней частью тела.

Поясничные мышцы также тесно связаны с диафрагмой. Если они гибкие, то это позволяет дышать более глубоко и легко. Вы

антэк Чи. Цигун Железная Рубашка – I. Укоренение Космической Внутренней Энергии buckshee.petimer.r  
можете полностью использовать силу диафрагмы и дыхания, чтобы помочь соединению  
нижней и верхней частей тела в Поясе Ци.

## Ж. Выравнивание и растягивание

позвоночника

Чтобы растянуть и выровнять позвоночник, вы должны открыть позвоночные суставы и наполнить давлением Ци весь позвоночник. Вы можете начать практику с активации давления Ци в нижнем Даньтяне, как описано выше и в брошюре Даньтянь цигун. Затем сделайте вдох, выдох, опустите диафрагму и подтяните анус в направлении копчика. Используйте крестцовый насос и направьте энергию вверх по позвоночнику, вталкивая энергию в пространства между дисками каждого отдельного позвонка. Это растянет позвоночник. Вы можете также использовать медитацию для распространения Ци, которая откроет позвоночник. Крестец подтягивается вниз, а макушка – вверх. Расслабьте грудную клетку и ребра (положение рук в этой позе будет изменяться в соответствии с выполняемым упражнением). Держите спину прямо, а шею отведите назад в области Ш-7 и основании черепа. Должно быть ощущение, что голову тянут вверх за ниточку, привязанную к макушке. Вы можете выполнять практику, стоя у стены.

Позвоночный столб состоит из 24 позвонков плюс крестец и копчик. Он соединяет голову, руки и ноги. Чтобы Ци могла перемещаться туда и обратно между головой и конечностями, она должна пройти через позвоночный столб. Выравнивание позвоночного столба является, таким образом, неотъемлемой частью практик Железной Рубашки, тайцзы и медитации.

Если позвоночник выровнен правильно, то он наполнен силой и может значительно увеличивать поток силы, идущий от ног (земли) и рук (сила космоса и вселенной) в ступни. Слегка подтягивая вверх половые органы и анус, отклоняя крестец и округляя Г-11 и Г-5, вы вытягиваете позвоночник, как лук, чтобы выпустить стрелу.

## 2. Выравнивание рук с лопатками и

позвоночником

Руки соединены с туловищем через ключицы спереди и лопатки – сзади.

Следует осознавать следующие различия:

– Держите руки и лопатки на одном уровне, округлите лопатки, как если бы вы держали большой мяч или обхватывали дерево. Пальцы рук должны быть слегка разведены, держа кончики пальцев каждой руки на расстоянии от одного до двух дюймов друг от друга.

– Опустите плечи и откройте плечевые суставы. Расслабьте трапециевидную мышцу (которая соединяет заднюю часть шеи с плечами на спине) и мышцы шеи.

В локтях должно быть ощущение, как будто они одновременно толкаются вниз и подтягиваются вверх.

Это оказывает давление вниз на структуру костей, увеличивая

– Позвольте локтям опуститься вниз и разверните их вовнутрь. Почувствуйте силу опускания локтей, оказывающую давление на всю скелетную структуру. Если локти поднимаются, вы отсоединяете себя от силы сухожилий.

– Надавите Ш-7 наружу и ощутите, как грудина движется внутрь и опускается грудная клетка (Держите нижнюю часть грудной клетки вдавленной внутрь, и когда вы опускаете грудную клетку вниз, Г-11 выдавится наружу, соединяясь с крестцом и бедрами и на протяжении всего пути вниз по ногам к пяткам).

Поверните большие пальцы рук вверх, чтобы создать соединение сухожилий с большими пальцами ног, таким образом, чтобы два мышечно-сухожильных меридиана соединились вместе; передняя структура костей, сухожилий, фасций и мышц натягиваются вместе, как одно целое.

– Соедините кисти и пальцы рук с лопаткам и костями черепа, растягивая сухожилия больших пальцев рук в направлении от тела, а розовые сухожилия пальцев в направлении к себе. Почувствуйте движение по спирали, когда вы растягиваете лопатки в стороны.

– Выполняя эту практику, вы почувствуете силу, как при натяжении лука, от Ш-7 до больших пальцев рук, и натяжение суставов шеи, которое выравнивает шею и макушку. Если вы опустите локти вниз и сдавите их внутрь, вы ощутите еще большее натяжение лука. Это соединит кончики пальцев и руки (от кисти до локтя) с лопатками и спиной между лопатками (Г-5 – Г-6).

Натягивая лопатки и сухожилия позвоночника, и соединяя их, суставы плеч открываются еще больше, а плечи и лопатки округляются. Теперь вы можете опустить грудную клетку и потянуть ее назад в направлении Г-5 – Г-6, которые прогибаются внутрь.

– Очень важно расслабить грудную клетку и сохранять центр тяжести внизу, выполняя при этом дыхание в живот. Если человек привык к

антэк Чиа. Цигун Железная Рубашка – I. Укоренение Космической Внутренней Энергии buckshee.petimer.r  
поверхностному дыханию грудной клеткой и у него скопилось достаточно много  
напряжения в грудных мышцах, то грудная клетка и грудина у него малоподвижны.  
Если такой человек пытается опустить грудную клетку, то его плечи обычно делают  
компенсирующее движение и поднимаются вверх.

Внутренние настройки, практика Железной Рубашки –Упаковывающее Дыхание, медитация Внутренней Улыбки и другие медитационные практики помогут расслабить грудную клетку диафрагму и вновь обрести модель равномерного дыхания.

И. Соединение всего тела в едином структурном выравнивании

Соедините верхнюю часть тела от Ш-7 и Г-5/6 с землей, двигаясь вниз через Пояс Ци (Г-11), крестец, бедренные суставы, вниз через колени, голеностопный сустав и стопы в землю. Почувствуйте соединение с землей.

Все точки должны образовывать одну единую линию. Почувствуйте звезду, которая тянет вас вверх и звезду, которая тянет вас вниз. Ощутите энергию в Даньтяне и позвоночнике. Оставайтесь какое-то время очень расслабленными в этом положении, Почувствуйте, как все тело соединяется и выравнивается. Почувствуйте себя укорененным и центрированным, почувствуйте, как энергия Ци Даньтяня двигает вас вперед и назад. Позвольте своим глазам смотреть на кончики пальцев, а ушам – слушать движение внутри тела в Даньтяне. Ощутите тишину и спокойствие.

Чтобы проверить и усилить эту позицию, попросите партнера мягко толкнуть вас, пока вы стоите в этом положении.

Поза Обхватывания Дерева является основной позой в положении стоя в практиках Вселенского Дао. Даже просто нахождение в этой позе непродолжительное время, увеличивает силу мышц, костей и сухожилий.

Вы можете начать с пребывания в этой позе в течение 5 минут и увеличивать это время до получаса. Просто стойте и расслабляйтесь, ощутите Даньтянь, как океан, волны которого двигают вас вперед и назад. Если хотите, то можете медитировать в такой позе в положении стоя.

### 3. Упаковывающее Дыхание

Упаковывающее дыхание, применяемое вдоль различных точек брюшной полости и вверху позвоночника, снимает долго накапливавшееся напряжение и укрепляет мышцы, сухожилия, ткани, кости и костный мозг, подвергая их постоянно нарастающему давлению. Снятие такого напряжения часто дает нам общее ощущение хорошего самочувствия и уверенности в себе, а также улучшает осанку.

В позе Обхватывания Дерева мы выполняем Упаковывающее Дыхание за три этапа. В случае, если после очередного этапа вы не намереваетесь выполнять следующий, то очень важно собрать энергию в пупке.

Чтобы это выполнить, встаньте прямо и положите обе ладони выше пупка (женщины кладут левую ладонь выше пупка и накрывают ее правой ладонью; мужчины выполняют то же самое, но наоборот. Не следуйте этому правилу слишком строго).

Если вы почувствуете себя неудобно, то в промежутке сделайте небольшой выдох, но продолжайте сохранять давление.

Всегда помните о том, что диафрагма должна быть опущена!

Перед тем, как начинать выполнение Упаковывающего Дыхания, сконцентрируйтесь на какое-то время на области живота. Почувствуйте пульсацию и вибрацию Ци в Даньтяне внутри себя, и огонь Даньтяня и почки/Дверь Жизни. Почувствуйте, как дышит кожа и кости. Если у вас есть время, вы можете начать с Костного Дыхания. Всегда будьте максимально расслаблены. Улыбайтесь и будьте спокойны.

А. Первый этап: Соединение с силой земли  
из Даньтяня в подошвы ног

1. Встаньте в позу Обхватывания Дерева, как описано выше.

2. Начните энергетическое дыхание. Выполняйте дыхание таким способом из низа живота от 9 до 18 раз. Когда вы выполняете это дыхание, то уделяйте особое внимание вдоху и округлению живота, и уделяйте внимание выдоху, делая живот плоским со всех сторон, и вытягивая дыхание к центру. Почувствуйте, как вместе с дыханием поднимаются и опускаются половые органы.

3. Выдохните и сделайте живот плоским. Снова выдохните и опустите вниз диафрагму. Еще выдохните и почувствуйте, как подтягиваются вверх таз, мочеполовая диафрагма и половые органы.

4. Начните упаковывающее дыхание. (Всегда следите за тем, чтобы диафрагма была опущена!) Используйте силу промежности. Помните, что мышцы рук тесно связаны со всеми органами и железами. (Держите язык на верхнем небе).

Сделайте вдох, втяните его в живот и подтяните вверх промежность и анус. Задержите дыхание, вдохните еще, подтяните вверх половые органы, и надавите вниз на область пупка. Вдохните еще, как если бы вы дышали (вдыхали) не дыша (выдыхая). Подтяните обе части ануса к почкам и втяните энергию в почки. Укутайте почки энергией Ци внутри и снаружи, и почувствуйте, как почки расширяются вовне. Расслабьтесь и задержите дыхание. Вдохните не вдыхая, и еще больше подтяните промежность и переднюю часть ануса и почувствуйте всасывание в середину живота, как будто вы толкаете Ци вниз от диафрагмы. Почувствуйте, как расширяется брюшная полость. Закрутите энергию по спирали в пупке.

Расслабьте живот, еще вдохните, продолжайте подтягивать промежность и толкать Ци вниз в середину живота. Удерживайте это напряжение какое-то время. Вдохните не вдыхая, почувствуйте всасывание в промежность, и выдавите Ци вниз через низ живота к области таза и промежности. Задержите дыхание и давление Ци, и еще больше подтяните вверх промежность и анус.

5. Осознавайте подошвы и силу земли.  
Почувствуйте связь с промежностью.

Выдыхайте очень медленно, контролируя дыхание с помощью рта. Когда вы выдыхаете, направляйте Ци вниз по ногам на расстояние примерно шесть дюймов ниже уровня поверхности земли. Почувствуйте, как дышат ладони и стопы, и как втекает энергия, когда вы практикуете брюшное или простое костное дыхание, чтобы урегулировать дыхание. Почувствуйте, как энергия вращается по Микрокосмической Орбите.

Впитывание сил земли.

Б. Второй этап: От подошв к промежности;

1. Начните с энергетического дыхания и продолжите, выполняя 2–4 шага описанные в первом этапе.

2. Вдохните, сожмите промежность, не прилагая силы, держите язык на нёбе и, используя силу воображения, втягивайте в живот, чтобы поднять энергию земли вверх.

Вдавите подошвы стоп в землю. Вцепитесь пальцами ног в землю, как если бы вы хотели захватить ее, и с помощью глаз и ума закрутите ее по спирали. Закручивайте энергию вокруг Весеннего Родника (К-1). Задержите дыхание.

3. Вдохните еще, и втяните земную энергию через ноги в колени и по всему пути вверх в промежность. Закрутите энергию вокруг промежности. Почувствуйте, как промежность выпячивается.

4. Выдыхайте очень медленно, задержите Ци (давление) в промежности и Даньтяне.

Регулируйте дыхание с помощью энергетического дыхания и простого костного дыхания.

Осознавайте, как одновременно дышат подошвы ног, промежность и кисти рук. Почувствуйте энергию земли, как прекрасную, прохладную, голубую (или желтую) силу, добрую и спокойную. Расслабьтесь. Выполните медитацию Внутренней Улыбки и соберите энергию, наполненную любовью, из всех органов. Ощутите поток энергии в Микрокосмической Орбите.

В. Третий этап: Накачивание энергии вверх через позвоночник в мозг

Закрутите энергию в каждом пункте девять раз по часовой стрелке и девять раз против часовой стрелки.

1. Начните с энергетического дыхания.

2. Если вы только что приступили к выполнению, создайте давление Ци в Даньтяне, следуя 2–4 шагам из первого этапа.

3. Ослабьте мышцы живота, не выдыхая, увеличьте натяжение в промежности и толкайте энергию в промежность.

4. Вдохните не вдыхая, подтяните вверх переднюю и заднюю части ануса, втяните в копчик и отклоните крестец назад. Почувствуйте, как расширяется крестец. Задержите дыхание и закрутите по спирали вокруг крестца.

5. Вдохните не вдыхая, подтяните вверх левую и правую стороны ануса в направлении почек и втяните энергию вверх в почки, Дверь Жизни, и Г-11. Почувствуйте низ спины, почки и расширение Пояса Ци. Задержите дыхание и закрутите по спирали вокруг Г-11.

6. Вдохните не вдыхая, подтяните вверх среднюю и заднюю части ануса и используйте силу крестцового насоса, чтобы втянуть и направить энергию в Ш-7. Опустите грудную клетку, отведите грудину и подбородок назад. Это выпрямит изгиб шеи и запечатает шею. Почувствуйте, как

антэк Чиа. Цигун Железная Рубашка – I. Укоренение Космической Внутренней Энергии buckshee.petimer.r  
весь позвоночник расширяется вместе с Ци. Задержите дыхание и закрутите по  
спирали вокруг Ш-7.

7. Продолжайте подтягивать вверх среднюю и заднюю части ануса; вдохните не вдыхая и втяните и направьте энергию в Нефритовую Подушку. Стисните зубы, втяните подбородок, сожмите скулы и височные кости, чтобы активировать черепной насос. Задержите дыхание и закрутите по спирали в Нефритовую Подушку.

8. Продолжайте подтягивать среднюю и заднюю части ануса, почувствуйте втягивание в живот. Вдохните не вдыхая, втяните и направьте энергию вверх к макушке в мозг. Выдохните очень медленно и позвольте энергии течь в мозг, напитывая его энергией.

9. Осознайте макушку, Полярную Звезду и Большую Медведицу, излучающие фиолетовый и красный цвет. Выдохните медленно из макушки и подошв.

10. Концентрируйтесь на межбровье, пока вы не почувствуете, как там нарастает Ци. Регулируйте дыхание с помощью энергетического дыхания.

11. Выдохните и направьте энергию вниз через центры горла, сердца, солнечного сплетения в пупок. Закрутите энергию по спирали в каждом центре.

12. Обратите внимание на ощущение вами потока Ци через Микрокосмическую Орбиту. Урегулируйте дыхание в соответствии с брюшным дыханием. Почувствуйте Ци в Даньтяне и дыхание/вибрации в позвоночнике. Обратите чувства внутрь и опустошите ум в Даньтяне. Почувствуйте как приятно и тихо внутри. Почувствуйте дыхание кожи и костей, подошв и ладоней, промежности, межбровья и макушки. Просто постоит так какое-то время, как будто волны качают вас назад и вперед.

13. Отдохните. Поставьте ноги вместе и положите обе руки на пупок. Соберите и сконцентрируйте энергию в Даньтяне.

14. Походите и, если необходимо, сбросьте энергию вниз и потрясите ногами и руками, чтобы расслабить их.

### 3. Проверка и укоренение

В основу укоренения положен принцип устойчивости воткнутой в землю палки, наибольшая устойчивость которой обеспечивается под углом 45 градусов. Сила находится не в палке; сила заключается в земле сзади палки. Естественно, палка должна быть сильной, чтобы выдержать давление на нее. Ступня, голень, колено должны располагаться так, чтобы походить на палку, торчащую из земли под углом 45 градусов.

Если ваше тело выровнено по отношению к земле таким образом, то сила, направленная против вас будет проходить точно через вашу костную структуру, через подошвы стоп и в землю. Когда кто-то толкает вас, то он передает вам силу. Таким образом, если вы правильно укоренены, то вы можете получить мощную целительную энергию, созданную путем смешивания вашей энергии, энергии партнера и силы от выравнивания с землей. Неважно откуда произошла эта сила, вы можете перенаправить ее вниз в землю, прежде чем она нарушит ваше выравнивание.

Первый принцип проверки структурирования и укоренения – это быть максимально расслабленным!

антэк Чаи. Цигун Железная Рубашка – I. Укоренение Космической Внутренней Энергии buckshee.petimer.r  
Затем, после того, как вас толкнули,  
осознайте силу промежности, диафрагмы, давления Ци в Даньтяне и силу Пояса Ци.  
Позвольте глазам посмотреть на кончики своих пальцев и направьте внимание внутрь  
тела, в Даньтянь. Почувствуйте тишину, центрированность, укоренение,  
выравнивание с силами.

## Укоренения

### А. Левая и правая стороны практики

Примите исходное положение. Пусть партнер толкает вас сбоку в горизонтальном направлении, положив одну руку вам на бедро, другую – на плечо. Сохраняйте структурное выравнивание, закручивайте спираль от колен вниз и округлите лопатки, чтобы перенаправить силу структуры вниз в землю.

### Б. Укоренение спереди

Теперь партнер толкает вас спереди в горизонтальном направлении. Надавливать надо на кисти, а не на тыльную сторону рук, чтобы избежать травмы. Направьте локти вниз и вовнутрь, расслабьте руки.

Позвольте силе пройти через плечи, лопатки, позвоночник, крестец, бедра и голени, как через одну линию. Не наклоняйтесь в сторону партнера, когда он толкает вас. Доверяйте своей структуре и ощущайте все свое тело, как единый монолит. Почувствуйте, как кости впитывают силу как губка и направляют ее по костной структуре в землю.

### В. Укоренение сзади

Толкание сзади укрепляет весь спинной мозг. Пусть партнер слегка толкает вас в области крестца, Мин-мэнь, Г-11, Ш-7 и Нефритовой Подушки. Отталкивайтесь назад (расширение) в этой точке с помощью силы, рожденной от Ци Даньтяня, промежности и вашего структурного выравнивания.

## Удерживание Золотой Чаши

### 1. Позы

#### А. Поза Ян

Эта поза помогает впитать силы земли.

– Встаньте в позу Обхватывания Дерева.

Зафиксируйте позу локтей. Поверните ладони вниз, зафиксируйте запястья и растяните их в стороны, напрягая мизинцы, под углом 45 градусов к предплечьям.

Почувствуйте связь между мизинцами рук и ног, активируйте мышечно-сухожильный меридиан, который проходит от мизинцев рук вверх по рукам, вверх по бокам лица и вокруг глаз, затем спускается вниз по лопаткам, в крестец и вниз по внутренним сторонам ног к мизинцам ног.

## Б. Поза Инь

Сила Инь ладоней помогает впитать силу Небес. Оставайтесь в той же позе и поверните ладони вверх. Зафиксируйте локти и запястья, и вытяните кисти рук в стороны под углом 90 градусов, напрягая большие пальцы и отводя их вовнутрь. Фиксируя локти и запястья с помощью вращения кистей рук, почувствуйте натяжение сухожилий запястий. Натяжение большого пальца руки активирует мышечно-сухожильный меридиан, который проходит от больших пальцев рук наверх по внутренней стороне рук, по бокам от грудины, направляясь вниз к пупку. Далее он разделяется и идет по внутренним сторонам бедер, вниз по ногам к большому пальцам ног. Оба сухожилия обладают мощной силой укоренения.

### 2. Упаковывающее Дыхание

#### А. Позация Ян

1. Встаньте в позу.

2. Начните с энергетического дыхания.

3. Выдохните, сделайте плоским живот.

Выдохните еще и опустите диафрагму, выдохните еще и подтяните вверх промежность, анус и половые органы.

4. Вдохните, наберите еще больше Ци в живот и упакуйте Ци в почках. Задержите дыхание и подержите какое-то время эту энергию в почках.

5. Ослабьте мышцы живота; вдохните не вдыхая, и наполните середину живота. Задержите дыхание, втяните промежность и анус, и сконденсируйте Ци.

6. Снова вдохните, еще больше втяните анус и промежность, и протолкните Ци вниз в промежность.

7. Почувствуйте подошвы ног и энергию земли, ощутите, как вы подтягиваете вверх промежность, чтобы притянуть энергию земли. Используйте силу ума и глаза, чтобы закрутить по спирали и поднять силу вверх через подошвы, закручивая вокруг ног к промежности.

8. Вдохните, снова втяните промежность, поддерживайте давление и втягивание в низ живота. Продолжайте толкать энергию вниз, пока вы не почувствуете, что она движется через низ туловища в направлении крестца. Вдохните еще, подтяните среднюю и заднюю части ануса, отклоните крестец и протолкните и упакуйте энергию в крестце.

9. Вдохните не вдыхая, подтяните левую, правую стороны и заднюю часть ануса. Расширьте левую и правую почки, всасывая энергию в почки, Дверь Жизни и Г-11. Почувствуйте, как расширяется Пояс Ци.

10. Вдохните не вдыхая, подтяните среднюю и заднюю части ануса, расслабьтесь и опустите грудную клетку. Отведите подбородок назад, слегка напрягите мышцы шеи и втяните энергию вверх к Ш-7, чтобы наполнить шею энергией Ци.

11. Вдохните не вдыхая, продолжайте подтягивать среднюю и заднюю части ануса и направлять энергию к Нефритовой Подушке. Сожмите кости черепа и висков, чтобы активировать черепной насос.

12. Вдохните еще раз. Подтяните среднюю и заднюю части ануса и тяните энергию вверх на протяжении всего пути до макушки и в мозг. Медленно выдохните и позвольте энергии течь в мозг, наполняя энергией серое вещество.

13. Осознайте Полярную Звезду и Большую Медведицу. Почувствуйте фиолетовый и красный свет, сияющий над макушкой. Вдохните и втяните свет в макушку и с помощью силы ума и глаз закрутите энергию по спирали.

#### Б. Позycja Инь

1. Медленно выдыхайте, поворачивая ладони вверх и фиксируя запястья. Наполните энергией большие пальцы рук и направьте энергию вниз через язык в пупок. Используйте силу ума и глаза, чтобы закрутить энергию по спирали в пупке.

2. Поставьте ноги вместе и положите руки на пупок. Соберите и сконденсируйте энергию в Даньтяне. Расслабьтесь.

#### 3. Проверка структуры и укоренения

Толкание сбоку. Метод толкания следующий: Партнер, выполняющий толкающее движение, использует перепонку между его/её большим и указательным пальцем, чтобы надавливать на запястье и одновременно толкает бедро кистью другой руки. Начинайте с левой стороны и продолжайте с правой стороны. Толкающее движение делается в горизонтальном направлении.

#### А. Толкание сбоку, Ян Позycja

Встаньте в позицию Ян и упакуйте Ци в

антэк Чаа. Цигун Железная Рубашка – I. Укоренение Космической Внутренней Энергии buckshee.petimer.r  
животе, спинном мозге и шее. Ощутите, что позвоночник натягивается, как лук.  
Укрепите свою линию сухожилий, очень сильно напрягая и отводя в стороны мизинцы.  
Попросите партнера проверить вашу структуру, сильно надавливая на запястье и  
бедро в горизонтальном направлении.

#### Б. Толкание сбоку, Инь Позиция

Оставайтесь в той же позиции, поверните кисти рук вверх, поддерживайте давление Ци и соедините силу с землей через костную структуру. Укрепите линию своих сухожилий очень сильно напрягая большие пальцы рук и отводя их внутрь. Вся передняя линия выравнивается, начиная от больших пальцев затем идет по кисти руки, по руке, к голове.

Попросите партнера проверить вашу структуру и укоренение тем же способом, как и в позиции Ян.

#### В. Толкание спереди и сзади

Толкание сзади укрепляет весь позвоночник, мизинцы рук и ног, фасции спины. Удостоверьтесь, что большие пальцы и мизинцы ног надавливают вниз, и почувствуйте силу, которую вы создаете от мизинца ноги до мизинца руки. Попросите партнера толкнуть вас со спины, когда вы находитесь в этой позе.

Толкание спереди увеличивает силу больших пальцев и сухожилий. Сохраняйте осанку и попросите партнера толкнуть вас в грудь или в область плеч спереди.

Если вы будете использовать сухожилия, то вам понадобится меньше усилий для поддержания хорошей структуры.

#### Золотая Черепаха (Позиция Ян) Водный

Буйвол (Позиция Инь)

Предостережение: людям с повышенным кровяным давлением, прежде чем приступать к освоению указанных поз, рекомендуется получить консультацию у врача. Женщинам не рекомендуется выполнять это упражнение во время менструации или беременности.

Упражнение черепахи наполняет энергией пальцы ног, и все сухожилия пальцев ног и фасции бедер и голеней, усиливает фасции спины, спинной мозг, крестец, почки, надпочечники, шею и голову. Еще одно название этой позы – "спина черепахи".

#### 1. Позы

А. Золотая Черепаха, погружающаяся в воду, Позиция Ян

– Встаньте в ту же позу, что и в упражнении Обхватывание Деревя. Стопы немного разведены в стороны. В этой позе выравнивание голеностопных суставов, коленей, бедренных суставов и крестца имеют очень важное

антэк Чиа. Цигун Железная Рубашка – I. Укоренение Космической Внутренней Энергии buckshee.petimer.r  
значение для перенесения веса тела вниз в бедра, колени, ступни и, в результате,  
в землю, что облегчит сохранение позы. Напрягите кулаки и расположите предплечья  
напротив верхних

частей рук.

– Согнитесь вниз от области гуа, разведите бедра в стороны, чтобы открыть крестец и выпрямите спину. Спина должна располагаться горизонтально к линии пола, от копчика до головы.

– Держите руки сложенными перед грудью. Приоткройте подмышечные ямки и округлите лопатки. Почувствуйте спину, как будто это спина черепахи.

Позиция Инь.

Б. Водный Буйвол, появляющийся из воды,

Смотрите немного вперед и поднимите шею вверх, снижая таким образом напряжение, и поднимите голову и глаза вверх, не напрягая их. Опустите крестец и вытяните руки вниз перед собой, чтобы тыльная сторона руки смотрела вперед и кончики пальцев касались промежности и ануса или касались земли. Держите пах открытым.

воду, Позиция Ян

2. Упаковывающее Дыхание

А. Золотая Черепаха, погружающаяся в

1. Примите Позу Всадника.

2. Выполните энергетическое дыхание.

3. Выдохните, сделайте желудок плоским, выдохните еще и опустите диафрагму, выдохните еще и подтяните анус и половые органы.

4. Вдохните, сожмите кулаки, расположите предплечья перед плечами, округлите спину и опустите грудную клетку. Согнитесь вперед в области гуа, выпрямите спину, чтобы поддерживать энергетическую структуру через позвоночник и шею. Откройте крестец, расставляя в стороны бедра, колени и голеностопные суставы, выравнивая их так, чтобы вес тела мог опуститься вниз от бедер к коленям, в ступни и в землю. Подберите подбородок и убедитесь, что шея находится в хорошо фиксированном положении. Расположите локти между коленями.

5. Сделайте маленький вдох (часть полного вдоха), подтяните промежность и упакуйте энергию в области пупка. Задержите дыхание.

6. Вдохните не вдыхая, втяните энергию в промежность и направьте ее вниз в низ живота. Задержите дыхание.

7. Вдохните не вдыхая, почувствуйте втягивание в живот, подтягивающее вверх половые органы и анус, и направьте энергию в промежность. Втяните вверх энергию земли через промежность.

8. Вдохните, подтяните среднюю и заднюю части ануса и втяните энергию в крестец. Отклоните крестец и почувствуйте как активируется крестцовый насос. Задержите дыхание.

9. Почувствуйте втягивание энергии в живот. Подтяните промежность и левую, правую стороны и заднюю часть ануса, направьте всю энергию в почки. Почувствуйте, как расширяются почки, Дверь Жизни, Г-11 и пояс Ци.

10. Вдохните и втяните энергию вверх в Ш-7. Напрягите и удлините шею. Сожмите череп и кости черепа, стисните зубы.

11. Снова вдохните и втяните энергию вверх в макушку и в мозг.

Б. Водный Буйвол, появляющийся из воды, Позиция Инь.

1. После того, как вы упаковали энергию в голову, сделайте выдох и посмотрите немного вверх, поднимая шею и, таким образом, отпуская напряжение спины и шеи. Протяните руки вниз перед собой, при этом тыльная сторона рук должна быть обращена вовне и кончики пальцев должны касаться промежности и ануса, или касаться земли.

Сохраняйте область паха открытой и выполните практику энергетического дыхания открытого паха. Расслабьтесь, держа язык на верхнем небе. Вдохните меньше и выдохните больше, дыша прямо в пах, наполняя энергией половые органы и мочеполовую и тазовую диафрагмы. Поток крови и Ци течет в нижних областях тела.

Когда нормализуется ваше дыхание, закройте глаза и медленно вернитесь в положение стоя.

Соберите энергию в пупке и в Даньтяне. Выполните костное дыхание и позвольте Ци течь по Микрокосмической Орбите.

Походите немного, сбросьте энергию вниз и потрясите руками и ногами.

3. Проверка Структуры и Укоренения.

А. Поза Черепахи /практика Бокового Укоренения

– В этой позе крепко держите локти, надавите ими на бедра так, чтобы вы могли почувствовать как энергия концентрируется в области паха. Позвоночник должен располагаться параллельно земле.

– Упакуйте Ци от живота вдоль всей спины. Попросите  
Страница 21

антэк Чи. Цигун Железная Рубашка – I. Укоренение Космической Внутренней Энергии buckshee.petimer.r  
партнера встать слева от вас и надавить одной рукой на ваше плеча, а другой – на  
ваше бедро.

– В то время, когда партнер толкает вас. Подтяните половые органы, промежность и анус, затем откройте крестец и бедренные суставы (разводя бедра в стороны) и выровняйте их с коленями и голеностопными суставами, чтобы направить энергию в землю.

Станьте едины с землей и расширьте почки и Пояс Ци.

Костная структура должна стать как губка, впитывающая силу и направляющая ее в землю. Когда вы достаточно усовершенствуетесь в выполнении этой практики и почувствуете структуру своего тела, как единое целое, вы сможете больше расслаблять мышцы и вы обнаружите, что уже не будет необходимости в упаковывающем дыхании. Если вы просто сконцентрируетесь на потоке Ци и расслабитесь, сила пройдет через костную структуру.

– Смените сторону и попросите партнера сильно толкнуть вас. Главной целью этого упражнения является не опрокинуть вас, а дать почувствовать откуда приходит сила, чтобы вы могли перенаправить ее в землю. И когда сила толчка возрастает, у вас есть возможность заново выровнять или расслабить эти части тела, чтобы дать силе пройти сквозь них. Поскольку вы знаете, как перенаправить силу из любой части тела, вы начнете понимать, как заново впитать силу из земли.

Вы можете использовать эту энергию для самоисцеления или для противодействия силе толчка со стороны партнера.

– Поза черепахи усиливает весь позвоночник. Вы можете почувствовать, что когда партнер толкает вас слева, то сила идет от левого плеча, над лопатками в позвоночник, в правую лопатку, вниз по позвоночнику в бедро, в правое бедро, в левое бедро, в стопу и вниз в землю. В то же время, вы ощущаете дыхание через подошвы и "вцепляетесь" пальцами в землю.

2. Поставьте руки перед телом, тыльной стороной руки обращены друг к другу– Вдохните, поверните руки к бокам тела около почек, ладонями вверх и поверните в направлении к телу, мизинцы при этом должны указывать вверх. Почувствуйте натяжение сухожилий.

3. Вдохните еще. Подтяните среднюю часть, левую и правую стороны ануса, опустите диафрагму и почувствуйте, как энергия расширяет почки.

4. Вдохните еще, и поднимите руки вдоль боков. Продолжайте подтягивать среднюю, левую и правую части ануса и втяните Ци в легкие и селезенку. Упакуйте и оберните их энергией.

5. Снова вдохните, поднимая руки выше. Продолжайте подтягивать среднюю, левую и правую части ануса и втягивать Ци в легкие и сердце. Упакуйте и оберните их Ци. Почувствуйте, как выступает вперед

антэк Чиа. Цигун Железная Рубашка – I. Укоренение Космической Внутренней Энергии buckshee.petimer.ru  
реберная дуга.

6. Когда вы максимально плотно прижали руки к подмышечным ямкам, продолжайте поддерживать напряжение в промежности и анусе, и вращать руками в середине, пока ладони не будут обращены наружу. Держа запястья согнутыми, толкните от грудины к Ш-7, и вытяните руки на уровень плеч. Выдохните, и во время того, как вы отталкиваете руки обратно, начните произносить Целительный звук легких "Ссссссс".

7. Вдохните, напрягите промежность и анус. Соберите пальцы около большого пальца руки, и сожмите их в одну маленькую точку, используя силу мизинцев (которые должны оказаться в середине всех пальцев, давящих на них) мы называем эту позицию пальцев рук "клюв". Вдохните, согните руки в локтях, и направьте клювы к плечам. Повторите, поднимая клювы немного выше.

8. Выдохните, произнося Целительный звук почек "чуууу(о)", отпуская напряжение промежности, ануса и клювов, опускайте руки, выпрямляя и фиксируя локти и колени.

9. После этого звука, когда руки опущены, а кисти согнуты, поверните руки наружу в стороны бедер, и разведите пальцы рук и ног, как можно шире. Направьте взгляд на кончик носа, высуньте язык и подтяните анус и половые органы и произнесите звук "Хауууу".

10. Вы можете сделать только одно упражнение со звуком и перейти к следующему этапу практики, или можете выполнить все звуки. Замените Целительные Звуки легких и почек сначала звуками печени ("Шшшш") и сердца ("Хауууу"), а затем звуками селезенки ("хуууууу") и Тройного обогревателя ("Хиииии").

повторите пункт 9.

11. После последнего Целительного Звука,

12. Соберите энергию в пупке.

Железный мост

1. Поза

А. Позиция Ян

Один мышечно-сухожильный меридиан начинается на втором, третьем и четвертом пальцах ступни, поднимается вверх к голеностопному суставу, где разделяется на две главные ветви. Одна ветвь поднимается вверх к середине голени, в области колена переходит на внешнюю сторону бедра, затем поворачивает в направлении лобковой кости. Она идет вверх через живот, через ключицу на сторону шеи и на челюсть, где она раздваивается, одна часть поворачивает вокруг угла рта, а другая идет вдоль линии челюсти на висок. Другая основная ветвь этого меридиана идет параллельно первой, но продолжается вверх к суставу бедра, над верхней частью таза, вверх к нижним ребрам позвоночника.

1. Поставьте ступни врозь на расстоянии, равном длине от колена до пальца стопы.

2. Положите руки на бока. Сомкните оба больших пальца с указательными пальцами рук, образуя круг. Другие три пальца каждой руки должны оставаться напряженными и касаться один другого.

3. Начните с брюшного дыхания: выдохните и сделайте живот плоским. Сделайте полный вдох, поднимите руки вверх – назад к спине. Отклоняя локти назад, поверните ладони вверх. Пальцы должны быть разведены на расстояние около 5 сантиметров и находиться вплотную к лопаткам. Это позволит открыть грудину, активировать вилочковую, щитовидную и паращитовидную железы и растянуть грудную клетку и боковые фасции туловища.

Выгните верхнюю и среднюю части спины, но не от нижней части позвоночника и бедер. Это растянёт передние фасции. Таким образом, вы можете отпустить всё собравшееся напряжение в груди и животе.

Чтобы защитить нижнюю часть позвоночника, необходимо сильно выгибать спину в области верхней части позвоночника, одновременно крепко сжимая бедра и ягодицы.

Это сжатие выдавит крестец вниз, уменьшая давление на нижнюю область спины. Колени должны быть прочно зафиксированы и выпрямлены.

Предостережение: Прижимайте подбородок к груди. Держите позвоночник и шею прямо, чтобы избежать блокировки потока кровообращения в мозг.

4. Посмотрите на потолок и зафиксируйте и натяните фасции шеи.

Из этой области вы ощутите натяжение в грудной клетке, которое еще больше выгибает верхнюю часть позвоночника, и в области живота и на всем протяжении до области паха.

5. Сомкните большие и указательные пальцы и натяните мышцы рук и плеч. Это поможет стабилизировать вашу позу.

6. Задержите дыхание и оставайтесь в этой позе от 30 до 60 секунд.

## Б. Позиция Инь

1. Выдохните. Выпрямьтесь и переведите руки в положение перед собой, сохраняя положение пальцев. Затем медленно наклонитесь вперед, сгибая тело в области тазобедренных суставов. Голова опущена вниз, руки касаются (или почти касаются) земли. Не прилагайте чрезмерной силы.

2. Почувствуйте сбалансированность всех сухожилий. Поначалу не нагибайтесь слишком низко. Для удобства, вы можете слегка согнуть ноги в коленях.

3. Почувствуйте поток Ци, идущий вниз в голову и обратно, и вниз в язык, и через каждый палец рук. Если вы сможете коснуться земли, то почувствуете энергетическую связь. Дышите нормально.

4. Поднимайтесь из этой позы в положение стоя очень медленно. Поначалу вы можете почувствовать головокружение. Какое-то время постоит спокойно и почувствуйте поток энергии в Микрокосмической Орбите. Соберите энергию в пупке. Походите или лягте на спину и помассируйте живот справа налево, чтобы помочь циркуляции Ци.

## 2. Проверка Структуры и Укоренения

### А. Позиция Ян

Встаньте в позу. Попросите партнера толкнуть вас очень мягко. Помните, что основной изгиб находится в верхней части спины. Соблюдайте особую осторожность в выполнении этой практики Укоренения Железного Моста. Ваш партнер должен осознавать, что очень опасно толкать вас сильно в момент, когда вы слишком отклонены назад. Спина и спинной мозг очень уязвимы в этой позиции. Будьте осторожны и оказывайте только очень мягкое давление, чтобы избежать повреждения спинного мозга и падения назад.

Партнер кладет одну руку вам на спину около 5/6 грудных позвонков, а другую – на грудь. Он медленно и мягко надавливает вверх со стороны спины и вниз – со стороны груди, наклоняя вас, чтобы найти выравнивание вашей верхней части позвоночника с пятками ступней.

### Б. позиция инь

Во время вашего наклона вперед, партнер надавливает руками вам на плечи. Вы толкаете вверх нижнюю часть позвоночника. Ваш партнер может использовать весь вес своего тела для надавливания вниз. В этой позиции вы прилагаете больше усилий в нижней области спины. Это усилит нижнюю часть позвоночника. Особенно поясничную область.

### Этап Инь в выполнении практик

После выполнения всех этих упражнений стряхните энергию вниз, потрясите руками и ногами и походите.

Снова примите позу или сядьте и положите обе ладони на область пупка.

Направьте внимание внутрь себя и наблюдайте поток энергии в теле. Пошлите улыбку всему своему телу, особенно органам, железам позвоночника, мозгу и костям. Почувствуйте целительные вибрации Ци во всех частях тела. Почувствуйте, как выравнивается ваша структура и вы крепко укореняетесь с земле.

Снова переведите все внимание в Даньтянь. Опустошите верхний ум в Даньтяне и почувствуйте там давление. Закройте нижние ворота и почувствуйте слабое всасывание в низ живота. Ощутите свой ум/ глаза и другие чувственные анализаторы в Даньтяне. Ощутите волны этого океана Ци, которые плавно качают вас вперед и назад. Почувствуйте великое спокойствие и тишину внутри, побудьте в них какое-то время, дышите глубоко и спокойно. Просто посидите в этой тишине некоторое время и ничего не делайте.

Может так случиться, что в какое-то время физическое дыхание остановится и Даньтянь (Ци) станет функционировать как легкие. Мы называем это внутренним или эмбрионным дыханием (Тай Ци) и оно может появиться только тогда, когда все ваше существо пребывает в полной тишине и спокойствии и в то же время наполнено энергией Ци.

#### Дополнение

После выполнения практики Железная Рубашка, перед этапом Инь этой практики, вы можете сделать несколько упражнений, чтобы сделать вашу энергетическую связь с силами более мощной.

Вы можете выполнить практику "Открытие трех Даньтяней в Шести Направлениях" или часть этой практики после выполнения Железной Рубашки, или одно из трех следующих упражнений:

#### Соединение с Космической Энергией через Межбровье

1. Встаньте в позу Обхватывания Дерева и повернитесь лицом к солнцу или луне. Если вы обращены к солнцу, то это упражнение следует выполнять только во время восхода или захода солнца, когда его лучи более мягкие и не повреждают глаза. Каждый раз, когда вы чувствуете, что свет солнца слишком интенсивен, закройте глаза и дайте им отдохнуть.

2. Медленно поднимите ладони в стороны перед телом, слегка разведя локти. Расположите руки (от кисти до плеча) над уровнем межбровья и с помощью больших и указательных пальцев обеих рук сделайте треугольник, через который солнце или луна будут сосредоточены в этом треугольнике.

3. Задержитесь в этой позиции и втяните энергию Ян (солнце) или Инь (луна) внутрь через межбровье.

4. Соберите некоторое количество слюны во рту, смешайте эту втянутую энергию со слюной и соберите шарик энергии Ци во рту. Это увеличит количество производимой слюны.

5. Слегка вытяните шею. Проглотите слюну сильным большим глотком и мысленно направьте его в пупок. Почувствуйте, как увеличивается тепло в пупке по мере поступления этой новой энергии.

6. Повторите эти шаги от 9 до 36 раз и закончите упражнение, медленно опуская руки к пупку. Положите левую руку поверх правой и соберите энергию, закручивая по спирали в пупок, как описано ранее.

#### Очищение тела с помощью небесной и земной энергии

1. Встаньте в позу Обхватывания Дерева. Стопы поставьте врозь на одну с половиной ширину плеч, и почувствуйте, что они крепко прижимаются к земле девятью точками стоп. Колени согнуты и слегка скручены наружу, с соответствующим скручиванием голеностопных суставов и бедер. Это позволяет вкручивать тело в землю и начинать соединение с землей. Выпрямьте позвоночник с помощью легкого скручивания в крестце (это увеличивает связь с землей) и скручивания в области подбородка, чтобы соединиться с небесной энергией.

2. Потянитесь вверх и вперед, держа ладони сложенными в виде чаши, и медленно вычерпывайте вверх энергию земли (поначалу используйте воображение, пока вы не приобретете большую чувствительность) через тело. Одновременно, почувствуйте прохладное голубое, подобное воде исцеляющее ощущение, поднимающееся через тело на уровень кистей рук и как вы поднимаете его до тех пор пока оно полностью не простирается над головой.

3. Поверните ладони рук вверх и соединитесь с небесной энергией.

4. Медленно опустите руки по сторонам. Одновременно почувствуйте, как энергия небес спускается через тело на уровень кистей рук. Небесная энергия может ощущаться как горячее белое огненное расширяющееся ощущение, которое сливается через вас вниз и очищает, пока не достигнет земли, после чего руки возвращаются на исходную позицию.

5. Повторите упражнение от 9 до 36 раз, пока вы не почувствуете себя полностью насыщенными энергиями неба и земли.

Соединение через пупок/ладонь

1. Положите обе руки на расстоянии примерно пять сантиметров в стороны от пупка.

2. Медленно вдохните, полностью наполняя живот воздухом. После этого слегка потяните "струну" энергии в сторону от пупка, используя центры ладоней.

3. Затем медленно выдохните и отведите "струну" обратно к пупку.

4. Повторите это 9 раз и затем соберите энергию в пупке.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши 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!